



**PERKHIDMATAN
KESEJAHTERAAN
KESIHATAN**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

© KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Diterbitkan pada tahun 2021 oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan

Semua hak cipta terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau disimpan di dalam bentuk yang boleh diperolehi semula atau disiarkan dalam sebarang bentuk dengan apa juga cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman dan/ atau sebaliknya tanpa mendapat izin daripada Kementerian Kesihatan Malaysia

ISI KANDUNGAN

KESEJAHTERAAN KESIHATAN KOMUNITI	4
WELLNESS HUB	5
PAKEJ PERKHIDMATAN WELLNESS HUB	6
PENGURUSAN KLIEN WELLNESS HUB	8
WELLNESS ON WHEEL (WoW)	10
PERKHIDMATAN WELLNESS ON WHEEL (WoW)	11
WELLNESS ON WHEEL @MyCHAMPION	13
PENGLIBATAN RAKAN STRATEGIK DALAM MEMPROMOSIKAN PERKHIDMATAN WELLNESS HUB	14
PERKHIDMATAN WELLNESS HUB OLEH RAKAN STRATEGIK	15
PERKHIDMATAN WELLNESS HUB BERSAMA RAKAN STRATEGIK	16
PENGLIBATAN RAKAN STRATEGIK DALAM MEMPROMOSIKAN PERKHIDMATAN WELLNESS ON WHEEL (WoW)	17
PERKHIDMATAN WoW BERSAMA RAKAN STRATEGIK	18
LENSA WELLNESS HUB & WoW	20
MODUL WELLNESS HUB	22
MODUL IFITER	23

KESEJAHTERAAN KESIHATAN KOMUNITI

Kesejahteraan komuniti melibatkan aktiviti menambahbaik kualiti kehidupan individu, keluarga dan komuniti melalui pembudayaan hidup sihat. Ini dapat dicapai dengan peningkatan literasi kesihatan, akses kepada perkhidmatan kesejahteraan kesihatan dan kemahiran komuniti dalam membudayakan Hidup Sihat. Perkhidmatan kesejahteraan kesihatan ditawarkan di Wellness Hub sebagai fasiliti yang menyokong kelestarian persekitaran pembudayaan Hidup Sihat.



WELLNESS
HUB



Wellness Hub

Wellness Hub merupakan pusat komuniti setempat yang menyediakan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan yang komprehensif dan bersepadu dengan tumpuan untuk meningkatkan literasi kesihatan komuniti agar bertanggungjawab atas kesihatan diri, keluarga dan komuniti.

Perkhidmatan Bersepadu di **Wellness Hub**, Antaranya:



Penilaian Faktor Risiko
Kesihatan



Kekal Aktif



Makan Secara
Sihat dan Selamat



IFitEr - Intervensi
Pengurusan Berat Badan



MyChampion



*Wellness
Studio*



Kesihatan
Pergigian



Seni dan
Kreatif



*My Green
Hands*



*Pocket Talk / Runding
Cara Hidup Sihat*



*Gimnasium Indoor/
Outdoor*



Galeri Infosihat

Pakej Perkhidmatan **Wellness Hub**



7) Wellness Studio

- ▶ Facebook Live
- ▶ TikTok Live
- ▶ Bual Bicara Santai
- ▶ DJ Corner
- ▶ Rakaman Program/ Aktiviti (Webinar)

6) Pocket Talk / Runding Cara Hidup Sihat

- ▶ Aktiviti Fizikal
- ▶ Minda Sihat
- ▶ Pemakanan Sihat
- ▶ Berhenti Merokok
- ▶ Keselamatan Makanan
- ▶ Kesihatan Pergigian
- ▶ Kenali Ubat Anda
- ▶ Oleh MyChampion
- ▶ Oleh Rakan Strategik

