

TAJUK KURSUS : KURSUS PENURUNAN BERAT BADAN (SFO) MASTER COACH SAIEF

TARIKH : 19 – 20 OGOS 2023

TEMPAT : HOTEL SERI MALAYSIA PORT DICKSON, NEGERI SEMBILAN

DISEDIAKAN OLEH : NOOR BAIZURA MOHD SAFIFEE
MOHD KHAIRUL HAZIQ BIN MAT DAUD
FARAH HANUM ABDUL RAZAK

CARTA ALIRAN MENJAYAKAN PROGRAM SAIEF FIGHT OBESITY

1. Set Tarikh, Tempat, Jadual Program.
2. Cari Peserta / Bentuk Whatsapp Group.
3. Perjumpaan / Persetujuan/ Sesi Pertama / Pre Test / Ujian Saringan Kesihatan dan Kecergasan.
4. Program Minggu Pertama Bermula diikuti Minggu Seterusnya.
5. Post Test - Ujian Saringan Kesihatan dan Kecergasan.
6. Membuat Laporan (Excel) / Hantar Laporan.
7. Sambung Program SFO Sekiranya Perlu.

BORANG MAKLUMAT PESERTA PROGRAM "SAIEF FIGHT OBESITY"

Nama _____
No. KP _____
Alamat Rumah _____
No. Tel (H) _____ (R) _____ (P) _____
Email _____ FB _____

SEJARAH PENYAKIT SENDIRI		UJIAN KECERGASAN - MY HESS TEST
Diabetes	Penyakit Mental	YMCA 3 minutes step test 1 minute saifai cut up 1/2 mile walk 50 and touch
Hipertensi	Kanser (Nyatakan jenis)	
Jantung	Peringkat pernafasan rendah kelelahan, anemia	
Angin Akut	Laki - lain (Nyatakan)	

UJIAN SARINGAN KESIHATAN

Pemuliharaan Berat Tinggi : _____ cm Berat : _____ kg BMI : _____	Ukuran Pinggang : _____ cm Ideal : Lelaki : < 80cm Perempuan : < 80cm Ukuran Pinggul : _____ cm Ideal : Lelaki : 88 - 98cm (35 - 40 inci) Wanita : < 80cm (< 32 inci)	Tekanan Darah : _____ / _____ mmHg Ideal : (<120/<80 mmHg) Baki Nadi Kehat : _____ Uric Acid : _____
Nilah Ukuran Pinggang Pinggul : _____ Pinggul : _____ Lelaki : < 1 Perempuan : < 0.80		Glucose : _____

Berikutan dengan ini saya akan mengikuti PROGRAM "SAIEF FIGHT OBESITY" ini dengan sepenuh tanggungjawab dan risiko saya sendiri. Saya tidak akan melibatkan pihak peribadi atau bertanggungjawab.

Nama Peserta _____ Tandatangan _____
No. Kraf Pengenal _____ Tarikh _____





MENYEDIAKAN MODUL KUMPULAN
Mengatur Program Yang di Rancang Sehingga Berjaya

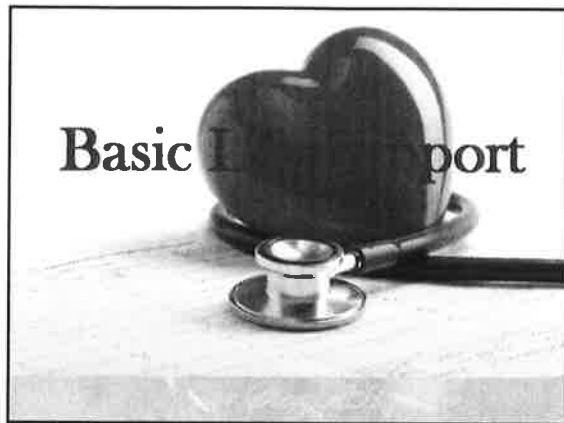


MEMBIMBING PESERTA PROGRAM
Menjayakan Program Kecergasan dan Pemakanan



MEMANTAU PESERTA
Memantau dengan Whatsapp dan Call





ASAS PERTOLONGAN CEMAS

PENGENALAN

Iaitu bantuan permulaan atau segera yang diberikan kepada si mangsa sebelum ketibaan bantuan perubatan

Bertujuan

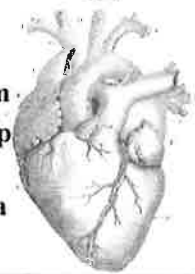
1. Menyelamatkan nyawa
2. Mengurangkan kesan kecederaan
3. Menggalakkan pemulihan

JANTUNG

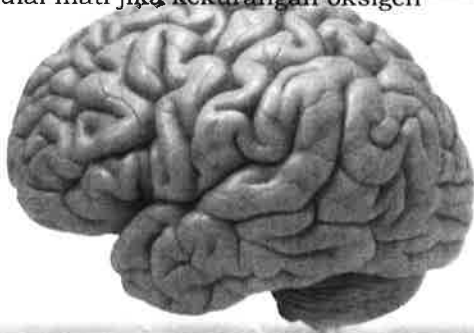
Organ ini dibahagikan kepada dua bahagian iaitu kiri dan kanan, dipisahkan oleh septum.

