

PERKESO

Prihatin

Januari 2024

Tolak
Gula
Sepenuhnya!
Cegah awal,
elak
penyakit



Komitded tangani kesihatan ginjal secara komprehensif

PERKESO bakal melancarkan Kempen Tolak Gula pada Mac 2024 demi membasmi punca masalah penyakit CKD di Malaysia.

Sebelas tahun lalu, PERKESO melaksanakan Program Saringan Kesihatan (HSP) sebagai intervensi awal untuk menjaga kesihatan dan produktiviti golongan pekerja di Malaysia.

Hasil fasa pertama HSP bagi tempoh 2013 hingga 2021 menyaksikan 10 peratus daripada pekerja melebihi 40 tahun menghidapi penyakit kencing manis. Angka ini melonjak kepada 14 peratus pada 2022 dan mencapai paras 20 peratus, akhir tahun lalu.

Secara dasarnya, diabetes menjadi faktor risiko utama Penyakit Ginjal Kronik (CKD) dan boleh membawa kepada Penyakit Ginjal Tahap Akhir (ESRD) yang tiada peluang sembah. Walaupun pemindahan ginjal merupakan rawatan paling berkesan hanya empat daripada 1,000 pesakit dialisis dilaporkan mendapat pemindahan ginjal pada 2022 oleh *Malaysian Dialysis and Transplant Registry*.

Memandangkan kadar penderma ginjal yang rendah, rawatan mencuci darah atau dialisis tetap menjadi sumber rawatan utama di Malaysia. Bagaimanapun, rawatan ini melibatkan implikasi kewangan yang signifikan apabila perbelanjaan PERKESO untuk dialisis melonjak daripada RM1 juta pada 1999 ke RM330 juta tahun lalu.

Angka ini diunjur mencecah RM500 juta menjelang 2030. Setakat ini, sekitar 50 peratus daripada pembentukan rawatan dialisis di Malaysia ditampung oleh kerajaan manakala 25 peratus lagi ditanggung oleh PERKESO. Malangnya, lebih 20 peratus pesakit dialisis masih perlu menggunakan wang peribadi untuk



**Dato' Sri Dr.
Mohammed
Aziz Mohammed**
Ketua Pegawai
Eksekutif
Kumpulan
PERKESO

membiayai rawatan dialisis yang dianggar berjumlah RM65,520 setiap tahun.

Di sebalik perangkaan ini, segelintir rakyat masih berdepan peningkatan beban kewangan, penyusutan keupayaan produktiviti kerja dan potensi hilang mata pencarian, semuanya angkara diabetes.

Justeru, PERKESO yang berada di persimpangan genting memilih jalur pencegahan kesihatan proaktif bagi menangani masalah penyakit CKD. Selaras hasrat Rancangan Tindakan Nasional Malaysia untuk Ginjal Sihat (ACT-KID) 2018-2025, PERKESO akan melancarkan Kempen Tolak Gula pada Mac 2024.

Malah, HSP 3.0 dilanjutkan dengan pemeriksaan profil ginjal yang komprehensif. Komitmen PERKESO terhadap isu ini sebenarnya mencakupi pelaburan signifikan dalam program pencegahan dan intervensi awal. Benarlah kata pepatah, jaga-jaga si darah manis kerana khuatir sesal kemudian hari.



Dataran Warisan menjadi lokasi garisan permulaan untuk PERKESO Run & Ride 2023.

PERKESO Run & Ride 2023

Buka mata umum mengenai pentingnya gaya hidup sihat dan saringan kesihatan awal.

Semenjak 2015 hingga kini, PERKESO meneruskan program tahunan *Run & Ride* yang mempromosikan gaya hidup sihat selari dengan komitmen meningkatkan kesedaran awam mengenai risiko penyakit tidak berjangkit (NCD). Untuk penganjuran kali ini, sambutan amat menggalakkan apabila bilangan penyertaan melebihi tiga kali ganda.

Penganjuran PERKESO Run & Ride 2023

kali ini amat signifikan apabila laporan mengenai peningkatan NCD sejak dua dekad terakhir ini amat membimbangkan. Analisis Program Saringan Kesihatan (HSP) yang dilaksanakan baru-baru ini mendapat 60.3 peratus daripada 70,000 pencarum mengalami masalah obesiti, 18.9 peratus menghidap kencing manis, 27.3 peratus mempunyai darah tinggi manakala 61.2 peratus memiliki masalah kolestrol tinggi.

[Lihat sebelah](#)

Pengerusi Lembaga PERKESO, Dato' Sri Subahan Kamal (kiri) dan Ketua Pegawai Eksekutif Kumpulan PERKESO, Dato' Sri Dr. Mohammed Azman Aziz Mohammed bersama-sama turun padang memeriahkan majlis bersama para peserta.



Dari sebelah

Apabila terdapat peningkatan dalam jumlah pencarum yang mengalami hilang upaya malah meninggal dunia kerana NCD, maka langkah drastik harus dilaksanakan. Menerusi visi bernes Pengerusi Lembaga PERKESO, Dato' Sri Subahan Kamal dan Ketua Pegawai Eksekutif Kumpulan PERKESO, Dato' Sri Dr. Mohammed Azman Aziz Mohammed, aspek kepentingan 'pelaburan kesihatan' dijadikan misi utama.

