

Sudah bersediakah kita?

Malaysia dijangka mencapai status 'negara tua' menjelang tahun 2030 apabila 15.3 peratus daripada keseluruhan jumlah penduduk bakal berusia 60 tahun dan ke atas. Berdasarkan unjuran Jabatan Perangkaan Malaysia, populasi warga emas ketika itu bakal menjangkau kira-kira 5.8 juta. Justeru, apakah kita sudah bersedia menjadi negara tua?

Ini satu persoalan yang cukup signifikan untuk difikirkan secara bersama kerana hanya ada sembilan tahun lagi untuk kita berada pada status itu. Jelas sekali, masa sangat mencemburui kita, oleh itu perlu ada inisiatif yang agresif bagi memastikan semua pihak terlibat khususnya golongan yang bakal mencapai usia 60 tahun pada 2030 bersedia secara mental dan fizikal.

Ironinya, usia 60 tahun ke atas adalah satu tempoh masa yang cukup kritikal kepada golongan warga emas terutamanya dalam proses meneruskan kelangsungan hidup khasnya dari aspek kesihatan, ekonomi, kebajikan dan keselamatan.

Justeru, persoalannya adalah sejauh mana persediaan individu yang sedang berada dalam usia 50-an sekarang serta agensi kerajaan yang terbabit bagi kita sama-sama menempuh status negara tua nanti.

Dalam hal ini, sudah tentu kita berharap setiap warganegara yang bakal memasuki kategori warga emas menjelang 2030 boleh membuat persediaan rapi dari sekarang. Ringkasnya, kita perlu bertanggungjawab kepada diri sendiri.

Dari segi kesihatan misalnya, perlulah mula banyak 'berpantang' dari sekarang supaya tidak menyesal kemudian hari. Amalkan makanan yang seimbang dan sihat bagi mengelak jangkitan pelbagai penyakit kritikal khususnya tiga serangkai yang sangat ditakuti, iaitu jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi di samping penyakit lain. Walaupun penyakit tidak kenal usia, tetapi tidak salah kita beringat, tambahan pula punca segala penyakit ialah corak dan tabiat pemakanan kita.

Pada masa sama, aspek senaman dan gaya hidup yang sihat juga perlu diberi perhatian serius kerana aktiviti kecergasan boleh membantu kita kekal sihat secara mental dan fizikal menjelang usia 60 tahun ke atas.

Bagi pihak kerajaan pula, kita berharap Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) akan terus berusaha untuk memperkasakan sistem perkhidmatan kesihatan negara. Memang diakui sistem perkhidmatan kesihatan negara pada ketika ini sudah cemerlang, namun kerana bilangan warga emas dijangka bertambah maka perlu ada usaha tambahan sebagai persediaan menjaga kesihatan mereka. Di samping itu, sebagai langkah pencegahan, kita juga berharap KKM akan melipatgandakan inisiatif untuk memperhebatkan kempen gaya hidup sihat kepada rakyat Malaysia, khususnya mereka yang berusia 40 tahun ke atas.

Dari segi ekonomi pula, individu yang berusia 40 tahun ke atas wajar mula mencongak dari sekarang keperluan kewangan untuk menampung diri dan keluarga selepas tempoh persaraan nanti. Misalnya, bagaimana dengan bayaran pinjaman perumahan, kenderaan dan peribadi, di samping keperluan simpanan untuk penjagaan kesihatan, kecemasan serta bagi menampung kelangsungan kehidupan harian kelak. Perlu ada perancangan kewangan yang strategik dan sistematik agar dapat meneruskan kehidupan dengan lancar selepas bersara nanti.

Selain itu, aspek kebajikan, perlindungan dan keselamatan juga perlu diberi perhatian. Ia penting kerana peningkatan populasi warga emas juga dijangka meningkatkan jumlah penghuni di rumah jagaan warga emas serta jumlah pengunjung ke pusat aktiviti warga emas di seluruh negara. Persoalannya, apakah kita bersedia untuk menampung pertambahan populasi ini?

Dalam hal ini, kita berharap badan bukan kerajaan (NGO) yang menguruskan rumah jagaan warga emas akan bersedia sepenuhnya untuk menerima kemasukan ahli baharu secara mendadak kelak. Inilah juga masanya untuk dermawan menghulurkan sumbangan bagi menaiktaraf kemudahan dan infrastruktur di setiap rumah jagaan untuk memudahkan urusan harian penghuninya.

Pada masa sama, kita menyambut baik hasrat kerajaan untuk mewujudkan 222 Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE), iaitu sekurang-kurangnya satu di setiap kawasan Parlimen di seluruh negara. PAWE ialah tempat warga emas menjalankan aktiviti harian dalam komuniti.

Ia adalah satu perkhidmatan bercorak pendampingan sosial (reaching out) dan pembangunan (developmental) kepada warga emas melibatkan kerjasama strategik antara agensi kerajaan dengan NGO.

Di samping itu, kita juga berharap pihak kerajaan dapat menyediakan segala keperluan infrastruktur di semua kawasan awam sebagai kemudahan kepada golongan warga emas. Misalnya, mereka perlu disediakan tempat duduk khusus di kawasan awam, manakala laluan pejalan kaki mesti mesra warga emas seperti tidak terlalu licin atau tinggi serta laluan melintas jalan.

Tuntasnya, kita menuntut komitmen kerajaan dalam merealisasikan segala intipati yang terkandung dalam Dasar Warga Emas Negara (DWEN) dan Pelan Tindakan Warga Emas Negara (PTWEN) demi meningkatkan kesejahteraan hidup warga emas selari dengan pembangunan negara.

Hakikatnya, warga emas mempunyai hak yang sama menikmati kehidupan selesa melalui sokongan penjagaan kesihatan, kebajikan dan keselamatan. Justeru, perlu ada persiapan rapi bagi menempuh status negara tua menjelang 2030.

<https://www.hmetro.com.my/rencana/2021/09/759580/sudah-bersediakah-kita>