Ia juga dibahagi oleh injap atas dan bawah

Ruang atas dipanggil atria dan bawah ventrikel



Dalam tempoh 3 minit Sel otak akan mulai mati jika kekurangan oksigen



Darah

- Dalam badan seorang dewasa terdapat kira-kira 6 liter darah
- Ia terdiri daripada plasma dimana dalamnya terdapat sel darah merah, sel darah putih dan platelet
- Sel darah merah untuk membawa oksigen, sel darah putih untuk mempertahankan serangan penyakit dan platelet untuk proses pembekuan darah

Nadi

- wujud disebabkan oleh denyutan jantung
- Kadar denyutan normal ~ dewasa ialah 60 – 80/min
- Kadar meningkat jika seseorang itu berasa takut, demam, kehilangan darah dan sakit
- Kadar menurun jika seseorang itu pingsan atau mengalami masalah jantung

Punca terhenti pernafasan dan denyutan jantung



Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)

Prosedur untuk membantu memulihkan fungsi jantung dan pernafasan yang terhenti

Video Presentation Improper CPR

CardioPulmonary Resuscitation (CPR)

- Merupakan prosedur permulaan untuk membantu mangsa yang didapati: tiada degupan jantung atau tidak bernafas
- Adalah kombinasi teknik bantuan pernafasan dan tekan dada



Chain of Survival



Basics of CPR

- D - Danger
- R - Response
- S - Shout for help
- A - Airway
- B - Breathing
- C - Chest Compression

Basics of CPR

D - Danger



- Pastikan sekitar selamat untuk memberi pertolongan cemas
- Mangsa dalam keadaan/ posisi selamat
- Melindungi sendiri sebaik mungkin

Basics of CPR

S- Shout for help

Tolong! Tolong!
Boleh tolong telc'on ambulans?



Personal Protection

- Bersiap siap:
 - Batuk
 - Muntah
 - Gigit
 - Bendalir badan
- Alat perlindungan peribadi
 - Sarung tangan
 - Mask muka, goggles
 - Apron

Airway Obstruction

1. Body Parts obstruction
 - Flóppy tongue (falling backwards)
 - Airway injury or facial bone fracture
2. Foreign Body Obstruction
 - Dentures
 - Fluid (blood, vomitus...)
 - Any foreign bodies
3. Laryngospasm / bronchospasm

Basics of CPR

R - Response

Hello !!! Are you OK?
(*Tepuk bahu mangsa*)
Pastikan tiada respon baru teruskan ke S




Donggak Kepala & Angkat Daggu



Tarik Rahang

B. Breathing



Kenalpasti samada mangsa ade pernafasan spontan

Pernafasan yg tidak normal:
 *Gaspings
 *Agonal breaths

10 saat sahaja!!!
TERUS KE C JIKA TIADA PERNAFASAN

Perhatikan naik turun dada

Kitaran CPR



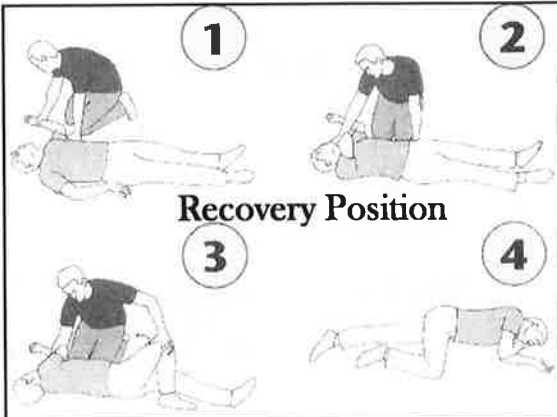
- Tekan dada 30 x disambung dengan 2 bantuan pernafasan
- Ulangi set di atas sebanyak 5 kali
- **Ingat 30:2 untuk 5 kitaran**

Video Presentation of CPR

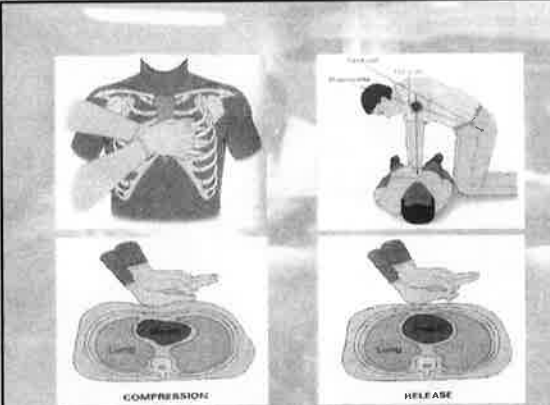
C- Chest Compression

Teknik tekan dada yang berkualiti tinggi

- Lokasi - separuh bahagian bawah tulang sternum
- Kadar 100-120 kali/min
- Kedalaman 5cm
- Membenarkan dinding dada melantun kembali ke tempat asal
- Minima gangguan