Tenaga kerja yang sihat mampu memacu produktiviti justeru mengoptimumkan pengurusan fiskal negara. Seperti yang dinyatakan oleh Dato' Sri Subahan Kamal pada ucap tamanya, "Ini adalah wake-up call yang tidak wajar dipandang remeh kerana jika nasi sudah menjadi bubur, pelbagai perkara lain akan turut terkesan, termasuk status pekerjaan yang akhirnya menjelaskan aspek pendapatan isi rumah."



Kempen Tolak Gula, amalkan norma baharu

Pusat dialisis PERKESO di Kluang, Johor memiliki kelengkapan mesin dialisis serba lengkap lagi terkini bagi memastikan pencarum menerima rawatan terbaik.

Secangkir kopi hitam pekat dihidangkan di atas meja sebuah restoran mewah. Ia hadir bersama mangkuk kecil seramik bentuk oval berisi pek gula putih, gula perang dan krim.

Pun demikian, kadangkala pemanis itu dibiarkan begitu sahaja kerana sesetengah individu lebih selesa menghirup kopi kosong tanpa rasa manis. Barangkali aromanya yang harum semerbak disifatkan sudah memadai. Bagaimanapun, berlainan pula situasinya apabila singgah ke rangkaian kafe kopitiam terkemuka atau moden.

Kopi kosong tiada gula jarang menjadi pilihan utama, sebaliknya kopi *frappe* yang membiasai tekak. Walhal, kandungan gula dan kalori minuman itu jauh lebih tinggi. Apatah lagi, di dalam cawan turut disira sos karamel dan bahagian atas pula dihiasi krim putar bertaburan hiasan manis.

Pendek kata, lebih tinggi saiz cawan kopi *frappe*, maka lebih banyak elemen bergula masuk ke dalam badan. Sekiranya situasi tersebut berterusan tanpa dikawal bimbang pengambilan gula secara berlebihan berisiko menyebabkan pelbagai penyakit antaranya obesiti, karies gigi dan kencing manis.

Berdasarkan kenyataan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) sebelum ini, peningkatan jumlah pesakit memberi beban besar kepada ekonomi dan kewangan negara. Direkodkan, kos untuk merawat penyakit diabetes sahaja mencecah RM4.38 bilion setahun pada 2017 berbanding RM2.04 bilion (2011). Situasi tersebut secara tidak langsung



DR. AZLAN DARUS
Ketua Bahagian Pencegahan,
Perubatan dan Pemulihan PERKESO

memberi kesan kepada tahap produktiviti tenaga pekerja.

Sehubungan itu, dalam usaha meningkatkan kesedaran dan pemahaman terhadap impak pengambilan gula khususnya dalam kalangan pencarum, PERKESO mengambil inisiatif melaksanakan Kempen Tolak Gula pada tahun ini. Komitmen tersebut sejajar dengan misi PERKESO dalam memberi perlindungan keselamatan sosial yang komprehensif demi kesejahteraan sosial semua sepanjang hayat.

Menurut Ketua Bahagian Pencegahan, Perubatan dan Pemulihan PERKESO,



Lihat sebelah



Dari sebelah

Dr. Azlan Darus, Kempen Tolak Gula bertujuan menggalakkan rakyat Malaysia supaya mengelakkan pengambilan gula.

"Jika kempen-kempen kesihatan sebelum ini menyarankan agar mengurangkan kuantiti gula dalam minuman, PERKESO pula memilih pendekatan berbeza. Bukan kurangkan, sebaliknya tidak mengambil langsung waima sesudu gula.

"Justeru, menerusi Kempen Tolak Gula pihak PERKESO proaktif mendidik orang ramai mempraktikkan norma baharu terutamanya ketika menjamu selera di premis makanan. Cuba latih diri memesan segelas teh atau kopi kosong tanpa gula. Permulaan mungkin mencabar, tetapi lama-kelamaan kita akan terbiasa dengan corak pemakanan sedemikian.

"Sekiranya langkah ini dilakukan secara konsisten sehingga menjadi tabiat, kami yakin kelak apabila pelanggan memesan teh ataupun kopi tanpa menyebut 'tanpa gula', secara automatik staf premis makanan menghantar minuman zero kandungan gula. Inilah norma baharu yang ingin kami realisasikan," katanya.

INFO

5 kelebihan elak pengambilan gula

- Mengurangkan berat badan.
- Mengekalkan berat badan ideal.
- Mencegah penyakit tidak berjangkit dan penyakit mental.
- Lebih aktif dan bertenaga.
- Meningkatkan kualiti tidur.

Tip elak gula dalam pemakanan

- Elak makanan konfeksi seperti kek, ais krim, pastri, gula-gula dan minuman manis.
- Jangan simpan makanan atau minuman bergula di dalam peti sejuk atau kabinet dapur kediaman.
- Sentiasa membaca label makanan dan minuman.
- Nikmati protein dan sayur-sayuran yang mencukupi untuk mengenyangkan.
- Minum air kosong secukupnya.
- Kurangkan stres dengan melakukan aktiviti riadah yang menenangkan.

