

Rancang awal persediaan hari tua

Norhafzan
Jaafar

hafzan@bh.com.my



Tarikh 1 Oktober setiap tahun diisytiharkan Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) sebagai sambutan Hari Warga Emas Antarabangsa. Pada peringkat kebangsaan, kita turut meraikannya pada tarikh sama.

Namun, dalam kalangan masyarakat kita, entahkan ramai yang sedar entahkan tidak mengenai tarikh itu, sedangkan warga emas memang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan kita.

Penulis pasti, dalam kalangan kita juga ramai ibu bapa mereka sudah memasuki usia berkenaan.

Jika ada bertanya kenapa perlu adanya sambutan hari ini setiap tahun, jawapannya adalah untuk meraikan dan memperingati golongan warga emas, selain mengiktiraf sumbangan serta peranan mereka. Dalam usia berkenaan kesejahteraan mereka perlu terus terbela.

Tahun ini 'The Journey to Age Equality' atau 'Perjalanan Ke Arah Persamaan Usia' diangkat sebagai tema. Matlamat Pembangunan Lestari (SDG) dan Agenda 2030 PBB mengiktiraf bahawa pembangunan hanya akan dicapai sekiranya ia merangkumi penyertaan semua lapisan usia penduduk.

Memperkasa warga emas dalam semua dimensi pembangunan ter-

masuk menggalakkan penyertaan aktif mereka dalam kehidupan sosial, ekonomi dan politik adalah satu daripada cara untuk memastikan keterangkuman golongan itu, sekali gus mengurangkan ketidakaksamaan.

Semestinya tema dipilih tahun ini selari dengan matlamat PBB dan akan memberi fokus terhadap cara untuk mengatasi ketidakaksamaan usia tua pada masa hadapan.

Berdasarkan PBB, antara 2015 hingga 2030 bilangan penduduk dunia berusia 60 tahun dan ke atas dianggarkan bertambah, iaitu daripada 910 juta kepada 1.4 bilion.

Di negara kita sendiri, Jabatan Perangkaan meramalkan negara akan mencapai status negara tua menjelang 2030 apabila penduduk berusia 60 tahun dan ke atas dianggarkan mencecah 15 peratus daripada jumlah keseluruhan penduduk.

Sesebuah negara dikategorikan sebagai tua apabila peratusan bilangan penduduk warga emas meningkat setiap tahun berbanding jumlah penduduk.

Populasi negara kita dalam tempoh kira-kira 10 tahun akan datang dijangka mencatat angka 38.1 juta dengan 5.8 juta daripada mereka adalah warga emas.

Jika dilihat Malaysia belum lagi mencapai taraf negara kaya. Sehubungan itu, persiapan seharusnya dirancang sebaiknya bagi menangani kesan peningkatan jumlah penuaan penduduk ini.

Seperti disuarakan Timbalan Perdana Menteri, Datuk Seri Dr Wan Azizah Wan Ismail, ketika



Bercucuk tanam antara aktiviti yang boleh dilakukan warga emas untuk mengisi masa lapang.

(Foto hiasan)

merasmikan Kompleks Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (MyAgeing) Universiti Putra Malaysia (UPM) baru-baru ini, semua pihak sebenarnya perlu memainkan peranan dalam mendidik seluruh peringkat generasi mengenai pentingnya persediaan penuaan dan pelaburan hari tua.

Bukan hanya perlu memiliki simpanan jangka panjang, amalan gaya hidup sihat juga membolehkan kita menjadi lebih berdaya tahan menjelang hari tua nanti.

Tidak perlu bergantung harap kepada orang lain, terutama anak dari segi kewangan, apatah lagi

kesihatan jika sedari awal sudah membuat persiapan mengenainya.

Memang diakui dalam usia semakin lanjut, seseorang akan cepat berasa sensitif sehingga ada yang menganggap diri mereka semakin tidak diperlukan dan hanya membebankan anak.

Namun, persepsi lapuk sebegini boleh diubah jika mereka masih aktif dan produktif dalam usia emas sebegini, manakala pada pihak generasi muda pula perlulah tahu bagaimana untuk menjaga dan menghargai golongan ini.

Paling penting, selepas menga-

mbil keputusan untuk bersara dan tidak lagi bekerja, perlu ada perancangan supaya rutin harian tetap sentiasa sibuk dan dipenuhi dengan kegiatan bermanfaat.

Kesejahteraan, kemakmuran dan kebajikan di usia emas jika diatur sedari awal bukan sahaja membolehkan kita mampu menikmati umur yang masih berbaki dalam keadaan selesa, tetapi akan sentiasa dihargai keluarga dan masyarakat sekeliling.

Penulis adalah wartawan meja am Berita Harian