

*Para penjaga perlu menjaga diri sendiri agar dapat memberikan penjagaan yang terbaik untuk warga emas.*

pengasuh atau penjaga, memainkan peranan penting dalam mengisi kekosongan kerana permintaan untuk sumber tersebut terus berkembang.

Penjagaan adalah pelayanan dengan tuntutan yang besar yang boleh membawa kesan termasuk orang yang paling berkeyakinan. Adalah penting untuk memanfaatkan sumber yang ada di sekeliling kita untuk mengelakkan keletihan para pengasuh dan penjagaan.

- 1 Utamakan** keperluan kesihatan fizikal dan mental anda. Jika anda tidak sihat, anda mungkin tidak dapat menjaga orang yang anda sayangi dengan sebaik mungkin. Wujudkan untuk diri anda rutin tidur berkualiti, makanan seimbang dan aktiviti fizikal yang baik.
- 2 Fokus** pada yang positif. Adalah perkara biasa untuk berasa seperti anda atau orang lain tidak melakukan secukupnya, tetapi bersikap realistik dan menerima boleh menimbulkan rasa tenang dan damai.
- 3 Memilih** bantuan. Apabila orang lain menawarkan bantuan, terima tawaran mereka. Sedari bahawa menerima bantuan tidak menjadikan seseorang itu lemah, sebaliknya ia adalah satu tindakan berdikari.
- 4 Jalinkan** hubungan. Pelayanan penjagaan seperti penghantaran makanan dan pengemasan akan meringankan beban yang anda hadapi.
- 5 Sertai** kumpulan sokongan di Paroki / BEC (KED) atau kumpulan / persatuan awam diluar dimana kita boleh memberi bimbingan praktikal dan sokongan emosi. Banyak bahan boleh didapati dalam YouTube juga.
- 6 Atur** penjagaan apabila anda berehat. Keluarga, saudara-mara atau rakan yang bolih dipercayai adalah sumber bantuan yang baik untuk melindungi satu sama lain. Pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan yang diupah untuk membantu menjaga orang yang lebih tua. Apabila melakukan ini ahli keluarga mesti sentiasa berada disamping dan jaga jaga.

Apabila keadaan sukar, mungkin berguna untuk mengetahui bahawa anda tidak bersendirian. Jangan teragak-agak untuk mendapatkan sokongan apabila anda memerlukannya - bukan sahaja untuk orang tua, tetapi juga untuk anda sendiri. ✚

# Newtbec

22 & 23 JULAI 2023

NEW WAY OF BEING CHURCH

Hari Minggu Biasa ke-16

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**



## **MENJAGA PENGASUH: Strategi Menangani Beban Pengasuh**

**P**enduduk dunia yang semakin tua berkembang dengan pesat. Trend ini diperhatikan di seluruh dunia. Dianggarkan menjelang 2050, hampir satu perempat daripada penduduk di Asia akan berumur 60 tahun ke atas. Di Malaysia, pada tahun 2000 bilangan warga emas meningkat daripada 1.4 juta, (6.3%) kepada 2.4 juta, (8.2%) daripada jumlah penduduk, pada tahun 2012. Ini akan terus memberi kesan yang ketara ke atas kos penjagaan kesihatan dan penggunaan sumber. Dalam konteks ini,

Disediakan oleh:  
**Fr. Philp Chua**  
Pelayanan Kesihatan Mental  
Keuskupan Agung  
emel: [mentalhealth@archkl.org](mailto:mentalhealth@archkl.org)

Disunting oleh:  
**Fr. Eugene**  
Pegarah API  
KL Archdiocesan Pastoral Institute (API)

emel: [apidirectorkl@gmail.com](mailto:apidirectorkl@gmail.com)

EDARAN DALAMAN SAHAJA

BUL 30/2023