8) MyChampion

- ▶ Profil komuniti
- ▶ Bina Upaya
 - Jurucakap Komuniti
 - Amalan Penjagaan Diri
 - Amalan Perlindungan Diri
 - Entrepreneurship
- ▶ Pemerkasaan Komuniti
 - Perancangan Program
 - Libat Urus Rakan Strategik
 - Jangkau Luar

9) Kesihatan Pergigian

- ▶ Pemeriksaan Mulut Sendiri (MSE)
- ▶ Latihan Pemberusan Gigi
- ▶ Pemeriksaan Gigi

10) Makan Secara Sihat dan Selamat

- ▶ Demonstrasi Penyediaan Makanan Sihat dan Selamat
- ▶ Penyediaan Makanan Selamat dan Sihat
- ▶ Pengaktifan MyNutriDiari
- ▶ Rujukan ke Pegawai Sains Pemakanan

11) Galeri Infosihat

- ▶ E-Learning
- ▶ Permainan Interaktif
- ▶ Bahan Media Digital

12) Indoor & Outdoor Gym

- ▶ Personal Coaching
- ▶ Preskripsi Senaman

Pengurusan Klien Wellness Hub



Pendaftaran Klien



KLIEN WELLNESS HUB

Individu yang hadir ke Wellness Hub dan mendaftar sebagai klien, tidak menjalani penilaian faktor risiko kesihatan tetapi mengikuti perkhidmatan wellness yang ditawarkan.

KLIEN DENGAN INTERVENSI WELLNESS HUB

Individu yang hadir ke Wellness Hub dan mendaftar sebagai klien, menjalani penilaian faktor risiko kesihatan dan mengikuti intervensi perkhidmatan Wellness yang ditawarkan.



b) Saringan Kesihatan

- ▶ Penilaian Komposisi Tubuh Badan
 - Indeks Jisim Tubuh (BMI)
 - Analisa Kandungan Lemak Dalam Badan
- ▶ Tekanan Darah
- ▶ Ujian *Random Blood Sugar (RBS)*



c) Ujian Kecergasan

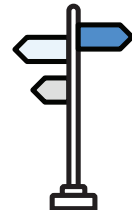
- ▶ 3 Minit Naik Turun Bangku
- ▶ Lari Ulang Alik
- ▶ 1 Minit Tekan Tubi
- ▶ 5 Tahap Bangkit Tubi

PENILAIAN FAKTOR RISIKO KESIHATAN



a) Penilaian Sendiri Risiko Kesihatan (PSRK)

- ▶ Saringan Minda Sihat
 - Ujian DASS
- ▶ Penilaian Status Merokok
 - Ujian *Fagestrom*
- ▶ Saringan Paru-paru
- ▶ Penilaian Amalan Pemakanan
- ▶ Saringan Kesiediaan Aktiviti Fizikal
 - Par-Q



Perkhidmatan Wellness Hub

- ▶ Kekal Aktif
- ▶ Seni & Kreatif
- ▶ *My Green Hands*
- ▶ *Wellness Studio*
- ▶ *MyChampion*
- ▶ Kesihatan Pergigian
- ▶ Galeri Infosihat
- ▶ *Pocket Talk* Hidup Sihat
- ▶ *Indoor & Outdoor Gym*

Kit Wellness Hub Pembudayaan Hidup Sihat

Keputusan Penilaian Faktor Risiko Kesihatan

- ▶ Penilaian Sendiri
- ▶ Saringan Kesihatan
- ▶ Ujian Kecergasan

Runding Cara Hidup Sihat

Klien Ditawar Pakej Intervensi dan Perkhidmatan Wellness

Klien Diberi Kit Pembudayaan Hidup Sihat

Pakej Intervensi

- ▶ Pengurusan Berat Badan (IFitEr)
- ▶ Senaman dan Kecergasan Fizikal
- ▶ Makan Secara Sihat
- ▶ Pupuk Minda Sihat
- ▶ Berhenti Merokok

WELLNESS ON WHEEL (WoW)



Wellness on Wheel
Pembudayaan Hidup Sihat



Wellness On Wheel
Kesihatan Pergigian

Wellness on Wheel (WoW) sebagai perkhidmatan kesejahteraan kesihatan secara *mobile* yang mudah diakses dan dekat dengan komuniti.

