

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 7
RUANGAN : NASIONAL

Speaker saran YB amal gaya hidup sihat

Pemeriksaan kesihatan wajib yang dijalankan ke atas semua Ahli Parlimen, mendapat keputusan yang tidak memberangsangkan apabila ramai di antara mereka didapati berisiko berdepan penyakit tidak berjangkit, terutama kencing manis, darah tinggi dan kolesterol tinggi.

Justeru, Speaker Dewan Rakyat, Tan Sri Johari Abdul, menasihati semua Ahli Parlimen supaya membudayakan gaya hidup sihat secara konsisten.

Mengulas perkara itu sebaik selesai sesi soal jawab lisan semalam, Johari berkata, saranan itu dibuatnya berikutan keputusan pemeriksaan kesihatan wajib yang dijalankan ke atas mereka tahun lalu adalah tidak memberangsangkan.

"Parlimen melaksanakan pemeriksaan kesihatan wajib kepada semua Ahli Parlimen pada 2023, dapatan daripadanya mengenal pasti pelbagai isu, contoh, masalah darah tinggi, paras gula tinggi dalam darah dan bacaan kolesterol yang amat tinggi.

"Ia boleh meningkatkan risiko untuk mendapat penyakit tidak berjangkit," katanya.

Johari berkata, susulan daripada itu, Klinik Parlimen Malaysia melaksanakan program



Johari (kanan) merasmikan program kesejahteraan di Parlimen dalam usaha mempromosikan kesejahteraan hidup sihat kepada Ahli Parlimen di pekarangan Bangunan Parlimen, semalam. (Foto BERNAMA)

Kesejahteraan Kesihatan Bersama Ahli Parlimen untuk mempromosikan Agenda Nasional Malaysia (ANMS) bermula semalam hingga 14 November ini.

Ia merangkumi pelbagai inisiatif, termasuk *Wellness on Wheel* dan 'Perang Ke Atas Gula'.

"Pada 14 Oktober lalu, saya telah umumkan Rabu sebagai hari tanpa gula. Jadi sebagai

tambahan, saya galakkan Yang Berhormat supaya lakukanlah senaman ringan, malah kita ada gimnasium dan fasiliti lain yang boleh dikunjungi.

"Kita juga boleh kurangkan gula, contohnya saya amalkan berpuasa setiap hari semasa bersidang, supaya kita lebih bersabar," katanya.

Dalam pada itu, Johari turut memberi maklum balas susulan

cadangan Khoo Poay Tiong (PH-Kota Melaka) yang menegur Ahli Parlimen yang masih berdegil dengan merokok di kawasan larangan kompleks Parlimen.

"Saya difahamkan Menteri Kesihatan menempatkan pegawai yang ditugaskan memerhati mereka yang merokok selain daripada tempat dibenarkan," katanya.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 16
RUANGAN : CETUSAN



AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 29
RUANGAN : NEGERI



AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 9
RUANGAN : FORUM

Utusan Malaysia
11/11/2024 7 NOVEMBER 2024

19

Bidang ahli terapi cara kerja semakin meningkat di Malaysia

AHLI terapi cara kerja ialah profesional kesihatan yang menggunakan aktiviti dan kemahiran barian sebagai medium serta matlamat sitama dalam rawatan, bertujuan untuk meningkatkan keupayaan individu mencapai tahap berdaya dalam kehidupan seharian.

Di Malaysia, terdapat sekitar 2,300 ahli terapi cara kerja yang berdaftar dengan Majlis Sains Kesihatan Bersekutu (MAHPC). Bagi memastikan profesion ini, individu perlu memiliki lesen pendaftaran serta kelayakan yang bersesuaian. Ahli terapi cara kerja boleh berkhidmat di pelbagai institusi seperti hospital kerajaan dan swasta, klinik, sekolah, pusat jagaan warga emas dan kanak-kanak, pusat rehabilitasi Pertubuhan Keselamatan Sosial (Perkeso), Pusat Pemulihan Dalam Komuniti (PPK) dan pusat terapi swasta berdaftar.



Profesion ini semakin berkembang pesat dan menyediakan peluang pekerjaan yang luas di Malaysia.

mencapai tahap kebidikaraan yang optimum.

Selain itu, ahli terapi cara kerja turut memberikan sokongan kepada kanak-kanak dengan keperluan khas, warga emas, dan individu yang mengalami masalah kesihatan mental, bagi membantu mereka menyesuaikan diri dalam persekitaran harian, pekerjaan dan kehidupan sosial.

Profesion ini semakin berkembang pesat dan menyediakan peluang pekerjaan yang luas di Malaysia. Kelayakan minimum untuk menjadi ahli terapi cara kerja berlesen di Malaysia adalah diploma, namun Kesatuan Terapi Cara Kerja Sedunia menggalakkan kelulusan sekurang-kurangnya pada peringkat ijazah sarjana muda.