Recovery Position



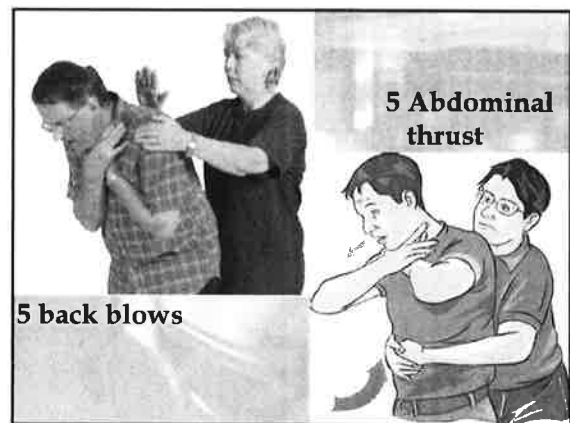
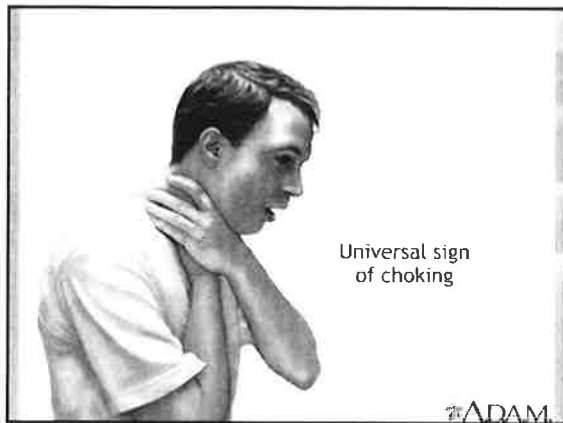
COMPRESSION

RELEASE

Cekik



- Keadaan dimana terdapat sumbatan (samada separa / sepenuhnya) salur nafas oleh bendasing
- Lazimnya: makanan, mainan...

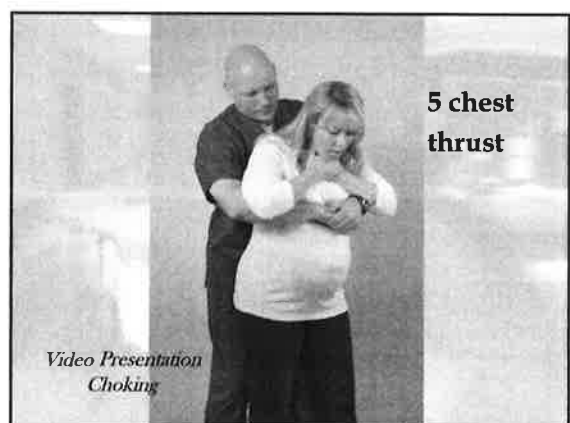


Tanda-tanda tercekik

- Universal Choking sign
- Batuk
- Muka Bertukar merah
- Suara Garau
- Tidak bersuara
- Bibir biru
- Pengan

} Sumbatan separa

} Sumbatan sepenuhnya



Pengurusan Tercekik

- Separa
 - Membantu mangsa kurangkan rimas
 - Membantu mangsa mengeluarkan bendasing dengan usaha sendiri
 - Mengeluarkan bendasing dari mulut mangsa JIKA ternampak, atau yakin mampu dikeluarkan
 - Tepuk belakang
 - Heimlich maneuver (tarik perut/ dada)
- Sepenuhnya
 - CPR

Mengandung /obes



Beban Penyakit Tidak Berjangkit



Dr Siew Qui Hen

Jaguan Kesihatan Dan Keselamatan
Pusat Perubatan Tropicall-Bank, Kelantan



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
KENYATAAN AKHBAR YB MENTERI KESIHATAN MALAYSIA

TINJAUAN KESIHATAN DAN MORBITI KEBANGSAAN 2015
NATIONAL HEALTH AND MORBIDITY SURVEY (NHMS) 2015

MAJLIS YBMM BERSAMA MEDIA

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015 (National Health and Morbidity Survey (NHMS)), secara keseluruhannya terdapat peningkatan bagi kebanyakan risiko Penyakit Tidak Berjangkit di kalangan penduduk Malaysia berbanding dengan kajian-kajian NHMS yang lalu.

