

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

GARIS PANDUAN
PELAKSANAAN PROJEK
PROMOSI KESIHATAN OLEH
PERTUBUHAN BUKAN KERAJAAN (NGO)
DAN AGENSI SWASTA
ATAU SYARIKAT BERKAITAN
KERAJAAN (GLC)

KANDUNGAN

Pengenalan Promosi Kesihatan	2
Komunikasi dalam Promosi Kesihatan	3
Perancangan Projek	6
Pengurusan Kewangan	12
Pemantauan Projek	14
Laporan Pelaksanaan Projek	15
PAKEJ PROJEK PROMOSI KESIHATAN	17 - 59
■ Pakej 1 - Budaya Hidup Sihat	
■ Pakej 2 - Kebersihan Persekitaran	
■ Pakej 3 - Prihatin Warga Emas	
■ Pakej 4 - Intervensi Pengurusan Berat Badan	
■ Pakej 5 - Kesejahteraan Mental	
■ Pakej 6 - Hijrah <i>Warrior</i>	
■ Pakej 7 - <i>Speak Out</i> – Suarakan Hak Anda!	

Garis Panduan ini dibentuk sebagai panduan kepada Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) atau mana-mana agensi swasta atau Syarikat Berkaitan Kerajaan (*Government Linked Company - GLC*) yang berminat untuk melaksanakan Projek Promosi Kesihatan kepada kumpulan sasar mengikut *setting*.

Adalah diharapkan agar dokumen ini dapat membantu pertubuhan/ organisasi dalam melaksanakan projek promosi kesihatan kepada masyarakat setempat.

1. PENGENALAN PROMOSI KESIHATAN

1.1 Definisi

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan Promosi Kesihatan sebagai

“Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve their health”; atau

“Promosi kesihatan merupakan satu proses membina upaya masyarakat untuk meningkatkan kawalan sendiri bagi menambahbaik taraf kesihatan mereka.”

1.2 Elemen Utama Dalam Pelaksanaan Projek Kesihatan

1.2.1 Skop Utama Bidang Keutamaan Projek Promosi Kesihatan

SEGMENT 5 SIHAT



Pertubuhan/ organisasi perlu memilih sekurang-kurangnya satu daripada lima (5) Segmen Sihat (5S)

1.2.2 Pelaksanaan Projek

ELEMEN PELAKSANAAN 4P			
PENDIDIKAN DAN PROMOSI	PENGERAK KOMUNITI	PEMERKASAAN	PENILAIAN
Penganjuran aktiviti seperti seminar, 'townhall', karnival, forum dan sebagainya dalam bentuk fizikal, maya atau 'hibrid'	Mewujudkan 'champion' sebagai advokator dalam menggerak projek dalam komuniti	Memperkasakan masyarakat untuk memainkan peranan membudayakan hidup sihat seperti Penganjuran Projek Pengurusan Berat Badan dalam komuniti setempat, Penganjuran Kempen Kesihatan dengan kerjasama Pejabat Kesihatan Daerah dan lain-lain.	Memastikan setiap objektif projek dapat dicapai.

Pelaksanaan projek ini digalakkan berkaitan dengan isu kesihatan setempat dan semasa.

1.2.3 Pertimbangan Awal Sebelum Memulakan Projek

Pertimbangan perlu bersandarkan kepada:

- i) Isu kesihatan yang perlu ditangani
- ii) Kepakaran
- iii) Kemahiran
- iv) Keupayaan (sumber manusia)
- v) Pengalaman dalam melaksanakan projek

1.2.4 Pendekatan *Whole of Nation*

Kolaborasi yang melibatkan pelbagai agensi antaranya sektor kerajaan, swasta atau pemegang taruh (*stakeholders*) amatlah digalakkan.

1.2.5 Bina Upaya Komuniti

Melatih komuniti sebagai jurucakap atau ejen promosi kesihatan untuk memperkasakan komuniti mengambil tindakan dalam kesihatan.

2. KOMUNIKASI DALAM PROMOSI KESIHATAN

2.1 Pengenalan

Komunikasi yang berkesan amat penting dalam promosi kesihatan dari segi:

- (i) Meningkatkan kemahiran berkomunikasi dalam mempromosikan kesihatan.
- (ii) Menyampaikan maklumat yang tepat dan betul supaya dapat mengelakkan percanggahan maklumat.
- (iii) Membentuk jaringan komunikasi dengan pelbagai pihak yang terlibat iaitu peserta, institusi, pihak swasta, pemimpin masyarakat dan lain-lain pihak yang berkepentingan.

2.2 Komunikasi Kesihatan

2.2.1 Objektif Komunikasi Kesihatan

- a) Memberi kesedaran
- b) Membina kemahiran
- c) Mengubah tingkah laku

2.2.2 Penilaian Keperluan Komunikasi Kesihatan

- a) Untuk mengenalpasti objektif melaksanakan kempen/ projek.
- b) Menyokong kempen baharu/sedia ada yang memerlukan pengukuhan.

2.2.3 Kaedah Komunikasi

Interpersonal	Massa
<p>Komunikasi interpersonal adalah komunikasi secara bersemuka dan perlu memberikan maklum balas secara dua hala.</p> <p>Contoh : Konsultasi/ Kaunseling</p>	<p>Komunikasi massa adalah proses penyampaian maklumat kepada orang ramai melalui media massa.</p> <p>Contoh : Siaran di radio/ TV Posting di media social Berita dalam surat khabar <i>Influencer dan opinion leader</i></p>

2.2.4 Saluran Komunikasi

Media Luar	Media Cetak	Media Sosial	Media Digital
Banner, bunting	Risalah, booklet, poster	Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, TikTok, WhatsApp	e-poster, e-banner

2.2.5 Elemen Penting Dalam Komunikasi

- Objektif kempen/projek
- Kumpulan sasaran
- Saluran
- Penilaian
- Pencapaian

2.3 Kriteria Penentuan Kaedah Komunikasi

- a) Objektif yang ingin dicapai samaada meningkatkan kesedaran, mengubah sikap atau tingkah laku.
- b) Ciri-ciri kumpulan sasar berdasarkan demografi dan sosio-ekonomi.
- c) Sumber, bahan dan logistik sedia ada
- d) Persekitaran tempat dan sosio-budaya
- e) Bilangan peserta yang terlibat dalam projek

2.4 Kaedah Penyampaian Maklumat Yang Sesuai Dengan Promosi Kesihatan

Fizikal/ Bersemuka	
Projek <ul style="list-style-type: none"> ■ Kem Kesihatan ■ Simposium ■ Konvensyen ■ Mini Karnival ■ Townhall ■ Penganjuran projek sempena Hari-Hari Kesihatan 	Aktiviti <ul style="list-style-type: none"> ■ Nasihat Individu ■ Ceramah ■ Perbincangan Kumpulan Kecil ■ Dialog ■ Forum ■ Perbincangan Kumpulan Berfokus (FGD) ■ Perbahasan ■ Perbincangan Panel ■ Kuiz
Virtual	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Media sosial (Whatapps, Telegram, Facebook, Instagram, Twitter) ■ Portal ■ Online platform (zoom, google meet, apps) 	

3. PERANCANGAN PROJEK

3.1 Peringkat Perancangan

Merupakan sesuatu persiapan yang terancang dan sistematik yang merangkumi matlamat, langkah yang perlu dibuat serta elemen lain yang perlu dalam melaksanakan projek.

Antara elemen sesuatu projek termasuklah:

- a) Latar Belakang Projek
 - Nama projek
 - Lokaliti
 - Kumpulan sasaran
 - Tempoh pelaksanaan
- b) Analisis Situasi

Isu kesihatan setempat yang ingin ditangani merangkumi bilangan kes, individu/ komuniti yang terkesan, punca permasalahan dan lain-lain yang berkaitan.

Kenyataan masalah - Kenyataan masalah/ rasional atau justifikasi pemilihan projek – beberapa perkara yang boleh dikemukakan termasuk:

- (i) Situasi kesihatan semasa di kawasan lokaliti (contohnya: jika merancang untuk melakukan projek gotong-royong pembersihan kawasan, perlulah memberikan data tentang bilangan kes semasa denggi di kawasan tersebut)
- (ii) Profiling kawasan demografik penduduk kawasan serta unjuran statistik tentang kumpulan dan lokasi sasaran (contohnya: jika merancang untuk melakukan projek berkaitan aktiviti fizikal, perlulah menyediakan data pecahan penduduk setempat)

c) Penetapan Jenis Projek

Pertubuhan/ organisasi perlu menentukan jenis projek yang akan dilaksanakan, iaitu samada;

<u>Projek One-off</u>	<u>Projek Intervensi</u>
Projek yang dilaksanakan dalam tempoh yang pendek untuk meningkatkan kesedaran peserta. Contoh : Webinar, karnival dan seminar	Projek yang dilaksanakan dalam tempoh yang panjang untuk melihat kesan intervensi atau perubahan tingkah laku peserta sebelum dan selepas pelaksanaan projek Contoh : Projek Pengurusan Berat Badan

d) Penetapan Objektif

<u>Objektif Projek One-Off</u>	<u>Objektif Projek Intervensi</u>
Sasaran yang ingin dicapai di akhir projek Contoh: Sekurang-kurangnya __% peserta dapat meningkatkan pengetahuan tentang risiko kesihatan akibat obesiti.	Merupakan objektif yang boleh diukur dan menunjukkan kesan intervensi atau perubahan tingkah laku peserta sebelum dan selepas pelaksanaan projek Contoh : Sekurang-kurangnya __% peserta projek berjaya mengurangkan berat badan dalam tempoh tiga bulan.