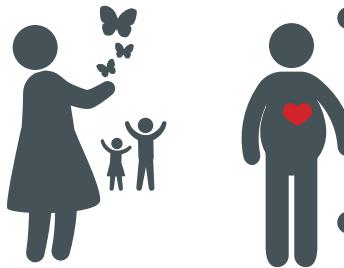


Punca ketagihan & NCD

Pengambilan gula mencipta perasaan gembira kerana menyebabkan otak mengeluarkan hormon seperti dopamine dan serotonin dikenali sebagai Happy Hormone.

Atherosclerosis membuatkan saluran darah menjadi sempit dan mengurangkan darah ke sel-sel organ utama seperti jantung (*myocardial infarction*), otak (*ischemic stroke*) dan kaki (*peripheral vascular disease*).

Lemak juga boleh terkumpul pada bahagian hati dan menyebabkan penyakit hati berlemak bukan alkohol (NAFLD). Apabila NAFLD semakin teruk ia berisiko menjadi sirosis hati.



Statistik PERKESO pada

2022
sebanyak
43 peratus

penerima **pencen ilat** dan **pencen penakat** disebabkan NCD.



Kencing manis tidak terkawal boleh menyebabkan penyakit buah pinggang kronik (CKD) sehingga individu perlu menjalani dialisis.

- Pengambilan gula berlebihan punca utama berlakunya NCD di negara ini.
- Namun, jika tidak dikawal gula mengakibatkan ketagihan dan penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti penyakit kardiovaskular (jantung dan strok), diabetes, kanser dan respiratori kronik.
- Gula tidak digunakan oleh badan akan bertukar kepada lemak berisiko menyebabkan obesiti dan penyakit lain.
- Lemak berlebihan akan terkumpul dalam saluran darah dengan keradangan lalu mengakibatkan proses *atherosclerosis*.
- Bagi penghidap kencing manis pengambilan gula menyebabkan rintangan insulin.
- Ini termasuklah jejas kualiti tidur dan masalah mental seperti kemurungan dan anxiety.



Pada **2022**, PERKESO membelanjakan **RM334.67 juta** bagi membayai rawatan dialisis, **9.35 peratus** berbanding tahun sebelumnya.

Lebih 700,000 pekerja terima manfaat program HSP PERKESO

Ia adalah satu insentif disediakan oleh PERKESO bagi menggalakkan gaya hidup sihat dan mengenal pasti kumpulan pekerja yang berisiko tinggi menghadap penyakit tidak berjangkit. Pemeriksaan kesihatan yang ditawarkan adalah PERCUMA.

INFO

Kriteria kelayakan HSP 3.0

- Warganegara Malaysia
- Berumur antara 40 hingga 59 tahun
- Pencarum aktif PERKESO di bawah Akta Keselamatan Sosial Pekerja 1969 yang mempunyai sekurang-kurang satu (1) caruman terkini dalam tahun semasa
- Mempunyai sekurang-kurangnya 12 bulan caruman di bawah Akta Keselamatan Sosial Pekerja 1969

Pemeriksaan Darah & Air Kencing

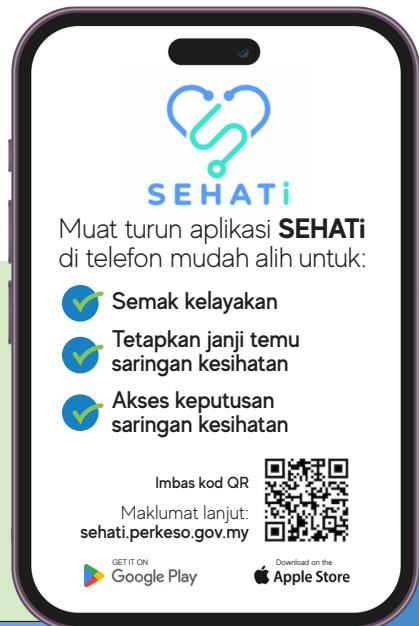
- Komposisi Darah Merah
- Ujian Kencing Manis (HbA1c)
- Ujian Kolesterol
- Ujian Air Kencing
- Saringan Kanser Pangkal Rahim/Serviks
- Saringan Kanser Usus dan Hati (CEA & AFP)
- Ujian Fungsi Ginjal
- Ujian Fungsi Hati

Saringan Mamogram

- Saringan Kanser Payudara

Lain-lain perkhidmatan

- Pemeriksaan fizikal
- Saringan kesihatan mental
- Analisa laporan saringan kesihatan



	Kos Saringan Kesihatan Di Luar Pembiayaan Sendiri	Kos Saringan Kesihatan Pembiayaan PERKESO
Pemeriksaan Darah & Air Kencing	≥ RM300	PERCUMA
Saringan Mamogram		
Lain-lain perkhidmatan		

"Sebenarnya saya memilih untuk menjalani saringan kesihatan selepas rasa sakit pada bahagian payudara sebelah kiri. Apabila keputusan darah yang keluar tidak berapa baik, saya kemudian pergi ke Majlis Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM) untuk membuat mamogram. Bagaimanapun, keputusan mamogram menunjukkan ada ketulan di sebelah kanan payudara, bukan di sebelah kiri.

