



ON THE MOVE

Surat Berita Rasmi Program di bawah memorandum persefahaman di antara Kementerian Kesihatan dan Gleneagles JPMC Sdn. Bhd.



DALAM ISU INI

LAPORAN PROGRAM FALC S1

Laporan awal bagi Kohort 1 (MOH) & Kohort 2 (KKBS)

PROGRAM HEAL 3.0

- **HSN FITNESS:**
 - FITNESS4U - BKC & KB
- **GREEN BRUNEI**
 - LUMUT BEACH CLEANUP

JERAYAWARA WHP

Jerayawara Laman Web WHP diteruskan lagi di Kementerian-Kementerian yang lain

Laporan Awal FALC S1

Kohort 1: Kementerian Kesihatan



Gambar kongsi oleh fokal Kementerian (FALC S1 - MOH)

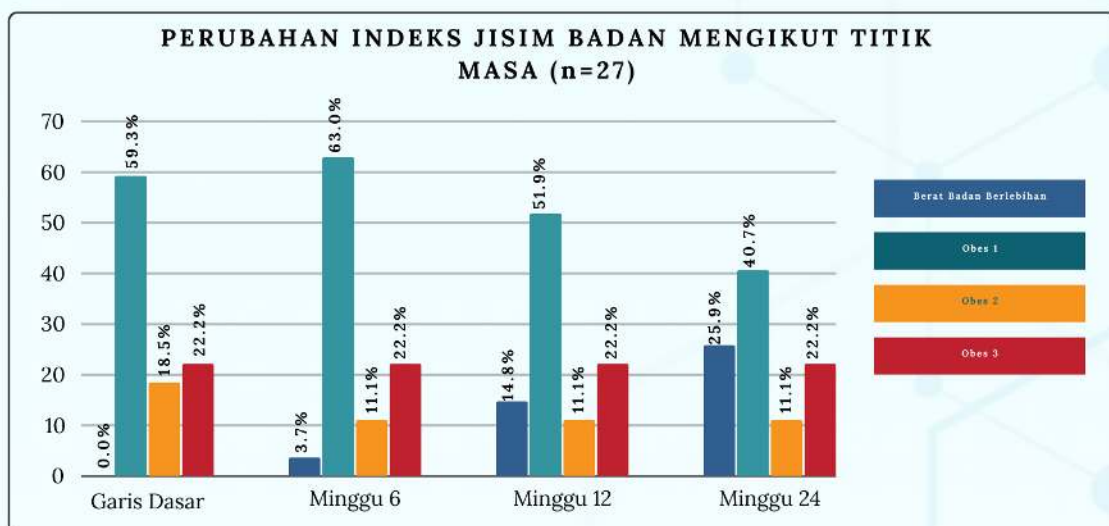
Kementerian Kesihatan adalah kohort pertama antara enam kementerian yang terpilih bagi menjalankan program penurunan berat badan *Fit & Active Lifestyle Club* (FALC) musim pertama. Sebanyak 52 pendaftaran yang telah diterima dan hanya 52% (n=27) saja yang memenuhi syarat penyertaan berdasarkan Indeks Jisim badan (BMI) bersamaan atau lebih daripada 30 kg/m².

Program FALC bagi kohort 1 ini telahpun dijalankan bermula 6 Jun 2022 hingga 18 Ogos 2022 (12-minggu), dan majlis penutup program pada 19 November 2022

Antara 27 orang yang terpilih bagi menyertai program tersebut, 85.2% (n=23) adalah warga wanita dan tidak mengandungi pada awal program. Peserta paling muda dan paling tua yang mengikuti program ini adalah 26 dan 55 tahun.

Indeks Jisim Badan (BMI)

Peserta yang memenuhi syarat penyertaan berdasarkan BMI dikategorikan kepada 4 kategori BMI; Berat Badan Berlebihan, Obes 1, Obes 2 dan Obes 3. Graf di bawah menunjukkan jumlah peratus bagi setiap kategori dan perubahan BMI mengikut titik masa, iaitu, Garis Dasar (Baseline), Minggu 6, Minggu 12 dan Minggu 24.

