

ON THE MOVE



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME

PERKEMBANGAN PROGRAM WAH

Laporan khas bagi Perkembangan, Penyertaan & Penggunaan, dan Keputusan bagi Program WAH

muka surat 2-7



HAPPY ENVIRONMENT AND LIFESTYLE PROGRAMME

ACARA YANG DIJALANKAN OLEH GMSS CYCLE, MAHKOTA DESIGNS & BIG BWN

Larian Pantai Tutong, *Make A Change* & Badan Sihat, Minda Sihat

Sertai Program HEAL

muka surat 11 & 12

FALC

Fit & Active Lifestyle Club

Season 1

FIT & ACTIVE LIFESTYLE CLUB

Program penurunan berat badan baharu di bawah Program WAH

muka surat 8 & 9

Senarai Kandungan

- 2 **Perkembangan Program WAH**
- 3 **Penyertaan & Penggunaan Program WAH (Sesi 2020-2021)**
- 4 **Tekanan Darah Program WAH 1.0 & WAH 2.0**
- 5 **Hasil Rujukan Tekanan Darah dari Program WAH 2.0**
- 6 **Hasil Tinjauan Perokok dalam Program WAH 2.0 dan Klinik Berhenti Merokok (KBM)**
- 7 **Indeks Jisim Badan (BMI)**
- 8 ***Fit & Active Lifestyle Club (FALC)***
- 10 ***WAH From Home (WFH)* ; dan Kaedah Lain**
- 11 **Aktiviti Yang Dijalankan oleh *GMSS Cycle*: Larian Pantai Tutong**
- 11 **Aktiviti Yang Dijalankan oleh *Mahkota Designs: Make A Change***
- 12 **Aktiviti Yang Dijalankan oleh *BIG BWN*: Badan Sihat, Minda Sihat**
- 13 **Studio Kecergasan bagi Program WAH 3.0 dan FALC S1**
- 14 **Pemenang-Pemenang Cabutan Bertuah Program WAH 2.0**
- 16 **Laman Web Program WAH & Tuturcara Mendaftar**
- 17 **Kesihatan Mental, Talian Harapan 145 & Perkhidmatan Psikologi**

PERKEMBANGAN PROGRAM WAH



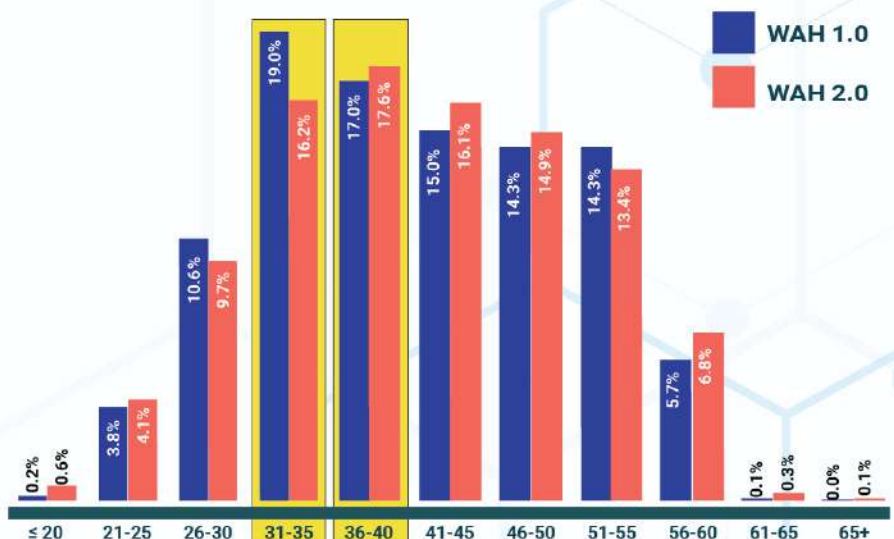
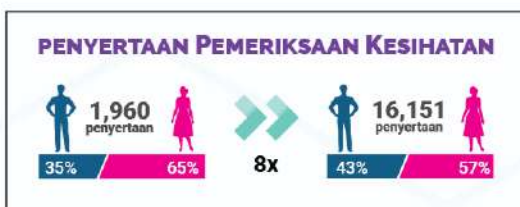
KOMPONEN



Saringan kesihatan Program *Workplace And Health* Sesi 2020-2021 (WAH 2.0) telah dijalankan di semua dua belas (12) kementerian dan satu (1) jabatan masing-masing mulai 10 Ogos 2020 hingga 7 Ogos 2021. Seramai 7 orang kakitangan HPC telah membantu dalam saringan kesihatan bersama-sama fokal-fokal yang dilantik dan sukarelawan dari setiap kementerian. Pasukan saringan dari Gleneagles JPMC Sdn Bhd turut hadir pada beberapa hari saringan kesihatan untuk ujian glukosa darah dan elektrokardiogram mudah alih (ECG).

Jumlah keseluruhan peserta dalam Program WAH 1.0 (2019-2020) ialah 1,960 peserta berbanding 16,151 peserta bagi Program WAH 2.0 (2020-2021). Lebih daripada lapan kali ganda peningkatan jumlah keseluruhan peserta di antara program WAH 1.0 dan Program WAH 2.0. Kumpulan umur tertinggi adalah antara 31-35 tahun untuk WAH 1.0 berbanding 36-40 tahun untuk WAH 2.0. Penemuan tekanan darah dan indeks jisim badan akan dihuraikan pada halaman berikut.