Di kalangan penduduk 18 tahun ke atas

- 17.5% dengan anggaran 3.5 juta penduduk mengalami masalah diabetes di negara ini
- 1 daripada 3 orang (30.3%) menghidap hipertensi iaitu melibatkan seramai 6.1 juta orang penduduk
- Hampir separuh (47.7%) mempunyai paras kolesterol yang tinggi di dalam darah (9.6 juta orang)

Di kalangan penduduk 18 tahun ke atas:

- 17.5% dengan anggaran 3.5 juta penduduk mengalami masalah diabetes di negara ini.

1 daripada 3 orang (30.3%) menghidap hipertensi iaitu melibatkan seramai 6.1 juta orang penduduk.

Hampir separuh (47.7%) mempunyai paras kolesterol yang tinggi di dalam darah (9.6 juta orang).

Apa yang membimbangkan, lebih daripada separuh pengidap diabetes dan hipertensi tidak mengetahui penyakit yang mereka hidapi manakala 4 daripada 5 orang tidak mengetahui paras kolesterol mereka yang tinggi.

Prevalens obesiti juga meningkat berbanding kajian NHMS yang lepas. Sebanyak 17.7% (3.3 juta) penduduk dewasa di Malaysia adalah obese manakala 1 daripada 3 mempunyai berat badan yang berlebihan.

OVERWEIGHT POPULATIONS IN SOUTHEAST ASIA

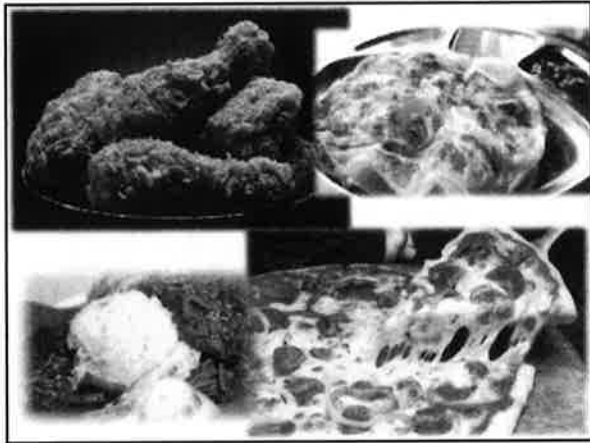
Source: WHO, *South-East Asia Region Health Statistics Yearbook 2010*

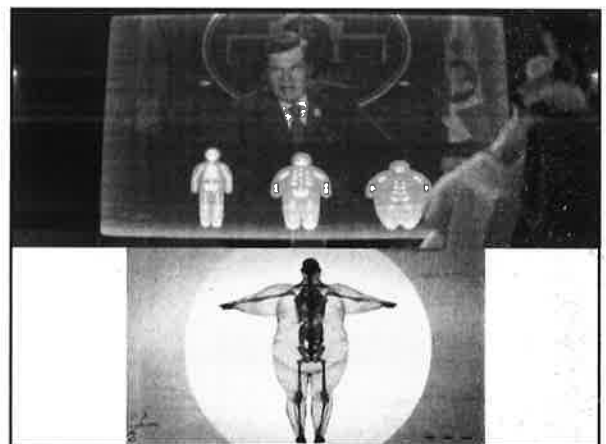
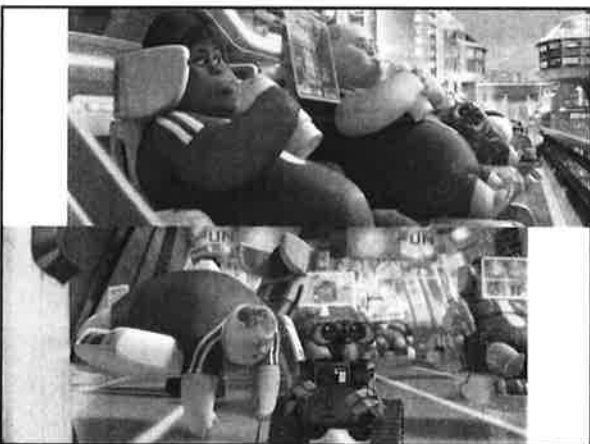
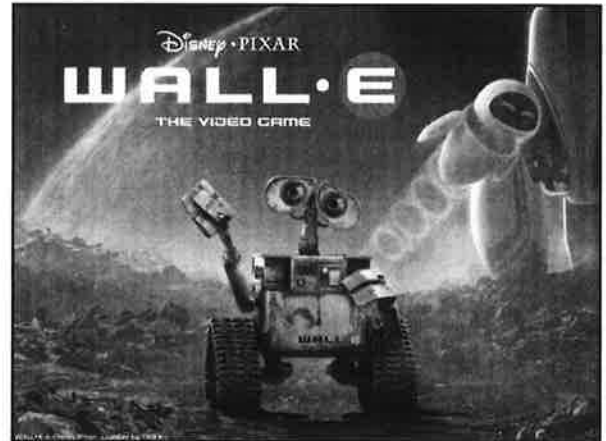
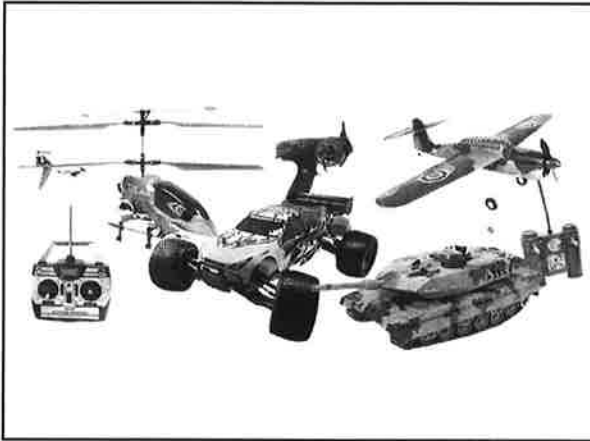


