



Skop 1: Saringan Kesihatan

KOSPEN wow

"The people who are crazy enough
to think they can change the world
are the ones who do"
-Steve Jobs-

KOSPEN **wow**
PRESENTATION





SKOP PROGRAMA

We deliver technical services to you





LIPUTAN SARINGAN



KOSPEN WOW

PENILAIAN

Skop 1: Saringan Kesihatan

AKTIVITI-AKTIVITI

PENDIDIKAN

- Skop 2: Amalan Pemakanan Sihat
- Skop 3: Amalan Tidak Merokok
- Skop 4: Hidup Yang Aktif
- Skop 6: Minda Sihat
- Skop 8: Pencegahan & Pengurangan Kemudaratan Alkohol

INTERVENSI

Anggota

- Skop 3: mQuit Berhenti Merokok
- Skop 4: Sesi Senaman
- Skop 5: Pengurusan Berat Badan
- Skop 6: Intervensi Umum dan Khusus Kesihatan Mental

Persekitaran

- Skop 2: Kafeteria Sihat
- Skop 3: Tempat Kerja Bebas Asap Rokok
- Skop 7: Persekutuan Tempat Kerja Sihat

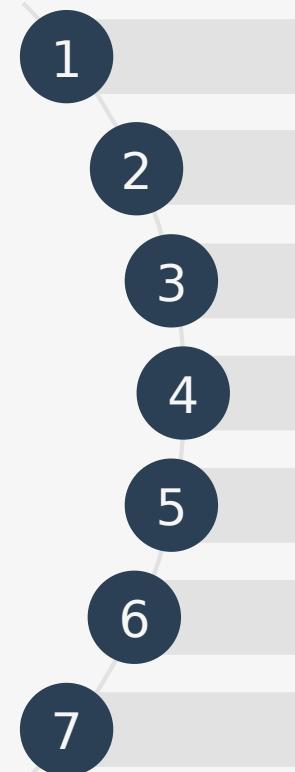
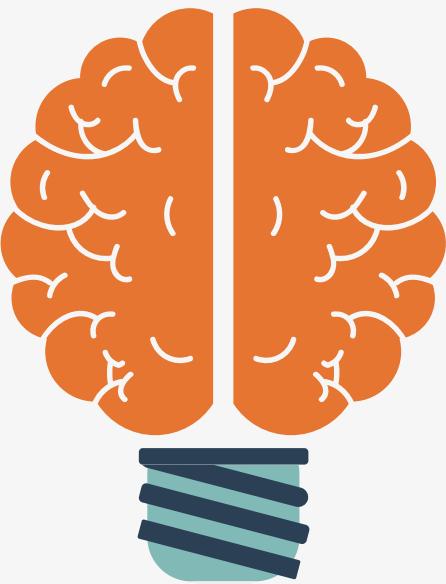
EVALUASI

Skop 1: Saringan Kesihatan ulangan

Komponen-komponen Program KOSPEN WOW

SARINGAN KESIHATAN

Selaras dengan norma baharu di tempat kerja



Tinggi dan berat untuk mengira Indeks Jisim Badan (BMI)

Ukur lilit pinggang

Tekanan darah

Paras gula darah

Status merokok dan vape

Kesihatan Minda: DASS 21

AUDIT-C



SKOP 1



OBJEKTIF SKOP

KOSPEN WOW

BJEKTIF SARINGAN KESIHATAN

Mengesan penyakit tidak berjangkit pada peringkat awal melalui rujukan ke klinik kesihatan untuk ujian pengesahan penyakit.



Mengesan faktor risiko penyakit tidak berjangkit

Memberi panduan bagi pemilihan dan keutamaan aktiviti-aktiviti KOSPEN WOW yang relevan untuk dilaksanakan.



Peralatan Saringan

KOSPENWOW



Peralatan Saringan Kesihatan



Glucostrip & Glucometer



Pita ukur lilit pinggang



Mesin pengukuran tekanan darah digital

Borang DASS-21 (DRAFT) (20/01/2020)

4. Saringan Kesihatan Minda/Mental Health Screening DASS-21
Sedikit sebanyak ia membantu dalam saringan kesihatan minda dan kesihatan mental berdasarkan skor 0-17. Skor yang tinggi menunjukkan bahawa anda mungkin mengalami masalah kesejahteraan mental yang berterusan sejauh yang mungkin atau mungkin bahawa anda mungkin beraya.

