

The logo for SISPEK, featuring the word "SISPEK" in a grey, sans-serif font. To the right of the text is a red stylized human figure with arms raised in a 'Y' shape, symbolizing health or activity.

SISPEK

MANUAL BORANG

Sistem Pengumpulan Maklumat
Aktiviti Promosi Kesihatan
(SISPEK)



Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
www.myhealth.gov.my | www.infosihat.gov.my

1.	Manual Borang Pengumpulan Maklumat Aktiviti: SISPEK 01 (Rutin / Bencana / Penyelidikan / Sambutan Hari-Hari Khas Kesihatan / Kempen Derma Darah / Promosi Derma Organ / Kem Kesihatan @ Kem Nak Sihat)	
1.1	Prosedur mengisi borang SISPEK 01.....	1
1.2	Borang SISPEK 01.....	3
	• Lampiran 1.1 (Rutin & Skop).....	4
	• Lampiran 1.2 (Bencana).....	9
	• Lampiran 1.2 (Penyelidikan).....	9
	• Lampiran 1.3 (Hari Khas Kesihatan).....	10
	• Lampiran 2 (Tempat/Lokasi).....	11
	• Lampiran 3 (Kumpulan Sasar).....	14
	• Lampiran 4 (Aktiviti Promosi Kesihatan).....	17
	• Lampiran 5 (Media Massa).....	19
	• Lampiran 6 (Aktiviti Komuniti).....	23
	• Lampiran 7 (Bahan Pendidikan Kesihatan).....	25
2.	Manual Borang Pengumpulan Maklumat Aktiviti: SISPEK 02 (Pusat Promosi Kesihatan Komuniti)	
2.1	Prosedur mengisi borang SISPEK 02	
	A. KEDATANGAN (bilangan kedatangan ke PPKK).....	26
	B. KEHADIRAN KE AKTIVITI PPKK.....	27
2.2	Borang SISPEK 02(A).....	28
2.3	Borang SISPEK 02(B).....	29
3.	Manual Borang Pengumpulan Maklumat Aktiviti: SISPEK 03 (KOSPEN (Komuniti Sihat Perkasa Negara))	
3.1	Prosedur mengisi borang SISPEK 03.....	30
3.2	Borang SISPEK 03.....	31
4.	Manual Borang Pengumpulan Maklumat Aktiviti: SISPEK 04 (Unit Bergerak Promosi Kesihatan (Pameran Kesihatan))	
4.1	Prosedur mengisi borang SISPEK 04.....	32
4.2	Borang SISPEK 04.....	33

5. Manual Borang Pengumpulan Maklumat Aktiviti: **SISPEK 05**
(Pendidikan Pesakit)

5.1	Prosedur mengisi borang SISPEK 05	
	A. KLINIK CARA HIDUP SIHAT	34
	B. MEDIA	35
	C. LATIHAN	36
	D. AKTIVITI LAPANGAN	36
	E. SAMBUTAN HARI-HARI KHAS KESIHATAN / KEMPEN DERMA DARAH / PROMOSI DERMA ORGAN	37
	F. PROMOSI KESIHATAN DI HOSPITAL (Lain-lain disiplin)	38
5.2	Borang SISPEK 05(A)	39
5.3	Borang SISPEK 05(B)	40
5.4	Borang SISPEK 05(C)	41
5.5	Borang SISPEK 05(D)	42
5.6	Borang SISPEK 05(E)	43
5.7	Borang SISPEK 05(F)	44
	• Lampiran 1 (Tempat/Lokasi)	46
	• Lampiran 2 (Kumpulan Sasar)	49
	• Lampiran 3 (Aktiviti Promosi Kesihatan)	52
	• Lampiran 4 (Media Massa)	54
	• Lampiran 5 (Aktiviti Komuniti)	58
	• Lampiran 6 (Bahan Pendidikan Kesihatan)	60

6. Manual Borang Pengumpulan Maklumat Aktiviti: **SISPEK 06**
(Klinik Berhenti Merokok)

6.1	Borang SISPEK 06(A) : MAKLUMAT PESAKIT	61
6.2	Borang SISPEK 06(B) : SEJARAH PESAKIT	62
6.3	Borang SISPEK 06(C) : UJIAN FAGERSTROM	63
6.4	Borang SISPEK 06(D) : PEMERIKSAAN FIZIKAL	64
6.5	Borang SISPEK 06(E) : BORANG CATATAN	65

MANUAL BORANG PENGUMPULAN MAKLUMAT AKTIVITI: **SISPEK 01**

RUTIN / BENCANA / PENYELIDIKAN / SAMBUTAN HARI-HARI KHAS KESIHATAN / KEMPEN DERMA DARAH / PROMOSI DERMA ORGAN / KEM KESIHATAN @ KEM NAK SIHAT

Objektif


Borang ini digunakan sebagai borang reten bulanan oleh anggota-anggota kesihatan di kemudahan kesihatan bagi tujuan merekod aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan oleh anggota-anggota kesihatan.

Prosedur mengisi borang **SISPEK 01**

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan
2.	No. Kategori Aktiviti	Isikan nombor pilihan kategori aktiviti yang ingin dilaporkan: <ol style="list-style-type: none">1. Rutin2. Bencana3. Penyelidikan4. Sambutan Hari-Hari Khas Kesihatan5. Kempen Derma Darah6. Promosi Derma Organ7. Kem Kesihatan/Kem Nak Sihat
3.	Nama Program	Isikan nama program yang dijalankan mengikut kategori aktiviti yang dipilih. Sila rujuk lampiran mengikut kategori seperti berikut : Kategori 1 : Rujuk Lampiran 1.1 (Rutin & Skop) di m/s 4 Kategori 2 : Rujuk Lampiran 1.2 (Bencana) di m/s 9 Kategori 3 : Rujuk Lampiran 1.2 (Penyelidikan) di m/s 9 Kategori 4 : Rujuk Lampiran 1.3 (Hari Khas Kesihatan) di m/s 10 Kategori 5 – 7 : Tiada nama program Contoh : Jika Kategori Aktiviti = '1' maka rujuk Lampiran 1.1
4.	Nama Skop	Isikan nama skop bagi program yang dipilih. Sila rujuk lampiran mengikut program seperti berikut : Program 1 : Rujuk Lampiran 1.1 (Rutin & Skop) di m/s 4 Program 2 – 7 : Tiada nama skop Contoh : Jika Nama Program = 'Kempen Cara Hidup Sihat' maka, Nama Skop = 'Sihat Tanpa Alkohol

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
5.	Nama Sub Skop	<p>Isikan nama sub skop bagi skop yang dipilih (sekiranya ada). Sila rujuk lampiran mengikut program seperti berikut :</p> <p>Program 1 : Rujuk Lampiran 1.1 (Rutin & Skop) di m/s 4</p> <p>Program 2 – 7 : Tiada nama skop</p> <p>Contoh : Jika Nama Program = 'Kempen Cara Hidup Sihat' maka, Nama Skop = 'Makan Secara Sihat' dan Nama Sub Skop = 'Kurangkan Gula'</p>
6.	Kedatangan	Bilangan kehadiran mengikut kumpulan sasaran dan tempat/lokasi
	6.1 Tempat/Lokasi	Isikan nama tempat/lokasi aktiviti dijalankan seperti di Lampiran 2 di m/s 11
	6.2 Bil. Lokasi	Isikan bilangan lokasi bagi aktiviti yang dijalankan
	6.3 Kumpulan Sasar	Isikan nama kumpulan sasaran yang mengikuti aktiviti seperti di Lampiran 3 di m/s 14
	6.4 Bil. Kehadiran	Isikan bilangan kehadiran kumpulan sasaran
	6.5 Bil. Pengikrar	Isikan bilangan pengikrar (Promosi Derma Organ sahaja)
7.	Kaedah	<p>Kaedah yang digunakan semasa menjalankan aktiviti promosi kesihatan. Kaedah ini dibahagikan kepada 3 jenis aktiviti :</p> <p>a) Aktiviti Promosi Kesihatan b) Media Massa c) Aktiviti Komuniti</p>
	7.1 Aktiviti Promosi Kesihatan	Isikan nama kaedah aktiviti promosi kesihatan seperti di Lampiran 4 di m/s 17
	7.2 Bil. Aktiviti	Isikan bilangan aktiviti promosi kesihatan
	7.3 Media Massa	Isikan nama kaedah media massa bagi aktiviti promosi kesihatan seperti di Lampiran 5 di m/s 19
	7.4 Bilangan	Isikan bilangan kaedah media massa
	7.5 Aktiviti Komuniti	Isikan kaedah aktiviti komuniti seperti di Lampiran 6 di m/s 23
	7.6 Bil. Aktiviti	Isikan bilangan aktiviti komuniti
8.	Bahan Pendidikan Kesihatan	Isikan jenis bahan pendidikan kesihatan yang diedarkan seperti di Lampiran 7 di m/s 25
9.	Bilangan	Isikan bilangan bahan pendidikan kesihatan



 Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK)	Kategori Aktiviti			BULAN	TAHUN
	1. Rutin	2. Bencana	3. Penyelidikan	4. Sambutan Hari-Hari Khas Kesihatan	
	5. Kempen Derma Darah		6. Promosi Derma Organ		7. Kem Kesihatan/Kem Nak Sihat

Klinik / Hospital: _____ PKD/PKB/PKK: _____ Negeri: _____

1. Tarikh	2. No. Kategori Aktiviti	3. Nama Program	4. Nama Skop	5. Nama Sub Skop	6. Kedatangan					7. Kaedah						8. Bahan Pendidikan Kesihatan	9. Bilangan
					6.1. Tempat / Lokasi	6.2. Bil. Lokasi	6.3. Kumpulan Sasar	6.4. Bil. Kehadiran	6.5 Bil. Pengikrar	7.1. Aktiviti Promosi Kesihatan	7.2. Bil. Aktiviti	7.3. Media Massa	7.4. Bilangan	7.5. Aktiviti Komuniti	7.6. Bil. Aktiviti		

Nama Pelapor: _____ Tandatangan: _____ Tarikh: _____

KATEGORI 1: Rutin & Skop

1. Program: **Kempen Cara Hidup Sihat**
Skop:
 - Makan Secara Sihat
 - a. Kurangkan Gula
 - b. Kurangkan Garam
 - c. Kurangkan Lemak
 - d. Lebihkan Sayur
 - e. Lebihkan Buah
 - Lakukan Aktiviti Fizikal
 - f. Berjalan 10000 Langkah
 - g. Naik Tangga
 - h. Senaman / Kecergasan
 - Tak Nak Merokok
 - i. Vape / Rokok / Shisha
 - j. Nafas Baru Bermula Ramadan
 - Lain-lain
 - k. Minda Sihat / Kesihatan Mental
 - l. Sihat Tanpa Alkohol
 - m. Obesiti

2. Program: **Kesihatan Keluarga**
Skop:
 - a. Kesihatan Kanak-Kanak (0 – 6 Tahun)
 - Carta Perkembangan Anak
 - Tahap Perkembangan Anak Mengikut Umur
 - Pertumbuhan Gigi Anak
 - Penyusuan Susu Ibu
 - Keselamatan dan Elak Kemalangan
 - Tanda Bahaya Pada Kanak-Kanak
 - Kemahiran Keibubapaan
 - Gangguan Seksual Kepada Anak
 - Panduan Pemakanan Mengikut Umur
 - Imunisasi
 - Pengendalian Demam di Rumah
 - Lain-lain

