**Seri Perawatan Lansia**

**Kesehatan Mental**

Film ini diproduksi bersama oleh Departemen Kesehatan dan

Departemen Kesejahteraan Sosial sebagai bahan referensi untuk

Skema Pelatihan Asisten Rumah Tangga Asing dalam Perawatan Lansia.

Hak cipta konten film ini adalah milik

Departemen Kesehatan dan Departemen Kesejahteraan Sosial.

Film ini diproduksi hanya untuk penggunaan nonkomersial.

Ini tidak boleh disewakan, dijual, atau digunakan untuk tujuan mencari keuntungan.

Bu, Ibu terlihat tidak sehat

Apakah Ibu baik-baik saja?

Ibu baik-baik saja

Ibu masih beradaptasi di tempat baru ini

sejak Ibu baru pindah ke sini

Ibu tidak akrab dengan lingkungan sekitar

dan Ibu tidak bisa bertemu tetangga lama untuk minum teh

Tidak banyak yang bisa dilakukan di rumah

Yang bisa Ibu lakukan hanya diam di rumah

Mungkin Ibu bisa meminta mereka ke sini

Ibu sendiri bahkan tidak tahu caranya

Bagaimana menunjukkan mereka rutenya?

Itu terlalu merepotkan

dan memakan waktu bepergian

Saya mengetahui bahwa Pusat Komunitas Lansia Distrik akan mengatur aktivitas berbeda untuk para lansia

Ibu bisa mencobanya

Belajar sesuatu yang baru

dan mencari teman baru

Kedengarannya bagus! Mungkin Ibu juga bisa menjadi sukarelawan untuk membantu orang lain yang membutuhkan

Ini sangat berarti

Selain berpartisipasi dalam aktivitas Pusat

Ibu juga dapat mengembangkan minat baru

Ibu bisa mempertimbangkan untuk mengikuti kelas, seperti menari atau bermain mangkuk rumput

Ibu akan lebih sehat dan lebih energik setelah latihan

Kedengarannya menyenangkan

Saat Ibu bahagia, Ibu akan merasa diremajakan

Nak, ayo kita pergi ke Pusat besok

Tentu

Annie, tolong bantu saya membawakan sesuatu untuk Bu Cheung besok

Tentu

Hai Mary

Bu Chan punya sesuatu untuk Bu Cheung

Oke, silakan masuk

Hai Annie

Hai Bu Cheung

Ini dari Bu Chan

Paket yang sangat besar!

Terima kasih, Annie

Silakan duduk dan minumlah secangkir teh sebelum kamu pergi

Annie, ini tehnya

Silakan duduk

Kamu sudah bekerja pada Bapak dan Ibu Cheung selama tiga bulan

Bagaimana rasanya?

Saya dulu merawat anak-anak

jadi sekarang saya tidak terbiasa

merawat lansia

Mereka menyisakan banyak makanan setiap hari

jadi saya tidak tahu cara berbelanja bahan makanan

Annie, bagaimana kamu bisa rukun dengan Bu Chan?

Kamu mungkin berpikir saya selalu tersenyum

Tetapi sulit juga bagi saya untuk merawat lansia

karena saat itu saya tidak punya pengalaman

Tapi sekarang kalian berdua rukun

Karena saya tidak punya pengalaman merawat lansia

Majikan saya mengizinkan saya bergabung dengan Skema Pelatihan Asisten Rumah Tangga Asing dalam Perawatan Lansia

tempat kita bergabung bersama

Saya belajar cara merawat lansia

Saya juga berinisiatif mengobrol dengan Bu Chan

untuk mengetahui lebih banyak tentang preferensi dan kebiasaannya

dan kami menjadi lebih dekat

Bu Chan tahu saya berusaha keras merawatnya

jadi beliau pun memperlakukan saya dengan baik

Kamu juga bisa melakukannya!

Kamu bisa menghabiskan lebih banyak waktu mengobrol dengan mereka

untuk mengenal mereka lebih baik

Mungkin kamu terlalu gugup dan stres?

Mungkin begitu

Apakah kamu ingat yang dikatakan instruktur pada kita?

walaupun merawat lansia adalah penting

menjaga diri kita sendiri juga sama pentingnya

Ya, saya ingat

Instruktur mengingatkan kita untuk makan makanan sehat

cukup istirahat

lebih banyak olahraga

dan rileks

Sama seperti cara kita mengobrol sekarang

Baik. Ayo nongkrong bareng

selama liburan kita minggu depan

Bagus! Untungnya, kita sudah belajar cara menghilangkan stres

agar kita bisa membantu orang lain dan diri sendiri

Tepat! Ada lebih banyak video dalam perawatan lansia

di situs web Departemen Kesehatan dan Departemen Kesejahteraan Sosial

Setelah kita mempelajari lebih banyak keterampilan praktis

Kita bisa melakukan pekerjaan kita dengan lebih mudah!

Penolakan

Film ini berfungsi sebagai referensi umum dan untuk tujuan pendidikan.

Ini mungkin tidak berlaku bagi semua lansia dalam segala situasi.

Silakan berkonsultasi dengan profesional perawatan kesehatan jika ada keraguan.

Departemen Kesehatan

Situs Layanan Kesehatan Lansia

www.elderly.gov.hk

Departemen Kesejahteraan Sosial

Skema Pelatihan Asisten Rumah Tangga Asing

dalam Perawatan Lansia

www.swd.gov.hk/en/index/site\_pubsvc/page\_elderly/sub\_psfdh/