



JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT

POKET INFO SOKONGAN PSIKOLOGI



**PENJAGA
WARGA EMAS**

BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT

SEKALUNG PENGHARGAAN

Setinggi-tinggi Penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam menghasilkan

Poket Info Sokongan Psikologi Penjaga Warga Emas

Jabatan Kebajikan Masyarakat

PENGERUSI

Norazman Bin Othman
Ketua Pengarah
Kebajikan Masyarakat

PENASIHAT

Rosmahwati Binti Ishak
Timbalan Ketua Pengarah (Strategik)
Jabatan Kebajikan Masyarakat

Siti Fatimah Binti Ismail
Pengarah
Bahagian Psikologi dan Kaunseling
Jabatan Kebajikan Masyarakat

PENYELARAS

Aidah Binti Md Tan
Ketua Penolong Pengarah (K)
Bahagian Psikologi dan Kaunseling
Jabatan Kebajikan Masyarakat

PENULIS DAN PENYUNTING

Dr. Wan Nurayunee Binti Wan Zulkifli
Unit Psikologi Gero
Cawangan Komuniti,
Bahagian Psikologi dan Kaunseling
Jabatan Kebajikan Masyarakat

PROOFREADING

Nik Azizon Binti Nik Azemi
Unit Organisasi
Cawangan Organisasi
Bahagian Psikologi dan Kaunseling
Jabatan Kebajikan Masyarakat

Penerbitan ebook ini adalah hasil idea dan sumbangan Bahagian Psikologi dan Kaunseling Jabatan kebajikan Masyarakat Malaysia. Hak cipta dan cetakannya terpelihara.

Diterbitkan oleh:

Bahagian Psikologi dan Kaunseling
Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia
Bangunan KPWKM
Aras 13, No 55
Persiaran Perdana
Presint 4
Wilayah Persekutuan Putrajaya

ISI KANDUNGAN

POKET INFO

SOKONGAN PSIKOLOGI

PENJAGA WARGA EMAS

KANDUNGAN	MUKA SURAT
Sekalung Penghargaan	i
Isi Kandungan	ii
Kenali Penjaga	1
Penjaga Formal Versus Penjaga Tidak Formal	2
Cabaran Dalam Penjagaan Warga Emas	3
Cabaran Dalam Penjagaan Tidak Formal	4
Cabaran Dalam Penjagaan Formal	5
Faktor Yang memberi Tekanan Kepada Penjaga	6
Tanda- Tanda Stres Dari Segi Kognitif	7
Tanda-Tanda Stres Dari Segi Tingkah Laku	8
Tanda- Tanda Stres Dari Segi Emosi	9
Tanda-tanda Stres Dari Segi Fizikal	10
4 M Dalam Penjagaan	11
!3 Tips Pengurusan Kendiri Penjaga Warga Emas	12-24
Persediaan Sebagai Penjaga	25
Tips Mengurus Warga Emas Yang Dijaga	26-28
Kingston Caregiver Stress Scale (KCSS)	29-30
Skala Kepenatan Penjaga Warga Emas	31
Rujukan	32

KENALI PENJAGA

Penjaga merupakan individu yang bertanggungjawab untuk mengurus warga emas terutamanya yang memerlukan penjagaan. Warga emas yang memerlukan perhatian dan penjagaan biasanya terdiri daripada warga emas yang sakit terlantar, strok, mengalami masalah Alzheimer, dementia serta penyakit lain yang memerlukan perhatian serta pemantauan daripada penjaga. Mereka merupakan individu yang terdedah dengan tekanan. Hal ini kerana, mereka perlu fokus kepada warga emas yang dijaga untuk memastikan keperluan dan rawatan dapat diberikan. Pelbagai isu dan cabaran menjadi seorang penjaga warga emas. Oleh demikian, keperluan untuk para penjaga untuk mengurus diri serta mempunyai daya tahan yang mampan agar mereka dapat kekal berfungsi bukan sahaja sebagai penjaga tetapi untuk kesejahteraan sendiri.

E-buku ini bertujuan untuk memberi info sebagai satu bentuk sokongan dari aspek psikologi kepada masyarakat terutama penjaga kepada warga emas supaya mereka mendapat ilmu serta pengetahuan mengenai pengurusan diri dan emosi. Secara tidak langsung akan menyumbang kepada kesejahteraan psikologi penjaga dan warga emas itu sendiri. Ia juga merupakan satu kekuatan dan motivasi agar mereka kuat untuk meneruskan kelangsungan hidup serta membentuk sistem sokongan kepada penjaga serta warga emas itu sendiri

