

# ONTHEMOVE

## LAPORAN PROGRAM WAH BAGI TAHUN 2019-2020

Laporan khas bagi pemeriksaan kesihatan yang dijalankan sepanjang Program WAH bagi tahun 2019-2020

### TIPS KESIHATAN

- Program Vaksinasi
- Senaman Mudah di Pejabat
- Kekal Aktif Sepanjang Kuarantin dan Pengasingan Diri



ACARA YANG DIJALANKAN  
OLEH KPBT DAN ENERGIZE  
FITNESS STUDIOS



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME



# Senarai Kandungan

- 2 Laporan Program WAH Bagi Tahun 2019-2020
- 3 Pemeriksaan Kesihatan Bagi Program WAH
- 4 Jisim Indeks Badan (Body Mass Index)
- 5 Tekanan Darah (Blood Pressure)
- 7 Pemakanan (Nutrition)
- 8 Kesihatan Mental
- 9 Penggunaan Tembakau
- 10 Kegiatan Fizikal
- 11 Maklumbalas daripada Peserta Program WAH dan HEAL
- 12 Program Vaksinasi
- 13 HEAL: Kelab Pusat Belia Temburong
- 15 HEAL: Energize Fitness Studios
- 17 Senaman Mudah Dilakukan di Pejabat
- 18 Kekal Aktif Sepanjang Kuarantin atau Pengasingan Diri

# LAPORAN PROGRAM WAH BAGI TAHUN 2019-2020

Laporan Program WAH disediakan oleh Sahlan (Pegawai Data, 2020-2021) dan Dk Ummi Syazana (Pegawai Data 2019-2020) Program WAH & HEAL

Program *Workplace And Health* (WAH) adalah program kolaborasi 'Private Public Partnership' (PPP) di antara Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan dan GJPMC Sdn Bhd bagi menggalakkan tempat kerja untuk menyediakan persekitaran dan tindakan yang menyokong pekerja untuk menjadi lebih aktif, mengamalkan makanan sihat, bebas dari rokok dan mempunyai kesejahteraan mental yang baik. Ia turut bertujuaan untuk mengukuhkan program gaya hidup sihat di tempat kerja, iaitu "Workplace Health Promotion Programme (WHPP)" di semua Kementerian menjelang akhir tahun 2021.

Sebanyak enam kementerian telah terpilih untuk mengikuti Program WAH sesi 2019-2020, iaitu:

- Jabatan Perdana Menteri
- Kementerian Kewangan dan Ekonomi
- Kementerian Hal Ehwal Dalam Negeri
- Kementerian Sumber-Sumber Utama dan Pelancongan
- Kementerian Kesihatan
- Kementerian Pengangkutan dan Infokomunikasi

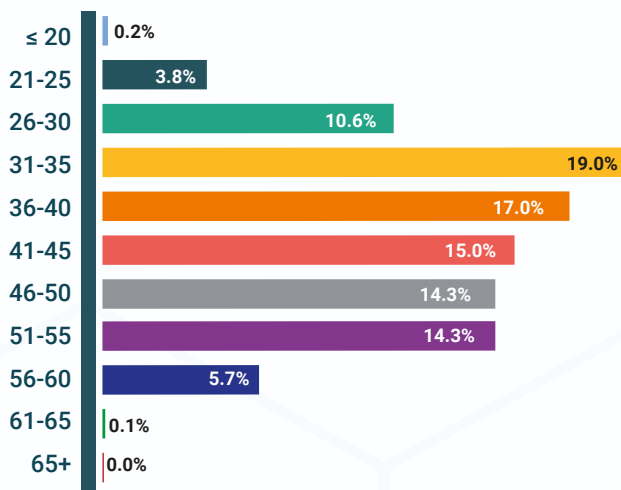


Salah satu komponen Program WAH adalah komponen Pemeriksaan Kesihatan iaitu terdiri daripada pemantauan Indeks Jisim Badan dan pemantauan tekanan darah.

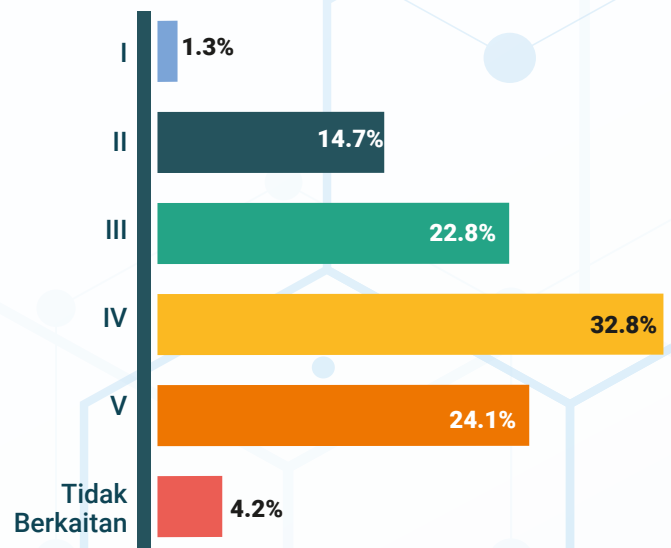


Seramai 1960 penyertaan telah diterima dari enam kementerian yang terpilih, di mana 65% daripadanya adalah perempuan. Kebanyakannya adalah dalam lingkungan berumur 31-35 (18.8%) dan di bahagian IV (32.8%).

## Kumpulan Umur



## Bahagian





# PEMERIKSAAN KESIHATAN BAGI PROGRAM WAH




Salah satu komponen dalam Program Workplace and Health (WAH) ini adalah Pemeriksaan Kesihatan. Ini terdiri daripada pengukuran Indeks Jisim Badan (ukuran berat badan dan ketinggian) dan tekanan darah. Ketika peserta diukur berat badan dan ketinggian, peserta memakai pakaian yang ringan dan tanpa memakai kasut.

Tekanan darah diperiksa dengan menggunakan alat tekanan darah *automatic sphygmomanometer*. Peserta duduk dalam posisi yang selesa, dengan kaki dan pergelangan kaki tidak bersilang ketika diukur tekanan darah.





## PEMAKAIAN SUNGKUP MUKA DAN SARUNG TANGAN SEMASA PEMERIKSAAN KESIHATAN



-  Mempraktikkan Prosedur Operasi Standard (SOP) adalah salah satu perkara yang penting semasa menjalani Pemeriksaan Kesihatan Program WAH dengan mengamalkan pemakaian alat pelindung diri seperti sungkup muka (*facemask*) dan sarung tangan (*glove*) dan juga mengamalkan penjarakkan sosial mengikut garispandu yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan.
-  Ketika melakukan Pemeriksaan Kesihatan Program WAH, alat pelindung diri ini hendaklah dipakai setiap masa kerana Pemeriksaan Indeks Jisim Badan (BMI) dan Pemeriksaan Tekanan Darah memerlukan interaksi secara individu mahupun fizikal.
-  Menggunakan sungkup muka dan sarung tangan juga adalah amat penting untuk mengurangkan risiko jangkitan kuman seperti kuman virus, kulat parasit dan kuman bakteria.