3.2 Penyediaan Pelan Pelaksanaan Projek

3.2.1 Pelan pelaksanaan projek mengandungi beberapa elemen berikut seperti contoh di **Jadual 1** yang mengandungi maklumat berikut;

- a) Objektif yang ingin dicapai dalam projek promosi kesihatan.
- b) Skop bidang keutamaan Segmen 5S
- c) Elemen pelaksanaan 4P
- d) Aktiviti kesihatan yang akan dilaksanakan.
- e) Tarikh, waktu dan tempat di mana aktiviti akan dilaksanakan.
- f) Kumpulan sasar
- g) Sumber yang akan digunakan untuk menjayakan aktiviti.
- h) Penetapan kaedah penilaian

Jadual 1 : Contoh Pelan Pelaksanaan Projek
PROJEK PENGURUSAN BERAT BADAN PELAJAR SEKOLAH MENENGAH TUN TEJA, KUALA LUMPUR

Objektif	Segmen 5S	Elemen 4P	Aktiviti	Tarikh/ masa	Bilangan kumpulan sasaran	Tempat	Sumber			Kaedah Penilaian
							Tenaga Manusia	Kewangan	Bahan	
Sekurang-kurangnya _____% peserta berjaya mengurangkan berat badan dalam tempoh tiga (3) bulan	Sihat Fizikal	i) Promosi dan Pendidikan	a) Pengenalan Senaman b) Ceramah dan tunjuk ajar mengenai pemilihan dan demonstrasi makanan sihat	Minggu Pertama Sabtu/ 8.00pg – 12.00 ptg	30 pelajar Guru	Dewan sekolah/ Padang sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Penceramah Jurulatih 	RM _____ (Contoh : Elaun Saguhati Penceramah/ Makan minum/ publisiti & promosi, Dewan)	<ul style="list-style-type: none"> Slide Penceramah Bahan demonstrasi makanan sihat Buku log aktiviti 	<ul style="list-style-type: none"> Rekod kehadiran Q&A Kuiz
		ii) Penggerak Komuniti	Bina Upaya kepada guru berkaitan Pengurusan Berat Badan	Setiap minggu	Guru	Dewan sekolah/ Padang sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Jurulatih 	RM _____ (seperti di atas)	<ul style="list-style-type: none"> Slide Penceramah Risalah Kesihatan 	<ul style="list-style-type: none"> Rekod kehadiran Q&A Borang Penilaian
	Makan Secara Sehat	iii) Pemerkasaan	a) Aktiviti senaman (3x seminggu) b) Penyediaan Masakan Sehat	Setiap Selasa & Khamis/ 8.00 pg Setiap Sabtu (secara sendiri di rumah)	Pelajar	Padang/ sekolah Dalam kawasan rumah	<ul style="list-style-type: none"> Guru 	RM _____ (seperti di atas)	<ul style="list-style-type: none"> Buku log aktiviti 	<ul style="list-style-type: none"> Rekod kehadiran Q&A
		iv) Penilaian	Pengukuran BMI Penilaian tahap pengetahuan	Minggu pertama dan terakhir aktiviti	Pelajar	Dewan sekolah	<ul style="list-style-type: none"> Guru 	RM _____ (seperti di atas)	<ul style="list-style-type: none"> Penimbang/ Ukur Tinggi Borang soal selidik Buku log aktiviti 	<ul style="list-style-type: none"> Rekod kehadiran Penilaian Pengetahuan BMI (Pre & Post)

3.2.2 Keperluan Sumber

Sumber yang diperlukan untuk menjayakan aktiviti:

- a) Tenaga manusia (sebutkan nama atau jawatan orang akan menjalankan aktiviti tertentu berkaitan pengurusan/ penyelarasan/ penyediaan/ mahupun pelaksanaan aktiviti tersebut). Adalah menjadi tanggungjawab penganjur memastikan apa-apa maklumat yang hendak disampaikan tidak bercanggah dengan polisi kerajaan dan tidak mempunyai kepentingan peribadi.
- b) Peralatan/ bahan yang digunakan untuk menjayakan aktiviti.
- c) Kewangan/ peruntukan yang dikehendaki/ punca kewangan

3.2.3 Penyediaan Carta Perbatuan (*Gantt Chart*)

Carta Perbatuan (*Gantt Chart*) digunakan untuk merancang dan memantau kemajuan pelaksanaan projek supaya berjalan lancar mengikut tempoh masa yang ditetapkan seperti contoh di **Jadual 2**.

Jadual 2
Contoh : GANTT CHART PELAKSANAAN PROJEK

BIL	AKTIVITI	TEMPOH	BULAN							
			Jan	Feb	Mac	Apr	Mei	Jun	Julai	
			Fasa Perancangan			Fasa Pelaksanaan & Penilaian				
1.	Pengurusan Kertas Kerja <ul style="list-style-type: none"> • Penyediaan kertas kerja • Penyediaan Pelan Pelaksanaan • Penghantaran dokumen permohonan 	7 hari								
2.	Penilaian dan kelulusan permohonan <ul style="list-style-type: none"> • Khidmat nasihat untuk penambahbaikan • Bantuan kewangan 	< 2 blh								
3.	Pra Pelaksanaan Projek <ul style="list-style-type: none"> • Pencarian peserta • Lokasi • Pengurusan projek • Penyediaan bahan dan peralatan 	14 hari								
4.	Pelaksanaan Projek	3 bulan								
5.	Pemantauan Projek	3 bulan								
6.	Penyediaan penilaian dan laporan projek	1 bulan								

Nota : Pertubuhan/ Organisasi boleh merangka *Gantt Chart* mengikut kesesuaian projek

3.3 Penilaian Projek

Penilaian adalah satu proses mengumpul, menilai, melaporkan dan menggunakan data untuk tujuan menilai keberkesanan dan penambahbaikan projek. Ianya perlu dibuat bagi memastikan projek yang dilaksanakan mencapai objektif yang ditetapkan.

3.3.1 Jenis Penilaian

Antara elemen yang boleh dijadikan asas penilaian seperti berikut:-

<p>Penilaian Proses Mengukur kemajuan dan pelaksanaan projek</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) Jumlah kehadiran kumpulan sasar/ peserta b) Rekod pelaksanaan aktiviti – jumlah/ bilangan yang telah dapat dijalankan c) Rekod penggunaan sumber/ bahan – jumlah dan jenis
<p>Penilaian Outcome Mengukur kesan projek secara langsung</p>	<p>Pencapaian objektif projek, contoh;</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Peningkatan perubahan pengetahuan b) Peningkatan tahap kemahiran c) Pengurangan berat badan
<p>Instrumen Penilaian</p>	<p>Penilaian di awal dan akhir projek (<i>pre & post</i>) bagi melihat pencapaian pengetahuan/ kemahiran/ tingkahlaku peserta peserta dalam melakukan sesuatu dengan betul</p> <p>Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Borang Soal- Selidik b) Kuiz c) Penilaian Menggunakan Emoji

4. PENGURUSAN KEWANGAN

Perancangan dan pengurusan kewangan adalah sangat penting bagi memastikan pelaksanaan projek menepati sasaran yang dirancang, mencapai objektif dengan menghasilkan *outcome* yang telah disasarkan dan dapat membuat perbelanjaan secara optimum, iaitu secara kos efektif.

4.1 Perancangan

Setiap pertubuhan/ organisasi yang berhasrat untuk melaksanakan projek Promosi Kesihatan perlulah;

- a) Membuat perancangan kewangan bagi membiayai projek yang dirancang agar dapat memenuhi keperluan dan mencapai objektif yang ditetapkan.
- b) Menyenaraikan kesemua keperluan daripada semua aspek seperti keperluan penyertaan, bayaran sewaan, bayaran untuk penceramah, bayaran sugu hati jurulatih, bayaran makan minum, bayaran pengurusan bengkel, dan sebagainya.

Pertubuhan/ organisasi boleh mendapatkan sumber kewangan luar seperti penajaan atau sumbangan orang ramai, asalkan bentuk sumbangan tersebut tidak menyalahi dasar Kementerian Kesihatan Malaysia. Pertubuhan/ organisasi juga tidak dibenarkan sama sekali untuk menerima tajaan atau terlibat secara langsung atau tidak langsung dengan syarikat alkohol, tembakau atau judi.

4.2 Penyediaan Perbelanjaan Projek

Dalam usaha menyediakan anggaran bajet yang telus, pertubuhan/ organisasi hendaklah:

- a) Membuat tinjauan pasaran (*market survey*) supaya anggaran yang dibuat berpatutan.
- b) Dilarang membuat '*markup*' harga bagi mengelakkan anggaran bajet yang tidak munasabah.
- c) Merancang dengan teliti mengikut keperluan dan keupayaan pertubuhan/ organisasi untuk mengelakkan pembatalan aktiviti di peringkat pelaksanaan.

4.3 Penyeliaan

- a) Pertubuhan/ organisasi hendaklah membuat pembelian dan pembayaran berdasarkan keperluan projek bagi mengelakkan pembaziran.
- b) Pertubuhan/ organisasi hendaklah memastikan prestasi perbelanjaan sepanjang tempoh projek supaya tiada masalah kekurangan peruntukan semasa projek aktiviti hendak dilaksanakan.
- c) Pertubuhan/ organisasi boleh mengambil tindakan awal sekiranya peruntukan yang ada tidak mencukupi dengan mencari alternatif untuk mengatasi masalah yang dihadapi

4.4 Penyemakan

Proses penyemakan pada peringkat pelaksanaan projek adalah penting bagi memastikan projek yang dilaksanakan dapat mencapai objektif.

Urusetia pertubuhan/ organisasi perlu membuat semakan prestasi perbelanjaan bagi projek dan pemantauan semasa dan selepas pelaksanaan projek.

4.5 Laporan dan Rekod Perbelanjaan

Pertubuhan/ organisasi bertanggungjawab;

- a) Catatkan semua perbelanjaan dengan kemas dalam satu Penyata Pendapatan dan Perbelanjaan
- b) Pastikan semua pembayaran diluluskan oleh pegawai pertubuhan/ organisasi yang diberikan kuasa
- c) Pastikan semua perbelanjaan mempunyai bukti yang didokumentasikan

5. PEMANTAUAN PROJEK

5.1 Pemantauan

Pemantauan adalah proses yang berterusan bagi menilai samada aktiviti dilaksanakan seperti mana yang telah dirancang. Ianya bertujuan untuk membantu menambahbaik projek dari semasa ke semasa.

5.2 Elemen Pemantauan

PERKARA	JENIS PROJEK	
	ONE-OFF	INTERVENSI
Apa yang perlu dipantau?	<ul style="list-style-type: none"> Status pelaksanaan projek yang dirancang Dokumentasi projek seperti laporan kewangan, laporan data projek Kekuatan dan kelemahan projek 	
Kenapa perlu pantau?	<ul style="list-style-type: none"> Bagi memastikan projek dilaksanakan mengikut standard dan syarat yang ditetapkan Bagi memastikan bajet yang diberikan mengikut peruntukan yang diluluskan 	
Kekerapan	1 kali	Sekurang-kurangnya 1 kali bergantung kepada tempoh intervensi
Kaedah	<ul style="list-style-type: none"> Secara bersemuka Pemantauan oleh pegawai pemantau di lapangan (Contoh : pemerhatian, semakan dokumentasi, temu bual, perbincangan kumpulan) Secara maya Pemantauan secara maya menerusi panggilan video atau dokumentasi digital (contoh : <i>live stream</i> aktiviti, rakaman video) Secara sendiri (<i>self-monitoring</i>) Pemantauan menggunakan borang pemantauan (senarai semak, buku log peserta, soal selidik) oleh pertubuhan/ organisasi yang melaksanakan projek 	
Laporan Projek	Penyediaan Laporan Akhir Pelaksanaan Projek.	