 - b. Kesihatan Kanak-Kanak (7 – 9 Tahun)
 - Kesihatan Seksual dan Reproduksi
 - Kesihatan Mental
 - Tingkah Laku Berisiko
 - Kesihatan Fizikal dan Keterampilan
 - Senaman
 - Pemakanan Sihat
 - Penyakit Berjangkit
 - Penyakit Tidak Berjangkit
 - Pemeriksaan Kesihatan Berkala
 - Penderaan dan Kecederaan
 - Rehabilitasi
 - Lain-lain

 - c. Kesihatan Remaja (10 - 19 Tahun)
 - Kesihatan Seksual dan Reproduksi
 - Kesihatan Mental
 - Tingkah Laku Berisiko
 - Kesihatan Fizikal dan Keterampilan
 - Senaman

- Pemakanan Sihat
 - Penyakit Berjangkit
 - Penyakit Tidak Berjangkit
 - Pemeriksaan Kesihatan Berkala
 - Penderaan dan Kecederaan
 - Thalassaemia
 - Rehabilitasi
 - Lain-lain
- d. Kesihatan Dewasa (20 - 59 Tahun)
- Penyakit Berjangkit
 - Penyakit Tidak Berjangkit
 - Tingkah Laku Berisiko
 - Kepatuhan Ubat
 - Senaman
 - Pemeriksaan Kesihatan Berkala
 - Pemakanan Sihat
 - Keganasan Rumahtangga
 - Kesihatan Mental
 - Kepatuhan Temu Janji
 - Pemeriksaan Sendiri
 - Rehabilitasi
 - Lain-lain
- e. Kesihatan Warga Emas (60 Tahun Ke Atas)
- Penyakit Berjangkit
 - Penyakit Tidak Berjangkit
 - Kepatuhan Ubat
 - Senaman
 - Pemeriksaan Kesihatan Berkala
 - Kesihatan mental
 - Pemakanan Sihat
 - Pengabaian
 - Kepatuhan Temu Janji
 - Pemeriksaan Sendiri
 - Penjagaan warga emas
 - Dementia
 - Rehabilitasi
 - Lain-lain
- f. Kesihatan Orang Kurang Upaya
- Rehabilitasi
- g. Kesihatan Ibu Antenatal
- Kedatangan Awal
 - Masalah Ringan Semasa Hamil
 - Pemeriksaan Rutin
 - Pemeriksaan Secara Berkala
 - Penjagaan Payu Dara
 - Kebaikan Susu Ibu
 - Hubungan Seks Semasa Hamil
 - Pemakanan Seimbang
 - Senaman
 - Pembesaran Janin
 - Pengambilan Pil Hematinik
 - Diabetes Semasa Hamil
 - Darah Tinggi Semasa Hamil

- Anemia Semasa Hamil
 - Penyakit Jantung Semasa Hamil
 - Asma Semasa Hamil
 - Thalassaemia Semasa Hamil
 - Penyakit Kelamin Semasa Hamil
 - Kelahiran Prematur
 - Imunisasi ATT
 - Pendarahan Semasa Hamil
 - Persiapan Sebelum Bersalin
 - Kepentingan Mengira Carta Pergerakan Anak
 - Tanda-Tanda Bersalin
 - Pengesanan Jaundis dan Komplikasi
 - Kepentingan Bersalin Di Hospital
 - Lain-lain
- h. Kesihatan Ibu Postnatal
- Penjagaan Bayi
 - Penjagaan Luka Episiotomi
 - Pengesanan Jaundis
 - Penyusuan Susu Ibu
 - Masalah Ringan Semasa Postnatal
 - Pendarahan Semasa Postnatal
 - Senaman
 - Pemakanan Seimbang
 - Kaedah Perancang Keluarga
 - Pap Smear
 - Lawatan Susulan
 - Lain-lain
- i. Kesihatan Wanita
- Kaedah Perancang Keluarga
 - Pap Smear
 - Pemeriksaan Klinikal Payudara
 - Pra-Kehamilan
 - Lain-lain
- j. Thalassaemia
- k. Human Papillomavirus (HPV)
- l. Iodine Deficiency Disorders (IDD)
- m. GDM (Gestational Diabetes Mellitus)
- n. FKC (Fetal Kick Chart)
3. Program: Penyakit-Penyakit Berjangkit
Skop:
- a. Campak
 - b. Demam Kepialu (Tifoid)
 - c. Hepatitis A
 - d. Hepatitis B
 - e. Hepatitis C
 - f. Influenza
 - g. Kaki, Tangan dan Mulut
 - h. Kolera
 - i. Penyakit Kusta
 - j. Penyakit Tibi
 - k. Ebola
 - l. MERS-CoV
 - m. Melioidosis

- n. Leptospirosis
 - o. Batuk Kokol (Pertusis)
 - p. Difteria
 - q. Penyakit HIV/AIDS
 - r. STI
 - s. URTI
4. Program: **Penyakit Bawaan Vektor**
Skop:
- a. Chikungunya
 - b. Denggi
 - c. Filariasis (Untut)
 - d. Japanese Encephalitis (JE)
 - e. Malaria
 - f. Nipah Virus
 - g. Yellow Fever
 - h. Zika
 - i. LILATI
5. Program: **Keselamatan dan Kualiti Makanan**
Skop:
- a. Keselamatan & Kebersihan Makanan
 - b. Keracunan Makanan & Penyakit Bawaan Makanan
 - c. Pelabelan Makanan
 - d. Perundangan & Penguatkuasaan Makanan
 - e. Germ Buster
 - f. HACCP
 - g. GMP
 - h. MESTI
 - i. PS1M
 - j. MOHKLK/ICT
 - k. BeSS
 - l. Sekolah Latihan Pengendali Makanan (SLPM)
 - m. Pendaftaran Premis
 - n. Kendiri
 - o. Perkhidmatan Makanan
 - p. Perkhidmatan Makmal
6. Program: **Kesihatan Pekerjaan dan Alam Sekitar/Pekerjaan**
Skop:
- a. BAKAS
 - b. Kesihatan Pekerjaan
 - c. KMAM
 - d. Banjir
 - e. Jerebu
 - f. Cuaca Panas
7. Program: **Penyakit Tidak Berjangkit**
Skop:
- a. Asma
 - b. Darah Tinggi
 - c. Diabetes
 - d. Kanser
 - e. Penyakit Buah Pinggang
 - f. Penyakit Jantung
 - g. Strok

8. Program: **Ubat-ubatan**
Skop:
 - a. Kenali Ubat
 - b. Penyalahgunaan Bahan (ketum/dadah/kosmetik)

9. Program: **Media Kesihatan/ICT Kesihatan**
Skop:
 - a. MyHEALTH
 - b. Infosihat
 - c. MyHIX
 - d. LHR
 - e. MyCPD
 - f. Virtual Library
 - g. Telekonsultasi
 - h. Tanya Pakar : Portal MyHEALTH

KATEGORI 2: Bencana

Program:

1. Tanah Runtuh
2. Tsunami
3. Ribut
4. Kebakaran
5. Gempa Bumi
6. Banjir
7. Jerebu
8. Cuaca Panas

KATEGORI 3: Penyelidikan

Program:

1. **Penyelidikan Tingkah Laku :**
Penyelidikan tingkahlaku berkaitan pengetahuan, sikap, kepercayaan dan amalan
2. **Penyelidikan Literasi Kesihatan :**
Penyelidikan berkaitan tahap literasi (kebolehan membaca, memahami arahan dan maklumat, bertindak seperti arahan berkaitan dengan mesej kesihatan)
3. **Penyelidikan Keperluan Program :**
Penyelidikan berkaitan aspek-aspek keperluan program sebelum pelaksanaan program
4. **Penyelidikan Penilaian Awal Mesej Kesihatan :**
Penyelidikan untuk menilai kesesuaian mesej dengan kumpulan sasaran
5. **Penyelidikan Penilaian Keberkesanan Program :**
Penyelidikan menilai keberkesanan program-program pendidikan kesihatan di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia
6. **Penyelidikan Pembangunan Polisi :**
Penyelidikan berkaitan pembentukan dan penambahbaikan polisi berkaitan bidang promosi dan pendidikan kesihatan
7. **Perkongsian Hasil Penyelidikan :**
Aktiviti berkongsi maklumat daripada penyelidikan kepada pelanggan (*stakeholder*, pengurus program, pelaksanaan program dan orang awam yang berkepentingan)
8. **Perkhidmatan Runding Cara :**
Bertindak sebagai pakar rujuk dalam penyelidikan berkaitan tingkah laku kesihatan

KATEGORI 5: Sambutan Hari-Hari Khas Kesehatan

Program:

1. Sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia
2. Sambutan Hari Tibi
3. Sambutan Hari Kesehatan Sedunia
4. Minggu Tanpa Tembakau
5. Minggu Penyusuan Susu Ibu
6. Minggu Kesedaran Darah Tinggi
7. Hari Jantung Sedunia
8. Minggu Kesehatan Mental
9. Nafas Baru Bermula Ramadan
10. Minggu Diabetes
11. Hari Aids Sedunia

Tempat/Lokasi**1. Fasiliti Kesihatan**

- Fasiliti Kesihatan Jabatan Kesihatan Negeri
- Fasiliti Kesihatan Pejabat Kesihatan
- Fasiliti Kesihatan Klinik Kesihatan
- Fasiliti Kesihatan Klinik Desa
- Fasiliti Kesihatan Hospital
- Fasiliti Kesihatan Makmal
- Fasiliti Kesihatan Kolej

2. Pra Sekolah/Tadika

Menerima pelajar dalam lingkungan umur daripada 4 hingga 6 tahun.

3. Sekolah Rendah

Menyediakan pendidikan rendah yang bermula daripada tahun 1 hingga tahun 6. Menerima pelajar dalam lingkungan umur daripada 7 hingga 12 tahun.

4. Sekolah Menengah

Menyediakan pendidikan menengah yang bermula daripada tingkatan satu hingga tingkatan 6. Menerima pelajar dalam lingkungan umur daripada 13 hingga 19 tahun.

5. Institusi Pengajian Tinggi

Merangkumi IPTA, IPTS, maktab dan kolej-kolej

6. Kampung/Pedalaman

Kampung adalah sebuah penempatan di kawasan luar bandar. Biasanya ia lebih kecil daripada pekan. Penduduknya kurang dari 1,000 orang di sesebuah kawasan terutamanya di luar bandar

Pedalaman adalah daerah yang jauh dari pantai atau dari bandar

7. Tanah Rancangan/Estet/Ladang

Tanah Rancangan - tanah yang diusahakan oleh peneroka-peneroka FELDA, FELCRA dan sebagainya

Estet - Ladang atau kebun yang mempunyai keluasan melebihi seratus ekar.

Ladang - Kawasan tanaman yang melebihi 40 hektar. Selain tanaman, usaha penternakan juga boleh dijalankan di ladang.

8. Taman Perumahan

Kawasan yang terdapat kumpulan-kumpulan rumah tempat tinggal.

9. Kilang / Gudang

Kilang - Bangunan atau kelompok bangunan yang dilengkapi jentera untuk memproses barang-barang.

Gudang - Bangunan tempat menyimpan barang-barang dengan banyak.

10. Pejabat Kerajaan

Organisasi yang dibentuk oleh pihak kerajaan, bertujuan untuk merancang, mengawal, membantu dan melaksanakan aktiviti kerajaan dalam mencapai matlamat negara.