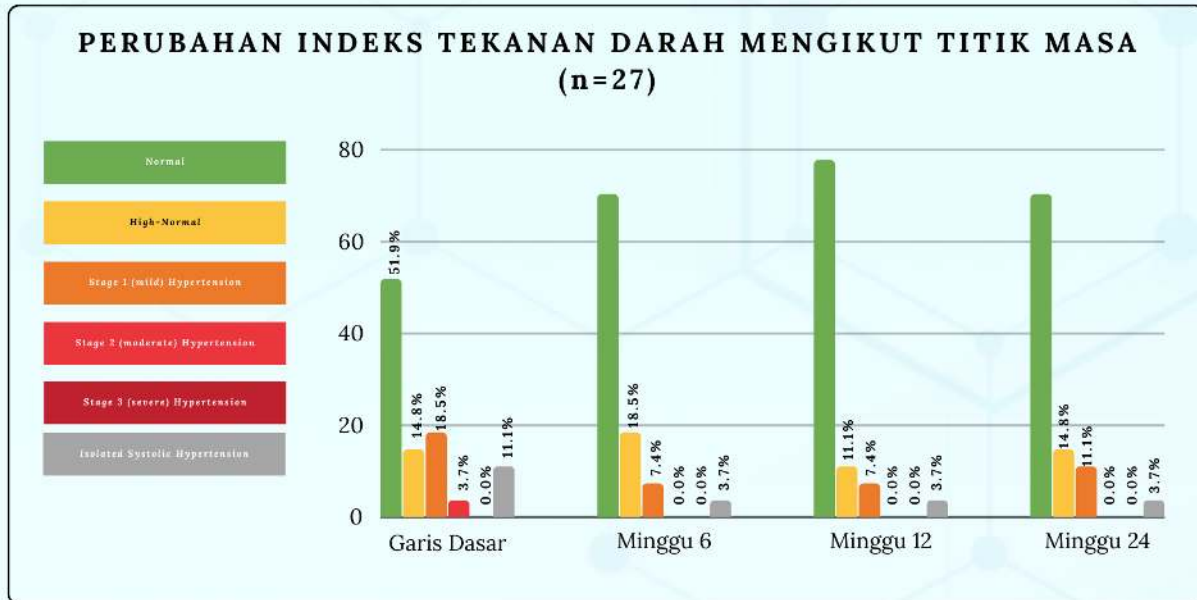


- Purata berat badan garis dasar: **86.6kg**
- Purata berat badan bagi:
 - Minggu 6: **85.6kg**
 - Minggu 12: **84.1kg**
 - Minggu 24: **82.8kg**
- Purata turun berat badan: **3.7kg**
- Purata turun BMI: **1.5 kg/m²**



Tekanan Darah Tinggi

Peserta juga diambil bacaan tekanan darah mereka bagi setiap titik masa. Tekanan darah peserta program ini dikategorikan kepada beberapa kategori; Normal, High-Normal, Stage 1 (mild) Hypertension, Stage 2 (moderate) Hypertension, Stage 3 (severe) Hypertension dan Isolated Systolic Hypertension.



Carta di atas menunjukkan peningkatan jumlah peserta dengan tekanan darah yang bertambah baik atau telah diperbaiki. Peratus peserta yang ada peningkatan meningkat daripada 51.9% kepada 70.4% (sejumlah 18.5% peningkatan). Jumlah peserta yang pada awalnya mempunyai Stage 2 (moderate) Hypertension (3.7%) menurun ke Stage 1 (mild) Hypertension (0.0%) di minggu ke-6, -12 dan -24.



Hipertensi Sistolik Terpencil (Isolated Systolic Hypertension)

keadaan yang lebih serius di mana tekanan sistolik awda meningkat jauh melebihi 140 mmHg, manakala tekanan diastolik kekal di bawah 90 mmHg.



