COVID-19, FEATURE ARTICLES, HEALTH EDUCATION

Warga Emas dan Pandemik COVID-19 – Dr Mar'ain Ahmad Dani

by HidayahI • April 13, 2020 • 0Comments

"Saya hidup seorang doktor, isteri saya dah meninggal 10 tahun yang lepas."

"Anak-anak saya semua 3 orang dah berkahwin dan hidup dengan keluarga masing-masing, dari sebelum PKP sampai sekarang, tiada siapa yang menelefon saya, saya sangat rasa sunyi doktor"

"Sekarang saya bergantung pada baki wang simpanan KWSP saya, anak-anak saya tiada seorang pun yang memberi bantuan kewangan"

"Dahulu sebelum PKP, saya selalu juga pergi ke masjid, gotong royong , borak-borak dengan jiran dekat kedai kopi, sekarang sudah tidak boleh lagi doktor, lagi lah bertambah muram saya doktor"

"Kalau dahulu, boleh lah saya ke "shopping" atau kedai runcit untuk beli barang-barang dapur, sekarang ini nak pergi takut doktor, sudah tua-tua ini, jadi saya masak untuk diri sendiri ala kadar sahaja"

"Saya hargai dan bersyukur sangat doktor menghubungi saya hari ini, terima kasih"

Berikut adalah beberapa dialog perbualan yang berlangsung semasa telekonsultasi sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP).

Sepanjang berlangsungnya Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), oleh kerana golongan warga emas adalah golongan yang berisiko tinggi terhadap jangkitan COVID-19, maka dengan itu temu janji ke klinik terpaksa ditangguhkan sekiranya tidak melibatnya sebarang kecemasan, maka dengan itu perkhidmatan telekonsultasi dan perkhidmatan ubat yang hanya perlu di ambil di kaunter tanpa perlu menunggu terlalu lama bagi memberi had juga kepada penjarakan sosial.

Di negara China, bilangan warga emas yang berumur 60 tahun ke atas yang dijangkiti virus Coronavirus adalah sebanyak 31.2% di dalam negara itu. Oleh itu, saranan penjarakan sosial yang diwar-warkan juga memberi kesan besar kepada golongan warga emas dan ini meningkatkan risiko kesihatan mereka dari segi penyakit kardiovaskular, autoimun, neuro-kognitif, dan juga risiko kesihatan mental seperti kerisauan dan kemurungan.

Seiring dengan pandemic COVID-19 yang telah menyebabkan semula lapisan masyarakat terkesan dan terjejas tidak kira latar belakang sosioekonomi dan juga peringkat umur. Tidak dilupakan juga golongan warga emas ini yang juga terkesan akibat PKP secara fizikal dan dari sudut psikologi.

Apatah lagi sekiranya mereka adalah daripada golongan yang menghidapi demensia, kemurungan atau kerisauan yang melampau, keadaan ini akan menambahkan lagi reaksi yang besar.

Mereka juga yang mengalami kemerosotan daya ingatan akan makin terkesan disebabkan terjejas keupayaan untuk hidup berdikari, hadir suatu perasaan tidak selamat dan takut sentiasa. Ini menyebabkan mereka lebih mengalami stress dan juga tekanan, malah boleh mendatangkan simptoms dalam bentuk psikologi dan tingkah laku.

Sebagai contoh, ada dikalangan mereka yang terlupa untuk memakai penutup muka atau pun "hand sanitizer". Ada juga yang masih ingin keluar rumah, kerana aktiviti di dalam rumah yang terhad, tiada apa-apa yang boleh dibuat sehingga melahirkan rasa bosan, rutin harian sebelum ini yang terjejas, walaupun sudah dihalang oleh keluarga, dan ini menyebabkan ada yang bersikap agresif.

Selain itu risiko adalah tinggi terutama bagi golongan warga emas yang hidup seorang diri atau yang sebatang kara, pernah mencederakan diri sebelum ini, apatah lagi yang murung dan mempunyai idea untuk membunuh diri, dilanda juga masalah kewangan, hilang kebergantungan dengan khidmat-khidmat bakti masyarakat seperti gotong royong, atau pun persatuan kerohanian di masjid, tokong atau pun gereja.

Tidak ketinggalan juga, stress dan tekanan yang dialami oleh penjaga-penjaga warga emas, terutamanya ahli keluarga dan juga di rumah-rumah penjagaan orang-orang tua juga memberi kesan pada akhirnya kepada golongan warga emas itu sendiri.