KUMPULAN UMUR

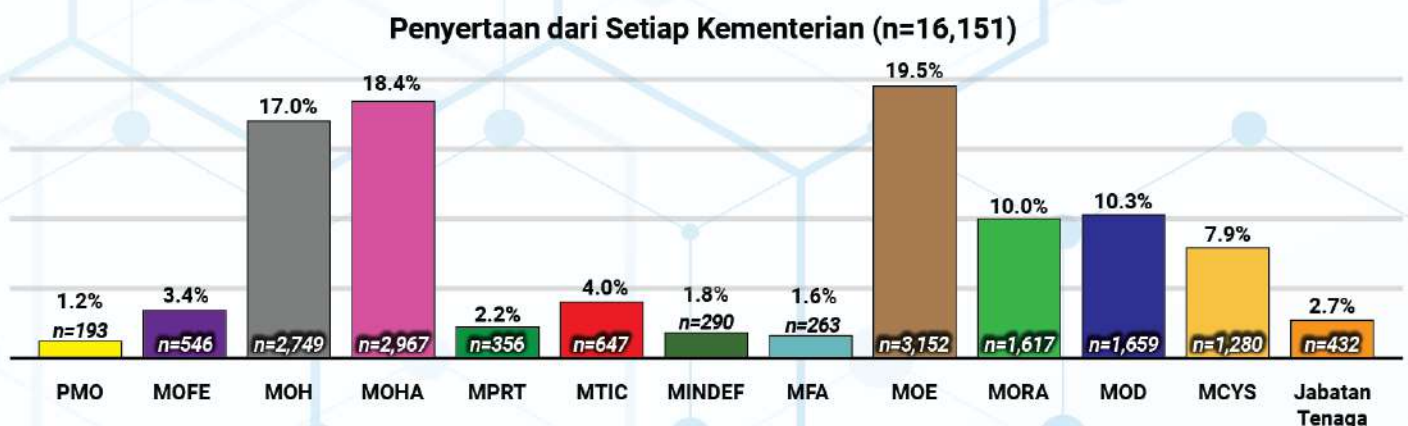


PENYERTAAN & PENGGUNAAN PROGRAM WAH (SESI 2020-2021)

Penyertaan peserta dari setiap kementerian dan penggunaan sesi latihan yang diberikan kepada setiap kementerian untuk Program WAH 2.0 adalah seperti berikut:-

KEMENTERIAN	WAH 2.0 (2020-2021)					
	Penggunaan			Penyertaan		
	Sesi Senaman Digunakan / 30	Baki Sesi Semanan	% Digunakan	Jumlah Penduduk	Jumlah Peserta Saringan	% Penyertaan
PMO	10	20	33%	6,108	193	3.2%
MOFE	26	4	87%	2,064	546	26.5%
MOH	25	5	83%	6,739	2,749	40.8%
MOHA	30	0	100%	5,078	2,967	58.4%
MPRT	28	2	93%	1,649	356	21.6%
MTIC	9	21	30%	1,863	647	34.7%
MINDEF	30	0	100%	2,183	290	13.3%
MFA	30	0	100%	411	263	64.0%
MOE	23	7	77%	12,112	3,152	26.0%
MORA	22	8	73%	5,984	1,617	27.0%
MOD	8	22	27%	4,548	1,659	36.5%
MCYS	10	20	33%	2,019	1,280	63.4%
Jabatan Tenaga	20	10	67%	1,248	432	34.6%

Graf di bawah ini menunjukkan jumlah penyertaan setiap kementerian untuk Program WAH 2.0:



Berdasarkan jumlah penggunaan senaman, penyertaan pemeriksaan kesihatan dan jumlah keseluruhan peserta bagi setiap kementerian, enam (6) kementerian terbaik telah dipilih dan dijemput untuk menyertai program penurunan berat badan yang akan datang.

Program ini dinamakan sebagai Kelab Gaya Hidup Cergas & Aktif (*Fit & Active Lifestyle Club*, FALC) sila rujuk halaman 8 & 9).

HEALTH SCREENING



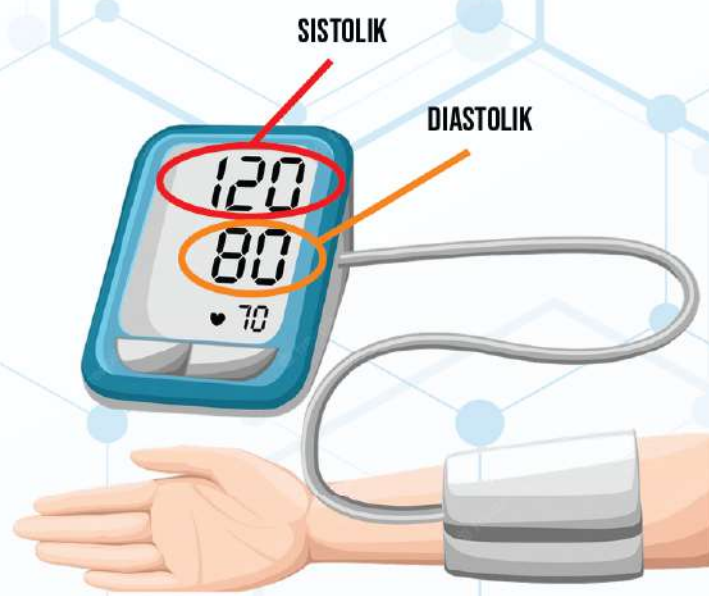
TEKANAN DARAH

PROGRAM WAH 1.0 AND 2.0

Tekanan darah adalah ukuran kekuatan atau tekanan yang digunakan jantung (sebelah kliri bawah) untuk mengepam (*pumping*) darah ke seluruh tubuh badan awda. Tekanan darah adalah diukur dalam milimeter merkuri (mmHg) dan mempunyai dua bacaan, iaitu:

SISTOLIK
merujuk kepada tekanan darah yang berlaku apabila jantung mengecut (*contraction*).

DIASTOLIK
merujuk kepada tekanan darah apabila jantung mengendur (*relax*).



Secara umumnya, orang dewasa yang sihat memiliki tekanan darah di antara **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 ≥ 140 mmHg dan/atau bacaan diastolik ≥ 90 mmHg. Mereka ini adalah yang berisiko tinggi untuk mendapatkan penyakit jantung dan strok

Oleh itu, peserta yang dikenalpasti diberi surat rujukan bagi mendapatkan nasihat dan rawatan lanjut (seperti di Klinik Kesihatan). Sekiranya dalam keadaan yang teruk dan mempunyai simptom adalah perlu berjumpa dengan pakar kesihatan pada hari yang sama atau mengunjungi Bahagian Kecemasan.