11. Pejabat Swasta

Perniagaan atau perkhidmatan yang dimiliki seseorang atau oleh beberapa orang tertentu sahaja.

12. Tempat Awam

Tempat yang umumnya terdapat banyak orang yang berkumpul untuk melakukan suatu kegiatan baik secara sementara mahupun secara terus menerus dan baik membayar mahupun tidak membayar.

13. Pusat Pemulihan

Pusat atau tempat untuk memulihkan sesuatu contoh pusat pemulihan akhlak dan pusat pemulihan dadah.

14. Tempat Ibadat

Rumah tempat beribadat seperti masjid, gereja dan kuil.

15. Tapak Pembinaan dan Ladang/Rumah Kongsi

Tapak Pembinaan – Tanah tempat membina bangunan.

Ladang - Kawasan orang berladang.

Rumah Kongsi – Rumah perkumpulan (Pekerja-pekerja dll).

16. Balai Raya/Dewan Komuniti

Balai raya – Tempat orang kampung membuat perjumpaan atau mengadakan mesyuarat.

Dewan Komuniti – Tempat berkumpul orang yang tinggal di sesuatu daerah atau negara.

17. Hotel

Bangunan tempat penginapan yang menyediakan makanan dan perkhidmatan-perkhidmatan lain untuk orang luar mengunjungi sesuatu tempat.

18. Pusat Latihan

Tempat diadakan latihan seperti pusat latihan polis atau tentera dan pusat latihan KEMAS.

19. Pusat Jagaan

Pusat jagaan kediaman dan pusat jagaan harian seperti pusat jagaan kanak-kanak, pusat jagaan warga tua dan pusat jagaan OKU.

20. Rumah Panjang (Sarawak sahaja)

Rumah yang panjang yang didiami oleh beberapa keluarga.

21. Pusat Hiburan (karaoke/klub malam)

Tempat bersuka ria dengan menari, menyanyi dan sebagainya.

22. Pusat Membeli-belah

Pusat beli-belah ialah sebuah bangunan yang membentuk sebuah kompleks kedai perniagaan, laluan pejalan kaki bersambungan yang memudahkan perjalanan pengunjung dari satu unit ke satu unit, di samping tempat letak kereta – ibarat pasar dalam bangunan yang serba moden.

23. Pasar Malam/Awam/Uptown/*Garage Sale*/Pasar Karat/*Bundle*

24. Pusat Penjagaan Kesehatan/Kecantikan/Gimnasium

Kumpulan Sasar**1. Kanak-kanak**

Kanak-kanak merupakan kumpulan sasar berumur 0-12 tahun yang terlibat dalam aktiviti promosi kesihatan selain daripada di sekolah atau institusi pengajian tinggi.

2. Remaja

Remaja merupakan kumpulan sasar berumur 13-19 tahun yang terlibat dalam aktiviti promosi kesihatan selain daripada di sekolah atau institusi pengajian tinggi.

3. Dewasa

Dewasa merupakan orang yang berumur 20 tahun ke atas.

4. Ibu bapa

Ibu bapa merupakan pasangan yang telah berkahwin dan mempunyai anak.

5. Warga Emas

Warga emas adalah kumpulan sasar yang berumur 60 tahun ke atas.

6. Golongan Kurang Upaya

Golongan Kurang Upaya meliputi kumpulan sasar bagi penjagaan kanak-kanak keperluan khas serta perkhidmatan pencegahan dan kawalan masalah kebutaan, kepekakan dan kecacatan fizikal.

7. Golongan Asli/Pribumi

Golongan asli/pribumi merujuk kepada penduduk asli di Malaysia.

8. Jemaah Haji/Umrah

Jemaah haji merupakan golongan yang ke luar negara untuk menunaikan haji.

9. Pemimpin Setempat

Pemimpin setempat merupakan pemimpin-pemimpin yang mengetuai sesuatu perkampungan / perumahan/penempatan contohnya JKKK, Tuai Rumah, Penghulu, Ketua Kampung, Ketua Persatuan Penduduk/Taman.

10. Orang Awam

Orang Awam merupakan pengunjung-pengunjung aktiviti promosi kesihatan di tempat umum seperti di pasar raya, balai raya dan karnival.

11. Pesakit Dalam

Pesakit merupakan individu yang mendapatkan rawatan dan perkhidmatan kesihatan di kemudahan kesihatan.

12. Pesakit Luar

Pesakit yang hanya menerima rawatan di hospital atau klinik tetapi tidak dimasukkan ke dalam wad.

13. Ibu *Ante Natal*

Ibu *ante natal* merupakan ibu hamil yang mendapatkan perkhidmatan kesihatan di kemudahan kesihatan

14. Ibu Post Natal

Ibu *post natal* merupakan ibu yang mendapatkan perkhidmatan kesihatan selepas bersalin di kemudahan kesihatan

15. Anggota Kesihatan

Kakitangan kesihatan merupakan pekerja yang berkhidmat di klinik/hospital

16. Murid Pra Sekolah/Tadika

Murid pra-sekolah yang belajar di tadika/tabika/taska

17. Warga Pra Sekolah/Tadika

Kakitangan pra sekolah/tadika yang berkhidmat di pra sekolah/tadika

18. Murid Sekolah Rendah

Murid yang belajar di sekolah rendah

19. Warga Sekolah Rendah/PIBG

Kakitangan sekolah rendah yang berkhidmat di sekolah rendah dan ahli anggota PIBG sekolah

20. Murid Sekolah Menengah

Murid yang belajar di sekolah menengah

21. Warga Sekolah Menengah/PIBG

Kakitangan sekolah menengah yang berkhidmat di sekolah menengah dan ahli anggota PIBG sekolah

22. Penuntut IPT

Pelajar IPT merupakan semua pelajar IPTA/IPTS

23. Warga IPT

Kakitangan IPT yang berkhidmat di institusi promosi.

24. PLKN

Pelatih/jurulatih/anggota PLKN di pusat-pusat latihan khidmat negara.

25. Kakitangan Kerajaan

Kakitangan kerajaan merupakan pekerja dalam semua kategori jawatan di jabatan kerajaan.

26. Kakitangan Swasta

Kakitangan swasta merupakan pekerja dalam semua kategori jawatan di sektor swasta.

27. Pengendali Makanan

Pengendali Makanan termasuklah pekedai makanan, penjaja makanan, penjual di gerai makan, kakitangan restoran dan hotel, pengelola kantin sekolah, pengilang makanan, pengendali makanan di dapur asrama dan hospital.

28. Bekerja Sendiri

Pengusaha gerai/kedai, tiada majikan.

29. Pengusaha Makanan

Orang yang mengusahakan atau pemilik sesuatu perniagaan makanan.

30. Pekerja Industri

Pekerja sektor pengeluaran, pekerja sektor pertanian/perikanan dan pekerja sektor perkhidmatan (sektor perkhidmatan ini contohnya Bank, Insurans, Pusat rawatan tradisional dan lain-lain.).

31. Warga Asing

Warga asing merujuk kepada pendatang asing yang hadir di aktiviti promosi kesihatan yang dianjurkan khusus untuk mereka.

32. Pertubuhan Bukan Kerjaan (NGO)

Pertubuhan yang ditubuhkan oleh pihak atau pertubuhan swasta yang tidak mempunyai apa-apa hubungan dengan mana-mana kerajaan.

33. Suri Rumah / Suami Suri Rumah

Isteri atau suami yang tidak bekerja

34. Kumpulan Berisiko Tinggi

Golongan yang menghidap penyakit kronik.

35. Lain-lain (nyatakan)

Kumpulan sasaran yang tidak terdapat di dalam senarai yang disediakan, harus ditambah di dalam kategori ini.

Aktiviti Promosi Kesihatan**1. Taklimat / Latihan Program**

Memberi penerangan atau latihan yang perlu secara ringkas tentang sesuatu perkara.

2. Ceramah

Ceramah merujuk kepada aktiviti menyampaikan maklumat kesihatan untuk tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesedaran kumpulan sasaran. Penceramah hanya menghuraikan sesuatu perkara kepada kumpulan sasaran dan perbincangan, jika ada, adalah terhad. Saiz kumpulan adalah lebih daripada 15 orang (*untuk tujuan laporan, saiz kumpulan ini boleh berubah).

3. Dialog

Dialog merujuk kepada aktiviti perbincangan dua hala, bertujuan untuk mengenal pasti, memahami dan mengatasi masalah kesihatan dengan berkesan.

4. Perbincangan Kumpulan Kecil (PKK)

Perbincangan kumpulan kecil merujuk kepada aktiviti perbincangan terancang secara bersemuka antara anggota kesihatan dengan kumpulan sasaran bertujuan untuk menambah kefahaman terhadap sesuatu perkara serta memupuk sokongan sosial antara mereka (12 orang).

5. Nasihat Individu (NI)

Nasihat individu merujuk kepada aktiviti penyampaian mesej yang memfokuskan kepada individu untuk membimbing dan memberi maklumat lebih lanjut tentang masalah kesihatan. Ia melibatkan hanya dua orang individu iaitu penyampai dan penerima.

6. Demonstrasi

Demonstrasi merujuk kepada aktiviti tunjuk cara atau latihan berkaitan kemahiran kumpulan sasaran untuk pencegahan dan kawalan penyakit.

7. Main Peranan (*Role Play*)

Latihan Kemahiran merujuk kepada latihan yang memberi fokus kepada pembangunan kemahiran kepada kumpulan sasaran.

8. Pameran

Pameran merujuk kepada aktiviti mempamerkan bahan-bahan visual (poster, model, spesimen, carta) mengenai satu tajuk khusus secara turutan (*storyboard*).

9. Pemodelan (*Modelling*)

Proses menyatakan atau mewakili objek dalam bentuk yang formal

10. Ikon

Simbol, gambar atau individu yang mewakili sesuatu program.

11. Gotong-royong

Gotong royong merujuk kepada aktiviti penglibatan masyarakat secara sukarela yang dirancang dan dilaksanakan untuk mengatasi masalah kesihatan seperti kebersihan persekitaran, pemusnahan tempat pembiakan nyamuk dan pembinaan sistem pengaliran air.

12. Tayangan Video/Multimedia

Tayangan video merujuk kepada aktiviti penyampaian maklumat kesihatan menerusi tayangan video-video kesihatan di kemudahan-kemudahan kesihatan, unit bergerak, kem

kesihatan, karnival, kempen dan lain-lain aktiviti promosi (berdasarkan bilangan tayangan & tajuk).

Setiap kali tayangan dibuat dikira sebagai satu tayangan.

13. Hebahan Awam

Hebahan awam merujuk kepada aktiviti menyampaikan mesej-mesej kesihatan kepada kumpulan sasaran menerusi siaran unit bergerak kesihatan. Setiap kali hebahan dibuat dikira sebagai satu hebahan.

14. Forum

Forum awam merujuk kepada aktiviti penyampaian maklumat kesihatan menggunakan beberapa ahli panel dengan perantaraan seorang pengerusi bagi membincangkan isu-isu yang mempunyai kepentingan masyarakat atau kumpulan sasaran berkaitan dengan masalah kesihatan.

15. Seminar/Kolokium/Konvensyen

Merujuk kepada perjumpaan untuk menyelidik dan membahaskan sesuatu masalah di bawah pimpinan orang-orang yang mahir dalam hal berkaitan kesihatan.

