

PERKESO

Prihatin

Mei 2024



***Melestarikan
budaya
kerja
sihat dan selamat***

Demi kebaikan bersama

Majikan wajib pikul tanggungjawab dan cakna hak pekerja.

SABAN tahun, penguat kuasa PERKESO di seluruh negara memburu majikan yang culas daripada mendaftar dan mencarum pekerja. Dua alasan basi yang sering dijadikan modal adalah ‘tidak sempat menjelaskan bayaran kerana sibuk dengan perniagaan dan pengurusan’ dan ‘tanggapan bahawa pekerja dalam tempoh percubaan atau hanya menggaji seorang kakitangan tidak perlu caruman PERKESO’.

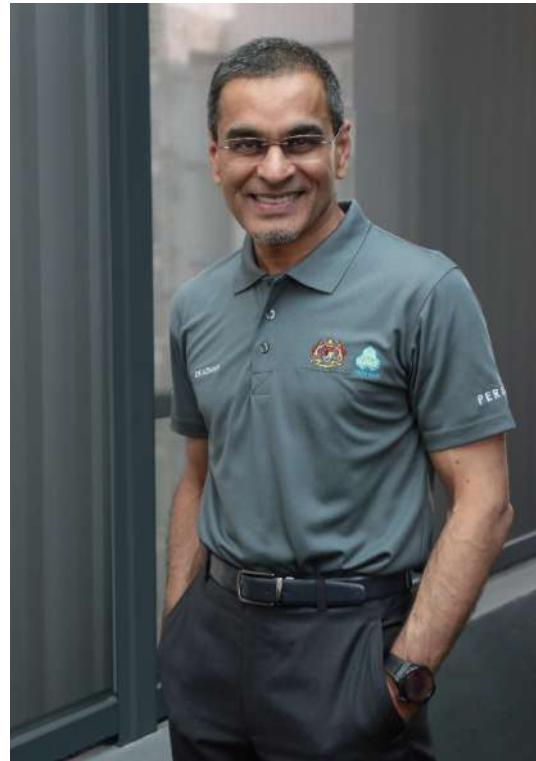
Kepincangan majikan untuk cakna dengan hak dan kebijakan pekerja sebegini dikenal pasti menjadi antara penyumbang purata ketidakpatuhan berada pada paras 15.42 peratus, sepanjang Ops Kesan pertama dilaksanakan pada 2009 hingga Ops Kesan ke-14 pada 2023. Soalnya, apa nasib pekerja kepada 15.42 peratus majikan yang saban tahun mengelat daripada memperuntukkan perlindungan atau jaminan sosial sebagai keperluan hak asasi manusia seperti ditakrifkan Pertubuhan Buruh Antarabangsa (ILO)?

Jika diamati dua alasan utama diutarakan majikan, PERKESO sebenarnya menyediakan enam saluran pembayaran caruman pekerja, dengan terbaharu menerusi *Direct Debit Authorization* (DDA) yang beroperasi sepenuhnya mulai 1 Oktober 2023. Sehubungan itu, transaksi pembayaran caruman pekerja dan pendaftaran dengan PERKESO boleh dilaksanakan di hujung jari tanpa perlu tampil di mana-mana kaunter secara fizikal.

Bagi menjawab tanggapan mengenai tiada keperluan mendaftar dan mencarum jika mempunyai jumlah kakitangan yang kecil, ingin saya tegaskan bahawa setiap pekerja waima jika majikan menggaji seorang pun perlu mencarum dan mendaftarkan mereka dengan PERKESO.

Malah, majikan wajib untuk mendaftar dan mencarum ketika pekerja masih dalam tempoh percubaan.

Geruh tidak berbunyi, malang tidak berbau.



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

Kemungkinan berlakunya musibah dan bencana kerja tidak pernah mengenal sama ada pekerja masih dalam tempoh percubaan atau berdasarkan saiz perusahaan. Andai berlaku perkara tidak diingini, nasib mereka dan waris keluarga ibarat telur di hujung tanduk.

Justeru, ambil kesempatan Bulan Pemutihan yang bakal berakhir hujung Mei ini untuk mendaftar dan mencarum pekerja.

Sebar kesedaran jaga kebajikan pekerja

Bulan Pemutihan tempoh masa majikan mendaftar dengan PERKESO secara sukarela.