- Purata Systolik dan Diastolik pada Garis Dasar:

138.0/84.4 mmHg

- Purata Systolik dan Diastolik bagi:

- Minggu 6: **122.5/80.0 mmHg**
- Minggu 12: **126.9/78.5 mmHg**
- Minggu 24: **126.6/79.4 mmHg**



Majlis Penutup & Penyerahan Sijil Penyertaan

Pada 19 November 2022, Majlis Penutup dan Penyerahan Sijil Penyertaan di bawah program FALCSI bagi Kementerian Kesihatan, kohort pertama, berlangsung di Teater Kuliah, Persatuan Bola Sepak Brunei Darussalam (Football Association of Brunei Darussalam-FABD). Hadir selaku tetamu kehormat dan menyampaikan sijil kepada para peserta adalah Ahli Eksekutif Komite FABD, **Awang Haji Mohammad Noor bin Haji Hamid @ Damit** yang juga menyampaikan hadiah kepada pemenang-pemenang Minggu ke-12 dan 'Best of the Best' (Minggu ke-24) bagi Kategori Lelaki dan Perempuan.



Kategori	Nama	Berat Badan Asal (kg)	Berat Badan Minggu 12 (kg)	Jumlah Turun (kg)
Lelaki (Minggu-12)	Hj Mohd Khairul Aminudin bin Hj Abu Bakar	94.6	88.7	5.9 (6.2%)
Wanita (Minggu-12)	Noraini Binti Hj Yahaya	79.6	72.9	6.7 (8.4%)
	Norhashimah binti Osman	86.1	80.1	6.0 (7.0%)
	Siti Amnah Amera binti Hj Mohd Jafaar	114.9	109.0	5.9 (5.1%)

Best of The Best	Nama	Berat Badan Asal	minggu-12	Minggu-24	Jumlah Turun
Lelaki Minggu-24	Abdul Karim bin Hj Muhammad	94.8	92.2	84.7	10.1 (10.7%)
Wanita Minggu-24	Noraini Binti Hj Yahaya	79.6	72.9	67.1	12.5 (15.7%)



Kohort 2: Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan

Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan adalah kohort kedua yang menjalankan program penurunan berat badan Fit & Active Lifestyle Club (FALC) bagi musim pertama. Sebanyak 58 peserta diterima mengikuti program tersebut dan hanya hanya 40 orang (69%) yang memenuhi syarat penyertaan berdasarkan BMI bersamaan atau lebih daripada 30 kg/m².

Sejumlah 77.5% (n=31) adalah wanita dan tidak mengandungi pada permulaan program, manakala sejumlah 22.5% (n=9) terdiri daripada peserta lelaki.

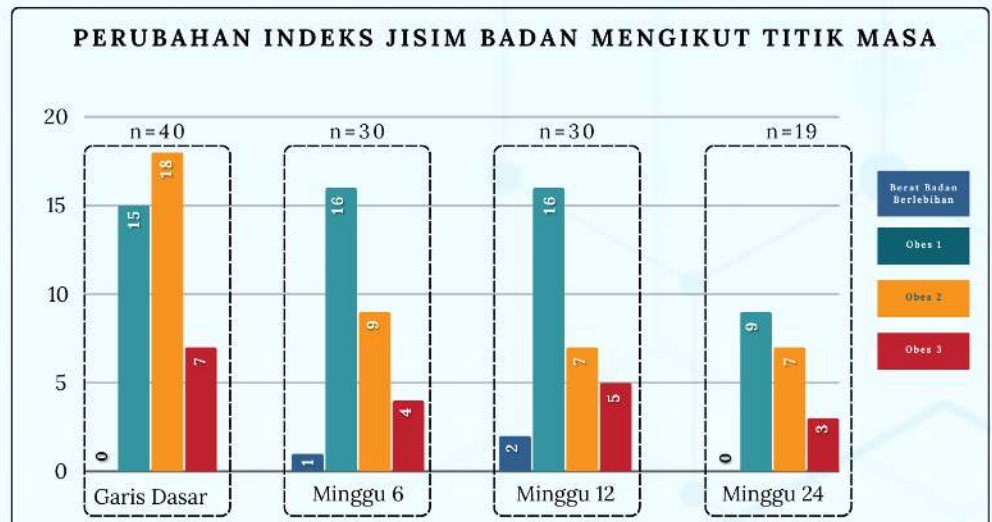


Gambar kongsi oleh focal Kementerian (FALC SI - KKBS)