## KAEDAH MENCUCI TANGAN

 Mencuci tangan boleh dilakukan sama ada menggunakan air dan sabun atau menggunakan sanitizer mengandungi alkohol (sekurang-kurangnya 60-80 peratus) juga boleh mengurangkan risiko jangkitan.

 Oleh yang demikian, untuk mengawal dan mencegah dari penyebaran kuman, mengamalkan mencuci tangan dengan betul sebelum dan selepas melakukan pemeriksaan atau kontak fizikal dengan individu atau pada permukaan adalah amat digalakkan.





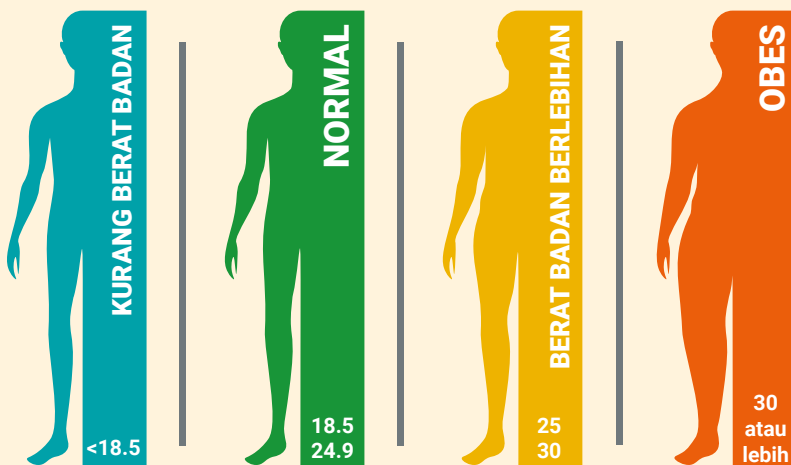
# INDEKS JISIM BADAN

## Body Mass Index (BMI)

Indeks Jisim Badan atau *Body Mass Index* (BMI) adalah salah satu cara untuk memeriksa berat badan dari segi ketinggian dengan menggunakan formula seperti berikut:

$$BMI = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Kriteria Indeks Jisim Tubuh (BMI) digunakan untuk mengkategorikan peserta ke dalam kumpulan



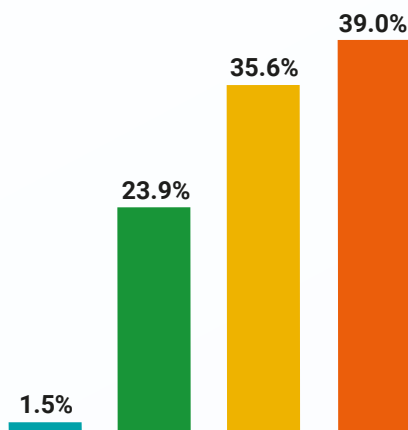
\*Berdasarkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)

Antara faktor penyebab obesiti adalah makan secara berlebihan, kurang melakukan kegiatan fizikal atau bersenam, genetik, penyakit dan lain-lain.

Obesiti boleh menyebabkan beberapa penyakit seperti penyakit kardiovaskular, strok, tekanan darah tinggi, kencing manis dan paras kolestrol dalam darah yang tinggi.

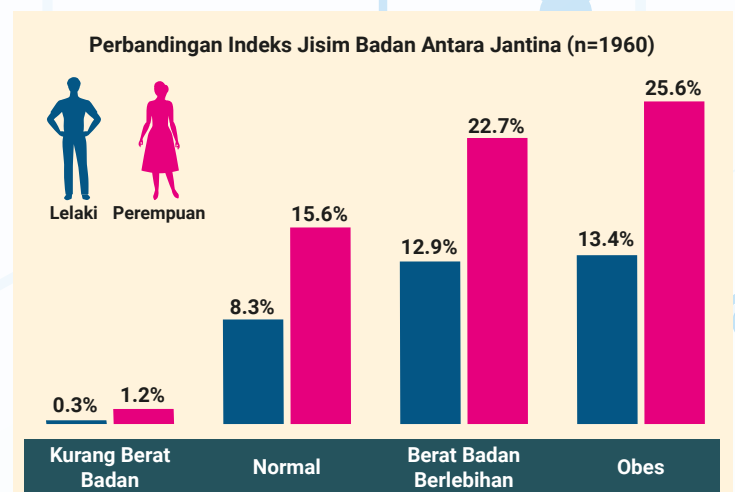
Obesiti boleh diatasi dengan mempraktikkan gaya hidup yang sihat iaitu dengan pengambilan makanan yang sihat dan seimbang dan melakukan kegiatan fizikal secara tetap seperti bersenam.

Semasa Program WAH 1.0, seramai 1,960 peserta telah mengikuti program ini. 1.5% daripadanya dikategorikan sebagai kurang berat badan, 23.9% dalam kategori normal, 35.6% mempunyai berat badan yang berlebihan dan 39.0% dalam kategori obes. Ini bermakna lebih dari 74.6% peserta dalam kategori berat badan berlebihan dan obes.



Kriteria Indeks Jisim Badan (n=1960)

Berikut adalah perbandingan BMI bagi lelaki dan perempuan. Carta ini menunjukkan perempuan mempunyai BMI yang tinggi berbanding lelaki bagi setiap kategori. Ini disebabkan 65% yang menyertai pemeriksaan tersebut adalah golongan perempuan.



# TEKANAN DARAH



Tekanan darah adalah ukuran tekanan jantung awda untuk mengepam darah ke seluruh tubuh badan awda. Tekanan darah diukur dalam milimeter merkuri (mmHg) dan dalam dua bacaan, iaitu:

- **Ukuran sistolik**, merujuk kepada tekanan darah yang berlaku apabila jantung mengecut.
- **Ukuran diastolik**, merujuk kepada tekanan darah apabila jantung mengendur di antara denyutan.

Secara umumnya, orang dewasa yang sihat memiliki tekanan darah sekitar 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg.


Seseorang boleh mempunyai tekanan darah tinggi (hipertensi) apabila bacaan tekanan darah pada dua hari berlainan menunjukkan bacaan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau bacaan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada kedua hari tersebut. Jika awda mempunyai tekanan darah tersebut adalah disarankan untuk pergi ke pusat kesihatan berdekatan untuk mendapatkan pemeriksaan dan nasihat selanjutnya.