KITA selalu mendengar pekerja yang baik sarat dengan nilai-nilai murni seperti berintegriti, rajin dan amanah dalam melunaskan kerja setimpal gaji diberikan. Mereka berjaya mencapai sasaran ditetapkan, berpotensi memperoleh insentif ataupun bonus daripada majikan pada hujung tahun.

Itu peranan seorang pekerja. Bagaimana pula tanggungjawab pihak majikan? Ingat ya, bahawa tugas anda bukan sekadar memberi arahan dan membayar gaji. Jika disenaraikan banyak lagi skop tugas perlu dilakukan majikan, salah satunya menyediakan skim perlindungan keselamatan sosial buat para pekerja.

Pun demikian, masih terdapat sesetengah majikan mengambil ringan perihal caruman skim perlindungan tersebut. Impaknya, para pekerja yang ditimpa kemalangan terabai tanpa mendapat hak pembelaan sewajarnya.

Sehubungan itu, bagi mengatasinya masalah tersebut Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) melaksanakan kaedah penguatkuasaan *soft approach* Bulan Pemutihan (*amnesty period*) yang memberi

tempoh dan peluang kepada majikan mendaftar dengan PERKESO sebelum Ops Kesan dilancarkan.

Aktiviti penguatkuasaan dilaksanakan sejak tahun 2012 itu menasarkan majikan baharu dan lama yang belum mendaftar bagi memastikan semua pekerja dilindungi dan terbaik termasuk orang tanggungan apabila ditimpa kemalangan, penyakit khidmat dan keilatan di bawah skim perlindungan keselamatan sosial.

Justeru, bagi meningkatkan kesedaran PERKESO proaktif menyebarkan maklumat berkaitan Program Pemutihan dan Ops Kesan menggunakan pelbagai medium antaranya media cetak, media elektronik dan media sosial supaya sebaran informasi tersebut sampai kepada sasaran (majikan mendaftar secara sukarela).

Ini termasuklah, edaran risalah secara fizikal dan elektronik. Buat para majikan dikenal pasti belum mendaftar dengan PERKESO, risalah

Lihat sebelah





Dari sebelah

akan dihantar secara pos dan e-mel.

Pada masa sama, mengadakan lawatan mesra pelanggan secara *door-to-door* ke atas majikan di kawasan dikenal pasti untuk memaklumkan mengenai Bulan Pemutihan. Menariknya tahun ini, Bahagian Caruman dan Penguatkuasaan PERKESO melakukan pembaharuan dengan melibatkan Bahagian Pencegahan, Perubatan dan Pemulihan PERKESO untuk bersama-sama mempromosikan keselamatan pekerjaan kepada semua majikan dilawati.

Biarpun aktiviti penguatkuasaan Bulan

Pemutihan PERKESO tidak mengenakan sebarang caj, tetapi masih ada segelintir majikan memandang enteng kewajipan mencarum sehingga pekerja mereka ditimpah kemalangan.

Lebih menggejarkan, terdapat majikan yang enggan memberikan kerjasama walaupun kehadiran pegawai pemeriksa hanyalah untuk menyalurkan peranan, fungsi dan peranan PERKESO. Bahkan, ada juga bertegas menyatakan tidak perlu mencarum skim perlindungan kerana sudah membeli insurans peribadi atas nama pekerja terbabit.

OBJEKTIF BULAN PEMUTIHAN



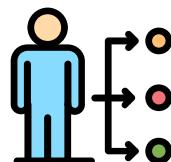
Memberi satu tempoh masa sesuai kepada majikan mendaftar dengan PERKESO sebelum tindakan penguatkuasaan diambil terhadap mereka yang tidak mendaftar.



Salur maklumat berkaitan Bulan Pemutihan kepada majikan dan beri peluang mereka mendaftarkan perusahaan secara sukarela bersama-sama PERKESO.



Mempromosi dan memberikan penerangan secara langsung kepada majikan berkenaan produk-produk PERKESO.



Menyebarluaskan peranan menguar-uar skim jaringan keselamatan sosial kepada setiap lapisan masyarakat.

Majikan jangan culas carum pekerja

Kegagalan majikan mendaftar perusahaan dan pekerja adalah satu kesalahan yang boleh dikenakan tindakan pengkompaunan dan pendakwaan.