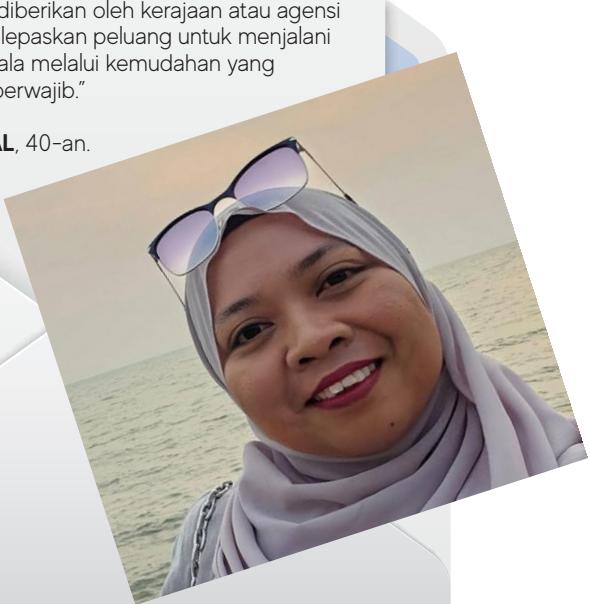
Pada awalnya, pihak NSCM mengesahkan ketulan bersaiz kira-kira 3 sentimeter (sm) itu sebagai kanser payudara tahap 4. Jadi, mereka meminta saya segera ke hospital untuk membuat pemeriksaan lanjut.

Alhamdulillah, selepas menjalani pembedahan rupa-rupanya ketulan itu telah bersaiz 5sm. Namun, syukur selepas diuji, ia bukan sel kanser tetapi hanya tumor. Ia tidak dapat dikesan melalui pemeriksaan berkala kerana terletak jauh ke dalam payudara.

Disebabkan itulah, saya sangat merasai kepentingan melakukan saringan kesihatan seperti yang ditawarkan PERKESO ini kerana ia dapat membuat pengesanan awal terhadap penyakit berbahaya.

Justeru, buat khalayak di luar sana, kita perlu sentiasa mengambil berat terhadap apa-apa kemudahan yang diberikan oleh kerajaan atau agensi berkaitan. Jangan lepaskan peluang untuk menjalani pemeriksaan berkala melalui kemudahan yang disediakan pihak berwajib."

ZURA NINGGAL, 40-an.



Dari sebelah

"Kini, PERKESO mengorak langkah untuk menjadi agensi kerajaan yang menyediakan perkhidmatan pencarian pekerjaan terulung di Malaysia. PERKESO tidak akan berhenti di situ sahaja, malah kami akan sentiasa menambah nilai perkhidmatan, skim, program dan pengurusan dari semasa ke semasa. Selain itu, terus meluaskan jaringan keselamatan sosial dengan lebih jauh supaya banyak lagi golongan yang berisiko di negara ini dapat dilindungi," jelas beliau.

Melalui HSP 3.0, ia ditawarkan dengan geran padanan yang diperuntukkan oleh kerajaan melalui Bajet 2023 bermula 16 Mei 2023 hingga 31 Disember 2023.

Objektif program ini adalah untuk memupuk kesedaran kesihatan terhadap penyakit tidak berjangkit dan menggalakkan budaya hidup sihat, mengesan awal penyakit tidak berjangkit, mencegah hilang upaya dan kematian awal disebabkan penyakit tidak berjangkit serta mencegah pengurangan atau kehilangan punca pendapatan disebabkan oleh penyakit tidak berjangkit.

Terdapat pelbagai jenis saringan kesihatan yang ditawarkan melalui program HSP 3.0. Ia termasuklah Indeks Jisim Badan (BMI), sejarah kesihatan, kesihatan mental, tekanan darah, saringan kencing manis (HbA1c), fungsi hati, fungsi buah pinggang, ujian air kencing untuk protin, komposisi darah merah, kolesterol, *tumour marker* (CEA & AFP), saringan kanser payudara dan saringan kanser pangkal rahim/serviks.

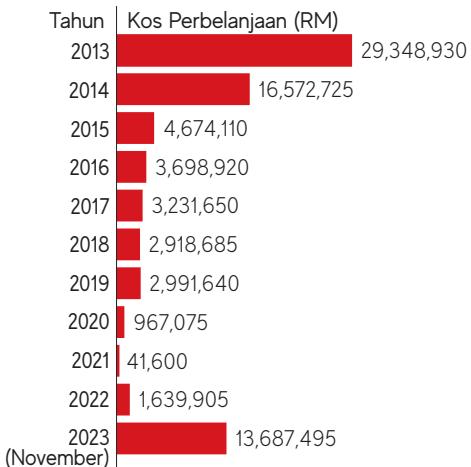
Dalam pada itu, analisa Program Saringan Kesihatan PERKESO HSP 3.0 (hingga 30 November 2023) menunjukkan seramai 110,384 pekerja telah disaring dengan lengkap.

