

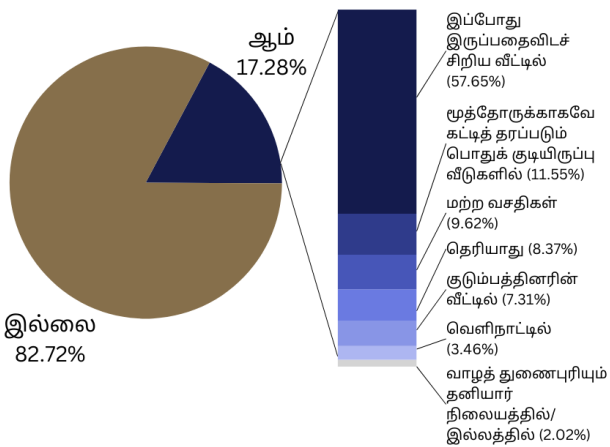
இச்செய்திக்கடிதத்தில், அண்மைய மாதங்களில் வயதான பெரியவர்களிடையே நிலவும் 'இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதல்' தொடர்பான பார்வை குறித்த புதிய கண்டுபிடிப்புகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். செயல்பாடுகளில் பங்கேற்றல் மற்றும் நல்வாழ்வு பற்றிய எங்கள் அண்மைய ஆராய்ச்சிச் சுருக்கத்தையும் 'சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்' (SLP) உறுப்பினர்கள் சிலருடன் எங்களின் அண்மைய சந்திப்புகளின் மூலம் பெற்ற நுண்ணறிவுகளையும் நாங்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

ஆராய்ச்சியின் சிறப்பம்சங்கள் 'இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதல்'

செப்டம்பரில், 'இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதல்' தொடர்பான சில கேள்விகளை உங்களிடம் கேட்டோம். 'இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதல்' என்பது ஒருவர் தனது சொந்த வீட்டில் பாதுகாப்பாகவும், சுதந்திரமாகவும், வசதியாகவும் தொடர்ந்து வாழ்வதற்கான திறனைக் குறிக்கிறது. அது ஒருவர்க்கு, தான் தனது சுற்றுப்புறத்தோடும் சமூகத்தோடும் சேர்ந்து, தொடர்ந்து அவற்றுடனேயே இருக்கிறோம் என்ற உணர்வை வளர்க்கும். 'நலமாக மூப்படைதல்' எஸ்ஜி செயல்திட்டம் போன்ற அரசாங்கத்தின் அண்மைய முன்முயற்சிகள், துடிப்பாக மூப்படைதலை ஊக்குவித்தல், வயதானவர்களின் சுற்றுச்சூழலை மேம்படுத்துதல் மற்றும் இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதலை எளிதாக்குவதற்கான பராமரிப்பு ஆதரவு ஆகியவற்றை இலக்காகக் கொண்டுள்ளன.

பதிலளித்த 6,013 பேரில் 1,039 பேர் (17.28%) எதிர்காலத்தில் தங்கள் தற்போதைய வீட்டை விட்டு வெளியேற விரும்புவதாகவும், 4,974 பேர் (82.72%) அவ்வாறு செய்ய விரும்பவில்லை என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். எதிர்காலத்தில் வெளியேற எண்ணியவர்களில், பெரும்பான்மையானவர்கள் (57.65%) அவர்தம் வீட்டளவைச் சிறிதாகக் குறைக்கத் திட்டமிட்டுள்ளதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

எதிர்காலத்தில் தற்போதைய வீட்டிலிருந்து வேறு இடத்தில் குடியேற நினைக்கிறீர்களா?