MAJIKAN di negara ini perlu mencarum setiap pekerja dalam PERKESO untuk memastikan kebijakan modal insan tersebut terjamin pada masa hadapan.

Berdasarkan Akta Keselamatan Sosial Pekerja 1969 (Akta 4) dan Akta Sistem Insurans Pekerjaan 2017 (Akta 800) mewajibkan majikan mencarum sekiranya mempunyai walaupun seorang pekerja.

Jangan ambil enteng perkara berkenaan kerana kegagalan majikan untuk mendaftarkan perusahaan dan pekerja merupakan satu kesalahan yang boleh dikenakan tindakan pengkompaunan serta pendakwaan.

Alasan tidak mencarum

Menurut Ketua Bahagian Caruman dan Penguatkuasaan PERKESO, Jazlina Alias, berdasarkan pemerhatian dan tinjauan dijalankan ke atas majikan yang gagal atau lewat mendaftar mendapati, pada beberapa punca dan masalah menyebabkan majikan tidak mencarum.

"Antaranya tidak tahu kewajipan mendaftar majikan dan pekerja dengan PERKESO serta tiada pekerja pentadbiran yang menguruskan pendaftaran PERKESO.

"Selain itu, terdapat majikan yang memaklumkan tidak mengetahui bahawa pekerja sambilan, pekerja berstatus kontrak atau dalam tempoh percubaan perlu didaftar dan mencarum dengan PERKESO," katanya.

Beliau menjelaskan, alasan lain adalah pekerja tidak mahir menggunakan portal pendaftaran PERKESO, syarikat mempunyai masalah kewangan, lokasi pejabat PERKESO jauh daripada premis majikan dan syarikat

Lihat sebelah

Tahukah anda?

Pendaftaran dan pembayaran caruman setiap bulan kepada PERKESO **tidak terkecuali** kepada peniaga gerai di tepi jalan yang memiliki pekerja.

Jumlah kompaun yang boleh dikenakan bagi **setiap kesalahan** dilakukan boleh mencapai hingga **RM5,000.**

Majikan akan dikenakan penalti atau Faedah Caruman Lewat Bayar (FCLB) pada kadar **enam peratus** **setahun** atas setiap hari caruman **lewat** dibayar.

Majikan boleh didakwa di mahkamah dan jika **sabit kesalahan**, **hukuman** denda sehingga **RM10,000** atau **penjara** **sehingga 2 tahun** atau **kedua-duanya** sekali.

Dari sebelah

sudah mempunyai polisi insurans luar untuk pekerja.

Jazlina menegaskan, mana-mana majikan yang mempunyai sekurang-kurangnya seorang pekerja atau lebih dikehendaki mendaftar dan membayar caruman setiap bulan kepada PERKESO.

Ujarnya lagi, semua pekerja yang layak perlu didaftar tanpa mengira umur mereka.

Operasi buru majikan

Beliau menjelaskan, objektif utama Ops Kesan dilaksanakan adalah untuk mengesan majikan yang layak berdaftar tetapi tidak melukannya.

Katanya, operasi berkenaan merupakan aktiviti lawatan pemeriksaan *door-to-door* oleh Pegawai Penguatkuasaan PERKESO di seluruh negara.

"Para pegawai ini akan melakukan pemeriksaan selepas mengenal pasti lokasi berkenaan untuk memastikan pematuhan majikan terhadap Akta yang ditadbir oleh PERKESO."

"Berdasarkan kepada statistik Ops Kesan yang dijalankan mendapat, sekitar 15 hingga 20 peratus daripada keseluruhan majikan dilawati tidak berdaftar dengan PERKESO," ujarnya.

Beliau menambah, kebanyakan majikan terbabit adalah bersaiz kecil dan mempunyai bilangan pekerja yang sedikit.



JAZLINA ALIAS

Ketua Bahagian Caruman dan Penguatkuasaan PERKESO.

Setiap tahun PERKESO membuat pemeriksaan ke atas majikan menerusi Ops Kesan yang memasuki tahun ke-14, malah mendapat masih terdapat majikan tidak berdaftar dan mencarum walaupun mereka tahu kita laksana Bulan Pemutihan dan Ops Kesan. Justeru, pekerja boleh mengambil langkah proaktif dengan mengunjungi pejabat PERKESO dari semasa ke semasa ataupun membuat semakan caruman melalui Aplikasi Prihatin PERKESO."

