

Garis Panduan

Pelaksanaan Program "JOM GUNA TANGGA" di Tempat Kerja

Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia



Garis Panduan

Pelaksanaan Program "JOM GUNA TANGGA" di Tempat Kerja









Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia



© Kementerian Kesihatan Malaysia 2012

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar dalam apa jua bentuk atau alat mekanikal atau elektronik kecuali setelah mendapat kebenaran daripada penerbit.

Edisi Pertama 2012

Diterbit, dicetak dan diedarkan oleh:
Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit (NCD)
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 2, Blok E3, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Tel: 603-8892 4409 • Faks: 603-8892 4526
Laman web: http://www.moh.gov.my

ISBN 978-967-0399-25-6

Kandungan

1.0	Pengenalan	4
2.0	Objektif Garis Panduan	4
3.0	Intervensi – Program "Jom Guna Tangga"	6
4.0	Pemantauan oleh Individu	8
APPENDIKS A	• Contoh bahan-bahan promosi	10
APPENDIKS B	• Kebaikan-kebaikan aktiviti fizikal	11
APPENDIKS C	• Contoh-contoh aktiviti fizikal dengan nilai kalori yang digunakan bagi setiap aktiviti yang tersenarai	12
APPENDIKS D	• Contoh bahan promosi	13
APPENDIKS E	• Perhiasan tangga – dalam bentuk *framed artwork*	14
APPENDIKS F	• Kata-kata perangsang	15
APPENDIKS G	• Fakta-fakta kesihatan	16



GARIS PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM "JOM GUNA TANGGA" DI TEMPAT KERJA

1.0 PENGENALAN

Kesihatan memainkan peranan yang penting dalam kehidupan kita. Malangnya, bilangan rakyat Malaysia yang menghidap penyakit tidak berjangkit (non-communicable diseases atau penyakit NCD) terus meningkat dari tahun ke tahun. Namun begitu, penyakit NCD boleh dicegah dengan menangani tiga faktor risiko utama yang berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sihat, iaitu (i) makan secara sihat; (ii) aktif secara fizikal; dan (iii) tidak atau berhenti merokok.

Kajian saintifik telah membuktikan bahawa individu yang kekal cergas dan aktif dengan melakukan aktiviti fizikal secara berterusan dapat mengurangkan risiko penyakit NCD, termasuklah penyakit kardiovaskular. Dengan situasi kehidupan pada masa kini, jawapan "tiada masa" sering digunakan sebagai alasan untuk tidak melakukan aktiviti fizikal atau senaman. Namun, kajian saintifik juga telah membuktikan, sebarang bentuk aktiviti fizikal yang dilakukan secara berterusan, walaupun sedikit, adalah lebih baik dari tidak langsung melakukan apa-apa.

Program "Jom Guna Tangga" ini merupakan satu aktiviti promosi kesihatan untuk menggalakkan warga kerja untuk membudayakan gaya hidup yang aktif semasa di tempat kerja.

2.0 OBJEKTIF GARIS PANDUAN

Objektif utama garis panduan ini adalah untuk membantu organisasi mengimplementasi program "Jom Guna Tangga" di tempat kerja.

Bagi memotivasikan warga kerja menggunakan tangga dalam waktu bekerja, implementasi program "Jom Guna Tangga" boleh dibahagikan kepada tiga komponen utama:

(1) Promosi dan pelancaran (soft launch) program "Jom Guna Tangga";

(2) Ubahsuai untuk menjadikan fasiliti tangga di tempat kerja lebih mesra pengguna; dan

(3) Menghadkan penggunaan fasiliti lif di tempat kerja (untuk menggalakkan warga kerja menggunakan tangga).

3.0 INTERVENSI – PROGRAM "JOM GUNA TANGGA"

3.1 Promosi Dan Pelancaran (*Soft Launch*) Program "Jom Guna Tangga"

Warga kerja, klien, pesakit-pesakit serta ahli keluarga atau pengiring pesakit di hospital, klinik kesihatan, institusi dan pejabat di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia perlu dimaklumkan mengenai pelaksanaan program ini.

Pengumuman boleh dibuat melalui sistem siaraya secara berkala dan menggunakan bahan bercetak. Contoh bahan-bahan promosi seperti poster dan papan tanda adalah seperti di **Appendiks A**.

Bahan-bahan promosi perlu menekankan perkara-perkara berikut:

(i) Sasaran aktiviti fizikal bagi orang dewasa, iaitu 150 minit seminggu, pada intensiti sederhana.

(ii) Sebarang bentuk aktiviti fizikal adalah lebih baik dari tiada.

(iii) Kebaikan-kebaikan aktiviti fizikal. (contoh seperti di **Appendiks B**)

(iv) Contoh-contoh aktiviti fizikal dengan nilai kalori yang digunakan bagi setiap aktiviti yang tersenarai. (contoh seperti di **Appendiks C**)

Pihak pengurusan juga boleh menganjurkan satu program pelancaran atau (*soft launch*) bagi hebahan umum dan juga mendapatkan sokongan dari pihak atasan.