Seramai 57,554 orang daripada jumlah itu adalah lelaki, manakala 52,829 adalah wanita.

Tidak ketinggalan, seramai 12,795 orang wanita telah menjalani pemeriksaan *pap smear* dan 3,904 orang pula membuat saringan mamogram.

KOS PERBELANJAAN SARINGAN KESIHATAN PERKESO

Jumlah : RM 79,772,735



RAMLAN FAUZI, 53,
Eksekutif Teknikal.

Apa yang boleh saya katakan, kemudahan yang ditawarkan PERKESO sangat bagus dan ia memberi kesedaran kepada kita tentang pentingnya menjaga kesihatan. Hasil daripada pemeriksaan

saringan kesihatan ini, saya dapat tahu tahap kolesterol agak tinggi. Walaupun tiada diabetes, namun saya tetap berusaha mengurangkan pengambilan minuman dan makanan manis. Tidak terkecuali, saya turut mengurangkan jumlah rokok yang dihisap setiap hari. Saya harap mampu istiqamah melakukannya dalam jangka masa panjang untuk kebaikan terhadap kesihatan diri sendiri, ungkap bapa kepada lima orang cahaya mata ini."



Dialisis jalan terakhir pesakit buah pinggang

Pengambilan makanan yang tidak betul dan amalan gaya hidup tidak sihat sering menjadi punca berlakunya masalah kegagalan fungsi buah pinggang serius dalam kalangan rakyat di negara ini.



1 daripada 7 rakyat Malaysia

hidap penyakit buah pinggang kronik



9,000 pesakit

menjalani dialisis setiap tahun

Akibat daripada itu, pesakit yang disahkan menghidap penyakit buah pinggang terpaksa menjalani rawatan dialisis sebagai langkah terakhir untuk membolehkan mereka meneruskan kehidupan.

Ketua Cawangan Pemulihan & Perkhidmatan Perubatan PERKESO, Dr. Mohamad Faznin Mohamed Talib berkata, terdapat banyak faktor yang menyebabkan seseorang pesakit perlu menjalani dialisis.

"Sekiranya seseorang itu tidak menjaga cara pemakanan yang betul dan tidak mengamalkan pemakanan sihat, kemungkinan mereka menghidap penyakit buah pinggang beralih ke fasa lebih teruk adalah tinggi."

Tambah beliau, antara penyebab berlakunya kerosakan buah pinggang adalah NCD yang tidak terkawal, diabetes dan darah tinggi tidak terkawal serta pengamalan gaya hidup tidak sihat.

Justeru, dalam situasi tersebut, rawatan dialisis perlu dilakukan oleh seseorang sekiranya buah pinggangnya telah mengalami kerosakan



Kebiasaannya, kerosakan buah pinggang mempunyai 5 tahap dan seseorang yang telah mencapai tahap ke-5 (lebih dikenali sebagai End Stage Renal Failure) wajib menjalani rawatan dialisis untuk meneruskan survival dalam hidup."

DR. MOHAMAD FAZNIN, Ketua Cawangan Pemulihan & Perkhidmatan Perubatan PERKESO



atau sudah tidak mampu berfungsi secara normal.

Menurut Dr. Mohamad Faznin, rawatan dialisis adalah satu proses perubatan yang menyingkirkan toksin dan sisa buangan daripada badan untuk membantu mengekalkan keseimbangan bendalir iaitu darah dalam tubuh dan ia merupakan pilihan rawatan paling utama untuk kegagalan buah pinggang peringkat akhir.

"Dialisis adalah salah satu kaedah rawatan kegagalan penyakit buah pinggang dan memainkan peranan sebagai pengganti fungsi buah pinggang yang mengeluarkan bahan kumuh dari badan menggunakan mesin dialisis khas," ujar beliau lagi.

Lihat sebelah

Dari sebelah

Menyedari peningkatan terhadap keperluan pusat dialisis, PERKESO telah mengorak langkah dengan menubuhkan Pusat Dialisis PERKESO sejak tahun 2020.

"Inisiatif ini bertujuan untuk memberi perkhidmatan rawatan dialisis khusus kepada pencarum PERKESO atau lebih dikenali sebagai Orang Berinsurans yang menghidap penyakit buah pinggang tahap akhir. Hingga Disember 2023, PERKESO telah menubuhkan empat Pusat Dialisis yang terletak di Klang dan Shah Alam (Selangor), serta di Kluang dan Batu Pahat (Johor).

"Setiap Pusat Dialisis PERKESO yang ditubuhkan mempunyai set-up tersendiri bergantung kepada keluasan lokasi bangunan serta permintaan perkhidmatan di sesuatu kawasan. Untuk permulaan perkhidmatan, setiap Pusat Dialisis PERKESO disediakan enam buah kerusi dialisis yang boleh menampung enam pesakit untuk empat jam rawatan yang pertama dan boleh menampung sehingga 18 pesakit sehari.

