

Kekal Sihat, Kekal Kuat

Sumber Maklumat untuk Warga Berusia sewaktu COVID-19

Panduan ini bertujuan sebagai bahan rujukan untuk warga berusia sepanjang tempoh 'pemutus litar' pandemik COVID-19 ini. Walaupun golongan ini dapat mengelak dari jangkitan COVID-19 jikalau sentiasa duduk di rumah, pandemik ini memang merupakan masa yang mencabar bagi warga berusia dan para penjaga mereka. Dengan panduan yang mengandungi maklumat penting serta cadangan-cadangan ini, warga berusia dapat menjaga kesihatan badan dan minda sewaktu di rumah.

Nombor Telefon dan Laman Internet yang Penting

Ministry of Health (MOH)

 <https://www.moh.gov.sg/covid-19>

Menyelaras dan menyokong usaha untuk menyatukan penjagaan bagi warga berusia di Singapura.

Memberi maklumat terkini mengenai COVID-19.

Agency for Integrated Care (AIC)

 <http://www.aic.sg>

 1800-650-6060

Memberi maklumat dan sokongan mengenai penjagaan kesihatan untuk warga berusia dan para penjaga.

Sekiranya anda memerlukan bantuan sewaktu pandemik ini, hubungi hotline AIC : 1800-650-6060.

Kekal Aktif, Kekal Sihat



Kaedah holistik untuk menjaga kesihatan:

- Kekal aktif dan kerap bersenam.
- Perhatikan keadaan penyakit kronik anda (contohnya tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kencing manis).
- Makan makanan yang berkhasiat.
- Jaga perhubungan dengan kawan-kawan dan keluarga.
- Terus nikmati hobi anda seperti biasa atau cuba aktiviti yang baru.
- Cuba fikirkan situasi yang positif. Dapatkan berita hanya dari sumber yang sah dan boleh dipercayai.

Jika anda mula berasa cemas, cubalah senaman pernafasan yang ringkas:

1. Duduk atau baring dengan selesa.
2. Tarik nafas dalam dan tahan.
3. Kira sampai 5 secara perlahan-lahan sambil menghembus nafas.
4. Ulang 3-5 kali. 😊

Kekal Kuat

Bersenam dengan “resistance band” dapat membantu mengekalkan atau meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Golongan berusia disyorkan bersenam 2 kali seminggu. Cuba senaman-senaman yang ditunjukkan di dalam gambar-gambar berikut, dan ulangi setiap senaman 10-12 kali. Jika anda tidak mempunyai “resistance band”, gunakan botol yang diisi air untuk melatih otot-otot di lengan tangan, bahu dan belakang badan.

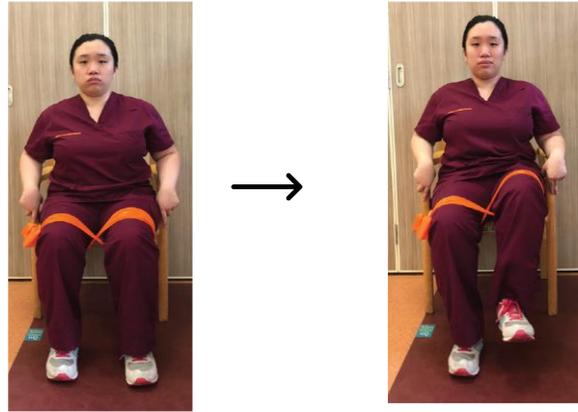
Bersenam secara selamat:

- Duduk tegak di atas kerusi yang kukuh yang ada sandaran tangan.
- Jangan tahan nafas ketika bersenam.
- Kalau berasa sakit atau lesu, berhenti dan rehat. Kalau kesakitan tidak beredar, jumpa doktor atau ahli fisioterapi.

