

Source: Berita Harian, Page 5
Date: 26 August 2022

Warga senja SG digesa kekal sihat bagi kurangkan kos jagaan kesihatan

WARGA senja Singapura perlu kekal sihat sedang mereka kian menua, atau berhadapan faktor ekonomi sekiranya seseorang itu menghadapi masalah kesihatan.

Demikian menurut Pengerusi Bersama Suruhanjaya Peta Sejagat bagi Lanjut Usia yang Sihat: Pelaksanaan di Asia oleh Akademi Perubatan Nasional (NAM) Amerika Syarikat, Profesor John Eu-Li Wong (*gambar*).

Pada masa yang sama, penting bagi semua orang kekal sihat, dan dilibat, dinilai dan diberi peluang mencapai potensi sepanjang hayat mereka, katanya.

Bercakap kepada *Berita Harian* (BH), Profesor Wong berkata pada masa ini, Singapura dalam kedudukan kedua dengan penduduk yang pantas menua.

“Menurut angka daripada Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu

(PBB), penduduk Singapura dalam kedudukan kedua – menua dengan pantas selepas Korea Selatan.

“Terdapat peningkatan sekitar 12.7 peratus mereka yang berusia 60 tahun ke atas, antara kini dengan 2030.

“Menjelang 2050, Singapura akan berada dalam kedudukan kesembilan sebagai negara tertua di dunia,” kata Profesor Wong yang menambah bahawa penuaan berbeza bagi setiap negara, bergantung pada faktor seperti sekitaran, budaya dan pertumbuhan ekonomi, dan lain-lain lagi.

Profesor Wong merupakan Naib Presiden Kanan (Inovasi dan Peralihan Kesihatan), Universiti Nasional Singapura (NUS), dan Penasihat Kanan Sistem Kesihatan Universiti Nasional (NUHS).

Perkara yang menyumbang kepada jangka hayat lebih lama ini termasuk kesedaran tentang kesihatan,

teknologi, pendidikan, air yang bersih dan banyak lagi.

Profesor Wong berkata cabaran utama yang dihadapi dengan kehidupan lanjut usia adalah jangka kesihatan seseorang itu.

Sebabnya penyakit kronik seperti penyakit jantung boleh menimpa apabila seseorang mencapai usia 60 tahun atau 70 tahun.

“Mereka yang bermasalah kesihatan tidak akan mempunyai mutu kehidupan yang baik, boleh alami kemurungan dan mungkin juga berasa “beban”.

“Akibatnya, kos jagaan kesihatan dan sumber pun meningkat.

“Lantas penting untuk kita menjaga tubuh kita agar kekal sihat selama mungkin,” ujarnya.

Menyentuh tentang dapatan kajian kesihatan yang dijalankan, warga Singapura, katanya, tidak menjaja diri mereka sebaik mungkin.



Beliau mengingatkan bahawa setiap individu bertanggungjawab ke atas kesihatan sendiri.

“Selepas ujian kesihatan, penting untuk individu membuat pemeriksaan susulan dan bertanggungjawab ke atas kesihatan sendiri.

“Para individu berhadapan dengan cabaran, maka usaha menyeluruh diperlukan bagi membantu individu sedemikian hidup lebih sihat, seperti pendidikan awam, membantu mereka belajar tentang diet sihat serta menjadikan pemakanan segar lebih mudah diakses,” tambahnya.