Please read each statement and circle number 0, 1, 2 or 3 which indicates how much the statement applied to you over the past week. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.

Skala pernyataan adalah seperti berikut :
0 = Tidak, sedang-sedangnya keadaan saya.
1 = Sedikit atau jarang-jarangnya keadaan saya.
2 = Apakah itu pada sebagian besar masa.
3 = Apakah itu pada sebahagian besar masa.
4 = Apakah itu pada sebahagian besar masa.
5 = Apakah itu pada setiap masa.

5. AUDIT C
Penggunaan ini merupakan untuk tujuan Konselor dan Klinik KOSPENWOW. Masukan nilai pada kolom ini berdasarkan maklumat yang diberikan oleh peserta dalam Survei Kesejahteraan Mental. Jika maklumat ini tidak tersedia, maklumkan dalam ruang kosong.

1. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas berapa kerap anda mengalami kesihatan mental?

(1) 0 kali
(2) 1-4 kali
(3) 5-7 kali
(4) 8-10 kali
(5) 11-12 kali

2. Maklumat anda pada hari yang anda minta, berdasarkan skala pernyataan berikut?

(1) 0 kali
(2) 1-2 kali
(3) 3-4 kali
(4) 5-6 kali
(5) 7-8 kali

3. Berapa kerap anda merasa anda (1) merasa tidak selamat berakibat pada aktiviti anda?
Anda boleh memilih beberapa pilihan yang sesuai dengan anda.
(1) Full control
(2) I can still make my own choices
(3) I sometimes have a choice
(4) I hardly ever have a choice

Janakan kerap menggunakan bantuan

Borang DASS-21



Stadiometer & Penimbang Berat

Borang AUDIT C

Peraturan ini merupakan untuk tujuan Konselor dan Klinik KOSPENWOW. Masukan nilai pada kolom ini berdasarkan maklumat yang diberikan oleh peserta dalam Survei Kesejahteraan Mental. Jika maklumat ini tidak tersedia, maklumkan dalam ruang kosong.

1. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas berapa kerap anda mengalami kesihatan mental?

(1) 0 kali
(2) 1-4 kali
(3) 5-7 kali
(4) 8-10 kali
(5) 11-12 kali

2. Maklumat anda pada hari yang anda minta, berdasarkan skala pernyataan berikut?

(1) 0 kali
(2) 1-2 kali
(3) 3-4 kali
(4) 5-6 kali
(5) 7-8 kali

3. Berapa kerap anda merasa anda (1) merasa tidak selamat berakibat pada aktiviti anda?
Anda boleh memilih beberapa pilihan yang sesuai dengan anda.
(1) Full control
(2) I can still make my own choices
(3) I sometimes have a choice
(4) I hardly ever have a choice

Janakan kerap menggunakan bantuan

Borang AUDIT C



Kelayakan untuk melakukan saringan kesihatan



Memfokuskan saringan kepada warga kerja yang belum mempunyai sebarang penyakit kronik



Semua warga kerja boleh disaring untuk

- kesihatan mental
- penyalahgunaan alcohol
- status merokok/ vape



Warga kerja yang didiagnos dengan penyakit tidak berjangkit, perlu mengemukakan bukti pengesahan bagi pengecualian melakukan saringan



