

A background image showing two hands shaking, symbolizing agreement or support. The hands are positioned in the center of the frame, with one hand slightly above the other. The background is a soft, light blue gradient.

# **Bahan rujukan diabetes nasional**

Untuk pesakit dengan pradiabetes dan diabetes jenis 2

## **Penggunaan penerbitan ini**

Kandungan ini dihasilkan khusus untuk disampaikan sepanjang beberapa sesi rundingan. Untuk topik terpilih, terdapat risalah berasingan yang boleh diberikan kepada pesakit dan/atau ahli keluarga mereka sebagai rujukan tentang panduan praktikal bagi membantu mereka.

## **Penafian**

Penerbitan ini adalah sebahagian daripada satu inisiatif di bawah program Memerangi Diabetes (War on Diabetes). Diagram yang ada adalah bersifat ilustrasi dan digunakan untuk menunjukkan konsep.

Penerbitan ini bukanlah pembentangan menyeluruh tentang perkara ini. Apabila menggunakan penerbitan ini, tanggungjawab untuk membuat keputusan yang sesuai mengikut keadaan setiap pesakit secara individu masih bergantung kepada kumpulan pakar perubatan. Penerbitan ini akan disemak semula jika terdapat bukti baharu yang memerlukan perubahan substantif terhadap kandungannya.

An elderly man with white hair and a young boy with dark hair are sitting at a wooden table, playing chess. The man is on the left, looking towards the boy on the right. They are both focused on the game. The chessboard is in the center, with various pieces visible. The background is a plain, light-colored wall.

# Pengenalan

Bahagian ini disasarkan kepada pesakit yang baru menerima diagnosis

# Pengenalan

## **Risalah bagi bahagian ini adalah:**

- Pinggan Sihat Saya
- Bagaimana saya boleh memasak hidangan yang sihat dan sedap?
- Langkah kecil ke arah kehidupan yang aktif setiap hari

Anda boleh **menjalani hidup yang gembira** walaupun menghidap diabetes!

**Makan secara berpatutan, kekal aktif dan ambil ubat-ubatan pada masa yang ditetapkan**



# Anda boleh **menjalani hidup yang gembira** walaupun menghidap diabetes!

- **Makan secara berpatutan** – pilih dengan bijak, makan dengan mencukupi
- Jika perlu, **ambil ubat-ubatan atau insulin** anda mengikut kesesuaian; dapatkan nasihat doktor jika anda berasa tidak sihat

## **Nikmati kehidupan anda dengan aktiviti-aktiviti seperti**

- Berjalan kaki laju di kawasan taman atau sekitar perumahan anda
- Sukan fizikal dengan rakan-rakan (cth. badminton)
- Berkebun
- Menjaga cucu
- Hobi yang memerlukan penglihatan yang baik dan kemahiran motor halus
- Hobi yang aktif dan menyeronokkan bersama rakan-rakan

# Apa itu diabetes?

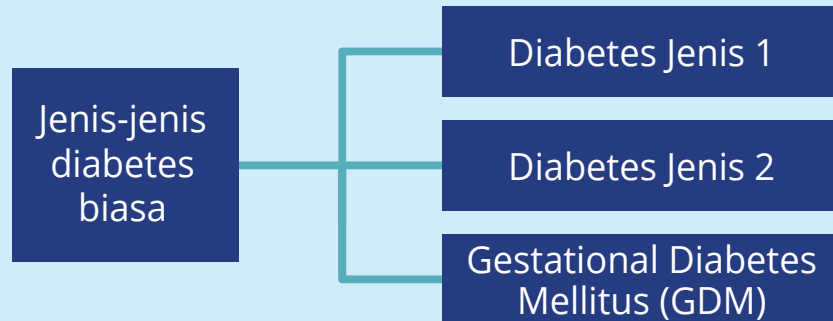
Diabetes adalah **keadaan** di mana **tubuh badan anda tidak boleh menguruskan gula dengan baik**, menyebabkan **terdapat gula berlebihan dalam darah anda**

## Apa itu pradiabetes?

Pradiabetes adalah apabila **tahap gula dalam darah anda lebih tinggi daripada biasa** tetapi tidak cukup **tinggi untuk dikesan sebagai penghidap diabetes**



# Apa itu diabetes?



## Diabetes Jenis 1

- Berlaku apabila pankreas tidak dapat menghasilkan insulin disebabkan punca-punca berkaitan imunologi. Insulin membolehkan sel anda untuk mengambil glukosa dan membekalkannya kepada tubuh badan anda sebagai tenaga.
- Berlaku apabila sel beta dalam pankreas dimusnahkan dan tidak lagi dapat menghasilkan insulin.

## Diabetes Jenis 2

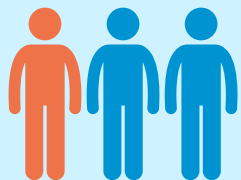
- Bentuk diabetes yang lebih umum
- Berlaku apabila pankreas menghasilkan insulin yang tidak mencukupi atau apabila insulin tidak berkesan kerana rintangan insulin daripada sel dalam organ, seperti hati dan dalam otot dan lemak.
- Untuk maklumat lanjut, sila rujuk kepada halaman tentang faktor risiko diabetes.

## Gestational Diabetes Mellitus

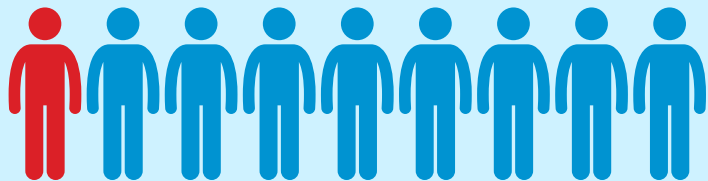
- Sesetengah wanita membentuk tahap gula yang lebih tinggi semasa mengandung dan selalunya kembali normal selepas bersalin
- Risiko menghidap diabetes yang semakin meningkat ketika lebih berusia



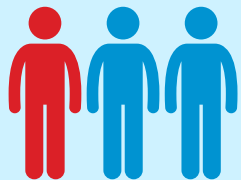
# Diabetes adalah **penyakit biasa** dan **berada pada tahap serius** di Singapura!



**1 daripada 3** warga Singapura berisiko menghidap diabetes



**1 daripada 9** warga Singapura menghidap diabetes



**1 daripada 3** individu yang menghidap diabetes tidak tahu dia menghidapinya



**1 daripada 3** individu yang dikesan menghidap diabetes masih mempunyai tahap gula dalam darah yang tinggi



**2 daripada 3** individu yang baru dikesan mempunyai kegagalan buah pinggang menghidap diabetes



**1 daripada 3** individu yang baru dikesan mempunyai kegagalan buah pinggang menghidap diabetes



**Setiap hari**, seramai **4** individu yang menghidap diabetes **menjalani amputasi**

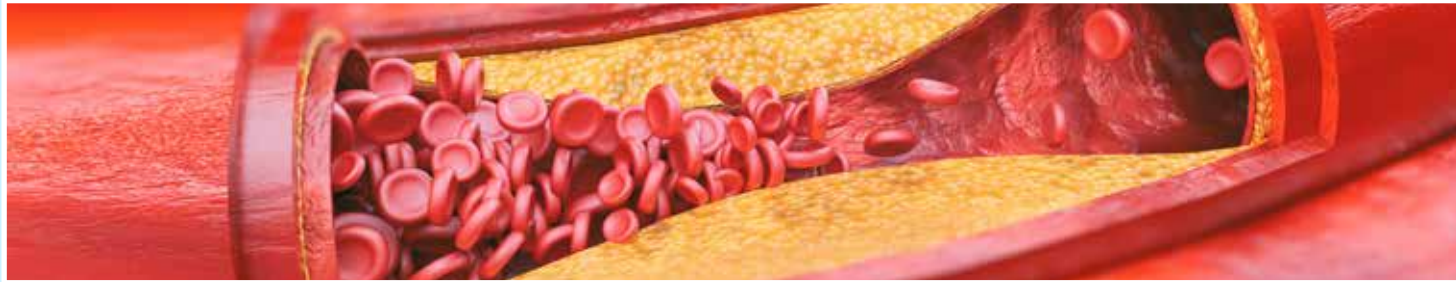
# Diabetes boleh menyebabkan komplikasi pada **tubuh badan** anda

Tahap gula dalam darah yang tinggi

Tekanan darah tinggi

Kolesterol dalam darah yang tinggi

**Kerosakan pembuluh darah**



Otak

Mata

Gigi

Jantung

Buah Pinggang

Kaki



Strok



Buta



Pereputan gigi,  
penyakit gusi



Serangan  
jantung



Kegagalan buah  
pinggang



Amputasi

# Diabetes boleh menyebabkan komplikasi pada **tubuh badan anda**

- Tahap gula dalam darah yang tinggi, tekanan darah tinggi dan kolesterol dalam darah yang tinggi boleh **merosakkan pembuluh darah**
- **Anda mungkin tidak menyedari kerosakan yang berlaku** sehinggalah komplikasi berlaku atau sehingga anda membuat imbasan

## **Kerosakan pembuluh darah kecil (mikrovaskular)**

- Kerosakan saraf (neuropati)
  - Kehilangan deria rasa pada kaki
  - Risiko ulser dan jangkitan kaki yang meningkat
- Penyakit mata (retinopati)
- Kekurangan fungsi buah pinggang (nefropati)

## **Kerosakan pembuluh darah besar (makrovaskular)**

- Strok (penyakit serebrovaskular)
- Penyakit jantung (penyakit kardiovaskular)
- Masalah sistem peredaran (penyakit perifer vaskular)

# Apakah yang meningkatkan risiko anda untuk **menghidap pradiabetes** dan **diabetes jenis 2**



**Ahli keluarga** yang diketahui menghidap diabetes



**Mempunyai sejarah diabetes** semasa mengandung



**Berusia 40 tahun** ke atas



**Indeks Jisim Tubuh (BMI)** sebanyak **23.0 kg/m<sup>2</sup>** atau lebih



Gaya hidup **tidak aktif** (sedentari)



Tabiat pemakanan **tidak sihat**



# Tahap gula dalam darah akan meningkat apabila anda mengambil makanan **bergula tinggi** dan/atau **karbohidrat yang telah diproses**



Nasi Putih



Mee



Roti prata



Roti putih

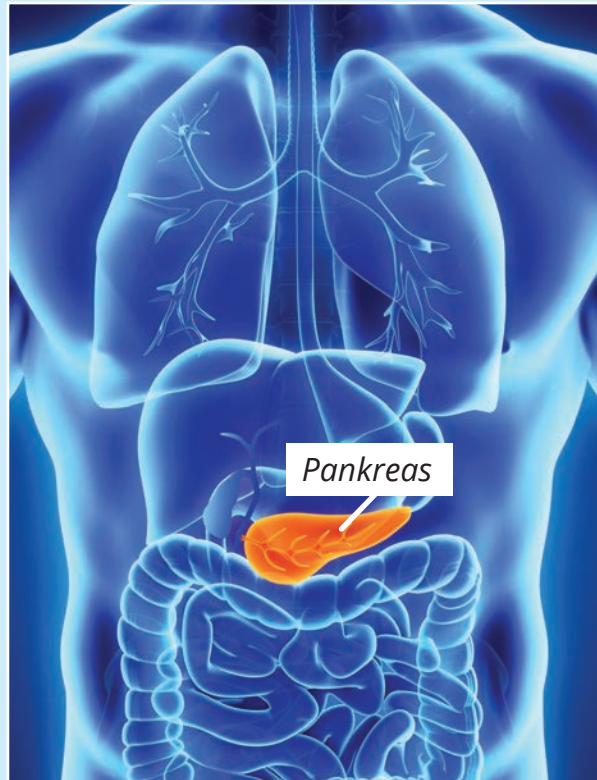
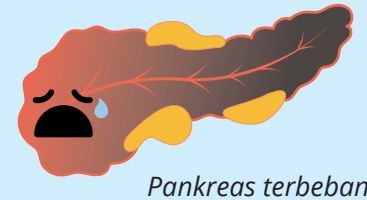


Kuih-muih



Jus buah dan minuman manis

# Tahap gula darah yang tinggi menyebabkan pankreas (kilang insulin\*) anda terpaksa bekerja lebih keras



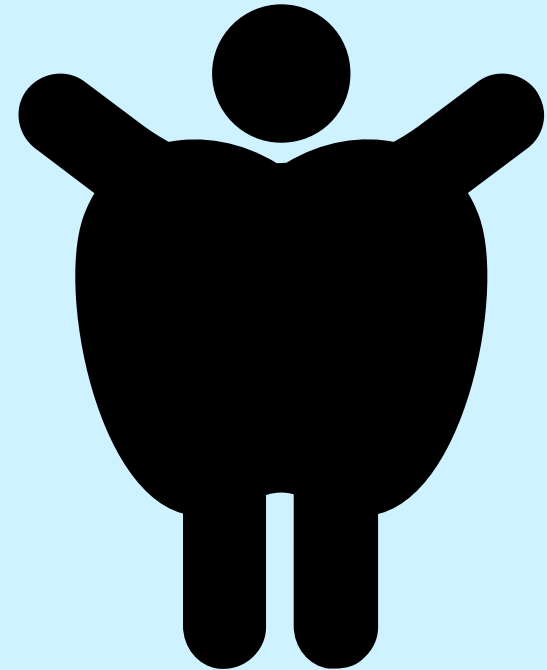
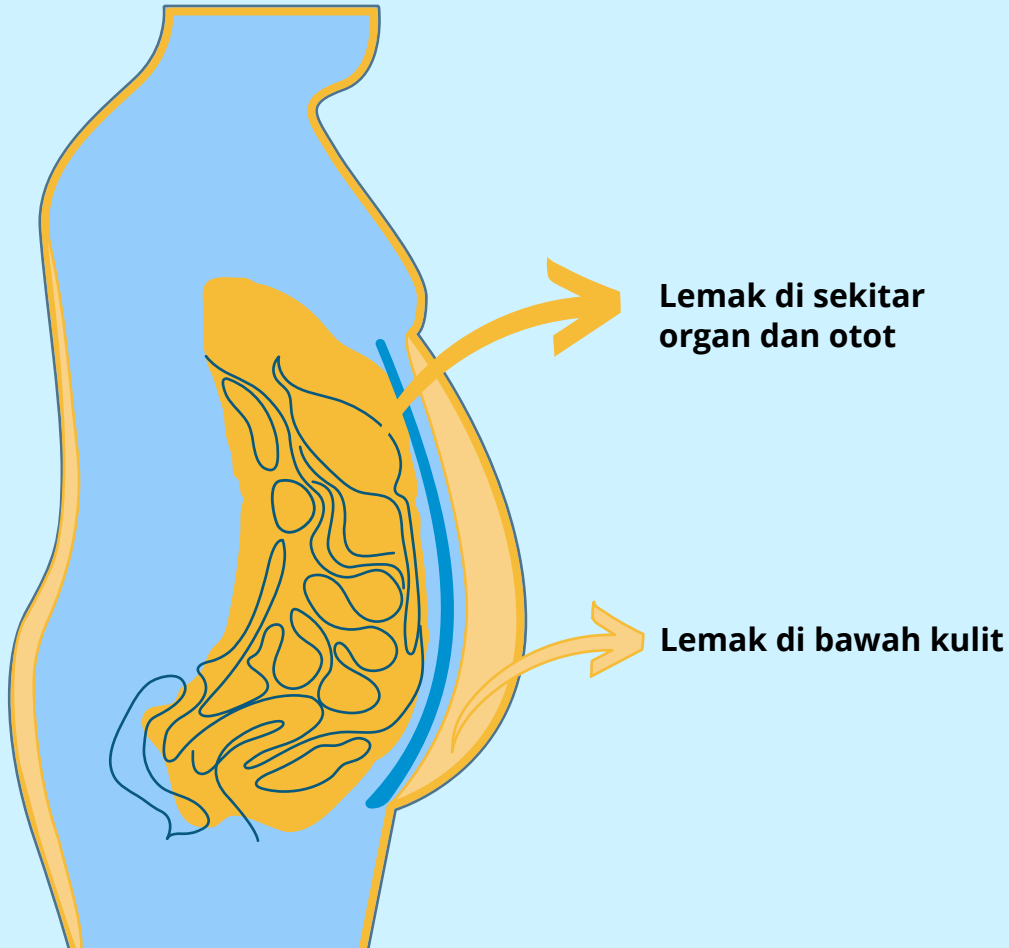
**Pengambilan gula** dan karbohidrat yang diproses secara kerap menyebabkan tekanan, keletihan dan **kerosakan pada pankreas** anda yang sering kali terbeban



*\*Insulin adalah hormon yang membantu mengawal tahap gula darah anda*

# Gula berlebihan (yang tidak digunakan) dalam badan anda disimpan sebagai lemak

Di manakah letaknya lemak?



Badan berbentuk epal

**Akibat memiliki lebih lemak dalam badan**

- Tahap gula dalam darah yang tinggi
- Tekanan darah tinggi
- Kolesterol dalam darah yang tinggi



# **Gula (glukosa) berlebihan (yang tidak digunakan)** dalam badan anda disimpan sebagai lemak

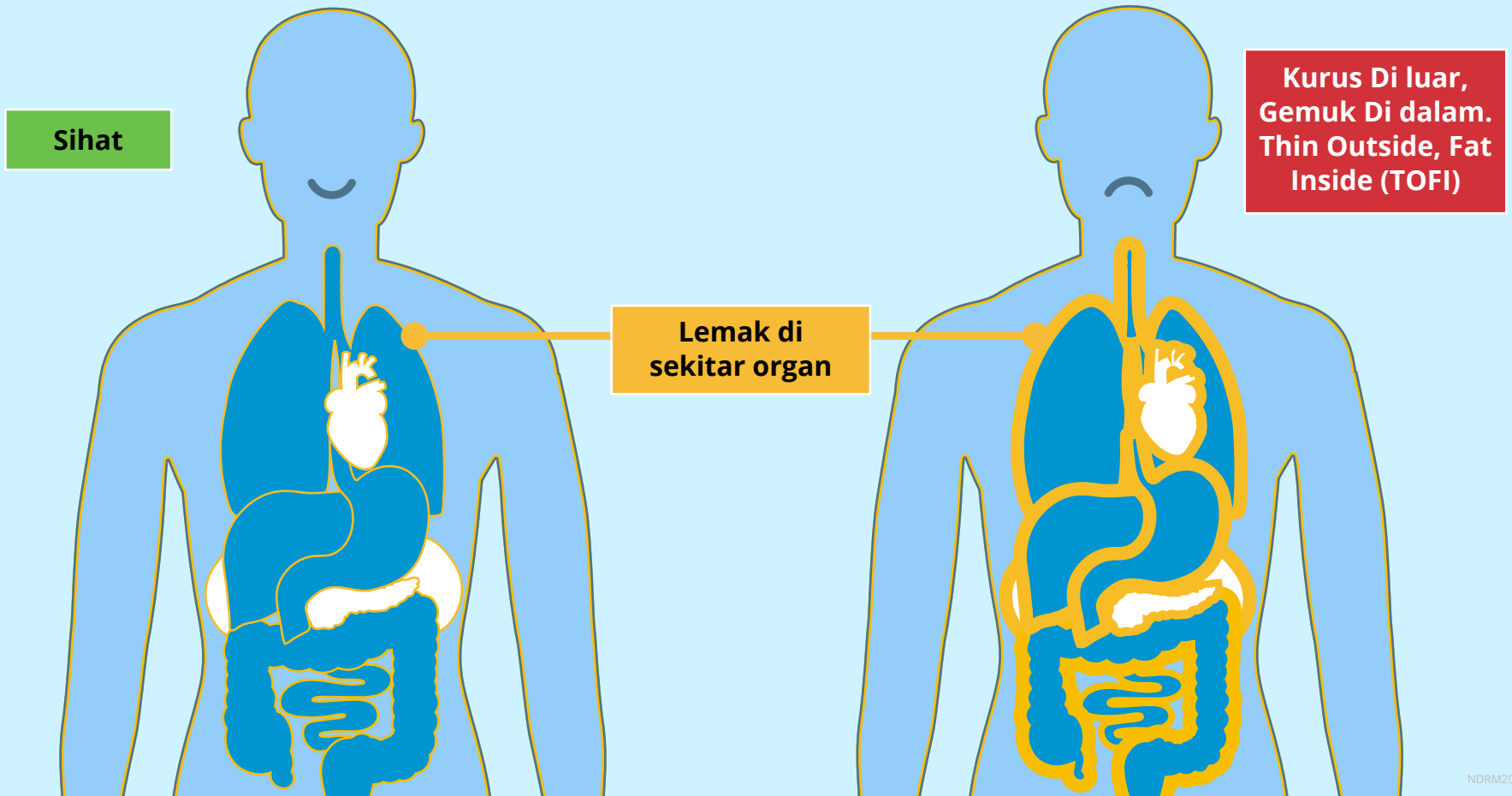
## **Lemak dalaman**

- Lemak yang berada di sekitar organ dalaman menghasilkan faktor yang menyebabkan keradangan
- Lemak juga memasuki organ dan otot, menyebabkan keradangan dan kerosakan sel

## **Akibat memiliki lebih lemak dalam badan**

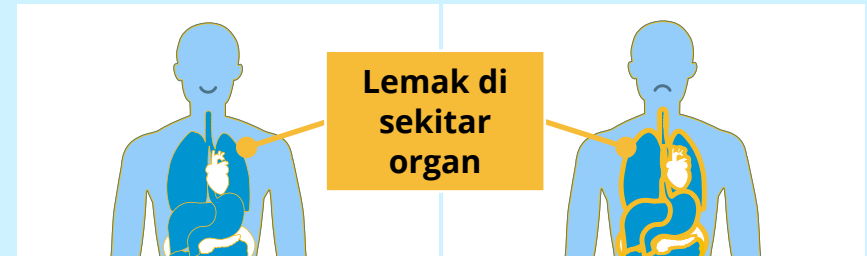
- Rintangan insulin, tekanan darah tinggi, kolesterol LDL yang tinggi, kolesterol HDL yang rendah dan trigliserida yang tinggi