Di peringkat antarabangsa, bidang terapi cara kerja kini diiktiraf di seluruh dunia, dengan Kesatuan Terapi Cara Kerja Sedunia (WFOT) memainkan peranan penting dalam menetapkan piawaian antarabangsa. Pengiktirafan ini membolehkan mereka berpeluang berkhidmat di peringkat antarabangsa, terutamanya di negara-negara yang mengiktiraf akreditasi daripada WFOT.

Walaupun profesion ini semakin berkembang, ahli terapi cara kerja di Malaysia masih menghadapi beberapa cabaran, termasuklah kekurangan bilangan profesional, kekangan sumber di hospital dan klinik, serta tahap kesedaran masyarakat yang rendah terhadap bidang ini. Oleh itu, kerjasama antara sektor awam dan swasta amat diperlukan untuk memastikan lebih banyak peluang dapat diwujudkan bagi menarik minat golongan muda mencuburi bidang ini.

Kerajaan dan sektor swasta turut memainkan peranan dalam memperkasa bidang terapi cara kerja melalui inisiatif pembiayaan, peluang biasiswa, dan kolaborasi dengan hospital dan pusat rehabilitasi swasta, bagi memastikan khidmat ini dapat diberikan kepada lebih ramai individu yang memerlukannya.

PROFESOR MADYA DR. AHMAD ZAMIR CHE DAUD
Presiden Persatuan Terapi cara Kerja Malaysia & Persewarah
Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Teknologi Mara (UiTM)

Mereka memainkan peranan penting dalam membantu individu pulih dan menyesuaikan diri setelah mengalami kecederaan atau kecacatan fizikal.

Mereka menggunakan teknik khusus seperti modifikasi aktiviti barian, pengurusan kesakitan serta latihan adaptasi untuk membantu pesakit

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 23
RUANGAN : GAYA . KESIHATAN

Gaya • KESIHATAN

Utusan Malaysia
KHAMIS • 7 NOVEMBER 2024 | 23

Oleh INTAN SUHANA CHE OMAR
intan.suhana@mediamalaysia.com.my

PENGGUNAAN antibiotik yang berlebihan boleh mengancam sistem penjagaan kesihatan disebabkan oleh rintangan antimikrob (AMR).

AMR berlaku apabila mikroorganisma seperti kulat, bakteria, virus atau parasit tidak lagi boleh dilatasi dengan pengambilan ubat antimikrob misalnya antibiotik, antikulat, antivirus, antimalaria dan antelmintik.

Dalam bahasa mudah, seseorang itu menjadi kebal antibiotik sehingga sebarang rawatan tidak lagi boleh memulihkan dan menyebabkan jangkitan yang berlaku berterusan sekali gus berisiko menjangkiti individu lain.

Menurut kajian The STAR ASEAN, penggunaan antibiotik yang berlebihan memburukkan masalah AMR dengan Malaysia mencatatkan kadar preskripsi antibiotik tertinggi iaitu sebanyak 44 peratus di Asia.

Pakar Penyakit Berjangkit, Prof. Dr. Zamberi Sekawi berkata, salah faham mengenai fungsi antibiotik menjadi salah satu cabaran utama dalam menangani AMR.

"Misalnya, walaupun 72 peratus penyedia penjagaan kesihatan mengesyorkan antibiotik, hanya 28 peratus yang membincangkan manfaat dan potensi risikonya dengan pesakit.

"Jurang pengetahuan ini amat signifikan kerana 71 peratus individu percaya antibiotik berkesan melawan selesema, sementara 70 peratus menyangka antibiotik boleh membunuh virus di mana salah faham ini mendorong kepada penyalahgunaan dan preskripsi antibiotik berlebihan.

"Menangani salah faham ini adalah penting untuk mengurangkan penggunaan antibiotik dengan sewenang-wenangnya terutama bagi jangkitan virus seperti selesema, yang mana antibiotik tidak memberikan sebarang manfaat," katanya.

Untuk rekod, Organisasi Kesihatan Dunia telah mengenal pasti AMR sebagai salah satu daripada 10 ancaman kesihatan awam global yang juga dikenali sebagai pandemik senyap.

PENJAGAAN KEBERSIHAN

Bagi mengelak gejala AMR, penggunaan antibiotik perlu dikurangkan dan dikawal melalui penjagaan kesihatan yang lebih proaktif dan menyeluruh.

Penjagaan kesihatan



PESERTA melakukan aktiviti interaktif menggunakan mikroskop untuk menyoroti kuman yang wujud di sekeliling setiap hari.



KAWASAN tangan merupakan permukaan yang sentiasa terdedah dengan kuman.

Malaysia paling tinggi guna antibiotik



TIFFANY Tang bersama Zamberi Sekawi (kiri) semasa pelancaran kempen *Selongkah Lebih, Selongkah Kosih* di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

dan kebersihan yang baik boleh mencegah berlakunya penyebaran penyakit berjangkit.

Justeru, jenama produk perlindungan kuman, Dettol tampil dengan kempen *Dettol Selongkah Lebih, Selongkah Kosih* dengan misi membawa perubahan amalan kebersihan di rumah dan di tempat-tempat awam.