Katanya, Ops Kesan juga bertujuan memastikan setiap pekerja yang layak akan mendapat perlindungan keselamatan sosial demi kesejahteraan mereka atau orang tanggungan sekiranya ditimpa sebarang musibah seperti kemalangan, penyakit atau kematian.

Beliau menambah, ia selaras dengan penekanan perlindungan sosial yang inklusif dan kerangka Malaysia MADANI menumpukan kepada keterangkuman dan mengutamakan pembangunan yang mampan, sejahtera dan bersifat insan.

Untuk rekod, majikan tidak mencarum pekerja atau mendaftar di bawah PERKESO meningkat kepada 21.73 peratus tahun lalu berbanding 18.74 peratus pada tahun 2022.

Jumlah terbabit direkodkan melalui Ops Kesan yang dijalankan di seluruh negara sepanjang tahun lalu.

Sementara itu, Jazlina, menasihatkan para pekerja sentiasa peka dengan menyemak pembayaran caruman PERKESO masing-masing dari semasa ke semasa. Jika majikan gagal mencarum, maklumkan kepada PERKESO untuk pasukan menjalankan siasatan dan tindakan.



Burnout jejas produktiviti di tempat kerja

Seiring perkembangan ekonomi dan pasaran kerja yang kompetitif sindrom ini semakin meningkat dalam kalangan pekerja tempatan.

PERNAH mengalami gejala keletihan fizikal melampau, penurunan semangat kerja dan ketegangan emosi? Jika ya, anda mungkin sedang menghadapi masalah lesu upaya atau terma popularnya, *burnout*.

Istilah *burnout* diperkenalkan oleh seorang pakar psikologi, Herbert Freudenberger pada tahun 1974. *Burnout* telah diklasifikasikan sebagai satu sindrom klinikal yang mempengaruhi kesihatan dalam International Classification of Diseases, 11th revision (ICD-11).

Merujuk ICD-11, *burnout* terjadi disebabkan oleh tekanan berterusan di tempat kerja yang tidak dapat diuruskan dengan baik. Ironinya, seiring dengan perkembangan ekonomi dan pasaran kerja yang semakin kompetitif, masalah *burnout* dalam kalangan pekerja tempatan juga semakin meningkat.

Menurut Ketua Unit Psikologi, Bahagian Sumber Manusia PERKESO, Fauziah Ariyon, andai masalah *burnout* tidak ditangani dengan baik, ia akan memberi impak yang ketara terhadap kesihatan fizikal dan mental seseorang.

“Jika dinilai dari aspek fizikal, *burnout* akan menyebabkan gangguan pola tidur, masalah jantung dan sistem imun yang lemah. Dalam senario melampau, individu yang bergelut dengan *burnout* mungkin mengalami kelemahan fizikal yang teruk, sekali gus menghalang kemampuan mereka untuk memenuhi tanggungjawab harian sebagai pekerja.

“Pada aspek kesihatan mental pula, *burnout* berpotensi menimbulkan gejala keimbangan, kemurungan dan kerisauan yang teruk sehingga menjaskan aktiviti harian.

“Individu yang mengalaminya akan kehilangan tumpuan dan daya kognitif, tidak



FAUZIAH ARIYON

Ketua Unit Psikologi, Bahagian Sumber Manusia PERKESO.

Kesilapan individu yang mengalami masalah *burnout* adalah mereka membiarkan *switch on button* sentiasa terbuka sepanjang masa sehingga mengakibatkan individu cepat berasa letih. Apa yang lebih membimbangkan apabila individu boleh berfikir meskipun sedang tidur.”

yakin diri, berasa gagal, ketidakupayaan dan kekecewaan. Masalah *burnout* juga boleh mengakibatkan seseorang menjadi mudah marah, sinis dan menjauhkan diri daripada orang lain,” kata Fauziah.

Satu hal yang pasti *burnout* tidak memiliki ‘mangsanya’ dan boleh berlaku dalam pelbagai sektor pekerjaan dan peringkat tenaga kerja.

Switch on, switch off

Tambah Fauziah, pelbagai faktor boleh menjadi punca kepada masalah *burnout*. Harus diingat bahawa *burnout* bukan sekadar masalah yang dihadapi oleh individu, tetapi juga mempunyai kesan signifikan terhadap kecekapan dan keberkesanannya keseluruhan organisasi.