Mungkin terdapat **lemak berlebihan** dalam badan anda **walaupun anda kelihatan kurus**



# Mungkin terdapat **lemak berlebihan** dalam badan anda walaupun anda kelihatan kurus

- Lemak dalaman berlebihan (lemak di dalam atau di sekitar organ) **menyebabkan keradangan dan kerosakan terhadap organ**, termasuk pankreas
- Anda berkemungkinan mempunyai lemak dalaman berlebihan jika anda mempunyai **badan berbentuk epal**
- Jika anda seseorang yang mengalami **TOFI** (kurus di luar, gemuk di dalam), anda juga mempunyai **risiko menghidap diabetes**



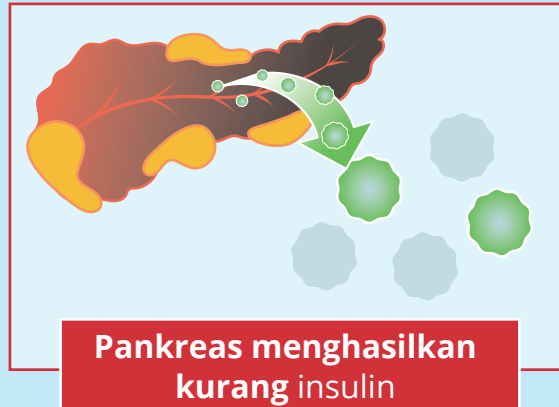
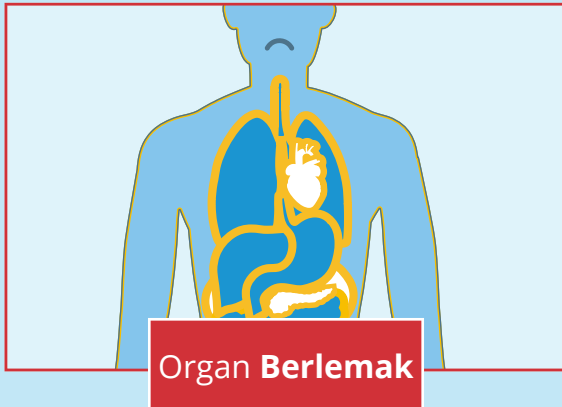
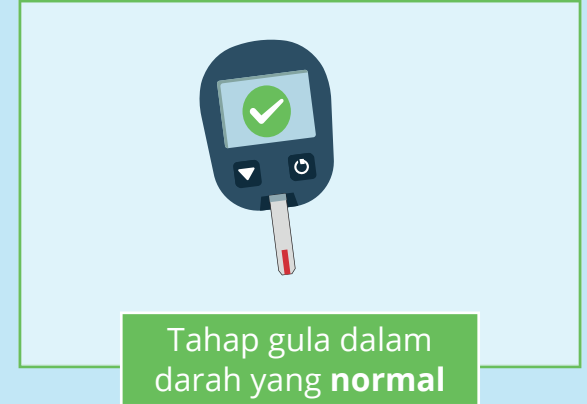
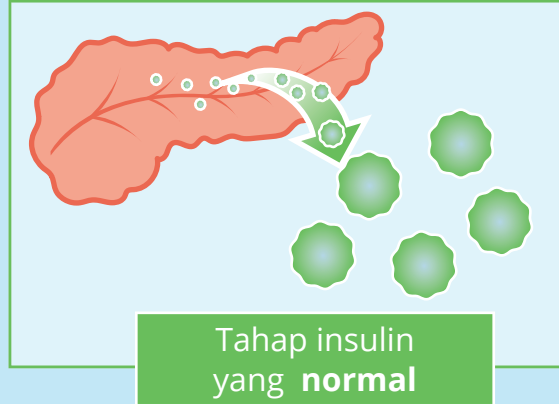
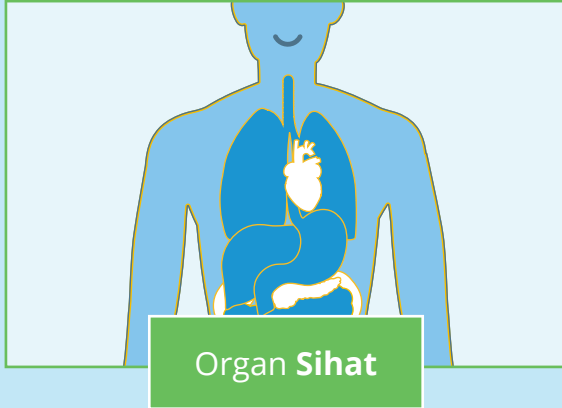
## **Sihat**

Kurang lemak dalaman

## **TOFI**

Lebih banyak lemak dalaman walaupun seseorang itu kelihatan kurus lemak di bawah kulit

# Lemak dalaman berlebihan boleh menyebabkan kerosakan



# **Lemak dalaman berlebihan** boleh menyebabkan kerosakan

## **Kesan terhadap pankreas**

- Lipotoksik (pengumpulan lipid berbahaya dalam sel dan tisu)
- Kematian sel beta (kemusnahan sel yang menghasilkan insulin)
- Kurang penghasilan insulin

## **Kesan terhadap hati, lemak dan sel otot**

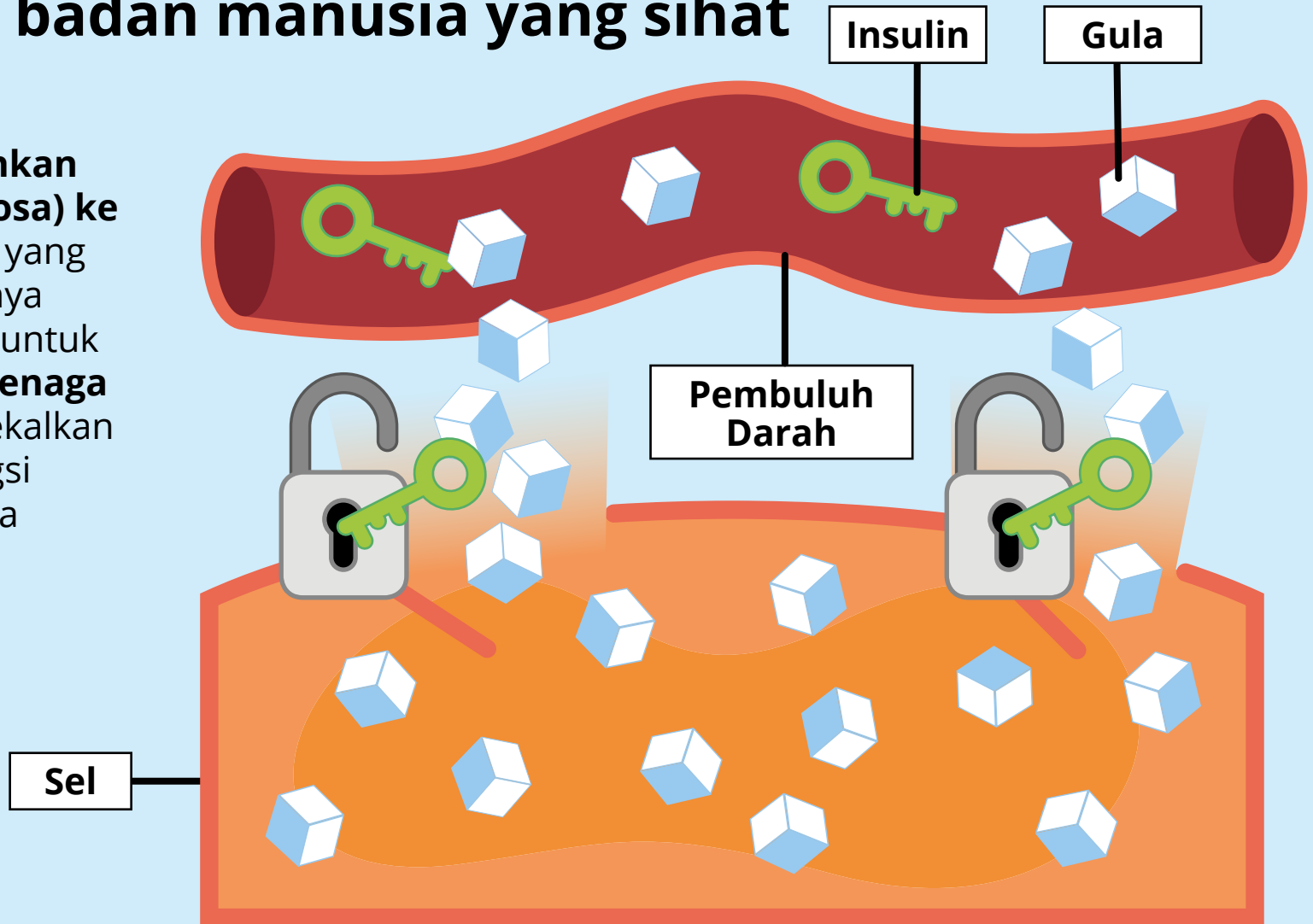
- Rintangan insulin – lebih banyak insulin diperlukan untuk memindahkan gula (glukosa) ke sel

## **Kesan terhadap aliran darah**

- Tahap gula dalam darah yang tinggi

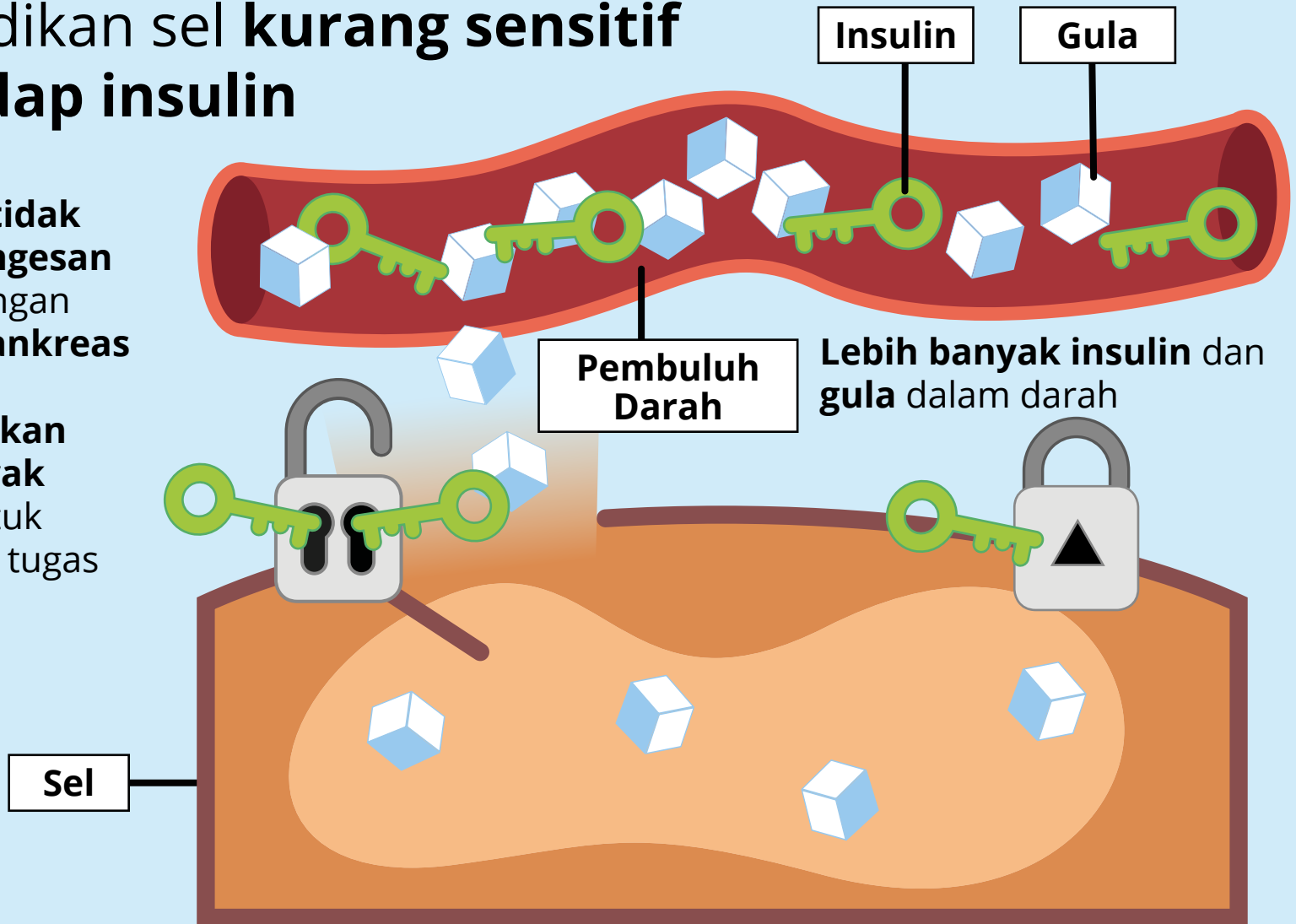
# Bagaimana insulin berfungsi dalam badan manusia yang sihat

Insulin memindahkan gula (glukosa) ke dalam sel, yang kemudiannya digunakan untuk menjana tenaga dan mengekalkan fungsi-fungsi badan biasa



# Lemak dalaman berlebihan menjadikan sel kurang sensitif terhadap insulin

Sel badan **tidak dapat mengesan insulin** dengan baik jadi **pankreas** terpaksa **menghasilkan lebih banyak insulin** untuk melakukan tugas yang sama

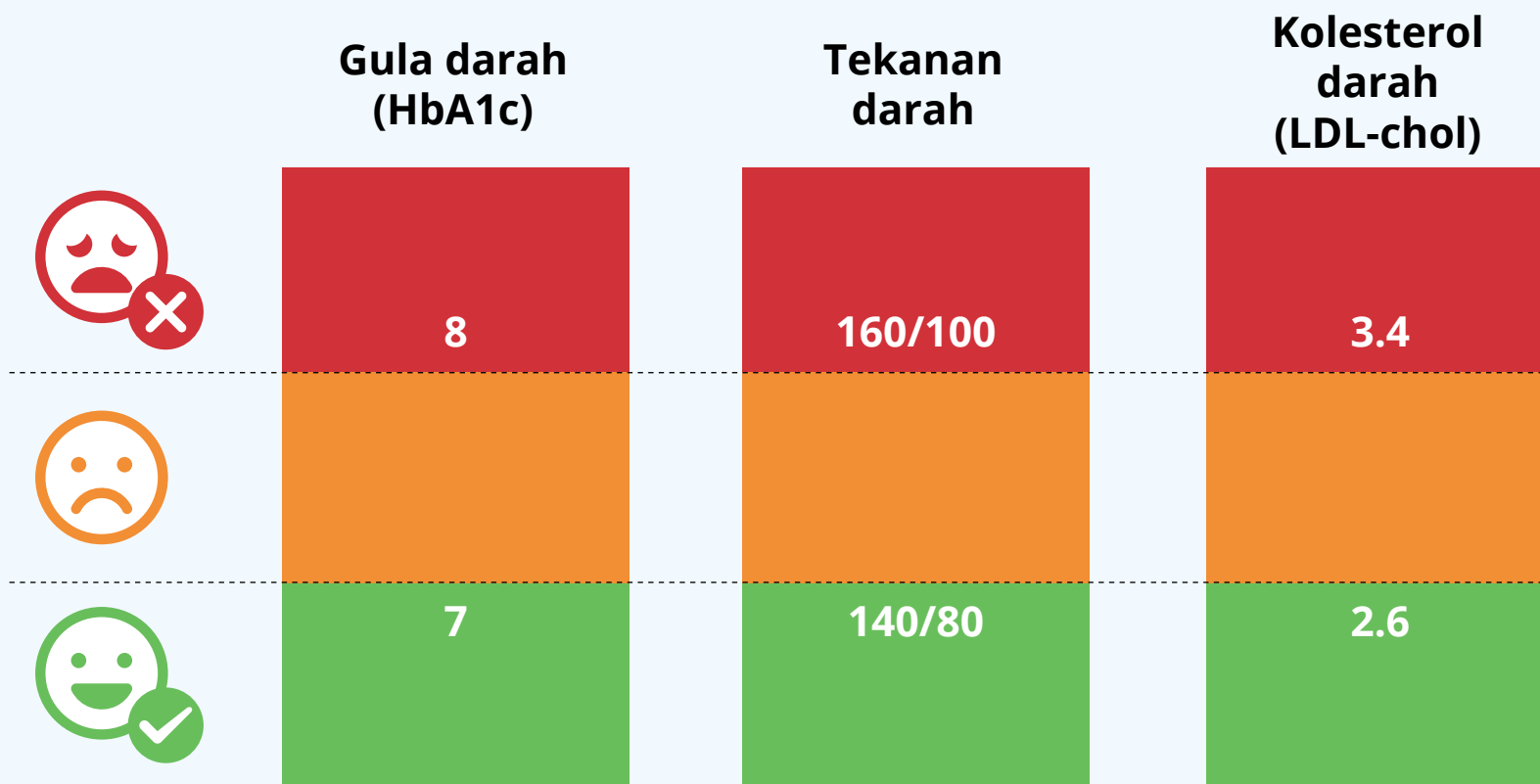




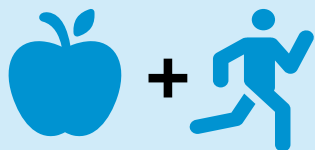
# **Lemak dalaman** berlebihan menjadikan sel **kurang sensitif terhadap insulin**

1. **Organ dan otot** yang menyimpan lemak berlebihan adalah **kurang sensitif terhadap insulin** (rintangan insulin)
2. **Sel badan tidak dapat mengesan insulin** dengan baik
3. **Pankreas terpaksa menghasilkan lebih banyak insulin** untuk melakukan tugas yang sama

# Menguruskan pradiabetes dan diabetes jenis 2 dengan baik



Berbincang dengan pasukan penjagaan anda kerana sasaran anda mungkin berbeza



**Tabiat pemakanan sihat** serta **aktiviti fizikal dan senaman** yang kerap boleh membantu anda mencapai tahap sasaran gula dalam darah, tekanan darah dan kolesterol

# Menguruskan pradiabetes dan diabetes jenis 2 **dengan baik**

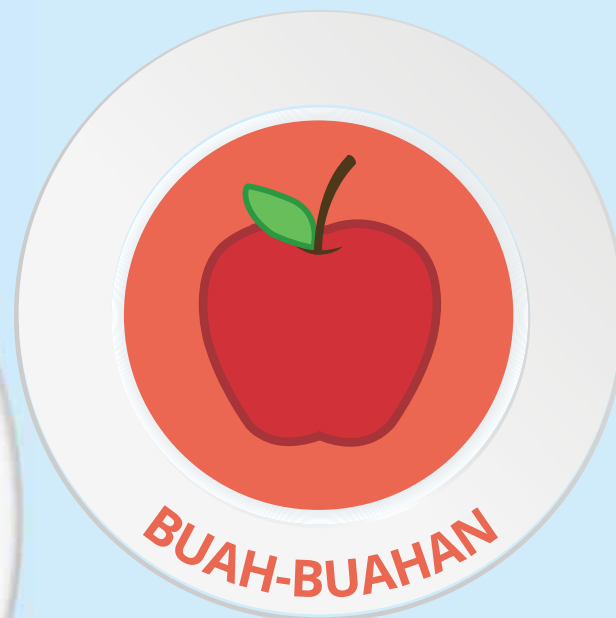
Jika anda menguruskan diabetes anda dengan baik, **anda boleh menjalani hidup secara normal** dan mengelakkan komplikasi

## Sasaran HbA1c

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. Muda dan/atau sihat   | <b>6.0 - 6.5%</b> |
| 2. Warga Emas  |                   |
| 3. Tanpa morbiditi bersama (penyakit sedia ada yang lain)        | <b>7.0 - 8.5%</b> |
| 4. Cenderung kepada hipoglisemia (tahap gula rendah dalam darah) |                   |

*Penting untuk mengikut kesesuaian individu!*

# Pinggan Sihat Saya



**Makan 2 hidangan  
buah setiap hari,  
bersama makanan lain  
atau sebagai snek**



Pilih air kosong

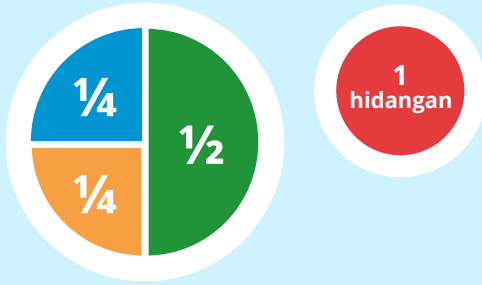


Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif

# Pinggan Sihat Saya



## $\frac{1}{4}$ pinggan | Bijirin penuh

cth. nasi beras perang, roti bijirin, emping oat

## $\frac{1}{4}$ pinggan | Lauk, tauhu dan lain-lain

cth. dada ayam, ikan, tauhu, kekacang, daging tanpa lemak

## $\frac{1}{2}$ pinggan | Sayur-sayuran

cth. sayuran berdaun, terung, cendawan

## 1 hidangan | Buah-buahan

cth. 1 epal bersaiz sederhana, 1 genggam beri biru,  
1 potong betik

**Lengkapkan makanan anda dengan 1 hidangan buah-buahan**

# Pinggian Sihat Saya: Masakan Cina



Pilih air kosong



Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif

# Pinggian Sihat Saya: Masakan Melayu



Pilih air kosong



Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif



# Pinggian Sihat Saya: Masakan India



Pilih air kosong



Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif

# Pinggian Sehat Saya: Masakan Barat



Pilih air kosong



Guna minyak yang lebih sehat



Jadi lebih aktif

# Aktiviti fizikal yang kerap memberi pelbagai manfaat



## Meningkatkan produktiviti

Merangsang tumpuan, memori dan kreativiti



## Memperbaiki mood secara keseluruhan

Mengurangkan tekanan dan menambah baik kesihatan mental



## Meningkatkan faedah kesihatan

Mengurangkan risiko kanser kolon, penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi



## Meningkatkan tahap kecergasan

Menambah baik kekuatan dan stamina

# Langkah kecil pertama ke arah Pinggan Sihat Saya



Mee bak chor



Makan **lebih banyak sayur-sayuran**



Nasi briyani



Kurangkan **nasi atau mee**



Mee rebus



Kurangkan **kuah**;  
makan **tanpa** kuah



# Langkah kecil pertama ke arah pilihan air yang lebih sihat



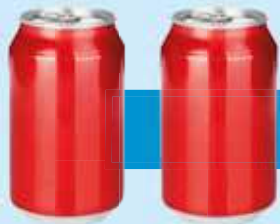
Kopi



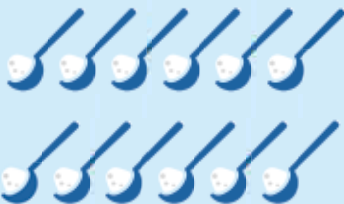
Kopi C siew dai



Kopi O kosong



Air manis



1 tin, 1 botol air kosong



Air kosong

# Langkah kecil pertama ke arah kehidupan yang aktif setiap hari

Jadikan tabiat untuk melakukan beberapa aktiviti ini sepanjang hari



**Gunakan tangga** dan bukannya lif



**Berjalan laju** selama 10 minit



**Berjalan** setiap jam



Ambil **10,000 langkah** setiap hari



**Turun daripada bas satu hentian lebih awal** dan berjalan kaki



Bersenam dengan **rakan-rakan** dan **keluarga**

# Secara Ringkas

**1/2** jumlah hidangan biasa karbohidrat (cth. nasi)

**2x** Sayur-sayuran

**3x** Senaman setiap minggu (sekurang-kurangnya 150 minit)

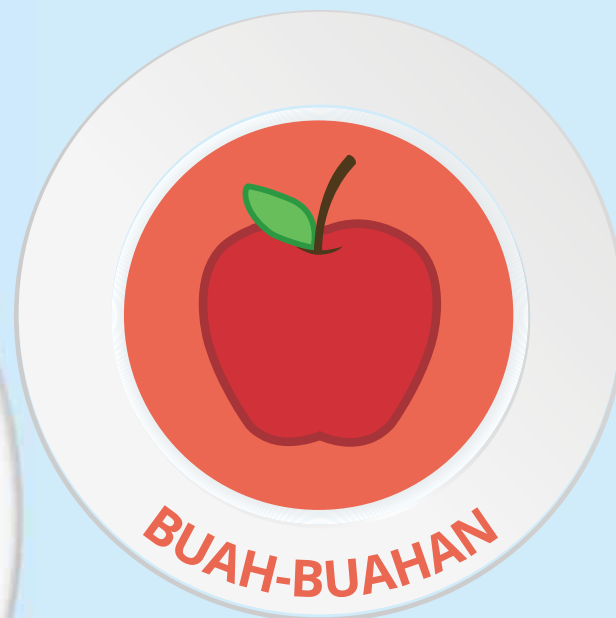






**Pemakanan Sihat**

# Pinggan Sihat Saya



**Makan 2 hidangan  
buah setiap hari,  
bersama makanan lain  
atau sebagai snek**



Pilih air kosong

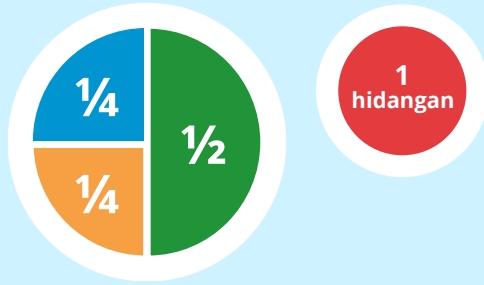


Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif

# Pinggan Sihat Saya



## **¼ pinggan | Bijiran penuh**

cth. nasi beras perang, roti bijirin, emping oat

## **¼ pinggan | Lauk, tauhu dan lain-lain**

cth. dada ayam, ikan, tauhu, kekacang, daging tanpa lemak

## **½ pinggan | Sayur-sayuran**

cth. sayuran berdaun, terung, cendawan

## **1 hidangan | Buah-buahan**

cth. 1 epal bersaiz sederhana, 1 genggam beri biru,  
1 potong betik

**Lengkapkan makanan anda dengan 1 hidangan buah-buahan**

# Pinggian Sihat Saya: Masakan Cina



Pilih air kosong



Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif



# Pinggian Sihat Saya: Masakan Melayu



Pilih air kosong



Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif

# Pinggian Sihat Saya: Masakan India



Pilih air kosong



Guna minyak yang lebih sihat



Jadi lebih aktif

# Pinggian Sehat Saya: Masakan Barat



Pilih air kosong

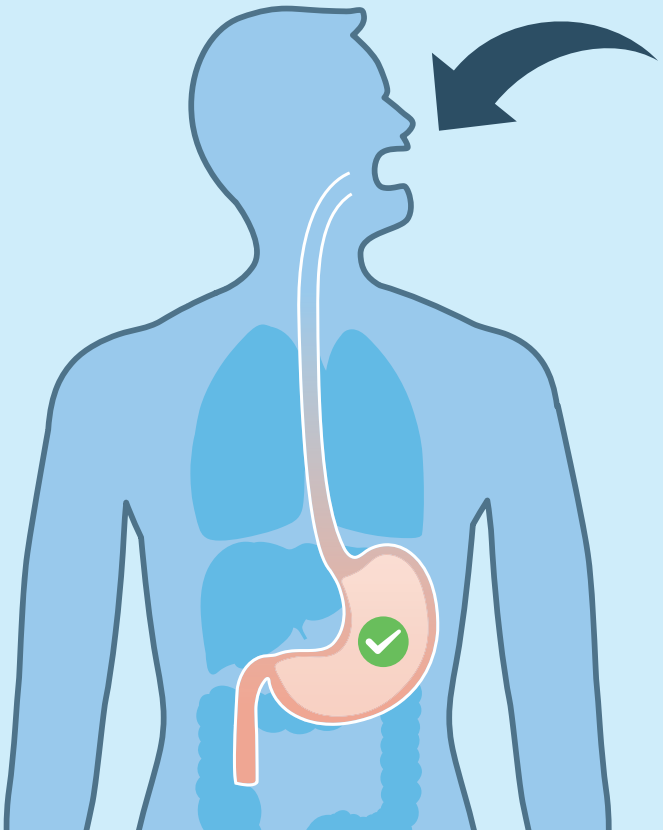


Guna minyak yang lebih sehat



Jadi lebih aktif

Makan **makanan yang mengenyangkan** dan **diproses menjadi gula** (glukosa) **lebih perlahan**



Makanan diperkayakan dengan serat



Makanan yang berkanji dan berbijirin penuh



Buah-buahan



Jus buah-buahan



Buah-buahan kering





# Makan **makanan yang mengenyangkan** anda dan **diproses menjadi gula** (glukosa) **lebih perlahan**

- **Makan makanan yang cepat mengenyangkan untuk mengelakkan anda terlebih makan**
- **Serat memperlakan penghadaman karbohidrat dan penyerapan gula**, menjadikan kawalan gula dalam darah adalah lebih baik  
cth. nasi beras perang, chapati, bijirin penuh, kekacang, bebiji, buah-buahan, sayur-sayuran
- **Pilih buah-buahan sebenar** dan bukannya jus buah (minuman manis dengan jumlah serat yang sedikit) dan buah-buahan kering (sumber gula pekat)

## **Perubahan hidangan untuk dipertimbangkan**

- Kurangkan minuman manis dan minum air kosong jika boleh
- Kurangkan snek bergula dan karbohidrat yang diproses
- Kurangkan saiz hidangan karbohidrat
- Kurangkan pengambilan lemak

# Pilihan makanan lain

## Lauk dan alternatif lain



Dada ayam tanpa kulit



Kekacang



Lentil



Telur



Udang, ikan dengan isi putih, salmon



Tauhu

## Fruit



Buah naga



Buah jambu



Buah betik



Buah pear



Buah oren



Buah epal



# Pilihan makanan lain

## Sayur-sayuran



Brokoli



Terung



Lada Benggala



Kubis



Kailan



Cendawan

## Sayur-sayuran berkanji (dianggap sebagai karbohidrat)



Ubi kentang



Ubi keledek



Keladi



Jagung



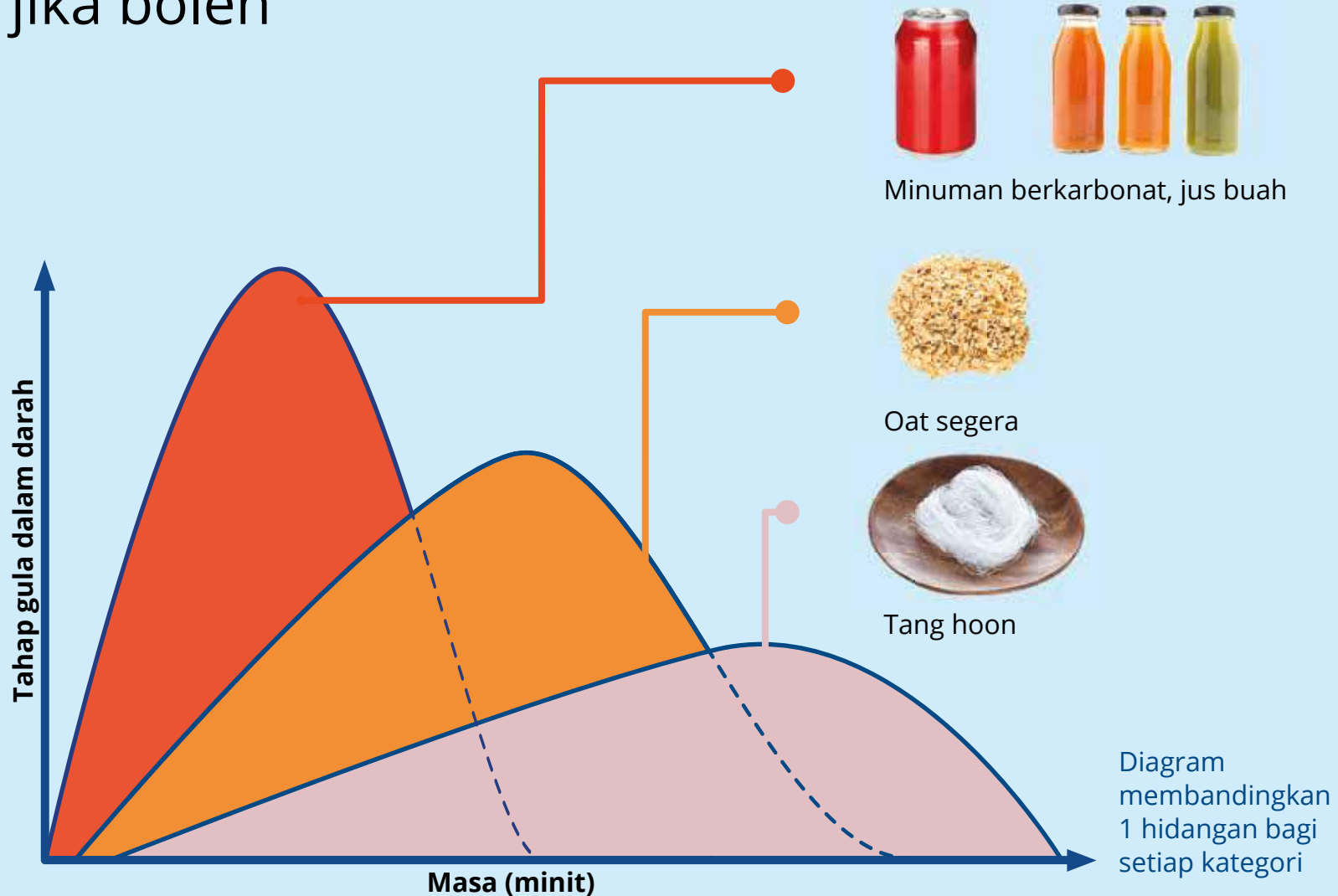
Labu



Kacang pea



# Pertimbangkan pilihan makanan anda, jika boleh



# Pertimbangkan pilihan makanan anda, jika boleh

- **Jenis makanan yang berbeza mempunyai kesan berlainan** berkenaan cara kandungan gula dalam darah dikeluarkan
- **Indeks Glisemik (GI)** menarafkan karbohidrat dalam makanan berdasarkan cara ia memberi kesan terhadap tahap gula dalam darah
- **Karbohidrat dengan nilai GI yang rendah** dihadamkan dengan lebih perlahan dan menyebabkan peningkatan tahap gula dalam darah yang lebih rendah dan perlahan
- **Karbohidrat dengan nilai GI yang tinggi** dihadamkan pada kadar yang lebih pantas dan menyebabkan peningkatan tahap gula dalam darah secara tiba-tiba

## Tahukah anda?

Gula berlebihan dalam badan anda ditukar kepada lemak dan disimpan dalam badan anda

# Bagaimana saya boleh memasak hidangan yang sihat dan sedap?

## Kaedah memasak yang lebih sihat



**Goreng Kilas**



**Rebus atau stim**



**Panggang atau bakar**



**Mengurangkan garam**, i, gunakan perasa semula jadi (cth. herba dan rempah-ratus)



**Gunakan minyak memasak yang lebih menyihatkan** (cth. bunga matahari, zaitun atau kanola)



**Buang semua lemak yang boleh dilihat** sebelum memasak

# Bagaimana saya boleh memasak **hidangan yang sihat dan sedap?**



## **Pilih minyak memasak yang lebih menyihatkan**

- Minyak kanola
- Minyak zaitun (ekstra dara atau ekstra ringan)
- Minyak kekacang
- Minyak bran beras
- Minyak kacang soya
- Minyak bijan
- Minyak bunga matahari



# Bagaimana saya boleh meneruskan **pemakanan sihat semasa sambutan keraian dan perayaan?**



Rancang makanan dari awal



Pilih **produk yang lebih sihat**



Gunakan **kaedah memasak yang lebih sihat**



Makan dalam jumlah yang **sederhana**



**Elakkan minuman beralkohol** seberapa boleh



Kekalkan **jadual ubat-ubatan** dan dos insulin

# Bagaimana saya boleh meneruskan **pemakanan sihat semasa sambutan keraian dan perayaan?**

## **Pilih produk yang lebih sihat**

- Pilih pelbagai jenis sayur-sayuran dan makanan berbijirin penuh

## **Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat**

- Goreng kilas
- Rebus atau stim
- Bakar atau panggang

## **Elakkan minuman beralkohol seberapa boleh**

- Jangan minum minuman beralkohol dengan perut kosong
- Jika tidak dapat mengelak minuman beralkohol - hadkan kepada 1 minuman sehari (10 g alkohol)

A young girl and an elderly woman are riding bicycles in a park. The girl is on the left, wearing a white sleeveless top and pink patterned pants, smiling. The woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and dark pants, also smiling. The background is a blurred green park setting.

# Aktiviti Fizikal

# Apakah jenis **senaman yang sesuai** untuk saya?

Jika pesakit seorang pengguna kerusi roda, langkau Langkah 1 dan teruskan ke Langkah 2

## Langkah 1: Tentukan tahap mobiliti

1. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk berdiri daripada tempat duduk dengan sendiri tanpa menggunakan tangan anda?	Ya	Tidak
2. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk berjalan dalam jarak 1 hentian bas (~400m) dengan sendiri tanpa berehat dan tanpa menggunakan bantuan?	Ya	Tidak
3. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk menaiki 10 anak tangga dengan sendiri tanpa berehat menggunakan susur tangan atau bantuan?	Ya	Tidak
4. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk bangun daripada duduk di lantai dengan sendiri tanpa berpegang pada perabot atau bantuan lain?	Ya	Tidak

Kira sekerap mana anda menjawab 'Ya'

**Mobiliti penuh**  
'Ya' 0 atau 1 kali

**Mobiliti terhad**  
'Ya' 2 kali atau lebih

## Langkah 2: Tentukan tahap aktiviti

1. Sedentari	Jarang bersenam
2. Separa aktif - kadang kala bersenam	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti <b>kurang</b> daripada sederhana (boleh bercakap tetapi tidak boleh menyanyi), sepanjang 3 bulan lalu
3. Aktif — kerap bersenam	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti <b>sederhana</b> (boleh bercakap tetapi tidak boleh menyanyi) sehingga tahap <b>tinggi</b> (hanya boleh bercakap beberapa perkataan) sepanjang 3 bulan lalu

Langkah 3: Dapatkan risalah yang relevan

# Apakah jenis **senaman yang sesuai** untuk saya?

Jika pesakit seorang pengguna kerusi roda, langkau Langkah 1 dan teruskan ke Langkah 2

## Langkah 3: Dapatkan risalah yang relevan

	Mobiliti penuh	Mobiliti terhad	Pengguna kerusi roda
Sedentari	1A	1B	1C
Separa aktif	2A	2B	2C
Aktif	3A	3B	3C

- Peralatan penilaian ini direka untuk kegunaan individu sebagai panduan untuk menyelaraskan aktiviti fizikal mereka berdasarkan tahap mobiliti dan aktiviti mereka
- Lengkapkan langkah 1 hingga 3 untuk mengenal pasti kategori risalah yang relevan untuk setiap individu

# Cadangan senaman

**F**

## Kekerapan

Frequency

**3 hingga 7 hari** seminggu

**I**

## Intensiti (sederhana)

Intensity (moderate)

Boleh bercakap tetapi tidak boleh menyanyi sambil bersenam

**T**

## Masa

Time

Berusaha bersenam selama **30 minit sehari, 5 hari seminggu** atau **150 minit seminggu**



Salah satu cara untuk kekal SIHAT(FIT) adalah dengan menikmati 30 minit berjalan laju, 5 hari seminggu

# Cadangan senaman

## **F** Kekerapan (Frequency)

- Berusaha bersenam **3 hingga 7** hari seminggu
- Senaman aerobik dan regangan boleh dilakukan setiap hari, dengan latihan kekuatan selang sehari

## **I** Intensiti (Intensity)

- Berusaha bersenam dengan **intensiti sederhana**, cth. boleh **bercakap tetapi tidak boleh menyanyi** sambil bersenam

## **T** Masa (Time)

- Berusaha bersenam selama **150 minit senaman setiap minggu** atau 30 minit senaman selama 5 hari seminggu
- Lakukan lebih banyak senaman untuk menurunkan berat badan



# Bagaimana saya boleh **bersenam dengan selamat?**



**Bermula perlahan-lahan** jika anda tidak aktif secara fizikal sebelum ini



Pakai **pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai** (kasut yang memberi sokongan yang mencukupi)



**Periksa kaki anda** jika anda sebarang luka sebelum dan selepas bersenam



Bersenam ketika **cuaca lebih sejuk** (waktu pagi atau petang, atau dalam persekitaran yang sejuk)



Bawa **snek sihat** atau gula-gula, untuk mengelakkan hipoglisemia (tahap gula dalam darah yang rendah)



**Kekal terhidrat**



Bersenam **dengan keluarga dan rakan-rakan**

# Bagaimana saya boleh **bersenam dengan selamat?**

**Apabila sedang bersenam, sila berehat atau berhenti jika anda mengalami**

**Simptom-simptom hipoglisemia** (tahap gula dalam darah yang rendah < 4 mmol/L)



**Lapar**



**Tangan menggigil**



**Jantung berdegup laju**



**Kesukaran bernafas**



**Kepenatan**



**Perubahan mood**  
(cth. bimbang, cepat marah, gementar)



**Pening atau sakit kepala**



**Sakit** (terutamanya di bahagian dada atau abdomen)

**Ingat:** Tangguh atau tunda sesi senaman jika anda berasa tidak sihat. Sentiasa pantau keadaan tubuh badan anda.

A middle-aged man with short, dark hair and black-rimmed glasses is sitting on a light-colored sofa. He is wearing a light grey long-sleeved shirt. He is holding a small, dark brown medicine bottle in his right hand and pouring its contents into a clear glass of water held in his left hand. The background shows a window with a view of a brick building and a white bookshelf with some books and a small plant. The overall scene is brightly lit, suggesting an indoor setting during the day.