6. LAPORAN PELAKSANAAN PROJEK

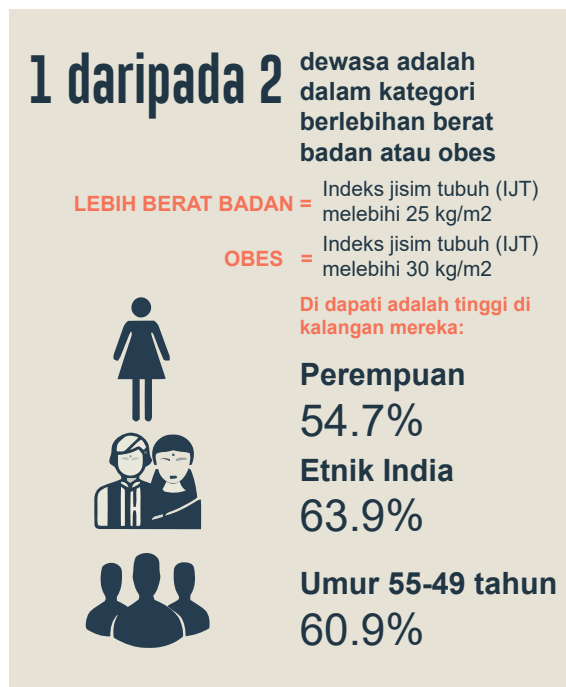
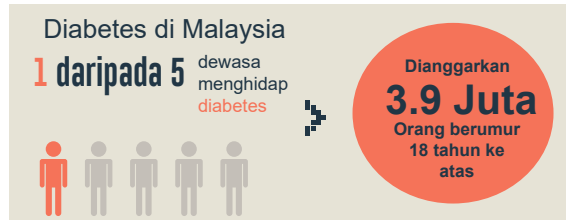
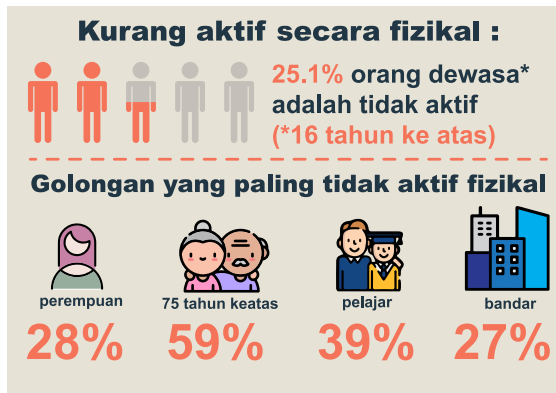
- a) Laporan Pelaksanaan Projek perlu disediakan untuk dijadikan sebagai panduan perancangan dan cadangan masa hadapan. Laporan ini juga penting untuk membuat penilaian dan juga melihat kepada keberkesanan projek yang dilaksanakan.
- b) Bagi projek berbentuk intervensi (berjangka panjang), Laporan Kemajuan Projek hendaklah disediakan secara berkala bergantung kepada keperluan dan syarat yang ditetapkan
- c) Laporan perlulah mengandungi perkara-perkara berikut :
 - i) Latar Belakang Projek
 - Nama pertubuhan/ organisasi
 - Nama projek
 - Lokasi/kawasan projek
 - Tempoh projek (tarikh mula – tamat projek)
 - Nama ketua projek
 - Jumlah Kumpulan sasaran
 - ii) Objektif Projek (iaitu objektif yang ditetapkan pada awal projek)
 - iii) Laporan Penilaian Projek
 - Bilangan Peserta
 - Pencapaian Objektif
 - Laporan dan Analisa keputusan sebelum dan selepas projek (sekiranya merupakan projek intervensi/ jangka masa panjang)
 - Laporan aktiviti (Bilangan aktiviti/ sesi/hebahan/mesej dan lain-lain)
 - iv) Penyata Perbelanjaan
 - v) Isu dan penambahbaikan
 - vi) Lampiran (Gambar/ borang soal selidik/ bahan-bahan pendidikan/ borang penyertaan/ senarai peserta dan lain-lain)

PAKEJ 1

BUDAYA HIDUP SIHAT

PENGENALAN

Masyarakat Malaysia didapati kurang membudayakan hidup sihat dan menyebabkan berlaku peningkatan faktor risiko kesihatan.



SUMBER INFOGRAFIK : NHMS 2019

Sekiranya tiada tindakan yang diambil bagi membendung masalah ini, ia akan memberi kesan ke atas kos penjagaan kesihatan, ekonomi, bebanan kepada keluarga dan masyarakat.

Justeru itu projek promosi kesihatan secara holistik perlu dilaksanakan bagi mengekang masalah tersebut.

OBJEKTIF

- Meningkatkan tahap kesedaran tentang faktor risiko kesihatan kepada kumpulan sasaran
- Menggalakkan kumpulan sasaran membudayakan cara hidup sihat serta mengambil langkah pencegahan awal bagi mengelakkan faktor risiko kesihatan.

KUMPULAN SASAR

Meliputi semua lapisan masyarakat dan *setting*

PELAKSANAAN PROJEK

Pakej ini mengandungi projek *one-off* yang boleh dilaksanakan oleh pertubuhan/ organisasi mengikut kesesuaian kumpulan sasaran dan keperluan komuniti setempat

MINI KARNIVAL SIHAT

OBJEKTIF	<ul style="list-style-type: none"> ■ Membudayakan cara hidup sihat serta mengambil langkah pencegahan awal bagi mengelakkan faktor risiko kesihatan. ■ Mempromosikan perkhidmatan kesihatan kepada masyarakat setempat ■ Memberikan kemahiran sendiri dalam saringan faktor risiko kesihatan. 						
KUMPULAN SASAR	<ul style="list-style-type: none"> ■ Warga kota yang tinggal di kawasan perumahan kos rendah/ sederhana rendah ■ Masyarakat luar bandar yang kurang mendapat akses mengenai kesihatan. ■ Golongan yang mempunyai faktor risiko kesihatan. 						
PELAKSANAAN AKTIVITI	<p>Tempoh projek : Satu (1) hari</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #f4a460;">Aktiviti Pilihan</th> <th style="background-color: #f4a460;">Keperluan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Booth pameran kesihatan</td> <td>Logistik (Khemah, Kerusi & Meja)</td> </tr> <tr> <td>Saringan Faktor Risiko Kesihatan Contoh : BMI/ Gula Dalam Darah/ Tekanan Darah/ Ujian Kecergasan/ Pemeriksaan Kesihatan Gigi</td> <td>Peralatan Saringan Petugas</td> </tr> </tbody> </table>	Aktiviti Pilihan	Keperluan	Booth pameran kesihatan	Logistik (Khemah, Kerusi & Meja)	Saringan Faktor Risiko Kesihatan Contoh : BMI/ Gula Dalam Darah/ Tekanan Darah/ Ujian Kecergasan/ Pemeriksaan Kesihatan Gigi	Peralatan Saringan Petugas
Aktiviti Pilihan	Keperluan						
Booth pameran kesihatan	Logistik (Khemah, Kerusi & Meja)						
Saringan Faktor Risiko Kesihatan Contoh : BMI/ Gula Dalam Darah/ Tekanan Darah/ Ujian Kecergasan/ Pemeriksaan Kesihatan Gigi	Peralatan Saringan Petugas						

	Senamrobik/ Zumba/ Senamtari	Instruktur
	Interaktif Sihat/ Pertandingan Mini Game Kesihatan Contoh : Kuiz/ Sihat Hunt	Alat Permainan/ Soalan Kuiz/ Hadiah
	Demostrasi Masakan Sihat	Bahan-bahan masakan, peralatan memasak dan chef
	Runding cara/ Khidmat Nasihat Kaunseling & Saringan Minda Sihat (DASS)	Kaunselor
	<i>Townhall</i>	Panel, Moderator
	Mewarna Sihat	Peralatan mewarna
	Promosi dan publisiti	<i>Banner, bunting, flyers dan backdrop, Medial Sosial (Seperti Facebook/ Intagram/ WhatsApp)</i>
	<p>Nota :</p> <p>Pertubuhan/ organisasi dibenarkan untuk memilih aktiviti yang bersesuaian dengan budaya dan keperluan komuniti setempat.</p>	
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan peserta yang hadir ■ Bilangan aktiviti/ sesi yang dilaksanakan ■ Bilangan yang membuat saringan faktor risiko kesihatan, khidmat nasihat dan rujukan jika perlu 	

MINI PARLIMEN SIHAT

OBJEKTIF	<ul style="list-style-type: none"> ■ Meningkatkan tahap pengetahuan kumpulan sasaran mengenai pembudayaan hidup sihat. ■ Meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan langkah pencegahan awal bagi mengelakkan faktor risiko kesihatan. 				
KUMPULAN SASAR	<ul style="list-style-type: none"> ■ Murid sekolah rendah tahap 2 ■ Pelajar sekolah menengah ■ Pelajar institut pengajian tinggi 				
PELAKSANAAN AKTIVITI	<p>Tempoh projek : Satu (1) hari</p> <table border="1" data-bbox="608 690 1282 1136"> <thead> <tr> <th data-bbox="608 690 949 731">Kaedah</th> <th data-bbox="949 690 1282 731">Keperluan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="608 731 949 1136"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perbincuan topik berkaitan kesihatan ■ Melibatkan dua kumpulan besar (Kumpulan Pencadang & Kumpulan Pembahas) </td> <td data-bbox="949 731 1282 1136"> <ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Speaker/ Chairperson</i> ■ Juri pertandingan ■ Logistik (Dewan Sekolah/ Dewan Komuniti) ■ Peralatan ■ Bahan Publisiti & Promosi ■ Sijil Penyertaan </td> </tr> </tbody> </table>	Kaedah	Keperluan	<ul style="list-style-type: none"> ■ Perbincuan topik berkaitan kesihatan ■ Melibatkan dua kumpulan besar (Kumpulan Pencadang & Kumpulan Pembahas) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Speaker/ Chairperson</i> ■ Juri pertandingan ■ Logistik (Dewan Sekolah/ Dewan Komuniti) ■ Peralatan ■ Bahan Publisiti & Promosi ■ Sijil Penyertaan
Kaedah	Keperluan				
<ul style="list-style-type: none"> ■ Perbincuan topik berkaitan kesihatan ■ Melibatkan dua kumpulan besar (Kumpulan Pencadang & Kumpulan Pembahas) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ <i>Speaker/ Chairperson</i> ■ Juri pertandingan ■ Logistik (Dewan Sekolah/ Dewan Komuniti) ■ Peralatan ■ Bahan Publisiti & Promosi ■ Sijil Penyertaan 				
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan penyertaan yang menyertai ■ Bilangan penonton yang hadir ■ Bilangan aktiviti/ sesi yang dilaksanakan 				