"Penubuhan Pusat Dialisis PERKESO merupakan inisiatif PERKESO sendiri melalui usaha sama bersama pembekal perkhidmatan dialisis yang dilantik. Inisiatif ini dilaksanakan bagi meringankan beban kewangan Orang Berinsurans yang memerlukan rawatan

INFO

Set-up Pusat Dialisis PERKESO telah ditambah baik seperti berikut:

Pusat Dialisis PERKESO	Bil. Kerusi Disediakan	Bil. Pesakit Yang Boleh Terima Rawatan (4 jam pertama)	Bil. Pesakit Yang Boleh Terima Rawatan (Sehari)	Bil. Maksimum Pesakit Yang Boleh Terima Rawatan
Caw. Klang	9	9	27	54
Caw. Shah Alam	6	6	18	36
Caw. Kluang	18	18	54	108
Caw. Batu Pahat	6	6	18	36

dialisis serta memelihara kemampuan dana keselamatan sosial," jelas Dr. Mohamad Fazniz lagi.

Sehingga Disember 2023
Pusat Dialisis PERKESO
telah memberikan
perkhidmatan dialisis kepada
104 Orang
Berinsurans di empat
cabang berkenaan.



Antara kelebihan bagi pesakit yang menjalani rawatan di Pusat Dialisis PERKESO adalah tiada deposit dikenakan kepada pesakit baharu, tiada caj lebihan bagi kos rawatan hemodialisis, suntikan Erythropoietin (EPO) yang optima dan perkhidmatan pengangkutan secara percuma.

Perkhidmatan rawatan dialisis di Pusat Dialisis PERKESO dikhususkan kepada pencarum PERKESO yang memerlukan dan mematuhi syarat iaitu memenuhi syarat minima kelayakan caruman dan menghidap penyakit buah pinggang tahap akhir sebelum mencapai umur 60 tahun.

"Kami berhasrat agar kemudahan bantuan dialisis melalui Pusat Dialisis PERKESO dapat diperluaskan ke seluruh Malaysia agar pencarum PERKESO yang memerlukan rawatan dialisis dapat menikmati kemudahan

PDP KLUANG

Nama pesakit:
KHAIRUL AZLAN MUALIF



Kemudahan rawatan Pusat Dialisis PERKESO ini sangat membantu saya dalam memudahkan pelbagai urusan. Saya amat bersyukur dengan perkara ini. Nasihat saya kepada mereka di luar sana, jaga gaya hidup, jaga pemakanan dan jangan stres jika berdepan ujian."

PDP SHAH ALAM

Nama pesakit:
J. MALAIARASU A/L SIBANRAMA



Perkhidmatan yang diberikan sangat bagus. Semua pihak termasuk doktor dan kakitangan memainkan peranan dan sentiasa membantu. Saya sangat berpuas hati kerana bayarannya juga amat berputatan tanpa perlu membayar lebih. Jaga pemakanan dan kesihatan diri kerana itu yang utama dalam kehidupan."

PDP SHAH ALAM

Nama pesakit:
SUBRAMANIAM A/L SELLAN



Putus Dialisis PERKESO ini sangat membantu pesakit kerana mereka menyediakan kemudahan pengangkutan percuma selain doktor, jururawat serta staf memberikan perkhidmatan yang bagus dan peramah. Saya gembira menjalani rawatan dialisis di sini. Kepada semua masyarakat di luar sana, jangan makan manis terlalu banyak. Kena jaga pemakanan untuk kesihatan diri."

yang disediakan," ujarnya.

Menurut Dr. Mohamad Faznin lagi, kemudahan bantuan dialisis PERKESO mula diperkenalkan sejak Januari 1999 atas dasar prihatin dan ambil berat terhadap kebijakan Orang Berinsurans yang menghidap penyakit buah pinggang pada tahap *End Stage Renal Failure*.

"Terdapat beberapa kemudahan bantuan yang disediakan antaranya rawatan hemodialisis (HD), rawatan *Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis* (CAPD) dan *Automated Peritoneal Dialysis* (APD). Selain daripada tiga jenis rawatan tersebut, PERKESO turut menyediakan bantuan pembelian ubat *Immunosuppressant* kepada Orang Berinsurans yang telah menjalani

pemindahan buah pinggang.

"Di samping itu, bantuan suntikan *Erythropoietin* (EPO) turut disediakan kepada mereka yang memerlukan. Malah, Orang Berinsurans juga boleh menuntut bayaran untuk pembedahan tapak fistula dengan kadar yang ditetapkan," jelas beliau.

Tambah Dr. Mohamad Faznin, selain daripada kemudahan bantuan rawatan, PERKESO turut menjalankan program pendermaan mesin hemodialisis kepada Pusat Dialisis Panel NGO.

"Tujuan program ini adalah untuk membantu pusat dialisis menyediakan tempat rawatan dan memberi keutamaan kepada Orang Berinsurans di samping meningkatkan mutu kesihatan dan kebijakan mereka," tegasnya.

Kebajikan pencarum terus terbelah

Malang tidak berbau. Apabila musibah melanda sewaktu bekerja, manfaat daripada PERKESO pastinya meringankan beban sedang dipikul sebagaimana yang dikongsi oleh dua pencarum menerima faedahnya.

Pengurusan ketidakupayaan

LEBIH dua dekad lalu, permainan takdir telah mencabar semangat hidup Syed Omar Syed Hashim, 47, apabila dia terpaksa menjalani pembedahan amputasi selepas terlibat dalam satu kemalangan jalan raya yang tragis.