PENJAGA FORMAL VERSUS PENJAGA TIDAK FORMAL

BIL	PENJAGA FORMAL	PENJAGA TIDAK FORMAL
1	Kebiasannya kakitangan kerajaan bertugas di institusi penjagaan warga emas serta individu yang bekerja di pusat jagaan warga emas yang berbayar serta NGO	Ahli keluarga seperti ibu bapa, anak-anak, adik beradik, sanak saudara yang terdekat serta pembantu rumah
2	Individu yang terlatih dalam penjagaan	Tidak mendapat latihan formal sebagai penjaga sebaliknya berperanan sebagai orang bertanggungjawab untuk menjaga dan mengurus warga emas yang merupakan ibu bapa ataupun orang yang memiliki pertalian persaudaraan.
3	Kebiasaannya tinggal bersama.	Tidak melibatkan bayaran ia disediakan atas rasa kasih sayang atau belas kasihan dan tanggungjawab
4	Perkhidmatan yang disediakan mengikut tempoh dan jangka masa tertentu	Sepanjang masa bersama dengan warga emas
5	Tidak tinggal bersama warga emas	Kebiasaannya tinggal bersama.
6	Penjagaan di institusi yang diuruskan, dibiayai, disediakan dan disampaikan oleh kerajaan	Penjagaan dibiayai oleh penjaga atau keluarga serta tidak terlibat dengan mana-mana sumbangan atau pembiayaan.



Kerenah orang yang dijaga

**Pengendalian masa
(masa untuk diri sendiri)**

**Letih, lemah dan lesu
(burnout)**

Cabaran Dalam Penjagaan Warga Emas

Masalah kewangan

**Menguji ketabahan
dan kesabaran**

Tekanan

**Mengambil alih tanggungjawab
dan membuat keputusan**

Cabaran Penjaga dan Penjagaan Tidak Formal

Kebanyakan penjaga dan penjagaan tidak formal dilakukan oleh ahli keluarga atau pun pembantu rumah. Cabaran yang dihadapi oleh para penjaga warga emas boleh dibahagikan kepada beberapa perkara antaranya:

- Kemampuan fizikal dalam mengurus warga emas yang terlanjar.
- Keupayaan ekonomi.
- Tahap pendidikan/ pengetahuan mengenai cara pengurusan dan penjagaan warga emas.
- Jalinan hubungan sosial penjaga dengan orang lain agak terhad memandangkan waktu banyak tertumpu kepada pengurusan warga emas yang dijaga.
- Keletihan.
- Pengurusan masa (penjaga yang bekerja dan berkeluarga).
- Pengurusan tekanan dalam mendepani isu kognitif, emosi dan tingkah laku warga emas yang dijaga.
- Sokongan sosial daripada keluarga dan orang lain