Tekanan darah dikategorikan seperti berikut

	RENDAH	OPTIMA	NORMAL	TINGGI NORMAL	GRED 1	GRED 2	GRED 3	HIPERTENSI SISTOLIK
<b>Sistolik</b>	Sistolik <b>90&gt;</b>	Sistolik <b>90 to 119</b>	Sistolik <b>120 to 129</b>	Sistolik <b>130 to 139</b>	Sistolik <b>140 to 159</b>	Sistolik <b>160 to 179</b>	Sistolik <b>&gt;180</b>	Sistolik <b>&gt;140</b>
<b>Diastolik</b>	Diastolik <b>60&gt;</b>	Diastolik <b>60 to 79</b>	Diastolik <b>80 to 84</b>	Diastolik <b>85 to 89</b>	Diastolik <b>90 to 99</b>	Diastolik <b>100 to 109</b>	Diastolik <b>&gt;110</b>	Diastolik <b>&lt;90</b>

\*Berdasarkan National Heart Foundation of Australia

## BAGI PROGRAM WAH INI, TEKANAN DARAH TINGGI DIBAHAGIKAN KEPADA:

 Hipertensi yang Disyaki (*Suspected Hypertension*) iaitu tekanan sistolik bersamaan atau melebihi 140 mmHg dan / atau tekanan diastolik bersamaan atau melebihi 90 mmHg yang tidak mempunyai sejarah tekanan darah tinggi sebelumnya dan/atau tidak mengambil ubat tekanan darah tinggi; dan

 Hipertensi yang tidak terkawal (*Uncontrolled Hypertension*) iaitu tekanan sistolik bersamaan atau melebihi 140 mmHg dan / atau tekanan diastolik bersamaan atau melebihi 90 mmHg dengan mempunyai sejarah tekanan darah tinggi dan/atau mengambil ubat tekanan darah tinggi.

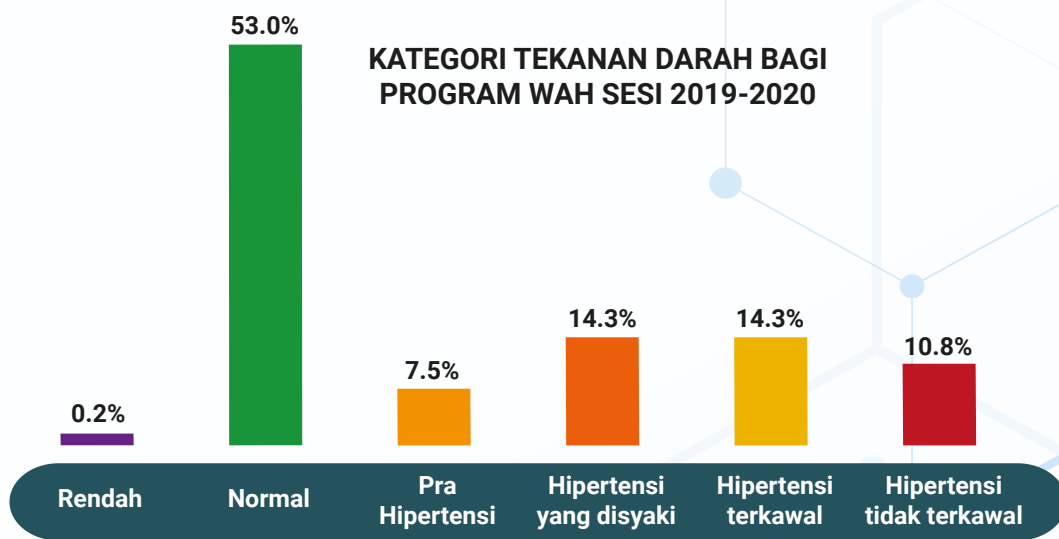
Antara faktor penyebab tekanan darah tinggi adalah:

- Mempunyai sejarah tekanan darah tinggi di kalangan keluarga berdekatan;
- Berusia lebih 65 tahun;
- Mempunyai sejarah penyakit (seperti diabetes);
- Pemakanan tidak sihat;
- Kurang melakukan kegiatan fizikal atau bersenam;
- Pengambilan tembakau atau alkohol;
- Berat badan berlebihan atau obes; dan
- Stres

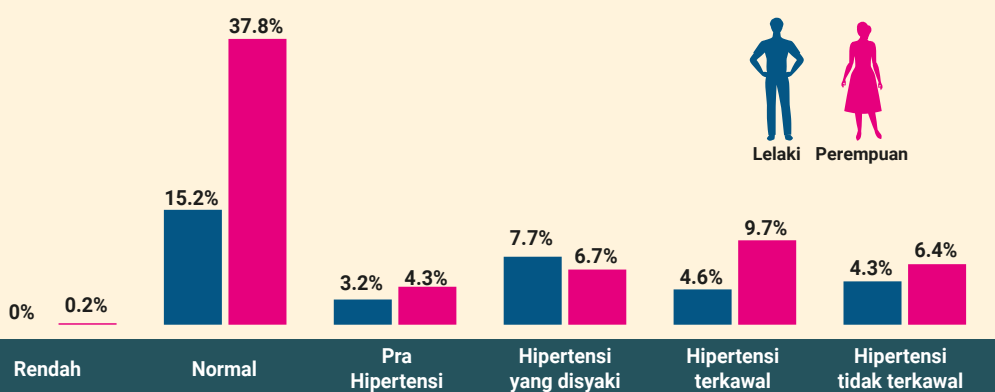
Ada beberapa cara untuk membantu mengurangkan tekanan darah tinggi;



Lebih dari 50% daripada jumlah penyertaan mempunyai tekanan darah yang normal. Sementara hanya 0.2% ditahap tekanan rendah, 7.5% ditahap pra-hipertensi dan 14.3% mempunyai hipertensi yang disyaki. Bagi yang menghidap tekanan darah tinggi, sebanyak 14.3% daripada mereka ditahap tekanan darah terkawal dan 10.8% ditahap yang tidak terkawal.



**KATEGORI TEKanan DARAH BAGI LELAKI DAN PEREMPUAN (n=1960)**



Bagi warga perempuan, merujuk kepada hipertensi yang disyaki dan hipertensi yang tidak terkawal, perbezaan jumlah di antara kedua kategori adalah tidak ketara (6.7% dan 6.4%). Bagi warga lelaki pula, jumlah bagi hipertensi yang disyaki dan hipertensi yang tidak terkawal adalah 7.7% dan 4.3%.



# PEMAKANAN



Pengambilan makanan berkhasiat, berzat dan seimbang adalah penting untuk gaya hidup sihat. Bersama dengan melakukan aktiviti fizikal, pemakanan sihat dapat mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, kolestrol tinggi, penyakit jantung, kanser dan sebagainya disamping melakukan aktiviti fizikal.