**Pemantauan**

# Cara yang berbeza untuk menguji tahap gula dalam darah anda

## Dilakukan di rumah menggunakan glukometer

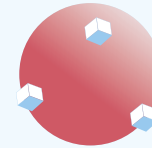


## Apa itu tahap gula dalam darah?

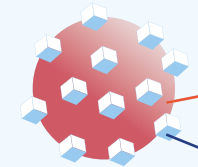
- Tahap gula (glukosa) dalam darah anda **"ketika ini"**

## Dilakukan di klinik

HbA1c normal



HbA1c tinggi



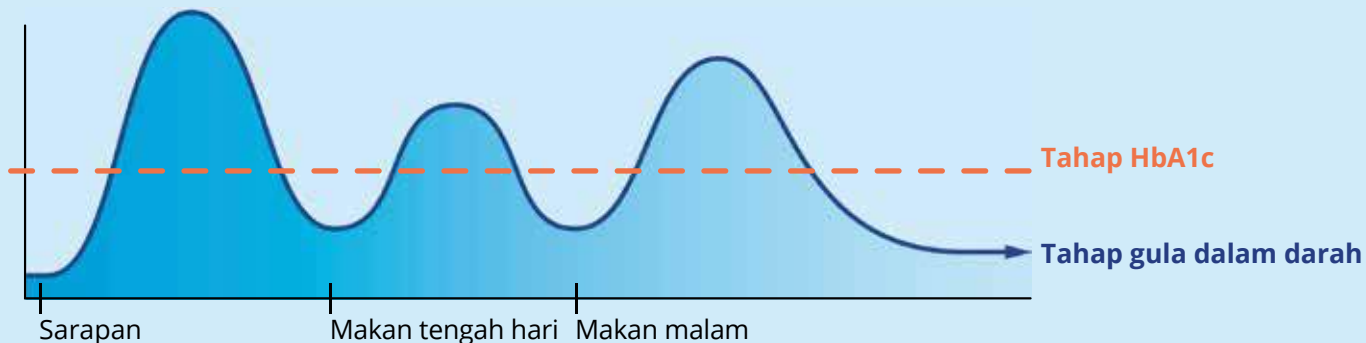
Sel darah merah

Gula

## Apa itu HbA1c?

(Glycosylated haemoglobin)

- **Gula** (glukosa) dalam protein sel darah merah
- Menunjukkan **purata** tahap gula dalam darah anda **sepanjang 3 bulan**






# **Cara yang berbeza** untuk menguji tahap gula dalam darah anda

**Untuk individu yang menghidap diabetes jenis 2, pertimbangkan untuk membuat pemantauan sendiri (menggunakan glukometer), jika anda**

- Berisiko tinggi untuk mendapat hipoglisemia (tahap gula dalam darah yang rendah)
- Mengandung dengan diabetes sedia ada atau Gestational Diabetes Mellitus (GDM)
- Mengalami kesakitan akut
- Mengalami kesukaran mencapai sasaran glisemik
- Berpuasa atas sebab-sebab keagamaan (cth. Ramadhan)

# Memantau tahap gula dalam darah anda **sebelum dan selepas makan**

	Gula dalam darah	Sebelum makan	2 jam lepas makan
	<b>Terlalu tinggi</b> Risiko mendapat hiperglisemia	> <b>7.0</b> mmol/L	> <b>10.0</b> mmol/L
	<b>Optimum</b>	<b>4.0 hingga 7.0</b> mmol/L	<b>4.0 hingga 10.0</b> mmol/L
	<b>Terlalu rendah</b> Risiko mendapat hipoglisemia	< <b>4.0</b> mmol/L	< <b>4.0</b> mmol/L

Sasaran anda mungkin berbeza bergantung kepada keadaan anda; bincangkan dengan doktor atau pasukan penjagaan kesihatan anda.



# Tanda-tanda biasa dan simptom-simptom **HIPOglisemia** (tahap gula dalam darah yang rendah < 4 mmol/L)



**Lapar**



**Tangan menggigil**



**Jantung berdegup laju**



**Kepenatan**



**Perubahan mood**  
(cth. bimbang, cepat marah, gementar)



**Pening atau sakit kepala**



**Perubahan dalam tingkah laku**  
(cth. Keliru, lemah, percakapan yang kurang jelas)



**Mengantuk**

# Jika anda mengalami simptom-simptom **HIPOglisemia** atau tahap gula dalam darah anda adalah rendah (< 4 mmol/L)

1



Minum **separuh gelas** air manis

**ATAU**



Makan 3 **gula-gula lembut** (yang mengandungi gula) atau tablet gula (glukosa)



Ulang langkah **1 & 2**, sebanyak satu kali



Jika **simptom masih berlaku selepas percubaan kedua**, dapatkan nasihat **doktor** (jika doktor anda tidak dapat dihubungi dan jika ia satu kecemasan, sila ke hospital)

2



Selepas **15 minit**, periksa tahap gula dalam darah



Jika **simptom masih berlaku** atau tahap gula dalam darah adalah rendah (< 4 mmol/L)



Jika simptom **hilang** atau tahap gula dalam darah adalah  $\geq 4$  mmol/L

3

Makan **snek ringan** (cth. roti, biskut) atau makan hidangan seterusnya lebih awal **untuk mengelakkan tahap gula dalam darah** daripada **menjadi rendah** sekali lagi



- Rekodkan perkara yang berlaku sebelum mengalami hipoglisemia
- Jika hipoglisemia kerap berlaku, buat pemeriksaan dengan doktor anda

# Bagaimana saya boleh **mengelakkan HIPOglisemia** (tahap gula dalam darah yang rendah)

## Apa yang perlu dilakukan



Jangan langkau waktu makan walaupun sibuk



Bawa bersama beberapa biji gula-gula apabila anda keluar



Makan **karbohidrat tambahan** sebelum melakukan sebarang senaman atau aktiviti berat



Jangan ambil **ubat-ubatan diabetes atau suntikan insulin** pada waktu pagi apabila berpuasa untuk ujian darah



**Ikut arahan** dengan teliti tentang masa pengambilan ubat-ubatan, terutamanya berkaitan dengan waktu makan



Jika anda mengalami **hipoglisemia dengan kerap, buat pemeriksaan dengan doktor** untuk memastikan sama ada anda memerlukan penyesuaian ubat-ubatan

# Tanda-tanda biasa dan simptom-simptom **HIPERglisemia** (tahap gula dalam darah yang tinggi)



**Sentiasa haus**



**Kerap membuang air kecil**



**Sentiasa lapar**



**Penglihatan yang kabur**



**Sakit kepala**



**Kehilangan berat badan**



**Luka lambat sembuh**



**Tahap gula dalam darah  
> 15 mmol/L**

Jika anda mengalami simptom-simptom **HIPERglisemia** atau tahap gula dalam darah anda adalah tinggi ( $> 15$  mmol/L)

1



Periksa **tahap gula dalam darah** anda dengan lebih kerap

2



Minum banyak **air kosong**

3



**Dapatkan nasihat doktor** jika tahap gula dalam darah anda kekal  $> 15$  mmol/L (cth. masih tinggi selepas lebih daripada 24 jam)



# Bagaimana saya boleh **berpuasa dengan selamat** (atas sebab-sebab agama)?

## Sebelum berpuasa



**Rujuk doktor anda** sama ada keadaan anda selamat untuk berpuasa



**Sesuaikan diet anda** dengan bantuan pakar penjagaan kesihatan anda



**Sesuaikan dos ubat atau insulin** dengan bantuan doktor

## Semasa berpuasa



**Memantau sendiri** tahap gula dalam darah secara kerap dan periksa simptom-simptom hipoglisemia (tahap gula dalam darah yang rendah)



Jika tahap gula dalam darah anda rendah ( $< 4$  mmol/L), **berhenti berpuasa** dan ambil air manis



Jika simptom-simptom tahap gula dalam darah rendah atau tinggi berterusan, berhenti berpuasa dan **dapatkan bantuan perubatan**



# Bila saya tidak boleh berpuasa?

**Apabila anda sedang mengalami atau mempunyai mana-mana perkara berikut**



**Hipoglisemia yang kerap** (tahap gula dalam darah yang rendah) **atau diabetes yang gagal dikawal dengan baik**



**Keadaan serius** seperti gangguan saraf, masalah jantung atau hipertensi yang tidak dapat dikawal



**Mengandung** atau **menyusu badan**



**Sakit**



**Tidak mematuhi** pengambilan ubat, diet dan aktiviti fizikal yang diarahkan doktor

# Apa yang patut dilakukan **apabila saya sakit\***?

*\*Berasa tidak sihat, cth. demam, batuk, hidung berair, muntah-muntah dan cirit-birit*



Berjumpa dengan **doktor anda**



Dapatkan **rehat secukupnya**



Teruskan pengambilan **ubat-ubatan atau insulin** sebagaimana yang diarahkan doktor



**Periksa tahap gula dalam darah anda** dengan lebih kerap



**Minum** banyak air kosong



Makan hidangan kecil atau cecair (cth. sup, jus yang dicairkan atau minuman manis) dengan lebih kerap

# Bilakah saya perlu berjumpa doktor?



**Sakit dada**, sesak nafas, nafas berbau, bibir atau lidah kering



**Muntah-muntah atau cirit-birit** yang teruk selama lebih daripada 6 jam



**Tahap gula dalam darah** yang **rendah** (< 4 mmol/L) **atau tinggi** (> 15 mmol/L) selama lebih daripada 24 jam



**Hilang selera makan**



**Luka kulit**

A patient in a hospital bed is receiving dialysis treatment. The patient is lying in a white hospital bed, wearing a light blue hospital gown. Their arms are resting on a white table, and they have several medical tubes and sensors attached to their arms. To the right of the patient, there is a dialysis machine with various tubes connected to it. The background is slightly blurred, showing other hospital beds and equipment. The overall scene is a clinical setting for a patient undergoing dialysis.

# **Pemantauan Berterusan (Menguji)**

# Buat pemeriksaan kerap untuk mengesan dan mengelakkan komplikasi

Penilaian / Ujian	Kekerapan
<ul style="list-style-type: none"><li>Berat dan tinggi (BMI)</li><li>Tekanan darah</li><li>HbA1c (gula dalam darah)</li><li>Tekanan, kesejahteraan emosi</li></ul>	<b>Sekurang-kurangnya setiap 3 hingga 6 bulan</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Profil lipid (kolesterol)</li><li>Buah pinggang</li><li>Mata</li><li>Kaki</li></ul>	<b>Sekurang-kurangnya setahun sekali</b>

## Kemungkinan komplikasi



Kegagalan buah pinggang



Buta



Amputasi



Serangan jantung



Strok

Kekerapan ujian mungkin berbeza bergantung kepada keadaan anda



A photograph of a male doctor with glasses, wearing a white lab coat over a white shirt and a grey tie. He is sitting at a desk, looking towards a patient whose back is to the camera. The doctor is gesturing with his hands while speaking. On the desk in front of him are several papers. A name tag is visible on his lab coat. The background shows a window with a view of a building.

# Rawatan



# Ubat-ubatan berfungsi dengan cara yang berbeza pada bahagian badan yang berbeza

## Hati, tisu lemak dan otot

*Cth. Pioglitazone, metformin*

- Mengurangkan jumlah gula yang dihasilkan oleh hati dan meningkatkan sensitiviti sel lemak, hati dan otot kepada insulin

## Hati dan pankreas

*Cth. Linagliptin, sitagliptin*

- Membantu pankreas menghasilkan lebih banyak insulin dan mengurangkan jumlah gula yang dihasilkan oleh hati

## Buah pinggang

*Cth. Dapagliflozin, empagliflozin*

- Mengelakkan buah pinggang daripada menyerap semula gula

## Usus

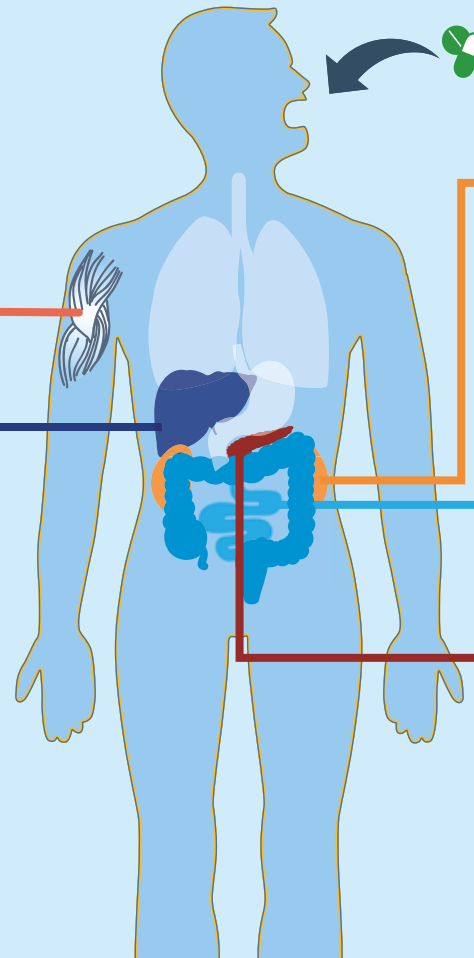
*Cth. Acarbose*

- Memperlahankan pemecahan kanji dan penyerapan gula daripada usus

## Pankreas

*Cth. Glipizide, tolbutamide, gliclazide*

- Membantu pankreas menghasilkan lebih banyak insulin



# Ambil **ubat-ubatan** seperti yang **diarahkan**



**Ambil ubat-ubatan dengan kerap** pada masa yang ditetapkan



**Jika anda tertinggal satu dos,** ambil sebaik sahaja anda ingat; jika sudah tiba masanya untuk dos seterusnya, langkau dos yang tertinggal tersebut



**Makan** dengan kerap untuk mengelakkan hipoglisemia (tahap gula dalam darah yang rendah)



**Elakkan minuman beralkohol** semasa mengambil ubat-ubatan



**Maklumkan pakar penjagaan kesihatan anda jika anda:**



- **Mengambil metformin** sebelum melakukan sebarang imbasan (cth. sinaran-X) atau prosedur
- **Mengandung atau merancang untuk mengandung** sebelum mengambil ubat-ubatan
- Mengalami **simptom hipoglisemia yang berterusan** (tahap gula dalam darah yang rendah)



Ambil **ubat-ubatan** seperti yang **diarahkan**

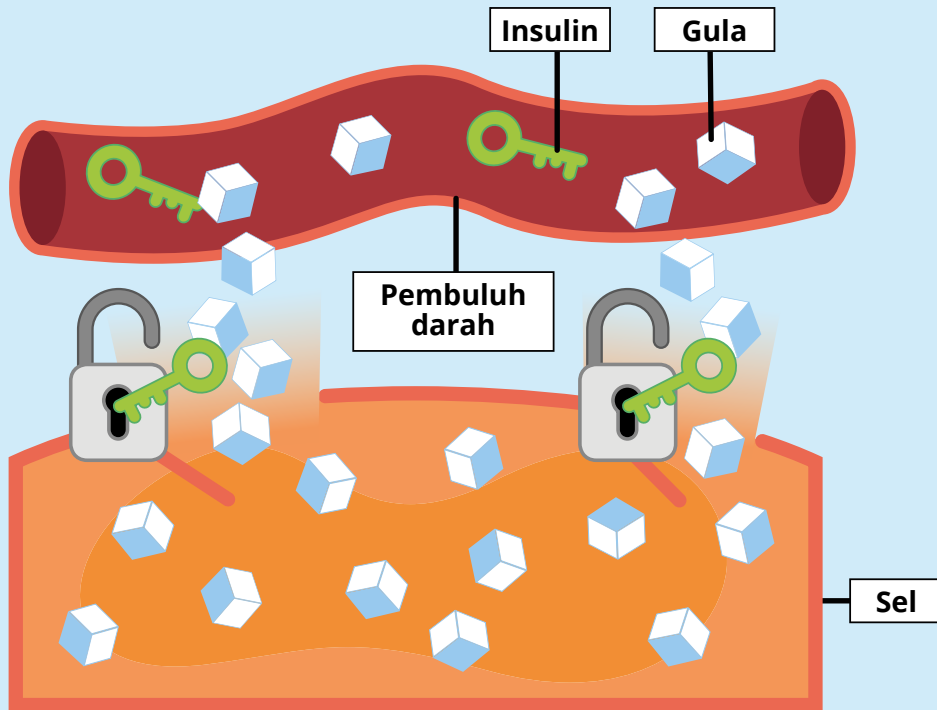
**Maklumkan pakar penjagaan  
kesihatan anda jika anda mengandung**

- Ubat-ubatan oral anda mungkin tidak disyorkan untuk kegunaan semasa mengandung dan doktor anda mungkin akan memberikan ubat-ubatan lain atau insulin

# Terapi Insulin



# Terapi insulin



**Insulin membenarkan gula (glukosa) masuk ke dalam sel badan**



**Suntikan insulin boleh membantu**

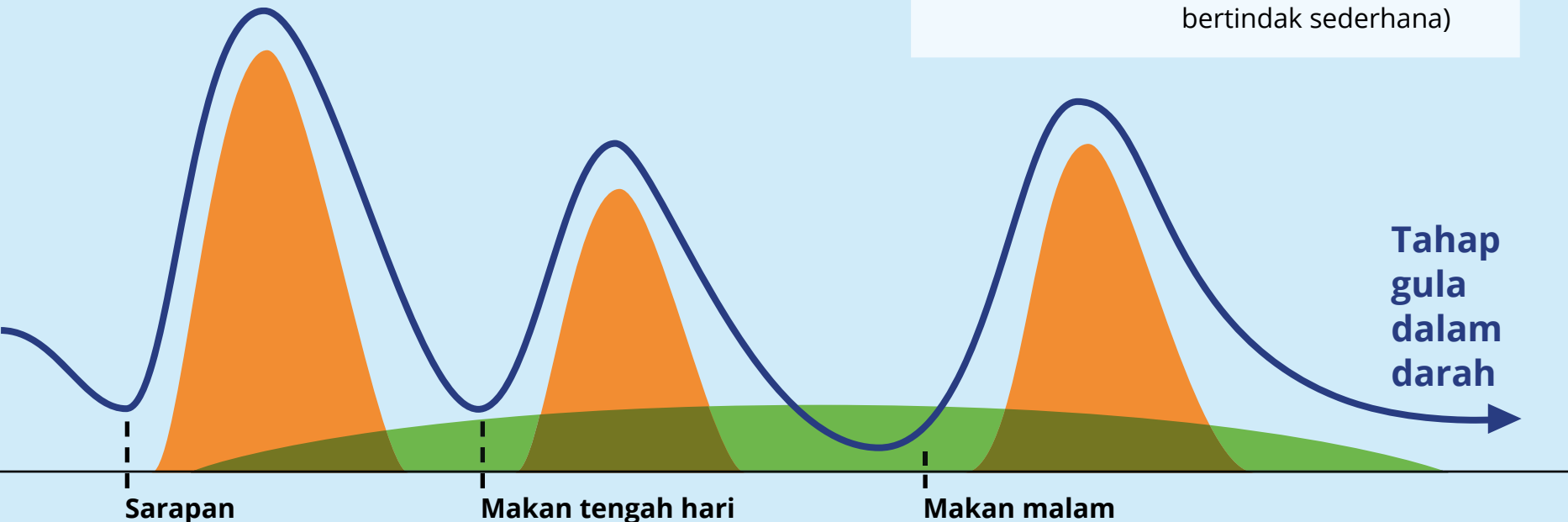
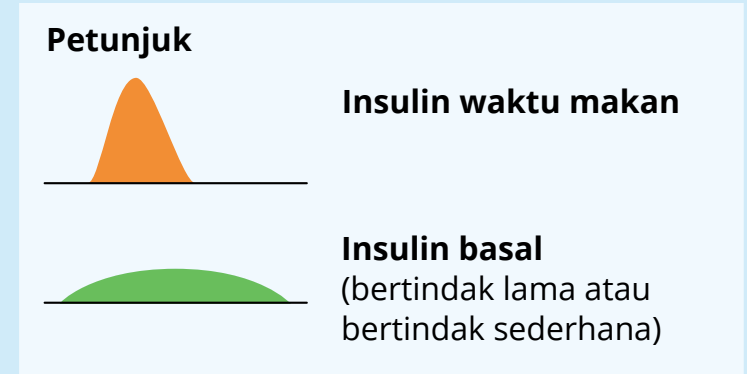
- Memperbaiki kawalan tahap gula dalam darah
- Mengelakkan atau melambatkan komplikasi



**Suntikan insulin boleh menyebabkan**

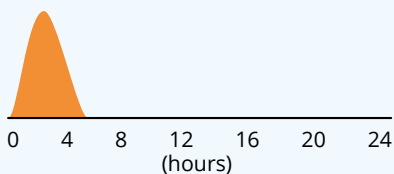
- Hipoglisemia (tahap gula dalam darah yang rendah)
- Kemungkinan kenaikan berat badan

# Bagaimana jenis insulin yang berbeda boleh memberi kesan terhadap tahap gula dalam darah sepanjang hari



# Jenis-jenis insulin

## Insulin waktu makan



**Permulaan:** 10 hingga 30 minit  
**Kemuncak:** 1 hingga 3 jam  
**Tempoh\*:** 3 hingga 5 jam

### Contoh jenama & jenis

- Actrapid® HM (Novo Nordisk)
- Apidra® SoloStar®
- Humalog® KwikPen
- NovoRapid® FlexPen®

## Insulin bertindak lama

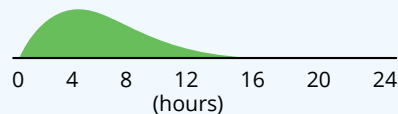


**Permulaan:** 1 hingga 4 jam  
**Kemuncak:** Minimum  
**Tempoh\*:** 24 jam

### Contoh jenama & jenis

- Lantus® SoloStar®
- Levemir® FlexPen®
- Toujeo® SoloStar® 300 units/ml

## Insulin bertindak sederhana

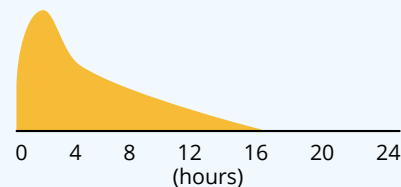


**Permulaan:** 1 hingga 2 jam  
**Kemuncak:** 4 hingga 12 jam  
**Tempoh\*:** 14 hingga 24 jam

### Contoh jenama & jenis

- Insulatard®
- Humulin I®

## Insulin pracampuran



**Permulaan:** Pelbagai  
**Kemuncak:** Pelbagai  
**Tempoh\*:** 14 hingga 24 jam

### Contoh jenama & jenis

- Humalog® Mix 75/25™ KwikPen™
- Humalog® Mix 50/50™ KwikPen™
- NovoMix® 30 FlexPen®
- Mixtard® 30

**Nota:** Risiko mendapat hipoglisemia meningkat 3 hingga 4 jam selepas suntikan

\*Silalah rujuk doktor atau pakar penjagaan kesihatan anda kerana tempoh tindakan mungkin berbeza antara individu





# Penjagaan Kaki

# Diabetes yang gagal dikawal dengan baik boleh menyebabkan **komplikasi di bahagian kaki**



**Kerosakan saraf** boleh menyebabkan kaki anda terasa kebas dan mengubah bentuknya, sekali gus meningkatkan risiko untuk mendapat **belulang** dan **ulser**