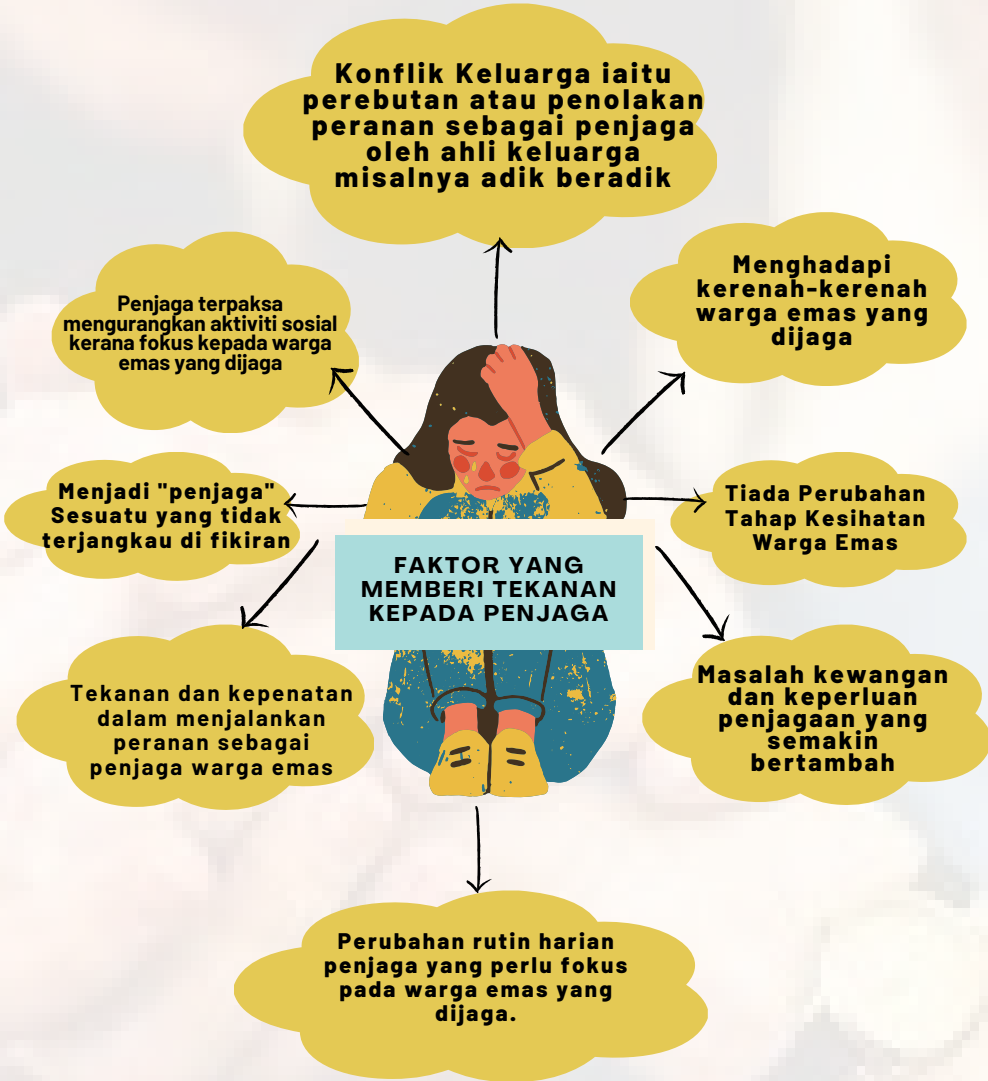




Cabaran Penjaga dan Penjagaan Formal

- Rutin kerja yang sama
- Rakan sekerja
- Tingkah laku dan emosi yang tidak stabil dalam kalangan warga emas yang dijaga
- Gaji yang rendah atau tidak sepadan dengan kelayakan dan kemahiran penjaga formal
- Majikan/ Penyelia yang terlalu rigid ataupun longgar
- Ekpektasi organisasi yang terlalu tinggi kepada penjaga dalam mengurus warga emas yang memerlukan
- Latihan dan kemahiran dalam pengurusan dan penjagaan warga emas yang terhad mengganggu penyampaian perkhidmatan kepada warga emas