Misalnya sekolah, restoran serta lokasi yang kerap menjadi titik penyebaran penyakit jika kebersihan terabai.

Pengarah Pemasaran untuk Kesihatan Malaysia dan

Singapura di Reckitt, Tiffany Tang berkata, kebersihan tangan dan kebersihan permukaan yang kerap disentuh merupakan asas penting dalam menghentikan penyebaran penyakit.

"Tangan kita boleh membawa lebih daripada 3,000 jenis bakteria dan permukaan yang tercemar boleh menampung virus sehingga 48 jam.

"Kempen Dettol mendidik rakyat Malaysia tentang amalan mudah tetapi berkesan seperti mencuci tangan dengan sabun antibakteria dan sentiasa

membasmi kuman pada permukaan yang kerap disentuh.

"Sekali gus boleh menghalang penyebaran penyakit seperti Covid19, influenza, dan virus bawanan makanan," katanya.

Tambah jenama itu, penyakit berjangkit menyumbang kepada satu dalam empat kematian di seluruh dunia dengan 35 peratus jangkitan biasa kini kebal kepada antibiotik.

Jika tidak ditangani, AMR boleh mengorbankan hingga 10 juta nyawa setahun menjelang 2050, menjadikan

prosedur perubatan rutin seperti pembedahan caesarian sebagai rawatan berisiko tinggi.

Tambahan pula, musim tengkujuh yang semakin hampir meningkatkan risiko jangkitan dan penyakit yang lebih tinggi.

Ihutan berterusan dan banjir mewujudkan keadaan yang lebih mudah untuk penyebaran penyakit bawaan air seperti kolera dan disentri.

Populasi terjejas yang ditempatkan di pusat perlindungan yang sesak juga terdedah kepada jangkitan pernafasan dan masalah kulit. Melalui kempen ini, jenama berkenaan menekankan kepentingan kebersihan permukaan barangan dalam mengurangkan penyebaran bakteria dan virus seperti MRSA, E. coli dan virus influenza.

Pembasmi kuman yang teratur boleh menghapuskan lebih 99 peratus bakteria yang berkait dengan penyakit bawaan makanan, sekali gus membantu mencegah risiko jangkitan.

Selakat ini, program berkenaan telah mencapai lebih daripada lima juta individu merangkumi siri program yang disusun khas untuk pelbagai lapisan masyarakat.

Salah satu fokus kempen ini adalah mendekati ibu-ibu baru melahirkan di hospital dengan menyediakan maklumat dan sumber penting mengenai kebersihan diri serta persekitaran sekeliling mereka.

Selain itu, kempen berkenaan turut menyasarkan kanak-kanak sekolah melalui Program Sekolah Dettol, yang melibatkan mereka dalam aktiviti pendidikan bagi membentuk tabiat kebersihan yang baik sejak usia muda.

AKHBAR : THE STAR
MUKA SURAT : 8
RUANGAN : NATION

Speaker calls for MPs to adopt healthy habits

DEWAN Rakyat Speaker Tan Sri Juhari Abdul is encouraging MPs to incorporate light exercises into their routines to promote healthier lifestyles.

"The Parliament clinic conducted health checks on MPs in 2023. The results highlighted health concerns, including high blood pressure, high blood glucose and high cholesterol levels, which increase the risk of non-communicable diseases," he said.

To encourage healthy habits, Parliament has introduced a "Sugar-Free Wednesday" initiative.

Additionally, MPs are now encouraged to take brief exercise breaks, or "X-Breaks," during Parliament sessions.

Khoo Poy Tiong (PK-Melaka) also called for action against lawmakers who smoke in the Parliament building.

Khoo said while there are three dedicated smoking zones, some are still puffing away, especially in the backbenchers club room.

In July, Juhari reminded lawmakers to go for health screenings as soon as possible, as failure to do so by Nov 11 would result in their names being published on the Parliament website.

AKHBAR : THE SUN
MUKA SURAT : 3
RUANGAN : NATIONAL

Male reproductive checks at all clinics by next year

PUTRAJAYA: The male reproductive health screening services, being implemented in phases beginning this year, are expected to be expanded to all health clinics by 2025, the Health Ministry said in a statement.

The ministry added that the guidelines for early detection of male reproductive health issues in primary healthcare have been published as part of an effort to address reproductive health issues at clinics nationwide.

This initiative aligns with the National Men's Health Action Plan (2019-2023).

These guidelines aim to strengthen service management, especially for addressing conditions such as prostate gland enlargement, prostate cancer, and erectile dysfunction," read the statement.

The statement was released in conjunction with the 2024 National Men's Health Awareness Month, launched on Tuesday by Deputy Health Minister Datuk Lukman Hakim Awang Sauni.

This year's campaign, themed *Pedulai Diri, Zelfdi Aflar* (Care for Yourself, Be a Healthy Man), focuses on empowering men to take charge of their health.

The ministry said men's health remains an underserved area, with male life expectancy in 2023 estimated at 72.5 years, compared with 77.4 years for women. — Bernama