KATEGORI TEKanan DARAH

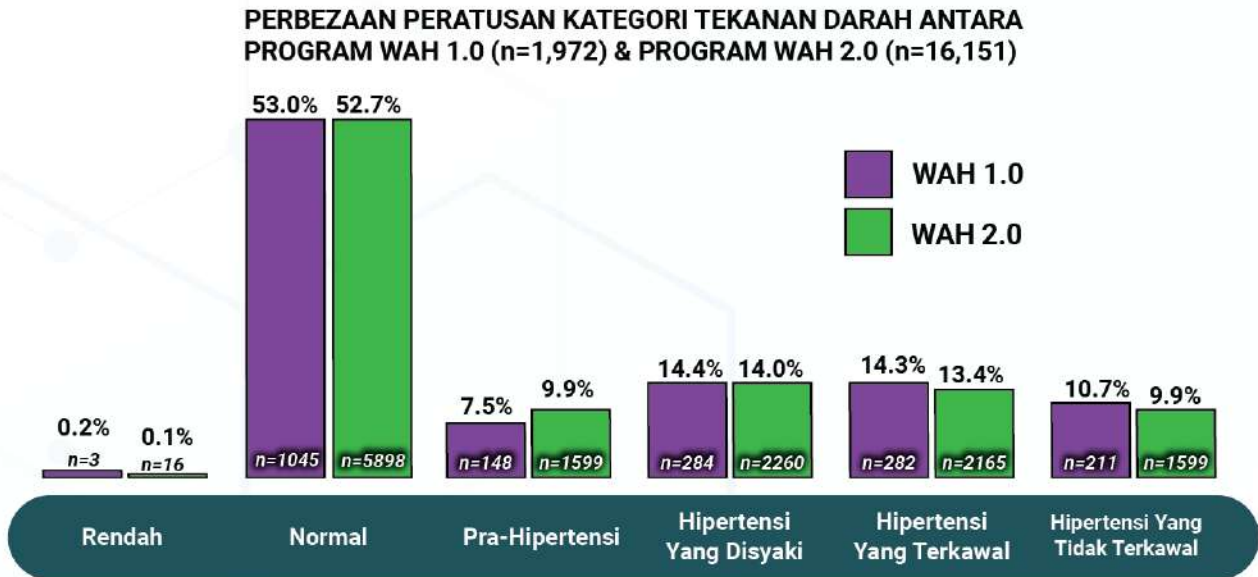
	RENDAH	OPTIMA	NORMAL	TINGGI NORMAL	GRED 1	GRED 2	GRED 3	HIPERTENSI SISTOLIK
Sistolik (mmHg)	90	90 to 119	120 to 129	130 to 139	140 to 159	160 to 179	>180	>140
Diastolik (mmHg)	60	60 to 79	80 to 84	85 to 89	90 to 99	100 to 109	>110	<90
	BP Rendah	dengan tiada rekod atau sejarah hipertensi BP Normal	dengan rekod atau sejarah hipertensi dan pengambilan ubat anti-hipertensi Hipertensi Terkawal	Pra-Hipertensi	dengan tiada rekod atau sejarah hipertensi Hipertensi Yang Disyaki		dengan rekod atau sejarah hipertensi dan pengambilan ubat anti-hipertensi Hipertensi Yang Tidak Terkawal	

*Berasaskan Garispandu Hipertensi Kebangsaan Negara Brunei Darussalam 2019

HASIL RUJUKAN TEKANAN DARAH

PROGRAM WAH 2.0

Rajah di bawah menunjukkan perbezaan peratusan (%) antara tekanan darah bagi peserta Program WAH 1.0 dan WAH 2.0. Secara keseluruhannya, hanya terdapat perbezaan minimum antara setiap kategori. Merujuk kepada data 'hipertensi yang disyaki' dan 'hipertensi tidak terkawal', sebanyak 7.0% (n=132) dan 6.4% (n=126) bagi Program WAH 1.0 dan 6.3% (n=1,016) dan 5.1% (n=824) bagi Program WAH 2.0.



KEPUTUSAN TEKANAN DARAH ANTARA PROGRAM WAH 1.0 (n=1,972) & PROGRAM WAH 2.0 (n=16,151)

	WAH 1.0 (n=1,972)				WAH 2.0 (n=16,151)			
	Lelaki		Perempuan		Lelaki		Perempuan	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	0	0	3	0.2	0	0	16	0.1
Normal	300	15.2	745	37.8	3,214	19.9	5,298	32.8
Pra-Hipertensi	63	3.2	85	4.3	905	5.6	694	4.3
Hipertensi Yang Disyaki	152	7.7	132	6.7	1,244	7.7	1,016	6.3
Hipertensi Yang Terkawal	91	4.6	191	9.7	872	5.4	1,293	8.0
Hipertensi Yang Tidak Terkawal	85	4.3	126	6.4	775	4.8	824	5.1
JUMLAH	n = 691		n = 1,282		n = 7,010		n = 9,141	

Penemuan awal bagi peserta yang didapati mempunyai tekanan darah tinggi akan dirujuk untuk mendapatkan rawatan perubatan. Peserta tersebut adalah yang tergolong daripada hipertensi yang disyaki dan hipertensi yang tidak terkawal. Hasil daripada 6 Kementerian, seramai 630 peserta (31.9%), hanya 292 peserta (46.3%) menghadiri klinik kesihatan atau jabatan kecemasan. Rujuk rajah di bawah untuk mengenali hasil rujukan bagi peserta yang didapati mempunyai tekanan darah tinggi.

