

# 'Wellness program' AnjurAn j AbAtAn psikiAtri dAn kesihatan mental , hospital taiping

## **AHLI JAWATANKUASA 'WELLNESS PROGRAM'**

**PENASIHAT** : DR BILBIR KAUR A/P CHINGARA SINGH

**PENGERUSI** : DR ENI RAHAIZA BT MUHD RAMLI

**KO-ORDINATOR PROGRAM & FASILITATOR**: DR SUHAILA BT MOHAMAD ZAHIR

**TIMBALAN KO-ORDINATOR PROGRAM & FASILITATOR** : CIK SITI FATIMAH BT ABU BAKAR

**SETIAUSAHA & FASILITATOR** : JT JASMI BT MAT ZAIN

## **FASILITATOR:**

DR ZUBAIDAH BT MUSTAFA  
JT SALMAH BT AHMAD  
PPP HJ HUSSIN B. MOHAMED  
ENCIK FAIDZAL B. JAMALUDIN  
PN SARINAH BT MOHD SIDEK

## *UNIT DIETETIK DAN SAJIAN*

PUAN ADLINA BT ZAKARIA  
MS WONG LAI SIEW

## *UNIT FISIOTERAPI*

PN SHARIFAH HASLINDA BT MAHAMAD RAZI  
CIK AINA MARDZIAH BT HARUN  
CHE WAN NORHASZALINA BT JUSOH  
ABDUL HALIM B AHMAD  
ZURIANI BT SAFEAE  
YEOH SIEW PENG

## **URUSETIA**

PPP (K) ABDULLAH B JUSOH  
JT RAUBIAIAH BT MAHMUD  
PT MOHD SHAREL B. SHABIRIN

'WELLNES PROGRAM' ADALAH PROGRAM INTERAKSI UNTUK PESAKIT MENTAL KE ARAH GAYA HIDUP YANG SIHAT.

objektif :

1. Mencapai pengurangan berat badan sekurang-kurangnya 0.5kg setiap minggu.
2. Mengekalkan berat badan unggul
3. Mengelakkan pertambahan berat badan bagi peserta yang telah mencapai berat badan unggul .
4. Mendidik dan Memberi Motivasi tentang amalan gaya hidup sihat.
5. Meningkatkan imej dan ketrampilan diri para peserta.

**JADUAL AKTIVITI ‘WELLNESS PROGRAM’  
JABATAN PSIKIATRI DAN KESIHATAN MENTAL HOSPITAL TAIPING**

Hari : Setiap Selasa ( Selama 6 minggu)  
 Dari 6 Oktober sehingga 10 November 2009.  
 Masa : 9 .00 pagi - 1.00 tengahari  
 Tempat : Bilik Mesyuarat Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental  
 Hospital Taiping

<b>BIL</b>	<b>MASA</b>	<b>AKTIVITI</b>	<b>FASILITATOR</b>
<b><u>Sesi 1</u></b>	<b><u>9.00 pg -12.45 t/h</u></b>	<b><u>Pemakanan Sihat</u></b>	
	9.00 pg -10.00 pg	Pengambilan darah - FLP & FBS	PP , JT ,PPP
	10.00 pg - 10.30 pg	Sarapan sihat	
	10.30 pg – 11.15 pg	Rekod Maklumat, Penilaian &Pretest	PP , JT, PPP & Kaunselor
	11.15 pg - 11.45 pg	Senaman ( Unit Fisioterapi)	Fisioterapi
	11.45 pg – 12.15 t/h	Teori Pemakanan Sihat	Unit Dietetik
	12.15 t/h - 12.45 t/h	Diskusi berkumpulan	PP,Kaunselor,Dietetik, Fisioterapi
<b><u>Sesi 2</u></b>	<b><u>10.00 pg - 12.15 t/h</u></b>	<b><u>Aktiviti Fizikal</u></b>	
	10.00 pg – 10.30 pg	Rekod maklumat	PP,JT,PPP,Kaunselor
	10.30 pg – 11.00 pg	Senaman	Fisioterapi
	11.00 pg - 11.30 pg	Teori ( Unit Fisioterapi )	Fisioterapi
	11.30 pg - 12.00 t/h	Diskusi berkumpulan	DR,Kaunselor,Dietetik. Fisioterapi
	12.00 t/h – 12.15 t/h	Menilai Diari Makanan	Dietetik

<b><u>Sesi 3</u></b>	<b><u>10.00 pg -1.00 t/h</u></b>	<b><u>Harga Diri dan Motivasi</u></b>	
	10.00 pg -10.30 pg	Rekod maklumat	PP,JT,PPP,Kaunselor
	10.30 pg - 11.00 pg	Senaman	Fisioterapi
	11.00 pg - 12.00 t/h	Teori ( Harga Diri & Motivasi)	PP & Kaunselor
	12.00 pg - 12.30 t/h	Diskusi berkumpulan	PP,Kaunselor,Dietetik, Fisioterapi
	12.30 t/h - 1.00 t/h	Menilai Diari Aktiviti Fizikal & Pemakanan	Fisioterapi & Dietetik
<b><u>Sesi 4</u></b>	<b><u>10.00 pg - 12.30 t/h</u></b>	<b><u>Merancang Pemakanan</u></b>	
	10.00 pg – 10.30 pg	Rekod maklumat	PP,JT,PPP,Kaunselor
	10.30 pg – 11.00 pg	Senaman	Fisioterapi
	11.00 pg - 11.30 pg	Teori ( Unit Dietetik dan Sajian )	Dietetik
	11.30 pg - 12.00 t/h	Diskusi berkumpulan	PP,Kaunselor,Dietetik. Fisioterapi
	12.00 t/h – 12.30 t/h	Menilai Diari Aktiviti Fizikal & Pemakanan	Fisioterapi & Dietetik

<b><u>Sesi 5</u></b>	<b><u>9.00 pg -1.00 t/h</u></b>	<b><u>Merancang Aktiviti</u></b>	
	9.00 pg -10.00 pg	Pengambilan darah - FLP & FBS	PP , JT ,PPP
	10.00 pg - 10.30 pg	Sarapan sihat	
	10.30 pg - 11.00 pg	Rekod maklumat	PP,JT,PPP,Kaunselor
	11.00 pg - 11.30 pg	Senaman ( Unit Fisioterapi)	Fisioterapi
	11.30 pg - 12.00 t/h	Teori ( Jurupulih Cara Kerja )	Jurupulih Cara Kerja
	12.00 t/h - 12.30 t/h	Diskusi berkumpulan	PP,Kaunselor,Dietetik, Fisioterapi
	12.30 t/h - 1.00 t/h	Menilai Diari Aktiviti Fizikal & Pemakanan	Fisioterapi & Dietetik
<b><u>Sesi 6</u></b>	<b><u>10.00 pg - 12.45 t/h</u></b>	<b><u>Kuiz,Penilaian &amp; Maklumbalas</u></b>	
	10.00 pg – 10.30 pg	Rekod maklumat & Menilai Diari Aktiviti Harian	PP,JT,PPP,Kaunselor & Jurupulih Cara Kerja
	10.30 pg – 11.00 pg	Senaman	Fisioterapi
	11.00 pg - 11.45 t/h	Penilaian (QQL) & Post test	PP,JT,PPP,Kaunselor
	11.45 pg - 12.15 t/h	Maklumbalas	PP,Kaunselor,Dietetik. Fisioterapi
	12.00 t/h – 12.15 t/h	Graduasi	PP,Kaunselor,Dietetik, Fisioterapi,Jurupulih Cara Kerja,JT,PPP

SEKIAN. TERIMA KASIH.