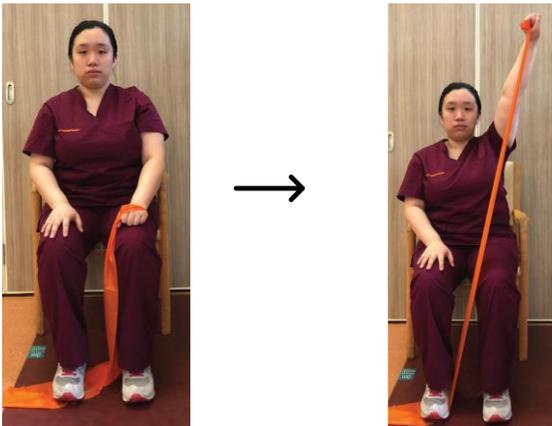
Senaman bisep



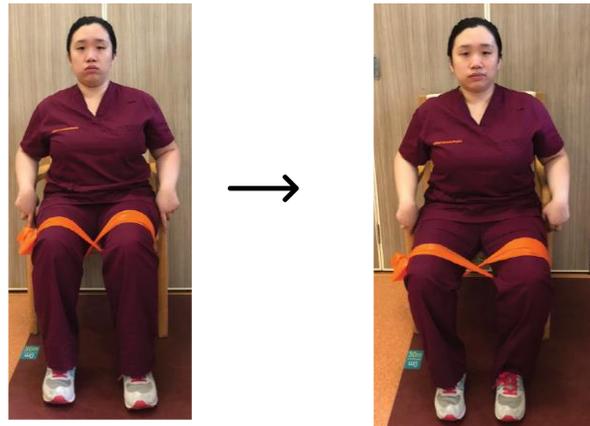
Senaman paha



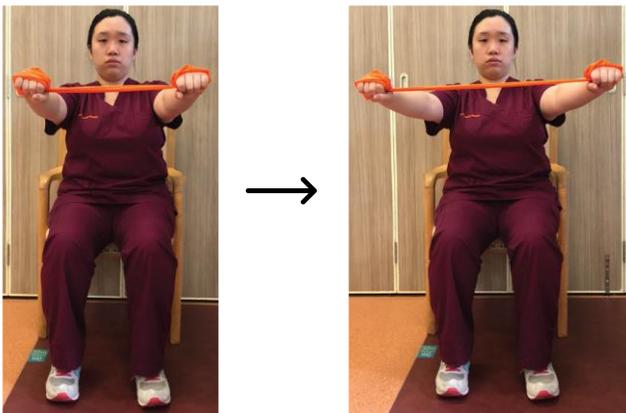
Senaman trisep



Senaman punggung



Senaman dada



Senaman Lutut



Kekal Selamat

Jaga diri:

- Pakai kasut yang selesa dan tidak terlalu longgar atau ketat. Elakkan memakai selipar.
- Jaga kebersihan kaki:
 - Basuh kaki setiap hari.
 - Gunakan tuala untuk mengeringkan jari-jari kaki selepas mandi.
 - Gunakan pelembap atau losyen pada kaki setiap kali lepas mandi.
 - Tukar stokin setiap hari.
 - Potong kuku
 - Gosok telapak kaki setiap hari selepas mandi untuk mengurangkan kapalan.
 - Periksa kaki setiap hari dengan cermin.

Jaga rumah supaya selamat:

Langkah Umum

- Pasang lampu yang menggunakan mentol sekurang-kurangnya 100W.
- Pastikan laluan jalan kemas dan tidak ada barang yang bersepah.
- Pastikan kerusi setinggi lutut supaya lebih mudah bangun.

Bilik tidur

- Pastikan katil dan kerusi setinggi lutut atau selebihnya supaya mudah bangun.
- Pasang sandaran tangan di tepi katil.
- Aturkan bilik supaya barang-barang yang sering digunakan berada dekat dengan katil.
- Pastikan ada lampu di tepi katil supaya senang dipasang jika diperlukan.