Program FALC bagi kohort 2 ini telahpun bermula pada 24 Ogos 2022 hingga 20 November 2022, dan majlis penutup program pada 23 September 2023

Indeks Jisim Badan (BMI)

Graf di bawah menunjukkan jumlah peratus BMI peserta bagi setiap kategori dan perubahan BMI mengikut titik masa, iaitu, dari Garis Dasar (Baseline), Minggu ke-6, -12 dan -24.



Manakala graf di bawah menunjukkan perubahan berat badan bagi peserta yang mempunyai BMI melebihi 30 kg/m² dan mempunyai data yang lengkap bagi semua titik masa (n=14).



- Purata berat badan pada garis dasar: **93.1kg**
- Purata berat badan bagi:
 - Minggu 6: **92.1kg**
 - Minggu 12: **90.6kg**
 - Minggu 24: **90.5kg**
- Purata penurunan berat badan: **2.6kg**

Tekanan Darah Tinggi

Seperti peserta bagi Kohort 1, peserta Kohort 2 ini juga diambil bacaan tekanan darah mereka bagi setiap titik masa. Jumlah peserta berkurangan sepanjang program tersebut, menjadikan jumlah peserta yang mempunyai data yang lengkap bagi setiap titik masa kepada 15 orang sahaja.



Carta di atas menunjukkan perubahan peratusan jumlah peserta dengan tekanan darah yang bertambah baik atau telah diperbaiki meningkat daripada 60.0% kepada 69.0% (9.0% peningkatan) pada Minggu 12.



- Purata Systolik dan Diastolik pada Garis Dasar: 130.9/79.5 mmHg
- Purata Systolik dan Diastolik mingguan:
 - Minggu 6: 130.5/78.8 mmHg
 - Minggu 12: 131.1/81.4 mmHg
 - Minggu 24: 132.2/82.5 mmHg



Majlis Penutup & Penyerahan Sijil Penyertaan



Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan (Kohort 2) telah mengadakan Majlis Penutupan dan Penghargaan bagi program Fit & Active Lifestyle Club (FALC) pada hari Sabtu, 7 Rabiulawal 1445 bersamaan 23hb September 2023, di Dewan Digadong, Tingkat 1, Bangunan Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan.

Hadir selaku tetamu kehormat bagi majlis tersebut ialah Yang Mulia Dr. Haji Muhammad Hadi bin Muhammad Melayong, Pemangku Timbalan Setiausaha Tetap (Kebudayaan), Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan bagi menyampaikan sijil-sijil serta trofi kepada pemenang-pemenang FALC musim 1 serta 'Best of The Best' bagi Kohort 2.



Kategori	Nama	Berat Badan Asal (kg)	Berat Badan Minggu 12 (kg)	Jumlah Turun (kg)	
Wanita (Minggu-12)	Normah binti Haji Mohamed	94.9	88.5	6.4 (6.7%)	
	Rabi'atul Adawiyah binti Damit	111.0	104.8	6.2 (5.6%)	
Best of The Best	Nama	Berat Badan Asal	minggu-12	Minggu-24	Jumlah Turun
Wanita Minggu-24	Rabi'atul Adawiyah binti Damit	111.0	104.8	102.5	8.5 (7.7%)



Jerayawara Laman Web WHP Diteruskan di Kementerian Lain

Jerayawara Laman Web WHP dan Pemeriksaan Kesihatan Program WAH diteruskan lagi di Kementerian-Kementerian Negara Brunei Darussalam. Laman Web WHP ini direka untuk penjawat awam menjalani kursus atas talian bagi meningkatkan pengetahuan dan kecekapan mereka dalam gaya hidup sihat, mempromosikan kesihatan dan pencegahan penyakit di tempat kerja.