“Satu teknik lain yang boleh diperaktikkan adalah teknik *switch on, switch off*. Contohnya, selesai melakukan tugas anda boleh normalisasikan diri untuk *switch off* pemikiran.

“Sekiranya terdapat keperluan dalam memberikan maklum balas segera berkaitan

Lihat sebelah

Punca **burnout**



- Beban kerja yang berlebihan dan melebihi kemampuan pekerja.
- Kurang sokongan daripada pihak pengurusan.
- Ketidakseimbangan antara tanggungjawab kerja dan kehidupan peribadi.
- Persekutuan kerja negatif yang disebabkan oleh konflik peribadi.
- Amalan pengurusan yang tidak berkesan.

Dari sebelah

pekerjaan di luar waktu pejabat sama ada ketika bercuti atau hari rehat, anda perlu belajar untuk *switch on* kepada mood kerja. Setelah selesai urusan tersebut, maka terus *switch off* semula,” jelasnya.

Fikir secara kognitif

Tip lain pula adalah seperti penstrukturkan semula pemikiran kognitif seperti belajar untuk beradaptasi dengan persekitaran dan menerima baik buruk segala hal.

“Kita tidak mampu mengawal pemikiran orang lain tentang kita, tetapi mampu untuk mengawal apa yang kita fikir, rasa, dengar dan lihat. Apa yang kita fikir akan mempengaruhi emosi manakala emosi akan memberi kesan terhadap tingkah laku.

“Belajarlah bersyukur daripada sekecil-kecil perkara dan berilah penghargaan terhadap diri

Langkah **mengatasi** burnout

- Mengatur masa dengan efisien.
- Cukup rehat.



- Menetapkan sempadan peribadi.
- Meminta bantuan daripada rakan sekerja atau ahli keluarga.
- Dapatkan bantuan profesional seperti kaunselor dan khidmat psikiatri sekiranya perlu.

sendiri,” ujar Fauziah.

Me time

Tip akhir, belajarlah untuk menikmati *me time*. Ini bukan bermaksud perlu pergi bercuti atau mengambil masa yang lama. Sebaliknya, cukup sekadar untuk mengisi semula tenaga.

“Sebagai contoh, menikmati pemanduan ketika perjalanan pergi dan pulang kerja, mengisi ruang ketika kesesakan lalu lintas dengan mendengar *podcast* yang positif, meluangkan masa bersama keluarga serta menikmati sesuatu yang anda suka sebagai *reward diri*,” kongsi Fauziah.

Kegagalan untuk menangani *burnout* dengan kadar segera boleh mengakibatkan kesan yang signifikan bagi individu, pekerjaan dan majikan. Rawat dan tangani dengan kadar segera sebelum *burnout* ‘memakan’ diri.

Demi kelangsungan hidup

Bantuan PERKESO sedikit sebanyak meringankan beban pencarum yang diberhentikan kerja.

SELEPAS lebih 30 tahun bekerja, Hassan Shamsuddin diberhentikan daripada perkhidmatan tanpa gaji oleh syarikat beliau.

Di sebalik kekecewaannya, Hassan mengakui bahawa keputusan yang diambil majikannya itu bukanlah mudah dan disengajakan kerana syarikat tersebut sedang menghadapi kesukaran dalam meneruskan perkhidmatan mereka.

“Saya mula bekerja sejak tahun 1990, lebih kurang 34 tahun yang lalu. Apabila mendapat tahu bahawa akan diberhentikan, kami rasa sedih.

“Kami faham bahawa majikan bukan suka-suka nak berhentikan, tapi projek memang tak masuk semenjak kebelakangan ini,” kata pelukis pelan berumur 60 tahun itu.

Melalui faedah Elaun Mencari Pekerjaan (EMP), Hassan telah menerima bantuan kewangan sebanyak RM5,479.99 secara bulanan untuk beliau terus mencari peluang pekerjaan selepas diberhentikan.

“Saya menerima bantuan kewangan (EMP) daripada PERKESO kerana diberhentikan kerja tanpa menerima gaji daripada majikan sebelum ini.

“Bantuan tersebut sedikit sebanyak



Saya menerima bantuan kewangan (EMP) daripada PERKESO kerana diberhentikan kerja tanpa menerima gaji daripada majikan sebelum ini.”