Sebagai bentuk promosi tambahan, papan tanda tunjuk arah, atau pun penunjuk arah pada permukaan lantai menuju ke tangga juga boleh disediakan bagi membantu warga kerja mengenalpasti lokasi fasiliti tangga. (contoh seperti di **Appendiks D**)

3.2 Ubahsuai Untuk Menjadikan Fasiliti Tangga Di Tempat Kerja Lebih Mesra Pengguna

Salah satu sebab kenapa pekerja kurang gemar menggunakan tangga adalah disebabkan oleh keadaan fizikalnya yang kurang menarik dan kurang selamat. Oleh yang demikian, semua laluan bertangga yang terdapat di dalam kawasan premis kerja perlu dipastikan sesuai dan selamat dari aspek-aspek berikut:

a.	Pencahayaan	Keadaan tangga terang, dan tidak dalam keadaan gelap.
b.	Anak tangga	Dalam keadaan baik, tiada kerosakan yang major dan mudah untuk dilalui.
c.	Dekorasi atau hiasan	• Tangga dihias cantik atau mural. • Dihias atau mural dengan kata-kata hikmah.

Manakala untuk menjadikan fasiliti tangga lebih menarik perhatian, beberapa perubahan dan penambahan pada fizikal tangga boleh dilakukan:

a. Perhiasan tangga – dalam bentuk *framed artwork*. (contoh seperti di **Appendiks E**)

b Kata-kata perangsang. (*motivational messages*, contoh seperti di **Appendiks F**)

c. Fakta-fakta kesihatan. (contoh seperti di **Appendiks G**)

3.3 Menghadkan Penggunaan Fasiliti Lif Di Tempat Kerja (Untuk Menggalakkan Warga Kerja Menggunakan Tangga)

Walaupun fasiliti lif disediakan di tempat kerja bagi keselesaan pengguna, dan juga sebagai satu kemudahan wajib bagi memindahkan pesakit dan barang-barang di fasiliti kesihatan KKM, malangnya warga kerja dan juga klien yang sihat turut menggunakannya walaupun untuk naik atau turun satu atau dua tingkat.

Walaupun promosi mengenai program "Jom Guna Tangga" adalah penting untuk meningkatkan kesedaran warga kerja mengenai kebaikan penggunaan tangga bagi meningkatkan tahap aktiviti fizikal harian, persekitaran tempat kerja banyak mempengaruhi pilihan yang dibuat. Dalam hal ini, kemudahan lif merupakan satu "penghalang" bagi penggunaan tangga.

Kaedah pelaksanaan

Fasiliti lif yang telah dikenalpasti akan dihadkan perkhidmatan dalam waktu bekerja pada setiap hari bekerja, atau mengikut bilangan hari dalam seminggu seperti ditentukan oleh pihak pengurusan.

Jika fasiliti lif tidak dapat dihadkan (atas sebab-sebab tertentu, contohnya: tempat kerja terletak dalam bangunan umum dan tidak mendapat persetujuan pihak pengurusan bangunan dan lain-lain pihak, atau tempat kerja terletak di tingkat yang tinggi), pelaksanaan perlu dibuat secara pentadbiran dengan melarang warga kerja menggunakan lif dalam waktu bekerja pada setiap hari bekerja, atau mengikut bilangan hari dalam seminggu seperti ditentukan oleh pihak pengurusan.

Persediaan sebelum pelaksanaan

Sebagai persediaan sebelum menghadkan penggunaan lif, pihak pengurusan perlu mengambil tindakan-tindakan berikut:

a. Mengenalpasti semua fasiliti lif yang wujud di tempat kerja.

b. Mengenalpasti fasiliti lif yang boleh dihadkan perkhidmatan semasa waktu pejabat.

c. Tindakan memberhentikan atau menghadkan fasiliti lif tidak menjejaskan perkhidmatan yang disampaikan.

d. Sekurang-kurangnya satu lif dibiarkan berfungsi seperti biasa bagi warga kerja atau klien yang mempunyai masalah kesihatan yang berkaitan.

Bagi pelaksanaan menghadkan penggunaan lif secara pentadbiran (mungkin atas sebab bangunan terlalu tinggi, contohnya 10 tingkat dan ke atas), adalah dicadangkan supaya warga kerja menggunakan lif sehingga dua tingkat sebelum, dan menggunakan tangga bagi sampai ke aras pejabat.

Pihak pengurusan juga perlu memaklumkan warga kerja dan klien mengenai perkhidmatan lif yang dihadkan sebagai satu inisiatif di bawah program "Jom Guna Tangga" melalui surat atau memo pekeliling, dan juga menggunakan bahan promosi bercetak (contoh: poster dan papan tanda) di semua lokasi yang strategik.

4.0 PEMANTAUAN OLEH INDIVIDU

Program "Jom Guna Tangga" ini boleh dilihat sebagai satu inisiatif bagi meningkatkan bilangan langkah yang diambil setiap hari oleh warga kerja dewasa, bagi mencapai sasaran 10,000 langkah.