Source: WHO, *South-East Asia Region Health Statistics Yearbook 2010*

Menjelang Abad ke-20







**Adakah ini Takdir Kita
dalam masa 20-30 tahun
akan datang?**



The Negative Effects of Obesity on Your Health and Your Life

© All Rights Reserved www.TheDailyTwilight.com

BMI

Berat badan (kgm²)

tinggi^{x2}

Weight in Kilograms

	45	46	50	55	60	65	70	75	80	85	90							
145.0	17.4	22.6	27.0	26.2	27.3	28.5	29.7	30.9	32.1	33.3	34.5	35.7	36.9	38.1	39.2	40.4	41.6	42.8
147.5	17.7	23.0	27.4	26.5	27.6	28.8	29.9	31.1	32.2	33.3	34.5	35.6	36.8	37.9	39.1	40.2	41.4	42.6
150.0	18.0	23.4	27.8	26.8	27.9	29.1	30.2	31.3	32.4	33.5	34.6	35.7	36.8	37.9	39.0	40.1	41.2	42.3
152.5	18.3	23.8	28.2	27.1	28.2	29.3	30.4	31.5	32.6	33.7	34.8	35.9	37.0	38.1	39.2	40.3	41.4	42.5
155.0	18.6	24.2	28.6	27.4	28.5	29.6	30.7	31.8	32.9	34.0	35.1	36.2	37.3	38.4	39.5	40.6	41.7	42.8
157.5	18.9	24.6	29.0	27.7	28.8	29.9	31.0	32.1	33.2	34.3	35.4	36.5	37.6	38.7	39.8	40.9	42.0	43.1
160.0	19.2	25.0	29.4	28.0	29.1	30.2	31.3	32.4	33.5	34.6	35.7	36.8	37.9	39.0	40.1	41.2	42.3	43.4
162.5	19.5	25.4	29.8	28.3	29.4	30.5	31.6	32.7	33.8	34.9	36.0	37.1	38.2	39.3	40.4	41.5	42.6	43.7
165.0	19.8	25.8	30.2	28.6	29.7	30.8	31.9	33.0	34.1	35.2	36.3	37.4	38.5	39.6	40.7	41.8	42.9	44.0
167.5	20.1	26.2	30.6	28.9	30.0	31.1	32.2	33.3	34.4	35.5	36.6	37.7	38.8	39.9	41.0	42.1	43.2	44.3
170.0	20.4	26.6	31.0	29.2	30.3	31.4	32.5	33.6	34.7	35.8	36.9	38.0	39.1	40.2	41.3	42.4	43.5	44.6
172.5	20.7	27.0	31.4	29.5	30.6	31.7	32.8	33.9	35.0	36.1	37.2	38.3	39.4	40.5	41.6	42.7	43.8	44.9
175.0	21.0	27.4	31.8	29.8	30.9	32.0	33.1	34.2	35.3	36.4	37.5	38.6	39.7	40.8	41.9	43.0	44.1	45.2
177.5	21.3	27.8	32.2	30.1	31.2	32.3	33.4	34.5	35.6	36.7	37.8	38.9	40.0	41.1	42.2	43.3	44.4	45.5
180.0	21.6	28.2	32.6	30.4	31.5	32.6	33.7	34.8	35.9	37.0	38.1	39.2	40.3	41.4	42.5	43.6	44.7	45.8
182.5	21.9	28.6	33.0	30.7	31.8	32.9	34.0	35.1	36.2	37.3	38.4	39.5	40.6	41.7	42.8	43.9	45.0	46.1
185.0	22.2	29.0	33.4	31.0	32.1	33.2	34.3	35.4	36.5	37.6	38.7	39.8	40.9	42.0	43.1	44.2	45.3	46.4
187.5	22.5	29.4	33.8	31.3	32.4	33.5	34.6	35.7	36.8	37.9	39.0	40.1	41.2	42.3	43.4	44.5	45.6	46.7
190.0	22.8	29.8	34.2	31.6	32.7	33.8	34.9	36.0	37.1	38.2	39.3	40.4	41.5	42.6	43.7	44.8	45.9	47.0
192.5	23.1	30.2	34.6	31.9	33.0	34.1	35.2	36.3	37.4	38.5	39.6	40.7	41.8	42.9	44.0	45.1	46.2	47.3
195.0	23.4	30.6	35.0	32.2	33.3	34.4	35.5	36.6	37.7	38.8	39.9	41.0	42.1	43.2	44.3	45.4	46.5	47.6
197.5	23.7	31.0	35.4	32.5	33.6	34.7	35.8	36.9	38.0	39.1	40.2	41.3	42.4	43.5	44.6	45.7	46.8	47.9
200.0	24.0	31.4	35.8	32.8	33.9	35.0	36.1	37.2	38.3	39.4	40.5	41.6	42.7	43.8	44.9	46.0	47.1	48.2

