

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 rutunya?
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/