TANDA-TANDA STRESS DARI SEGI KOGNITIF



TANDA-TANDA STRESS DARI SEGI TINGKAH LAKU

**Menangis tanpa
sebab**

**Hilang selera
makan /kuat
makan**

**Guna
alkohol/dadah
/merokok**

Gugup

**Ketawa
kuat/nada suara
gementar**

Insomnia

Agresif

**Terlalu aktif/
tidak aktif**

**Mudah
marah**

**Terdedah
dengan
kemalangan**

TANDA-TANDA STRESS DARI SEGI EMOSI

Bimbang

**Cepat
marah**

Bosan

Gelisah

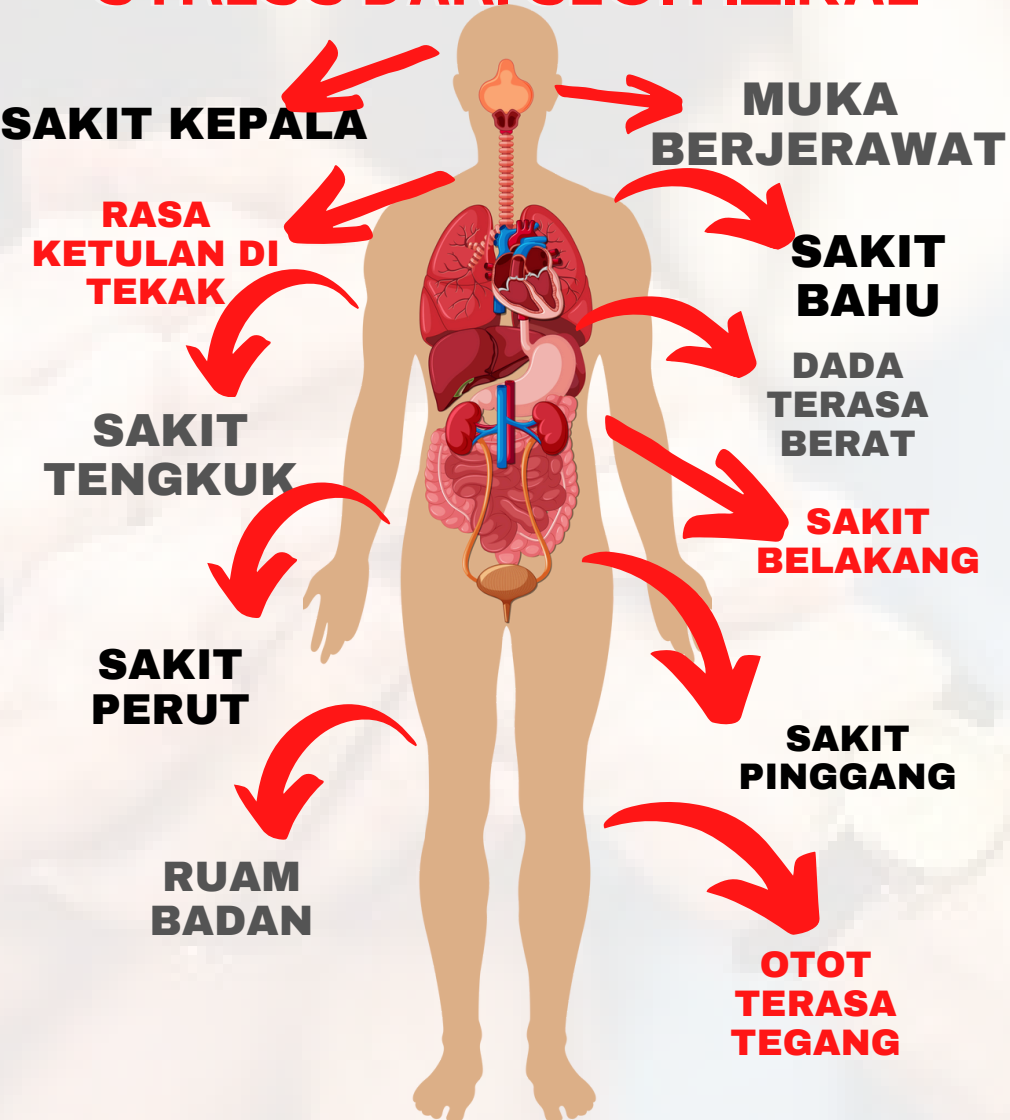
Resah

**Rasa
sedih**

**Rasa
kosong**



TANDA-TANDA STRESS DARI SEGI FIZIKAL



BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT

Mengurus masa dengan baik iaitu peranan sebagai penjaga dan diri sendiri serta peranan lain dalam keluarga, kerjaya dan kehidupan seharian.

Memberi perhatian kepada masalah mengikut kepentingan

4M DALAM PENJAGAAN

Melibatkan orang lain dalam penjagaan

Mempelajari cara-cara mengatasi tekanan mental

13 TIPS PENGURUSAN KENDIRI PENJAGA WARGA EMAS



1 Kekal Sihat

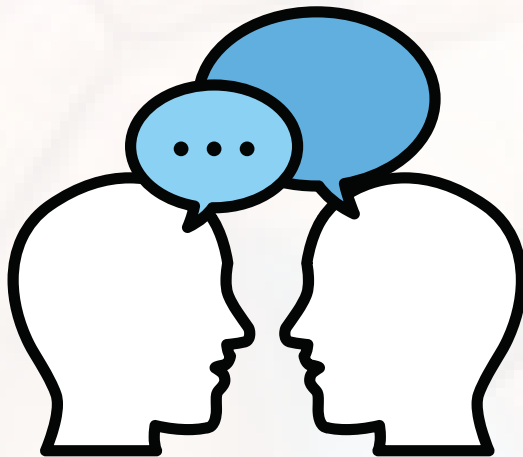
Penjaga terdedah dengan isu kesihatan. Hal ini kerana, ketidak aktifan rutin harian serta tekanan yang dihadapi sebagai penjaga. Bagi mengekalkan kesihatan, penjaga digalakkan untuk me jaga pemakanan dengan mengamalkan makanan yang sihat dan seimbang, tidur sekurang-nya 7 hingga 8 jam sehari, serta mengamalkan aktiviti sihat iaitu sekurang-kurangnya bersenam 3 kali seminggu 20 hingga 30 minit.

STAY
Healthy



2 Kekal Berhubung

Kekal berhubung dengan orang yang signifikan dengan anda seperti ahli keluarga serta rakan. Kaedah ini merupakan tips yang sihat untuk membantu anda berkongsi rasa dan apa yang dialami atau dilalui oleh anda ia secara tidak langsung menjadikan anda tidak berasa keseorangan.





3 Meminta Bantuan

Minta bantuan untuk mengurangkan bebanan. Ada ketika kita merasakan kita mampu untuk melalui cabaran dan dugaan dalam kehidupan. Namun begitu, ada keadaan tertentu yang memerlukan kita untuk mendapatkan bantuan. Bantuan yang diperolehi secara tidak langsung menjadi sumber yang memberi kelegaan kepada seseorang terutamanya penjaga. Misalnya, dapatkan bantuan dari ahli keluarga ataupun NGO atau sukarelawan yang boleh membantu tugas sebagai penjaga untuk jangka masa pendek. Hal ini kerana, ada ketika penjaga perlukan ruang dan rehat untuk kekal berfungsi serta elak dari tekanan berterusan yang akhirnya membawa kepada burnout!



**BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT**

4 *Rasional & Realistik*



Rasional dan realistik dengan keadaan warga emas yang dijaga iaitu penyakit serta keadaan mereka. Misalnya penyakit yang biasa dihadapi oleh warga emas ialah dementia dan Alzheimer. Kapasiti serta kemampuan golongan ini dalam mengurus diri agak minimum berbanding dengan warga emas yang sihat. Oleh demikian, memahami keadaan golongan ini secara tidak langsung membantu penjaga berkapasiti untuk mengurus pemikiran dan emosi agar lebih rasional dan realistik. Misalnya, mengetahui tentang penyakit yang dihadapi warga emas yang dijaga juga merupakan ilmu yang memberi nilai tambah untuk diri penjaga sebagai orang yang bertanggungjawab menjaga warga emas. Lebih banyak anda tahu secara tidak langsung membantu anda mengurus dan mengambil berat tentang mereka dengan lebih berkesan.



**BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT**

5

Bercakap Dengan Profesional.



Bercakap dengan profesional seperti doktor perubatan, psikiatris, kaunselor atau pekerja sosial merupakan kaedah yang membantu penjaga mengurus kehidupan mereka terutamanya dalam pengurusan penjagaan kepada warga emas yang dijaga. Profesional akan memberi konsultasi mengikut keperluan atau isu yang dibawa oleh penjaga. Jika penjaga memerlukan perkhidmatan kaunseling untuk membantu mengurangkan beban emosi dan mendapat celik akal dapatkan segera agar ia dapat membantu diri meneruskan kelangsungan hidup dengan lebih berkesan dengan bantuan profesional.





6 Menghargai Diri Anda.

Fokus kepada pencapaian anda sebagai seorang penjaga. Anda mungkin bukan seorang penjaga yang sempurna dalam semua hal akan tetapi anda telah menjalankan peranan dan tanggungjawab anda dengan baik.





7

LUANG MASA UNTUK DIRI SENDIRI

Penjaga mungkin akan penat dengan rutin sebagai seorang penjaga warga emas. Cari masa untuk diri sendiri misalnya keluar dengan rakan atau melakukan aktiviti yang anda gemari misalnya menonton tv, membaca buku, berjalan-jalan dan sebagainya. Dapatkan bantuan ahli keluarga atau pusat jagaan sementara iaitu penjagaan dalam tempoh yang singkat di rumah jagaan atau khidmat bantu di rumah.





8

RANGANG KEWANGAN

Kesukaran kewangan kemungkinan besar boleh menyebabkan untuk tekanan. Rancang perbelanjaan dan semak serta dapatkan maklumat skim bantuan kewangan yang boleh membantu menyokong beban anda.



9 *Lihatlah Sisi Positif*



Melihat dari sisi positif, membantu pemikiran kita lebih positif. Mulakan dengan melakukan perkara positif yang boleh membangkitkan motivasi serta anda lebih positif. Misalnya dengan mendengar kata-kata atau ceramah yang positif . Setiap kebaikan yang dilakukan pasti akan memberi kebaikan dan keberkatan kepada diri.



10 Kumpulan Sokongan



Kumpulan sokongan penjaga ialah cara terbaik untuk berkongsi masalah anda dan mencari orang yang melalui pengalaman yang sama yang anda hadapi setiap hari. Jika anda tidak dapat meninggalkan rumah anda, banyak kumpulan sokongan turut aktif dalam Internet atau aplikasi misalnya *Facebook*, *Whatsapp* dan *sebagainya*. Kumpulan sokongan, anda akan dapat bercakap tentang masalah anda dan dengar cakap orang lain. Anda bukan sahaja akan mendapat bantuan, tetapi anda juga akan dapat membantu yang lain. Paling penting, anda akan sering mengetahui bahawa anda tidak bersendirian dan pengetahuan yang dibawa oleh penjaga lain boleh menjadi ilmu dan panduan tidak ternilai.



**BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT**



11 PENGURUSAN MASA

Penjaga perlu tahu untuk mengurus masa dengan baik. Hal ini kerana, warga emas yang dijaga mungkin mempunyai rutin yang perlu diuruskan oleh penjaga misalnya janji temu rawatan di hospital, waktu bekerja bagi penjaga yang bekerja dan waktu untuk mengurus keluarga serta keperluan warga emas yang dijaga. Pengurusan masa yang berkesan akan membantu penjaga lebih teratur dan mengurus tekanan dengan baik. Kaedah yang boleh dilakukan ialah dengan menyediakan jadual untuk menulis janji temu atau senarai semak yang perlu dilakukan agar pengurusan masa lebih teratur.

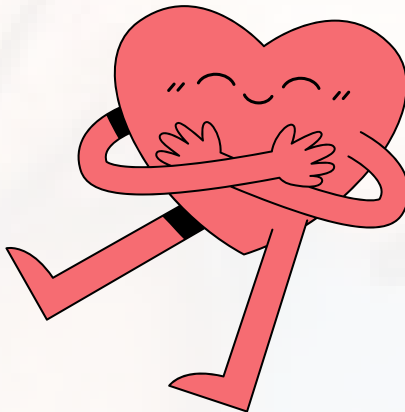


12

Perbanyakkan Aktiviti yang Meningkatkan Spiritual Diri



Memperbanyak aktiviti yang membantu meningkatkan spiritual secara tidak langsung menjadikan seorang penjaga itu akan lebih berdaya tahan serta mampu untuk menguruskan diri mereka dan warga emas. Kecerdasan spiritual mampu untuk merangsang kesedaran diri yang tinggi dalam diri manusia, ia secara tidak langsung membawa kepada tingkah laku serta tindakan yang rasional seseorang (Wan Nurayunee, 2019). Meningkatkan hubungan dengan pencipta dengan cara berdoa, sembahyang, berzikir, membaca al- quran, meditasi merupakan kaedah yang dapat memberi ketenangan kepada seseorang terutama penjaga yang mungkin berada dalam keadaan tertekan dan kepenatan. Menjalankan peranan sebagai penjaga warga emas merupakan tugas yang sangat mulia. Jika ia dilakukan dengan ikhlas serta penuh rasa kasih sayang secara tidak langsung memberi pahala dan kebaikan kepada penjaga itu sendiri seterusnya dapat meningkat spiritual diri. Terus melakukan kebaikan kepada semua orang, bersedekah mengikut kemampuan serta sentiasa muhasabah diri agar kita dapat membuat koreksi diri dalam kehidupan terutamanya apabila menjadi seorang penjaga warga emas.