Height in Centimeters

<http://www.freebmi-calculator.net>

Underweight Normal Overweight Obesity

Obesiti merupakan satu penyakit kronik yang boleh menyebabkan pelbagai penyakit contohnya seperti :

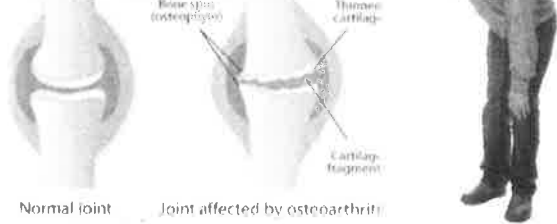
1. Diabetes
2. Darah tinggi
3. Penyakit jantung
4. Kegagalan sistem pernafasan
5. Kegagalan system perkumuhan
6. Kanser dan sebagainya

Contoh-contoh Penyakit NCD

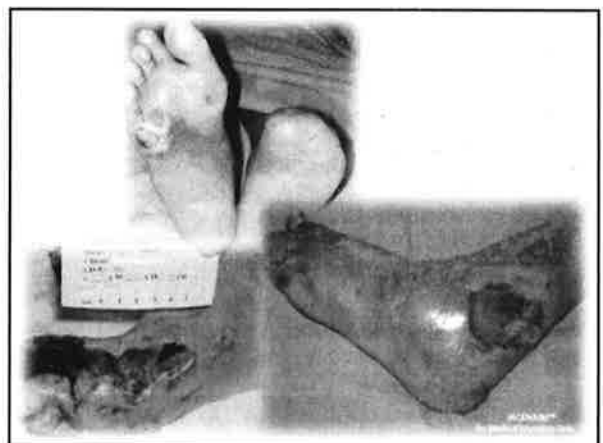
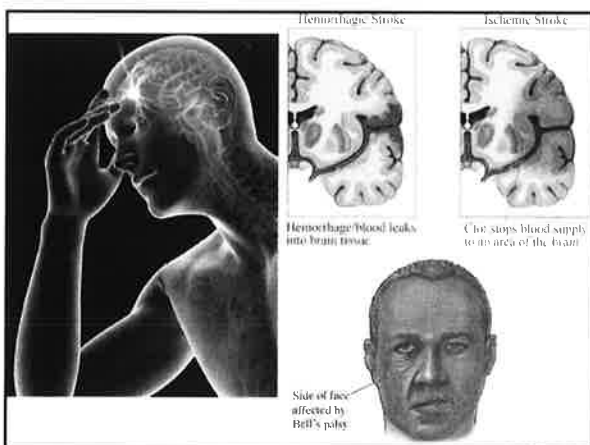
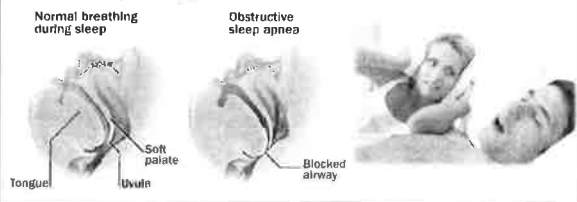
CANCER!!

Penyakit-penyakit Lain

- Osteoarthritis- Lapisan pelindung sendi- sendi haus mengikut usia, dan akan diteruskan dengan beban berat badan yang tinggi- menyebabkan kesakitan

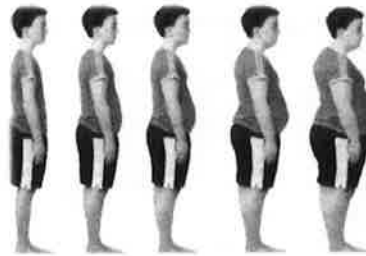


- Sleep Apnea- kondisi di mana terdapat 1 atau lebih hentian nafas atau nafas yang cetek waktu tidur
- Pesakit sleep apnea biasanya mempunyai lebih lemak di bahagian leher yang menyempitkan salur nafas, menyebabkan sesak nafas