Kementerian Sumber-Sumber Utama dan Pelancongan (MPRT) adalah kementerian pertama yang menjadi sasaran menjalankan jerayawara ini pada bulan April yang lalu bagi memperkenalkan Laman Web WHP serta kegunaan dan manfaatnya kepada mereka yang bekerja di bawah kementerian tersebut. Peserta juga boleh mendapatkan lebih banyak peluang untuk memenangi hadiah-hadiah menarik dari Program WAH dengan mengikuti kursus-kursus atas talian (mengikut rentak kelajuan mereka sendiri).

Sambil itu juga, peserta juga berpeluang membuat pemeriksaan kesihatan dari segi BMI, berat badan serta tekanan darah tinggi.



Jerayawara ini juga diteruskan ke Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi (MTIC).

Sehingga kini, lebih daripada 150 orang telah berjaya mendaftar ke Laman Web WHP separuh tahun pertama 2023, dan lebih daripada 30 orang telah menyelesaikan modul kursus atas talian.

Bagi tatacara pendaftaran dan bagaimana untuk mengikuti kursus atas talian Laman Web WHP, bolehlah melayari pautan ringkas ke video tutorial atau dengan mengimbas kod QR di bawah ini:



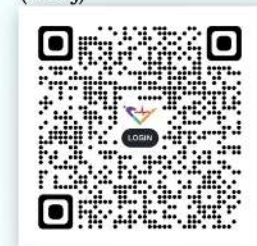
Pendaftaran:
(video)



Mengikuti Kursus:
(video)



Pendaftaran:
(imej)



Mengikuti Kursus:
(Imej)





Fitness4U di Bandarku Ceria & Kuala Belait

anjuran HSN Fitness



Acara FITNESS4U ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran dan pengetahuan orang ramai mengenai manfaat kesihatan yang diperolehi dengan melakukan kegiatan fizikal dan mengurangkan gaya hidup sedentari. Selain itu juga, ianya adalah untuk mendokong dan mengenalpasti penglibatan komuniti setempat, warga sekolah, peniaga persendirian, pusat-pusat kesihatan, dan pihak yang berkepentingan dalam bidang sukan dan rekreasi, untuk sama-sama mempromosikan aktiviti-aktiviti kegiatan fizikal yang boleh di diterapkan sesuai dengan budaya kita.

Acara FITNESS4U yang pertama diadakan di kawasan lapang Dermaga DiRaja, **Bandarku Ceria** pada 25 September 2022. Aktiviti diteruskan dengan sesi pemanasan badan dengan 'Low impact Tabata' (senaman berimpak rendah), Aerobik, 'Kids bootcamp', 'Skating Games' oleh Ril Skates, Contact Combat by KRAV, permainan lompat tali, pameran-pameran kecil dari perniagaan tempatan dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO) dan juga cabutan bertuah, dan diikuti dengan penandatanganan Plug.



Acara Fitness4U kedua telah diadakan di Taman Riadah Jubli Emas, Kuala Belait bersama Serikandi Group of Companies, bersempena dengan '**KAY BEEKU BAHAGIA, CERIAKAN KBKU**' pada 27 November 2022 atas tujuan mempromosikan gaya hidup sihat bagi warga Daerah Belait.



Lebih 250 orang menyertai Fitness4U di Bandarku Ceria dan turut hadir selaku tetamu kehormat ialah Setiausaha Tetap (Kesukanan), Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan (KKBS), Pengiran Mohammad Amirrizal bin Pengiran Haji Mahmud.

Manakala bagi acara di Kuala Belait, seramai 150 orang telah hadir menyertai acara tersebut dan hadir selaku tetamu kehormat ialah Pemangku Pegawai Daerah Belait, Awang Mohamad Yassin bin Haji Ahmed yang dialu-alukan oleh Pengerusi dan Pengarah Urusan Serikandi Group of Companies, Shaikh Khalid bin Shaikh Haji Ahmad.