Antara kebaikan mengambil makanan yang sihat



Membekalkan zat dan nutrien yang cukup

Mengurangkan risiko menghadapi penyakit

Memberikan kesihatan mental yang stabil

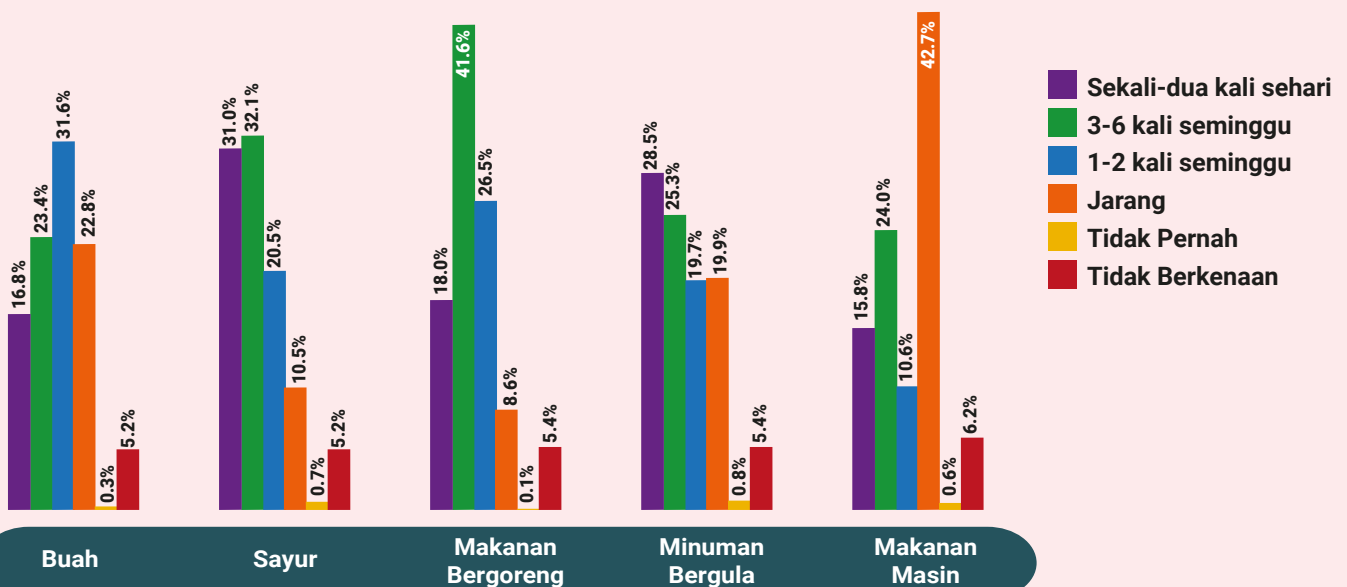
Meningkatkan kecantikan rupa paras

Mampu mengawal kadar obesiti

Membantu pembesaran fizikal yang lebih sempurna

Semasa pemeriksaan kesihatan, soalan mengenai kekerapan mengambil buah-buahan, sayur-sayuran, makanan yang bergoreng, minuman yang mengandungi gula dan makanan yang tinggi kandungan garam (masin) diberikan kepada para peserta di dalam borang kaji selidik.

## KEKERAPAN MENGAMBIL BUAH-BUAHAN, SAYUR-SAYURAN, MAKANAN BERGORENG, MINUMAN BERGULA DAN MAKANAN MASIN



Sebanyak 31.6% dari jumlah peserta mengambil buah-buahan dalam 1-2 kali seminggu, 32.1% mengambil sayur-sayuran dalam 3-6 kali seminggu. Manakala 41.6% mengambil makanan bergoreng dalam 3-6 kali seminggu. Bagi pengambilan minuman bergula pula, 28.9% mengambilnya dalam 1-2 kali sehari dan 42.7% jarang mengambil makanan yang tinggi kandungan garam.



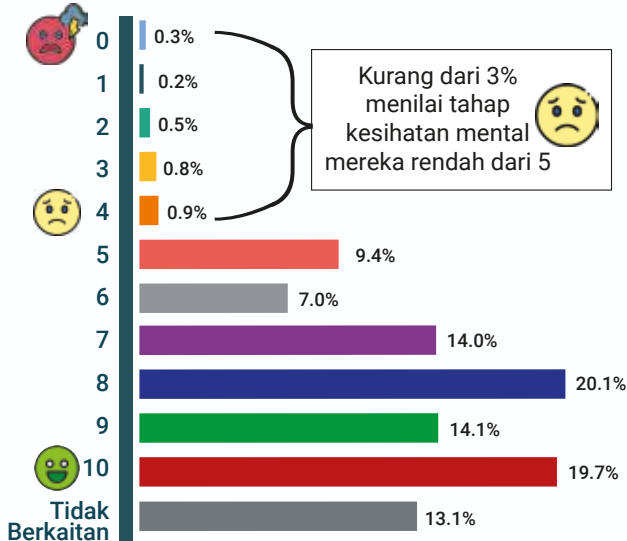
# KESIHATAN MENTAL

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan mental adalah situasi dimana seorang individu menyedari potensinya boleh berdaya tindak terhadap stres kehidupan, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat. Kesihatan mental juga merujuk kepada cara kita berfikir, merasa dan bertindak, cara kita menghadapi masalah dan mengatasinya dan cara kita berinteraksi dengan orang lain.

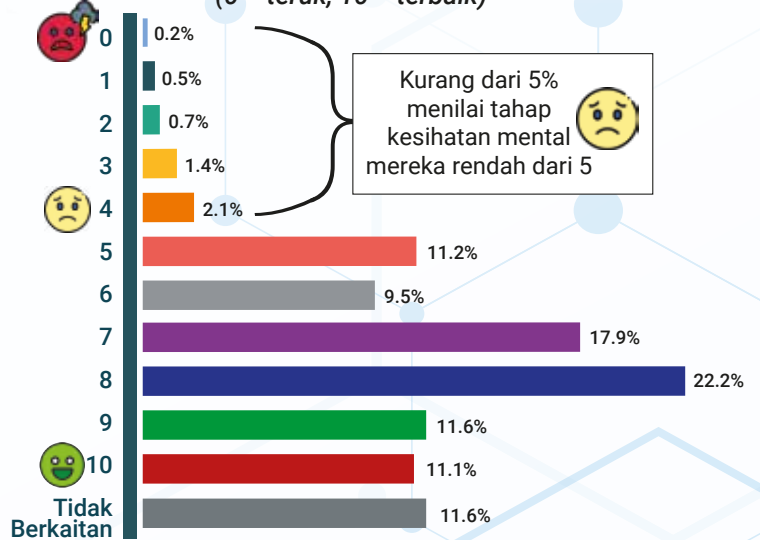
Semasa pemeriksaan kesihatan ini, para peserta diminta untuk menilai tahap kesihatan psikologi dan keupayaan mengurus tekanan di tempat kerja mereka menggunakan skala dari 0 hingga 10, 0 tidak baik dan 10 sangat baik. Dalam 1,938 peserta, kebanyakan menilai di skala 5 hingga 10 bagi kedua-dua soalan yang diberikan.