16. Bengkel

Bengkel merujuk kepada mesyuarat atau perbincangan untuk bertukar-tukar pendapat mengenai isu kesihatan

Media Massa

Kaedah promosi di Media Massa merujuk kepada aktiviti penyampaian maklumat kesihatan menerusi media massa.

1. Akhbar

- Utusan Malaysia.
- Berita Harian.
- *New Straits Time*.
- *The Star*.
- Makkal Osai.
- Sin Chew Daily.
- Kosmo.
- Metro.
- Sinar.
- *Malay Mail*.

a) Iklan Akhbar

Bilangan jenis iklan yang dimasukkan ke dalam akhbar (Contoh: Tak Nak Merokok, 10,000 Langkah).

b) Rencana Akhbar

Bilangan rencana/artikel yang dimasukkan ke dalam akhbar (Contoh: *Advertorial*).

c) Edaran

Bilangan jenis akhbar yang terlibat (Contoh: Utusan, NST).

d) Sisipan Akhbar

Bilangan edaran bagi setiap iklan yang di lakukan (Contoh: Utusan = 1000 naskah).

2. Majalah

- ISihat.
- Rapi.
- *Urban Health*.
- *Global Health & Travel*.
- Pa & Ma.
- Keluarga.
- Wanita.
- Nona.
- Harmoni.
- Lelaki.

a) Iklan Majalah

Bilangan jenis iklan yang dimasukkan ke dalam majalah (Contoh: Kurangkan Gula, Lebihkan Sayur).

b) Rencana Majalah

Bilangan rencana/artikel yang dimasukkan ke dalam majalah (Contoh: *Advertorial*).

c) Edaran

Bilangan jenis majalah yang terlibat (Contoh: Wanita, Remaja).

d) Sisipan Majalah

Bilangan edaran bagi setiap iklan yang di lakukan (Contoh: Wanita = 1000 naskah).

3. Radio

- Nasional FM.
- Asyik FM.
- Traxx FM.
- Ikim FM.
- Bernama Radio.
- Ai FM (Cina).
- Minnal FM (Tamil).
- Thr Raga.
- Sinar FM.
- Hot FM.

a) Iklan/Hebahan Radio

Bilangan jenis iklan yang disiarkan didalam radio (Contoh: Jom Ganyang Aedes).

b) Wawancara Radio

Bilangan wawancara yang telah dilakukan melalui radio.

c) Saluran Radio

Bilangan saluran yang terlibat didalam pengiklanan (Contoh: Hot fm, Hits fm).

d) Siaran Radio

Bilangan siaran yang telah dilakukan bagi iklan tersebut (Contoh: Hot fm = 23 kali siaran ke udara).

4. Televisyen

- TV1.
- TV2.
- TV3.
- Bernama TV.
- Astro Awani.
- TV Al-Hijrah.
- Astro Vaanil.
- TV9.
- 8TV.
- NTV7.

a) Iklan TV/Hebahan TV/Kapsul/Slide Promo

Bilangan jenis iklan yang disiarkan ke dalam tv (Contoh: Jom Ganyang Aedes).

b) Wawancara TV

Bilangan wawancara yang telah dilakukan melalui tv.

c) Saluran TV

Bilangan saluran yang terlibat didalam pengiklanan (Contoh : TV3, TV9).

d) Siaran TV

Bilangan siaran yang telah dilakukan bagi iklan tersebut (Contoh: TV3 = 23 kali siaran ke udara).

e) Crawler TV

Bilangan iklan/pesanan ringkas berbentuk perkataan didalam televisyen.

f) Rancangan/Program/Segmen

Bilangan slot kesihatan yang dikendalikan di dalam televisyen.

5. Media Luar**a) Gegantung (*Bunting*)**

Bilangan gegantung yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

b) Kain Rentang (*Banner*)

Bilangan kain rentang yang telah di pasang untuk tujuan promosi kesihatan

c) Papan Iklan (*Billboard*)

Bilangan papan iklan yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

d) Panel Elektronik (*Spot*)

Bilangan tayangan yang dipaparkan bagi setiap panel yang terpilih bagi tujuan promosi kesihatan

e) Iklan di Kenderaan Awam

Bilangan panel iklan yang telah dipasang di setiap kemudahan awam untuk tujuan promosi kesihatan

f) Panggung Wayang (*Spot*)

Bilangan tayangan yang dipaparkan bagi setiap panggung wayang yang terpilih bagi tujuan promosi kesihatan

g) Pelekat Meja

Bilangan pelekat meja yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

h) Standee

Bilangan *standee* yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

6. Media Baru**a) Rangkaian Sosial (*hits/follower/like*)**

Jumlah bilangan *hits/follower/like* bagi rangkaian sosial yang di daftarkan untuk tujuan promosi kesihatan seperti *Facebook*, *Twitter* atau *Blog*.

- **Facebook**
 - *Likes*
 - *Shared*
 - *Reached*
- **Twitter**
 - *Follower*
- **YouTube**
 - *Views*

- **Subscribers**
 - **Instagram**
 - **Follower**

 - b) Iklan Online (Internet)**

Jumlah bilangan *clicks/reach/views* yang diperoleh hasil daripada iklan yang didaftarkan di internet untuk tujuan promosi kesihatan.

 - c) E-mel**

Bilangan e-mel yang dikeluarkan untuk tujuan promosi kesihatan.

 - d) SMS / Whatsapp**

Bilangan sms yang dikeluarkan untuk tujuan promosi kesihatan.

 - e) Infografik**

Bilangan infografik yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.

 - f) Videografik**

Bilangan videografik yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.

 - g) Permainan interaktif**

Bilangan permainan interaktif yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.

 - h) Mobile Apps**

Bilangan mobile apps yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.
-

Aktiviti Komuniti

1. Saringan Kesihatan

Aktiviti pemeriksaan kesihatan yang melibatkan pemeriksaan BMI, tekanan darah, ujian gula darah, ujian karbon monoksida, ujian stress (ujian DASS 21), ujian kolesterol (*optional*).

2. Senamrobik

Aktiviti senaman dengan iringan muzik (lagu) yang dilakukan secara berkumpulan dan dipimpin oleh instruktur yang terlatih. Jangkamasa aktiviti 30 hingga 45 minit.

3. Pertandingan Mewarna/Melukis

Aktiviti mewarna di kalangan murid tadika dan sekolah rendah manakala aktiviti melukis melibatkan pelajar-pelajar sekolah menengah.

4. Sukaneka

Aktiviti sukaneka yang dianjurkan haruslah selaras dengan tema projek promosi kesihatan yang dijalankan. Bertujuan untuk memberi maklumat kesihatan secara tidak langsung kepada kumpulan sasar melalui aktiviti yang menyeronokkan.

5. Pertandingan Memasak

Melibatkan aspek-aspek penyediaan makanan seperti:

- Pemilihan bahan mentah (termasuk elemen 5M)
- Peralatan masakan yang digunakan
- Kebersihan diri
- Cara masakan
- Menu yang disediakan
- Cara hidangan

6. *Treasure Hunt / Explorace*

Aktiviti permainan pencarian maklumat dan penyelesaian masalah secara berkumpulan yang berkaitan dengan isu-isu kesihatan mengikut tema projek. Melibatkan beberapa stesen (bilangan stesen mengikut kesesuaian) sepanjang permainan ini berlangsung.

7. Jogathon/Walkathon/Berbasikal

Aktiviti fizikal yang melibatkan penyertaan beramai-ramai kumpulan sasaran sempena sesuatu projek promosi kesihatan. Aktiviti yang dilaksana mestilah mempunyai kaitan (relevan) dengan projek promosi kesihatan yang dijalankan.

8. Pertandingan (webtoon/video)

Apa jua pertandingan yang dianjurkan mestilah mempunyai kaitan (relevan) dengan projek promosi kesihatan yang diadakan. Bertujuan untuk menggalakkan kumpulan sasar mencari dan mendapatkan maklumat mengenai projek promosi kesihatan yang dijalankan.

Contohnya: pertandingan pidato, debat, boria, dikir barat, bercerita, mencipta slogan, mencipta logo, pengucapan awam dan lain-lain.

9. Karnival

Karnival kesihatan merupakan satu aktiviti yang dirancang secara rapi dan berskala lebih besar berbanding dengan kem kesihatan. Pelbagai agensi kerajaan dan swasta terlibat di dalam karnival seperti kem kesihatan, pelbagai aktiviti promosi kesihatan dijalankan termasuk pameran, ujian saringan, gerai jualan, demonstrasi, pertandingan dan kuiz.

10. Kuiz

Pertandingan kuiz yang di jalankan bagi melakukan aktiviti promosi kesihatan.

11. Temu Seru (*Outreach*) / *Kempen Jalan*

Aktiviti yang disampaikan kepada masyarakat tanpa menunggu mereka mendapatkan perkhidmatan tersebut.

Bahan Pendidikan Kesehatan

1. Poster/Carta Dinding.
2. Risalah.
3. *Flyers*.
4. Buku Kecil.
5. Pelekat.
6. Gegantung (Bunting).
7. Kain Rentang (Banner).
8. CD/DVD.
9. Kolateral.
10. Komik .
11. Carta Selak.
12. Model/Replika.
13. Kiosk/Kaunter Bermesej.
14. Peta Perbualan Diabetes .
15. Kertas cadangan kajian.
16. Artikel jurnal.
17. Lembaran fakta penemuan kajian (*Research Highlights*).
18. Slaid persembahan.
19. Laporan kajian.
20. Protokol kajian.
21. Instrumen kajian.
22. *Tool Kit*.
23. Soalan Lazim (FAQ).

MANUAL BORANG PENGUMPULAN MAKLUMAT AKTIVITI: **SISPEK 02**
Pusat Promosi Kesihatan Komuniti (PPKK)

Objektif

Borang ini digunakan sebagai borang reten bulanan oleh anggota-anggota kesihatan di kemudahan kesihatan bagi tujuan merekod aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan oleh anggota-anggota kesihatan.

Prosedur mengisi borang SISPEK 02


A. KEDATANGAN (bilangan kedatangan ke PPKK)

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan.
2.	Jenis Kedatangan	Isikan bilangan kehadiran mengikut jenis kedatangan tersebut :- 1. Kedatangan Baru. 2. Kedatangan Dirujuk. 3. Kedatangan Ulangan.
3.	Jantina	Isikan bilangan kehadiran mengikut jantina :- 1. Lelaki. 2. Perempuan.
4.	Bangsa	Isikan bilangan kehadiran mengikut bangsa :- 1. Melayu. 2. Cina. 3. India. 4. Lain-lain.
5.	Jenis Rujukan	Isikan jenis rujukan selepas saringan kesihatan dijalankan. Jenis rujukan adalah seperti berikut :- 1. Pegawai Perubatan (Masalah Perubatan). 2. Program Pemakanan. 3. Program Kecergasan & Pemakanan. 4. Program Minda Sihat. 5. Klinik Berhenti Merokok. 6. Lain-lain (Nyatakan).
6.	Bil. Jenis Rujukan	Isikan bilangan kehadiran mengikut jenis rujukan.