Perkhidmatan Wellness on Wheel (WoW)

1) Penilaian Faktor Risiko Kesihatan dan Runding Cara Hidup sihat

- ▶ A: Penilaian Sendiri Risiko Kesihatan (PSRK)
 - Saringan Minda Sihat
 - Penilaian Status Merokok
 - Penilaian Amalan Pemakanan
- ▶ B: Saringan Kesihatan
 - Penilaian Komposisi Tubuh Badan
 - Tekanan Darah

2) *Wellness Pocket Talk*

- ▶ Pupuk Minda Sihat / Take 5
- ▶ Pemakanan Sihat dan Selamat
- ▶ Aktiviti Fizikal & Senaman

3) Cabar Diri

- ▶ *Quit Smoking*
- ▶ *Speak Out*

4) On Stage

- ▶ *X-Break*
- ▶ *Zumba/Aerodance*
- ▶ *Pocket Talk*
- ▶ *DJ Corner*
- ▶ *Grand Challenge*



5) Cergas Diri

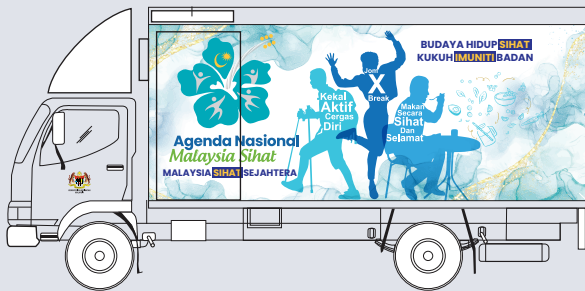
- ▶ 3 Minit Naik Turun Bangku
- ▶ Lari Ulang Alik
- ▶ 1 Minit Tekan Tubi
- ▶ 5 Tahap Bangkit Tubi

6) Circuit Challenge

- ▶ Bouncy Troops
- ▶ Cannon Ball
- ▶ Troops Traps

7) Interactive Game

- ▶ PlayStation
- ▶ Quiz Zone



*Pengisian perkhidmatan wow boleh disesuaikan mengikut keperluan program/aktiviti

Wellness on Wheel

@MyChampion

Wellness on Wheel (WoW) sebagai perkhidmatan *mobile* yang menyokong program/aktiviti yang dijalankan di komuniti oleh pasukan *MyChampion* dalam menyokong ANMS. Antara aktiviti ialah;

Edutainment

- ▶ Pameran interaktif
- ▶ Pertandingan interaktif seperti kuiz, *gameshow*, mewarna untuk golongan kanak-kanak/remaja/belia
- ▶ Kuiz/*gameshow* berkonsepkan penglibatan ahli keluarga/ golongan warga emas

Pocket Talk Hidup Sihat

- ▶ Sesi ceramah ringkas merangkumi topik/isu kesejahteraan kesihatan
- ▶ Sesi *hands on* atau demonstrasi contohnya:
 - Kaedah cuci tangan dengan betul
 - Pemakaian dan pembuangan pelitup muka dengan betul
 - Cara penggunaan mesin pemeriksaan tekanan darah, *pulse oximeter* dan pengimbas suhu dengan betul untuk pemantauan sendiri
 - Semak temujanji/daftar temujanji untuk mendapatkan vaksin/dos penggalak melalui MySejahtera

Sembang Santai

- ▶ Sesi bual bicara santai bersama komuniti

DJ Corner

- ▶ Hebahan informasi terkini

XBREAK MyChampion

- ▶ Aktiviti senaman/regangan bersama komuniti



Penglibatan Rakan Strategik Dalam Mempromosikan Wellness Hub



Rakan strategik terdiri daripada agensi awam, swasta, NGO dan badan lain yang berkaitan. Mereka berperanan untuk mempromosikan Perkhidmatan Kesejahteraan Kesihatan Wellness Hub kepada:

> Ejen yang bernaung di bawah agensi awam.