## Nilai Kesihatan Mental/Psikologi (n=1938) (0 = teruk, 10 = terbaik)



## Nilai Keupayaan Menguruskan Tekanan di Tempat Kerja (n=1938) (0 = teruk, 10 = terbaik)



## Talian Harapan



### objektif



Memberikan nasihat dan bantuan kepada para pemanggil yang menghadapi krisis kesihatan mental



Memberikan maklumat mengenai perkhidmatan kesihatan mental di negara ini

Menyalurkan dan memberikan panduan kepada para pemanggil melalui perkhidmatan kesihatan mental atau agensi berkenaan



waktu perkhidmatan  
8:00 pagi - 11:00 malam  
(termasuk hari cuti awam)

Talian Harapan dikendalikan oleh Penasihat Kesihatan Mental yang terlatih



Hotline bertujuan memberikan nasihat dan bantuan berkaitan kesihatan mental melalui koedah telefon



#mentalhealthbrunei #145 #talktous

www.moh.gov.bn | f | i | t | 145

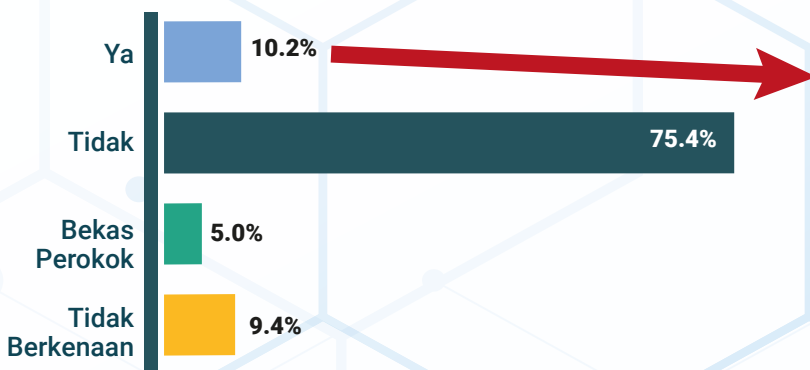
# PENGGUNAAN TEMBAKAU

Merokok adalah penyebab kematian dan penyakit yang dapat dicegah. Bahan kimia dalam asap tembakau dapat meningkatkan risiko aterosklerosis bagi perokok. Aterosklerosis adalah penyakit di mana plak dari bahan yang seperti lilin menumpuk di lapisan dinding arteri mereka. Penyakit jantung dan stroke berlaku jika lapisan plak di arteri yang membekalkan darah kepada jantung dan otak menumpuk dengan banyak.

Dari pemeriksaan kesihatan Program WAH, sejumlah 10.2% (n=198) peserta masih merokok. Daripada 198 perokok tersebut, 37.9% (n=75) pernah mencuba untuk berhenti merokok dan sejumlah 14.6% (n=29) sahaja yang sudi untuk dihubungi oleh Klinik Berhenti Merokok.



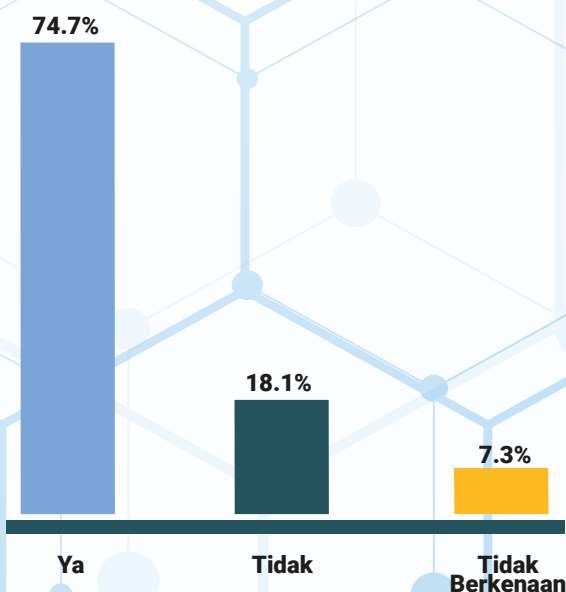
## Adakah Awda Merokok? (n=1938)



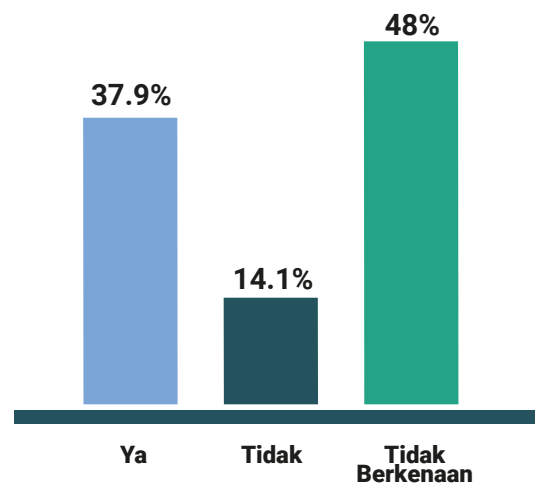
Klinik Berhenti Merokok (KBM) ditubuhkan untuk membantu mereka yang ingin berhenti merokok, dengan intervensi farmakoterapi dan kaunseling.

Diantara 1,938 peserta yang mengikuti pemeriksaan kesihatan Program WAH, sejumlah 18.1% (n=351) yang tidak tahu tentang wujudnya KBM.

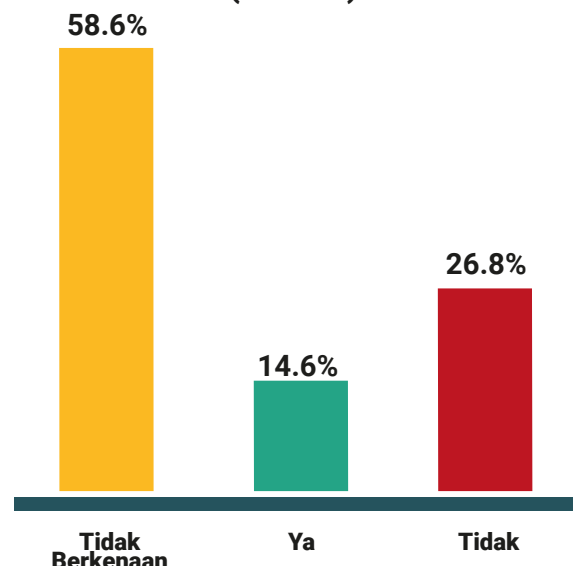
## Pernah mendengar Klinik Berhenti Merokok (n=1938)



