



Soalan Lazim (FAQ) – Program Cara Hidup Sihat (PCHS)

1. Apakah dia Program Cara Hidup Sihat (PCHS)?

PCHS ialah program pengurusan berat badan berstruktur selama **6 bulan** yang dikendalikan oleh Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan. Program ini memberi bimbingan melalui senaman, pemakanan, sokongan psikologi, serta pemantauan kesihatan untuk membantu peserta mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat.

2. Siapa yang boleh menyertai program ini?

- Individu berumur **18–60 tahun**
- Mempunyai **BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ (obesiti)**
- Warganegara atau penduduk tetap (stateless) Brunei Darussalam

Tidak layak jika mempunyai keadaan perubatan yang serius/tidak stabil, hamil/menyusukan, menyertai program penurunan berat badan lain, atau mengambil ubat yang mempengaruhi berat badan.

3. Apakah aktiviti yang disediakan dalam program ini?

Peserta akan menyertai:

- **24 sesi senaman berkumpulan** bersama jurulatih kecergasan
 - **Sesi konsultasi** dengan Doktor Perubatan Sukan dan Senaman (SEM)
 - **2–4 sesi berkumpulan bersama pakar pemakanan dan psikologi**
 - **Sesi Pasaraya Sihat & Demonstrasi Masakan Sihat**
 - **Ujian fizikal & ujian darah** (berat, BMI, gula, kolesterol, tekanan darah, dll.)
-

4. Bilakah sesi program dijalankan?

- Kebanyakan aktiviti program diadakan **pada hari bekerja dan waktu bekerja.**
- **Sesi senaman berkumpulan** dijadualkan setiap **hari Selasa dan Sabtu** pada jam **4 petang** (tertakluk kepada perubahan).

Sila maklumkan kepada kami jika sekiranya awda memerlukan surat kebenaran keluar pejabat untuk menghadiri aktiviti program yang telah dijadualkan

5. Berapa lama tempoh program ini?

Tempoh utama ialah **24 minggu (6 bulan)** dengan susulan selepas **1 tahun**.

- **Minggu 0 (Pre-intervention):** Saringan & taklimat (bootcamp)
 - **Minggu 1–12 (Active):** Sesi intensif dengan doktor, jurulatih & pakar pemakanan/psikologi
 - **Minggu 13–24 (Maintenance):** Peserta berdikari dengan sokongan berterusan
 - **Follow-up (1 tahun):** Pemantauan kesihatan selepas tamat
-

6. Berapakah yuran penyertaan?

1. **Pakej Program** bermula daripada **BND50.00**, termasuk:
 - Baju-T PCHS, *Yoga Mat*, *Mini Stretch Band (loop)*
 - Sesi Konsultasi bersama Doktor Sukan dan Senaman Perubatan (SEM)
 - 2-4 sesi berkumpul bersama pakar pemakanan dan pakar psikologi
 - Pemantauan, motivasi dan sokongan berterusan
2. **Sesi senaman berkumpul: BND48.00** (BND2.00 x 24 sesi)

Nota: Bayaran ini adalah untuk **peserta yang layak sahaja** dan akan dibuat pada **permulaan program**. Pihak kami akan memaklumkan mengenai tarikh pembayaran apabila tiba masanya.

7. Di manakah program ini dijalankan?

Sebahagian besar aktiviti akan diadakan di **Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan**, manakala sesi senaman juga boleh dijalankan di lokasi komuniti terpilih.

8. Bagaimana cara untuk mendaftar?

Pendaftaran boleh dibuat melalui laman web rasmi: <https://whp.gov.bn> sebelum tarikh tutup pendaftaran.

9. Apakah manfaat menyertai program ini?

Peserta akan mendapat:

- Penurunan berat badan dan peningkatan kecergasan
 - Pengetahuan pemakanan dan gaya hidup sihat
 - Bimbingan daripada pakar pelbagai bidang
 - Pemantauan kesihatan dan sokongan berterusan
 - Akses kepada sumber digital, menu sihat & sokongan komuniti
-

10. Adakah program ini selamat?

Ya. Walaupun senaman mungkin menyebabkan ketidakselesaan sementara (contoh: sakit otot), keselamatan peserta adalah keutamaan. Semua aktiviti dikendalikan oleh profesional kesihatan dan jurulatih bertauliah.

11. Adakah bayaran akan dipulangkan jika saya menarik diri?

Tidak. Yuran pakej dan sesi senaman **tidak akan dikembalikan** sekiranya peserta menarik diri daripada program.

12. Bagaimana jika saya tidak hadir ke sesi?

- **1 sesi terlepas:** Tiada tindakan
 - **2–3 sesi terlepas:** Peserta akan dihubungi
 - **4 sesi atau lebih:** Tidak layak memenangi hadiah, tetapi masih boleh menghadiri sesi seterusnya
-

13. Bagaimana maklumat peribadi saya dikendalikan?

Semua data kesihatan peserta akan **dirahsiakan**. Maklumat hanya boleh diakses oleh pasukan program dan disimpan dalam pangkalan data dilindungi kata laluan.
