

Tinjauan: Orang lebih tua telah sesuai diri lebih baik semasa pandemik

ORANG lebih tua telah menyesuaikan diri dengan cabaran berhubung pandemik ini melalui cara yang baru, termasuk memulakan perniagaan dalam talian untuk menjana sumber gaji baru atau membangun rutin senaman baru, memandangkan kerja dari rumah kini menjadi satu kebiasaan.

Namun, sokongan sosial melebihi apa yang diperoleh daripada anggota keluarga, termasuk daripada rakan dan jiran yang tetap menjadi kunci kesejahteraan mereka.

Ini antara dapatan utama yang dimuatkan dalam laporan yang diterbitkan oleh Pusat Penyelidikan Penuaan Berjaya (Rosa), yang dikendalikan oleh Universiti Pengurusan Singapura (SMU).

Laporan itu mengumpulkan hasil penyelidikan yang dilakukan Rosa tahun lalu, berhubung kesejahteraan orang lebih tua, dan memuatkan dapatan baru daripada tujuh kumpulan tumpuan yang melibatkan 35 peserta berusia antara 56 dengan 75 tahun.

Tujuan kumpulan-kumpulan tumpuan itu adalah untuk mempelajari lebih mendalam tentang cara orang lebih tua hidup semasa pandemik dan memberi konteks bagi trend yang dikenal pasti dalam penyelidikan yang dilakukan lebih awal.

Sebagai contoh, penyelidikan lebih awal itu mendapati, meskipun penularan koronavirus menjejaskan penjagaan orang lebih tua yang berpenyakit kronik, kepuasan peserta berhubung kesihatan mereka tetap sama seperti dalam tempoh sebelum pandemik.

Kumpulan-kumpulan tumpuan itu mencadangkan keseimbangan kerja-hidup lebih baik apabila orang bekerja dari rumah telah membolehkan sebahagian orang lebih tua menjalani gaya hidup lebih baik, termasuk bersenam secara tetap yang mempertingkatkan kesihatan mereka, lapor *The Straits Times*.