HASSAN SHAMSUDDIN, Pelukis Pelan

dapat menampung perbelanjaan walaupun jumlahnya tidak terlalu besar,” ujar beliau yang diberhentikan sejak Ogos tahun lalu.

Dalam kesempitan yang dihadapi, bapa kepada dua orang anak itu menambah, PERKESO sentiasa sedia untuk membantu menghulurkan tangan.

“Pada mulanya saya sangkakan kalau hendak mendapatkan perkhidmatan mereka (PERKESO) mungkin susah atau layan tak layan, namun begitu saya kagum dengan servis diberikan. Sejurnya, mereka tidak mengecewakan.

“Sudah lima kali saya mendapat bantuan daripada PERKESO dan empat kali pegawai sama membantu saya tanpa jemu,” luah beliau.

Elaun Mencari Pekerjaan (EMP)

- Gantian pendapatan bagi mereka yang kehilangan pendapatan tunggalnya
- Penerima faedah yang layak akan menerima elauan untuk 3-6 bulan
- Tempoh bayaran faedah adalah berdasarkan Syarat Kelayakan Caruman



Elaun Bekerja Semula Awal (EBSA)

- Suatu insentif kewangan bagi pekerja yang kembali bekerja semula awal dalam tempoh EMP
- Kadar bayaran adalah sebanyak 25% daripada baki EMP yang belum dibayar
- Dibayar secara pukal

<https://eis.perkeso.gov.my/eisportal/insured/login>



Pencarum boleh membuat permohonan Elaun Mencari Pekerjaan dengan melayari Portal Sistem Insurans Pekerjaan di pautan

<https://eis.perkeso.gov.my/eisportal/insured/login>

Selepas melayari pautan tersebut, pencarum hanya perlu menggunakan maklumat yang diperlukan seperti nombor kad pengenalan seterusnya perlu kemukakan bukti pencarian pekerjaan.

Dari sebelah

Ditipu majikan scammer

Bagi Suguna Ganesan, 37, insentif yang diterima melalui PERKESO telah membantunya mendapatkan pekerjaan baharu selepas hampir enam bulan menganggur.

“Saya menganggur selepas berhenti daripada sebuah syarikat scam. Pada awalnya, saya dimaklumkan akan bekerja sebagai jurujual di sebuah syarikat di Singapura, rupanya dikehendaki bekerja di sebuah syarikat tempatan.

“Disebabkan saya tidak mencapai target jualan, maka komisen yang saya terima rendah dan akhirnya diberhentikan.

“Saya sangat sedih kerana pada masa itu (tidak bekerja) adalah sangat sukar,” ujar Suguna yang berasal dari Puchong, Selangor. Beliau menerima bantuan kewangan di bawah faedah Elaun Mencari Pekerjaan dan Elaun Bekerja Semula Awal (EBSA) daripada PERKESO.



Saya amat berterima kasih dengan PERKESO kerana membantu saya dalam kesusahan khususnya ketika mengalami kesempitan wang.”

SUGUNA GANESAN, Eksekutif Telejulan

Hasil daripada bantuan diterima, beliau berjaya mendapat pekerjaan baharu sebagai eksekutif telejulan.

“Saya amat berterima kasih dengan PERKESO kerana membantu saya dalam kesusahan khususnya ketika mengalami kesempitan wang.

“Bukan sahaja mendapat bantuan kewangan daripada PERKESO, malah mereka juga membantu saya mendapatkan pekerjaan baharu,” tambah beliau.

Kebajikan pekerja hidap masalah kesihatan mental dijaga

Sejak tahun 2021 seramai 284 pesakit mental berjaya dipulihkan dan kembali bekerja di bawah program RTW dan RESTART kendalian PERKESO.

GOLONGAN pekerja yang mengalami gangguan mental turut mendapat perhatian PERKESO yang sentiasa komited dalam membantu mereka untuk pulih dan kembali ke alam pekerjaan lebih awal secara sihat dan selamat.

Ketua Pejabat Sistem Insurans Pekerjaan PERKESO, Azirruan Arifin berkata, Return To Work (RTW) merupakan projek rintis bermula pada tahun 2005 dan telah dilaksanakan sepenuhnya oleh PERKESO pada tahun 2007.

"Kini, seramai 192 Pengurus Kes terlatih telah bekerjasama dengan pemegang taruh dan pelbagai rakan strategik dalam usaha untuk memperkasa peserta program RTW agar kembali bekerja dengan sihat dan selamat," ujar Azirruan.