Sebanyak 1,036.4kg sampah dikumpulkan semasa aktiviti membersihkan Pantai Lumut oleh Green brunei



Green Brunei telah menganjurkan kempen kebersihan pantai yang diadakan di Pantai Lumut, Belait pada 9hb Oktober 2022 di bawah Program Happy Environment and Lifestyle Programme (HEAL) dan menyokong Cabaran 20 Billion Langkah BN on the Move.

Lebih daripada 200 sukarelawan menyertai aktiviti ini termasuk ahli jawatankuasa Green Brunei, pelajar sekolah, korporat, dan orang awam.

Tujuan kempen ini adalah untuk mengurangkan pencemaran pantai dan meningkatkan kesedaran tentang pantai yang bersih untuk masa depan yang lestari. Pada masa yang sama, ia juga menolong mendidik dan menggalakkan kesedaran awam dan tanggungjawab terhadap alam sekitar melalui pembuangan sampah yang betul.

Para sukarelawan di pantai tersebut telah mengumpulkan sebanyak 1,036.4 kg dalam 137 beg plastik sampah. Sampah-sampahnya terdiri daripada plastik botol, pemetik api, perangkap jaring ikan, bungkusan makanan dan puntung rokok. Lebih daripada 700,000 langkah juga telah dirakam ke dalam aplikasi BruHealth. Pengasas Bersama dan Pengarah Penglibatan Masyarakat Green Brunei, Khairunnisa binti Awang Haji Ash'ari, telah menyampaikan hadiah kepada para pemenang yang berjaya mengumpulkan sampah yang terbanyak pada hari tersebut.



Green Brunei ialah sebuah perniagaan sosial yang ditubuhkan sejak Ogos 2012. Matlamatnya adalah untuk mempromosikan kelestarian alam sekitar melalui inisiatif yang dikendalikan oleh belia dalam bidang pendidikan, pemuliharaan, dan advokasi.

Pada masa ini, Green Brunei diuruskan oleh lebih daripada 20 orang sukarelawan dan telah menjalankan pelbagai program seperti perkhemahan, program duta, lawatan lapangan, dan perlumbaan hijau. Ia berharap untuk berkembang lebih jauh dengan menetapkan peranan dalam menyediakan aktiviti pendidikan alam sekitar kepada belia, memperkukuh kepimpinan belia, dan mengadvokasi melalui dialog dengan pihak berkepentingan.

LAMAN WEB WAH

BAGAIMANA
MENJALANKAN
KURSUS ATAS TALIAN?



1 Mendaftar



Awda boleh lah mendaftar melalui laman web WAH kami dengan menaip pautan **whp.gov.bn** dan menggunakan emel kerajaan awda

2 Melengkapkan kesemua 4 modul kesihatan



Ada empat modul kesihatan atas talian iaitu Pemakanan Sihat, Kesihatan Mental, Pencegahan Penggunaan Tembakau dan Kegiatan Fizikal Di Tempat Kerja.

Setiap modul-modul kesihatan mengandungi pra dan pasca soal selidik, video dan juga kuiz.

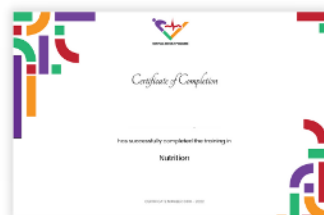
Jika lulus, awda berpeluang untuk mendapat borang cabutan bertuah dan sijil atas talian.

3 Mengisi borang cabutan bertuah



Sertai dan berpeluang untuk memenangi hadiah cabutan bertuah Program WAH

4 Mendapatkan sijil atas talian



Awda akan menerima sijil kursus atas talian jika lengkap dan lulus modul yang dijalankan

5 Membuat maklum balas



Awda juga boleh membuat kaji selidik bagi penambahbaikan laman web WAH kami