**Gangguan pada peredaran darah** (vaskulopati) yang teruk boleh menyebabkan luka untuk lambat sembuh; **amputasi** mungkin perlu dilakukan untuk menyelamatkan nyawa anda

# **Diabetes yang gagal dikawal dengan baik** boleh menyebabkan **komplikasi di bahagian kaki**

## **Kerosakan saraf (neuropati)**

- Kerosakan saraf boleh menyebabkan deria kaki semakin berkurangan dan “kecacatan” yang meningkatkan risiko luka, belulang dan ulser
- Antara faktor-faktor lain yang menyumbang adalah pemakaian kasut yang tidak sesuai dan kekurangan penjagaan kaki

## **Gangguan peredaran darah (vaskulopati)**

- Gangguan peredaran darah (vaskulopati) yang teruk boleh menyebabkan masalah hujung anggota (tangan dan kaki) seperti kematian sel, kerosakan tisu atau jangkitan; pembedahan dalam bentuk debridemen (pembuangan tisu rosak) atau amputasi mungkin diperlukan

# Amalan penjagaan kaki yang baik



**Periksa** kaki anda setiap hari



**Kebersihan** kaki



**Guna pelembap** pada kaki anda dengan kerap



Pakai kasut **bertutup** dan **bersesuaian** di luar dan pakai selipar di dalam rumah



Gunakan alat **pertolongan cemas yang mudah** bagi luka kecil



**Dapatkan bantuan perubatan** jika luka tidak sembuh dengan baik, **semakin teruk** atau **mula berbau**

# Amalan penjagaan kaki yang baik

## Periksa kaki anda setiap hari

- Semak jika terdapat lepuh, luka kecil, kermatu atau belulang dan kuku ibu jari kelihatan luar biasa

## Kebersihan kaki

- Bersihkan kaki anda setiap hari dengan sabun dan air
- Keringkan sepenuhnya di celah-celah jari
- Kikir kulit keras dengan alat pengikir kaki atau batu pumis; potong kuku secara lurus dan bukannya membulat ke tepi

## Guna pelembap pada kaki anda dengan kerap

- Elakkan penggunaan sabun yang kasar
- Sapu pelembap setiap hari, elakkan sapuan di celah-celah kaki
- Elakkan menggaru kulit kerana ia mungkin menyebabkan pendarahan atau jangkitan

## Pakai kasut bertutup dan bersesuaian

- Pakai kasut bertutup yang sesuai bersama stoking
- Pemakaian selipar di rumah adalah digalakkan
- Periksa dan keluarkan sebarang batu kecil atau objek tajam di dalam kasut anda sebelum memakainya

## Gunakan alat pertolongan cemas yang mudah bagi luka kecil

- Bersihkan dengan salin dan letakkan iodine serta plaster
- Berjumpa dengan doktor anda jika tiada perubahan selepas 2 hari atau terdapat tanda-tanda jangkitan

## Dapatkan bantuan perubatan jika luka tidak sembuh dengan baik, semakin teruk atau mula berbau

- Jika anda mempunyai sebarang tanda-tanda jangkitan (cth. kemerahan, bengkak, semakin sakit, kehadiran nanah, demam), dapatkan bantuan perubatan

A young woman with dark, curly hair is smiling broadly while brushing her teeth. She is holding a white and blue toothbrush in her right hand, with the brush head positioned against her lower teeth. She is wearing a bright yellow top. The background is a soft, out-of-focus indoor setting, possibly a bathroom, with light coming from a window on the left. The overall mood is positive and healthy.

# Penjagaan Gigi



# Jaga **kesihatan mulut** anda



**Berus gigi** dan **lidah** sekurang-kurangnya dua kali sehari (pada waktu pagi dan sebelum tidur) selama 2 minit menggunakan ubat gigi berfluorida



**Gunakan berus gigi berbulu lembut**; tukar setiap 3 bulan atau apabila bulu berus mengembang



Jika anda memakai **gigi palsu**, bersihkannya setiap kali selepas **makan**; keluarkan, bersihkan dan rendam gigi palsu dalam air sebelum tidur



Bersihkan **celah-celah gigi** dengan flos gigi atau berus antardental sekurang-kurangnya sekali sehari



Condongkan **berus pada sudut** selaras dengan gusi anda, buat pergerakan bulatan di hadapan, belakang dan permukaan gigitan pada gigi serta gigi geraham belakang



**Berjumpa dengan doktor gigi** setiap 6 bulan hingga 1 tahun untuk memeriksa gigi anda; maklumkan doktor gigi tentang kawalan gula dalam darah anda dan ubat-ubatan yang diambil

# Berjumpa dengan dokter gigi anda jika anda mempunyai ...



Gusi yang **kerap berdarah**



**Tompokan putih** dalam mulut



**Garisan gusi yang menyusut**



**Gigi kekal yang bergoyang** dan/ atau **jarak yang semakin lebar antara** gigi kekal anda



**Rasa sakit** di dalam mulut



**Nafas berbau** atau **rasa kering yang pedih** di dalam mulut



# Penjagaan diri

# Bagaimana saya boleh **menguruskan tekanan?**

Tekanan fizikal dan mental boleh memberi kesan terhadap tahap gula dalam darah



Makan **makanan sihat**



Kekal **aktif**



Dapatkan rehat  
**secukupnya**



Rancang dengan baik dan  
**beri keutamaan terhadap  
aktiviti anda**



Luangkan **masa untuk diri  
sendiri** setiap hari



Berbincang dengan  
seseorang yang **memahami  
dan memberi sokongan**

# Bagaimana saya boleh **menguruskan tekanan?**

## **Diabetes boleh meningkatkan tekanan**

- Menerima diagnosis anda
- Menyesuaikan diri dengan rawatan dan perubahan dalam hidup anda
- Menguruskan perhubungan

## **Tekanan fizikal dan mental boleh mengubah tahap gula dalam darah**

## **Contoh sokongan sosial yang lemah**

- Kepentingan keadaan anda tidak dianggap serius
- Anda disalahkan kerana keadaan anda
- Hidup anda dikawal secara terperinci

## **Apa yang perlu dilakukan jika anda mengalami sokongan sosial yang lemah**

- Kongsikan perasaan anda, termasuk perkara-perkara yang tidak membantu
- Jika sokongan negatif masih berterusan, dapatkan bantuan pakar



# Teknik rehat yang boleh membantu mengurangkan tekanan



**Tarik nafas** dengan dalam



**Merehatkan otot** secara progresif



Mendengar **muzik**



**Hobi** yang kreatif



Berjalan dan **aktiviti fizikal** lain



**Yoga, taichi, qigong** dan meditasi



# **Teknik rehat** yang boleh membantu mengurangkan tekanan

## **Faedah**

- Memperlahankan kadar degupan jantung
- Merendahkan atau menstabilkan tekanan darah
- Mengurangkan ketegangan otot dan rasa kebas atau sesemut pada tangan atau kaki

A group of people, including a young woman and several older men, are seated around a dark, reflective table outdoors. They appear to be in a social setting, possibly a cafe or a public space with a railing and trees in the background. The image is semi-transparent, with large black text overlaid in the center.

# **Merokok dan Mengambil Minuman Beralkohol**

**Alkohol** memberi kesan terhadap **ubat-ubatan** dan **fungsi hati** dan menyebabkan **HIPOglisemia** (tahap gula dalam darah yang rendah)



**Jangan ambil minuman beralkohol!**

**Jika tidak dapat mengelak:**



Jangan langkau waktu makan



Hadkan kepada **1 minuman sehari**, pilih bir ringan atau wine spritzer



Pilih **bir ringan berkalori rendah** atau **campurkan dengan air**



Tahap **gula dalam darah** anda berada **di bawah kawalan**



Anda **tidak mempunyai tahap gula dalam darah yang rendah** (< 4 mmol/L) atau mengalami simptom-simptom tahap gula dalam darah yang rendah

**Alkohol** memberi kesan terhadap **ubat-ubatan** dan **fungsi hati** dan menyebabkan **HIPOglisemia** (tahap gula dalam darah yang rendah)

**Jika anda mengambil minuman beralkohol  
(HANYA JIKA TIDAK DAPAT MENGELAK)**

- Jangan anggap alkohol sebagai pilihan karbohidrat
- Elakkan bir istimewa dan wain manis; sebaliknya pilih bir ringan atau wine spritzer
- Minum air kosong untuk penghidratan
- Ambil minuman beralkohol anda dengan perlahan-lahan
- Periksa tahap gula dalam darah anda selepas minum

**Apakah maksudnya 1 minuman (10 g alkohol)?**

- 330 ml bir
- 100 ml wain
- 60 ml wain manis atau wain keras
- 30 ml spirit atau likueur (cth. brandy, vodka, whisky)

Semua minuman beralkohol mempunyai kalori yang tinggi dan mungkin mengganggu pelan pemakanan dan kawalan gula dalam darah anda terutamanya jika anda mengambil ubat-ubatan atau insulin

*Gambar saiz minuman beralkohol biasa dalam risalah*

# Merokok meningkatkan risiko diabetes dan komplikasinya, serta rintangan insulin



**Berhenti merokok**

**Menguruskan simptom-simptom sarak biasa**



**Memaklumkan keluarga dan rakan-rakan** tentang kemungkinan keadaan yang sensitif



**Alih perhatian** dengan melakukan perkara-perkara lain



**Lakukan senaman ringan** seperti berjalan laju untuk memperbaiki mood



Makan **hidangan kecil tetapi dengan kerap**



Lakukan **senaman regangan**



Sertai kempen **I Quit 28-Day Countdown**

# Merokok meningkatkan **risiko diabetes** dan **komplikasinya**, serta **rintangan insulin**

## Menguruskan simptom-simptom sarak biasa

- **Berasa cepat marah**  
(Otak anda sedang menyesuaikan diri dengan kehidupan bebas nikotin)
  - Lakukan senaman ringan (cth. berjalan laju) untuk mengeluarkan endorfin yang boleh memperbaiki mood
  - Melibatkan diri dalam hobi yang memberi ketenangan
- **Mengalami sakit kepala**  
(Otak anda berkemungkinan sedang menyesuaikan diri terhadap peningkatan tahap oksigen)
  - Dapatkan tidur secukupnya
  - Membaca atau menonton TV dengan pencahayaan yang cukup
- **Rasa ketagihan**
  - Alih perhatian dengan melakukan perkara-perkara lain
- **Batuk**  
(Paru-paru anda sedang kembali berfungsi dengan baik dan sedang berusaha untuk mengeluarkan tar, sel mati dan lendir tambahan yang terkumpul akibat merokok)
  - Minum air suam
- **Berasa letih**  
(Nikotin adalah sejenis perangsang yang memaksa badan anda untuk berjaga; apabila peredaran darah semakin baik, anda akan berasa segar tanpa perlu merokok)
  - Makan hidangan kecil tetapi dengan kerap untuk mengawal tahap gula dalam darah dan merangsang tenaga
- **Rasa kebas pada tangan dan kaki**  
(Peredaran darah anda sedang bertambah baik; apabila semakin banyak oksigen yang mengalir ke bahagian jari dan kaki, rasa kebas ini akan hilang)
  - Lakukan senaman regangan





**Melakukan  
Perjalanan**

# Bagaimana saya boleh **bersedia untuk melakukan perjalanan?**



Berjumpa dengan doktor anda untuk mendapatkan **pemvaksinan, jika boleh**



Periksa **dos ubat-ubatan dan insulin** dengan pasukan penjagaan kesihatan anda



Bawa **surat perubatan** atau **kad diabetes** yang menyatakan diagnosis dan ubat-ubatan anda



Dapatkan perlindungan **insurans**



Letakkan **ubat-ubatan** atau **insulin** dalam beg tangan anda

# Bagaimana saya boleh **bersedia untuk melakukan perjalanan?**



## **Bawa semua ini dalam beg tangan anda**

- Ubat-ubatan atau insulin (cth. pen insulin, bebuli, jarum pen, picagari, kapas kesat)
- Glukometer dengan jalur uji, peranti pencucuk dan lanset
- Ubat-ubatan untuk penyakit biasa
- Gula-gula untuk mengelakkan hipoglisemia (tahap gula rendah dalam darah)



**Untuk penerbangan pendek** atau perbezaan zon masa 1 hingga 2 jam

- Kekalkan jadual ubat-ubatan dan dos insulin anda

**Untuk penerbangan panjang** atau perbezaan zon lebih daripada 2 jam

- Berbincang dengan doktor anda berkenaan penyesuaian yang boleh dilakukan kepada jadual ubat-ubatan dan dos insulin anda

# Bagaimana saya boleh menguruskan diabetes semasa di luar negara?



Minum banyak **air kosong**



Jaga **pengambilan makanan** dan **kalori**



Bawa bersama **gula-gula**



Sentiasa pakai **kasut yang selamat**



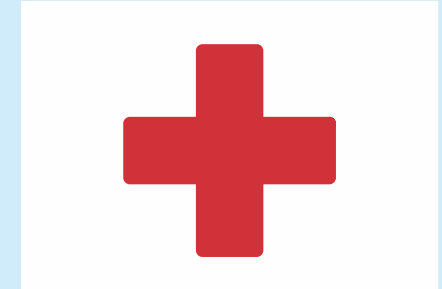
Bawa **ubat-ubatan** atau **insulin** dalam beg tangan



Ambil **ubat-ubatan** seperti yang diarahkan



Memantau sendiri **tahap gula dalam darah** dengan kerap



Tahu tempat untuk **mendapatkan bantuan**



# **Tekanan Sebagai Penjaga dan Panduan**

# Adakah saya mengalami tekanan sebagai seorang penjaga?

Tanda-tanda dan simptom-simptom biasa



**Tidak menganggap** tugas menjaga ini memberi apa-apa **makna**



**Hilang selera makan**



**Insomnia**



**Keletihan** kronik



Berasa **putus asa** dan tidak berdaya



**Menjauhan diri** daripada keluarga dan rakan-rakan



# Adakah saya **mengalami tekanan sebagai seorang penjaga?**

## **Tanda-tanda dan simptom-simptom biasa**

- **Insomnia**

Mempunyai kesukaran untuk lena atau tidur, walaupun mempunyai peluang berbuat demikian

- **Keletihan kronik**

Rasa kepenatan yang tidak hilang dengan rehat dan tidak dapat dijelaskan dengan keadaan kesihatan

- **Menjauhkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan**

Kehilangan minat dan mengelakkan diri daripada orang lain serta aktiviti yang selalunya menjadi kegemaran

# Bagaimana saya boleh menguruskan tekanan sebagai penjaga?

## Mengamalkan penjagaan diri



Dapatkan rehat secukupnya



Memberi kata-kata positif terhadap diri sendiri



Aktiviti fizikal dan hobi-hobi lain



Meditasi, yoga, taichi, atau qigong

## Mendapatkan sokongan



Bercakap dengan rakan-rakan dan keluarga yang memberi sokongan



Menyertai kumpulan sokongan



Menggunakan khidmat jagaan respit



Mendapatkan bantuan pakar

# Bagaimana saya boleh menguruskan tekanan sebagai penjaga?

## **Mengamalkan penjagaan diri**

- Memberi kata-kata positif terhadap diri sendiri
  - Beritahu diri anda setiap hari bahawa anda membantu mereka di bawah jagaan anda walaupun anda tidak melakukan semua perkara dengan baik; tetapi anda melakukannya dengan penuh kasih sayang dan anda bertambah baik setiap hari

## **Menggunakan khidmat jagaan respit**

- Rehatkan diri anda supaya anda boleh menjaga orang lain

## **Menyertai kumpulan sokongan**

- Kumpulan sokongan di hospital
- Kumpulan sokongan komuniti
- Komuniti dalam talian

## **Mendapatkan bantuan pakar**

- Daripada pakar terapi, kaunselor atau penasihat keagamaan

# Bagaimana saya boleh **membantu orang tersayang** menjalani **kehidupan yang lebih sihat**?



Memasak dan menikmati **hidangan yang sihat bersama-sama**



Berjalan kaki atau **bersenam bersama-sama**



**Temankan** orang tersayang anda ke janji temu perubatan



**Beri pujian** kepada orang tersayang atas usaha dalam menguruskan diri sendiri



Rancang acara sosial dengan **pelbagai aktiviti**



Pasangkan **makanan sihat** dengan **acara positif**

# Bagaimana saya boleh **membantu orang tersayang menjalani kehidupan yang lebih sihat?**

## **Pasangkan makanan sihat dengan acara positif**

- Apabila makanan tidak sihat (cth. kek, biskut, kerepek kentang) dimakan semasa acara yang menggembirakan (cth. perayaan), lebih mudah untuk kita mengaitkan jenis makanan sedemikian dengan perasaan positif. Jadi kebanyakan orang menjadikan makanan tidak sihat sebagai makanan selesa. Pilih makanan yang lebih sihat semasa perayaan atau apabila berasa gembira untuk mengaitkan pilihan sihat dengan perasaan positif.

A young man with dark hair, wearing a light blue shirt, stands behind an elderly man with a white mustache and hair, wearing a white shirt with vertical stripes in red, grey, and blue. Both men are smiling warmly at the camera. The young man has his hands on the elderly man's shoulders. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with greenery and a building.

# Matlamat



# Pertimbangkan bahagian berbeza dalam kehidupan anda dan sejauh mana pentingnya kepada anda



**Hubungan**



**Kesihatan dan kesejahteraan fizikal**



**Tugas dan kerjaya**



**Perkembangan peribadi dan keagamaan**



**Rekreasi dan waktu lapang**



# **Pertimbangkan bahagian berbeza dalam kehidupan anda dan sejauh mana pentingnya kepada anda**

## **Kenal pasti bahagian kehidupan yang penting bagi anda**

- Apakah antara perubahan gaya hidup yang akan atau telah dilakukan?
- Bagaimana perubahan ini akan/telah menyumbang ke arah bahagian penting dalam kehidupan anda?

# Menetapkan matlamat saya

Contoh matlamat untuk mengambil makanan sihat

## Langkah 1:

**Apakah matlamat yang ingin dicapai?**

### Kedudukan sekarang:

"Saya suka menikmati ayam goreng setiap hari!"



### Matlamat yang ingin dicapai:

Menguruskan berat badan dengan lebih baik

Makan lebih banyak sayur-sayuran dan mengurangkan makanan berminyak

### Matlamat ini penting untuk saya kerana:

*Saya ingin menjadi lebih sihat dan nampak lebih menarik*

# Menetapkan matlamat

## Langkah 2: Tetapkan matlamat anda

Saya akan ...
<b>Tindakan</b> Meneruskan Pinggan Sihat Saya
<b>Hari/Masa</b> Makan tengah hari pada setiap Isnin dan Khamis
<b>Lokasi</b> Tempat kerja
<b>Tempoh masa</b> Sepanjang 3 bulan
<b>Tarikh bermula</b> Daripada 14 Januari



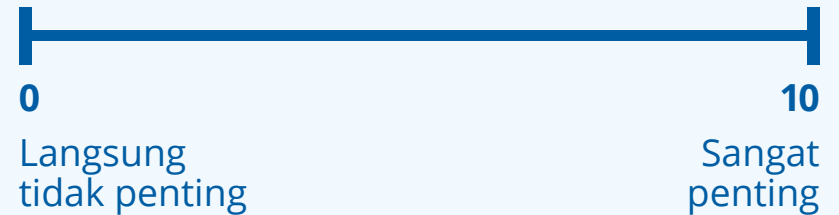
## Langkah 3: Kenal pasti dan menyelesaikan masalah yang mungkin timbul

Perkara yang mungkin menghalang	Perkara yang boleh saya lakukan	Orang yang boleh membantu
1. Rakan sekerja mencadangkan makanan segera sebagai makan tengah hari	Cadangkan untuk mencuba restoran yang mempunyai pilihan yang lebih sihat	Rakan sekerja saya, James sukakan sayur-sayuran
2. Teringin makan karipap apabila tertekan	Berehat dengan cara lain yang menyeronokkan, seperti bersiar-siar atau mendengar muzik	Berjalan dan berbual-bual dengan jiran saya di waktu petang
3. Terdapat gerai yang menjual makan bergoreng yang sedap dalam perjalanan pulang	Ambil jalan alternatif untuk pulang ke rumah	Tiada

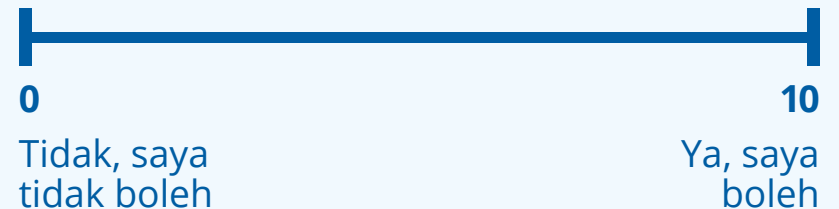
# Menetapkan matlamat

- Lengkapkan risalah “Menetapkan matlamat saya” untuk menetapkan matlamat baharu
- Gunakan tahap kepentingan dan keyakinan untuk menyemak sama ada matlamat tersebut boleh dilakukan
  - Jika markah kurang daripada 7, sesuaikan matlamat tersebut

**Adakah mencapai matlamat ini penting bagi anda?**



**Bolehkah anda mencapai matlamat ini?**



# Melakukan matlamat saya

Contoh matlamat aktiviti fizikal

## Langkah 1: Tuliskan matlamat asal

Saya akan ...
<b>Tindakan</b> Berjalan laju selama 30 minit
<b>Hari/Masa</b> Isnin, Rabu dan Jumaat selepas makan malam pada pukul 8 malam
<b>Lokasi</b> Di sekitar taman
<b>Tempoh Masa</b> Sepanjang 4 minggu
<b>Tarikh bermula</b> Daripada 18 Jun

## Langkah 2: Menyelesaikan masalah

	Apakah yang menjadi penghalang?	Bagaimana saya dapat mengatasinya?
1	Saya tidak dapat pulang dari tempat kerja pada masanya	Lakukan senaman ketika waktu rehat tengah hari atau pilih hari yang tidak mempunyai mesyuarat pada jam 5 petang
2	Cuaca yang tidak mengizinkan	Lakukan senaman di kawasan dalam bangunan
3	Tahap tenaga yang rendah	Saya boleh tidur lebih awal pada malam sebelumnya atau pilih hari minggu untuk bersenam lebih awal

## Langkah 3: Semak semula matlamat anda

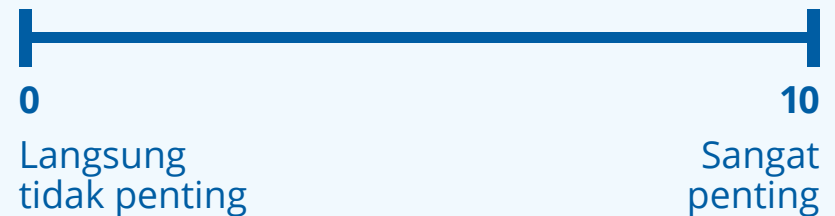
Saya akan ...
<b>Tindakan</b> Melakukan senaman ketika waktu rehat tengah hari dan berjalan laju
<b>Hari/Masa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Senaman ketika waktu rehat tengah pada hari Isnin</li><li>Berjalan laju pada hari Rabu dan Sabtu</li></ul>
<b>Lokasi</b> Gimnasium pejabat, taman berdekatan
<b>Tempoh masa</b> 4 minggu seterusnya
<b>Tarikh bermula</b> Daripada 18 Julai



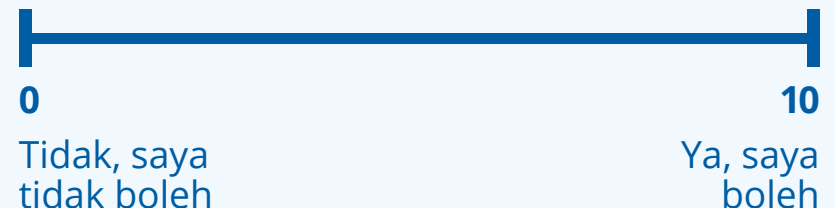
# Melakukan matlamat saya

- Lengkapi risalah “Melakukan matlamat saya” jika terdapat halangan untuk mencapai matlamat anda
- Gunakan tahap kepentingan dan keyakinan untuk menyemak semula sama ada matlamat tersebut boleh dilakukan
  - Jika markah kurang daripada 7, sesuaikan matlamat tersebut

Adakah mencapai matlamat ini penting bagi anda?