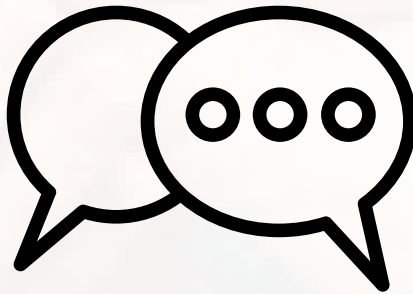


13

KOMUNIKASI GERKESAN



Komunikasi merupakan alat perhubungan yang penting bagi setiap individu. Penjaga, perlulah mempunyai kemampuan untuk memahami naluri serta kehendak warga emas di bawah jagaan mereka. Penjaga seharusnya mampu berkomunikasi secara efektif serta dapat menerima maksud komunikasi daripada warga emas itu juga. Halangan komunikasi terutamanya daripada segi pertuturan dan pendengaran pasti akan mengganggu kelancaran proses komunikasi tersebut. Justeru, keperihatinan dan kesabaran penjaga amatlah diperlukan kerana ia mungkin berlainan berbanding proses komunikasi dengan individu yang sebaya dengan penjaga. Penjaga juga perlu elak daripada memadamkan rasa tekanan dan kepenatan yang dialami mereka. Hal ini kerana, jika ia tidak diurus dengan baik akan memberi kesan kepada penjaga yang mungkin akan terdedah dengan *Burnout*. Berjumpa dengan profesional seperti Kaunselor, Psikologis dan sebagainya untuk mendapatkan intervensi yang bersesuaian. Apabila penjaga dapat meluahkan rasa tekanan yang dihadapinya, ia mampu menjadi terapi yang boleh menenangkan.



PERSEDIAAN SEBAGAI PENJAGA

Bagi memastikan penjaga dapat menjalankan peranan mereka dengan baik serta berkesan, menjadi keperluan untuk penjaga warga emas melakukan persediaan. Ia secara tidak langsung membantu mengatasi kemerosotan motivasi penjaga untuk melaksanakan tanggungjawab mereka. Ia secara tidak langsung memberi kesan kepada kefungsiannya penjaga yang akhirnya memberi kesan kepada warga emas yang dijaga. Berikut merupakan persediaan Mental Penjaga Warga Emas (Mustaza Mohamad Zin, 2014):

1. Memahami proses penuaan yang akan melibatkan perubahan fizikal, psikologi dan sosial.
2. Meletakkan posisi warga emas pada posisi yang sepatutnya agar wujud rasa hormat serta perasaan kasih sayang yang secara tidak langsung membawa kepada kefahaman terhadap hak-hak mereka sebagai orang yang memerlukan perhatian.
3. Merangka strategi penjagaan yang lebih komprehensif dengan mengambil kira keperluan jangka masa pendek dan jangka masa panjang agar urusan penjagaan berjalan dengan lancar.
4. Kesepakatan sesama adik beradik sangatlah perlu bagi mengelakkan bebanan ditanggung oleh individu tertentu sahaja.
5. Bersikap positif dengan meletakkan rasa tanggungjawab terhadap warga emas yang dijaga.
6. Elak daripada mengharap balasan atau harapan daripada warga emas tersebut.



TIPS MENGURUS WARGA EMAS YANG DIJAGA

(Mustaza Mohamad Zin, 2019)

1

MEMAHAMI KONDISI KESIHATAN WARGA EMAS YANG DIJAGA

Memahami kondisi kesihatan warga emas yang dijaga secara tidak langsung membantu penjaga untuk memberi respon yang segera terutamanya apabila berlaku sesuatu yang tidak diingini. Oleh demikian, keperluan untuk mendapatkan informasi mengenai kondisi kesihatan membantu penjaga menjalankan peranan mereka dengan lebih baik dan berkesan. Ia merangkumi jenis penyakit, ubat-ubatan yang diambil serta kesan sampingan ubat tersebut, tempat rawatan dan pakar-pakar perubatan yang merawat warga emas tersebut serta diet pemakanan

2

MEMAHAMI PERUBAHAN FISILOGI WARGA EMAS

Memahami perubahan fisiologi seseorang warga emas seperti kemampuan kognitif, kecergasan fizikal, kestabilan emosi serta tingkah laku. Membantu penjaga warga emas agar lebih memahami serta bertolak ansur apabila berdepan dengan perubahan-perubahan fisiologi. Oleh demikian, penjaga perlu fahami dan belajar tentang perubahan-perubahan fisiologi yang akan dan sedang dialami oleh warga emas agar mereka dapat menyesuaikan diri serta positif dengan warga emas yang dijaga.

