

Kampung Kesejahteraan bantu warga tua amal gaya hidup sihat



GEMBIRA LIHAT PENDUDUK SIHAT: Dr Faishal (berbaju merah, berkaca mata) berkata beberapa penduduk telah berkongsi dengan beliau cara menjaga kesihatan. — Foto-foto TUKIMAN WARJI

► SITI Aisyah Nordin
naisyah@sph.com.sg

BERSENAM dan melakukan aktiviti di samping teman pastinya lebih seronok jika dibandingkan dengan hanya duduk di rumah sendiri-an tanpa melakukan apa-apa.

Demikian kata seorang penduduk daerah Nee Soon, Hajah Salmy Dollah, 60 tahun, yang menyertai aktiviti anjuran Kampung Kesejahteraan atau Wellness Kampung di Nee Soon Central sejak ia dibuka baru-baru ini.

"Kalaupun duduk sahaja di rumah bosan juga rasanya. "Di sini sekurang-kurangnya kami dapat bersenam dan melakukan aktiviti bersama. Memang lebih gembira dan rasanya lebih aktif dan sihat," kata Hajah Salmy yang kini tinggal bersama anaknya di Yishun.

Wellness Kampung, inisiatif hasil kerjasama Sistem Kesehatan Alexandra (AHS), St Luke's ElderCare dan Pertubuhan Akar Umbi (GRO) Nee Soon, terdiri daripada tiga pusat penjagaan dan kesejahteraan bagi penduduk di kawasan Nee Soon.

Ia bertujuan memindahkan penjagaan kesihatan ke luar hospital dengan melibatkan masyarakat dan menawarkan pelbagai program gaya hidup, aktiviti penglibatan sosial dan juga rangkaian sokongan dalam penjagaan kesihatan.

Walau hanya dilancarkan secara rasmi semalam, ia telah dibuka kepada penduduk sejak Mac tahun ini dan telah berkhidmat kepada seramai 620 penduduk melalui pelbagai programnya.

Pusat tersebut menyediakan khidmat penjagaan warga tua termas-



MENGA SECARA AKTIF: Hajah Salmy akui berasa lebih bahagia dan aktif setelah beliau turut serta dalam aktiviti yang diadakan di St Luke's ElderCare di Wellness Kampung di Nee Soon.

suk inisiatif penuaan secara aktif seperti demonstrasi masakan sihat, senaman aktiviti rekreasi dan pemeriksaan kesihatan dengan tujuan memastikan kesihatan fizikal, sosial dan mental.

Pusat tersebut juga menyediakan khidmat penjagaan dan rehabilitasi untuk memudahkan warga tua yang lemah melanjutkan usia mereka bersama masyarakat.

Pelancaran Wellness Kampung semalam dihadiri Penasihat GRO Nee Soon, Profesor Madya Muhammad Faishal Ibrahim, selaku tamu terhormat.

Dr Faishal berkata, pusat penjagaan tersebut merupakan kawasan yang menyediakan suasana yang baik serta sokongan sosial, kesihatan dan juga mental bagi penduduk.

"Penduduk boleh datang ke sini untuk membina hubungan dan pada masa yang sama menyediakan peluang bagi warga tua melanjutkan usia mereka secara sihat dan dalam kawasan yang mereka berasa selesa," katanya.

Dengan suasana yang disediakan Wellness Kampung ini, beliau berka-

ta penduduk menjadi semakin bertanggungjawab bagi kesihatan mereka sendiri.

"Penduduk di sini ada menceritakan kepada saya bagaimana mereka menjaga kesihatan mereka sendiri dan juga bagaimana mereka membantu menjaga kesihatan teman mereka.

"Ini akan memberi kami peluang membuat pemindahan kepada penjagaan kesihatan dalam masyarakat," katanya.

Menurut Ketua Pegawai Transformasi dari AHS, Dr Wong Sweet Fun, inisiatif itu diharapkan dapat membina rangkaian sokongan kepada penduduk untuk memberi inspirasi antara satu sama lain bagi mengamalkan gaya hidup sihat dalam suasana 'kampung'.

"Kami berharap Wellness Kampung ini dapat menjadi panduan gaya hidup sihat dalam kejiranannya ini serta menjadi ujian membangunkan model kesihatan yang mampan di seluruh Singapura, apabila penduduk sendiri akan memikul tanggungjawab terhadap kesejahteraan mereka sendiri," kata beliau.