Tandas

- Pasang tempat duduk tandas yang berjenis lebih selamat
- Pastikan lantai sentiasa kering dan tidak gelincir.
- Pastikan lampu sentiasa dipasang pada waktu malam.

Tangga

- Sentiasa pegang pada susur tangga semasa naik atau turun tangga.
- Gunakan pelekat berwarna terang di tepi tangga supaya lebih senang dilihat.

Hidangan Berkhasiat

Pastikan sajian harian anda mengandungi kumpulan-kumpulan makanan berikut:

Nasi perang & lain-lain

- Pilih bijirin yang kurang diproses, contohnya nasi perang.
- 4 – 6 hidangan bijirin (contohnya nasi, gandum) sehari.

Apa itu satu hidangan?

- ½ mangkuk nasi
- 2 keping roti
- ½ mangkuk mi/bihun
- 1 biji ubi kentang / ubi kayu
- 2/3 mangkuk gandum kering (sebelum masak)
- 1½ cawan emping jagung
- 2 keping capati

Daging & lain-lain

- Pilih potongan daging atau ayam yang kurang berlemak.
- 3 hidangan sehari.

Apa itu satu hidangan?

- 2 gelas susu / susu soya yang ditambah kalsium (500ml)
- 1 ketul daging/ikan/ayam (90g)
- 2 ketul tauhu (170g)
- 3 biji telur (150g)
- 3/4 cawan kacang yang telah dimasak **(120g)**
- 5 ekor udang (90g)

Sayur-sayuran

- Pilih jenis sayuran yang berwarna merah, oren dan hijau tua
- 1 hidangan = ¾ cawan sayuran masak (100g) atau 1½ cawan sayuran mentah (100 – 150g)
- 2 hidangan setiap hari.

Jenis sayuran

- Kobis/brokoli
- Bayam/Kangkung /Chye Sim/Kai Lan
- Lada merah/hijau
- Terung
- Tomato
- Lobak merah
- • Labu

Buah-buahan

- Buah-buahan segar adalah yang terbaik.
- Buah-buahan beku, dalam tin dan buah-buahan kering juga baik.
- 2 hidangan sehari.

Apa itu satu hidangan?

- 1 epal kecil/pir/oren/pisang
- 1 hirisan tembikai/betik/nanas
- 10 biji anggur/longan
- 1/2 jambu batu/mangga/ buah naga

Cecair

- Air kosong adalah yang terbaik.
- Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai selera makan yang kurang baik, anda boleh memilih cecair yang membekalkan tenaga.
- 6 – 8 gelas cecair sehari.

Jenis minuman

- Air kosong
- Kopi/teh
- Susu
- Susu soya yang ditambah kalsium
- Sup
- • Air barli

Kekal Berkhasiat

Jika kurang selera makan, makan sajian yang sedikit tetapi berkhasiat:

- Makan sedikit tetapi kerap.
- Makan makanan berkhasiat (contohnya, telur separuh masak dengan roti, yogurt, kacang merah/hijau atau pulut hitam).
- Minum minuman yang berkhasiat (misalnya susu, susu soya, air barli).
- Sapukan mentega, marjerin, minyak bijan atau masak dengan minyak canola untuk meningkatkan nilai lemak makanan
- Makan makanan yang lembut/dicincang supaya senang dikunyah, ditelan dan dihadamkan.
- Gunakan herba, rempah dan perisa semulajadi.

Maklumat Umum Tentang COVID-19

Gov.sg COVID-19

<https://www.gov.sg/article/covid-19-resources>

Poster, video dan berita terkini tentang COVID-19 dan sumber sokongan sedia ada.