## Pernahkah awda cuba berhenti merokok? (n=198)



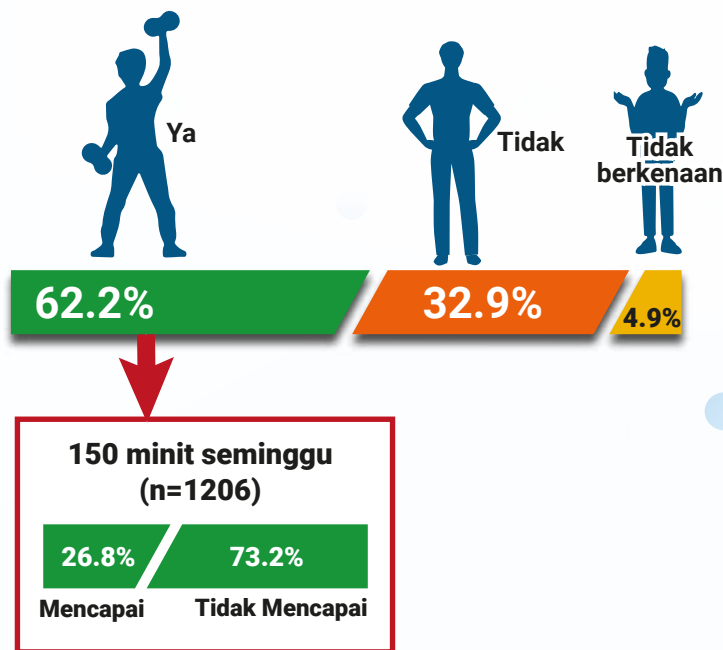
## Kesudian Untuk Dihubungi oleh Klinik Berhenti Merokok (n=198)



# KEGIATAN FIZIKAL

Kegiatan fizikal didefinisikan sebagai pergerakan badan yang memerlukan tenaga. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan seorang dewasa haruslah melakukan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal dengan intensiti sederhana atau 75 minit aktiviti fizikal dengan intensiti tinggi. Antara aktiviti-aktiviti fizikal yang boleh dilakukan adalah seperti berjalan kaki dengan cepat, bersenam aerobik, berlari, berbasikal, menaiki tangga, berenang dan bersukan seperti bermain bola, tenis, badminton dan sebagainya.

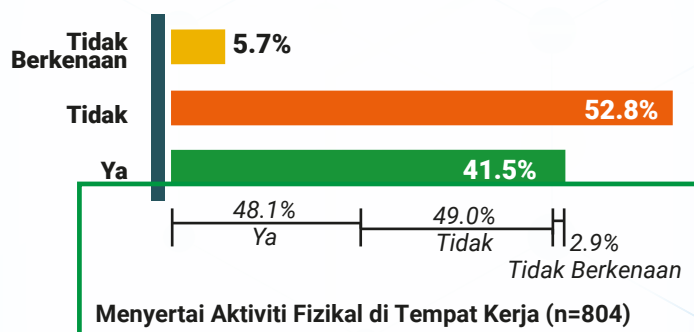
## Melakukan Aktiviti Fizikal (n=1938)



Dari jumlah keseluruhan 1938 peserta, 62.2% menyatakan mereka melakukan aktiviti fizikal dalam sebulan kebelakangan dan hanya 26.8% daripadanya yang memenuhi sekurang-kurangnya 150 minit seminggu.

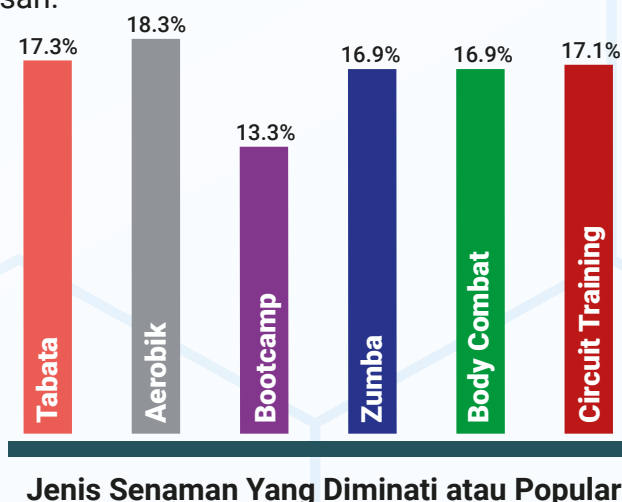
Di tempat kerja mereka pula, 41.5% menyatakan tempat kerja mereka ada mengadakan senaman aktiviti fizikal setiap minggu, dan cuma 48.1% daripadanya menyertai aktiviti tersebut.

## Aktiviti Fizikal Di Tempat Kerja (n=1938)



## Penyertaan Senaman Berkumpulan

Senaman berkumpulan adalah salah satu komponen dalam Program WAH. Sebanyak enam studio kecergasan telah terpilih bagi menjalankan sesi senaman untuk enam kementerian yang telah terpilih. Antara jenis-jenis senaman yang dijalankan termasuk Zumba atau Aerobik, *Tabata*, *Circuit Training*, *Cardio Training* dan sebagainya. Soal selidik juga telah diagihkan kepada peserta setelah selesai sesi senaman yang dijalankan. Dalam soal selidik tersebut, jenis senaman yang diminati oleh para peserta adalah sejajar dengan jenis senaman yang telah dijalankan oleh studio kecergasan.





# MAKLUMBALAS DARIPADA PESERTA PROGRAM WAH



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME

Antara ulasan para peserta mengenai komponen senaman dalam program WAH ini:

“ Boleh dijadikan aktiviti jabatan secara berterusan ”

“ Dicadangkan sesi senaman dijalankan sebanyak 3 kali seminggu dengan masa yang mencukupi ”

“ Saya bersetuju untuk lakukan setiap minggu bagi memenuhi masa 150 minit bersukan seminggu (lebih dari satu kali seminggu lagi bagus) memandangkan coachnya seronok ”

“ Sangat menyeronokkan dan memuaskan ”

# MAKLUMBALAS DARIPADA PESERTA PROGRAM HEAL



HAPPY ENVIRONMENT AND LIFESTYLE PROGRAMME

“ Susunan acara yang berjalan dengan baik dan teratur dan sambutan yang menggalakkan dari orang ramai dan peserta basikalton melebihi dari jangkauan ”

“ Disyorkan untuk diadakan lagi pada masa akan datang bagi memberi peluang kepada orang ramai untuk bergiat dalam acara kesihatan badan ”

“ Diadakan lagi pada masa akan datang kerana ramai orang minat bersukan dan acara kekeluargaan. Memandangkan banyak agensi-agensi jabatan yang menyokong ”





# PROGRAM VAKSINASI KEBANGSAAN COVID-19

## APA ITU VAKSINASI DAN KENAPA KITANI PERLU MENGAMBILNYA?

Vaksinasi adalah satu kaedah yang mudah, selamat dan efektif dalam melindungi penerima vaksin daripada penyakit-penyakit yang memudaratkan, sebelum dijangkiti penyakit-penyakit tersebut.