3

PENGURUSAN WARGA EMAS

Penjaga perlu sedar bahawa banyak isu-isu pengurusan perlu ditangani oleh penjaga warga emas. Isu-isu tersebut mencakupi pengurusan kewangan, pengurusan harta dan pengurusan kesihatan warga emas. Kesemua perkara tersebut perlu difahami dan boleh dipelajari sama ada melalui pembacaan mahupun mendapatkan khidmat nasihat secara professional.

4

KESABARAN

Menjalankan tugas sebagai penjaga warga emas memerlukan kesabaran yang tinggi. Menerapkan rasa ikhlas, jujur dan bertanggungjawab secara tidak langsung membantu penjaga dalam mengurus warga emas. Menurut Mustaza (2014), kesabaran penjaga akan membantu menenangkan penjaga untuk mengharungi segala cabaran dan karenah yang ditimbulkan oleh warga emas tersebut.

5

KEMAHIRAN MELAYAN

Penjaga perlu mempunyai kemahiran melayan yang baik. Layanan yang lembut, sopan dan mesra dengan interaksi komunikasi yang berkesan boleh membantu warga emas merasa dirinya dipunyai serta disayangi. Hal ini secara tidak langsung akan memudahkan dan melancarkan proses penjagaan warga emas tersebut.

6**MENDENGAR DENGAN BAIK**

Warga emas sememangnya suka bercerita dengan mengimbau sejarah-sejarah silam mereka. Pada hakikatnya mereka berada dalam kesunyian dan memerlukan teman untuk berbual. Penjaga perlu bersedia untuk mendengar dan mahir memberikan respon terhadap perkara yang disampaikan oleh warga emas tersebut. Sebagai pendengar yang baik perlulah beri tumpuan terhadap perkara yang disampaikan oleh penyampainya. Ketika merespon, penjaga perlu menggunakan mimik muka serta kontak mata yang betul supaya wujud satu interaksi dua hala yang berkesan. Seseorang warga emas akan berasa seronok serta turut dapat meningkatkan harga diri mereka.

7**EMPATI**

Empati atau memahami warga emas bukan semudah perkataan yang disebut. Menjadi seorang yang berempati memerlukan penjaga, mengenali dan peka terhadap situasi-situasi yang sedang dan akan dihadapi oleh warga emas di bawah jagaan mereka. Ramai penjaga yang simpati tetapi tidak empati. Fenomena ini akan menyebabkan penjaga mudah stres kerana ekspektasi simpati mereka tercabar atau tidak tercapai. Sebaliknya, apabila penjaga memahami permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh warga emas tersebut akan lebih memudahkan mereka untuk merancang serta kesabaran juga semakin meningkat. Penjaga akan jadi lebih matang dalam menguruskan kerenah warga emas tersebut.

Kingston Caregiver Stress Scale (KCSS)

R.W. Hopkins, L.A. Kilik, 2005

Arahan : Sesetengah Individu Menyatakan perasaan tekanan yang merangkumi aspek tertentu dalam pemberian penjagaan. Sejauh mana, isu sepertimana dibawah memberi kesan kepada anda dalam peranan anda memberi penjagaan kepada pasangan atau ibu bapa (warga emas), anak atau saudara anda? Menggunakan Skala 1-5 tandakan apa yang anda alami. Skala adalah seperti berikut:

1. Tiada Tekanan (Boleh mengatasi tekanan dengan baik)
2. Sedikit Tertekan
3. Sederhana Tertekan
4. Tertekan
5. Sangat Tertekan

BIL	ITEM	SKOR				
ISU PENJAGAAN						
1	Adakah anda mempunyai perasaan sedih, terlalu bekerja dan/atau terlalu terbeban?	1	2	3	4	5
2	Adakah terdapat perubahan dalam hubungan anda dengan ibu bapa/ pasangan/saudara yang anda jaga?	1	2	3	4	5
3	Adakah anda perasan sebarang perubahan dalam kehidupan sosial anda?	1	2	3	4	5
4	Adakah anda menghadapi sebarang konflik dengan komitmen harian anda sebelum ini (kerja/sukarelawan)?	1	2	3	4	5
5	Adakah anda mempunyai perasaan terkurung atau terperangkap oleh tanggungjawab atau tuntutan dalam penjagaan?	1	2	3	4	5
6	Adakah anda pernah mengalami perasaan yang berkaitan dengan kurang keyakinan terhadap keupayaan anda untuk memberikan penjagaan?	1	2	3	4	5
7	Adakah anda mempunyai kebimbangan mengenai keperluan penjagaan masa depan ibu bapa/ pasangan/saudara anda?	1	2	3	4	5