SENI SIHAT

OBJEKTIF	<ul style="list-style-type: none"> ■ Meningkatkan tahap pengetahuan kumpulan sasaran mengenai pembudayaan hidup sihat. ■ Membudayakan cara hidup sihat serta mengambil langkah pencegahan awal bagi mengelakkan faktor risiko kesihatan. 																				
KUMPULAN SASAR	Terbuka kepada masyarakat umum																				
PELAKSANAAN AKTIVITI	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="604 584 822 707">Pilihan Aktiviti Seni Budaya & Penceritaan</th> <th data-bbox="822 584 1049 707">Kaedah</th> <th data-bbox="1049 584 1294 707">Keperluan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="604 707 822 748">Pentomin</td> <td data-bbox="822 707 1049 799" rowspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pertandingan bertema kesihatan </td> <td data-bbox="1049 707 1294 983" rowspan="12"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Logistik ■ Instrument ■ Hadiah ■ Juri ■ Makan/Minum ■ Pentadbiran\ Bahan Publisiti & Promosi </td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 748 822 788">Nyanyian</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 788 822 829">Dikir Barat</td> <td data-bbox="822 799 1049 983" rowspan="10"> <ul style="list-style-type: none"> ■ Perlu ada nilai kesenian dan mesej kesihatan </td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 829 822 870">Boria</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 870 822 911">Wayang Kulit</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 911 822 952">Makyong</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 952 822 993">Muzikal Teater</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 993 822 1034">Opera</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 1034 822 1075">Bharatam/ Odissi</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 1075 822 1136">Syair/ Sajak/ Pantun/ Gurindam/ Seloka</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 1136 822 1177">Coral Speaking/ Koir</td> </tr> <tr> <td data-bbox="604 1177 822 1218">Nasyid</td> </tr> </tbody> </table>			Pilihan Aktiviti Seni Budaya & Penceritaan	Kaedah	Keperluan	Pentomin	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pertandingan bertema kesihatan 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Logistik ■ Instrument ■ Hadiah ■ Juri ■ Makan/Minum ■ Pentadbiran\ Bahan Publisiti & Promosi 	Nyanyian	Dikir Barat	<ul style="list-style-type: none"> ■ Perlu ada nilai kesenian dan mesej kesihatan 	Boria	Wayang Kulit	Makyong	Muzikal Teater	Opera	Bharatam/ Odissi	Syair/ Sajak/ Pantun/ Gurindam/ Seloka	Coral Speaking/ Koir	Nasyid
Pilihan Aktiviti Seni Budaya & Penceritaan	Kaedah	Keperluan																			
Pentomin	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pertandingan bertema kesihatan 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Logistik ■ Instrument ■ Hadiah ■ Juri ■ Makan/Minum ■ Pentadbiran\ Bahan Publisiti & Promosi 																			
Nyanyian																					
Dikir Barat	<ul style="list-style-type: none"> ■ Perlu ada nilai kesenian dan mesej kesihatan 																				
Boria																					
Wayang Kulit																					
Makyong																					
Muzikal Teater																					
Opera																					
Bharatam/ Odissi																					
Syair/ Sajak/ Pantun/ Gurindam/ Seloka																					
Coral Speaking/ Koir																					
Nasyid																					
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan penyertaan yang menyertai ■ Bilangan penonton yang hadir ■ Bilangan aktiviti/ sesi yang dilaksanakan 																				

KOLABORASI

Penganjur digalakkan menjalankan projek secara kolaborasi dengan pelbagai pihak agar aktiviti dapat dilaksanakan secara lebih efisien dan memberi impak kepada komuniti. Antaranya;

Persatuan Penduduk / Rukun Tetangga (KRT) / Organisasi Setempat:

Penglibatan secara langsung dengan komuniti setempat bagi membantu dalam pelaksanaan projek. Sokongan persatuan penduduk adalah perlu bagi mengekalkan kelestarian projek.

Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) & Pihak Berkuasa Tempatan (PBT):

Memberikan sokongan teknikal dan sumber berkaitan kesihatan yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Kerajaan Lain:

Penglibatan secara tidak langsung dalam menyalurkan pelbagai sumber yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Swasta:

Kerjasama untuk aktiviti tanggungjawab sosial korporat (CSR)

PARAMETER PENGUKURAN

1. Peserta/ kumpulan yang hadir/ menyertai aktiviti
2. Pendaftaran penonton yang hadir
3. Kaedah penilaian menggunakan instrumen seperti borang soal selidik/ kuiz/ penilaian menggunakan emoji

LAPORAN DAN PENILAIAN PROJEK

1. Jumlah peserta/ kumpulan penyertaan yang menyertai
2. Jumlah penonton yang hadir
3. Jumlah yang membuat saringan faktor risiko kesihatan, khidmat nasihat dan rujukan jika perlu
4. Rekod pelaksanaan aktiviti – jumlah/ bilangan yang telah dapat dijalankan
5. Rekod penggunaan sumber/ bahan – jumlah dan jenis (Contoh : Edaran risalah/ Borang soal selidik)

[Perlu ada rekod secara bertulis/ bergambar]

PAKEJ 2

KEBERSIHAN PERSEKITARAN

PENGENALAN

1. Persekitaran yang tidak terurus akan memberikan impak kepada kesihatan komuniti. Menurut *Global Result of the Analysis*, Petubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), 23% kematian global setiap tahun ada kaitan dengan faktor persekitaran.
2. Sikap masyarakat yang tidak mementingkan penjagaan persekitaran ini boleh menimbulkan impak negatif. Keadaan persekitaran yang tidak kondusif akan memberikan impak yang besar terhadap kesihatan awam, sosio ekonomi dan kesejahteraan masyarakat.
3. Persekitaran yang tidak bersih akan mengakibatkan peningkatan kejadian penyakit berjangkit. Kehadiran vektor penyakit seperti nyamuk, tikus dan lalat akan menyebabkan penyakit berjangkit seperti keracunan makanan, tifoid, kolera, demam denggi, malaria, filariasis dan leptospirosis selain kacau ganggu kepada persekitaran.
4. Pelaksanaan projek promosi kesihatan yang menggunakan strategi mobilisasi sosial boleh menangani dan mencegah penyakit berjangkit akibat persekitaran yang tidak bersih.

OBJEKTIF

1. Meningkatkan kesedaran mengenai kebersihan persekitaran dan kelestarian alam sekitar
2. Menggalakkan inisiatif sisa sebagai sumber pendapatan (*waste to money*) ke arah ekonomi kitaran (*circular economy*).
3. Membudayakan amalan kebersihan persekitaran kepada kumpulan sasaran

KUMPULAN SASAR

Meliputi semua lapisan masyarakat dan *setting*

PELAKSANAAN PROJEK

Pelaksanaan pakej ini berpandukan kepada Dasar Kebersihan Negara dengan memberi fokus kepada lima (5) kluster iaitu;

- a) Kesedaran Terhadap Kebersihan
- b) Kelestarian Alam Sekitar
- c) Ekonomi Kitaran (*Circular Economy*)
- d) Tadbir Urus dan Penguatkuasaan
- e) Modal Insan yang Berkualiti dan Berkemahiran

Namun begitu, keutamaan pelaksanaan pakej ini menumpukan kepada Kluster Kesedaran Terhadap Kebersihan, Kluster Kelestarian Alam Sekitar dan Kluster Ekonomi Kitaran

Pertubuhan/ organisasi dibenarkan untuk memilih aktiviti yang bersesuaian dengan keperluan komuniti setempat.

KEMPEN BUANG SAMPAH DALAM TONG SAMPAH

OBJEKTIF	<ul style="list-style-type: none"> ■ Membudayakan amalan membuang sampah dengan cara yang betul ■ Mendidik dan mendisiplinkan kumpulan sasaran untuk mengutip sampah bagi mewujudkan persekitaran yang bersih
KUMPULAN SASAR	Pelajar IPT dan murid sekolah
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pertandingan Explorace Cari dan Musnah Tempat-tempat Pembiakan Nyamuk Aedes ■ Pertandingan Tik Tok Membersihkan Persekitaran IPT dan Sekolah ■ Pertandingan 'Geng Plastik Hitam' kutip sampah di pantai ■ <i>Plogging Challenge</i> – Aktiviti berlari sambil mengutip sampah di sepanjang laluan. <i>Plogging</i> menambahkan variasi pergerakan badan seperti membongkok, mencangkung dan meregang kepada aktiviti berlari. ■ Pertandingan berjalan 10,000 langkah sambil kutip sampah
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan peserta ■ Bilangan aktiviti yang dilaksanakan

KEMPEN TANDAS BERSIH

OBJEKTIF	Membudayakan amalan penjagaan tandas awam sentiasa bersih
KUMPULAN SASAR	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pemilik bangunan komersial ■ Pengusaha premis makanan ■ Pemilik konsesi lebuh raya ■ Pengurus institusi pendidikan ■ Pemilik stesen minyak
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Konsultasi dan latihan kepada kumpulan sasaran ■ Dekorasi tandas paling ceria ■ Pertandingan mencipta mural pada bangunan tandas ■ Pertandingan Tik Tok Kebersihan Tandas ■ Pertandingan video etika penggunaan tandas yang betul
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	Mencapai tahap yang ditetapkan Garis Panduan Star Rating Kebersihan Tandas Kegunaan Awam

