

SURAT BERITA – EDISI 13

OGOS 2023

Dalam edisi ini, kami berkongsi kemas kini berkenaan Simposium Penyelidikan SIGMA yang telah diadakan oleh ROSA, wawasan daripada perjumpaan bersama ahli SLP dan penemuan berkenaan pengambilan garam dalam kalangan warga emas.

Simposium Penyelidikan SIGMA

ROSA bersama-sama Universiti Hitotsubashi telah menganjurkan Simposium Penyelidikan SIGMA untuk julung kali pada 11 dan 12 Mei 2023 di Tokyo, Jepun. Simposium ini memberi tumpuan kepada "Penuaan dan Kesejahteraan Sepanjang Hayat" dan sebanyak 35 pembentangan telah dibuat oleh penyelidik daripada 25 buah institusi di seluruh dunia. ROSA memainkan peranan utama dalam simposium ini; penyelidik kami telah membuat lima pembentangan kesemuanya, mempengerusikan dua sesi dan menyertai satu sesi panel.



Peserta simposium, termasuk Pengarah ROSA, Profesor Paulin Straughan (4 dari kanan, baris pertama) dan Provost SMU, Profesor Timothy Clarke (3 dari kanan, baris pertama).

Secara keseluruhan, majlis ini merupakan satu kejayaan besar. Ramai penyelidik menyatakan rasa kagum terhadap data yang berjaya dikumpulkan oleh ROSA tentang kesejahteraan warga emas di Singapura, yang membolehkan penyelidik kami menghasilkan banyak wawasan berkenaan penuaan yang berjaya! Pasukan ROSA sekali lagi ingin mengucapkan setinggi-tinggi terima kasih kepada para peserta SLP kami atas penyertaan mereka yang berterusan dan membantu SLP mendapat pengiktirafan antarabangsa melalui usaha anda. Untuk melihat ringkasan penuh pembentangan ROSA dalam simposium tersebut, anda boleh mengimbas kod QR berikut:



Sesi Perjumpaan SLP @ SMU

Dalam perjumpaan SLP baru-baru ini, kami mendapatkan pandangan berkenaan inisiatif SG Yang Lebih Sihat, satu strategi kebangsaan yang memberi tumpuan kepada penjagaan kesihatan pencegahan dan akses kepada program komuniti untuk membantu penduduk kekal sihat, yang akan dilancarkan secara berperingkat mulai Julai 2023.

Walaupun ramai yang berpendapat ia satu inisiatif yang baik, sebahagian daripada mereka menyatakan kebimbangan terhadap pemilihan doktor yang sesuai, kos yang lebih tinggi untuk berjumpa pakar perubatan swasta berbanding pergi ke poliklinik, dan memastikan rekod kesihatan mereka disatukan daripada berbilang penyedia penjagaan kesihatan. Beberapa cadangan membina telah dikemukakan oleh ahli SLP kami termasuk meningkatkan kesedaran berkenaan inisiatif ini di kawasan warga emas berkumpul, seperti pusat komuniti, membuat publisiti dalam loghat khusus untuk merangkumi warga emas yang bertutur dalam loghat tertentu, serta memastikan warga emas mampu mendapatkan rawatan penting dengan menyediakan pelbagai subsidi kerajaan, terutamanya untuk golongan daripada latar belakang sosioekonomi yang rendah.

Menyentuh tentang topik program penuaan secara aktif, seorang peserta berkongsi pengalaman positif berkenaan Gym Tonic dan menggalakkan ahli SLP yang lain agar turut serta dalam program ini. Kami sedar terdapat banyak program senaman percuma dan sesuai dengan kemampuan dalam komuniti dan kami telah menyusun satu infografik untuk berkongsi program-program ini dengan anda.



Ahli SLP yang telah menyertai sesi perjumpaan April (kiri) dan Mei (kanan).