BIL	ITEM	SKOR				
ISU KEKELUARGAAN						
8.	Adakah anda mengalami sebarang konflik dalam keluarga anda mengenai keputusan penjagaan?	1	2	3	4	5
9.	Adakah anda mengalami sebarang konflik dalam keluarga anda mengenai sokongan yang anda terima dalam menyediakan penjagaan?					
ISU KEWANGAN						
10.	Adakah anda mengalami sebarang masalah kewangan yang berkaitan dengan pemberian penjagaan?	1	2	3	4	5

BIL	ISU	SKOR YANG DIPEROLEHI
1.	PENJAGAAN	
2.	KEKELUARGAAN	
3.	KEWANGAN	
JUMLAH SKOR		

SKOR	RENDAH	SEDERHANA	TERUK
	< 16	16-24	> 24

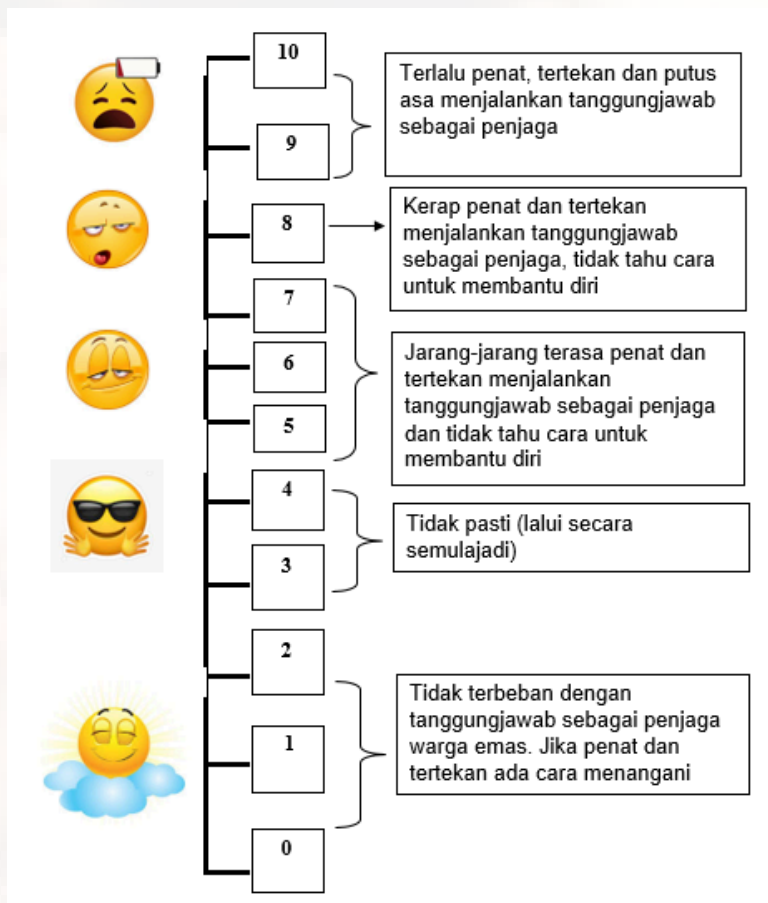
Perhatian: Sekiranya anda memerlukan perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling, sila dapatkan perkhidmatan tersebut dengan Pegawai Psikologi di Pejabat Kebajikan Masyarakat terdekat dengan anda.

SEKIAN, TERIMA KASIH

SKALA KEPENATAN PENJAGA WARGA EMAS

Wan Nurayunee, 2020

Penerangan: Berdasarkan situasi yang dihadapi oleh anda sekarang, tanda pada petak skala yang disediakan untuk menyatakan tahap keletihan anda sebagai penjaga. Keletihan dikaitkan dengan peranan dan tanggungjawab menjalankan peranan sebagai penjaga warga emas.



Perhatian: Sekiranya anda memerlukan perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling, sila dapatkan perkhidmatan tersebut dengan Pegawai Psikologi di Pejabat Kebajikan Masyarakat terdekat dengan anda.

SEKIAN, TERIMA KASIH

RUJUKAN

Sherina, M. S., Rampal, L., Hanim, M. A. & Thong, P.L. 2006. The Prevalence of Depression Among Elderly Warded in a Tertiary Care Centre in Wilayah Persekutuan. The Medical Journal of Malaysia, 61 (1): 15-21.

Modul Smart Aging, Jabatan Kebajikan Masyarakat. 2022

Stres di kalangan Penjaga Warga Emas dipetik dari <http://www.myhealth.gov.my/1-30/> pada 30 Mei 2022

R. W. Hopkins, L. A. Kilik. 2005. The Kingston Caregivers Stress Scale. Queen's University, Kingston, Ontario, Canada.



JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT

Aras 6,9-18
No 55, Persiaran Perdana,
Presint 4,
62100 Putrajaya

Telefon : 03 - 8000 8000
Faks : 03 - 8323 2045



twitter@JKMHQ



facebook.com/pages/JKMHQ



instagram@jkmhq



www.jkm.gov.my

TALIAN *Kasih.*
15999