Ayah kepada dua orang cahaya mata itu merasakan pengalaman yang tidak terduga itu lebih mematangkan dirinya malah tidak dijadikan alasan batu penghalang untuk meneruskan kehidupan.

Pada tahun 1996, Syed Omar yang baru sahaja menamatkan pengajian tingginya telah pun mula berkhidmat di sebuah syarikat di Shah Alam, Selangor sebelum diuji dengan satu musibah.

"Tahun itu, sebaik selesai pengajian saya telah diambil bekerja di Shah Alam. Selepas

enam bulan bekerja, saya membeli motosikal," katanya.

Namun, kegembiraannya tidak kekal lama apabila dia ditimpa kemalangan selang beberapa hari selepas membeli kenderaan tersebut.

"Pada waktu kejadian, saya baru pulang bercuti dari kampung halaman di Perak. Sewaktu berada di sekitar Kuala Selangor menuju ke Shah Alam, saya hilang kawalan motor lalu bertembung dengan sebuah kereta.

"Saya tidak berapa ingat apa yang berlaku namun menurut pemandu tersebut, saya melenceng dari lorong sendiri masuk ke lorong bertentangan seterusnya melanggar keretanya dari arah tersebut," kongsi Syed Omar.

Susulan daripada kemalangan itu, hidup Syed Omar berubah suram lebih-lebih lagi pada ketika itu dia baru menikmati permulaan kehidupan dewasanya.

"Sejurus selepas kemalangan itu, saya tidak menjalani sebarang pembedahan untuk amputasi kaki atas nasihat doktor walaupun sentiasa dalam kesakitan.

"Hanya selepas lebih kurang setahun kemudian, disebabkan kaki kanan yang cedera ini mengalami jangkitan kuman yang teruk di samping darah beku, saya terpaksa menjalani amputasi kecemasan," katanya.

Beberapa bulan selepas pembedahan tersebut, sebuah badan bukan kerajaan (NGO) menaja kaki palsunya yang disediakan oleh Hospital Kuala Lumpur.

"Sebaik sahaja menerima kaki palsu, saya mulai membiasakan diri dan tanpa berlengah, terus kembali bekerja.

"Alhamdulillah, walaupun dengan keadaan

Saya bersyukur apabila PERKESO menyediakan kemudahan dengan menanggung kos kaki palsu. Dengan bantuan ini, saya dapat menggunakan pendapatan saya untuk keperluan harian keluarga."





saya pada masa itu, majikan tetap menerima saya bekerja semula selepas 14 bulan bercuti sakit," kata Syed Omar.

Kini, Syed Omar memegang jawatan sebagai Ketua Bahagian Teknikal dan Operasi di syarikat pembekal alat rehabilitasi perubatan

dan anggota tiruan, Hasba Medik Sdn Bhd, di Ampang, Selangor.

Antara tanggungjawab Syed Omar termasuklah menyelia proses pembuatan anggota badan prostetik seperti kaki palsu dan peranannya juga merangkumi memberi khidmat rundingan kepada pesakit.

Sebagai seorang pengguna kaki palsu, dia gembira dapat meyakinkan pelanggan-pelanggannya yang menghadapi pengalaman sama bahawa masih ada sinar harapan walaupun keadaan fizikal tidak lagi sama.

"Saya tidak pernah merasa terlalu kecewa dengan keadaan diri. Sebaliknya saya merasakan apa yang telah ditempuh selama ini suatu hikmah untuk dimanfaatkan kepada orang lain.

"Kerja saya melibatkan interaksi dengan pesakit (yang memerlukan prostetik). Kadangkala ada yang datang dalam keadaan beremosi dan tertekan, seperti tiada lagi semangat.

"Tetapi, selepas saya berkongsi pengalaman dan beri penerangan, mereka terus bersemangat dan berasa lebih yakin," katanya yang ditemui di pejabat syarikat tempatnya bekerja.

Pada tahun 2016, sewaktu baru sahaja berpindah dari tempat kerja lamanya, Syed Omar menerima makluman yang dirinya layak menerima bantuan daripada PERKESO.

Susulan itu, pihak PERKESO menyediakan bantuan dari segi menanggung kos penyelenggaraan kaki palsunya.

Menurutnya, kos untuk menyelenggara kaki palsu boleh mencecah RM2,000 manakala untuk menukar secara keseluruhan memerlukan kos RM10,000 dan ke atas.

"Saya bersyukur apabila PERKESO menyediakan kemudahan dengan menanggung kos kaki palsu.

"Dengan bantuan ini, saya dapat menggunakan pendapatan saya untuk keperluan harian keluarga," ujar Syed Omar.

Sinar baharu bangkit semula

Mageswaran Tamilchelvam, 28, yang bekerja sebagai juruelektrik di sebuah kompleks beli belah di ibu kota juga dapat menarik nafas lega selepas menerima manfaat melalui Program *Return to Work* di bawah kendalian PERKESO.