198
(67.8%)
telah diberi nasihat perubatan daripada doktor mereka

150
(51.4%)
diambil darah untuk ujian

132
(45.2%)
diberikan perubatan

5
(2%)
diberikan rujukan kardiologi

5
(2%)
dimasukkan ke wad hospital



KBM Klinik Berhenti Merokok Smoking Cessation Clinic

KBM ditubuhkan untuk membantu mereka yang ingin berhenti merokok, melalui intervensi farmakoterapi dan kaunseling.

Hasil Tinjauan Perokok dalam Program WAH 2.0



Sudi dihubungi VS Sebenarnya berminat

590 (85%) peserta sudi untuk dihubungi oleh KBM

218 (31%) peserta dari jumlah perokok yang masih berminat untuk mendapatkan rawatan

Peranan Klinik Berhenti Merokok

Matlamat: Pertama, untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran klien atau ahli keluarga mereka tentang bahaya dan kesan merokok ke atas kesihatan dan kualiti hidup mereka. Kedua, untuk menyokong dan membantu mereka dalam perubahan tingkah laku ke arah gaya hidup yang lebih sihat.

- Memberi kaunseling (kumpulan atau individu) kepada klien
- Untuk mengenal pasti farmakoterapi yang sesuai untuk pelanggan, apabila perlu, mengikut garis panduan
- Untuk memberi ceramah kesihatan tentang merokok, kesannya dan cara untuk berhenti
- Untuk menyediakan laporan tahunan untuk klinik sesi merokok
- Galakkan untuk melakukan audit terhadap kualiti dan prestasi perkhidmatan
- Galakkan membuat kajian / tinjauan yang berkaitan perkhidmatan dan kawalan tembakau, jika berminat

Perkhidmatan Klinik Berhenti Merokok

BRUNEI MUARA

<p>BERAKAS</p> <p>SELASA</p> <p>8.30 pagi - 11.30 pagi 2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 2333991/2340228 2340238</p>	<p>PAPHRSB, SG ASAM</p> <p>SELASA</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 2201593/2201594 2201597</p>	<p>JUBLI EMAS, BUNUT</p> <p>SELASA</p> <p>8.30 pagi - 11.30 pagi</p> <p>☎ 2655074/2655073 2650450</p>	<p>JUBLI PERAK, SENGKURONG</p> <p>KHAMIS</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 2661068/2661069</p>	<p>TEMBURONG</p> <p>HOSPITAL PIHM</p> <p>SABTU</p> <p>8.30 pagi - 11.30 pagi 2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 5221526</p>
<p>PAPMHMB, GADONG</p> <p>ISNIN</p> <p>8.30 pagi - 11.30 pagi 2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 2424991</p>	<p>MUARA</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 2772991</p>	<p>PENKALAN BATU</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 2683403/2683404 2683405/2683406</p>	<p>TUTONG</p> <p>PEKAN TUTONG</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 4260805</p>	<p>SG KELUGOS</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 4240134</p>
<p>BELAIT</p> <p>KUALA BELAIT</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 3335331 ext 3282</p>	<p>SERIA</p> <p>RABU</p> <p>8.30 pagi - 11.30 pagi</p> <p>☎ 3222564 3222651</p>	<p>SG LIANG</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 3230428</p>	<p>LAMUNIN</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 4237397</p>	<p>TELISAI</p> <p>SABTU</p> <p>2.00 ptg - 4.00 ptg</p> <p>☎ 4244456</p>

INDEKS JISIM BADAN (BMI)

PROGRAM WAH 1.0 DAN 2.0

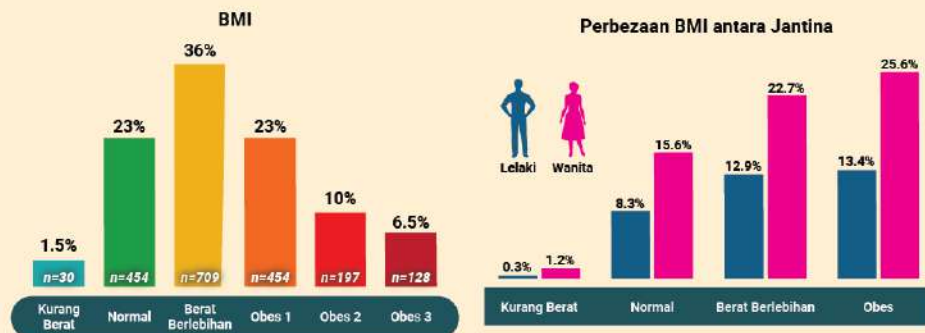


Indeks Jisim Badan (BMI) ialah kaedah pemeriksaan perubatan yang mengukur nisbah ketinggian anda kepada berat untuk menganggarkan jumlah lemak badan dalam badan.

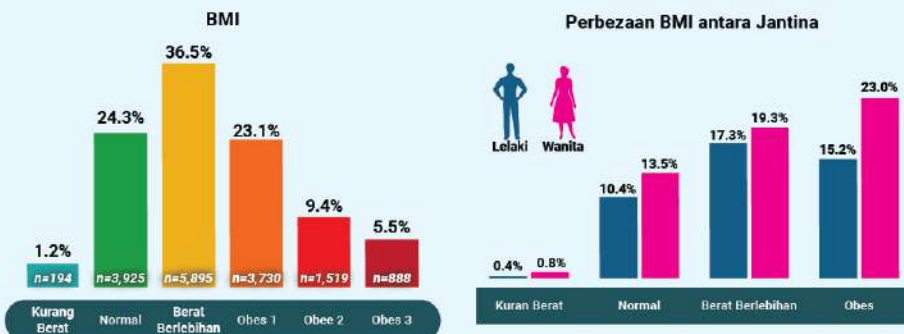
$$BMI = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{ketinggian}^2 (\text{m}^2)}$$

Graf di bawah menunjukkan kadar BMI dan pecahan kadar BMI antara lelaki dan perempuan bagi Program WAH 1.0 dan 2.0. Hanya 23% (n=454) dan 24.3% (n=3,925) bagi Program WAH 1.0 dan 2.0 mempunyai kadar BMI yang Normal. Sebanyak 75.5% (n=1,485) dan 74.5% (n=12,032) mempunyai berat badan yang berlebihan dan obes. Sila rujuk jadual di bawah bagi pecahan kategori kurang berat badan, normal, berat badan berlebihan dan obes (Obes 1, 2 dan 3).