KEMPEN PREMIS MAKANAN / PASAR BERSIH

OBJEKTIF	Membudayakan amalan penjagaan kebersihan premis makanan/ pasar awam dalam kalangan penjaja, peniaga dan pengusaha makanan.
KUMPULAN SASAR	Penjaja/ Peniaga/ Pengusaha makanan/ Pemilik Pasar
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Konsultasi dan latihan kepada kumpulan sasaran ■ Pertandingan Tik Tok Kebersihan Premis dan Makanan/ Gerai paling ceria/ terbaik (atau lain-lain kaedah pertandingan) ■ Kempen Suku-suku Separuh ■ Pertandingan kebersihan antara premis di Kawasan Rehat dan Rawat (R&R) paling kreatif ■ Pertandingan mencipta mural
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan peserta ■ Bilangan aktiviti yang dilaksanakan ■ Mencapai tahap yang ditetapkan Garis Panduan Sistem Penggredan Premis Makanan/ Garis Panduan Pasar Sejahtera

KEMPEN AMALAN 3R (*REDUCE, REUSE, RECYCLE*)

OBJEKTIF	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mempromosi projek kesedaran kebersihan dan amalan 3R ■ Mengukuhkan pembudayaan kebersihan, amalan 3R dan penjagaan alam sekitar
KUMPULAN SASAR	Pemilik pasaraya/ Komuniti/ Pelajar IPT
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pertandingan mengumpul barangan 3R paling banyak ■ Pertandingan Tik Tok 3R ■ Pertandingan inovasi barangan 3R – Yang boleh digunakan untuk kegiatan harian ■ Jualan Barangan Terpakai (<i>Preloved Item</i>)
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan peserta ■ Bilangan aktiviti yang dilaksanakan

BINA UPAYA EJEN KEBERSIHAN PERSEKITARAN

OBJEKTIF	<ul style="list-style-type: none"> ■ Memperkasa kumpulan sasaran mengenai penjagaan kebersihan dalam mewujudkan komuniti bersih
KUMPULAN SASAR	Komuniti/ Pelajar IPT/ Pemilik dan personel pengurusan premis atau fasiliti
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Melaksanakan latihan bina upaya kepada kumpulan sasaran sebagai Ejen Kebersihan Persekitaran ■ Latihan oleh tenaga pengajar yang terlatih ■ Merancang dan melaksanakan pelbagai aktiviti kebersihan di lokaliti masing-masing
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan ejen yang dilatih ■ Bilangan latihan/ aktiviti yang dilaksanakan

KOLABORASI

Penganjur digalakkan menjalankan projek secara kolaborasi dengan pelbagai pihak agar aktiviti dapat dilaksanakan secara lebih efisien dan memberi impak kepada komuniti. Antaranya;

Persatuan Penduduk / Rukun Tetangga (KRT) / Organisasi Setempat:

Penglibatan secara langsung dengan komuniti setempat bagi membantu dalam pelaksanaan projek. Sokongan persatuan penduduk adalah perlu bagi mengekalkan kelestarian projek.

Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) & Pihak Berkuasa Tempatan (PBT):

Memberikan sokongan teknikal dan sumber berkaitan kesihatan yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Kerajaan Lain:

Penglibatan secara tidak langsung dalam menyalurkan pelbagai sumber yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Swasta:

Kerjasama untuk aktiviti tanggungjawab sosial korporat (CSR)

LAPORAN DAN PENILAIAN PROJEK

PENILAIAN PROSES

1. Bilangan komuniti/ kampung/ lokaliti yang menyertai aktiviti
2. Bilangan aktiviti yang dilaksanakan
3. Bilangan premis yang menyertai
4. Bilangan peserta yang dilatih
5. Bilangan ejen yang dilantik

[Perlu ada rekod secara bertulis/ bergambar]

PENILAIAN OUTCOME

1. Bilangan premis yang mencapai tahap berbintang
2. Perubahan kawasan menjadi lebih bersih
3. Penurunan kejadian kes penyakit berjangkit yang berkaitan dengan kebersihan persekitaran

**Penilaian projek adalah tertakluk kepada kesesuaian aktiviti

PAKEJ 3

PRIHATIN WARGA EMAS

PENGENALAN

1. Berdasarkan kepada Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Dan Morbiditi (NHMS) 2018 mendapati kebergantungan warga emas kepada orang lain dalam melakukan aktiviti harian (ADL) adalah sebanyak 17% dan aktiviti harian instrumental (IADL) adalah 42.9%. Seramai 27.7% warga emas yang mempunyai diabetes, 51.1% mempunyai hipertensi dan 30.8% yang kekurangan zat makanan.
2. Terdapat segelintir warga emas yang terabai hidupnya. Mereka merupakan golongan minoriti yang tidak dipedulikan hak dan keperluan hidup oleh keluarga atau masyarakat sekelilingnya
3. Sekiranya tiada tindakan yang diambil bagi membendung masalah ini, dijangkakan akan berlaku peningkatan kemasukan warga emas ke hospital, pusat jagaan atau pun institusi kebajikan. Ini akan meningkatkan bebanan kos perkhidmatan perubatan.
4. Pakej Prihatin Warga Emas yang dibangunkan secara berstruktur dapat memastikan kumpulan sasar kekal sihat, mempunyai kualiti hidup yang baik di usia emas, mengurangkan kebergantungan warga emas kepada rawatan di fasiliti kesihatan dan meningkatkan kemahiran serta daya tahan diri kumpulan sokongan dalam menguruskan warga emas.

OBJEKTIF

Di akhir projek ini, dapat ;

1. Meningkatkan pengetahuan dan kemahiran warga emas serta kumpulan sokongan berkaitan budaya hidup sihat seperti senaman, pemakanan, teknik relaksasi dan lain-lain.
2. Meningkatkan daya upaya warga emas untuk kekal sihat atau sekurang-kurangnya yang berpenyakit mampu menguruskan diri.
3. Meningkatkan kemahiran dan daya tahan diri kumpulan sokongan dalam menguruskan warga emas.

SUB PAKEJ PRIHATIN WARGA EMAS

PAKEJ	PLATINUM	GOLD	SILVER
	Warga Emas Sihat (<i>Fit</i>)	Warga Emas Tidak Terlantar (<i>mild to moderate frailty</i>)	Program kumpulan sokongan warga emas yang sakit/terlantar (<i>severe frailty</i>)
OBJEKTIF	Menggalakkan budaya hidup sihat dalam kalangan warga emas	Meningkatkan tahap kesihatan dan fizikal warga emas untuk kekal aktif dan sihat.	Meningkatkan kemahiran dan daya tahan diri kumpulan sokongan dalam menguruskan warga emas
KUMPULAN SASAR	Terbuka kepada warga emas sihat atau tahap kesihatan yang sederhana	Terbuka kepada warga emas yang tidak terlantar tetapi mempunyai komplikasi penyakit dan terhad untuk melakukan aktiviti	Ahli keluarga yang mempunyai warga emas yang sakit/terlantar
AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Senaman yang sesuai untuk warga emas ■ Pemakanan untuk warga emas ■ Aktiviti fizikal berkebun/kesenian/kerohanian ■ Aktiviti kerohanian (seperti meditasi/ yoga/ aktiviti di rumah ibadat dan lain-lain) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Senaman yang sesuai untuk warga emas ■ Pemakanan untuk warga emas ■ Latihan untuk penjaga/ sukarelawan ■ Khidmat Sokongan Psikososial ■ Aktiviti kerohanian (seperti meditasi/yoga) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Latihan untuk penjaga/ sukarelawan ■ Khidmat Sokongan/ Psikososial

KAEDAH PEMBELAJARAN

Silibus latihan untuk melatih penjaga/ sukarelawan.

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| a) Penjagaan fizikal | f) Pergigian |
| b) Penjagaan kognitif | g) Penelanan |
| c) Penjagaan Mental | h) Kefungsian/ Penggunaan Peralatan |
| d) Pemakanan | i) Penilaian Tempat Tinggal |
| e) Pengendalian Ubat | |

Latihan ini diberikan oleh tenaga pengajar yang terlatih dalam pengurusan dan perkhidmatan kepada warga emas dengan menggunakan modul dan garis panduan sedia ada. Berikut adalah penglibatan tenaga pengajar;

- a) Jurupulih Perubatan Cara Kerja
- b) Fisioterapi
- c) Pekerja Sosial/ NGO
- d) Pakar / Pegawai Perubatan
- e) Pegawai Farmasi
- f) Pegawai Dietetik
- g) Pegawai Sains Pemakanan
- h) Jururawat

KOLABORASI

Penganjur digalakkan menjalankan projek secara kolaborasi dengan pelbagai pihak agar aktiviti dapat dilaksanakan secara lebih efisien dan memberi impak kepada komuniti. Antaranya;

Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM)

Penglibatan secara langsung JKM selaku agensi peneraju dalam pelaksanaan projek.

Hospital/ Pejabat Kesihatan Daerah (PKD):

Memberikan sokongan teknikal dan sumber berkaitan kesihatan yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Kerajaan

Penglibatan secara tidak langsung dalam menyalurkan pelbagai sumber yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Swasta

Kerjasama untuk aktiviti tanggungjawab sosial korporat (CSR)

Badan-badan Kebajikan atau NGO

LAPORAN DAN PENILAIAN PROJEK

PENILAIAN PROSES

1. Jumlah peserta yang berdaftar
2. Bilangan khidmat sokongan psikososial yang dilaksanakan
3. Bilangan sesi aktiviti fizikal yang dijalankan
4. Bilangan sesi runding cara pemakanan dilaksanakan
5. Bilangan sesi latihan

PENILAIAN OUTCOME

1. Jumlah dan peratus peserta yang kekal di akhir projek
2. Jumlah dan peratus kekerapan menerima rawatan di fasiliti kesihatan (semakin berkurang)
3. Jumlah peserta yang membudayakan hidup sihat

[Perlu ada rekod secara bertulis]

**Penilaian projek adalah tertakluk kepada kesesuaian aktiviti



PAKEJ 4

INTERVENSI PENGURUSAN BERAT BADAN

PENGENALAN

1. Berdasarkan kepada Kajian NHMS 2019 mendapati masalah berat badan berlebihan dan obesiti meningkat dalam kalangan orang dewasa iaitu 50.1% berbanding NHMS 2015 (47.7%).
2. Obesiti boleh menyumbang kepada pelbagai masalah kesihatan terutamanya penyakit jantung koronari, diabetes, penyakit batu hempedu, penyakit sendi, tekanan darah tinggi dan lain-lain lagi yang berpunca daripada pengambilan diet yang tinggi kalori dan cara hidup yang sedentari.
3. Sekiranya tiada tindakan yang drastik diambil bagi membendung masalah ini, dijangkakan akan berlaku peningkatan masalah berat badan berlebihan dan obesiti dalam masyarakat.
4. Intervensi Pengurusan Berat Badan secara berstruktur perlu dilaksanakan bagi mengekang masalah berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan komuniti ini

OBJEKTIF

Di akhir projek ini, sekurang-kurangnya;

- Sekurang-kurangnya 60% peserta kekal hingga ke akhir intervensi.
- Sekurang-kurangnya 50% peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi berjaya meningkatkan tahap kecergasan.
- Sekurang-kurangnya 70% peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi berjaya menurunkan berat badan (minimum 0.5 kg).
- Sekurang-kurangnya 5% peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi berjaya menurunkan sebanyak 10% berat badan daripada berat badan asal.

