



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



1

**SARINGAN
KESIHATAN**



2

**AMALAN
PEMAKANAN SIHAT**



3

**AMALAN
TIDAK MEROKO**



4

**HIDUP
YANG AKTIF**



5

**PENGURUSAN
BERAT BADAN**



6

MINDA SIHAT



7

**PERSEKITARAN
TEMPAT KERJA SIHAT**



8

**PENCEGAHAN &
PENGURANGAN
KEMUDARATAN
ALKOHOL (CEKAL)**



SKOP ROGRA

*"We deliver
technical services
to you"*

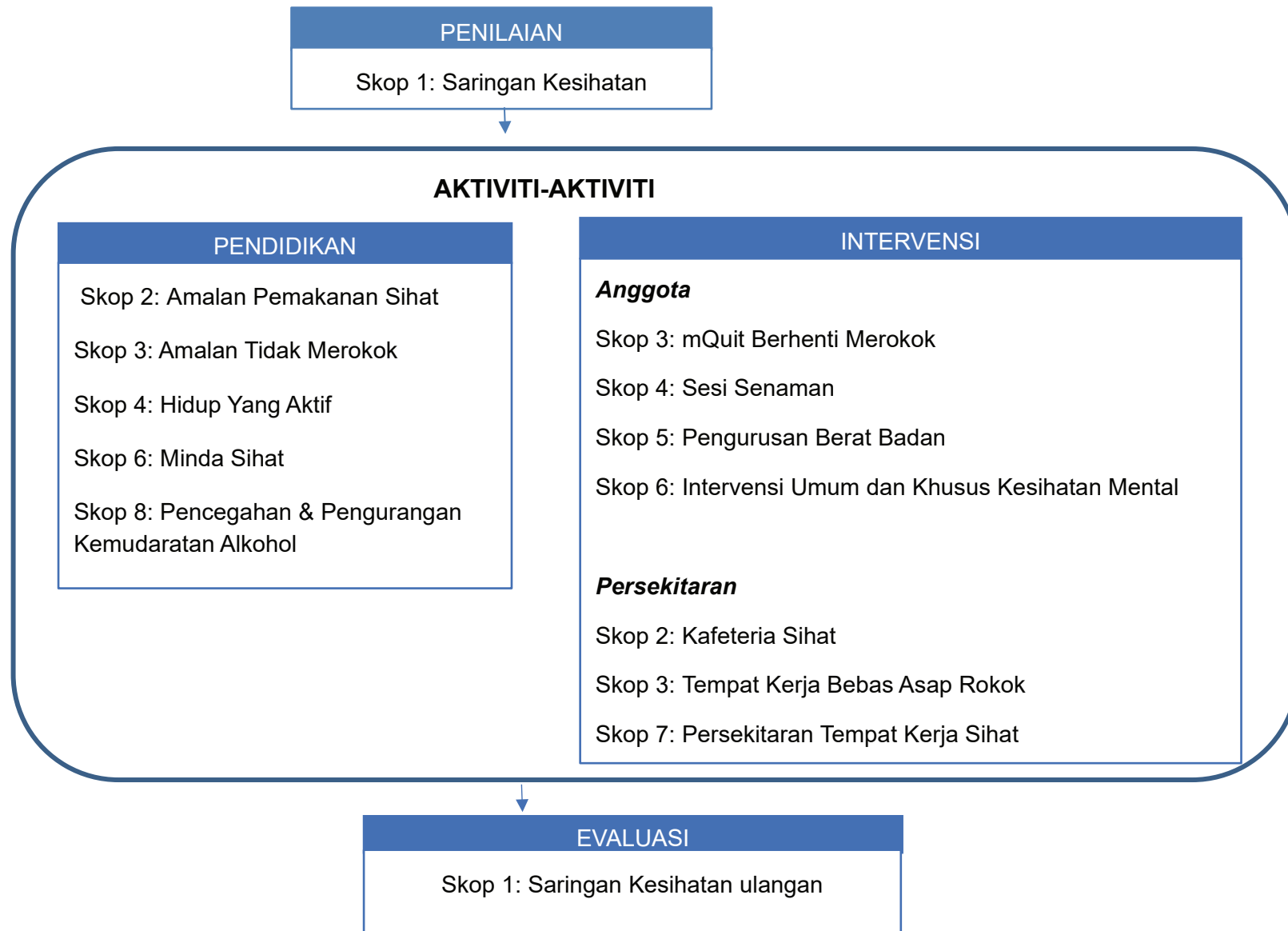






KOSPEN^{WOW}

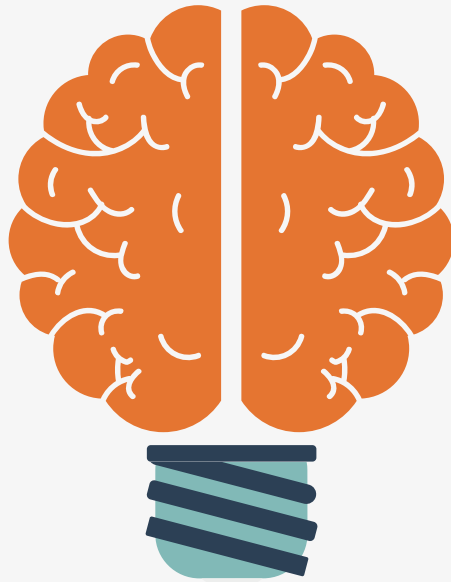
LIPUTAN SARINGAN



Komponen-komponen Program KOSPEN WOW

SARINGAN KESIHATAN

Selaras dengan norma baharu di tempat kerja



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

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 SARINGAN KESIHATAN

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



Mengesan faktor risiko penyakit tidak berjangkit

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



Peralatan Saringan Kesihatan



Glucostrip & Glucometer



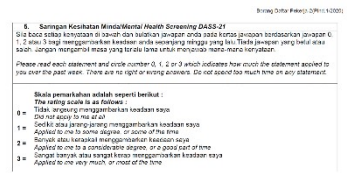
Mesin pengukuran tekanan darah digital



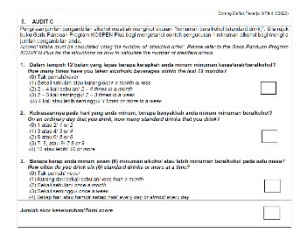
