

Penjaga pesakit perlu sokongan elak tekanan kesihatan mental

Wanita terdedah beban tugas lebih mudah alami kemurungan, kebimbangan

Oleh Tuty Haryanti Ahmad
bhrencana@bh.com.my

Petaling Jaya: Peranan sebagai penjaga pesakit yang diabaikan, menyebabkan kira-kira 25 peratus daripada mereka dikesan menghidap penyakit maental.

Ini kerana, mereka turut dikesan berhadapan dengan tekanan dan tekanan emosi sepanjang menjaga pesakit.

Pengarah Pusat Kemahiran dan Simulasi Klinikal, Universiti IMU, Dr Juliet Mathew, berkata penjaga pesakit terutama wanita, dikesan mudah mengalami masalah kemurungan dan kebimbangan.

Katanya, antara faktor mereka terdedah kepada masalah itu kerana sumber sosial yang berkurangan dan tahap tekanan yang lebih tinggi.

"Penjaga adalah orang yang terpenting dalam penjagaan pesakit, namun tahap kesihatan mental mereka sering diabaikan dalam perbincangan mengenai



Tunku Zara menyampaikan sijil penghargaan kepada Dr Juliet dan Dr Andrew (kiri) pada Forum Kesihatan Institut Pengurusan Wanita (WIM) di Auditorium Wisma WIM di Petaling Jaya, baru-baru ini. (Foto Amirudin Sahib/BH)

penjagaan kesihatan," katanya pada Forum Kesihatan Institut Pengurusan Wanita (WIM) di Auditorium Wisma WIM di sini, baru-baru ini.

Turut berangkat pada forum itu adalah Raja Permaisuri Perak, Tunku Zara Salim.

Sehubungan itu, Dr Juliet berharap, penyedia penjagaan kesihatan turut memberi perhatian kepada penjaga, sama seperti mereka menjaga pesakit yang mendapatkan rawatan.

Selain itu katanya, penjaga pesakit juga perlu diberikan sokongan sewajarnya seperti rehat yang secukupnya kerana tugas mereka itu tidak boleh dianggap remeh.

"Kita tidak boleh mengabaikan

kan penjagaan kesihatan penjaga pesakit dan perlu juga mengambil kira tahap kesejahteraan mental dan fizikal mereka yang menjaga pesakit terutama dalam menyediakan sistem sokongan kepada mereka," katanya.

Menjaga emosi pesakit

Beliau berkata, usaha lain yang boleh dilakukan dalam membantu penjaga pesakit ini adalah turut menjaga emosi mereka sama seperti menjaga emosi pesakit.

Katanya, ia berkaitan bukan pesakit sahaja yang mempunyai masalah emosi yang perlu ditanggung, tetapi penjaga juga turut terpalit.

"Kita perlu bersimpati dan

belas kasihan dengan penjaga kerana mereka juga turut menanggung penderitaan sama seperti pesakit," katanya.

Selain itu katanya, penting juga untuk tidak memberikan kata-kata yang tidak bermanfaat kepada penjaga bagi mengelak bertambah beban.

Katanya, penting untuk menjaga tahap kesihatan mental dan fizikal penjaga kerana dengan menjaga mereka dengan baik, mereka juga akan membantu menjaga pesakit dengan baik.

Sementara itu, Pakar Perunding Psikiatri, Prof Datuk Dr Andrew Mohanraj, berkata cabaran kesihatan mental memberi beban berat kepada ekonomi

negara kerana sebahagian besarnya disebabkan oleh tekanan di tempat kerja.

Malah, beliau berkata, pada 2018 sahaja, Malaysia kehilangan RM14.46 bilion dalam produktiviti disebabkan isu berkaitan kesihatan mental.

"Pada peringkat global masalah kemurungan dan kebimbangan di tempat kerja menyebabkan ekonomi global menelan kos sehingga AS\$1 trilion (RM4.5 trilion) dalam setahun," katanya.

Justeru, Dr Andrew berkata, perlu ada keperluan untuk menangani isu itu tambahan pula di Malaysia, satu daripada tiga rakyat menghadapi cabaran kesihatan mental disebabkan oleh tuntutan kerja.

Katanya, ia berdasarkan oleh statistik daripada kajian terkini, termasuk Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2019, yang mencatatkan peningkatan masalah kesihatan mental di seluruh negara.

"Dengan lebih satu juta orang dewasa di Malaysia disahkan menghidap kemurungan, beban kepada individu dan ekonomi semakin mustahil untuk diabaikan," katanya.

Malah, Presiden Persatuan Kesihatan Mental, itu berkata isu global itu jelas menunjukkan ia turut menjadi punca utama hilang upaya di seluruh dunia hingga mengatasi penyakit kardiovaskular.