Pada November tahun lepas sewaktu dalam perjalanan dari Rawang ke tempat kerjanya di Solaris Dutamas, Kuala Lumpur, Mageswaran terjatuh dari motosikal selepas cuba mengelak sebuah kereta yang berhenti secara mengejut berhampiran bulatan Batu Caves.

"Waktu itu hujan dan saya dalam perjalanan ke tempat kerja sekitar kawasan Batu Caves. Kebetulan terdapat kerja pembinaan di atas jalan.

"Saya tak perasan pada awalnya kerana tiada kon keselamatan yang diletakkan. Dengan tidak semena, ada kereta mengelak secara tiba-tiba. Disebabkan itu, saya brek mengejut dan akibat jalan licin, saya tergelincir kemudian jatuh dari motor," katanya mengimbau kejadian tersebut.

Mageswaran terjatuh pada sebelah kanan

tubuhnya. Kesan daripada impak itu, bahagian bahu dan lututnya mengalami kesan hentakan yang kuat.

Namun, beliau menggagahkan diri untuk bangun semula dan meneruskan perjalanan ke tempat kerja selepas dibantu pengguna jalan raya yang lain.

"Saya start balik motor dan terus ke tempat kerja walau dalam keadaan sakit. Sampai di Publika, saya pergi ke sebuah klinik dan dinasihatih untuk terus ke hospital," ujar Mageswaran.

Diagnosis menunjukkan bahunya mengalami kecederaan (*rotator cuff contusion*) manakala ligamen lutut juga terdapat koyakan (*ACL tear* dan *Median Meniscus tear*).

"Saya menjalani pembedahan pada Februari tahun ini dan mengambil cuti sakit sehingga April.

"Saya berkata kepada doktor yang saya perlu kembali bekerja memandangkan sudah terlalu lama cuti sakit iaitu hampir enam bulan.

"Doktor benarkan tapi hanya untuk





Program ini menyediakan perkhidmatan fisioterapi untuk kembalikan semula kekuatan anggota badan agar dapat membiasakan diri dengan keadaan baru selepas pembedahan. Sampai ke hari ini, saya rasa terapi tersebut sangat berkesan dan sekarang saya sudah boleh bekerja dengan normal seperti sebelum kemalangan.”

melakukan kerja-kerja ringan sebab lutut masih sakit walaupun selepas pembedahan,” katanya.

Pergerakan menjadi lebih terhad selepas pembedahan dan mengimbau kembali perasaannya, Mageswaran berkata dia hampir berputus asa.

“Satu hari PERKESO hubungi saya dan maklumkan yang saya layak untuk menerima manfaat di bawah Program *Return to Work*.

“Program ini menyediakan perkhidmatan fisioterapi untuk kembalikan semula kekuatan anggota badan agar dapat membiasakan diri dengan keadaan baru selepas pembedahan.

“Sampai ke hari ini, saya rasa terapi tersebut sangat berkesan dan sekarang sudah boleh bekerja dengan normal seperti sebelum kemalangan,” kata Mageswaran lagi.

Ketika ditemui di tempat kerjanya,

Mageswaran sempat berpesan kepada pekerja yang bekerja sendiri dalam sektor gig khususnya, untuk membuat caruman secara sukarela bagi memastikan kebijakan mereka terus terjaga.

“Kita tidak tahu apa yang akan terjadi sewaktu bekerja. Oleh itu, caruman PERKESO memang sangat membantu pada waktu-waktu susah sebagaimana yang saya pernah alami,” ujarnya.

Pencarum yang mengalami bencana pekerjaan termasuk mendapat penyakit sewaktu bekerja dan mengalami kemalangan semasa menjalankan aktiviti pekerjaan, layak menerima manfaat dari segi kemudahan pemulihan jasmani serta vokasional.

Kemudahan pemulihan merangkumi fisioterapi, pembedahan rekonstruktif, anggota tiruan dan lain-lain.

Jangan salah informasi, sebarkan maklumat yang bermanfaat sebagai peringatan bersama!



AUTA: Perlu minum air bergula untuk mendapatkan tenaga.

FAKTA: Kurang tepat. Tenaga datang dari makanan yang diambil kerana dalam makanan seperti nasi atau roti sudah ada gula kompleks yang memasuki tubuh secara tidak langsung.

AUTA: Tanda gula berlebihan di dalam badan dapat dirasai serta-merta.

FAKTA: Tiada siapa dapat meneka secara pasti jikalau tubuh sedang menyimpan gula berlebihan. Tanpa saringan awal, kesannya hanya ketara apabila seseorang itu mulai menghidap penyakit kronik seperti kencing manis, diabetes atau jantung.



AUTA: Pengambilan gula perang adalah lebih baik berbanding gula putih.

FAKTA: Kedua-dua jenis gula memiliki komposisi kalori yang sama.



AUTA: Banyak minum air kosong selepas minum air manis, mampu mengeluarkan lebihan gula dalam badan.

FAKTA: Salah! Gula dari air manis akan terus tersimpan dalam badan sebagai tenaga. Jika tenaga dari gula itu tidak digunakan sepenuhnya, ia akan bertukar menjadi lemak. Kandungan gula yang tidak mampu lagi diproses oleh insulin akan mulai merosakkan organ dalaman.