Saluran YouTube Gov.sg — mengandungi nasihat tentang COVID-19

<https://www.gov.sg/article/covid-19-resources>

- **Jangan keluar rumah**

- Mandarin: <https://bit.ly/3c5H6Si>
- Cantonese: <https://bit.ly/2YvLdTL>
- Hokkien: <https://bit.ly/2WqWeTE>

- **Bersama Mencegah COVID-19**

- Mandarin: <https://bit.ly/2zZORel>
- Hakka: <https://bit.ly/3fdJI2i>
- Hainanese: <https://bit.ly/3dkldxJ>
- Cantonese and Hokkien: <https://bit.ly/2WGhHZ1>
- Tamil: <https://bit.ly/2WmtzPy>

- **Lindungi diri dari COVID-19**

- Bahasa Melayu: <https://bit.ly/2WrMVmn>
- Cantonese: <https://bit.ly/3dfpSln>
- Hokkien: <https://bit.ly/3c5mrNX>
- Teochew: <https://bit.ly/2L2m8HS>

Menjaga Pesakit Demensia sewaktu pandemik COVID-19

<http://alz.org.sg/covid19/>

Sumber maklumat Bahasa Melayu untuk pesakit demensia dan penjaga mereka semasa pandemik dan “*pemutus litar*” oleh Alzheimer’s Disease Association (Singapore).

Council for Third Age (C3A)

<https://www.c3a.org.sg/microsite>

C3A ditubuhkan untuk menggalakkan warga berusia supaya sentiasa aktif. Daftar untuk pek SMILE bagi menerima mesej dan muzik yang positif dan maklumat terkini tentang aktiviti C3A. Anda juga boleh menghadiri National Silver Academy e-Nuggets Series, suatu siri perbualan secara langsung di Facebook pada pukul 2 petang setiap hari Selasa dan Jumaat.

Rancangan Televisyen

Rancangan televisyen berikut juga terdapat di <http://mewatch.sg>.

- | | |
|------------------|--|
| Channel 5 | <ul style="list-style-type: none">• Home Together |
| Channel 8 | <ul style="list-style-type: none">• 健康那些事 全民来防疫 Get Fit With Me – Overcome COVID-19• 乐学每疫刻 Learn Together With Me• 歌台直播秀 E Getai |
| Suria | <ul style="list-style-type: none">• Ayuh Sihat Bersama S3• Sihat Oh Sihat |
| Vasantham | <ul style="list-style-type: none">• Arokiam Aarambam – Get Fit With Me – Overcome COVID-19 |

Senaman Video

Program Senaman Health Promotion Board (HPB)

<https://www.healthhub.sg/programmes>

Video senaman

<https://youtu.be/4UCkKDIXYk4>

(Bahasa Inggeris)

https://youtu.be/1Z_VH-uGKIM

(Bahasa Mandarin)

https://youtu.be/P_UQdfd0jmE

(Bahasa Melayu)

<https://youtu.be/XDWzcpmAxRU>

(Bahasa Tamil)

Video senaman 30 minit; sesuai untuk warga tua.

Senaman Kerusi

<https://bit.ly/3fdx3fM>

7 senaman kerusi yang mudah dan sesuai untuk warga tua: panduan bergambar langkah demi langkah dalam Bahasa Inggeris.

Senaman Duduk

<https://bit.ly/2YBKArE>

7 senaman mudah yang sesuai untuk warga tua dalam Bahasa Inggeris, Bahasa Mandarin, Bahasa Melayu dan Bahasa Tamil.

Senaman untuk bila-bila masa, di mana sahaja

<https://youtu.be/QA6X7VJkIG4>

Satu siri latihan video 30 minit dalam Bahasa Inggeris dan Bahasa Mandarin termasuk aerobik berimpak rendah, dan senaman kekuatan dan keseimbangan.

Healthy Ageing Promotion Programme for You (HAPPY)

Sesi-sesi AWWA

<https://bit.ly/3c4gRvB>

Set senaman yang direka khas untuk warga tua untuk menjaga kesihatan minda dan badan. Pautan ini mengandungi borang pendaftaran untuk sesi mingguan yang dikendalikan oleh AWWA pada Mei 2020.