நமது மூப்படைவோர்ச் சமுதாயத்தில் இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதல் என்பது மிகவும் பொருத்தமான தலைப்பாக மாறுவதால்,

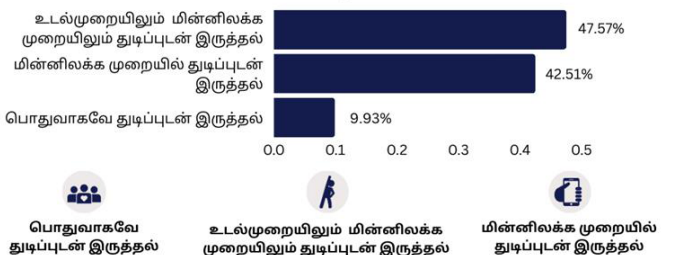
வயதானவர்களின் தேவைகளை நன்கு புரிந்துகொள்வதற்காகவும் சமூகம் இந்தத் தேவைகளை எவ்வாறு சிறப்பாக ஆதரிக்க முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்காகவும் எங்கள் ஆராய்ச்சி முயற்சிகளை மேலும் அதிகரிக்க முடியும் என நம்புகிறோம்.

செயல்பாடுகளில் பங்கேற்றல் மற்றும் நல்வாழ்வு

வாழ்க்கையில் துடிப்புடன் இருத்தலே வெற்றிகரமான மூப்படைதலுக்கு ஒரு முக்கிய அம்சமாக நீண்ட காலமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. எங்களின் அண்மைய ஆய்வில், வயதானவர்களிடையே இருக்கும் செயல்பாடுகளில் பங்கேற்றல் முறைமைகளையும், அவர்களின் உடல் நலனுடன் இவை எவ்வாறு தொடர்புடையதாக இருக்கலாம் என்பதையும் நாங்கள் கண்டறிந்தோம். எங்களிடம் பதிலளித்தவர்கள் மூன்று வகையான செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பதை நாங்கள் அடையாளம் கண்டுள்ளோம்: (i) பொதுவாகவே துடிப்புடன் உள்ளவர்கள் - பட்டியலிடப்பட்ட எட்டு நடவடிக்கைகளிலும் அடிக்கடி பங்கேற்கக்கூடிய பதிலாளர்கள், (ii) உடல் முறையிலும் மின்னிலக்க முறையிலும் துடிப்புடன் ஈடுபடுபவர்கள் - உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டு, வெளியில் நேரத்தைச் செலவிட்டு, மற்றவர்களுடன் மின்னிலக்க முறையில் தொடர்புகொள்கிற பதிலாளர்கள் (iii) மின்னிலக்க முறையில் செயலில் உள்ளவர்கள் - மற்றவர்களுடன் மின்னிலக்க முறையில் மட்டுமே இணையக்கூடிய பதிலாளர்கள்.

செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பு வகைகளின் விநியோகம் மற்றும் ஒவ்வொரு குழுவும் அதிக அளவில் பங்கேற்கும் செயல்பாடுகளைக் கீழே உள்ள வரைபடம் விளக்குகிறது.

SLP பதிலாளர்களிடையே இருக்கும் செயல்பாடுகளில்-பங்கேற்பு வகைகளின் விநியோகம்



- | பொதுவாகவே துடிப்புடன் இருத்தல் | உடல்முறையிலும் மின்னிலக்க முறையிலும் துடிப்புடன் இருத்தல் | மின்னிலக்க முறையில் துடிப்புடன் இருத்தல் |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரைச் சந்தித்தல் • சமயரீதியான நடவடிக்கைகள் • குழு நடவடிக்கைகள் • உடற்பயிற்சிகள் • பொழுதுபோக்குகள் • தொண்டுமீழியச் சேவை செய்தல் • வெளியில் நேரத்தைச் செலவிடுதல் • மின்னிலக்கத் தொடர்பு | <ul style="list-style-type: none"> • உடற்பயிற்சிகள் • வெளியில் நேரத்தைச் செலவிடுதல் • மின்னிலக்கத் தொடர்பு | <ul style="list-style-type: none"> • மின்னிலக்கத் தொடர்பு |