WAH 1.0 (n=1,972)



WAH 2.0 (n=16,151)



	WAH			
	1.0 (n=1972)		2.0 (n=16151)	
	n	%	n	%
Kurang Berat Badan	30	1.5	194	1.2
Normal	454	23	3925	24.3
Berat Badan Berlebihan	709	36	5895	36.5
Obes 1	454	23	3730	23.1
Obes 2	197	10	1519	9.4
Obes 3	128	6.5	888	5.5
Jumlah	1,972		16,151	

Keputusan keseluruhan saringan BMI untuk Program WAH 1.0 telah dibentangkan semasa forum SUT pada tahun 2020. Oleh itu, program penurunan berat badan baru yang dinamakan *Fit & Active Lifestyle Club* (FALC) telah diwujudkan dan dirintis di enam (6) kementerian dan dibantu oleh fokal-fokal Program WAH. Enam kementerian pertama dijemput untuk musim pertama dipilih berdasarkan penyertaan kementerian semenjak Program WAH dijalankan. Sila rujuk halaman seterusnya bagi Program FALC Musim Pertama.



FALC

Fit & Active Lifestyle Club
Season 1

Fit & Active Lifestyle Club (FALC) akan membantu peserta untuk mencapai berat badan yang sihat dan gaya hidup aktif. Ianya menggalakkan peserta untuk menurunkan 5-10% daripada berat keseluruhan mereka dalam tempoh 12 minggu dan dalam timbangan terakhir pada bulan ke enam.

FALC Musim 1 dibukakan kepada enam kementerian dengan 40-45 peserta bagi setiap kementerian. Ianya terdiri daripada 1-2 petang seminggu selama 12 minggu di mana peserta dikehendaki untuk menghadiri sesi kaunseling berkumpulan atau persendirian bersama doktor, pakar diet dan psikologi. Selain itu, peserta menghadiri dua sesi aktiviti fizikal setiap minggu dengan jurulatih kecergasan yang ditugaskan.



KOMPONEN

AKTIVITI FIZIKAL

KESIHATAN MENTAL

PEMAKANAN

PENILAIAN KESIHATAN

MENJADI PESERTA KELAB

- 1 Dewasa berumur 18-60 tahun yang masih bekerja dalam kerajaan Negara Brunei Darussalam
- 2 Mempunyai Indeks Jisim Badan (BMI) bersamaan atau lebih daripada 30.0 kg/m²
- 3 Sihat dari segi perubatan (morbiditi yang dikawal dengan baik seperti hipertensi, diabetes atau kolesterol tinggi)
- 4 Mampu memberi komitmen kepada sesi kumpulan mingguan / sesi pakar sepanjang program 12 minggu
- 5 Mampu memberi komitmen kepada sesi aktiviti fizikal sepanjang program 12 minggu, dan susulan sepanjang 6 bulan

PESERTA AKAN MENERIMA

- Pek maklumat untuk program (termasuk diari)
- Akses dalam talian kepada modul pendidikan atas talian tentang gaya hidup sihat
- Akses kepada sesi berkumpulan/bersama pakar yang menampilkan pakar-pakar menarik yang menonjolkan dimensi kesejahteraan (Doktor, Pakar Psikologi, Pakar Diet & jurulatih kecergasan)
- Sesi senaman berkumpulan dua kali seminggu bersamajurulatih kecergasan
- Pilihan untuk sesi bersemuka (one-on-one) bersama pakar pada kadar khas korporat (klinik kesihatan swasta, psikologi, studio/gim kecergasan)

JADUAL FIT & ACTIVE LIFESTYLE CLUB

PRA PROGRAM	MINGGU 1	MINGGU 2	MINGGU 3	MINGGU 4	MINGGU 5	MINGGU 6	MINGGU 7	MINGGU 8	MINGGU 9	MINGGU 10	MINGGU 11	MINGGU 12	MINGGU 24
PENDAFTARAN													
TIMBANGAN PERTAMA													
TIMBANGAN KEDUA													
TIMBANGAN MINGGU KE-12													
TIMBANGAN TERAKHIR ★													
PAKAR KESIHATAN													
PAKAR PSIKOLOGI													
PAKAR PEMAKANAN													
SESI SENAMAN (2x SEMINGGU)													

★ Penghujung program/tamat program

6 KEMENTERIAN TERPILIH BAGI MUSIM PERTAMA

Kohort 1

Kementerian Kesihatan

6 Jun 2022 - 19 November 2022

Kohort 12

*Kementerian Kebudayaan,
Belia dan Sukan*

22 Ogos 2022 - 4 Februari 2023

Kohort 3

Kementerian Pembangunan

14 September 2022 - 25 Februari 2023

Kohort 4

*Kementerian Hal Ehwal
Dalam Negeri*

19 Oktober 2022 - 1 April 2023

Kohort 5

*Kementerian Hal Ehwal
Ugama*

11 Januari 2023 - 24 Jun 2023

Kohort 6

Kementerian Pendidikan

18 Januari 2023 - 1 Julai 2023

BAGI SETIAP KEMENTERIAN YANG IKUT SERTA

PERTAMA
BND 300
LELAKI & WANITA

KEDUA
BND 200
LELAKI & WANITA

KETIGA
BND 150
LELAKI & WANITA

SAGUHATI
BND 40
5 PEMENANG

HADIAH UTAMA

"BEST OF THE BEST"
BND 500

LELAKI & WANITA

*FALC Musim Pertama (6 kementerian)