ActiveSG Seniors and Masters Club

Layaran Utama

<https://bit.ly/3dlqZad>

Pelbagai latihan untuk warga tua dalam Bahasa Inggeris dan Mandarin. Termasuk latihan kerusi, latihan payung dan latihan tuala.

Montfort Care

Senaman GoodLife!

<http://www.thegoodlifeworkout.sg>

Video senaman 3 minit yang mudah diikuti dan tidak memerlukan sebarang peralatan.

Muzik dan Seni

Program Kesihatan AIC

<https://www.aic.sg/care-services/AIC%20Wellness%20Programme>

Buku Aktiviti

<https://aic.buzz/activity-booklet-1w>

16 aktiviti berasaskan seni yang menyeronokkan, dan teka-teki dalam Bahasa Inggeris dan Bahasa Mandarin. Aktiviti-aktiviti ini juga digandingkan dengan maklumat yang berkaitan dengan COVID-19.

“Toolkit” Kesenian dan Kesihatan untuk Warga Tua

<https://bit.ly/2KZDSnh>

8 aktiviti berasaskan seni dalam Bahasa Inggeris.

“Toolkit” SPARKS! — Aktiviti Seni untuk Kesihatan

<https://bit.ly/3baQinf>

Aktiviti yang bertujuan khas untuk golongan tua yang kurang upaya.

Lagu-lagu 1960-an

<https://www.aic.sg/care-services/AIC%20Wellness%20Programme>

Senarai lagu Bahasa Mandarin, Bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu dari tahun 1960-an.

Aktiviti Kognitif

SilverActivities

 <https://bit.ly/3b677zv>

Untuk mengurangkan pengasingan sosial.
Percuma dengan pendaftaran e-mel.

AIC Dementia Toolkit

 <https://bit.ly/3d8VIQW>

Dicipta khas oleh AIC untuk pesakit
demensia.

Pemakanan

Health Promotion Board (HPB)

<https://www.healthhub.sg/live-healthy>

Makanan - panduan umum

<https://bit.ly/2YA4Slx>

Nasihat umum dari pihak HPB dalam Bahasa Inggeris mengenai pemakanan untuk warga tua.

Video masakan

<https://bit.ly/3c6aeZF>

Video masakan berkhasiat dalam Bahasa Inggeris, Bahasa Mandarin, Bahasa Melayu dan Bahasa Tamil.

Panduan Pemakanan

<https://bit.ly/2W6aPFc>

Rujukan pemakanan dalam Bahasa Inggeris.

Recipe Book

<https://bit.ly/35vz8PO>

Resipi dalam Bahasa Inggeris oleh HPB, sesuai untuk seisi keluarga.

AIC Recipe Book

<https://bit.ly/2xAvjMP>

50 resipi yang enak dengan maklumat pemakanan dalam Bahasa Inggeris, dicipta oleh Eric Teo.

Disediakan oleh

- Bahagian Perubatan Geriatrik, Jabatan Perubatan
- Jabatan Rehabilitasi
- Jabatan Dietetik

Maklum Balas

Kami bersedia untuk menerima maklum balas anda

 <https://bit.ly/2Wmi9eE>

Berkongsi itu tanda sayang 😊

Sila berkongsi sumber ini dengan kawan-kawan dan keluarga anda.

Gunakan hashtag #StaySafeStayStrongNUH di Facebook dan Instagram untuk berkongsi gambar-gambar anda dengan kami!

Maklumat yang disediakan dalam penerbitan ini adalah untuk tujuan pendidikan sahaja dan tidak boleh menggantikan diagnosis atau rawatan perubatan. Anda perlu dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan sebarang rawatan atau jika anda ada soalan yang berkaitan dengan kesihatan anda. Semua maklumat yang terkandung di dalam penerbitan ini adalah betul di masa percetakan (Mei 2020) dan boleh diubahsuai tanpa notis.