B. KEHADIRAN KE AKTIVITI PPKK

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan.
2.	Nama Aktiviti	Isikan nama aktiviti yang dilaksanakan :- 1. Makan Secara Sihat. 2. Senaman & Aktiviti Fizikal. 3. Minda Sihat. 4. Berhenti Merokok. 5. Lain-lain.
3.	Jenis Aktiviti	Isikan jenis aktiviti yang dilaksanakan :- 1. Ceramah. 2. Demonstrasi. 3. Kaunseling. 4. Senamrobik/Zumba. 5. Demonstrasi Penggunaan Gim. 6. Penggunaan Gim. 7. Klinik Kaki/Berjogging. 8. Urutan Stres. 9. Relaksasi. 10. Lain-lain (Nyatakan).
4.	Bil. Sesi	Isikan bilangan sesi yang diadakan bagi setiap aktiviti yang dilaksanakan.
5.	Bil. Hadir	Isikan bilangan kehadiran pada setiap sesi mengikut aktiviti yang dilaksanakan.



 Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK)	Program	BULAN	TAHUN
	Pusat Promosi Kesihatan Komuniti KEDATANGAN (bilangan kedatangan ke PPKK)		

Nama PPKK :

PKD/PKB/PKK:

Negeri:

1. Tarikh	2. Jenis Kedatangan (Bilangan)			3. Jantina (Bilangan)		4. Bangsa (Bilangan)				5. Jenis Rujukan	6. Bil. Jenis Rujukan
	Baru	Dirujuk	Ulangan	Lelaki	Perempuan	Melayu	Cina	India	Lain-lain		


Nama Pelapor: _____

Tandatangan: _____

Tarikh: _____



Borang SISPEK 02(B)

 Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK)	Program	BULAN	TAHUN
	Pusat Promosi Kesihatan Komuniti KEHADIRAN KE AKTIVITI PPKK		

Nama PPKK :

PKD/PKB/PKK:

Negeri:

1. Tarikh	2. Nama Aktiviti	3. Jenis Aktiviti	4.Bil. Sesi	5.Bil. Hadir

Nama Pelapor: _____

Tandatangan: _____

Tarikh: _____

MANUAL BORANG PENGUMPULAN MAKLUMAT AKTIVITI: SISPEK 03

KOSPEN (KOMUNITI SIHAT PERKASA NEGARA)

Objektif

Borang ini digunakan sebagai borang reten bulanan oleh anggota-anggota kesihatan di kemudahan kesihatan bagi tujuan merekod aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan oleh anggota-anggota kesihatan.

Prosedur mengisi borang SISPEK 03

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan
2.	Lokaliti	Isikan nama lokaliti di mana aktiviti dijalankan. Contoh: "Kg. Melayu 1".
3.	Jenis Aktiviti	Isikan jenis aktiviti yang dijalankan. Contoh: "Senamrobik". Sila rujuk Lampiran 2 di m/s 11
4.	Kumpulan Sasar	Isikan nama kumpulan sasaran yang mengikuti aktiviti. Sila rujuk Lampiran 3 di m/s 14
5.	Bil. Peserta	Isikan bilangan kehadiran kumpulan sasaran

MANUAL BORANG PENGUMPULAN MAKLUMAT AKTIVITI: SISPEK 04

UNIT BERGERAK PROMOSI KESIHATAN (PAMERAN KESIHATAN)

Objektif

Borang ini digunakan sebagai borang reten bulanan oleh anggota-anggota kesihatan di kemudahan kesihatan bagi tujuan merekod aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan oleh anggota-anggota kesihatan.

Prosedur mengisi borang SISPEK 04

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh lawatan	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan.
2.	Kenderaan	Kenderaan yang digunakan semasa menjalankan promosi .
3.	No. Plat	Nombor pendaftaran kenderaan yang terlibat semasa menjalankan promosi.
4.	Jenis	Jenis/Model kenderaan yang terlibat semasa menjalankan promosi.
5.	Tempat/Lokasi	Isikan nama tempat/lokasi aktiviti dijalankan.
6.	Jenis Aktiviti	Isikan jenis aktiviti yang dijalankan.
7.	Topik	Isikan topik aktiviti yang berkaitan.



	Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK)	Program	BULAN	TAHUN
		Unit Bergerak		

Nama Unit : _____

PKD/PKB/PKK: _____

1. Tarikh Lawatan	2. Kenderaan		5. Tempat / Lokasi	6. Jenis Aktiviti	7. Topik
	3. No. Plat	4. Jenis			

Nama Pelapor: _____ Tandatangan: _____ Tarikh: _____

MANUAL BORANG PENGUMPULAN MAKLUMAT AKTIVITI: **SISPEK 05**

PENDIDIKAN PESAKIT

Objektif

Borang ini digunakan sebagai borang reten bulanan oleh anggota-anggota kesihatan di kemudahan kesihatan bagi tujuan merekod aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan oleh anggota-anggota kesihatan.

Prosedur mengisi borang **SISPEK 05**

A. KLINIK CARA HIDUP SIHAT

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan
2.	Skop	Isikan nama skop aktiviti yang dijalankan. <ul style="list-style-type: none"> • Diabetes. • Hipertensi. • Renal. • Asma. • Kanser. • <i>Psycho Education</i>. • Aktiviti Fizikal. • Talasemia. • Derma Organ. • Derma Darah. • Rokok. • Denggi. • Lain-lain, nyatakan.
3.	Kaedah	Isikan nama kaedah yang digunakan semasa menjalankan aktiviti. <ul style="list-style-type: none"> • Nasihat individu • Ceramah • Demonstrasi • PKK • <i>Bedside Teaching</i>
4.	Bil. sesi	Isikan bilangan sesi yang telah dijalankan.
5.	Kehadiran	Bilangan kehadiran mengikut aktiviti yang dijalankan.
	5.1 Pesakit Dalam	Pesakit yang dimasukkan ke wad.
	5.2 Pesakit Luar	Pesakit yang menerima rawatan (<i>walk-in</i> /temu janji).
	5.3 Orang Awam	Waris/Pelawat/Pengunjung.
	5.4 Staf	Kakitangan fasiliti kesihatan tersebut.

B. MEDIA

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan.
2.	Bahan Promosi Kesihatan	Bahan Promosi Kesihatan yang dicetak dan diedar oleh fasiliti kesihatan.
	2.1 Jenis Bahan	Isikan jenis bahan yang dicetak/diedar. <ul style="list-style-type: none">• Risalah.• Poster.• Buku Kecil.• <i>Bunting</i> (Gegantung).• <i>Banner</i> (Kain Rentang).• <i>Flyers</i>.• Lain-lain,nyatakan.
	2.2 Bil. Cetak	Isikan bilangan cetakan.
	2.3 Bil. Edar	Isikan bilangan edaran.
3.	Tayangan Video (Jumlah Tayangan)	Isikan jumlah tayangan video yang telah dibuat.
4.	Promosi di TV (Bil. Siaran /Slot)	Isikan bilangan siaran/slot bagi promosi di TV.
5.	Promosi di Radio (Bil. Siaran /Slot)	Isikan bilangan siaran/slot bagi promosi di radio.
6.	Hebahan Awam (Bil. Hebahan)	Isikan bilangan hebahan bagi hebahan awam yang dilakukan.
7.	Promosi di Akhbar /Majalah (Bil. Paparan)	Isikan bilangan paparan bagi promosi di akhbar/majalah.
8.	Media Sosial	Promosi yang dijalankan melalui media sosial.
	8.1 Jenis Media Sosial	Isikan jenis media sosial yang digunakan bagi menjalankan promosi. <ul style="list-style-type: none">• <i>Web</i>.• <i>Facebook</i>.• <i>Twitter</i>.
	8.2 Bil. <i>Posts/ Share</i>	Isikan bilangan <i>Posts/Share</i> .
	8.3 Bil. <i>Reach/ Hits</i>	Isikan bilangan <i>Reach/ Hits</i> .

C. LATIHAN

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan.
2.	Latihan	Isikan nama latihan yang telah dijalankan.
3.	Bil. Sesi	Isikan bilangan sesi bagi latihan yang telah dijalankan.
4.	Bil. Hadir	Isikan bilangan kehadiran bagi sesi latihan yang dijalankan.
5.	Pencapaian	Isikan pencapaian bagi latihan yang dijalankan.

D. AKTIVITI LAPANGAN

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan
2.	Program	Isikan nama program yang telah dijalankan <ul style="list-style-type: none">• Pelancaran.• Ceramah.• Forum.• Pemeriksaan kesihatan.• Pameran.• Kuiz.• Edaran bahan.• Lain-lain, nyatakan.
3.	Bil. Sesi	Isikan bilangan sesi bagi latihan yang telah dijalankan.
4.	Bil. Hadir	Isikan bilangan kehadiran bagi sesi latihan yang dijalankan.

E. SAMBUTAN HARI-HARI KHAS KESIHATAN/KEMPEN DERMA DARAH/PROMOSI DERMA ORGAN

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan.
2.	No. Kategori Aktiviti	Isikan nombor pilihan kategori aktiviti yang ingin dilaporkan: 1. Sambutan Hari-Hari Khas Kesihatan 2. Kempen Derma Darah 3. Promosi Derma Organ
3.	Nama Program	Isikan nama program sekiranya kategori yang dijalankan adalah Sambutan Hari-Hari Khas Kesihatan . Kosongkan ruangan ini sekiranya kategori aktiviti = 1 atau 2. <ul style="list-style-type: none"> • Hari Kesihatan Sedunia. • Hari Kesedaran Kanser. • Minggu Imunisasi Kebangsaan. • Hari Kesedaran Talasemia. • Hari Kesedaran Diabetes. • Hari Kesedaran Jantung. • Hari Tanpa Tembakau. • Minggu Kesedaran Pendermaan Organ.
4.	Kedatangan	Bilangan kehadiran mengikut kumpulan sasar dan tempat/lokasi
	4.1 Tempat / Lokasi	Isikan nama tempat/lokasi aktiviti dijalankan seperti di Lampiran 1 di m/s: 46
	4.2 Bil. Lokasi	Isikan bilangan lokasi bagi aktiviti yang dijalankan
	4.3 Kumpulan Sasar	Isikan nama kumpulan sasar yang mengikuti aktiviti seperti di Lampiran 2 di m/s: 49
	4.4 Bil. Kehadiran	Isikan bilangan kehadiran kumpulan sasar.
	4.5 Bil. Pengikrar	Isikan bilangan pengikrar (Promosi Derma Organ sahaja).
5.	Kaedah	Kaedah yang digunakan semasa menjalankan aktiviti promosi kesihatan. Kaedah ini dibahagikan kepada 3 jenis aktiviti : a) Aktiviti Promosi Kesihatan. b) Media Massa. c) Aktiviti Komuniti.
	5.1 Aktiviti Promosi Kesihatan	Isikan nama kaedah aktiviti promosi kesihatan seperti di Lampiran 3 di m/s: 52
	5.2 Bil. Aktiviti	Isikan bilangan aktiviti promosi kesihatan.
	5.3 Media Massa	Isikan nama kaedah media massa bagi aktiviti promosi kesihatan seperti di Lampiran 4 di m/s: 54
	5.4 Bilangan	Isikan bilangan kaedah media massa
	5.5 Aktiviti Komuniti	Isikan kaedah aktiviti komuniti seperti di Lampiran 5 di m/s: 58
	5.6 Bil. Aktiviti	Isikan bilangan aktiviti komuniti


6.	Bahan Pendidikan Kesihatan	Isikan jenis bahan pendidikan kesihatan yang diedarkan seperti di Lampiran 6 di m/s: 60
7.	Bilangan	Isikan bilangan bahan pendidikan kesihatan

F. PROMOSI KESIHATAN DI HOSPITAL (Lain-lain disiplin)

Bil.	Perkara	Maklumat yang perlu dimasukkan
1.	Tarikh	Isikan tarikh aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan.
2.	Jabatan	Isikan nama jabatan yang menjalankan aktiviti.
3.	Tajuk	Isikan nama tajuk aktiviti yang dijalankan.
4.	Jenis Aktiviti	Isikan jenis aktiviti yang dijalankan.
5.	Bil. Sesi	Isikan bilangan sesi bagi latihan yang telah dijalankan.
6.	Bil. Hadir	Isikan bilangan kehadiran bagi sesi latihan yang dijalankan.



