

New York Times melaporkan lebih daripada 15 juta orang anak-anak di seluruh Amerika Syarikat menyediakan rawatan untuk ibu bapa mereka yang telah lanjut usia. Ini termasuk membayar sebahagian atau keseluruhan kos perumahan mereka, bekalan perubatan dan kos-kos kecil lain. Kos menjadi lebih tinggi apabila anak-anak tinggal berjauhan daripada ibu bapa yang memerlukan penjagaan itu.

Selain itu, kos turut meningkat sekiranya anak-anak mengupah seseorang untuk menjaga orang tua mereka. Kos purata bulanan penjagaan ini boleh mencecah AS\$200. Sekiranya tempoh untuk menjaga melebihi 40jam seminggu, kos boleh mencecah AS\$324 sebulan. Itu tidak termasuk kos-kos sampingan lain seperti pakaian, pembaikan rumah, bil telefon dan sebagainya.

Keadaan ini tidak banyak bezanya di Malaysia. Peningkatan bilangan warga tua di Malaysia (60 tahun ke atas) akan mencapai jumlah 2.2 juta orang atau 9.5% menjelang 2020. Anak-anak dewasa pula, selain menghadapi bebanan untuk menyara keluarga sendiri, terpaksa menyara orang tua mereka dengan kos penjagaan kesihatan yang semakin meningkat. Pendek kata, tidak kira di mana sahaja, anak-anak bertanggungjawab untuk menjaga kebajikan ibu bapa mereka, terutamanya yang telah berusia emas.

Sebagai anak, anda sudah tentu inginkan ibu bapa mereka hidup dengan selesa. Oleh itu, anda perlu bersiap sedia lebih awal, terutamanya dari segi kewangan, supaya tidak menghadapi kesukaran kelak.

Berikut adalah beberapa perkara yang perlu dititikberatkan sebagai persediaan menghadapi usia emas ibu bapa kesayangan anda.

Menyesuaikan keadaan rumah

Sekiranya ibu bapa anda tidak mahu meninggalkan kampung halaman dan mahu menghabiskan sisa-sisa hidup di rumah sendiri, anda perlu menitik beratkan keadaan rumah tersebut. Persekitaran rumah perlu selamat dan tidak menyukarkan untuk pergerakan mereka. Antaranya ialah bilik air di tingkat satu atau berdekatan dengan tempat tidur, alat bantuan untuk bergerak dan pemegang bantuan untuk bertahan sewaktu berjalan atau menggunakan bilik air. Selain itu, sistem peka (penggera atau loceng) sekiranya keadaan kecemasan seperti yang terdapat di hospital juga boleh dipasang sebagai langkah persediaan sekiranya tiba-tiba berlaku

perkara yang tidak diduga.

Penjagaan Kesihatan

Berbincang dengan mereka mengenai pentingnya perancangan penjagaan kesihatan mereka. Penyakit seperti Alzheimer dan Strok kerap menyerang warga emas dan boleh menyebabkan hilang keupayaan untuk membuat keputusan dan bergerak kelak. Selain itu, penyakit yang sinonim dengan rakyat Malaysia seperti kencing manis, darah tinggi dan sakit jantung. Buat pemeriksaan kesihatan lebih awal dan peka dengan perubahan kesihatan mereka. Penyediaan makanan yang sihat dan lakukan aktiviti yang mengeluarkan peluh. Anda juga perlu bersiap sedia dari aspek kos rawatan dan bil hospital.

Keperluan Asas

Kain lampin, makanan mudah hadam, gigi palsu dan ubatan sudah menjadi keperluan asas buat warga emas. Selain itu, sekiranya mereka tinggal berasingan, bil dan makanan juga perlu pengawasan. Begitu juga dengan kebersihan tempat tinggal dan pakaian.

Alat Bantuan & Waktu Kecemasan

Bagi pengguna kerusi beroda: Rancang bagaimana mereka hendak menyelamatkan diri jikalau berlaku kecemasan dan berbincang dengan mereka yang tinggal bersama anda. Jika ibu bapa menggunakan kerusi beroda bermotor, dapatkan juga kerusi beroda biasa sebagai sokongan. Bagi ibu bapa yang cacat penglihatan: Simpan tongkat simpanan di tepi katil mereka. Letakkan wisel pada tongkat tersebut, diguna untuk menarik perhatian orang lain. Berhati-hati bila berjalan di tempat kecemasan kerana laluan mungkin dipenuhi dengan bahan dan barangan yang terjatuh. Bagi ibu bapa yang cacat pendengaran: Simpan bateri simpanan untuk alat pendengaran anda bersama-sama bekalan kecemasan. Letakkan alat pendengaran anda di dalam bekas bersebelahan katil supaya mudah dicari jika perlu.

Melindungi Aset

Bantu ibu bapa anda melindungi aset mereka. Banyak perkara yang tidak diduga boleh berlaku. Pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab suka mengambil kesempatan terhadap warga emas kerana mudah untuk terpedaya dengan helah yang digunakan oleh golongan ini. Kenal pasti jumlah simpanan dan pelaburan yang dimiliki oleh ibu bapa anda. Dapat khidmat peguam sekiranya perlu. Agar aset dapat dilindungi dengan baik dan pengeluaran wang dalam kuantiti yang banyak dapat dikesan.

Pengurusan Harta Pusaka

Pengurusan harta pusaka lebih mudah sekiranya pemilik harta masih hidup. Oleh itu berbincang secara positif dengan semua ahli keluarga untuk mengelakkan wujudnya salah faham. Urusan menjadi lebih rumit kerana melibatkan surat kematian dan pelbagai isu lagi. Selain itu, ini juga dapat mengelakkan perbalahan dikalangan ahli keluarga kerana urusan pemindahan harta ditentukan sendiri oleh pemilik harta.

Rasa Diri Penting dan Dihargai

Buat ibu bapa anda rasa diri mereka dihargai dan masih penting dan bernilai dalam keluarga. Tanya apa yang mereka mahu makan, bukan makan apa saja yang anda hidangkan. Seseekali bawa mereka keluar bersiar-siar dan bertemu rakan-rakan lama untuk mengelakkan kemurungan dan bersosial. Minta pendapat mereka mengenai perkara-perkara penting dalam hidup anda. Mereka akan lebih gembira mengetahui anda masih mengambil kira dan memerlukan pendapat dan cadangan mereka. Lakukan sebanyak mungkin aktiviti bersama mereka dan buat mereka ketawa.

Memahami dan Menikmati

Sikap dan pandangan mereka mungkin berubah. Tetapi mereka masih ibu bapa yang melahirkan dan membesarkan anda malah melayan kerenah anda sejak didalam kandungan sehingga anda dewasa. Belajar untuk jadi lebih memahami dan menerima perubahan ini. Hargai masa yang ada dengan sebaik mungkin kerana kita tidak tahu berapa lama lagi masa yang ada untuk anda habiskan bersama mereka. Bersabar dengan segala dugaan dan ketidak boleh upaya mereka diusia emas. Pengorbanan masa dan wang amat diperlukan pada waktu-waktu sebegini. Bersiap sedia lebih awal adalah langkah yang bijak.

Tips Sebelum Bertindak

- Bincang dengan ibu bapa anda untuk mendapatkan kepastian apa yang diinginkan dan yang diperlukan oleh mereka.
- Dapatkan nasihat dan panduan daripada rakan, keluarga atau orang lain yang lebih berpengalaman menjaga ibu bapa diusia emas
- Belajar daripada persekitaran dan pengalaman orang lain. Untuk mengelakkan anda tersalah langkah atau membazir terhadap sesuatu yang tidak diperlukan.