CARTA ALIR

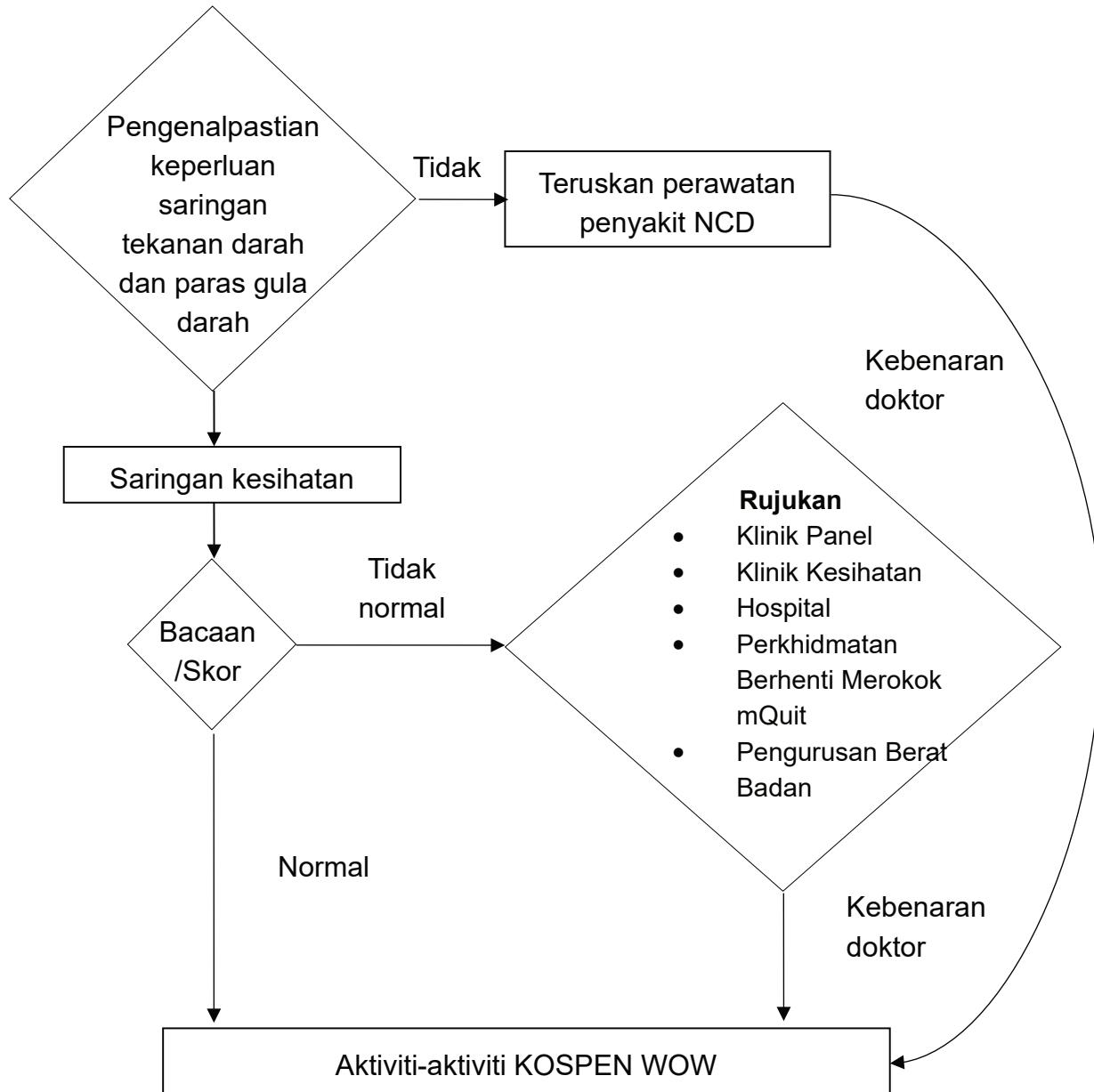


www.moh.gov.my/kospenwow

KOSPEN WOW



Pendaftaran pekerja



Carta Alir Saringan Kesihatan dan Aktiviti-Aktiviti KOSPEN WOW



Tatacara pelaksanaan saringan kesihatan

Pengukuran Gula Dalam Kapilari Darah



Pengukuran Tekanan Darah



Ukur Lilit Pinggang

Ukur Tinggi



Ukur Berat



Ukur Indeks Jisim Badan (BMI)

$$BMI = \frac{weight(kg)}{height^2(m^2)}$$



Menggunakan Stadiometer



Menggunakan pita pengukur

UKUR TINGGI



- i. Alat penimbang berat yang telah dikalibrasi/verifikasi diletakkan di tempat rata dan keras.
- ii. Peserta berdiri di atas alat penimbang tanpa kasut.
- iii. Bacaan diambil dalam unit kilogram (kg) dan dicatatkan di dalam Buku Daftar Warga Kerja Program KOSPEN WOW.