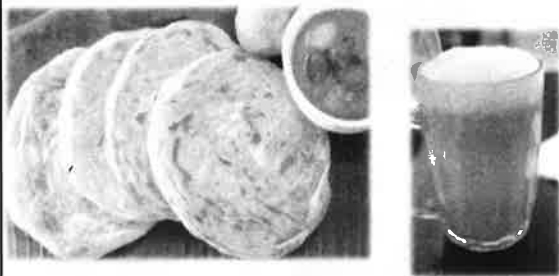




Faktor- faktor yang menyebabkan Obesiti



1. Pemakanan Yang Tidak Sihat



2. Cara Hidup Yang Tidak Cergas



3. Pemakanan Yang Tidak Mengikut Waktu



Practical Session

- Para hadirin sila berdiri
- Rapatkan kedua dua kaki
- Bengkokkan badan untuk menyentuh kaki anda dengan kaki yang lurus
- Sekarang, cuba squat down
- Naikkan sebelah kaki
- Cuba berdiri kembali dengan sebelah kaki sahaja



Cara-cara mengatasi

- Makanan yang seimbang



Mengambil Makanan Pada waktu yang Tepat



Mengambil Makanan Pada Porsi yang Tepat



- Cara Hidup yang aktif



Basic Import





ASAS PERTOLONGAN CEMAS

PENGENALAN

Iaitu bantuan permulaan atau segera yang diberikan kepada si mangsa sebelum ketibaan bantuan perubatan

Bertujuan

1. Menyelamatkan nyawa
2. Mengurangkan kesan kecederaan
3. Menggalakkan pemulihan

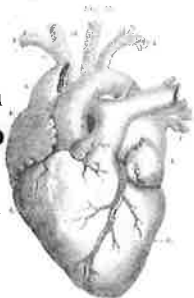


JANTUNG

Organ ini dibahagikan kepada dua bahagian iaitu kiri dan kanan, dipisahkan oleh septum

Ia juga dibahagi oleh injap atas dan bawah

Ruang atas dipanggil atria dan bawah ventrikel



Darah

- Dalam badan seorang dewasa terdapat kira-kira 6 liter darah
- Ia terdiri daripada plasma dimana dalamnya terdapat sel darah merah, sel darah putih dan platelet
- Sel darah merah untuk membawa oksigen, sel darah putih untuk mempertahankan serangan penyakit dan platelet untuk proses pembekuan darah

Nadi

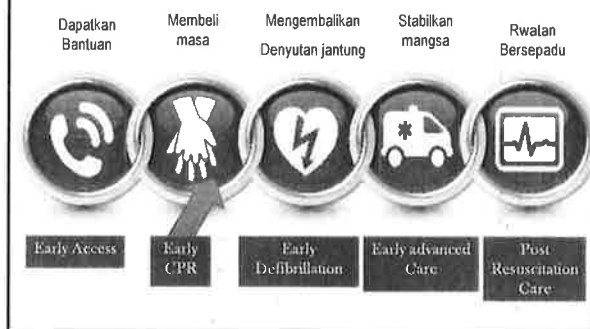
- wujud disebabkan oleh denyutan jantung
- Kadar denyutan normal ~ dewasa ialah 60 – 80/min
- Kadar meningkat jika seseorang itu berasa takut, demam, kehilangan darah dan sakit
- Kadar menurun jika seseorang itu pengsan atau mengalami masalah jantung

Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR)

Prosedur untuk membantu memulihkan fungsi jantung dan pernafasan yang terhenti

*Video
Presentation
Improper CPR*

Chain of Survival



Punca terhenti pernafasan dan denyutan jantung



CardioPulmonary Resuscitation (CPR)

- Merupakan prosedur permulaan untuk memabntu mangsa yang didapati: tiada degupan jantung atau tidak bernafas
- Adalah kombinasi teknik bantuan pernafasan dan tekan dada



Basics of CPR

- D - Danger
- R - Response
- S - Shout for help
- A - Airway
- B - Breathing
- C - Chest Compression

Basics of CPR

D - Danger



- Pastikan sekitar selamat untuk memberi pertolongan cemas
- Mangsa dalam keadaan/ posisi selamat
- Melindungi sendiri sebaik mungkin

Personal Protection

- Bersiap siap:
 - Batuk
 - Muntah
 - Gigit
 - Bendalir badan
- Alat pelindungan peribadi
 - Sarung tangan
 - Mask muka, goggles
 - Apron

Basics of CPR

R - Response

Hello !!! Are you OK?
(Tepuk bahu mangsa)
Pastikan tiada respon
baru teruskan ke S



Basics of CPR

S- Shout for help

Tolong! Tolong!
Boleh tolong telefon
ambulans?