KRITERIA PENYERTAAN

Terbuka kepada peserta mengikut kelayakan seperti berikut :

- Berumur 18 tahun dan ke atas
- BMI dalam lingkungan 25-34.9kg/m² (rujuk kepada BMI Asia); (Sekiranya melebihi 35kg/m² boleh dipertimbangkan setelah mendapat nasihat dari pakar perubatan)
- Tidak mempunyai sebarang masalah kesihatan atau penyakit kronik contohnya penyakit jantung, diabetes, hipertensi dan lain-lain,
- Tidak mengandungi dan tidak mempunyai kecacatan kekal yang boleh mengganggu pergerakan.
- Peserta mestilah komited dengan semua projek yang diatur dan sanggup menjalani intervensi ini dari mula hingga akhir.

PELAKSANAAN PROJEK

A. PELAN PELAKSANAAN AKTIVITI

Merangkumi 4 elemen aktiviti :

		Komponen	Ujian
1.	Ujian Kecergasan	Komposisi badan	BMI (Indeks Jisim Tubuh)
		Daya tahan jantung	3 minit naik turun bangku/ <i>beep test</i>
		Kekuatan otot	Modifikasi 5 tahap bangkit tubi
		Ketahanan otot	Tekan tubi 1 minit

2.	Latihan senaman	3 sesi seminggu bersama jurulatih
3.	Runding Cara Pemakanan	2 sesi dalam tempoh 3 bulan
4.	Modifikasi tingkah laku/ bimbingan/ motivasi	<ul style="list-style-type: none"> ■ Runding cara/ bimbingan/ motivasi ■ 2 sesi dalam tempoh 3 bulan

- Ujian kecergasan dibuat 2 kali iaitu penilaian awal (*pre*) dan akhir (*post*) intervensi untuk menilai tahap kecergasan sebelum intervensi dan peningkatan selepas intervensi.
- Para peserta yang tidak dapat melengkapkan semua ujian kecergasan disebabkan oleh isu kesihatan (contoh: sakit lutut dan lain lain) masih boleh mengikuti intervensi.

Nota : Penganjur adalah digalakkan menggunakan Modul Intervensi Pengurusan Berat Badan (IFitEr)

Intervensi ini boleh dilaksanakan secara bersemuka/ maya/ hibrid.

SESI/ MINGGU	PELAN AKTIVITI	KEPERLUAN AKTIVITI
Minggu 0	<p><u>Pemilihan peserta dan penilaian awal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pendaftaran peserta yang melepasi syarat kelayakan ■ Ujian Indeks Jisim Tubuh (BMI) <p><u>Taklimat Pengenalan Projek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sesi pengenalan bersama jurulatih kecergasan bersama peserta <p><u>Ujian Kecergasan awal (pre)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ujian Kecergasan awal 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Borang Pendaftaran Peserta ■ Borang Persetujuan ■ Jurulatih Kecergasan ■ Slide taklimat ■ Sesi latihan secara maya boleh menggunakan platform zoom/ google meet ■ Video ujian kecergasan jurulatih kecergasan (sekiranya secara maya)
Minggu 1-12	<p><u>Minggu intervensi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sekurang-kurang 36 sesi (36 jam) latihan senaman bersama jurulatih kecergasan [3 sesi/ seminggu] ■ Latihan sendiri (<i>home work out</i>) / cabaran ■ 2 sesi runding cara pemakanan ■ 2 sesi modifikasi tingkah laku/ bimbingan/ motivasi 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jurulatih Kecergasan ■ Perunding Pemakanan ■ Perunding Motivasi ■ Keperluan aktiviti berkaitan ■ Sesi latihan secara maya boleh menggunakan platform zoom/ google meet ■ Video aktiviti/ cabaran oleh jurulatih kecergasan (sekiranya secara maya)
Minggu 12	<p><u>Penilaian Akhir</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ujian Indeks Jisim Tubuh (BMI) ■ Penyediaan laporan/ analisa pencapaian intervensi ■ Penyampaian hadiah dan sijil 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jurulatih Kecergasan ■ Sesi latihan secara maya boleh menggunakan platform zoom/ google meet ■ Video ujian kecergasan oleh jurulatih kecergasan (sekiranya secara maya) ■ Hadiah ■ Sijil

B. KAEDAH PEMBELAJARAN

SESI LATIHAN SENAMAN

Sesi latihan senaman hendaklah dilaksanakan di mana-mana kawasan yang bersesuaian untuk aktiviti fizikal
Contoh : Dewan Komuniti, Taman Rekreasi, Kolam Renang

Peserta akan dibimbing kaedah senaman yang betul dan selamat

Penekanan perlulah diberikan untuk dimasukkan ke dalam rutin harian sebagai budaya hidup sihat dan dikekalkan dalam satu tempoh yang panjang

Perlu merangkumi kedua-dua asas aerobik dan asas latihan kekuatan fizikal

Merancang suatu projek yang berterusan dan dalam jangka masa panjang

RUNDING CARA PEMAKANAN

Membangun kemahiran dan pengetahuan bagi membantu peserta mencapai berat badan yang sihat menggunakan konsep TAP.

T – Tukar Amalan Pengambilan Makanan
A – Amalkan konsep #sukusukuseparuh

P – Pantau penggunaan MyNutriDiari 2 atau lain-lain instrumen

Menetapkan matlamat yang realistik dan boleh capai

Mengimbangi pengambilan kalori dengan aktiviti fizikal secara berterusan

Mewujudkan kesedaran terhadap salah tanggapan berhubung penurunan berat badan

Contohnya : pusat pelangsingan badan, sauna, minuman pelangsingan tubuh.

BIMBINGAN DAN MOTIVASI

Menanam sikap positif yang berterusan terhadap kawalan berat badan dan mengekalkan amalan budaya hidup sihat.

C. TENAGA PENGAJAR

1. Program ini menggunakan sumber tenaga terlatih di bidang yang berkaitan untuk memberi bimbingan peserta di dalam intervensi pengurusan berat badan.
2. Komponen aktiviti fizikal perlu dilakukan oleh jurulatih kecergasan fizikal yang bertauliah sekurang-kurangnya mempunyai sijil yang diiktirafkan oleh mana-mana badan Kerajaan atau swasta.
3. Komponen bimbingan/ motivasi serta runding cara pemakanan hendaklah dilaksanakan oleh individu yang terlatih.
4. Mengamalkan budaya hidup sihat iaitu tidak merokok, hidup aktif, pemakanan sihat dan tahap kesihatan mental yang baik.
5. Tidak menjadi duta/jurucakap, mempromosi sebarang produk penurunan berat badan dan mempengaruhi peserta menggunakan produk penurunan berat badan sepanjang intervensi berlangsung.
6. Perlu mematuhi polisi Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).
7. Tidak boleh menggunakan sebarang harta intelek termasuk logo, data peserta bagi tujuan kegunaan peribadi dan organisasi.

KOLABORASI

Penganjur digalakkan menjalankan projek secara kolaborasi dengan pelbagai pihak agar aktiviti dapat dilaksanakan secara lebih efisien dan memberi impak kepada komuniti. Antaranya;

Persatuan Penduduk/ Rukun Tetangga (KRT)

Penglibatan secara langsung dengan komuniti setempat bagi membantu dalam pelaksanaan projek. Sokongan persatuan penduduk adalah perlu bagi mengekalkan kelestarian projek.

Pejabat Kesihatan Daerah (PKD):

Memberikan sokongan teknikal dan sumber berkaitan kesihatan yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Kerajaan

Penglibatan secara tidak langsung dalam menyalurkan pelbagai sumber yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Swasta

Kerjasama untuk aktiviti tanggungjawab sosial korporat (CSR)

LAPORAN DAN PENILAIAN PROJEK

PENILAIAN PROSES

1. Jumlah peserta yang berdaftar
2. Bilangan sesi aktiviti fizikal yang dilaksanakan
3. Bilangan sesi runding cara pemakanan yang dilaksanakan
4. Bilangan bimbingan dan motivasi yang dilaksanakan
5. Bilangan kolaborasi
6. Maklum balas peserta intervensi (testimoni)

[Perlu dokumentasi secara bertulis/ digital]

PENILAIAN OUTCOME

1. Bilangan & peratusan peserta kekal hingga ke akhir intervensi
2. Bilangan & peratusan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi berjaya meningkatkan tahap kecergasan
3. Bilangan & peratusan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi berjaya menurunkan berat badan (minimum 0.5 kg)
4. Bilangan & peratusan peserta yang kekal hingga ke akhir intervensi berjaya menurunkan sebanyak 10% berat badan daripada berat badan asal



PAKEJ 5
KESEJAHTERAAN
MENTAL

PENGENALAN

1. Berdasarkan hasil Tinjauan Kesihatan Kebangsaan dan Morbiditi (NHMS) 2019, sebanyak 2.3% dewasa mengalami kemurungan, manakala 7.9% kanak-kanak berumur 5 hingga 15 tahun didapati mengalami masalah kesihatan mental, terutamanya masalah berinteraksi dengan rakan sebaya.
2. Hampir 500,000 masyarakat Malaysia berumur 16 tahun ke atas mengalami kemurungan (NHMS 2019) dan mereka yang mengalami kemurungan adalah berisiko tinggi 20 kali ganda mempunyai tingkahlaku bunuh diri.
3. Manfaat kepada kumpulan sasaran;
 - a) menjadi individu yang lebih bertanggungjawab ke atas diri sendiri
 - b) meningkatkan pengetahuan dan jati diri dalam kesihatan
 - c) perhubungan yang lebih baik dengan orang lain dan
 - d) kemampuan mengawal persekitaran dengan lebih efektif supaya akhirnya dapat membuat pilihan yang terbaik berkenaan dengan diri dan masa depan

OBJEKTIF

1. Membantu kumpulan sasaran menangani masalah kesihatan mental dan tekanan.
2. Melatih kumpulan sasaran untuk menjadi penyokong kesejahteraan mental di dalam komuniti.
3. Meningkatkan pembangunan jati diri dalam kalangan kumpulan sasaran supaya bersedia menghadapi cabaran dalam kehidupan dan dapat membuat keputusan yang betul apabila berhadapan dengan krisis.