பொதுவாகவே துடிப்புடன் இருக்கும் பதிலாளர்கள் மற்ற இரண்டு குழுக்களை விட அதிக வாழ்க்கைத் திருப்தியை அனுபவிக்கிறார்கள் எனவும், உடல் முறையிலும் மின்னிலக்க முறையிலும் துடிப்புடன் இருப்பவர்கள் மின்னிலக்க முறையில் மட்டும் துடிப்புடன் உள்ளவர்களை விட அதிக வாழ்க்கைத் திருப்தியை அனுபவிக்கிறார்கள் எனவும் நாங்கள் கண்டறிந்தோம். சமூக, உடல் முறையிலான மற்றும் மின்னிலக்க முறையிலான செயல்பாடுகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு செயல்பாடுகளில் பங்கேற்பது வயதானவர்களின் நல்வாழ்வுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று இக்கண்டுபிடிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

அண்மைய SLP சந்திப்புகள்



ஜூன் மற்றும் ஆகஸ்ட் மாதங்களில், SLP சந்திப்புகளில் எங்களுடன் இணைய உங்களை அழைத்தோம். மேலும், இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதலுக்கு ஆதரவாகச் சிங்கப்பூரின் உள்கட்டமைப்பை எவ்வாறு சிறப்பாகத் தயாரிப்பது என்று விவாதித்தோம். அச்சந்திப்புகளில் SLP உறுப்பினர்கள், வயதான பெரியோர்கள் வெற்றிகரமான முறையில் இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைவதற்கு இன்றியமையாததாகத் தாங்கள் நம்பும் சிலவற்றைப் பகிர்ந்து கொண்டனர்; எடுத்துக்காட்டாக, மருந்தகங்கள், எளிதில் அணுகக்கூடிய போக்குவரத்து மற்றும் வயதானவர்கள் பங்கேற்கும் வகையிலான சமூக நடவடிக்கைகள் போன்றவை. மின்தூக்கிகள் மற்றும் சக்கர நாற்காலிகளுக்கான சரிவுப்பாதைகள் போன்ற முதியோருக்கு ஏற்ற உள்கட்டமைப்புகளை அக்கம்பக்கத்தில் வைத்திருப்பது, நகரும் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் முதியவர்களுக்கு அக்கம்பக்க வசதிகளை அணுகுவதற்கு உதவுவதுடன் சமூக நடவடிக்கைகளில் அதிகம் ஈடுபடவும் ஊக்குவிக்கும் என்று SLP உறுப்பினர்கள் பரிந்துரைத்தனர்.

வசதிகள் கிடைக்கப்பெறுவதுடன் கூடுதலாக, இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதல் சேவைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை அக்கம்பக்கத்தினரிடையே ஏற்படுத்த வேண்டுமென SLP உறுப்பினர்கள் முன்மொழிந்தனர். இதனால் குடியிருப்பாளர்கள் இருப்பிடத்திலேயே-மூப்படைதல் செயல்முறையை ஆதரிக்க வழங்கப்படும் சேவைகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

இச்சந்திப்பு அமர்வுகள், உங்கள் கருத்தாய்வுப் பதில்களைத் தாண்டி மூப்படைதலைச் சுற்றியுள்ள முக்கியமான பிரச்சனைகள் தொடர்பான உங்கள் உணர்வுகளை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பாக அமைகின்றன. மேலும் வரவிருக்கும் SLP சந்திப்புகளில் உங்களுடன் தொடர்ந்து அத்தகைய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோம் என்று நம்புகிறோம்!

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலை நாங்கள் புரிந்துகொள்ளப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLP-யில் 80% பேர் 2015-இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். மீதமுள்ள 20% பேர் 2021-2023-க்கிடையில் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து பங்குகொண்டு கருத்துகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு நன்றி.

எங்களைத் தொடர்புகொள்ள

உங்கள் முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றியிருந்தால், கருத்தாய்வை முடிப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால், அல்லது ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கருத்துகள் இருந்தால், 6808 7910 (காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) என்ற எங்கள் மையத்தின் நேரடித் தொலைபேசி எண்ணில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது slp@smu.edu.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.