KENAPA BERJALAN KAKI?

- "*Walking is nearly the perfect exercise*".
- Kesibukan bekerja dan urusan seharian membataskan waktu untuk bersenam.
- Mudah, murah dan selamat.
- Banyak penemuan saintifik tentang faedah diperolehi daripada berjalan kaki, terutamanya 10,000 langkah sehari.

DENGAN MELAKUKAN 10,000 LANGKAH SEHARI...

- Jumlah yang cukup untuk merendahkan paras lemak dan meningkatkan tahap kecergasan aerobik.
- Bersamaan 7 hingga 8 km, atau 1 jam 40 minit berjalan tanpa henti.
- Secara purata akan membakar 2,000 hingga 3,500 kalori.
- Jika sasaran adalah penurunan berat badan, maka perlu disasarkan 10,000 hingga 12,000 langkah sehari.
- Semua ini memerlukan bantuan PEDOMETER melainkan anda mempunyai daya ingatan yang menakjubkan.

APAKAH PEDOMETER?

- Pedometer adalah sejenis alat yang digunakan untuk mengira bilangan langkah yang diambil setiap hari oleh seseorang individu dan diletakkan pada tubuh badan mereka.



- Pedometer boleh menjadi satu alat motivasi bagi mereka yang mahu meningkatkan tahap aktiviti fizikal mereka.
- Bilangan langkah yang dilakukan setiap hari perlu dicatatkan ke dalam satu diari aktiviti fizikal bagi memantau kemajuan mencapai sasaran 10,000 langkah atau lebih setiap hari.

Appendiks



Contoh 01



Contoh 02





1. Mengurangkan risiko penyakit jantung (*coronary heart disease*).
2. Mengurangkan risiko kejadian strok atau angin ahmar.
3. Mengurangkan risiko menghidap penyakit diabetes Jenis 2.
4. Mengurangkan risiko menghidap beberapa jenis kanser (contoh: kanser usus dan kanser payudara).
5. Mampu mengurangkan tekanan darah yang tinggi.
6. Mengurangkan risiko kematian pramatang (di bawah umur 60 tahun) akibat penyakit tidak berjangkit (NCD).
7. Meningkatkan tahap penanda biologi dalam darah, contohnya profil *lipoproteins* dan *C-reactive proteins*.
8. Mempertingkatkan tahap sensitiviti terhadap insulin.
9. Untuk mengawal berat badan, termasuklah untuk mengurangkan berat badan yang berlebihan.
10. Mengekalkan jisim tulang dan mengurangkan risiko kejadian jatuh bagi warga emas.
11. Pencegahan dan mengurangkan gejala kemurungan dan kebimbangan tahap ringan dan sederhana.
12. Membuatkan anda rasa bertenaga, meningkatkan fungsi kognitif (pemikiran) dan juga dikaitkan dengan pengurangan risiko kejadian nyanyuk.
13. Tidur yang lebih lena.

Secara keseluruhannya, aktiviti fizikal mampu mengurangkan risiko kematian dan morbiditi akibat penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan angin ahmar). Aktiviti fizikal juga mampu mengurangkan risiko kematian dan ketidakupayaan akibat komplikasi di kalangan individu yang sudah menghidap penyakit NCD.

Aktiviti fizikal yang dilakukan secara tetap dan berkala juga dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi yang lebih baik, iaitu dengan pengurangan tekanan (*stress*), kebimbangan (*anxiety*) dan kemurungan (*depression*).


Pengambilan Kalori dan Penggunaan Tenaga
Teh tarik + roti canai
420 kcal
Nasi lemak + ayam goreng
690 kcal
Nasi tomato
600 kcal
Nasi beriani
830 kcal
Nasi goreng
800 kcal
Kuetiau goreng
670 kcal
Char kuetiau
730 kcal
Mi goreng
580 kcal
Mi kari
450 kcal
Burger special
370 kcal

Contoh 01



Contoh 02





Contoh 01



Contoh 02



Contoh 03



Contoh 01



Contoh 02



Contoh 03



Contoh 01







Contoh 02

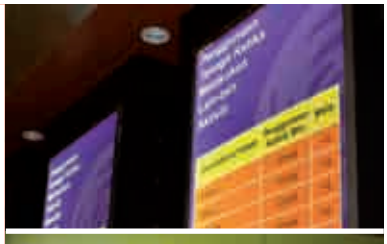


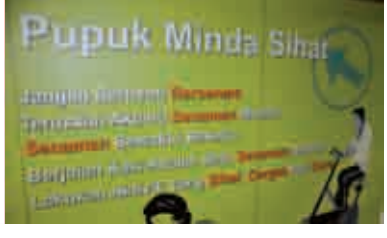




Contoh 03







Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia

Aras 2, Blok E3, Kompleks E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya

ISBN 978-967-0399-25-6
9 789670 399256