KUMPULAN SASAR

Terbuka kepada masyarakat umum

PELAKSANAAN PROJEK

LET'S TALK

KUMPULAN SASAR	Murid sekolah dan pelajar IPTA/IPTS
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merupakan projek yang dilaksanakan secara <i>one-off</i>. Antara pengisian aktiviti ialah; <ol style="list-style-type: none"> a) Tanggungjawab Saya dan Tanggungjawab Orang Lain b) Hormati Diri Kita c) Minda Positif, Getaran Positif, Kehidupan Positif d) Apa yang Harus Saya Lakukan dalam Kehidupan Ini e) Permainan Interaktif 1 – Cerminan Diri & Semut vs Harimau f) Permainan Interaktif 2 - Kemurungan dan Kegagalan (Berfikir sebelum bertindak dan bersyukur) g) Permainan Interaktif 3 - Saya Kuat dan Saya Boleh 2. Projek satu (1) hari 3. Fokus aktiviti di sekolah dan IPTA/ IPTS 4. Melibatkan 100 peserta sekiranya secara virtual. Sekiranya secara fizikal, bilangan peserta tertakluk kepada SOP yang berkuatkuasa 5. Pembahagian dalam kumpulan 6. Setiap kumpulan akan dikendalikan oleh seorang fasilitator 7. Perunding motivasi/ kaunseling akan membuat diagnosis mengenai tahap kesihatan mental dan menjadi fasilitator kepada peserta 8. Kaedah permainan dalam kumpulan <i>peer to peer</i>. 9. <i>One to one</i> kepada pelajar yang bermasalah yang telah dikenalpasti oleh kaunselor-kaunselor sekolah/IPTA/ IPTS

Pengisian Aktiviti

Masa	Pengisian
08.45 am - 09.00 am	Ice Breaking, Psikologi Instrumen tinjauan
09.00 am - 09.30 am	Tanggungjawab Saya dan Tanggungjawab Orang Lain
9.30 am – 9.35 am	X-Break
09.35 am - 10.00 am	Permainan Interaktif 1 - Cerminan Diri & Semut vs Harimau
10.00 am - 10.30 am	Hormati Diri Kita
11.00 am - 11.30 am	Permainan Interaktif 2 - Kemurungan & Kegagalan (Berfikir sebelum bertindak & Bersyukur)
11.30 pm- 12.00 pm	Minda Positif, Getaran Positif Kehidupan Positif
12.00 pm - 12.30 pm	Apa yang Harus Saya Lakukan Dalam Kehidupan Ini
12.30 pm	Penutup

SOKONGAN KESIHATAN & PSIKOSOSIAL DALAM MENANGANI KRISIS DAN PANDEMIK

KUMPULAN SASAR	Terbuka kepada masyarakat pelbagai peringkat
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merupakan projek yang dilaksanakan secara <i>one-off</i>. Antara pengisian aktiviti ialah <ol style="list-style-type: none"> a) Kesan Bencana Pandemik kepada kesihatan mental b) Pertolongan Cemas Psikososial c) Asas Bantuan Kecemasan d) Penjagaan Kesihatan Mental e) Latihan Praktikal Psikososial dalam pandemik f) Teknik EFT (bertenang) 2. Projek satu (1) hari 3. Melibatkan 100 peserta sekiranya secara virtual. Sekiranya secara fizikal, bilangan peserta tertakluk kepada SOP yang berkuatkuasa. 4. Pembahagian dalam kumpulan 5. Setiap kumpulan akan dikendalikan oleh seorang fasilitator 6. Perunding motivasi/ kaunseling akan membuat diagnosis mengenai tahap kesihatan mental dan menjadi fasilitator kepada peserta 7. Kaedah pelaksanaan adalah secara interaktif dan ceramah

Pengisian Aktiviti

Masa	Pengisian
09.00am - 09.30 am	Pendaftaran
09.30 am - 10.30 am	Sesi 1 : Kesan Bencana Pandemik Kepada Kesihatan Mental
10.30 am - 10.45 am	X- Break
10.45 am - 11.45 am	Sesi 2 : Pertolongan Cemas Psikososial
11.45 am - 12.45 pm	Sesi 3 : Asas Bantuan Kecemasan
12.45 pm- 2.00 pm	X- Break
02.00 pm - 3.00 pm	Sesi 4 : Penjagaan Kesihatan Mental
3.00 pm – 4.00pm	Sesi 5 : Simulasi Psikososial Dalam Pandemik
4.00 pm – 4.30pm	Sesi 6 : Teknik EFT
4.30pm	Selesai

Nota : Pelaksanaan aktiviti adalah mengikut kesesuaian kumpulan sasaran dan situasi semasa samada;

- a) Secara virtual
- b) Secara fizikal
- c) Hibrid
- d) Kemudahan kepada OKU, Warga Emas & Kanak-kanak

KOLABORASI

Penganjur digalakkan menjalankan projek secara kolaborasi dengan pelbagai pihak agar aktiviti dapat dilaksanakan secara lebih efisien dan memberi impak kepada komuniti. Antaranya;

Persatuan Penduduk/ Rukun Tetangga (KRT)

Penglibatan secara langsung dengan komuniti setempat bagi membantu dalam pelaksanaan projek. Sokongan persatuan penduduk adalah perlu bagi mengekalkan kelestarian projek.

Kementerian Pengajian Tinggi/ Kementerian Pendidikan Malaysia/ Pejabat Pendidikan Daerah (PPD)/ PIBG Sekolah

Penglibatan secara langsung dengan institusi pendidikan bagi membantu dalam pelaksanaan projek. Sokongan pihak institusi adalah perlu bagi mengekalkan kelestarian projek.

Pejabat Kesihatan Daerah (PKD):

Memberikan sokongan teknikal dan sumber berkaitan kesihatan yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Kerajaan

Penglibatan secara tidak langsung dalam menyalurkan pelbagai sumber yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Swasta

Kerjasama untuk aktiviti tanggungjawab sosial korporat (CSR)

PARAMETER PENGUKURAN

1. Pendaftaran peserta yang hadir
2. Kaedah Pengukuran menggunakan instrumen borang soal selidik

LAPORAN DAN PENILAIAN PROJEK

1. Bilangan peserta
2. Rekod pelaksanaan aktiviti – jumlah/ bilangan yang telah dapat dijalankan
3. Rekod penggunaan sumber/ bahan – jumlah dan jenis (Contoh : Edaran risalah/ Borang soal selidik)
4. Jumlah yang mendapatkan khidmat nasihat dan rujukan

[Perlu ada rekod secara bertulis/ bergambar]

PAKEJ 6

HIJRAH WARRIOR

INTERVENSI KEPADA GOLONGAN DI LUAR ARUS PERDANA

PENGENALAN

Fokus kepada dua (2) golongan di luar arus perdana, iaitu :

GELANDANGAN:

Golongan **GELANDANGAN** merupakan kelompok masyarakat yang tiada rumah dan mereka yang biasanya ada di bandar besar. Kewujudan golongan ini adalah disebabkan pelbagai faktor yang menghimpit dan mendesak antaranya kemiskinan bandar, disisih keluarga, bekas banduan, gangguan mental dan penagih arak atau dadah.

MISKIN TEGAR:

Golongan **MISKIN TEGAR** adalah mereka yang terdiri dari mereka yang berhak mendapat bantuan. Golongan ini mempunyai penempatan tetap dan tidak mempunyai kehidupan yang berkualiti.

OBJEKTIF

Objektif Umum :

Memastikan golongan **yang di luar arus perdana (gelandangan dan miskin tegar)** mencapai tahap kesejahteraan kehidupan dari segi kesihatan mental dan fizikal yang optimum agar dapat menjalani kehidupan dan kefungsi sosial seharian yang produktif.

Objektif Khusus :

1. Meningkatkan budaya hidup sihat kumpulan sasar setelah menyertai projek.
2. Memberi latihan bina upaya kepada kumpulan sasar yang menyertai projek.
3. Memastikan sekurang-kurangnya 50% kumpulan sasar berjaya meningkatkan kemahiran sendiri.

KUMPULAN SASAR

1. Gelandangan yang berpotensi/ miskin tegar yang telah dikenalpasti
2. Berumur 18 tahun hingga 59 tahun
3. Telah menjalani saringan kesihatan

PELAKSANAAN PROJEK

Merupakan projek yang dilaksanakan secara intervensi. Antara aktiviti sepanjang tempoh projek ialah;

- a) Kemahiran sendiri budaya hidup sihat (aktiviti fizikal, tidak merokok, pemakanan sihat & penjagaan kebersihan diri)
- b) Pengurusan Kesihatan Mental
- c) Kemahiran asas pertanian
- d) Kemahiran perniagaan

Tempoh Projek ialah **tiga (3) bulan**

JADUAL AKTIVITI

SESI/ MINGGU	PELAN AKTIVITI
Minggu 1	Perancangan projek, mengenal pasti sasaran dan lokaliti
Minggu 2	<ul style="list-style-type: none"> • Taklimat dan pengenalan projek • Saringan Kesihatan <i>Pre-Test (Urine Test/ HIV Test)</i> - 2 hari
Minggu 3 – 12 [2 bulan]	Aktiviti Fizikal Berkala [4 kali x 22 minggu = 88 kali] <ol style="list-style-type: none"> a) Berkebun/ menanam/ menjual hasil b) Gotong - royong c) Senamrobik
Minggu 3 – 12 [2 bulan]	Kem Kesihatan [1 kali sebulan (separuh hari) x 4 bulan = 4 kali] <ol style="list-style-type: none"> a) Penjagaan Kebersihan b) Pemakanan yang sihat c) Kesihatan Seksual & Reproduksi d) Bahaya Merokok
Minggu 4, 8 & 12	Sesi Kaunseling/ <i>Support Group dan Sharing Session</i> – [3 kali]
Minggu 11	Saringan Kesihatan <i>Post-Test (Urine Test/ HIV Test)</i> - 2 hari Penilaian Peserta

KOLABORASI

Penganjur digalakkan menjalankan projek secara kolaborasi dengan pelbagai pihak agar aktiviti dapat dilaksanakan secara lebih efisien dan memberi impak kepada komuniti. Antaranya;

Persatuan Penduduk / Rukun Tetangga (KRT) / Organisasi Setempat:

Penglibatan secara langsung dengan komuniti setempat bagi membantu dalam pelaksanaan projek. Sokongan persatuan penduduk adalah perlu bagi mengekalkan kelestarian projek.