Bolehkah anda mencapai matlamat ini?





# **Ubat-ubatan Tradisional dan Komplementari**

# Ubat-ubatan Tradisional dan Komplementari (T&CM)

## Contoh-contoh rawatan T&CM



Ubat-ubatan Tradisional Cina dan akupunktur



Ubat-ubatan tradisional seperti Ayurveda



Ubat-ubatan herba dan makanan tambahan

## Apa yang perlu saya lakukan jika saya sedang mengambil T&CM



**Teruskan dengan ubat-ubatan hospital** melainkan anda mendapat nasihat yang berbeza daripada doktor anda



Dapatkan **nasihat daripada pengamal T&CM** sebelum mengambil ubat-ubatan herba atau makanan **tambahan**



Teruskan **memantau tahap gula dalam darah anda** sebagaimana yang dinasihatkan

# Ubat-ubatan Tradisional dan Komplementari (T&CM)

Apa yang perlu saya tahu

## Ubat-ubatan Tradisional dan Komplementari (T&CM)

Di Singapura, Ubat-ubatan Tradisional (TM) selalunya merujuk kepada Ubat-ubatan Tradisional Cina (TCM), Ubat-ubatan Tradisional Melayu (TMM) dan Ubat-ubatan Tradisional India (TIM), manakala Ubat-ubatan Komplementari (CM) merujuk kepada bentuk ubat-ubatan lain yang bukan lazim, cth. kiropraktik, osteopati, aromaterapi, dsb

Kajian saintifik berkenaan keberkesanan T&CM bagi diabetes dan komplikasinya tidak mempunyai sebarang keputusan atau tidak mencukupi

*Hanya pengamal Ubat-ubatan Tradisional Cina yang diberikan lesen di Singapura*

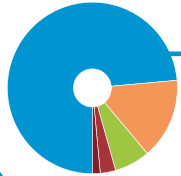
Senarai pengamal TCM

[www.tcm.gov.sg](http://www.tcm.gov.sg)

A man with grey hair and a slight beard, wearing a white long-sleeved shirt and dark trousers, stands in a modern office hallway. He is holding a white tablet computer in front of him with both hands. A black bag strap is visible over his right shoulder. The background shows a brightly lit hallway with glass railings and a blurred office environment.

**Kewangan**

# How your outpatient bill may be covered



Government  
subsidies

**Seimbangkan bil anda dengan subsidi kerajaan terlebih dahulu**

Cth. Subsidi kerajaan di klinik dan poliklinik pakar awam bagi pesakit luar serta subsidi-subsidi pesakit luar seperti Skim Bantuan Kesihatan Komuniti (CHAS), Generasi Perintis (PG) dan Generasi Merdeka (MG).



Kemudian, jika ada, **kurangkan lagi bil anda dengan menggunakan manfaat kakitangan atau insurans perubatan swasta**



Anda kemudiannya boleh **menggunakan Medisave anda** melalui **Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)** untuk mengurangkan bayaran daripada wang simpanan sendiri



Selepas penolakan daripada sumber-sumber di atas, anda mungkin masih perlu **menyelesaikan baki bil dengan wang simpanan sendiri**



# Cara mendapatkan bantuan untuk menyelesaikan bil pesakit luar anda

## 1. Subsidi-subsidi Kerajaan

Tersedia di klinik pakar awam bagi pesakit luar (SOCs), poliklinik dan klinik CHAS

- Rujuk halaman subsidi-subsidi kerajaan untuk maklumat lanjut

## 2. Manfaat kakitangan/Insurans Perubatan Swasta (PMI)


## 3. MediSave/Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)


Rujuk halaman MediSave untuk maklumat lanjut

## 4. Bayaran daripada wang simpanan sendiri (OOP)

Jumlah ini ditentukan selepas memotong subsidi-subsidi kerajaan, manfaat kakitangan yang disediakan dan insurans perubatan swasta serta jumlah yang ingin ditolak oleh pesakit daripada MediSave

# Subsidi-subsidi kerajaan di klinik pakar pesakit luar yang mempunyai subsidi (SOC) dan poliklinik

Isi rumah yang mempunyai pendapatan				
Pendapatan Bulanan Isi Rumah Setiap Orang	Subsidi di SOC <sup>^</sup> yang diberi subsidi		Subsidi di poliklinik	 Subsidi PG / MG tambahan
	Perkhidmatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi untuk dewasa*	
\$1,200 ke bawah	70%	75%	75%	PG: Tambahan potongan 50% daripada baki bil  MG: Tambahan potongan 25% daripada baki bil
\$1,201 hingga \$2,000	60%			
\$2,000 ke atas / Tidak dinilai	50%	50%	50%	

Isi rumah yang tidak mempunyai pendapatan				
Nilai Tahunan <sup>#</sup> (AV) Rumah	Subsidi di SOC <sup>^</sup> yang diberi subsidi		Subsidi di poliklinik	 Subsidi PG / MG tambahan
	Perkhidmatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi untuk dewasa*	
\$13,000 ke bawah	70%	75%	75%	PG: Tambahan potongan 50% daripada baki bil  MG: Tambahan potongan 25% daripada baki bil
\$13,001 hingga \$21,000	60%			
\$21,000 ke atas / Tidak dinilai	50%	50%	50%	

# **Subsidi-subsidi kerajaan di klinik pakar pesakit luar yang mempunyai subsidi (SOC) dan poliklinik**







^Untuk menerima subsidi bagi temu janji di SOC awam, anda perlu dinilai terlebih dahulu dan dirujuk oleh klinik atau poliklinik CHAS. Doktor akan memberi rujukan kepada anda ke SOC awam sebagai pesakit bersubsidi mengikut kelayakan

\*Kanak-kanak (di bawah umur 18 tahun) dan warga emas (65 tahun ke atas) telah menerima subsidi sebanyak 75% bagi ubat-ubatan bersubsidi di poliklinik

#AV rumah anda adalah anggaran sewa tahunan jika ia disewa

# Subsidi-subsidi Kerajaan di Klinik CHAS

Daripada 1 November 2019

					
	<b>PCHI &gt; \$2,000</b> (*Pendapatan Isi Rumah Per Kapita)	<b>PCHI \$1,201 hingga \$2,000</b>	<b>PCHI* ≤ \$1,200</b>	<b>Semua warga emas Generasi Merdeka menerima manfaat CHAS, tanpa mengira pendapatan atau AV rumah</b>	<b>Semua Perintis menerima manfaat CHAS, tanpa mengira pendapatan atau AV rumah</b>
	<b>Untuk isi rumah yang tidak mempunyai pendapatan, AV melebihi \$21,000 (*Nilai Tahunan)</b>	<b>Untuk isi rumah yang tidak mempunyai pendapatan, AV \$13,001 hingga \$21,000</b>	<b>Untuk isi rumah yang tidak mempunyai pendapatan, AV \$13,000 ke bawah</b>		
<b>Akut (penyakit-penyakit biasa)</b>	-	Sehingga \$10 setiap temu janji	Sehingga \$18.50 setiap temu janji	Sehingga \$23.50 setiap temu janji	Sehingga \$28.50 setiap temu janji
<b>Kronik Biasa</b>	Sehingga \$28 setiap temu janji, setakat \$112 setahun	Sehingga \$50 setiap temu janji, setakat \$200 setahun	Sehingga \$80 setiap temu janji, setakat \$320 setahun	Sehingga \$85 setiap temu janji, setakat \$340 setahun	Sehingga \$90 setiap temu janji, setakat \$360 setahun
<b>Kronik Kompleks</b>	Sehingga \$40 setiap temu janji, setakat \$160 setahun	Sehingga \$80 setiap temu janji, setakat \$320 setahun	Sehingga \$125 setiap temu janji, setakat \$500 setahun	Sehingga \$130 setiap temu janji, setakat \$520 setahun	Sehingga \$135 setiap temu janji, setakat \$540 setahun
<b>Pergigian</b>	-	\$50 hingga \$170.50 subsidi bagi setiap prosedur (rawatan gigi palsu, korona, saluran akar sahaja)	\$11 hingga \$256.50 subsidi setiap prosedur (bergantung kepada prosedur)	\$16 hingga \$261.50 subsidi setiap prosedur (bergantung kepada prosedur)	\$21 hingga \$266.50 subsidi setiap prosedur (bergantung kepada prosedur)
<b>Imbasan Kesihatan yang Disyorkan di bawah Screen for Life (SFL)</b> 	Yuran tetap sebanyak \$5 dengan surat jemputan SFL, untuk ujian imbasan yang disyorkan dan rundingan selepas imbasan yang pertama, jika perlu	Yuran tetap sebanyak \$2 dengan surat jemputan SFL, untuk ujian imbasan yang disyorkan dan rundingan selepas imbasan yang pertama, jika perlu		Yuran tetap sebanyak \$2 dengan surat jemputan SFL, untuk ujian imbasan yang disyorkan dan rundingan selepas imbasan yang pertama, jika perlu	Percuma dengan surat jemputan SFL, untuk ujian imbasan yang disyorkan dan rundingan selepas imbasan yang pertama, jika perlu

# Subsidi-subsidi Kerajaan di Klinik CHAS

## Kelayakan Generasi Perintis

- Dilahirkan pada atau sebelum 31 Disember 1949
- Menerima kerakyatan sebelum 31 Disember 1986

## Kelayakan Generasi Merdeka

- Dilahirkan daripada 1 Jan 1950 hingga 31 Dis 1959; dan
- Menerima kerakyatan pada atau sebelum 31 Dis 1996

## ATAU

- Dilahirkan pada atau sebelum 31 Dis 1949; dan
- Menerima kerakyatan pada atau sebelum 31 Dis 1996; dan
- Tidak menerima Pakej Generasi Perintis

## Jenis temu janji

### Akut (penyakit-penyakit biasa)

- Setakat 24 temu janji bagi penyakit-penyakit biasa setiap pesakit setiap tahun, di semua klinik CHAS bermula tahun 2020 dan seterusnya

### Biasa

- “Biasa” merujuk kepada temu janji bagi satu keadaan kronik

### Complex

- “Kompleks” merujuk kepada temu janji bagi beberapa keadaan kronik atau satu keadaan kronik yang mempunyai komplikasi

*Rujuk kepada halaman MediSave untuk senarai keadaan kronik di bawah Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP) bagi keadaan Kronik CHAS*

### Screen for Life

- Imbasan kesihatan yang disyorkan yang merujuk kepada imbasan bagi diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol dalam darah yang tinggi, barah kolorektum dan barah serviks.

# MediSave untuk bil pesakit luar



## Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)

- Penyakit kronik yang khusus
- Memerlukan pembayaran bersama sebanyak 15%
- Sebahagian daripada MediSave500, iaitu sehingga \$500 setahun
  - Pesakit boleh menggunakan akaun ahli keluarga terdekat (cth. pasangan, ibu bapa dan anak-anak)
  - Pesakit SC/PR boleh menggunakan MediSave cucu dan adik-beradik

## Flexi-MediSave

- Untuk pesakit  $\geq 60$  tahun
- Boleh digunakan bagi pembayaran bersama sebanyak 15% di bawah CDMP
- Sehingga \$200 setiap pesakit setiap tahun
  - Akaun pesakit dan pasangan boleh digunakan jika pasangan juga berusia  $\geq 60$  tahun



# MediSave untuk bil pesakit luar

## MediSave

- Skim penjaminan perubatan nasional
- Boleh membantu dalam membuat bayaran bagi kemasukan ke hospital, pembedahan harian dan perbelanjaan pesakit luar tertentu untuk pesakit sendiri atau ahli keluarga terdekat

## MediSave500

- Skim untuk penjagaan pesakit luar

## Flexi-MediSave

- Boleh digunakan di Klinik Pakar Pesakit Luar (SOC) di hospital awam dan pusat pakar nasional, poliklinik dan klinik-klinik yang menyertai Skim Bantuan Kesihatan Komuniti (CHAS)

## Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)

### 20 keadaan bagi rawatan pesakit luar

- Diabetes (termasuk pradiabetes)
- Hipertensi
- Gangguan lipid
- Strok
- Asma
- Penyakit Penghalang Pulmonari Kronik (COPD)
- Skizofrenia
- Kemurungan teruk
- Gangguan bipolar
- Demensia
- Osteoporosis
- Hiperplasia Prostat Benigna (BPH)
- Kebimbangan
- Penyakit Parkinson
- Penyakit buah pinggang kronik (nefrosis/nefritis)
- Epilepsi
- Osteoarthritis
- Psoriasis
- Arthritis Reumatoid
- Penyakit jantung iskemik

### Pesakit boleh menggunakan CDMP selepas rawatan

- Pengesahan oleh doktor bahawa mereka mempunyai salah satu keadaan kronik yang disenaraikan
- Menandatangani borang kebenaran MediSave

A close-up photograph of two hands shaking in a firm grip, symbolizing agreement, partnership, or support. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a soft, out-of-focus light blue. The word "Penghargaan" is overlaid in the center in a bold, black, sans-serif font.

**Penghargaan**

# Penghargaan

## Kumpulan Kerja Pemerkasaan Pesakit bagi Penjagaan

<b>Pengerusi</b>	Dr Eric Khoo (NUH)
<b>Penasihat</b>	Assoc Prof Sum Chee Fang (AdMC/KTPH) Prof Tai E Shyong (NUHS)
<b>Ahli</b>	Dr Anthony Chao (Boon Lay Clinic & Surgery) Mr Arumugam Ardhanari (Patient) Ms Chee Ching Yee (SHP) Ms Christine Chern (NHGP) Ms Fidlya Binte Kamsani (Caregiver) Dr Kalpana Bhaskaran (DS) Dr Agnes Koong Ying Leng (SHP) Ms Julia Lee (TOUCH Diabetes) Ms Lim Poh Choo Patsy (SHP) Dr Low Kang Yih (NHGP) Ms Ng Soh Mui (NUP) Dr Jonathan Pang (Frontier PCN) Ms Christina Tan (Patient) Dr David Tan Hsien Yung (NUP) Ms Brenda Tan Yue Lin (HPB) Mr SB Viknesan (NAMS/IMH) Dr Wong Mei Yin (NHGP) Mr Yong Ming Fung (AIC) Ms Julie Seow (formerly Life Coach at TOUCH Diabetes)
<b>Penasihat Sokongan Komuniti</b>	

# Penghargaan

## Kumpulan Pakar

<b>Association of Diabetes Educators Singapore (ADES)</b>	Ms Lim Pei Kwee (KKH)
<b>College of Family Physicians (CFPS)</b>	Dr Ng Lee Beng (SGH)
<b>Pharmaceutical Society of Singapore (PSS)</b>	Ms Irene Quay Siew Ching (KKH) Ms Debra Chan (TTSH) Ms Lim Kae Shin (KKH) Ms Lim Shu Fang (TTSH)
<b>Podiatry Association Singapore (PAS)</b>	Ms Heng Li Wen Marabelle (SGH)
<b>Singapore Nutrition and Dietetics Association (SNDA)</b>	Ms Ong Li Jiuen (CGH) Mr Chad Han (NUH) Ms Izabela Kerne (Advanced Laparoscopic Surgery) Ms Koh Pei Ling (AdMC/ KTPH) Ms Loh Win Nie (CGH)
<b>Singapore Physiotherapy Association (SPA)</b>	Mr Muhammad Jazimin Bin Haron (KTPH) Ms Junisha Binte Jumala (CGH) Dr Cindy Ng Li Whye (SGH) Ms Soh Seok Chin Cindy (NHGP) Ms Virginia Tai (SHF)
<b>Sport Singapore, Ministry of Culture, Community and Youth (MCCY)</b>	Mr Kenneth McGeough (Sport Singapore) Mr Aw Boon Wei (Sport Singapore)

Satu inisiatif di bawah program Memerangi Diabetes (War on Diabetes)



### Rakan Kerjasama



### Rakan Kluster



### Dibawakan kepada anda oleh



# Handouts



# **Pemakanan Sehat**

# Pinggan Sihat Saya

Pilihan



Dada ayam tanpa kulit



Ikan



Tauhu



Kacang kuda

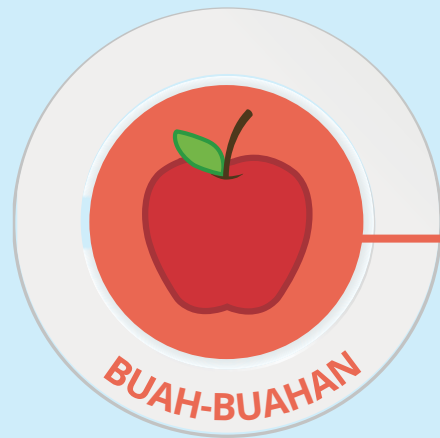
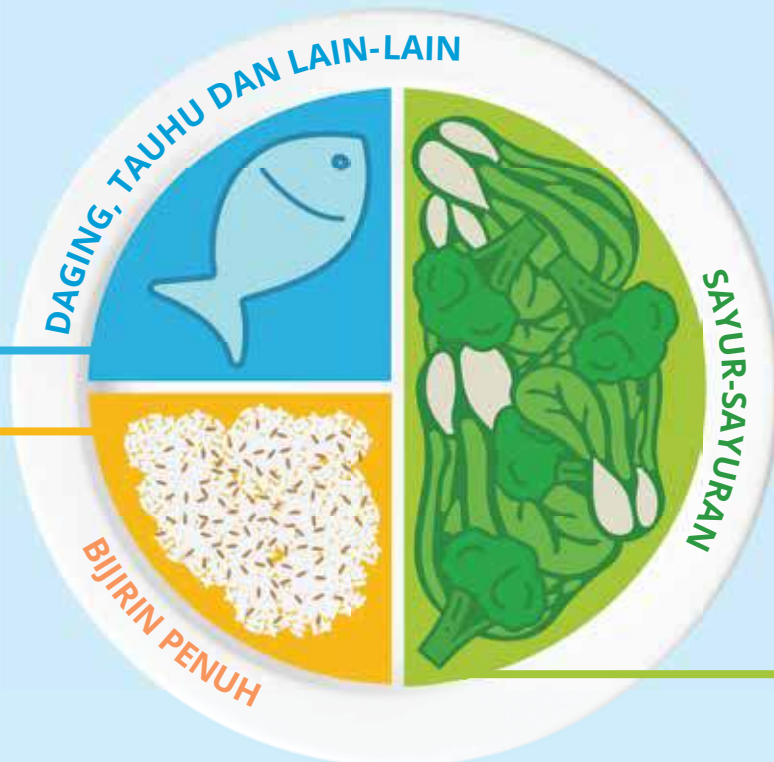
Pilihan



Epal bersaiz sederhana



Pear bersaiz kecil



**Makan 2 hidangan buah setiap hari, bersama makanan lain atau sebagai snek**

Saiz pinggan: **23 hingga 25 sm dalam diameter**

Pilihan: Bijirin penuh



Beras merah



Tang hoon

Pilihan: Sayur-sayuran berkanji



Kentang



Jagung

Pilihan



Brokoli



Chap chye



Pilih air kosong



Gunakan minyak yang lebih sihat



Berkelakuan lebih aktif

# Bagaimanakah cara saya boleh memasak hidangan yang sihat dan nyaman?

## Cara-cara memasak dengan lebih sihat



**Goreng kilas**



**Rebus atau kukus**



**Panggang atau bakar**



**Kurangkan garam**, dan sebaliknya, gunakan perasa semula jadi (cth. herba dan rempah-ratus)



**Gunakan minyak memasak yang lebih menyihatkan** (cth. bunga matahari, zaitun atau kanola)



**Buang semua lemak yang boleh dilihat** sebelum memasak

## Bagaimanakah cara saya dapat meneruskan memakan makanan sihat ketika sambutan keraian dan perayaan?



**Buat perancangan makanan** seawal-awalnya



**Pilih produk yang lebih sihat**



**Gunakan cara masakan yang lebih sihat**



**Makan cara sederhana**



**Elakkan minuman arak** seberapa boleh



**Kekalkan mengambil ubat** mengikut **jadual pengambilannya** dan dos insulin

# **Aktiviti Fizikal**

# **Risalah Aktiviti**

## **A. Mobil**

# Apakah jenis senaman yang sesuai untuk saya?

Peralatan penilaian ini direka untuk kegunaan individu sebagai panduan untuk menyelaraskan aktiviti fizikal mereka berdasarkan tahap mobiliti dan aktiviti mereka. Lengkapkan langkah 1 hingga 3 untuk mengenal pasti kategori risalah yang relevan untuk setiap individu.