Borang SISPEK 05(A)

	Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK) (PENDIDIKAN PESAKIT)	Program	BULAN	TAHUN
		Klinik Cara Hidup Sihat		

Klinik/Hospital :

PKD/PKB/PKK:

Negeri:


1. Tarikh	2. Skop	3. Kaedah	4. Bil. sesi	5. Kehadiran			
				5.1 Pesakit Dalam	5.2 Pesakit Luar	5.3 Orang Awam	5.4 Staf

Nama Pelapor: _____

Tandatangan: _____

Tarikh: _____




 Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK) (PENDIDIKAN PESAKIT)	Program	BULAN	TAHUN
	MEDIA		

Klinik / Hospital: _____ PKD/PKB/PKK: _____ Negeri: _____

1. Tarikh	2. Bahan Promosi Kesihatan			3. Tayangan Video (Jumlah Tayangan)	4. Promosi di TV (Bil. Siaran /Slot)	5. Promosi di Radio (Bil. Siaran /Slot)	6. Hebahan Awam (Bil. Hebahan)	7. Promosi di Akhbar /Majalah (Bil. Paparan)	8. Media Sosial		
	2.1 Jenis Bahan	2.2 Bil. Cetak	2.3 Bil. Edar						8.1 Jenis Media Sosial	8.2 Bil. Posts/ Share	8.3 Bil. Reach/ Hits

Nama Pelapor: _____ Tandatangan: _____ Tarikh: _____



 Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK) (PENDIDIKAN PESAKIT)	Program	BULAN	TAHUN
	LATIHAN		

Klinik/Hospital :

PKD/PKB/PKK:

Negeri:


1. Tarikh	2. Latihan	3. Bil. Sesi	4. Bil. Hadir	5. Pencapaian

Nama Pelapor: _____

Tandatangan: _____

Tarikh: _____



	Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK) (PENDIDIKAN PESAKIT)	Program	BULAN	TAHUN
		Aktiviti Lapangan		

Klinik/Hospital :

PKD/PKB/PKK:

Negeri:


1. Tarikh	2. Program	3. Jenis Aktiviti	4. Bil. Sesi	5. Bil. Hadir

Nama Pelapor: _____

Tandatangan: _____

Tarikh: _____



 Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK) (PENDIDIKAN PESAKIT)	Kategori Aktiviti		BULAN	TAHUN
	1. Sambutan Hari-Hari Khas Kesihatan			
	2. Kempen Derma Darah	3. Promosi Derma Organ		


Klinik / Hospital: _____ PKD/PKB/PKK: _____ Negeri: _____

1. Tarikh	2. No. Kategori Aktiviti	3. Nama Program	4. Kedatangan					5. Kaedah					6. Bahan Pendidikan Kesihatan	7. Bilangan	
			4.1. Tempat / Lokasi	4.2. Bil. Lokasi	4.3. Kumpulan Sasar	4.4. Bil. Kehadiran	4.5 Bil. Pengikrar	5.1. Aktiviti Promosi Kesihatan	5.2. Bil. Aktiviti	5.3. Media Massa	5.4. Bilangan	5.5. Aktiviti Komuniti			5.6. Bil. Aktiviti

Nama Pelapor: _____ Tandatangan: _____ Tarikh: _____



Borang SISPEK 05(F)

	Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK) (PENDIDIKAN PESAKIT)	Program	BULAN	TAHUN
		Promosi Kesihatan Di Hospital (Lain-Lain Disiplin)		

Klinik/Hospital :

PKD/PKB/PKK:

Negeri:

1. Tarikh	2. Jabatan	3. Tajuk	4. Jenis Aktiviti	5. Bil. Sesi	6. Bil. Hadir

Nama Pelapor: _____

Tandatangan: _____

Tarikh: _____

GLOSARI

BIL	ISTILAH	PENJELASAN
1.	Orang Awam	Waris/Pelawat/Pengunjung
2.	Tayangan video	Sebarang bentuk tayangan video promosi pendidikan kesihatan di dalam premis hospital/institut selain daripada Medik TV
3.	Promosi di TV	Bual bicara kesihatan melalui siaran televisyen yang dijalankan di televisyen tempatan
4.	Promosi di Radio	Bual bicara kesihatan melalui saluran radio yang dijalankan di radio tempatan
5.	Hebahan awam	Pengumuman maklumat kesihatan menggunakan siar raya hospital
6.	Promosi di akhbar / majalah	Sebarang bentuk temubual/maklumat/program kesihatan melalui akhbar atau majalah tempatan
7.	Media Sosial	Penyebaran maklumat di laman web hospital dan <i>facebook</i> hospital SAHAJA
8.	Latihan	Sebarang bentuk latihan dan teknik yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran
9.	Sambutan Hari Khas Kesihatan	<p>Terdapat 6 jenis sambutan hari khas kesihatan SAHAJA yang wajib dijalankan oleh hospital manakala institusi adalah tertakluk kepada kesesuaian dengan fungsi dan skop kerja institusi itu sendiri. Contoh sambutan hari khas kesihatan yang boleh dilakukan adalah poster, <i>bunting</i>, <i>banner</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hari Buah Pinggang Sedunia 2. Hari Tibi Sedunia 3. Hari Tanpa Tembakau Sedunia 4. Hari Diabetes Sedunia 5. Minggu Penyusuan Ibu 6. Minggu Pendermaan Organ
10.	Aktiviti Lapangan	Sebarang aktiviti promosi kesihatan yang dijalankan di luar daripada premis hospital
11.	Derma Darah	Reten khas untuk promosi SAHAJA dan bukan jumlah darah yang berjaya dikumpul

Tempat/Lokasi**1. Fasiliti Kesihatan**

- Jabatan Kesihatan Negeri
- Pejabat Kesihatan
- Klinik Kesihatan
- Klinik Desa
- Hospital
- Makmal
- Kolej

2. Pra Sekolah/Tadika

Menerima pelajar dalam lingkungan umur daripada 4 hingga 6 tahun.

3. Sekolah Rendah

Menyediakan pendidikan rendah yang bermula daripada tahun 1 hingga tahun 6. Menerima pelajar dalam lingkungan umur daripada 7 hingga 12 tahun.

4. Sekolah Menengah

Menyediakan pendidikan menengah yang bermula daripada tingkatan satu hingga tingkatan 6. Menerima pelajar dalam lingkungan umur daripada 13 hingga 19 tahun.

5. Institusi Pengajian Tinggi

Merangkumi IPTA, IPTS, maktab dan kolej-kolej

6. Kampung/Pedalaman

Kampung adalah sebuah penempatan di kawasan luar bandar. Biasanya ia lebih kecil daripada pekan. Penduduknya kurang dari 1,000 orang di sesebuah kawasan terutamanya di luar bandar

Pedalaman adalah daerah yang jauh dari pantai atau dari bandar

7. Tanah Rancangan/Estet/Ladang

Tanah Rancangan - tanah yang diusahakan oleh peneroka-peneroka FELDA, FELCRA dan sebagainya

Estet - Ladang atau kebun yang mempunyai keluasan melebihi seratus ekar.

Ladang - Kawasan tanaman yang melebihi 40 hektar. Selain tanaman, usaha penternakan juga boleh dijalankan di ladang.

8. Taman Perumahan

Kawasan yang terdapat kumpulan-kumpulan rumah tempat tinggal.

9. Kilang / Gudang

Kilang - Bangunan atau kelompok bangunan yang dilengkapi jentera untuk memproses barang-barang.

Gudang - Bangunan tempat menyimpan barang-barang dengan banyak.

10. Pejabat Kerajaan

Organisasi yang dibentuk oleh pihak kerajaan, bertujuan untuk merancang, mengawal, membantu dan melaksanakan aktiviti kerajaan dalam mencapai matlamat negara.

11. Pejabat Swasta

Perniagaan atau perkhidmatan yang dimiliki seseorang atau oleh beberapa orang tertentu sahaja.

12. Tempat Awam

Tempat yang umumnya terdapat banyak orang yang berkumpul untuk melakukan suatu kegiatan baik secara sementara mahupun secara terus menerus dan baik membayar mahupun tidak membayar.

13. Pusat Pemulihan

Pusat atau tempat untuk memulihkan sesuatu contoh pusat pemulihan akhlak dan pusat pemulihan dadah.

14. Tempat Ibadat

Rumah tempat beribadat seperti masjid, gereja dan kuil.

15. Tapak Pembinaan dan Ladang/Rumah Kongsi

Tapak Pembinaan – Tanah tempat membina bangunan.

Ladang - Kawasan orang berladang.

Rumah Kongsi – Rumah perkumpulan (Pekerja-pekerja dll).

16. Balai Raya/Dewan Komuniti

Balai raya – Tempat orang kampung membuat perjumpaan atau mengadakan mesyuarat.

Dewan Komuniti – Tempat berkumpul orang yang tinggal di sesuatu daerah atau negara.

17. Hotel

Bangunan tempat penginapan yang menyediakan makanan dan perkhidmatan-perkhidmatan lain untuk orang luar mengunjungi sesuatu tempat.

18. Pusat Latihan

Tempat diadakan latihan seperti pusat latihan polis atau tentera dan pusat latihan KEMAS.

19. Pusat Jagaan

Pusat jagaan kediaman dan pusat jagaan harian seperti pusat jagaan kanak-kanak, pusat jagaan warga tua dan pusat jagaan OKU.

20. Rumah Panjang (Sarawak sahaja)

Rumah yang panjang yang didiami oleh beberapa keluarga.

21. Pusat Hiburan (karaoke/kelab malam)

Tempat bersuka ria dengan menari, menyanyi dan sebagainya.

22. Pusat Membeli-belah

Pusat beli-belah ialah sebuah bangunan yang membentuk sebuah kompleks kedai perniagaan, laluan pejalan kaki bersambungan yang memudahkan perjalanan pengunjung dari satu unit ke satu unit, di samping tempat letak kereta – ibarat pasar dalam bangunan yang serba moden.

23. Pasar Malam/Awam/Uptown/Garage Sale/Pasar Karat/Bundle

24. Pusat Penjagaan Kesehatan/Kecantikan/Gimnasium

Kumpulan Sasar**1. Kanak-kanak**

Kanak-kanak merupakan kumpulan sasar yang berumur 0-12 tahun yang terlibat dalam aktiviti promosi kesihatan selain daripada di sekolah atau institusi pengajian tinggi.

2. Remaja

Remaja merupakan kumpulan sasar yang berumur 13-19 tahun yang terlibat dalam aktiviti promosi kesihatan selain daripada di sekolah atau institusi pengajian tinggi.

3. Dewasa

Dewasa merupakan orang yang berumur 20 tahun ke atas.

4. Ibu bapa

Ibu bapa merupakan pasangan yang telah berkahwin dan mempunyai anak.

5. Warga Emas

Warga emas adalah kumpulan sasar yang berumur 60 tahun ke atas.