UKUR BERAT



$$B M I = \frac{\text{Berat(kg)}}{\text{Tinggi(m)} \times \text{Tinggi(m)}}$$

Klasifikasi Indeks Jisim Tubuh (BMI) Dewasa Umur 18 Tahun ke Atas

| Klasifikasi | BMI (kg/m ²) |
|------------------------|--------------------------|
| Kurang berat badan | < 18.5 |
| Normal | 18.5-24.9 |
| Berlebihan Berat Badan | 25.0-29.9 |
| Obes | ≥ 30.0 |

Sumber: Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic, WHO 2000



UKUR BMI

Langkah-langkah pengukuran lilit pinggang adalah seperti berikut:

- i. Berdiri tegak dan individu yang mengambil ukuran berdiri di bahagian sisi anda.
- ii. Ukur lilit pinggang diambil tanpa pakaian atau di atas lapisan pakaian yang minima.
- iii. Ukuran diambil secara mendatar (*horizontal*) pertengahan antara tulang rusuk terakhir dengan tulang pinggul (*iliac crest*).
- iv. Ukuran di ambil dalam unit sentimeter (cm).



Sebelum pengambilan tekanan darah pastikan warga kerja mengelakkan pengambilan kafein, merokok atau bersenam sekurang-kurangnya 30 minit dan berehat sekurang-kurangnya 5 minit sebelum tekanan darah diambil.

Semasa bacaan tekanan darah diambil pastikan:

- i. Individu berada di dalam keadaan duduk.
- ii. Letakkan tangan di atas meja dengan tapak tangan menghadap ke atas.
- iii. Masukkan 'cuff' di dalam tangan.
- iv. Ambil 2 kali bacaan dengan selang 30 saat antara ukuran.
- v. Jika terdapat perbezaan sebanyak 10 mmHg antara 2 bacaan, bacaan ketiga perlu diambil.
- vi. Bacaan haruslah dicatitkan di dalam Buku Daftar Warga Kerja Program KOSPEN WOW.

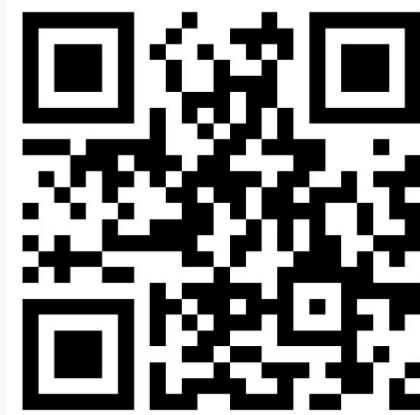


Langkah-langkah mengambil paras gula dalam kapilari darah menggunakan glukometer adalah seperti berikut:

- i. Basuh tangan dan keringkan tangan anda sebelum memulakan ujian.
- ii. Pastikan strip belum tamat tarikh luputnya.
- iii. Pasangkan glukometer dan masukkan strip ujian ke dalam mesin glukometer.
- iv. Bersihkan hujung jari dengan kapas kering dan cucuk hujung jari menggunakan jarum.
- v. Picit hujung jari sehingga darah keluar.
- vi. Masukkan darah ke dalam bukaan strip sehingga cukup darah untuk bacaan diambil.
- vii. Bersihkan jari dengan menggunakan kapas yang kering.
- viii. Ambil bacaan yang tertera pada glukometer dan dicatatkan ke dalam Diari Kesihatan.



GARIS PANDUAN PROGRAM KOSPEN WOW



GARIS PANDUAN PROGRAM KOSPEN WOW

PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT (NCD)

DI TEMPAT KERJA



UNIT KESIHATAN PEKERJAAN
DAIJAGIAN KAWALAN PENYAKIT
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
EDISI KEDUA
2022

CONTACT US



KOSPEN WOW
Level 2, Block E3, Complex E
Non-Communicable Disease (NCD) Control Section
Disease Control Division
Ministry of Health Malaysia

kospenwow@moh.gov.my



www.moh.gov.my/kospenwow