Jika anda seorang pengguna kerusi roda, langkau Langkah 1 dan teruskan ke Langkah 2

## Langkah 1: Tentukan tahap mobiliti

1. Adakah anda menghadapi kesukaran jika berdiri dari tempat duduk bersendirian tanpa menggunakan tangan anda?	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
2. Adakah anda menghadapi kesukaran untuk berjalan dalam jarak 1 hentian bas (~400m) bersendirian tanpa berehat dan memerlukan bantuan?	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
3. Adakah anda menghadapi kesukaran ketika menaiki 10 anak tangga bersendirian tanpa berehat, dan memerlukan susur tangan atau bantuan?	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
4. Adakah anda menghadapi kesukaran ketika bangun bersendirian dari berduduk di lantai tanpa berpegang pada perabot atau bantuan lain?	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>

## Langkah 2: Tentukan tahap aktiviti

1. Tidak Aktif	Jarang bersenam
2. Separa aktif - kadang-kala bersenam	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti kurang daripada sederhana (boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi), sepanjang 3 bulan yang lalu
3. Aktif - kerap bersenam	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti sederhana (boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi) sehingga tahap intensiti tinggi (hanya boleh bersebut beberapa perkataan) sepanjang 3 bulan yang lalu

Kira sekerap mana anda menjawab 'Ya'

**Mobiliti penuh**

'Ya' 0 atau 1 kali

**Mobiliti terhad**

'Ya' 2 kali atau lebih

## Langkah 3: Dapatkan risalah yang relevan

	Mobiliti penuh	Mobiliti terhad	Pengguna kerusi roda
Tidak Aktif	1A	1B	1C
Separa aktif	2A	2B	2C
Aktif	3A	3B	3C



# Langkah kecil ke arah kehidupan yang aktif setiap hari

Sebaik sahaja anda membiasakan diri dengan melakukan aktiviti fizikal secara kerap – walaupun dimulakan dengan secara kecilan dahulu – kesihatan anda akan menerima manfaat dalam pelbagai segi.

*Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!*



## Ambil sekurang-kurangnya 10,000 langkah setiap hari

Secara beransur-ansur, tingkatkan kiraan langkah harian anda. Anda boleh menggunakan pedometer (pengira langkah) atau muat turun aplikasi untuk mengira jumlah langkah yang diambil setiap hari.

### Saya ingin

- Mencapai **3,000 langkah** untuk kebanyakan hari
- Mencapai **5,000 langkah** untuk kebanyakan hari
- Mencapai **10,000 langkah** untuk kebanyakan hari



## Gunakan tangga

Adakah anda menghadapi kesukaran ketika meninkati tahap aktiviti anda? Pilih penggunaan tangga dan bukannya eskalator atau lif untuk menikmati ransangan kercergasan.

### Saya ingin

- Gunakan **tangga atau eskalator**, sebanyak mungkin
- Gunakan tangga **1 hingga 2 tingkat** setiap hari
- Gunakan tangga sekurang-kurangnya **3 hingga 4 tingkat** setiap hari, berikutan kemampuan
- Melaksanakan **10,000 langkah** untuk kebanyakan hari



## Limit sitting time

Menahan dari berduduk terlalu lama secara berterusan melebihi 1 jam.

### Saya ingin

- Meregangkan tangan dan kaki selepas berduduk selama **1 jam**
- Berdiri dan berjalan selama 1 minit, selepas berduduk selama **1 jam**

### **Buat pemeriksaan dengan doktor anda jika**

- Kesihatan anda cukup bagus untuk melakukan senaman yang lebih aktif
- Anda berasa pening, kesukaran penafasan yang ganjil, ketegangan dada atau menghadapi kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini.

# Bagaimanakah cara untuk mencapai manfaat tertinggi daripada senaman anda

Ikut dengan teliti senaman yang disyorkan di sini. Untuk menikmati manfaat kesihatan maksimum, rutin anda perlulah termasuk senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.

*Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!*

## 1. Senaman aerobik

Jenis senaman ini dapat meningkatkan stamina anda supaya anda tidak begitu kesukaran bernafas semasa berjalan, bergegas untuk menaikki bas atau bermain dengan anak-anak. **Mulakan dengan 15 hingga 20 minit selama 2 hingga 3 hari seminggu.** Secara beransur-ansur, tingkatkan kelajuan dan tempoh senaman anda seperti berikut.



### Berjalan pantas

*Anda sepatutnya boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi sambil bersenam.*

- Teruskan dengan menambah **5 minit** setiap minggu. Lakukan tersebut sehingga anda boleh berjalan laju selama **30 minit**. Berjalan laju mengingkit kemampuan anda.



### Berjalan pantas berselang-seli dengan berlari-lari anak

- Berjalan laju selama **30 minit**. Semasa perjalanan, berlari-lari anak selama **20 saat** sebelum meneruskan semula berjalan pantas.



### Berlari-lari anak dan berjalan pantas

- Berjalan pantas selama **5 minit** untuk memanaskan badan. Berlari-lari anak **selama mungkin**. Semasa berlari-lari anak, selang-selikan dengan berjalan laju.



### Berlari-lari anak

- Sekarang, anda sepatutnya boleh berlari-lari anak selama **30 minit**.

*Tidak kira peringkat anda berasa, berusaha untuk mencabar diri dan lakukan yang terbaik. Berusaha untuk bersenam selama 150 minit seminggu!*

## 2. Senaman kekuatan

Senaman-senaman ini boleh meningkatkan kekuatan otot supaya anda boleh mengangkat barang dengan mudah dan kaki anda tidak terlalu letih. **Berusaha melakukannya 2 hingga 3 hari seminggu!**



### Separuh jongkong

- Berdiri berhadapan sebuah kerusi. Bengkokkan lutut seperti anda sedang cuba untuk menduduk. Pastikan lutut anda berada di belakang jari kaki sambil merendahkan punggung anda. Luruskan belakang anda dan condongkan badan ke depan sedikit. Ulang **10 kali**.



### Tekan tubi yang diubah suai

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut pada lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda. **Tambah 5 ulangan setiap minggu!**



### Tekan tubi

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut anda selari dengan lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda. **Tambah 5 ulangan setiap minggu!**

## 3. Senaman fleksibiliti (regangan)

Fleksibiliti sangat penting ketika melakukan semua aktiviti. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! Untuk setiap senaman, **tahan regangan selama 20 saat dan ulangkan untuk 3 hingga 5 kali**.



### Regangan dada

- Mulakan dengan meletakkan telapak tangan anda pada dinding. Pusingkan badan anda tanpa menggerakkan telapak tangan. **Ulang pada arah bertentangan**



### Regangan bahu belakang

- Silang salah satu tangan pada bahagian bahu bertentangan. Pastikan badan anda tidak berpusing semasa anda menyilang siku. **Ulang pada tangan bertentangan.**

Fleksibiliti sangat penting ketika melakukan semua aktiviti. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! Untuk setiap senaman, **tahan regangan selama 20 saat dan ulang untuk 3 hingga 5 kali.**



### Regangan paha belakang

- Mulakan dengan jari kaki menghala ke hadapan. Letakkan satu kaki di atas kerusi. Condongkan badan sedikit ke hadapan sambil meluruskan belakang anda.
- Ulang pada arah bertentangan.**



### Regangan paha hadapan

- Mulakan dengan membengkokkan kaki anda ke belakang. Tarik kaki anda menggunakan tangan anda. Rasakan regangan pada bahagian paha hadapan anda.
- Ulang pada kaki bertentangan.**



### Regangan betis

- Lakukan tersebut dengan menghadapi dinding atau bahagian belakang kerusi. Mulakan dengan satu kaki diluruskan dan yang lagi satu dibengkokkan. Pastikan kedua-dua tumit terletak pada lantai. Condongkan badan sedikit ke hadapan dan rasakan regangan pada otot betis. **Ulang pada kaki bertentangan.**

### **!** Buat pemeriksaan dengan doktor jika anda

- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

### Ingin belajar lebih banyak jenis senaman?

Anda boleh log masuk ke [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) untuk menonton video "7 easy exercises to an active lifestyle" video (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).



# Bersenam dengan selamat

Tahniah atas senaman yang kerap sepanjang 3 bulan lalu! Teruskan mencapai **150 minit senaman berintensiti sederhana** setiap minggu. Gabungkan pelbagai jenis senaman agar kemajuan anda dapat diperingkatkan.

## Jangan lupa untuk

- Memakai pakaian selesa dan kasut yang sesuai
- Periksa kaki anda jika ada sebarang luka sebelum dan selepas bersenam
- Kekal terhidrat
- Bawa snek sihat atau gula-gula sebagai persediaan sekiranya tahap gula darah anda terlalu rendah
- Bersenam ketika cuaca lebih sejuk
- Bersenam bersama keluarga dan rakan-rakan

Rutin senaman anda sepatutnya termasuk senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.

*Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!*

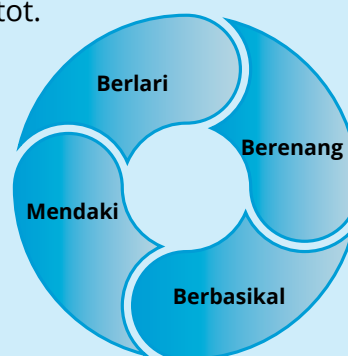
*Senaman yang seimbangan digalakkan untuk warga emas, terutamanya bagi mereka yang berisiko kejatuhan. Namun, oleh kerana risalah ini adalah untuk penghidap diabetes, tidak kira umur, ia memberi tumpuan terhadap senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.*

## 1. Senaman aerobik

Jika aktiviti ini masih baru bagi anda, bermula sentiasa dengan intensiti dan rentak yang perlahan. Teruskan peningkatan secara perlahan kerana anda sedang menggunakan kumpulan otot yang berbeza dan badan anda memerlukan masa untuk membiaskan diri dengan menggunakan kumpulan-kumpulan tersebut.

**Lebih baik buat anda jika aktiviti yang berlainan dan berbeza diperbadankan supaya anda menggunakan pelbagai bahagian otot dan dapat mengekalkan tahap kesihatan yang baik!**

Ini juga dapat membantu untuk menyeimbangkan tahap gula darah anda jika anda melibatkan lebih banyak otot.



## 2. Senaman kekuatan

Senaman-senaman ini boleh meningkatkan kekuatan otot anda supaya boleh mengangkat barang dengan mudah atau kaki anda tidak terlalu letih. **Cuba untuk membuat 10 hingga 30 ulangan senaman, 2 hingga 3 kali seminggu.**

### Senaman bahagian atas badan



#### Merangkak ke hadapan dan ke belakang

- Mulakan dengan meletakkan telapak tangan dan lutut pada lantai. Merangkak ke hadapan, kemudian ke belakang. Bergerak **20 langkah ke hadapan**, kemudian ke **belakang untuk jumlah yang sama.**



#### Selang seli tangan ketika dalam posisi tekan tubi

- Letakkan telapak dengan lutut pada lantai. Jangan lengkungkan belakang anda. Ketuk bahu bertentangan dengan tapak anda.



#### Tekan tubi yang diubah suai

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut pada lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda.



#### Tekan tubi

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut anda selari dengan lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda.





## Senaman bahagian bawah badan



### Berjongkong

- Berdiri dengan jarak kaki selebar bahu. Rendahkan bahagian atas badan seperti anda sedang cuba untuk berduduk. Kemudian kembali seperti posisi yang dimulakan. **Mulakan dengan 10 ulangan, 2 hingga 3 kali seminggu. Tambah 5 ulangan setiap minggu!**

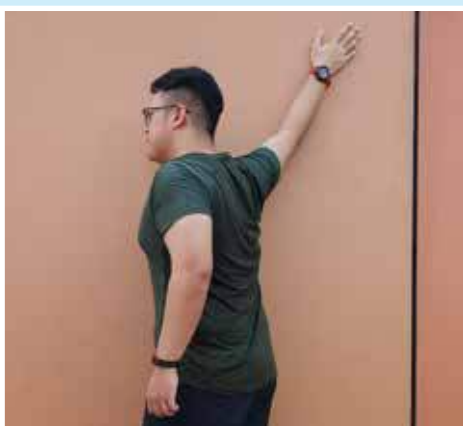


### Meluncur ke hadapan

- Berdiri dengan jarak kaki selebar bahu. Ambil satu langkah ke hadapan dan bengkokkan kedua-dua belah lutut. Berganti-ganti kaki. **Mulakan dengan 10 ulangan, 2 hingga 3 kali seminggu. Tambah 5 ulangan setiap minggu!**

## 3. Senaman fleksibiliti (regangan)

Fleksibiliti sangat penting untuk melakukan aktiviti harian. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! **Untuk setiap senaman, cuba tahan regangan selama 20 hingga 30 saat dan ulang 3 hingga 5 kali.**



### Regangan dada

- Mulakan dengan meletakkan telapak tangan anda pada dinding. Pusingkan badan anda perlahan-lahan tanpa menggerakkan telapak tangan anda. **Ulang pada arah bertentangan.**



### Regangan bahu belakang

- Silang salah satu tangan pada bahagian bahu bertentangan. Pastikan badan anda tidak berpusing semasa anda menyilang siku. **Ulang pada tangan bertentangan.**

Fleksibiliti sangat penting dalam semua aktiviti. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! **Untuk setiap senaman, cuba tahan regangan selama 20 hingga 30 saat dan ulang 3 hingga 5 kali.**



### Regangan paha belakang

- Mulakan dengan jari kaki menghala ke hadapan. Letakkan satu kaki di atas kerusi. Condongkan badan sedikit ke hadapan sambil meluruskan belakang anda.
- Ulang pada arah bertentangan.**



### Regangan paha hadapan

- Mulakan dengan membengkokkan kaki anda ke belakang. Tarik kaki anda menggunakan tangan anda. Rasakan regangan pada bahagian paha hadapan anda.
- Ulang pada kaki bertentangan.**



### Regangan betis

- Lakukan tersebut dengan menghadapi dinding atau bahagian belakang kerusi. Mulakan dengan satu kaki diluruskan dan yang lagi satu dibengkokkan. Pastikan kedua-dua tumit terletak pada lantai. Condongkan badan sedikit ke hadapan dan rasakan regangan pada otot betis. **Ulang pada kaki bertentangan.**

### **Buat pemeriksaan dengan doktor jika anda**

- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

# **Aktiviti Fizikal**

## **B. Mobility Terhad**

# Langkah kecil ke arah kehidupan yang lebih baik

Jadilah seorang yang aktif. Apabila anda membiasakan melakukan aktiviti fizikal secara kerap – walaupun dimulakan dengan langkah kecil - kesihatan anda akan menerima manfaat dalam pelbagai cara.

*Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!*



## Berjalan

### Saya ingin

- Berjalan di sepanjang koridor atau belakang rumah selama **5 hingga 10 minit** pada waktu pagi dan senja (Anda boleh menggunakan alat bantuan berjalan).
- Menaiki lif dan berjalan di persekitaran kolong blok atau berjalan beberapa blok sederet **sekurang-kurangnya sekali sehari** (Anda boleh menggunakan alat bantuan berjalan).
- Berjalan selama **10 minit tanpa henti**. Berehat selama **5 minit** dan meneruskan perjalanan selama **10 minit** lagi.



## Waktu duduk

### Saya ingin

- Meregangkan tangan dan kaki setiap kali selepas berduduk selama **1 jam**.
- Berdiri dan berjalan di persekitaran selama 1 minit, selepas berduduk selama **1 jam**.



## Regangan

### Saya ingin

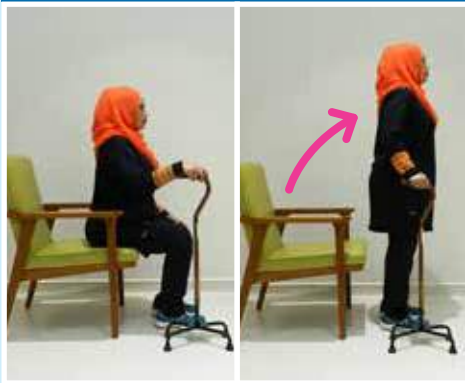
#### Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Regangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



#### Regangan paha belakang

- Duduk pada hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat di gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



## Senaman mudah yang lain

Saya ingin

### Berdiri-duduk

- Berdiri dan duduk **10 kali secara berterusan** setiap pagi dan malam.



### Hentak kaki di setempat

- Berdiri dan hentak kaki di setempat.

Kira **20 hingga 30 kali**. Ulang **dua kali sehari**.

*Jika diperlukan, lakukan senaman ini berdekatan dinding atau sembarang alat yang dapat membantu keseimbangan anda.*

## Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang menegang kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

### **Buat pemeriksaan dengan doktor jika**

- Kesihatan anda cukup bagus untuk melakukan senaman yang lebih berat.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

# Bagaimanakah cara untuk mencapai manfaat yang tertinggi dari senaman yang dilakukan

Ikut senaman yang disyorkan di sini dengan teliti. Rutin anda harus menggabungkan senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti. Senaman yang seimbang disyorkan untuk warga emas terutamanya bagi mereka yang berisiko menghadapi kejatuhan. Namun begitu, oleh kerana risalah ini diubah untuk semua kumpulan umur penghidap diabetes, ia memberi tumpuan terhadap senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.

## 1. Senaman duduk



### Regangan mudah

- Regangkan tangan dan kaki anda setiap kali selepas berduduk **selama 1 jam.**



### Lebih banyak bergerak

- Berdiri dan berjalan di pesekitaran selama **1 minit**, selepas **berduduk selama 1 jam.**



### Menurunkan tubuh menggunakan lengan atas

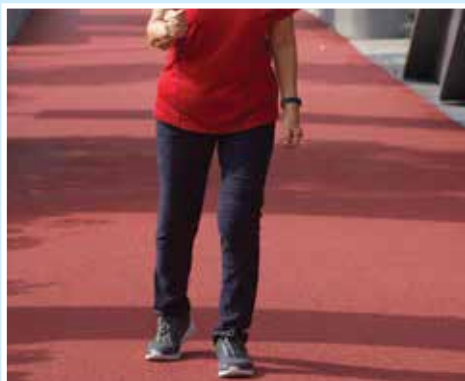
- Jika mampu, cuba senaman ini menggunakan kerusi yang mempunyai tempat letak tangan.

Letak tangan anda pada tempat letak tangan dan tolak badan anda ke atas menggunakan tangan anda. Jangan gunakan otot kaki untuk menolak badan anda ke atas.

**Ulang 12 hingga 15 kali.**



## 2. Senaman aerobik



### Berjalan pantas

- Berjalan **10 hingga 15 minit secara berterusan** sekurang-kurangnya **3 kali seminggu**. Anda boleh menggunakan alat bantuan berjalan. Cabaran diri anda dengan menambah **10 minit lagi berjalan selepas berehat selama 5 minit**, mengikut kemampuan.



### Berbasikal

- Dengan menggunakan basikal senaman atau biasa, **berbasikal selama 10 hingga 15 minit sehari**.

## 3. Senaman kekuatan



### Berdiri duduk

- Lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 kali secara berterusan** setiap pagi dan malam.



### Hentak kaki di setempat

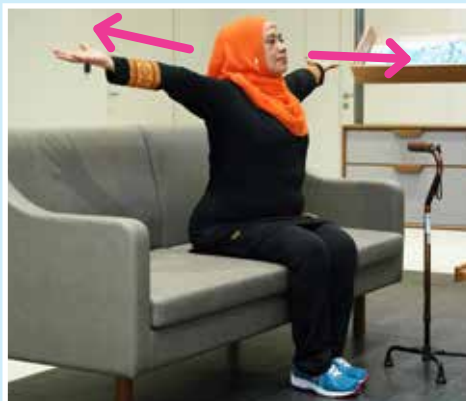
- Berdiri dan berkawad setempat. Kira **20 hingga 30 kali**. *Jika diperlukan, lakukan senaman ini berdekatan dinding atau sembarang alat yang dapat membantu keseimbangan anda.*



### Angkat tumit

- Berdiri dan pegang kepada kerusi. Berjengket menggunakan bahagian hujung kaki. **Ulang 10 kali, dua kali sehari**.

## 4. Senaman fleksibiliti (regangan)



### Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi  
Depangkan kedua-dua tangan ke sisi.  
Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



### Regangan paha belakang

- Duduk di bahagian hujung kerusi.  
Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan  
(seperti dilihat gambar).  
Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

## Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang mengetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

### **!** Buat pemeriksaan dengan doctor anda jika

- Anda dibenarkan menahan berat menggunakan kaki anda.
- Anda mempunyai prostesis yang bersesuaian.
- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadkan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.