Contohnya:

- Kementerian Perpaduan - Kawasan Rukun Tetangga
- Kementerian Pembangunan Luar Bandar - KEMAS
- Kementerian Dalam Negeri - RELA.

> Anak syarikat di bawah agensi swasta

(Contohnya - Petronas, TNB, Syarikat Telekomunikasi)

> Ahli NGO (Contohnya - MAKNA, MSOSH)

> Ahli Komuniti (Contohnya - Persatuan Penduduk)

Rakan strategik digalakkan untuk menggunakan pelbagai platform media seperti laman sesawang, media sosial dan panel LED untuk mempromosikan Wellness Hub.



Perkhidmatan Wellness Hub di Fasiliti Rakan Strategik



Program Pengurusan
Berat badan

Tawaran pakej perkhidmatan Wellness Hub oleh rakan strategik terdiri daripada:

1. Intervensi jangka masa panjang (Contohnya - Program Pengurusan Berat badan)
2. Aktiviti berjadual (Contohnya - Penilaian Faktor Risiko Kesihatan)
3. Aktiviti *One Off* (Contohnya - *Pocket Talk* Hidup Sihat)
4. E-Pembelajaran (*E-learning*) (Contohnya - *E-Sports*, *PlayStation*, Video Budaya Hidup Sihat).



Pocket Talk

Perkhidmatan Wellness Hub Bersama Rakan Strategik

Tawaran perkhidmatan Wellness Hub bersama rakan strategik terdiri daripada:

1. Aktiviti Berjadual (Kelas Kraftangan, Rekacipta, Jahitan, Tarian & Muzik, Tatarias, Melukis, *My Green Hands* dan Lain-lain aktiviti berkaitan)
2. Aktiviti *One Off* (Contohnya – *Pocket Talk* Kesejahteraan Kesihatan, Keusahawanan Sosial)
3. Permainan Interaktif (Contohnya – *E-Sports, PlayStation*)
4. E-Pembelajaran (*E-learning*) (Contohnya – Pelbagai Maklumat Kesejahteraan Kesihatan Secara Atas Talian)



Penglibatan Rakan Strategik Dalam Mempromosikan Wellness on Wheel (WoW)

Rakan strategik menggunakan pelbagai platform media mereka seperti laman sesawang, media sosial, panel LED dan lain-lain untuk mempromosikan perkhidmatan WoW.

Rakan strategik yang menjalankan program jangkau luar (*Outreach*) menggunakan kenderaan bergerak merancang jadual dan aktiviti bersama WoW.



Perkhidmatan WoW Bersama Rakan Strategik

Tawaran pakej perkhidmatan WoW bersama rakan strategik terdiri daripada:

1. Promosi dan hebahan WoW dalam aktiviti jangkau luar (*outreach*)
2. Menyediakan tambah nilai dalam perkhidmatan WoW
3. Permainan Interaktif (Contohnya - *E-Sports, PlayStation*)
4. E-Pembelajaran (*E-learning*) (Contohnya - Pelbagai maklumat kesihatan secara atas talian)



WELLNESS HUB

Pasir Gajah

PERKHIDMATAN

Penilaian Risiko
Kesihatan



Saringan
Paru-paru



Pengukuran
Berat Badan (BMI)



Khidmat Runding
Cara Hidup Sihat



Ujian Kelegasan



Klinik Senaman



Studio Senaman



Gimnasium
(Indoor / Outdoor)



Lensa Wellness Hub & WoW



Modul Wellness Hub



Modul Wellness Hub



Modul IFitEr



Modul
IFitEr



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