Program Vaksinasi Kebangsaan bagi COVID-19 bermula hari Sabtu, 20 Syaaban 1442 bersamaan dengan 03 April 2021 dan telah dilaksanakan secara berperingkat-peringkat mengikut fasa-fasa yang digariskan di dalam Strategi Vaksinasi Negara Brunei Darussalam. Vaksin telah diberikan kepada individu berumur 18 ke atas dan golongan remaja berumur 12 hingga 17 tahun.

Semakin ramai penduduk yang menerima vaksin, semakin hampir kita untuk mencapai 'herd immunity' yang bermaksud - berlakunya kekebalan kumpulan apabila sebahagian besar komuniti (kumpulan) menjadi kebal terhadap penyakit. Akibatnya, seluruh penduduk akan dilindungi. Mengambil vaksin dapat mencegah penularan virus tersebut dalam komuniti dan memastikan golongan yang berisiko tinggi yang tidak boleh menerima vaksin tersebut dapat dilindungi.

Negara Brunei Darussalam telah menguji dan menerima empat jenis vaksin yang telah diberikan kepada penduduk iaitu Vaksin COVID-19 Sinopharm (BBIBP-CorV), Oxford-AstraZeneca (AZD1222), Moderna dan Pfizer-BioNTech. Setelah menerima dua dos yang lengkap, orang ramai digalakkan mengambil dos penggalak (*booster shot*) bagi yang berumur 18 tahun ke atas, terutamanya untuk individu yang menghidap penyakit kronik. Kajian saintifik mendapati bahawa penggunaan dos penggalak (*booster dose*) adalah berkesan dan selamat kerana ia meningkatkan imuniti badan dan memberikan perlindungan daripada jangkitan COVID-19 terutamanya varian Omicron yang merebak lebih cepat daripada varian Delta.

## SASARAN

Telah dilaporkan bahawa jumlah penduduk Negara Brunei Darussalam yang sudah melengkapkan dua dos vaksin COVID-19 mencecah 70.1 peratus iaitu 301,503 orang setakat 14 November 2021. Ini menunjukkan kejayaan Negara Brunei Darussalam untuk mencapai sasaran 70 peratus kadar lengkap dua dos vaksinasi yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan.

**Setakat Februari 2022, sekurang-kurangnya:**



**94.9% penduduk menerima 1 dos vaksinasi**



**94.2% penduduk menerima 2 dos vaksinasi**



**52.9% penduduk menerima 3 dos vaksinasi**



# AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH KELAB PUSAT BELIA TEMBURONG (KPBT)

Laporan disediakan oleh Justin Tan,  
Pegawai Pemasaran Program WAH & HEAL



بليا كيت ماس دقن كيت  
Our Youth Our Future

## KELAB PUSAT BELIA TEMBURONG

Ianya dikendalikan oleh Kelab Pusat Belia Temburong/Belia Permata Hijau menerusi program HEAL (Happy Environment And Lifestyle) dengan kerjasama dari Pusat Promosi Kesihatan, Temburong Paddlers, Persatuan Bulan Sabit Merah Temburong, Temburong RC Boat, Pengiran Isteri Hajjah Mariam Hospital Temburong, Gleneagles JPMC Sdn Bhd, Pasukan Polis Diraja Brunei, Jabatan Daerah Temburong dan Jabatan Belia dan Sukan. Acara tersebut juga ditaja oleh air mineral Suci dan syarikat Tai Wang Advertising.

Acara 'Maie Tah Kitani Besihat' ini adalah acara sukan riadah sempena promosi kesihatan dan mengurangkan risiko-risiko penyakit-penyakit yang tidak berjangkit. Ianya adalah kesinambungan acara yang pernah diadakan pada 30hb November 2019 hingga 1hb Disember 2019 iaitu 'Membangun Kesihatan Kitani 2019' yang bertempat di Kompleks Utama Bumiputra Pekan Bangar Daerah Temburong. Ianya juga satu platform untuk menyebarkan informasi terkini mengenai kesihatan mental dan fizikal individu dan masyarakat.

**MAIE TAH  
KITANI  
BESIHAH**

**19 & 20  
DISEMBER  
2020**

**7 PAGI - 6 PETANG**

**KOMPLEKS SUKAN TEMBURONG,  
JABATAN BELIA DAN SUKAN DAERAH TEMBURONG**

<ul style="list-style-type: none"> <li>Jualan Tempatan</li> <li>Produk MPK</li> <li>Car Wash</li> <li>Car Boot Sale</li> <li>Klinik Lawnball</li> <li>Cabutan Bertuah</li> <li>ATV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aerobik</li> <li>Walkaton</li> <li>Basikalton</li> <li>Pameran Kesihatan</li> <li>Pameran BKN</li> <li>Pameran Persatuan Bulan Sabit Temburong</li> <li>Pameran Temburong RC Boat</li> </ul>
---	---

SEAMARAN BLEN BUCURONG BLEN





Acara ini telah dirasmikan oleh Tetamu Kehormat, Yang Mulia Awang Mohammad Amirul Hadi Bin Haji Mohd Tajudin, Pemangku Pegawai Daerah Temburong pada hari Ahad, 20hb Disember 2020 seawal pukul 7:30 pagi. Acara diteruskan lagi dengan pelepasan aktiviti basikalton seterusnya sesi pemanasan badan.

Selepas acara pemanasan badan selesai, Tetamu Kehormat mengetuai acara walkaton sejauh 2 kilometer bermula dari Kompleks Sukan Batu Apoi ke Kampong Peliuanan dan berpusing balik ke Kompleks Sukan Batu Apoi.



Acara diakhiri dengan lawatan Tetamu Kehormat ke kawasan pameran, jualan dan aktiviti-aktiviti yang diadakan di dalam Kompleks Sukan Batu Apoi dan seterusnya penyampaian hadiah cabutan bertuah kepada pengunjung dan peserta acara promosi kesihatan 'Maie Tah Kitani Besihat'. Acara walkaton telah menerima sambutan seramai hampir 40 orang manakala seramai 65 orang telah menyertai acara basikalton.

Pengunjung orang ramai ke acara Maie Tah Kitani Besihat telah menerima sambutan lebih daripada 10 orang semasa 2 hari acara berlangsung. Langkah-langkah pengawalan wabak COVID-19 juga dipatuhi

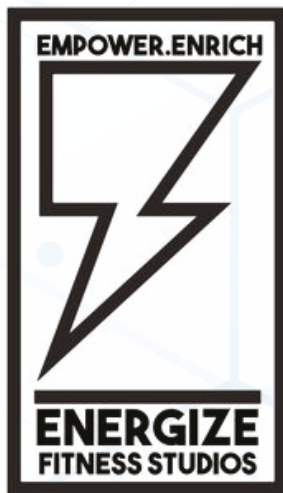




# AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH *ENERGIZE FITNESS STUDIOS*

Laporan disediakan oleh Justin Tan,  
Pegawai Pemasaran Program WAH & HEAL

Salah satu Duta Kegiatan Fizikalt Happy Environment And Lifestyle (HEAL), Energize Fitness Studios mengadakan acara "*Healthy Lifestyle, Healthy Environment*" (Cara Hidup Sihat, Alam Sekitar Sihat) di Pusat Kesihatan Pengkalan Batu pada 28 Februari 2021 sebagai usaha untuk meningkatkan kegiatan fizikal dikalangan penduduk Mukim Pengkalan Batu. Hadir sama menyertai program kesihatan berkenaan, Ahli Majlis Mesyuarat Negara, Yang Berhormat Awang Haji Mohimin bin Haji Johari @ Jahari selaku Pemangku Penghulu Mukim Pengkalan Batu dan Ketua Kampung Limau Manis. Seramai 350 peserta dari golongan kanak-kanak dan orang dewasa telah menyertai "*Healthy Lifestyle, Healthy Environment*".