Pejabat Kesihatan Daerah (PKD) & Pihak Berkuasa Tempatan (PBT):

Memberikan sokongan teknikal dan sumber berkaitan kesihatan yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Kerajaan Lain:

Penglibatan secara tidak langsung dalam menyalurkan pelbagai sumber yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Swasta:

Kerjasama untuk aktiviti tanggungjawab sosial korporat (CSR)

PARAMETER PENGUKURAN

1. Peserta yang menyertai projek
2. Kaedah pengukuran menggunakan instrumen borang soal selidik

LAPORAN DAN PENILAIAN PROJEK

PENILAIAN PROSES

1. Bilangan peserta
2. Rekod pelaksanaan aktiviti – jumlah/ bilangan yang telah dapat dijalankan
3. Rekod penggunaan sumber/ bahan – jumlah dan jenis (Contoh : Edaran risalah/ Borang soal selidik)

[Perlu ada rekod secara bertulis/ bergambar]

PENILAIAN OUTCOME

Peratusan kemenjadian peserta yang dapat mengubah cara hidup



PAKEJ 7

SPEAK OUT

SUARAKAN HAK ANDA

KEMPEN BERANI MENEGUR PEROKOK

PENGENALAN

1. Tinjauan Kesihatan Dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, Kementerian Kesihatan Malaysia, merokok merupakan penyumbang utama kematian iaitu 20,000 kematian setiap tahun.
2. Tinjauan menunjukkan 22.8% atau 5 juta rakyat Malaysia berumur 15 tahun dan ke atas adalah perokok, dengan peratusan tertinggi dalam golongan berumur 20 hingga 54 tahun, majoritinya lelaki.
3. Tabiat ini boleh mendatangkan pelbagai jenis penyakit terutama penyakit kanser paru-paru, tekanan darah tinggi, strok, penyakit jantung dan mati pucuk.
4. Lebih membimbangkan apabila satu pertiga atau 2.8 juta penduduk negara ini adalah perokok pasif, yang turut mengalami kesan kesihatan negatif sama seperti perokok.
5. Hasil Tinjauan Kempen Speak Out tahun 2019 mendapati seramai;
 - 40.3% mempunyai ahli keluarga atau rakan serumah yang merokok
 - 94.5% menyatakan perokok yang merokok di sekeliling orang ramai patut ditegur
 - 54.6% menyatakan bahawa mereka berani menegur perokok yang merokok di sekeliling mereka dan keluarga mereka

OBJEKTIF

Ke arah meningkatkan kualiti hidup dan taraf kesihatan komuniti melalui Kempen *Speak Out* agar komuniti mendapat persekitaran yang bebas asap rokok.

Di akhir projek ini;

- a) Menggalakkan dan mendidik komuniti berani menegur mereka yang merokok di tempat awam
- b) Menyebarkan mesej keberanian menegur merokok, jangan mula merokok dan untuk berhenti merokok.
- c) Menggalakkan komuniti untuk turut serta dalam Kempen *Speak Out*.

KUMPULAN SASAR

Terbuka kepada golongan bukan perokok yang merangkumi :

- Ibu bapa
- Pasangan
- Anak
- Rakan
- Jiran

PELAKSANAAN PROJEK

Pertubuhan/ organisasi perlu melaksanakan dua (2) aktiviti utama, iaitu ;

- a) Temuseru Komuniti
- b) *Sharing Session*

TEMUSERU KOMUNITI

OBJEKTIF	Menggalakkan komuniti untuk turut serta dalam Kempen Speak Out
KUMPULAN SASAR	Komuniti, tempat kerja dan institusi pendidikan Minimum : 100 peserta/sesi
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Aktiviti secara virtual atau fizikal ■ Pemilihan tajuk yang bersesuaian ■ Penceramah/ panel/ jurucakap yang bersesuaian dan berkeelayakan ■ Pemilihan peserta yang berminat dan akan memberikan komitmen ■ Membuat hebahan aktiviti di platform media sosial

SHARING SESSION

OBJEKTIF	Menyebarkan mesej keberanian menegur merokok, jangan mula merokok dan untuk berhenti merokok
KUMPULAN SASAR	Terbuka kepada semua Minimum : 20 perkongsian kandungan (<i>content sharing</i>)
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mesej sesuai untuk semua golongan dan penggunaan bahasa yang berhemah ■ Membuat hebahan dan perkongsian secara berkala di platform media sosial
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan perkongsian ■ Bilangan <i>like/ viewer</i>

Pertubuhan/ organisasi juga boleh melaksanakan aktiviti tambahan berikut;

ONLINE COMPETITION

OBJEKTIF	Menggalakkan komuniti menegur perokok yang merokok di sekeliling mereka
KUMPULAN SASAR	Terbuka kepada semua masyarakat Minimum : 100 penyertaan
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Penetapan tema yang bersesuaian ■ Pertandingan penulisan/ video kreatif ■ Membuat hebahan aktiviti di platform media sosial ■ Perlu memuatnaik (<i>upload</i>) bahan di media sosial peribadi dengan meletakkan <i>caption</i> dan <i>hashtag</i> yang bersesuaian ■ Pemilihan pemenang berdasarkan kriteria yang ditetapkan dan juga tertakluk kepada syarat tambahan pihak penganjur (seperti bilangan LIKE paling banyak) ■ Pemilihan Pemenang
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan peserta ■ Bilangan mesej ■ Bilangan <i>like/ viewer</i>

SOCIAL EXPERIMENT

OBJEKTIF	Mendidik komuniti untuk berani menegur perokok dan mengatakan tidak kepada rokok
KUMPULAN SASAR	Terbuka kepada semua Satu (1) video dihasilkan
PELAKSANAAN AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> ■ Penghasilan video untuk mendidik komuniti untuk berani menegur perokok dan mengatakan tidak kepada rokok. ■ Perlu memuatnaik (<i>upload</i>) bahan di media sosial dan meletakkan mesej dan <i>hashtag</i> yang bersesuaian
PENGUKURAN DAN PENILAIAN	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bilangan upload ■ Bilangan <i>like/ viewer</i>

KOLABORASI

Penganjur digalakkan menjalankan projek secara kolaborasi dengan pelbagai pihak agar aktiviti dapat dilaksanakan secara lebih efisien dan memberi impak kepada komuniti. Antaranya;

Persatuan Penduduk/ Rukun Tetangga (KRT)/ Agen Komuniti

Penglibatan secara langsung dengan komuniti setempat bagi membantu dalam pelaksanaan projek. Sokongan persatuan penduduk adalah perlu bagi mengekalkan kelestarian projek.

Pejabat Kesihatan Daerah (PKD)

Memberikan sokongan teknikal dan sumber berkaitan kesihatan yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Kerajaan

Penglibatan secara tidak langsung dalam menyalurkan pelbagai sumber yang diperlukan dalam perancangan projek untuk komuniti setempat.

Agensi Swasta

Kerjasama untuk aktiviti tanggungjawab sosial korporat (CSR)

PARAMETER PENGUKURAN

1. Kaedah Pengukuran menggunakan instrumen borang/ online penilaian
2. Pendaftaran peserta

LAPORAN DAN PENILAIAN PROJEK

PENILAIAN PROSES

1. Bilangan peserta/ komuniti yang menyertai aktiviti
2. Bilangan yang mempunyai kesedaran untuk Speak Out
3. Bilangan *Like/ Viewer*
4. Bilangan mesej yang dimuatnaik/ hebahan
5. Rekod pelaksanaan aktiviti – jumlah/ bilangan yang telah dapat dijalankan
6. Rekod penggunaan sumber/ bahan – jumlah dan jenis (Contoh : Edaran risalah/ Borang soal selidik)

[Perlu ada rekod secara bertulis/ bergambar]

PENILAIAN OUTCOME

Bilangan bukan perokok yang menyatakan berani menegur perokok

Penghargaan

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Pn. Suraiya Syed Mohamed
En. Munshi Bin Abdullah
En. Sri Tharan A/L Balakrishnan
Dr. Vanitha A/P Subramaniam
En. Norddin Daud
Pn. Hjh Faizah Binti Jurimi
En. Hasnan Bin Ibrahim
En. Azman bin Abd Rashid
Pn. Nur Hidayatun Fadillah Binti Mohd Nor
Dr. Affendi Bin Isa
En. Yussaini bin Hashim
En. Kamarulismail Bin Udin
En. Mohd Iznan Bin Zakaria
En. Razmin Ramli
En. Wan Azrin Izani bin Wan Mohd Zain
Cik Inin Roslyza Binti Rusli
Dr. Yessy Octavia Binti Misdi
Pn. Noorul Izdiany binti Mokhtar
Pn. Nurul Nadia Binti Hamdan
En. Mohamad Mudanoran M.Mushaari
Cik Aimi Nadiyah Binti Mohamad Norzlen
En. Wan Mohd Hakim Bin Wan Ismail
En. Ahmad Lukman bin Rusli

PERTUBUHAN BUKAN KERAJAAN (NGO)

Dr. Ungku Ahmad Ameen Bin Mohd Zam
Dr. Rizah Mazzuin Razal
Pn. Hapsah Binti Mohd Dusa
Dr. Mohd Nazrul Azizi
En. Firdaus Hilmi Bin Nadzri
En. Mohamad Hilmi Mustapha
En. Gulam Muszaffar Gulam Mustakim
Dr. Murallitharan Munisamy
En. Low Kien Yong
Pn. Thoo Xiu Wen
En. Mohamed Naseer Bin Mohamed
En. Hamirul Idzwan Bin Hamizan
Cik Saridah Binti Mohd Sahid
En. Kamarulzaman bin Yusoff
En. Mohd Rashdan Bin Abd Rashid
Cik Faizatul Shima Binti Misrin
Pn. Venotha Thavarajan
Pn. Roslizawati Binti Md Ali
Tn. Hj Syaiful Anwar Ishak
En. Abdullah Bin Abdul Ghani
En. Mohd Faiz Bin Mat Moor
En. Badrulhisam Bin Ismail
En. Ahmad Badli Bin Badaruddin



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

Diterbitkan oleh

Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia

infosihat@moh.gov.my | myhealth@moh.gov.my

Hakcipta © 2021 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)