Stadiometer & Penimbang Berat



Pita ukur lilit pinggang



Borang DASS-21



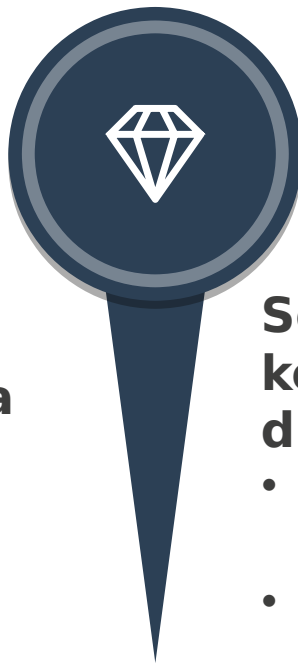
Borang AUDIT C



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

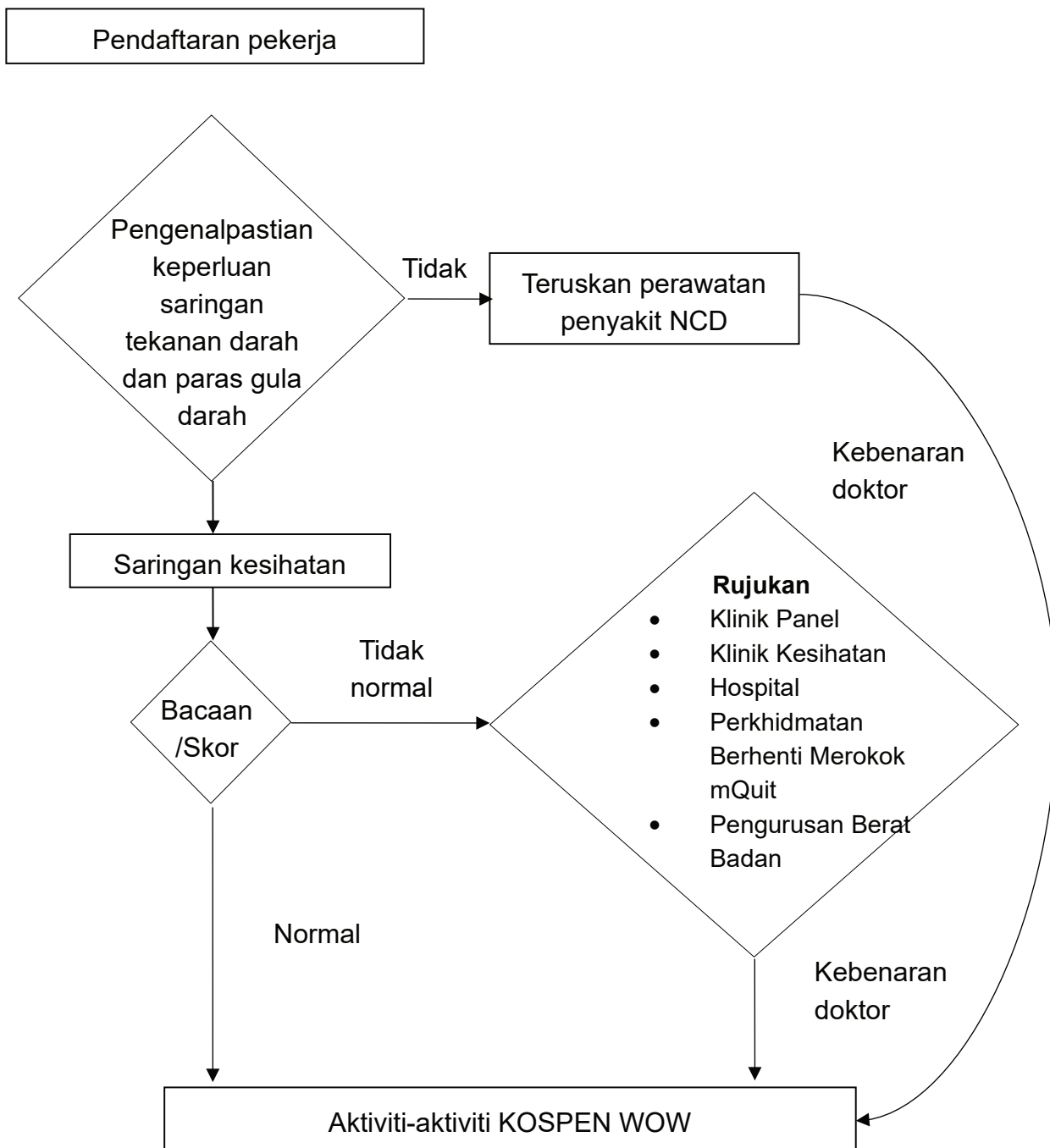


Warga kerja yang didiagnos dengan penyakit tidak berjangkit, perlu mengemukakan bukti pengesahan bagi pengecualian melakukan saringan



KOSPEN WOW

CARTA ALIR



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)

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



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 dicatitkan di dalam Buku Daftar Warga Kerja Program KOSPEN WOW.



UKUR BERAT

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

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).



UKUR LILIT PINGGANG



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.



PENGUKURAN TEKANAN DARAH TINGGI

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 dicatitkan 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
BAHAGIAN 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