Program Penuaan Aktif

UNTUK WARGA EMAS

Program Percuma



PROGRAM	PENERANGAN	BUTIRAN	CARA MENDAFTAR
Hidup Sejahtera, Penuaan Sejahtera (Lembaga Penggalakan Kesihatan & Persatuan Rakyat)	Sertai pelbagai aktiviti termasuk pelbagai senaman berkumpulan, pencegahan jatuh, senaman secara maya, ceramah & bengkel.	<ul style="list-style-type: none"> Untuk orang dewasa berumur 50 & ke atas. Berbilang lokasi di seluruh Singapura Berbilang slot masa setiap hari Program tersedia dalam bahasa Inggeris dan Mandarin 	Daftar melalui aplikasi Healthy365. Untuk butiran lanjut: www.healthhub.sg/programmes/160/AAP
Berjalan Kaki Menyingkap Kesihatan Aktif dalam Taman (ActiveSG)	Sertai Jurulatih Kesihatan Aktif dalam berjalan kaki bulanan dan anda akan belajar untuk menggabungkan senaman rintangan semasa anda berjalan kaki secara rutin.	<ul style="list-style-type: none"> Untuk orang dewasa berumur 60 & ke atas. Berbilang lokasi di seluruh Singapura Berbilang slot masa setiap hari Dijalankan dalam bahasa Inggeris 	Untuk butiran lanjut & untuk mendaftar: activesgcircle.gov.sg/active-health/seniors/active-health-walk-in-the-park
Program Kesejahteraan Komuniti Kesihatan Pusat (Hospital Tan Tock Seng)	Aktiviti kesihatan komuniti maya termasuk senaman mingguan & bengkel memasak bulanan, & latihan secara berkumpulan untuk mengelakkan kelemahan & mengelakkan penyakit kronik.	<ul style="list-style-type: none"> Senaman maya setiap Isnin & Jumaat, 9.45am hingga 11am Jadual aktiviti dikemas kini setiap bulan Latihan berkumpulan mungkin memerlukan pengesahan kesihatan daripada doktor sebelum pengesahan penyertaan 	Untuk butiran lanjut & untuk mendaftar: www.ttsh.com.sg/Community-Health/for-residents/activities-and-events/Pages/default.aspx
Kampung Kesejahteraan (Hospital Khoo Teck Puat & Yishun Health)	Sertai pelbagai aktiviti seperti bersenam, belajar tentang pemakanan sihat, ceramah kesihatan & sesi memasak. Anda juga boleh memulakan kumpulan minat anda sendiri atau menyertai penduduk lain dalam pelbagai aktiviti.	<ul style="list-style-type: none"> Kampung Kesejahteraan terletak di dek kosong di: Blk 765 Yishun Central, Blk 115 Chong Pang, Blk 260 Nee Soon East Program tersedia dalam bahasa Inggeris dan Mandarin Semua dialu-alukan untuk turut serta 	Pendaftaran awal tidak diperlukan, datang sahaja ke mana-mana Kampung Kesejahteraan untuk menyertai. Untuk butiran lanjut: www.ktph.com.sg/community-resources/be-active
Berjalan kaki pada pagi Ahad bersama Pengarah Jack Neo (Jack Neo)	Sertai Jack Neo & kumpulan rakan-rakan selebritinya berjalan kaki di waktu pagi (6 hingga 8km) sambil bersenam, menyanyi & bersempang.	<ul style="list-style-type: none"> Pagi Ahad Tempat pertemuan mingguan disiarkan pada halaman Facebook Jack Neo Semua dialu-alukan untuk turut serta Sesuai untuk peserta yang berbahasa Mandarin 	Buat pautan ke laman Facebook Jack Neo: www.facebook.com/jackneock



Program Penuaan Aktif

UNTUK WARGA EMAS



Program Subsidi



PROGRAM	PENERANGAN	BUTIRAN	CARA MENDAFTAR
Gym Tonic (Yayasan Lien)	Program senaman kekuatan berdasarkan bukti ini direka untuk warga emas & membantu memulihkan, mengekalkan dan meningkatkan fungsi fizikal.	<ul style="list-style-type: none"> Sesi 45 minit, dua kali seminggu, selama 12 minggu Sesi penilaian percuma sebelum bermula & pasca penilaian pada sesi terakhir Berbilang lokasi Harga antara kira-kira \$180 hingga \$240, berbeza mengikut lokasi 	Untuk butiran lanjut & untuk mendaftar: gymtonic.sg
Perangi Kehilangan Otot Disebabkan Usia (ActiveSG)	CALM 1.0 ialah program permulaan bagi warga emas untuk mula belajar & mengamalkan senaman rintangan untuk memerangi kehilangan otot disebabkan penuaan. Program ini mengandungi 3 elemen: penilaian, senaman rintangan & perkongsian domain.	<ul style="list-style-type: none"> Untuk orang dewasa berumur 60 & ke atas. Sesi 1 jam setiap minggu, selama 8 minggu Dijalankan di Active Health Lab (berbilang lokasi) Sesi dijalankan dalam bahasa Inggeris, berserta terjemahan Mandarin ringkas \$60 untuk 8 sesi, diskaun 10% untuk warga emas, 30% dibayar dengan ActiveSG \$ 	Untuk butiran lanjut & untuk mendaftar: www.activehealth.sg/seniors/programmes/packages/age-related-muscle-loss
Kursus Akademi Warga Emas Nasional (Pelbagai pembekal)	NSA menawarkan pelbagai kursus jangka pendek subsidi kerajaan berkenaan kesihatan & kecergasan, seperti ceramah kesihatan & pemakanan, senaman & tarian, pencegahan jatuh & latihan peningkatan fungsi.	<ul style="list-style-type: none"> Tempoh kursus, lokasi & masa berbeza-beza Kursus tersedia dalam bahasa Inggeris & Mandarin Harga berbeza bergantung kepada kursus, kebanyakannya layak untuk Kredit SkillsFuture 	Untuk butiran lanjut & untuk mendaftar: www.c3a.org.sg/all-courses