Menurut beliau, menerusi program RTW, ia dapat memberi manfaat kepada golongan pekerja yang berdepan masalah kesihatan



AZIRRUAN ARIFIN
Ketua Pejabat Sistem
Insurans Pekerjaan PERKESO.

Sehingga bulan Mac 2024, sebanyak 72,177 Orang Berinsurans (OB) PERKESO di seluruh Malaysia telah dibantu menerusi program pengurusan hilang upaya yang berteraskan pendekatan biopsikososial oleh Pengurus Kes."

mental melalui pelbagai bantuan disalurkan.

"Ini termasuklah rehabilitasi intensif (fizikal, psikologi dan mental), sokongan psikologi, pembekalan peralatan pemulihan, penilaian dan

Lihat sebelah



Bagaimana RTW berfungsi

Pertubuhan itu menyediakan program pengurusan hilang upaya kepada pekerja yang terlibat menerusi konsep intervensi awal dan pengurusan kes berteraskan pendekatan biopsikososial holistik dan sistematis.

Apa manfaat RESTART untuk pesakit mental?

Program *Re-Employment Support, Treatment and Rehabilitation Teamwork* (RESTART) diwujudkan pada tahun 2021 dengan matlamat meningkatkan bilangan pesakit yang mengalami gangguan mental untuk diambil dan kembali bekerja.

Dari sebelah

rundingan bersama majikan bagi pengekalan pekerjaan dan penempatan pekerjaan.

"Selain itu, program ini juga membawa faedah kepada golongan majikan. Antaranya ialah pengurangan tempoh cuti sakit pekerja agar kembali bekerja dengan cepat dan selamat, pengekalan pekerja berpengalaman dan berkemahiran, konsultasi berkaitan modifikasi pekerjaan atau persekitaran kerja yang kondusif, penilaian *Functional Capacity Evaluation* (FCE) dan kawalan terhadap kos latihan dan keperluan pengambilan pekerja baharu," jelas Azirruan lagi.



Bebas stigma

"Di bawah program *Re-Employment Support, Treatment and Rehabilitation Teamwork* (RESTART), kami menyediakan perkhidmatan berkualiti yang menggalakkan pemuliharaan untuk pekerja mengalami gangguan mental agar mereka boleh menyumbang sepenuhnya dan memainkan peranan dalam masyarakat dan menjalani kehidupan bebas daripada stigma atau diskriminasi."

"Malah, ia bertujuan mengembalikan hak pekerja mengalami gangguan mental sebagai individu yang berhak diberikan peluang untuk bekerja, selain mempromosi kesihatan mental yang baik dan membantu mereka berdiri dari aspek fizikal, mental, spiritual dan ekonomi."

"Program RESTART juga bakal membantu

Bagaimana dalam memastikan keberkesanannya? Terdapat pelbagai cabaran perlu dihadapi pihak yang terlibat.

"Pertama golongan majikan yang ragu-ragu akan keupayaan pesakit mental dalam melakukan tugas. Mereka bimbang terhadap potensi pesakit mental untuk *relapse* (berulang) yang mungkin membahayakan orang sekeliling ataupun pesakit mental itu sendiri.

"Kedua pesakit mental berdepan perasaan malu atau takut berhadapan dengan masyarakat. Ada juga pesakit yang tidak mematuhi jadual pengambilan ubat yang disarankan doktor serta gagal menghadiri janji temu susulan atau berkala bersama doktor yang merawatnya. Lebih teruk apabila ahli keluarga sendiri tidak memberi sokongan moral kepada pesakit mental."

Sejak tahun 2021, sebanyak 1,269 kes telah dirujuk kepada RESTART dan seramai 284 pesakit berjaya kembali bekerja dengan pemantauan Pengurus Kes PERKESO.

pekerja yang telah disahkan menghidap gangguan mental menerima rawatan di Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental di hospital-hospital di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Antara pesakit yang dibantu ialah pesakit skizofrenia, keceluaran bipolar, kemurungan, penyakit kerisauan serta sindrom organik otak," ujar beliau.

Pekerja yang diambil menerusi program tersebut berusia antara 18 tahun hingga 50 tahun, telah stabil dan tiada gejala penyakit akut, di samping melahirkan minat untuk bekerja atau berpotensi bekerja.