6. Golongan Kurang Upaya

Golongan Kurang Upaya meliputi kumpulan sasar bagi penjagaan kanak-kanak keperluan khas serta perkhidmatan pencegahan dan kawalan masalah kebutaan, kepekakan dan kecacatan fizikal.

7. Golongan Asli/Pribumi

Golongan asli/pribumi merujuk kepada penduduk asli di Malaysia

8. Jemaah Haji/Umrah

Jemaah haji merupakan golongan yang ke luar negara untuk menunaikan haji.

9. Pemimpin Setempat

Pemimpin setempat merupakan pemimpin-pemimpin yang mengetuai sesuatu perkampungan / perumahan/penempatan contohnya JKKK, Tuai Rumah, Penghulu, Ketua Kampung, Ketua Persatuan Penduduk/Taman.

10. Orang Awam

Orang Awam merupakan pengunjung-pengunjung aktiviti promosi kesihatan di tempat umum seperti di pasaraya, balai raya dan karnival.

11. Pesakit dalam

Pesakit merupakan individu yang mendapatkan rawatan dan perkhidmatan kesihatan di kemudahan kesihatan.

12. Pesakit Luar

Pesakit yang hanya menerima rawatan di hospital atau klinik tetapi tidak dimasukkan dalam wad.

13. Ibu *Ante Natal*

Ibu *ante natal* merupakan ibu hamil yang mendapatkan perkhidmatan kesihatan di kemudahan kesihatan

14. Ibu Post Natal

Ibu *post natal* merupakan ibu yang mendapatkan perkhidmatan kesihatan selepas bersalin di kemudahan kesihatan

15. Anggota Kesihatan

Kakitangan kesihatan merupakan pekerja yang berkhidmat di klinik/hospital

16. Murid Pra Sekolah/Tadika

Murid pra-sekolah yang belajar di tadika/tabika/taska

17. Warga Pra Sekolah/Tadika

Kakitangan pra sekolah/tadika yang berkhidmat di pra sekolah/tadika

18. Murid Sekolah Rendah

Murid yang belajar di sekolah rendah

19. Warga Sekolah Rendah/PIBG

Kakitangan sekolah rendah yang berkhidmat di sekolah rendah dan ahli anggota PIBG sekolah

20. Murid Sekolah Menengah

Murid yang belajar di sekolah menengah

21. Warga Sekolah Menengah/PIBG

Kakitangan sekolah menengah yang berkhidmat di sekolah menengah dan ahli anggota PIBG sekolah

22. Penuntut IPT

Pelajar IPT merupakan semua pelajar IPTA/IPTS

23. Warga IPT

Kakitangan IPT yang berkhidmat di institusi promosi

24. PLKN

Pelatih/jurulatih/anggota PLKN di pusat-pusat latihan khidmat negara.

25. Kakitangan Kerajaan

Kakitangan kerajaan merupakan pekerja dalam semua kategori jawatan di jabatan kerajaan

26. Kakitangan Swasta

Kakitangan swasta merupakan pekerja dalam semua kategori jawatan di sektor swasta

27. Pengendali Makanan

Pengendali Makanan termasuklah pekedai makanan, penjaja makanan, penjual di gerai makan, kakitangan restoran dan hotel, pengelola kantin sekolah, pengilang makanan, pengendali makanan di dapur asrama dan hospital.

28. Bekerja Sendiri

Pengusaha gerai/kedai, tiada majikan

29. Pengusaha Makanan

Orang yang mengusahakan atau pemilik sesuatu perniagaan makanan

30. Pekerja Industri

Pekerja sektor pengeluaran, pekerja sektor pertanian/perikanan dan pekerja sektor perkhidmatan (sektor perkhidmatan ini contohnya Bank, Insurans, Pusat rawatan tradisional dan lain-lain.)

31. Warga Asing

Warga asing merujuk kepada pendatang asing yang hadir di aktiviti promosi kesihatan yang dianjurkan khusus untuk mereka.

32. Pertubuhan Bukan Kerjaan (NGO)

Pertubuhan yang ditubuhkan oleh pihak atau pertubuhan swasta yang tidak mempunyai apa-apa hubungan dengan mana-mana kerajaan

36. Suri Rumah/Suami Suri Rumah

Isteri atau suami yang tidak bekerja

33. Kumpulan Berisiko Tinggi

Golongan yang menghidap penyakit kronik

34. Lain-lain (nyatakan)

Kumpulan sasaran yang tidak terdapat didalam senarai yang disediakan, harus ditambah di dalam kategori ini.

Aktiviti Promosi Kesihatan**1. Taklimat/Latihan Program**

Memberikan taklimat/penerangan atau latihan yang perlu secara ringkas tentang sesuatu perkara.

2. Ceramah

Ceramah merujuk kepada aktiviti menyampaikan maklumat kesihatan untuk tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesedaran kumpulan sasaran. Penceramah hanya menghuraikan sesuatu perkara kepada kumpulan sasaran dan perbincangan, jika ada, adalah terhadap. Saiz kumpulan adalah lebih daripada 15 orang. (*untuk tujuan laporan, saiz kumpulan ini boleh berubah)

3. Dialog

Dialog merujuk kepada aktiviti perbincangan dua hala, bertujuan untuk mengenalpasti, memahami dan mengatasi masalah kesihatan dengan berkesan.

4. Perbincangan Kumpulan Kecil (PKK)

Perbincangan kumpulan kecil merujuk kepada aktiviti perbincangan terancang secara bersemuka antara anggota kesihatan dengan kumpulan sasaran bertujuan untuk menambah kefahaman terhadap sesuatu perkara serta memupuk sokongan sosial antara mereka. (12 orang)

5. Nasihat Individu (NI)

Nasihat individu merujuk kepada aktiviti penyampaian mesej yang memfokuskan kepada individu untuk membimbing dan memberi maklumat lebih lanjut tentang masalah kesihatan. Ia melibatkan hanya dua orang individu iaitu penyampai dan penerima.

6. Demonstrasi

Demonstrasi merujuk kepada aktiviti tunjuk cara atau latihan berkaitan kemahiran kumpulan sasaran untuk pencegahan dan kawalan penyakit.

7. Main Peranan (*Role Play*)

Latihan Kemahiran merujuk kepada latihan yang memberi fokus kepada pembangunan kemahiran kepada kumpulan sasaran.

8. Pameran

Pameran merujuk kepada aktiviti mempamerkan bahan-bahan visual (poster, model, spesimen, carta) mengenai satu tajuk khusus secara urutan (*storyboard*).

9. Pemodelan (*Modelling*)

Proses menyatakan atau mewakili objek dalam bentuk yang formal

10. Ikon

Simbol, gambar atau individu yang mewakili sesuatu program.

11. Gotong-royong

Gotong-royong merujuk kepada aktiviti penglibatan masyarakat secara sukarela yang dirancang dan dilaksanakan untuk mengatasi masalah kesihatan seperti kebersihan persekitaran, dan pemusnahan tempat pembiakan nyamuk.

12. Tayangan Video/Multimedia

Tayangan video merujuk kepada aktiviti penyampaian maklumat kesihatan menerusi tayangan video-video kesihatan di kemudahan-kemudahan kesihatan, unit bergerak, kem kesihatan, karnival, kempen dan lain-lain aktiviti promosi. (berdasarkan bilangan tayangan & tajuk)
Setiap kali tayangan dibuat dikira sebagai satu tayangan.

13. Hebahan Awam

Hebahan awam merujuk kepada aktiviti menyampaikan mesej-mesej kesihatan kepada kumpulan sasar menerusi siaran raya unit bergerak kesihatan. Setiap kali hebahan dibuat dikira sebagai satu hebahan.

14. Forum

Forum awam merujuk kepada aktiviti penyampaian maklumat kesihatan menggunakan beberapa ahli panel dengan perantaraan seorang pengerusi bagi membincangkan isu-isu yang mempunyai kepentingan masyarakat atau kumpulan sasar berkaitan dengan masalah kesihatan.

15. Seminar/Kolokium/Konvensyen

Merujuk kepada perjumpaan untuk menyelidik dan membahaskan sesuatu masalah di bawah pimpinan orang-orang yang mahir dalam hal berkaitan kesihatan.

16. Bengkel

Bengkel merujuk kepada mesyuarat atau perbincangan untuk bertukar-tukar pendapat mengenai isu kesihatan

Media Massa

Kaedah promosi di Media Massa merujuk kepada aktiviti penyampaian maklumat kesihatan menerusi media massa

1. Akhbar

- Utusan Malaysia
- Berita Harian
- *New Straits Time*
- *The Star*
- Makkal Osai
- Sin Chew Daily
- Kosmo
- Metro
- Sinar
- *Malay Mail*

a) Iklan Akhbar

Bilangan jenis iklan yang disiarkan di akhbar (Contoh : Tak Nak Merokok, 10,000 Langkah)

b) Rencana Akhbar

Bilangan rencana/artikel yang diterbitkan di akhbar (Contoh : *Advertorial*)

c) Edaran

Bilangan jenis akhbar yang terlibat (Contoh : Utusan, NST)

d) Sisipan Akhbar

Bilangan edaran bagi setiap iklan yang dilakukan (Contoh : Utusan = 1000 naskah)

2. Majalah

- ISihat
- Rapi
- *Urban Health*
- *Global Health & Travel*
- Pa & Ma
- Keluarga
- Wanita
- Nona
- Harmoni
- Lelaki

a) Iklan Majalah

Bilangan jenis iklan yang disiarkan didalam majalah (Contoh : Kurangkan Gula, Lebihkan Sayur)

b) Rencana Majalah

Bilangan rencana/artikel yang diterbitkan didalam majalah (Contoh : *Advertorial*)

c) Edaran

Bilangan jenis majalah yang terlibat (Contoh : Wanita, Remaja)

d) Sisipan Majalah

Bilangan edaran bagi setiap iklan yang dilakukan (Contoh : Wanita = 1000 naskah)

3. Radio

- Nasional FM
- Asyik FM
- Traxx FM
- Ikim FM
- Bernama Radio
- Ai FM (Cina)
- Minnal FM (Tamil)
- Thr Raga
- Sinar FM
- Hot FM

a) Iklan/Hebahan Radio

Bilangan jenis iklan yang disiarkan di radio (Contoh : Jom Ganyang Aedes)

b) Wawancara Radio

Bilangan wawancara yang telah dilakukan melalui radio

c) Saluran Radio

Bilangan saluran yang terlibat di dalam pengiklanan (Contoh : Hot fm, Hits fm)

d) Siaran Radio

Bilangan siaran yang telah dilakukan bagi iklan tersebut (Contoh : Hot fm = 23 kali siaran ke udara)

4. Televisyen

- TV1
- TV2
- TV3
- Bernama TV
- Astro Awani
- TV Al-Hijrah
- Astro Vaanil
- TV9
- 8TV
- NTV7

a) Iklan TV/Hebahan TV/Kapsul/Slide Promo

Bilangan jenis iklan yang disiarkan di tv (Contoh : Jom Ganyang Aedes)

b) Wawancara TV

Bilangan wawancara yang telah dilakukan melalui tv

c) Saluran TV

Bilangan saluran yang terlibat di dalam pengiklanan (Contoh : TV3, TV9)

d) Siaran TV

Bilangan siaran yang telah dilakukan bagi iklan tersebut (Contoh : TV3 = 23 kali siaran ke udara)

e) Crawler TV

Bilangan iklan/pesanan ringkas berbentuk perkataan di dalam televisyen

f) Rancangan/Program/Segmen

Bilangan slot kesihatan yang dikendalikan di dalam televisyen

5. Media Luar**a) Gegantung (Bunting)**

Bilangan gegantung yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

b) Kain Rentang (Banner)

Bilangan kain rentang yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

c) Papan Iklan (Billboard)

Bilangan papan iklan yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

d) Panel Elektronik (Spot)

Bilangan tayangan yang dipaparkan bagi setiap panel yang terpilih bagi tujuan promosi kesihatan

e) Iklan di Kenderaan Awam

Bilangan panel iklan yang telah dipasang di setiap kemudahan awam untuk tujuan promosi kesihatan

f) Panggung Wayang (Spot)

Bilangan tayangan yang dipaparkan bagi setiap panggung wayang yang terpilih bagi tujuan promosi kesihatan

g) Pelekat Meja

Bilangan pelekat meja yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

h) Standee

Bilangan *standee* yang telah dipasang untuk tujuan promosi kesihatan

6. Media Baru**a) Rangkaian Sosial (hits/follower/like)**

Jumlah bilangan *hits/follower/like* bagi rangkaian sosial yang didaftarkan untuk tujuan promosi kesihatan seperti *Facebook*, *Twitter* atau *Blog*.