Terdapat ahli keluarga yang risau mereka juga akan dijangkiti oleh COVID-19 kerana hidup dengan warga emas yang lebih tinggi risikonya untuk dijangkiti. Ataupun di saat warga emas ini kehabisan ubat, ahli keluarga yang keluar ke hospital untuk mengambil bekalan ubat juga bimbang jika mereka membawa virus COVID-19 dari hospital dan dibawa ke rumah lalu menjangkiti warga emas itu pula.

Bagi pekerja di rumah penjagaan orang-orang tua juga terkesan kerana golongan warga emas yang mengalami kerisauan yang bertambah-tambah, panik dan juga keliru dengan maklumat pandemik COVID-19, ini pada akhirnya merumitkan beban kerja pekerja ini dan menyebabkan ada di kalangan mereka yang mengalami "burn out".

Perkhidmatan Pertolongan Cemas Psikologi atau "Psychological First Aid" (PFA)

Perkhidmatan ini berperanan untuk memberi bantuan kepada sesiapa sahaja dalam memberi pertolongan terapi mental kepada individu-individu yang terkesan dengan pandemic COVID-19, sama ada yang telah dijangkiti, atau pun yang mengetahui kontak terdekat mereka positif COVID-19.

Fungsi utamanya adalah untuk memberi pertolongan agar individu-individu terkesan ini dapat kembali melakukan aktiviti harian seperti biasa.

Pendekatan ini boleh digunakan oleh sesiapa sahaha termasuk individu yang berisiko tinggi untuk terdedah dengan masalah kesihatan mental.

Di antara objektif PFA:

-Untuk mengurangkan tekanan emosi akibat krisis kehidupan

-Untuk membantu klien memenuhi keperluan asas ketika krisis melanda.

-Memberi bantuan sokongan kepada klien agar mereka kembali kepada fungsi optima.

Bagaimana hendak memberi PFA dalam masa yang sama memerlukan penjarakan sosial?

Maka di saat ini lah di mana pandemik COVID-19 yang di mana belum pernah terjadi sebelumnya dalam sejarah dunia, teknologi komunikasi dalam talian memainkan peranan besar kepada semua golongan termasuklah golongan warga emas.

Melalui khidmat telefon, whatsapp, dan panggilan melalui video boleh membantu untuk memberi sokongan secara sosial dan mereka akan memperoleh perasaan "sense of belonging".

Namun penggunaan kecanggihan teknologi juga terhad kepada golongan warga emas yang tidak celik teknologi komunikasi.

Bagi itu memadai hanya dengan berhubung melalu telefon secara kerap di mana rata-rata di antara warga emas boleh bercakap melalui telefon, bercerita tentang rutin harian kehidupan, sebarang kerisauan dan perasaan yang melanda.

Di sini peri pentingnya peranan ahli keluarga, anak-anak yang berjauhan, sanak saudara untuk rajin menelefon mereka, selain itu organisasi sukelawan juga tidak terkecuali sekiranya ingin menawarkan khidmat ini dalam memberikan khidmat kaunseling, terapi kognitif tingkah laku dalam talian juga boleh diberikan.

Artikel ini ditulis oleh Dr Mar'ain Ahmad Dani. Beliau sedang melanjutkan pelajaran untuk menjadi Pakar Psikiatri di International Islamic University Malaysia dan bertugas di International Islamic University Malaysia Medical Centre dan Hospital Tuanku Jaafar, Seremban.

Rujukan:

1. COVID-19 and the consequences of isolating the elderly, Published Online March 19, 2020 https://doi.org/10.1016/ S2468-2667(20)30061-X
2. Dementia care during COVID-19, Published Online March 30, 2020 https://doi.org/10.1016/ S0140-6736(20)30755-8
3. Chinese Society of Geriatric Psychiatry, Alzheimer's Disease Chinese, Psychogeriatric Interest Group of Chinese Society of Psychiatry, et al. Expert recommendations on mental health and psychosocial support for persons with cognitive disorders and their caregivers during the COVID-19 outbreak. Chinese J Psychiatry 2020; 53: 89–94 (in Chinese).

[This article belongs to The Malaysian Medical Gazette. Any republication (online or offline) without written permission from The Malaysian Medical Gazette is prohibited.]