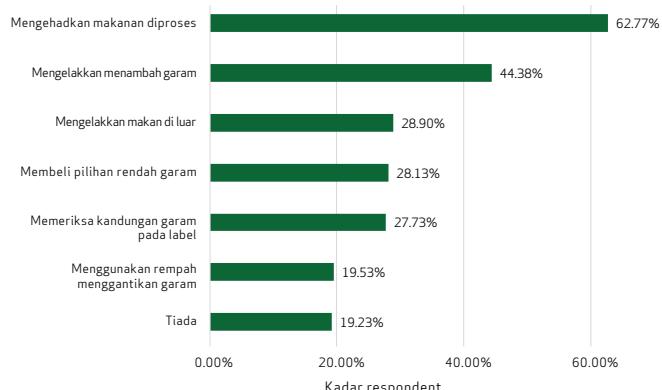
Dikemas kini setakat Jun 2023



Petikan Penyelidikan tentang Pengambilan Garam

Dalam bulan April 2023, kami telah bertanya kepada anda tentang langkah yang mungkin telah anda ambil secara proaktif untuk mengurangkan pengambilan garam dalam pemakanan anda setiap hari. Mengikut kajian terdahulu, 90% rakyat Singapura mengambil garam hampir dua kali ganda (9g/hari) sukaan pengambilan yang disarankan iaitu 5g/hari. Hal ini amat membimbangkan memandangkan pengambilan garam yang tinggi dikaitkan dengan penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan strok.

Seperti yang ditunjukkan dalam Gambar rajah 1, daripada 6,221 orang responden, 4 daripada 5 orang mengambil sekurang-kurangnya satu daripada enam langkah berikut untuk mengurangkan pengambilan garam. Kira-kira 20% responden melaporkan tidak mengambil sebarang langkah di bawah untuk mengurangkan pengambilan garam.



Gambar rajah 1: Kadar (%) responden yang mengambil setiap langkah di atas secara proaktif untuk mengawal pengambilan garam atau sodium dalam bulan April 2023.

Selanjutnya, lebih tinggi kadar responden yang mengambil lebih banyak langkah proaktif untuk mengurangkan pengambilan garam melaporkan mereka lebih berpuas hati secara keseluruhan dengan kesihatan fizikal mereka, berbanding dengan responden yang hanya mengambil sedikit langkah atau tiada langsung.

Keputusan awal ini menunjukkan mengambil lebih banyak langkah untuk mengurangkan pengambilan garam berkait secara positif dengan tahap kepuasan kesihatan fizikal. Walau bagaimanapun, perlu diingat bahawa oleh sebab kepuasan kesihatan yang dinilai sendiri merupakan satu penilaian kompleks yang dipengaruhi oleh pelbagai faktor kesihatan, maka lebih banyak penyelidikan perlu dilakukan untuk membuat kesimpulan lanjut tentang hubungan antara tahap usaha pemakanan berkaitan kesihatan dan kepuasan kesihatan fizikal.

Kami ingin menggalakkan anda untuk mengurangkan pengambilan garam dalam pemakanan anda demi mengelakkan risiko kesihatan yang berkaitan dengan pengambilan garam yang berlebihan. Lembaga Penggalakan Kesihatan menggalakkan penduduk secara aktif untuk mengurangkan pengambilan garam, dan telah menyediakan pelbagai sumber berserta petua untuk mengurangkan pengambilan garam. Sebahagian daripada petua tersebut disertakan simbol untuk membuat pilihan lebih sihat dengan label "rendah garam" atau "tiada garam tambahan", mengurangkan pengambilan sos, dan memperasakan makanan dengan perisa semula jadi seperti herba dan rempah. Anda boleh mengakses petua Lembaga Penggalakan Kesihatan untuk mengurangkan pengambilan garam dengan mengimbas kod QR berikut:



Hubungi Kami

Jika anda telah berubah alamat atau nombor telefon, memerlukan sebarang bentuk bantuan untuk menjawab tinjauan, atau ada sebarang soalan atau maklum balas, sila hubungi kami di Talian Utama Pusat kami di nombor 6808 7910 (10 pagi hingga 5 petang, Isnin hingga Jumaat) atau e-mel kepada slp@smu.edu.sg. Kami sentiasa sudi mendengar daripada anda.