Secara umumnya, program RESTART melibatkan usaha sama antara program RTW, perkhidmatan psikiatri dan kesihatan mental di bawah KKM dan Cawangan Perkhidmatan Pekerjaan PERKESO.

KISAH 1

Seorang pesakit dikenali sebagai Nurul, 25, dari Pahang telah disahkan menghidap kemurungan dan dirawat di Hospital Tengku Ampuan Afzan. Selepas pesakit dirujuk oleh pakar psikiatri bagi bantuan pencarian pekerjaan oleh Pegawai Perkhidmatan Pekerjaan PERKESO, Nurul telah dibantu dalam penyediaan *resume*, padanan pekerjaan dan kaunseling kerjaya. Kini, beliau berjaya kembali bekerja dalam bidang sektor makanan dan minuman di Kuantan.

**KISAH 2**

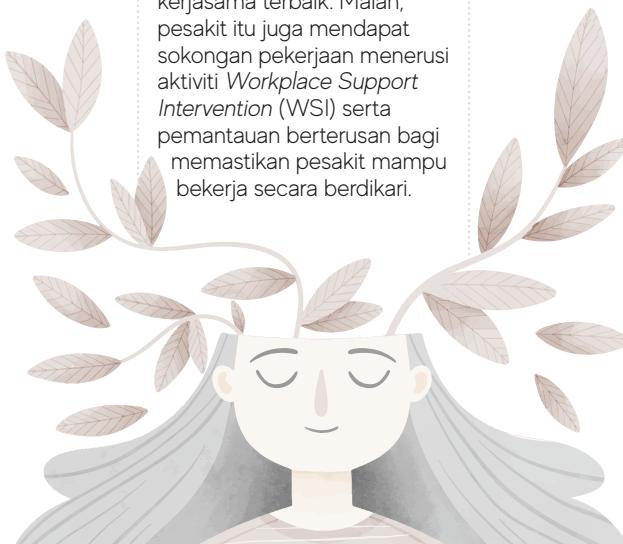
Kim, 48, dari Pulau Pinang disahkan menghidap skizofrenia telah kembali bekerja dalam tempoh yang singkat.

Berdasarkan intervensi PERKESO, pada 25 Mei 2022, beliau telah dirujuk untuk aktiviti pencarian pekerjaan di bawah program RTW.

Dua hari selepas itu (27 Mei 2022), Kim telah diterima bekerja di sebuah kedai serbaneka. Penilaian tempat kerja dilakukan pada 23 Jun 2022 bersama majikan yang memberikan kerjasama terbaik. Malah, pesakit itu juga mendapat sokongan pekerjaan menerusi aktiviti *Workplace Support Intervention (WSI)* serta pemantauan berterusan bagi memastikan pesakit mampu bekerja secara berdikari.

**KISAH 3**

Bagi pesakit bernama Sya, 25, dari Wilayah Persekutuan Putrajaya yang disahkan menghidap Bipolar Jenis 2 dan Kecelaruan Personaliti Pinggiran telah mendapat rawatan di Klinik Psikiatri Hospital Kajang, Selangor. Selepas dirujuk oleh doktor pengurusan hilang upaya dan pencarian pekerjaan pada 12 Februari 2022, pesakit dirujuk pula kepada Pegawai Perkhidmatan Pekerjaan PERKESO. Akhirnya, beliau berjaya bekerja sebagai pendidik di salah sebuah taman asuhan di Putrajaya.



Amalan keselamatan di tempat kerja

Vision Zero PERKESO promosi suasana bekerja yang positif dan berikut antara langkah-langkah yang harus diambil agar tempat kerja sentiasa sihat lagi selamat.

- Tempat kerja perlu dipastikan sentiasa bersih dan terang. Elak meletakkan barang seperti kabel di laluan tempat orang keluar dan masuk.
- Bersihkan tumpahan di atas lantai laluan dan jangan mengangkat barang berlebihan sehingga menghalang pandangan sewaktu berjalan.
- Pegang *guardrail* setiap kali menaiki atau menuruni tangga dan fokus pada setiap langkah.
- Cuba elak untuk tidak bercakap menggunakan telefon bimbit sambil berjalan.
- Pakaian ke tempat kerja perlu mengikut etika yang telah ditetapkan dan kasut dipakai juga harus bersesuaian.