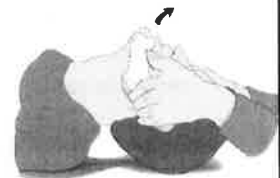


Airway Obstruction

1. Body Parts obstruction
 - Floppy tongue (falling backwards)
 - Airway injury or facial bone fracture
2. Foreign Body Obstruction
 - Dentures
 - Fluid (blood, vomitus...)
 - Any foreign bodies
3. Laryngospasm / bronchospasm



**Donggak Kepala
& Angkat Dag**



Tarik Rahang

B. Breathing



Perhatikan naik turun dada

Kenalpasti samada mangsa ade pernafasan spontan

Pernafasan yg tidak normal:

*Gasping

*Agonal breaths

10 saat sahaja!!!

TERUS KE C JIKA TIADA PERNAFASAN

C- Chest Compression

Teknik tekan dada yang berkualiti tinggi

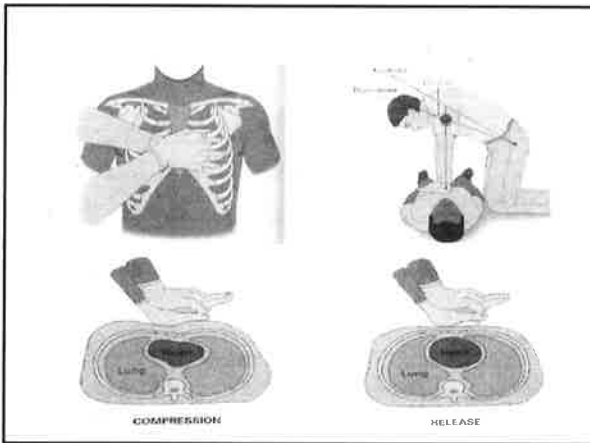
– Lokasi – separuh bahagian bawah tulang sternum

– Kadar 100-120 kali/ min

– Kedalaman 5cm

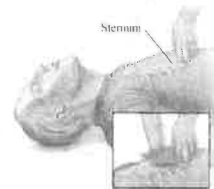
– Membenarkan dinding dada melantun kembali ke tempat asal

– Minima gangguan

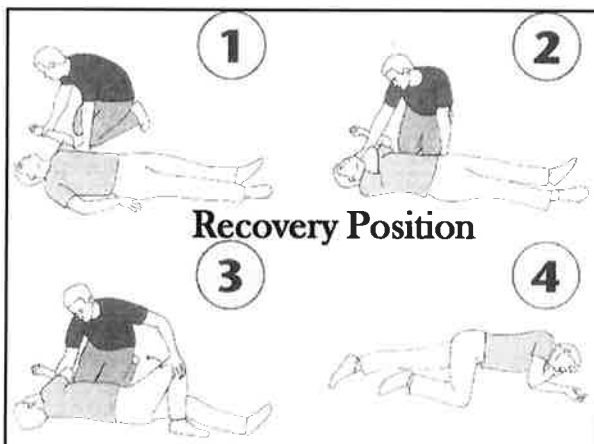


Kitaran CPR

- Tekan dada 30 x disambung dengan 2 bantuan pernafasan
- Ulangi set di atas sebanyak 5 kali
- Ingat 30:2 untuk 5 kitaran



Video Presentation of CPR

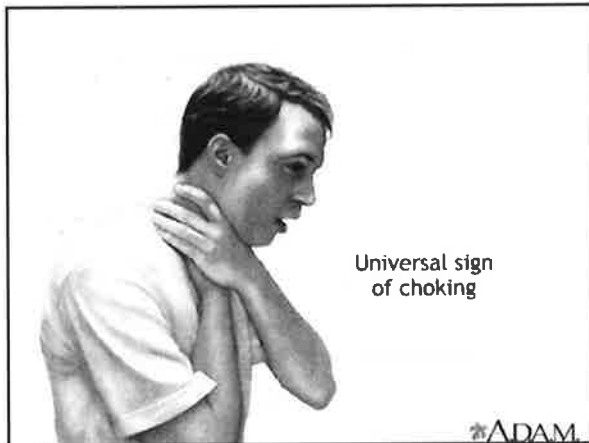


Recovery Position

Cekik



- Keadaan dimana terdapat sumbatan (samada separa / sepenuhnya) salur nafas oleh bendasing
- Lazimnya: makanan, mainan...



Tanda-tanda tercekik

- Universal Choking sign
- Batuk
- Muka Bertukar merah
- Suara Garau
- Tidak bersuara
- Bibir biru
- Pengan

Sumbatan separa

Sumbatan sepenuhnya

Pengurusan Tercekik

- Separa
 - Membantu mangsa kurangkan rimas
 - Membantu mangsa mengeluarkan bendasing dengan usaha sendiri
 - Mengeluarkan bendasing dari mulut mangsa JIKA ternampak, atau yakin mampu dikeluarkan
 - Tepuk belakang
 - Heimlich maneuver (tarik perut/ dada)
- Sepenuhnya
 - CPR

Mengandung /obes