Share

Related Posts via Taxonomies

- Benarkah mRNA vaksin COVID-19 boleh mengubah genetik manusia? – Dr Nuruliza Roslan, Dr Marjanu Hikmah Elias & Dr Eddy Hasrul Hassan
- COVID – 19 Testing: Are we doing enough? – Dr Helmy Hazmi
- Citizen's Power in Preventing a New Wave of COVID-19 – Department of Social & Preventive Medicine, Faculty of Medicine, University of Malaya
- Vaccination as a Possible Solution to the COVID-19 Pandemic – Faculty of Medicine, University of Malaya
- COVID-19: Formula 3 (Amalkan 3 Serangkai, Elakkan 3C atau 3S) – Dr Farizah Hairi & Dr Zaki Hilmi
- Memahami Kehamilan semasa COVID-19 – Dr Ida Lilywaty Md Latar
- Panduan Penjagaan Cermin Mata dan Kanta Lekap Sepanjang Wabak COVID-19 – Diana Mohamed (Pegawai Optometri)
- Immunocompromised? What should I do? #COVID19 – Dr Nur Hidayati Mohd Sharif
- Memahami Coronavirus dan Demam Biasa – Dr Nor Hayati Shaharuddin
- Bahayakah COVID-19 kepada Pesakit Buah Pinggang Kronik dan Dialisis? – Dr Nur Hidayati Mohd Sharif

Tags: COVID-19 | psikiatri | warga emas

← Bahayakah COVID-19 kepada Pesakit Buah Pinggang Kronik dan Dialisis? – Dr Nur Hidayati Mohd Sharif

Memahami Coronavirus dan Demam Biasa – Dr Nor Hayati Shaharuddin →

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment *

Please type the characters of this captcha image in the input box

Name *

Email *

Website

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Post Comment

Search …

BAHAGIAN AMALAN DAN PERKEMBANGAN FARMASI (BAPF), KKM X THE MALAYSIAN MEDICAL GAZETTE SERIES

Kementerian Kesihatan Malaysia

PREMIUM E-BOOK

HARGA: RM 20

BORANG TEMPAHAN

GARIS PANDUAN

GARIS PANDUAN KESELAMATAN KEBAKARAN DI FASILITI KESIHATAN

SOCIAL MEDIA

Find us on Facebook

twitter

Instagram

YouTube

CATEGORIES

- #ForMedicalStudents
- #HealthyRamadhan
- #MsiaEndsDengue
- #SmokeFreeMY
- Allied Health/Kesihatan Bersepadu
- Assunta Hospital
- Back to School
- BAPF x MMG
- Breast Cancer Awareness
- Cancer/Barah
- COVID-19
- Dental/Pergigian
- Dermatology/Dermatologi
- DoctorOnCall
- DoctorOnCall
- Early Career Psychiatric Chapter (ECP)
- Editorials
- Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan
- ENT/Telinga, Hidung & Tekak
- Feature Articles
- Floods & Health
- General/Umum
- Health Education
- Heart Awareness Month
- Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit
- Internal Medicine/Perubatan Dalaman
- Kejururawatan/Nursing
- Letters To Editor
- Lifestyle/Gaya Hidup
- Medical & Literature
- Medical Research
- Medication/Ubat-ubatan
- Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan
- Men's Health/Kesihatan Lelaki
- Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia
- News & Announcements
- Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit
- Obstetric/Obstetrik
- Occupational Health/Kesihatan Pekerjaan
- Opinions
- Opthalmology/Mata
- Opthalmology/Opthalomologi
- Optometri/Optometry
- Orthopaedics/Ortopedik
- Paediatrics/Pediatriks
- Physiotherapy/Fisioterapi
- Psychiatry/Psikatri
- Public Health/Kesihatan Awam
- Research/Kajian Saintifik
- Sonography/Sonografi
- Surgery
- WNTD2014
- Women's Health/Kesihatan Wanita
- World Breastfeeding Week 2014
- Young Columnists Program
- Your story

DISCLAIMER

The Malaysian Medical Gazette (PPM-007-12-13092013) formed under Malaysian Integrated Medical Professionals Association is an informational website featuring news, issues and medical facts written by specialists, doctors and healthcare professionals.

It is not a substitute for medical consultation.

All facts written were authenticated by the respective authors and true at the time of publication.

MIMPA/MMG VOLUNTEER FORM

https://forms.gle/eknioER5JaNK2HDi6

Copyright © 2025 The Malaysian Medical Gazette. All Rights Reserved.

The Magazine Basic Theme by bavotasan.com.