WAH FROM HOME

DAN KAEDAH LAIN

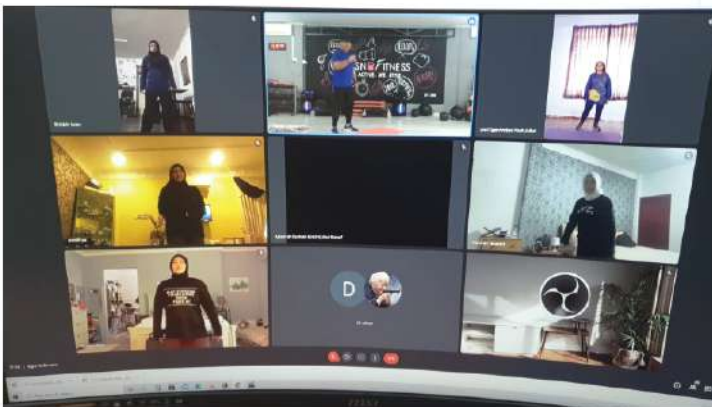
WAH From Home (WFH) atau WAH Dari Rumah adalah kaedah yang baru diperkenalkan di Program WAH sewaktu pandemik COVID-19 di Negara Brunei Darussalam, di mana sesi senaman percuma dibawah Program WAH dijalankan secara atas talian (online) atau maya (virtual) melalui salah satu platform persidangan yang tersedia pada masa itu.

Setiap sesi hendaklah dijalankan dengan kedatangan minima seramai 12 orang (tidak termasuk jurulatih) dan aktif menjalankan aktiviti fizikal sepanjang masa selama sekurang-kurangnya 40 minit.

Sebanyak tiga (3) sesi WFH dijalankan di antara September 2021 dan Oktober 2021. Sebanyak dua (2) sesi dijalankan oleh HSN Fitness bagi Kementerian Pendidikan melalui platform Google Meet, dan satu (1) sesi dijalankan oleh Aman Optimum Fitness Centre bagi Kementerian Kewangan dan Ekonomi melalui platform Zoom.



Salah satu eposter yang disediakan bagi sesi WFH



Rakaman 'Screenshot' sidang video bersama jurulatih semasa sesi senaman atas talian WAH From Home (WFH). Sebanyak dua sesi dijalankan bagi kementerian bagi Kementerian Pendidikan dan satu sesi bagi Kementerian Kewangan dan Ekonomi

Pastikan awda mempunyai ruang yang selesa untuk bersenam (awda boleh menambah latar belakang maya untuk menutupi persekitaran rumah awda)



Pastikan awda mempunyai tuala, air dan tikar yoga awda jika tersedia

Pastikan awda menghidupkan video awda semasa latihan WFH (Awda boleh menggunakan kamera web komputer riba atau telefon awda)



TIPS UNTUK WFH



Pastikan awda menyertai sesi Senaman WFH tepat pada masanya atau lebih awal (sekurang-kurangnya 10 minit lebih awal)



Berseronoklah dan duduk di rumah untuk melakukan WAH From Home (WFH)!

AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH GMSS CYCLE: LARIAN PANTAI TUTONG

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



Matlamat Larian Pantai Tutong adalah untuk sama-sama memupuk kesedaran masyarakat akan kepentingan kegiatan fizikal dalam kehidupan sehari-hari. Seramai 310 orang peserta telah menyertai Larian Pantai anjuran GMSS Cycle dan Fitness Studio menerusi Program Happy Environment and Lifestyle (HEAL) di Pantai Seri Kenangan pada Ahad, 14 Mac 2021.

Acara larian dijayakan dengan kerjasama Tutong Runners dan Passionku itu telah dibahagikan kepada dua kategori iaitu larian 24 kilometer (terbuka lelaki dan wanita; dan veteran) dan *fun run* sejauh 6 kilometer.

Hadir selaku Tetamu Kehormat semasa acara larian berkenaan adalah Ketua Pegawai Operasi Gleneagles Jerudong Park Medical Centre (GJPMC) Sdn Bhd, Awang 'Izzul Hamzi bin Jomari yang merasmikan dan juga sama-sama menyertai kategori fun run 6 kilometer.

Turut hadir menyertai acara larian dan dan cabutan hadiah bertuah itu ialah Pengurus Perhubungan Awam (Public Relations Manager), Gleneagles JPMC Sdn Bhd, Pengiran Norikhsan PJI PHM Puteh dan Awang Abdul Aziz bin Haji Hamdan selaku pemangku ketua Kampung Sengkarai, Tutong bersama pihak penganjur.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH MAHKOTA DESIGNS: MAKE A CHANGE



Duta kegiatan fizikal, Mahkota design bekerjasama dengan Renegade Martial Arts Academy mengadakan HEAL di Pusat Kesihatan Pengkalan Batu pada hari Ahad, 28 Februari 2021.

Tema pada hari tersebut adalah 'Make A Change' yang bertujuan untuk mempromosikan amalan gaya hidup dengan sihat dengan melakukan kegiatan fizikal bagi usahawan-usahawan kecil. Pada masa yang sama, memperkenalkan sesi pertahanan diri khas bagi wanita-wanita untuk memperkasakan wanita dalam komuniti untuk meningkatkan keyakinan diri.

Sepanjang pagi pada hari tersebut, seramai 350 pesertadari golongan kanak-kanak dan orang dewasa telah menyertai 'Make A Change', di mana terdapat beberapa cabaran kecergasan tersedia untuk pengunjung dan berpeluang untuk memenangi hadiah bagi yang mempunyai tahap kecergasan yang tinggi.



AKTIVITI YANG DIJALANKAN OLEH BIG BWN: BADAN SIHAT, MINDA SIHAT

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

Hampir 200 pelajar dari Sekolah Tinggi Perempuan Raja Isteri (STPRI) menyertai program Kesihatan Badan, Kesihatan Minda yang dianjurkan oleh Projek Big BWN dengan sokongan Program Happy Environment and Lifestyle (HEAL) pada hari Isnin, 29 Mac 2021.