- **Facebook**
 - *Likes*
 - *Shared*
 - *Reached*
- **Twitter**
 - *Follower*
- **YouTube**
 - *Views*

- **Subscribers**
 - **Instagram**
 - **Follower**

 - b) Iklan Online (Internet)**

Jumlah bilangan *clicks/reach/views* yang diperoleh hasil daripada iklan yang didaftarkan di internet untuk tujuan promosi kesihatan.

 - c) E-mel**

Bilangan e-mel yang dikeluarkan untuk tujuan promosi kesihatan.

 - d) SMS / Whatsapp**

Bilangan sms yang dikeluarkan untuk tujuan promosi kesihatan.

 - e) Infografik**

Bilangan infografik yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.

 - f) Videografik**

Bilangan videografik yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.

 - g) Permainan interaktif**

Bilangan permainan interaktif yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.

 - h) Mobile Apps**

Bilangan *mobile apps* yang direka untuk tujuan promosi kesihatan.
-

Aktiviti Komuniti

1. Saringan Kesihatan

Aktiviti pemeriksaan kesihatan yang melibatkan pemeriksaan BMI, tekanan darah, ujian gula darah, ujian karbon monoksida, ujian stress (ujian DASS 21), ujian kolesterol (*optional*).

2. Senamrobik

Aktiviti senaman dengan iringan muzik (lagu) yang dilakukan secara berkumpulan dan dipimpin oleh instruktur yang terlatih. Jangka masa aktiviti 30 hingga 45 minit.

3. Pertandingan Mewarna/Melukis

Aktiviti mewarna dalam kalangan murid tadika dan sekolah rendah manakala aktiviti melukis melibatkan pelajar-pelajar sekolah menengah.

4. Sukaneka

Aktiviti sukaneka yang dianjurkan haruslah selaras dengan tema projek promosi kesihatan yang dijalankan. Bertujuan untuk memberi maklumat kesihatan secara tidak langsung kepada kumpulan sasar melalui aktiviti yang menyeronokkan.

5. Pertandingan Memasak

Melibatkan aspek-aspek penyediaan makanan seperti:

- Pemilihan bahan mentah (termasuk elemen 5M)
- Peralatan masakan yang digunakan
- Kebersihan diri
- Cara masakan
- Menu yang disediakan
- Cara hidangan

6. *Treasure Hunt/Explorace*

Aktiviti permainan pencarian maklumat dan penyelesaian masalah secara berkumpulan yang berkaitan dengan isu-isu kesihatan mengikut tema projek. Melibatkan beberapa stesen (bilangan stesen mengikut kesesuaian) sepanjang permainan ini berlangsung.

7. Jogathon/Walkathon/Berbasikal

Aktiviti fizikal yang melibatkan penyertaan beramai-ramai kumpulan sasaran sempena sesuatu projek promosi kesihatan. Aktiviti yang dilaksanakan mestilah mempunyai kaitan (relevan) dengan projek promosi kesihatan yang dijalankan.

8. Pertandingan (webtoon/video)

Apa jua pertandingan yang dianjurkan mestilah mempunyai kaitan (relevan) dengan projek promosi kesihatan yang diadakan. Bertujuan untuk menggalakkan kumpulan sasar mencari dan mendapatkan maklumat mengenai projek promosi kesihatan yang dijalankan.

Contohnya: pertandingan pidato, debat, boria, dikir barat, bercerita, mencipta slogan, mencipta logo, pengucaapan awam dan lain-lain.

9. Karnival

Karnival kesihatan merupakan satu aktiviti yang dirancang secara rapi dan berskala lebih besar berbanding dengan kem kesihatan. Pelbagai agensi kerajaan dan swasta terlibat di dalam karnival seperti kem kesihatan, pelbagai aktiviti promosi kesihatan dijalankan termasuk pameran, ujian saringan, gerai jualan, demonstrasi, pertandingan dan kuiz.

10. Kuiz


Pertandingan kuiz yang dijalankan bagi melakukan aktiviti promosi kesihatan

11. Temu Seru (*Outreach*)/Kempen Jalanan

Aktiviti yang disampaikan kepada masyarakat tanpa menunggu mereka mendapatkan perkhidmatan tersebut

Bahan Pendidikan Kesihatan

24. Poster / Carta Dinding
25. Risalah
26. *Flyers*
27. Buku Kecil
28. Pelekat
29. Gegantung (*Bunting*)
30. Kain Rentang (*Banner*)
31. CD / DVD
32. Kolateral
33. Komik
34. Carta Selak
35. Model / Replika
36. Kiosk / Kaunter Bermesej
37. Peta Perbualan Diabetes
38. Kertas cadangan kajian
39. Artikel jurnal
40. Lembaran fakta penemuan kajian (*Research Highlights*)
41. Slaid persembahan
42. Laporan kajian
43. Protokol kajian
44. Instrumen kajian
45. *Tool Kit*
46. Soalan Lazim (FAQ)

 Sistem Pengumpulan Maklumat Aktiviti Promosi Kesihatan (SISPEK)	KLINIK BERHENTI MEROKOK (KBM)		
	No. Rujukan	No. Kad Pengenalan	Tarikh Mula Rawatan

A. MAKLUMAT PESAKIT

1. Kategori Pesakit :
 - Pesakit Dalam
 - Pesakit Luar
 - Orang Awam
 - Anggota Kesihatan
2. Status Risiko :
 - Risiko Rendah
 - Risiko Tinggi

3. Nama Pesakit : _____
4. Alamat Rumah : _____

5. Poskod : _____
6. Negeri : _____

7. No. Tel. (H/P) : _____
8. No. Tel. (R) : _____
9. No. Tel. (O) : _____

10. Jantina :
 - Lelaki
 - Perempuan
11. Tarikh Lahir : _____
12. Keturunan :
 - Melayu
 - Cina
 - India
 - Lain-lain
13. Agama :
 - Islam
 - Hindu Budha
 - Kristian
 - Lain-lain
14. Taraf Perkahwinan :
 - Bujang
 - Berkahwin
 - Duda/Balu/Janda
15. Kelulusan Akademi Tertinggi :
 - Sek. Rendah
 - Sek. Menengah
 - Kolej /Universiti
16. Pekerjaan : _____
17. Pendapatan :
 - < RM1000
 - RM1001 – RM2000
 - RM2001 – RM3000
 - RM3001 – RM5000
 - > RM5k
18. Jumlah Tanggungan : _____

B. SEJARAH PESAKIT

1. Adakah pesakit menghidap apa-apa penyakit berikut :
 - Tiada
 - Darah Tinggi
 - Diabetes
 - Penyakit Jantung Koronori
 - Penyakit Paru-paru
 - Penyakit Kanser (Barah)
 - Lain-lain

2. Adakah ahli keluarga pesakit menghidap penyakit kardiovaskular atau kanser?
 - YA**
 - TIDAK**

3. Jangka Merokok (Bil. Tahun) : _____
4. Jangka Merokok (Bulan) : _____

5. Bagaimana pesakit peroleh rokok pertama? : _____

6. Purata bilangan rokok yang dihisap dalam sehari? (Batang) : _____

7. Purata kos yang dibelanja untuk merokok sehari (RM) : _____

8. Jenis/pilihan jenama rokok yang dihisap. (Pada kebiasaannya) : _____

9. Alasan memilih jenama berkenaan : _____

10. Pernahkah pesakit cuba berhenti merokok? **YA** **TIDAK**

11. Pernah menghadiri klinik berhenti merokok? **YA** **TIDAK**

12. Pengambilan arak :
 - Tiada
 - Ketagih
 - Habitual
 - Pengambilan semasa perayaan, majlis-majlis keramaian dan lain-lain
 - Sekali-sekali

C. UJIAN FAGERSTROM

1. Berapa cepatkah anda menghisap rokok anda yang pertama selepas bangun dari tidur?
 - Dalam masa 5 minit
 - 6 minit hingga 30 minit
 - 31 minit hingga 60 minit
 - Selepas 60 minit

2. Adakah anda menghadapi kesukaran menahan diri daripada merokok di tempat-tempat yang dilarang merokok contohnya di perpustakaan, di panggung wayang dan lain-lain?
 - Ya
 - Tidak

3. Berapa batang rokok yang anda hisap dalam sehari?
 - 10 ke bawah
 - 11 hingga 20
 - 21 hingga 30
 - 31 atau lebih

4. Adakah anda lebih banyak merokok dalam jam pertama selepas bangun tidur berbanding dengan waktu-waktu lain sepanjang hari?
 - Ya
 - Tidak

5. Adakah anda merokok walaupun anda sakit dalam keadaan di mana terpaksa berbaring di atas katil sepanjang hari?
 - Ya
 - Tidak

Keputusan Fagerstrom : _____

Tindakan : _____

D. PEMERIKSAAN FIZIKAL

1. Ketinggian (Meter) : _____

2. Berat Badan (Kilogram) : _____

3. Body Mass Index (BMI) : _____

4. Tandakan Yang Berkenaan:
 - BMI 10 - 18.5 Kurang Berat Badan
 - BMI 18.5-23 Normal
 - BMI 23-25 Lebih Berat Badan
 - BMI 25-30 Obes Tahap 1
 - BMI 30-60 Obes Tahap 2

5. Tahap Ujian Fagerstrom : _____

6. Tahap Ujian Karbon Monoksida/Ujian Paru-paru :

7. Tekanan Darah (Mm Hg) : _____

8. Kadar Nadi (per menit) : _____

9. Kecacatan : _____
(Nyatakan Ketidaknormalan)

10. Ulasan Pegawai:

E. BORANG CATATAN

Bil.	Tarikh Rawatan	Kaedah Rawatan Kepada Pesakit	Catatan Rawatan Perubatan	Nama Pemeriksa	Relapse? (Tarikh Baru Berhenti Merokok)
1.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
2.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
3.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
4.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
5.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
6.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
7.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
8.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
9.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
10.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
11.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
12.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			

13.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
14.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
15.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
16.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
17.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
18.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
19.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			
20.		<ul style="list-style-type: none"> ○ Modifikasi Tingkahlaku & Farmatologi ○ Modifikasi Tingkahlaku 			

HANTAR LAPORAN :

- **Ya, Berjaya Berhenti**
- **Tidak Berjaya Berhenti**
- **Defaulter**