Acara tersebut mengetengahkan aspek alam sekitar dari segi fizikal serta sosial. Energize Fitness Studios mengadakan sesi bersenam secara berkumpulan untuk mendidik peserta tentang manfaat bersenam termasuk dari segi menguatkan otot, meningkatkan kecerdasan kardiovaskular dan mengurangkan stres. Bersandarkan moto "*Exercise Responsibly*" (Bersenam Secara Bertanggungjawab), sesi senaman yang diadakan berharap dapat mendidik para peserta untuk bertanggungjawab keatas menjaga kesihatan mereka sendiri dengan bersenam, meminum air dan berehat secukupnya serta menjaga kebersihan persekitaran mereka.







Salah satu agenda acara tersebut ialah untuk mengingatkan peserta untuk membuang sampah ditempat-tempat yang disediakan. Disamping itu, pihak penganjur mengambil kesempatan ini untuk menggalakkan penggunaan bekas air guna semula untuk mengurangkan pembuangan sampah. Ini boleh dijadikan kebiasaan seharian terutamanya semasa melakukan kegiatan fizikal atau bersenam.

Acara ini sesuai dengan Hari Bumi Sedunia 2021 yang bertemakan "Restore Our Earth" (Pulihkan Bumi Kita). "Kami ingin menggalakkan konsep dimana penjagaan alam sekitar selari dengan melakukan kegiatan fizikal," ujar wakil dari Energize Fitness Studios. "Dengan menunjukkan kelakuan dan sikap yang positif, ianya boleh menggalakkan kami menjadi penduduk yang bertanggungjawab."



# SENAMAN YANG MUDAH DILAKUKAN DI PEJABAT

## ANGKAT TANGAN SETEMPAT: 20 kali

Sambil berkawat setempat, tolak ke atas dengan tapak tangan yang terbuka, dan tarik semula ke bahu awda. Guna botol air atau buku untuk meningkatkan intensiti.



## TENDANGAN TRISEP: 20 kali

Sambil berkawat setempat, bongkokkan badan pada 45 darjah. Bengkokkan siku awda, kemudian rentangkan ke belakang seolah-olah mengangkat berat.



## HULK: 20 kali

Sambil berkawat setempat, tundukkan badan dengan tangan dan penumbuk ke hadapan. Renggangkan tangan ke belakang sambil mengekalkan postur tangan seperti membuka sayap, pastikan tulang bahu belakang awda seakan bertemu.



## GULUNGAN HAMSTRING: 20 kali

Renggangkan lengan ke belakang sambil mengangkat kaki di sebelah yang sama ke belakang pada paras lutut. Kemudian letakkan kaki semula ke lantai sambil tangan dihayunkan pada lipatan siku.



## ANGKAT LUTUT: 20 kali

Hayunkan kedua lengan dari atas ke bawah sambil mengangkat kaki ke paras lutut, dan hayunkan semua lengan ke atas sambil meletakkan kaki semula ke lantai



## HAYUNAN TANGAN : 20 kali

Hayunkan lengan ke atas kepala, kemudian turunkan, dan ke atas kepala sekali lagi sambil melangkah ke kiri dan ke kanan



## TUMBUKAN: 20 kali

Sambil goyang kaki ke kaki, tumbuk angin dengan lengan secara berganti-ganti. Untuk mengurangkan tekanan siku, elakkan merenggangkan lengan awda sepenuhnya.



## TEKAN TUBI MEJA: 10 kali

Letakkan tangan awda ke atas tepi meja, dibuka pada lebar bahu, dan kaki ditegangkan di belakang. Tolak badan seperti tekan tubi.



## LUNGE SISI: 20 ULANGAN

Buka langkah yang besar ke tepi, dan tunjukkan jari kaki ke depan sambil bengkokkan lutut ke hadapan, dengan kaki sebelah diluruskan.



## LOMPAT SQUAT: 10 kali

Pastikan awda berada di tempat yang sesuai dan tidak sempit. Lakukan 'Jump Squat' dan hayunkan kedua tangan awda ke atas kepala.



## CELUPAN KERUSI: 10 kali

Dengan kaki awda berada di hadapan, guna tepi kerusi (atau meja) dan angkat diri awda ke bawah di hadapannya dan sandarkan diri. Pada akhirnya, awda akan kembali ke tempat duduk awda dengan mudah.



## BERJALAN SELAMA 10 MINIT

Ambil masa sekurang-kurangnya 10 minit untuk berjalan di kawasan pejabat atau keliling bangunan. Cuba melakukan sekurang-kurangnya 100 langkah setiap 1 minit





# KEKAL AKTIF SEPANJANG PERINTAH KUARANTIN & PENGASINGAN



Berhubung dengan yang lain melalui telefon, pesanan teks, e-mel atau media sosial

Bersenam dengan mengikuti panduan seperti DVD senaman, video tarian, melakukan senamrobik di rumah dan lain-lain



Menyelaras dengan pihak sekolah/tuisyen untuk sebarang tugasan pelajaran atau kerja rumah



Jadikan waktu pengasingan diri sebagai peluang untuk melakukan perkara yang jarang dilakukan, hobi atau mengamalkan hobi baru seperti membaca, mendengar musik dan memasak makanan yang sihat



# KOMPONEN BARU!!



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME

# FALC

Fit & Active Lifestyle Club  
Season 1



Daftarlah Sekarang!!!



Laman Web WAH  
(Kursus Dalam Talian)  
[whp.gov.bn](http://whp.gov.bn)

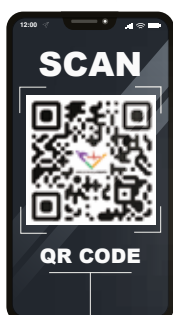
## MUAT TURUN TERBITAN LEPAS



ISU #1  
(JANUARI 2020)



ISU #2  
(JUN 2021)



DAPATKAN MAKLUMAT TERKINI

[wah.heal@moh.gov.bn](mailto:wah.heal@moh.gov.bn)

<https://bit.ly/WAHprogramme>

[whp.gov.bn](http://whp.gov.bn)

WAH & HEAL Programme

wah\_heal