Tujuan program ini adalah memperkasakan para belia untuk membuat pilihan gaya hidup yang lebih sihat dengan melakukan kegiatan fizikal ke dalam kehidupan seharian mereka.



Program ini merangkumi taklimat mengenai kepentingan kesihatan fizikal dan mental yang berkait rapat dengan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. Seterusnya sesi latihan H.I.I.T (Latihan Berjeda Keamatan Tinggi) untuk para pelajar. Para pelajar juga diberi peluang untuk mengambil bahagian dalam tiga aktiviti yang difasilitasi oleh ahli-ahli jawatankuasa Projek Big BWN. Aktiviti pertama yang bertajuk 'Centipede' adalah permainan kerja berpasukan, yang kedua bertajuk 'Photo Zone' yang akan memperlihatkan beberapa pos fleksibiliti untuk diikuti oleh pelajar, dan terakhir adalah 'Matchy-Matchy Hopscotch'.

ADAKAH ABISKITA BERCADANG UNTUK MENGADAKAN ACARA KEGIATAN FIZIKAL BESAR-BESARAN?

Program Happy Environment and Active Lifestyle (HEAL) adalah program kerjasama Private Public Partnership (PPP) di antara Pusat Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan dan Gleneagles JPMC bagi mewujudkan peluang dan sokongan untuk kalangan masyarakat setempat melakukan kegiatan fizikal dan lebih aktif melalui pembangunan dan rangkaian sosial

-  Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai kelebihan kegiatan fizikal dari segi kesihatan dan mengurangkan gaya hidup sedentari; dan
-  Mempromosi dan menganjurkan aktiviti kegiatan fizikal secara berstruktur dan teratur di kalangan masyarakat setempat melalui kerjasama dan rangkaian sosial kumpulan masyarakat tertentu.

DANA AKAN DIBERIKAN

**Tertakluk kepada Terma & Syarat*

- ✓ Menjalankan sekurang-kurangnya satu (1) acara setiap tahun
- ✓ Acara beramai-ramai yang melibatkan sekitar 200 orang

Hantarkan emel ke
wajidun.dollah@moh.gov.bn
untuk maklumat lanjut



STUDIO KECERGASAN

BAGI WAH 3.0 & FALC S1

UNTUK MOH



Fitness Zone

@fitnesszonebrunei

Fitness Zone - Brunei

UNTUK MOD



Fitness Rebel

@fitnessrebelbrunei

Fitness Rebel Brunei

UNTUK MOE



HSN Fitness

@hsn.fit

HSN Fitness

UNTUK MOHA



THE BOSS GYM

@thebossgym.bn

UNTUK MORA & MINDEF



Primal Performance

@primal_tactical

Primal Performance

UNTUK MFA



Studio 96

@studio96.brunei

Studio 96

UNTUK MTIC & DOE



Studio Elevé

@studio.eleve.bn

Studio Elevé

UNTUK PMO



Aman Optimum Fitness Centre

@aman.optimum.fitness

Aman Optimum Fitness Centre

UNTUK MCYS & MPRT



Victorious Health & Fitness Centre

@vic2rious.hfc

Victorious Health and Fitness Centre

UNTUK MOFE



Majestic Fitness

@majestic.fitness.bn



PEMENANG-PEMENANG CABUTAN BERTUAH WAH 2.0

PEMENANG "1ST PLACE"



PEMENANG "2ND PLACE"



PEMENANG "3RD PLACE"



PEMENANG-PEMENANG CABUTAN BERTUAH WAH 2.0 PEMENANG SAGUHATI



TAHNIAH





LAMAN WEB PROGRAM WAH & TUTORCARA MENDAFTAR

Website Program WAH direka dan diwujudkan bagi peserta-peserta meningkatkan pengetahuan dan kecekapan melalui kursus atas talian dalam promosi kesihatan dan pencegahan penyakit di tempat kerja.

Dengan mendaftar dan menyertai kursus atas talian akan berpeluang mendapatkan sekurang-kurangnya empat borang cabutan bertuah Program WAH.

TUTORCARA MENDAFTAR

LAYARI WEBSITE WAH



Sila taipkan '<https://whp.gov.bn>' di ruang URL

1



TEKAN PUNAT LOGIN



Tekan '**LOGIN**' di sebelah kanan atas laman web

2

DAFTAR



Pergi ke tab '**NEW**', berikan Alamat E-mel Kerajaan awda dengan Nama Penuh dan klik punat '**Register**'

3

SEMAK OTP AWDA



'**One Time Password**' (**OTP**) akan dihantar ke emel awda. **OTP** adalah sebagai kata laluan sementara selepas pendaftaran

4

LOG MASUK DENGAN OTP



Salin **OTP** awda dan log masuk dengan emel awda serta **OTP** tersebut

5

TUKAR KATA LALUAN



Tukar kata laluan awda di ruang '**New Password**' dan '**Confirm New Password**'. Awda bolehlah log masuk semula dengan menggunakan kata laluan awda yang baru

6



Imbas untuk laman web
Program WAH





...atau layari <https://whp.gov.bn>



KESIHATAN MENTAL DAN KECELARUAN MENTAL

Apakah Kesihatan Mental?

Kesihatan Mental bermaksud kesejahteraan diri yang membolehkan seseorang untuk:

-  Mengatasi stres kehidupan
-  menyedari kebolehan mereka
-  belajar dan bekerja dengan baik
-  memberikan sumbangan yang bermakna untuk masyarakatnya

Apakah Kecelaruhan Mental (*Mental Ill-Health*)?

