

Dalam hal menjaga ibu bapa kita yang sudah tua, setiap ahli keluarga mempunyai peranan yang penting untuk dimainkan.

Walau bagaimanapun, terdapat sumber kekuatan dan penghiburan yang boleh kita semua gunakan. Pertama, ialah membaca Firman Allah. Kisah-kisah di dalamnya tentang mereka yang menderita menjadi sumber semangat. Kita belajar dari pengalaman dan kebijaksanaan mereka. Kedua, dorongan juga boleh didapati dari ahli keluarga lain, adik-beradik atau saudara-mara yang sedang menempuh jalan kehilangan yang sama. Ketiga, anda juga harus membenarkan diri anda bersedih. Bercakap dan mendengar orang yang rapat dengan anda tentang kehilangan yang anda alami boleh menjadi pengalaman yang menyembuhkan dan menghiburkan.

Dalam hal menjaga ibu bapa kita yang sudah tua, setiap ahli keluarga mempunyai peranan yang penting untuk dimainkan. Bekerjasama sebagai satu pasukan dalam menyokong dan melengkapi antara satu sama lain untuk menyayangi, menghargai dan memberikan penjagaan terbaik untuk ibu bapa anda yang semakin tua sememangnya satu rahmat untuk semua. Skop pemberian penjagaan melangkaui kehadiran dan menyediakan penjagaan asas dan sokongan secara fizikal. Berikut adalah beberapa idea praktikal yang boleh kita lakukan untuk ibu bapa kita yang sudah tua:

1. Beli barangan keperluan.
2. Ambil ubat preskripsi.
3. Jemput mereka keluar atau bersiar.
4. Belanja mereka makan makanan kegemaran di luar.
5. Bawa pulang makanan untuk mereka dan makan bersama mereka.
6. Lawat mereka, tanyakan khabar dan hubungi mereka melalui hp, video chat dll.
7. Aktif bersama mereka dengan menyertai mereka bersiar-siar di taman.
8. Duduk di taman.
9. Luangkan masa untuk berkumpul di sekeliling mereka sebagai keluarga dan bercerita tentang kenangan indah masa lalu.
10. Adik beradik boleh mempertimbangkan untuk menjarakkan lawatan sesama mereka sepanjang minggu dan terutamanya pada hujung minggu supaya orang tua mempunyai seseorang bersama mereka pada masa yang berbeza.

Kita semua mempunyai anugerah masa yang berharga. Terpulung kepada kita untuk merebut peluang untuk mendamaikan, mengimbuai kembali, menghidupkan dan bertukar-tukar berkat selagi masih mampu. Kita semua mampu mencipta dan membina detik-detik yang indah dan bermakna bersama warga emas kita walaupun di tengah-tengah kesakitan, penderitaan dan cabaran lain. Sekarang adalah masa untuk melakukannya. ❖

8 & 9 JULAI 2023

Newtbec

NEW WAY OF BEING CHURCH

Hari Minggu Biasa ke-14

G A R A M D A N T E R A N G D U N I A :

PERSEKUTUAN (INKLUSIF), PENYERTAAN (KREATIF), MISI (PEMBINAAN JAMBATAN)

**FOKUS BULANAN:
KELUARGA DAN MENGASIHI
WARGA EMAS**

**ACARA BULANAN:
HARI IBUBAPA DAN
WARGA EMAS SEDUNIA**



Ibu Bapa Yang Tua

Manakala ada yang diberkati dengan peluang untuk "menjadi tua dengan Anggun", yang lain diserang penyakit yang melemahkan seperti kanser, alzheimer dan pelbagai penyakit yang memudaratkan. Beban emosi menjaga ibu bapa yang lebih tua boleh, sering kali, terasa tidak dapat diatasi – seolah-olah kita mempunyai beban dunia di bahu kosong kita.



Disediakan oleh:
Fr Philp Chua
Archdiocesan Mental Health
Ministry

Email: mentalhealth@archkl.org

Disunting oleh:
Fr. Eugene
Pengaruh API

Email: directorapikl@gmail.com

EDARAN DALAMAN SAHAJA

BUL 28 / 2023