Masalah kesihatan yang mengubah cara seseorang berfikir, merasa dan bertingkah laku



Boleh dicirikan oleh gabungan pemikiran, persepsi, emosi, tingkah laku dan hubungan dengan orang lain yang tidak normal

Boleh mempengaruhi kehidupan seharian awda dan menjejaskan kemampuan awda untuk berhubung dengan orang lain dalam jangka masa yang sama

Contoh-contoh kecelaruhan mental adalah kemurungan, keresahan, gangguan bipolar, skizofrenia, psikosis, demensia dan gangguan perkembangan

Fakta-Fakta Kecelaruhan Mental



1 dalam 4 orang di dunia mengalami kecelaruhan mental pada satu ketika dalam hidup mereka

Kira-kira separuh daripada kecelaruhan mental bermula pada umur 14 tahun

Di seluruh dunia, kejadian bunuh diri adalah penyebab kedua punca kematian bagi individu berumur 15-29 tahun

3-5%

Perbuatan ganas berkaitan dengan kecelaruhan mental yang serius

Keturunan, penyakit fizikal, dan kejadian traumatik boleh menyumbang kepada kecelaruhan mental

Kebanyakan orang berasa tidak selesa untuk menerima rawatan disebabkan stigma yang berkaitan dengannya

Kebanyakan orang yang mempunyai masalah kesihatan mental menjalani hidup yang produktif meskipun dengan cabaran yang dihadapi

Kesihatan Mental Saya Adalah Penting

Aku rasa aku perlu bantuan profesional. Tapi, ke mana kan ku aga tu?



Aku ani sentiasa beuri saja. Macam menyusahkan orang lain jua mun ku memberitahu orang lain. Apa dapat ku buat supaya inda merasa cemani ani lagi ah?

1 Pergi ke pusat kesihatan/klinik yang berdekatan

Jikalau ianya masalah kesihatan mental - doktor di klinik akan membuat rujukan selanjutnya untuk berjumpa dengan pakar psikiatri dan/atau psikologi selepas penilaian perubatan awal

2 Perkhidmatan Psikiatri & Psikologi



PERBEZAAN

PSIKOLOGI	<ul style="list-style-type: none"> Menilai kesihatan mental pelanggan mereka secara keseluruhan, fokus kepada pemikiran dan emosi mereka 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak memberi ubat-ubatan, tetapi menawarkan terapi 	
PSIKIATRI	<ul style="list-style-type: none"> Doktor pakar yang boleh memberi diagnosis kecelaruan mental 	<ul style="list-style-type: none"> Mengenalpastikan tanda-tanda dan gejala yang dihadapi adalah bukan daripada masalah kesihatan fizikal 	<ul style="list-style-type: none"> Boleh memberi preskripsi ubat untuk pengurusan kecelaruan mental

Talian Harapan 145

Merupakan talian *hotline* kesihatan mental yang bertujuan untuk memberikan sokongan kesihatan mental kepada mereka yang memerlukannya melalui panggilan telefon



Memberikan maklumat mengenai perkhidmatan kesihatan mental di negara ini



Memberikan nasihat kesihatan mental kepada pemanggil yang berada dalam kesusahan (seperti pertolongan cemas psikologi & menyokong mereka untuk mengawal emosi mereka semasa panggilan)



Boleh mengarahkan awda ke perkhidmatan kesihatan mental yang relevan

BAHAGIAN PSIKOLOGI KLINIKAL

Block 2G, Tingkat 6,
Kondominium Ong Sum Ping,
Kementerian Kesihatan

 Talian & Whatsapp
+673 721 2697

BAHAGIAN PSIKOLOGI KOMUNITI

Block 2G, Tingkat 4,
Kondominium Ong Sum Ping,
Kementerian Kesihatan

 Talian & Whatsapp
+673 869 9614

UNIT STRATEGI KESIHATAN MENTAL

Pusat Promosi Kesihatan,
Kementerian Kesihatan
Jalan Commonwealth BB3910

 Talian & Whatsapp
+673 238 5800

PERKHIDMATAN PSIKIATRI (BRUNEI MUARA)

Spg.253-79, Kg.Kiarong, Jln.Gadong
245 4644 (Klinik Dewasa)
245 5090 (Klinik CAMHS)
245 5259 (Wad Wanita)
245 5636 (Wad Lelaki)

PERKHIDMATAN PSIKIATRI (BELAIT)

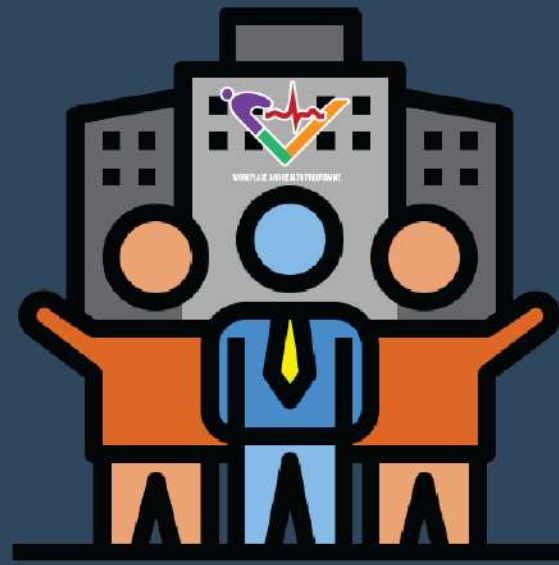
Hospital Suri Seri Begawan
334 7742 (Talian Langsung)
333 5331 ext 3152 (Wad Pesakit Dalam)
333 5331 ext 3249 (Wad Pesakit Luar/Pusat
Penjagaan Hari/Klinik Remaja Kanak-kanak)

PERKHIDMATAN PSIKIATRI (TUTONG)

Hospital PMMPMHAMB
Jalan Sungai Basong,
Bukit Bendera, Tutong TA1342
426 1105

AKAN DATANG!

PROGRAM WAH DI SEKTOR SWASTA



MALAM PENGHARGAAN DAN SAMBUTAN ULANG TAHUN KE-5 PROGRAM WAH & HEAL

APPRECIATION DINNER



WORKPLACE AND HEALTH PROGRAMME

ISU #1
(JANUARI 2020)



ISU #2
(JUN 2021)



ISU #3
(APRIL 2022)



DAPATKAN ISU SETERUSNYA MELALUI LAMAN WEB WAH

<https://whp.gov.bn/resources/newsletter>