# Bersenam dengan selamat

Tahniah! Walaupun mobiliti anda terhad, anda telah bersenam dengan kerap sepanjang 3 bulan yang lalu. Teruskan mencapai sehingga **150 minit senaman berintensiti tahap sederhana setiap minggu.**

## Jangan lupa untuk

- Memakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai
- Periksa kaki anda jika anda sebarang luka sebelum dan selepas bersenam
- Kekal terhidrat
- Bawa snek sihat atau gula-gula sebagai persediaan sekiranya tahap gula darah anda menjadi terlalu rendah
- Bersenam ketika cuaca lebih sejuk

## 1. Senaman duduk



### Regangan mudah

- Regangkan tangan dan kaki anda setiap kali selepas duduk selama **1 jam.**



### Tingkatkan pergerakan

- Berdiri dan berjalan di pesekitaran selama **1 minit**, selepas **berduduk selama setiap 1 jam.**



### Menurun menggunakan lengan atas

- Jika mampu, cuba senaman ini menggunakan kerusi yang mempunyai tempat letak tangan. Letakkan tangan anda pada tempat letak tangan dan tolak badan anda ke atas menggunakan tangan anda. Jangan gunakan otot kaki untuk menolak badan anda ke atas. Ulang **12 hingga 15 kali.** Lakukan **2 hingga 3 set.**

## 2. Aerobic exercises



### Brisk walk

- Berjalan secara berterusan selama **15 minit sekurang-kurang 3 kali seminggu**. Anda boleh mengguna alat bantuan berjalan. Anda patut boleh bercakap tetapi tidak boleh menyanyi semasa bersenam.



### Cycling

- Dengan menggunakan basikal senaman atau basikal biasa, **berbasikal selama 15 minit sehari**.

## 3. Senaman kekuatan

### Anggota badan bawah



### Berdiri duduk

- Lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 hingga 20 kali** secara berterusan setiap pagi dan malam. Ulang **2 hingga 3 set**.



### Hentak kaki di setempat

- Berdiri berdekatan dinding atau sokongan. Berkawad setempat. Kira **30 hingga 40 kali**. Ulang **2 kali sehari**. Anda boleh melakukan senaman ini sambil berduduk, jika ia terlalu sukar.



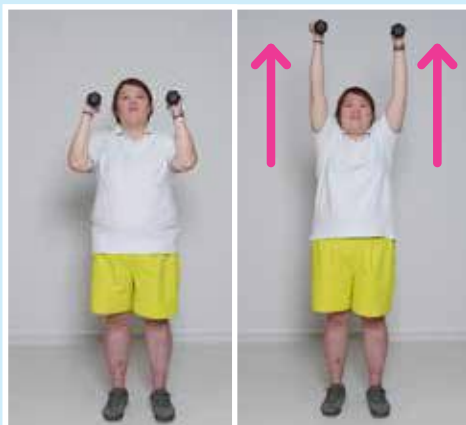
### Angkat tumit

- Berdiri dan berpegang kepada kerusi. Berjengket menggunakan bahagian hujung kaki. Ulang **10 hingga 20 kali, 2 kali sehari**.

*Mesin gimnasium menawarkan tambahan rintangan dan boleh meningkatkan mobiliti anda. Dapatkan bantuan jika anda tidak pasti jenis mesin yang sesuai untuk anda.*

## Anggota badan atas

Tali rintangan, kabel berpemberat dan senaman dumbel boleh membantu meningkatkan kekuatan bahagian anggota badan atas anda. Senaman-senaman ini perlu dilakukan dengan betul untuk keselamatan.



### Tekanan dumbel pada bahu

- Angkat dumbel atau botol air yang diisi pada bahagian tepi badan dengan kedua-dua siku dibengkokkan. Luruskan siku dan tolak dumbel ke atas melepasi kepala anda. Ulang **10 hingga 12 kali**.

*Pemberat yang anda gunakan perlu cukup berat untuk melakukan senaman ini 10 hingga 12 kali. Jika anda boleh melakukan lebih daripada 15 ulangan, pemberat tersebut terlalu ringan.*

## 4. Senaman fleksibiliti (regangan)



### Regangan dada

- Duduk di tengah-tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



### Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

## Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang mengetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.



### **Buat pemeriksaan dengan doktor jika**

- Anda dibenarkan menahan berat menggunakan kaki anda.
- Anda mempunyai prostesis yang bersesuaian.
- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadkan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.



# **Aktiviti Fizikal**

## **C - Pengguna Kerusi Roda Tidak Aktif**

# Langkah kecil ke arah kehidupan yang lebih baik

Kekalkan hidup yang aktif sebanyak mungkin, walaupun pada kebanyakan masa anda ber duduk dan berada di atas kerusi roda. Sebaik sahaja anda membiasakan diri dengan melakukan aktiviti fizikal secara kerap – walaupun dimulakan dengan langkah kecil – anda akan bermanfaat dalam pelbagai cara dalam segi kesihatan.

## 1. Senaman duduk



### Melegakan tekanan

- Alihkan berat badan anda dari kiri ke kanan secara berterusan sebanyak **10 kali setiap 1 jam**. Teruskan kepada setiap **30 minit**, jika mampu.



### Mobiliti bahu

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali**.



### Berkawad duduk

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Angkat paha dan mula berkawad, dengan bergilir-gilir kaki. Ulang **20 kali**.

*Jika boleh, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.*



### Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Ulang pada kaki bertentangan. Ulang **20 kali**.

*Jika boleh, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.*

## 2. Regangan

Lakukan senaman ini sekerap mungkin sepanjang hari, setiap hari.



### Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**. Pusingkan tubuh anda dan tahan selama **10 saat** di setiap sisi.



### Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

## 3. Masa berdiri



### Had toleransi untuk berdiri

- Jika anda mampu, berdiri selama **2 hingga 3 minit**, selepas setiap **1 jam berduduk**. Anda mungkin perlu menggunakan susur tangan atau meminta bantuan orang lain.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbanding kerusi roda.*



### Had daya tahan untuk berdiri

- Cuba berdiri selama **2 hingga 3 minit** tanpa sokongan - tetapi hanya jika anda dapat menyeimbangkan diri.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbanding kerusi roda*

## 4. Senaman mudah lain-lain



### Berdiri duduk

- Lakukan pergerakan berdiri dan duduk **5 hingga 10 kali** dengan sokongan atau penyeliaan, **setiap pagi dan malam**.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbanding kerusi roda.*

Log masuk ke [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) untuk menonton 7 video senaman duduk, "Anda boleh bergerak" (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

## Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang mengetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

### **Buat pemeriksaan dengan doctor anda jika**

- Kesihatan anda baik untuk melakukan senaman yang lebih aktif
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan yang pelik, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

### **Ingat**

- Anda perlu meningkatkan kemajuan senaman anda secara berperingkat.
- Anda mungkin memerlukan bantuan profesional daripada pakar fisioterapi jika anda tidak pasti dengan bentuk senaman anda dan/atau memerlukan kemajuan.
- Senaman berdiri yang diselia boleh memberi manfaat kepada anda. Rujuk doktor atau pakar fisioterapi anda.

# Bagaimanakah cara untuk mencapai manfaat tertinggi daripada senaman anda

Anda boleh menikmati manfaat senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti walaupun pada kebanyakan masa anda ber duduk dan berada di atas kerusi roda. Berseronok sambil mengelakkan bertambahnya komplikasi kesihatan.

## 1. Senaman duduk



### Melegakan tekanan

- Alihkan berat anda dari kiri ke kanan secara berterusan sebanyak **10 kali setiap 1 jam**. Terus kepada setiap **30 minit** jika mampu.



### Mobiliti bahu

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali**.



### Berkawad duduk

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Angkat paha dan mula berkawad, dengan bergilir-gilir kaki. Ulang **20 kali**.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda*



### Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Ulang pada kaki bertentangan. Ulang **20 kali**.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.*



## 2. Senaman fleksibiliti (regangan)

Lakukan senaman ini sekerap mungkin sepanjang hari, setiap hari.



### Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**. Pusingkan tubuh dan tahan selama **10 saat** di setiap sisi.



### Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

## 3. Senaman aerobik



### Berbasikal

- Menggunakan basikal senaman atau basikal biasa, berbasikal selama **10 hingga 15 minit sehari**. Anda juga boleh meletakkan basikal mudah alih pada meja dan menggunakannya sebagai mesin basikal tangan.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.*



Log masuk ke [healthhub.sg](http://healthhub.sg) untuk menonton 7 video senaman duduk, "Anda boleh bergerak" (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).



## 4. Senaman kekuatan

### Anggota badan bawah



#### Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali** dan lakukan senaman yang sama dengan kaki bertentangan.

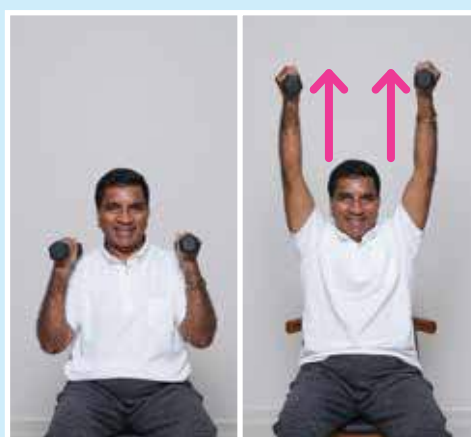


#### Berdiri duduk

- Jika berkemampuan, lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 kali** dengan bantuan seseorang.

### Anggota badan atas

*Tali rintangan, kabel berpemberat dan senaman dumbel boleh membantu meningkatkan kekuatan bahagian anggota badan atas anda. Senaman-senaman ini perlu dilakukan dengan betul untuk keselamatan.*



#### Tekanan dumbel secara duduk

- Angkat dumbel atau botol air yang diisi pada bahagian tepi badan dengan kedua-dua siku dibengkokkan. Luruskan siku dan tolak dumbel ke atas melepasi kepala anda. Ulang **10 hingga 12 kali**.

*Pemberat yang anda gunakan perlu cukup berat untuk melakukan senaman ini 10 hingga 12 kali. Jika anda boleh melakukan lebih daripada 15 ulangan, pemberat tersebut terlalu ringan.*

## Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang mengetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

### **Buat pemeriksaan dengan doktor jika**

- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadkan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan yang pelik, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

### **Ingat**

- Anda perlu meningkatkan kemajuan senaman anda secara berperingkat.
- Anda mungkin memerlukan bantuan profesional daripada pakar fisioterapi jika anda tidak pasti dengan bentuk senaman anda dan/atau memerlukan kemajuan.
- Senaman berdiri yang diselia boleh memberi manfaat kepada anda. Rujuk doktor atau pakar fisioterapi anda.

# Bersenam dengan selamat

Tahniah! Walaupun mobiliti anda terhad, anda telah bersenam dengan kerap sepanjang 3 bulan yang lalu. Teruskan mencapai sehingga **150 minit senaman berintensiti tahap sederhana setiap minggu**.

## Jangan lupa untuk

- Memakai pakaian yang selesa
- Kekal terhidrat
- Bawa snek sihat atau gula-gula sebagai persediaan sekiranya tahap gula dalam darah anda menjadi terlalu rendah
- Bersenam ketika cuaca lebih sejuk

## 1. Senaman duduk



### Melegakan tekanan

- Alihkan berat anda dari kiri ke kanan secara berterusan sebanyak **10 kali** setiap **1 jam**. Teruskan kepada setiap **30 minit**, jika boleh.



### Mobiliti bahu

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali**.



### Berkawad duduk

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Angkat paha dan mula berkawad, dengan bergilir-gilir kaki. Ulang **20 kali**.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.*



### Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Ulang pada kaki bertentangan. Ulang **20 kali**.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.*

## 2. Senaman fleksibiliti (regangan)



### Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



### Putaran badan

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Putarkan badan dan tahan selama **10 saat** di setiap sisi. Ulang **10 kali**.



### Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

### 3. Senaman aerobik



#### Berbasikal

- Gunakan basikal senaman atau basikal biasa, berbasikal selama **30 minit sehari**. Anda juga boleh meletakkan basikal mudah alih pada meja dan menggunakannya sebagai mesin basikal tangan.

*Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.*

#### Sertai acara sukan

Pertimbangkan untuk menyertai aktiviti atau acara sukan khusus untuk mereka yang kurang upaya seperti bola keranjang berkerusi roda dan sebagainya.

### 4. Senaman kekuatan

Lakukan senaman-senaman ini 2 hingga 3 kali seminggu.

#### Anggota badan bawah



#### Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi roda tanpa bersandar. **Ikat pemberat pergelangan kaki pada satu kaki**. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 hingga 20 kali** dan lakukan senaman yang sama dengan kaki bertentangan. Lakukan **2 hingga 3 set**.



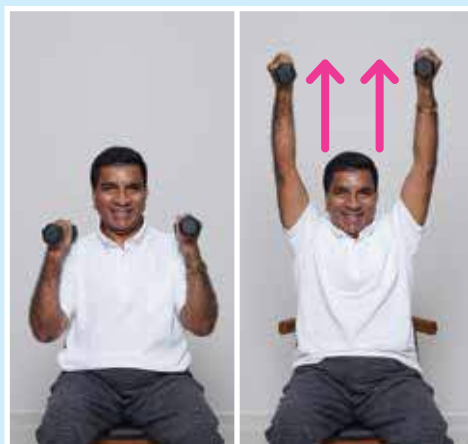
#### Berdiri duduk

- Jika berkemampuan, lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 kali** dengan bantuan seseorang.



## Anggota badan atas

Tali rintangan, kabel berpemberat dan senaman dumbel boleh membantu meningkatkan kekuatan bahagian anggota badan atas. Senaman-senaman ini perlu dilakukan dengan betul untuk keselamatan.



### Tekanan dumbel pada bahu semasa berduduk

- Angkat dumbel atau botol air yang diisi pada bahagian tepi badan dengan kedua-dua siku dibengkokkan. Luruskan siku dan tolak dumbel ke atas melepasi kepala anda. Ulang **10 kali** untuk **2 hingga 3 set**.

## Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang menggetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

### **Buat pemeriksaan dengan doktor jika**

- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadkan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan yang pelik, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

### **Ingat**

- Anda perlu meningkatkan kemajuan senaman anda secara berperingkat.
- Anda mungkin memerlukan bantuan profesional daripada pakar fisioterapi jika anda tidak pasti dengan bentuk senaman anda dan/atau memerlukan kemajuan.
- Senaman berdiri yang diselia boleh memberi manfaat kepada anda. Rujuk doktor atau pakar fisioterapi anda.



# Pemantauan Diri

# Bilakah masa untuk menguji tahap gula dalam darah anda



Sebelum makan atau 2 jam selepasnya



Apabila anda mengalami simptom-simptom **hipoglisemia** (tahap gula darah yang rendah) (contoh: pening, lapar)






Sebelum atau selepas **bersenam**



Jika anda **sakit dan tidak selera makan**

## Memantau tahap gula darah anda sebelum dan selepas makan

	Gula dalam darah	Sebelum makan	2 jam selepas makan
	<b>Terlalu tinggi</b> Berisiko mendapat hipoglisemia	> 7.0 mmol/L	> 10.0 mmol/L
	<b>Optimum</b>	4.0 to 7.0 mmol/L	4.0 to 10.0 mmol/L
	<b>Terlalu rendah</b> Berisiko mendapat hipoglisemia	< 4.0 mmol/L	< 4.0 mmol/L

Sasaran anda mungkin berbeza bergantung kepada keadaan anda; bincangkan dengan doktor atau pasukan penjagaan kesihatan anda.



# HIPOglisemia (tahap gula darah yang rendah < 4 mmol/L)

## Tanda-tanda dan simptom-simptom biasa



Kelaparan



Tangan menggigil



Degupan jantung laju yang luar biasa



Kepenatan



Perubahan perangai (contoh: bimbang, cepat marah, gementar)



Pening atau sakit kepala



Perubahan dalam tingkah laku (contoh: keliru, lemah, percakapan yang kurang jelas)



Mengantuk

## Apa yang patut dilakukan jika tahap gula darah anda rendah (< 4 mmol/L)

**1** Minum **separuh gelas** air manis



Makan 3 **gula-gula lembut** (yang mengandungi gula) atau tablet gula (glukosa)

**ATAU**



Ulangkan langkah **1 & 2**, sekali lagi



Jika **simptom-simptom berterusan selepas percubaan kedua, dapatkan nasihat doktor** (jika doktor anda tidak dapat dihubungi dan jika ia satu kecemasan, sila ke hospital)

**2** Selepas **15 minit**, periksa tahap gula darah



Jika **simptom masih** simptom masih berterusan atau tahap gula darah anda rendah (< 4 mmol/L)



Jika simptom **hilang** atau tahap gula darah adalah  $\geq 4$  mmol/L

**3** Makan **snek ringan** (contoh: roti, biskut) atau makan hidangan seterusnya lebih awal **untuk mengelakkan tahap gula darah daripada menjadi rendah sekali lagi**



- Catatkan perkara yang berlaku sebelum mengalami hipoglisemia
- Jika hipoglisemia kerap berlaku, buat pemeriksaan bersama doktor anda

# HIPERglisemia (tahap gula darah yang tinggi >15mmol/L)

## Tanda-tanda dan simptom-simptom



Kehausan yang lebih kerap



Kerap membuang air kecil



Sentiasa lapar



Penglihatan yang kabur



Sakit kepala



Kehilangan berat badan



Luka lambat sembuh



Tahap gula darah > 15 mmol/L

## Apa yang patut dilakukan jika tahap gula dalam darah anda tinggi (> 15 mmol/L)

1



Periksa **tahap gula darah** anda dengan lebih kerap

2



Minum banyak **air kosong**

3



**Dapatkan nasihat doktor** jika tahap gula darah anda kekal > **15 mmol/L** (contoh: masih tinggi selepas lebih daripada 24 jam)



# Bagaimanakah cara saya dapat berpuasa dengan selamat (atas sebab-sebab agama)?

## Sebelum berpuasa



Rujuk pada **doktor** anda sama ada keadaan anda selamat untuk berpuasa



Sesuaikan **diet** anda dengan bantuan pakar penjagaan kesihatan anda



Sesuaikan **dos ubat atau insulin** dengan bantuan doktor

## Semasa berpuasa



**Memantau sendiri** tahap gula darah secara kerap dan periksa simptom-simptom hipoglisemia (tahap gula darah yang rendah)



Jika tahap gula darah anda rendah ( $< 4$  mmol/L), **berhenti berpuasa** dan minum air manis



Jika simptom-simptom tahap gula darah rendah atau tinggi berterusan, **berhenti berpuasa** dan **dapatkan bantuan perubatan**



# Apa yang patut dilakukan jika saya sakit?



Berjumpa dengan **doktor anda**



Dapatkan **rehat secukupnya**



Teruskan pengambilan **ubat-ubatan atau insulin** sebagaimana yang diarahkan doktor



**Periksa tahap gula darah** anda dengan lebih kerap



**Minum** banyak air kosong



Makan **hidangan kecil** atau cecair (contoh: sup, jus yang dicairkan atau minuman manis) **dengan lebih kerap**

## Bilakah saya perlu berjumpa doktor saya?



**Sakit dada**, sesak nafas, nafas berbau, bibir atau lidah kering



**Muntah-muntah atau cirit-birit** yang teruk selama lebih daripada 6 jam



**Tahap gula darah yang rendah** (< 4 mmol/L) atau **tinggi** (> 15 mmol/L) selama lebih daripada 24 jam



**Hilang selera makan**



**Luka kulit**

# Ubat-ubatan

# Ubat-ubatan

## Ambil ubat-ubatan seperti yang diarahkan



**Ambil ubat-ubatan dengan kerap** pada masa yang ditetapkan



**Jika anda tertinggal satu dos**, ambil sebaik sahaja anda teringat; jika sudah tiba masanya untuk dos seterusnya, langkau dos yang tertinggal tersebut



**Makan** dengan kerap untuk mengelakkan hipoglisemia (tahap gula darah yang rendah)



**Elakkan minuman beralkohol** semasa mengambil ubat-ubatan



**Beritahu pada pakar penjagaan kesihatan anda** jika anda:



- **Mengambil metformin** sebelum melakukan sebarang imbasan (contoh: X-ray) atau prosedur
- **Mengandung atau merancang untuk mengandung** sebelum mengambil ubat-ubatan
- Mengalami **simptom hipoglisemia yang berterusan** (tahap gula darah yang rendah)



Jenis-jenis tablet	Tindakan	Komen
<b>Sulphonylurea</b> contoh: - Chlorpropamide (Anti-D Tablet®) - Glibenclamide (Glyboral®) - Gliclazide (Diamicron®) - Tolbutamide (Tolmide®) - Glimepiride (Amaryl®) - Glipizide (Minidiab®)	Membantu pankreas menghasilkan lebih banyak insulin.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil tablet ini dengan segera sebelum makan. Jangan langkau atau melambat-lambatkan waktu makan. Jika tidak, tahap gula darah anda mungkin akan menjadi terlalu rendah.</li><li>• Beritahu pada doktor anda jika anda mempunyai kekurangan G6PD.</li><li>• Mungkin juga menyebabkan penambahan berat badan.</li></ul>
<b>Biguanides</b> contoh: - Metformin (Glucophage®, Glucophage XR®)	Membantu badan menggunakan insulin dengan lebih berkesan dan juga mengurangkan jumlah gula yang dihasilkan oleh hati.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambil tablet ini dengan makanan atau selepas makan.</li><li>• Boleh menyebabkan ketidakselesaan perut, mual, muntah-muntah, cirit-birit, kehilangan selera dan rasa logam dalam mulut tetapi sepatutnya keadaan akan memperbaiki apabila badan anda dapat menyesuaikan diri dengan ubat tersebut.</li><li>• Ambil metformin dengan makanan atau selepas makan untuk mengurangkan kesan sampingan terhadap perut.</li><li>• Pastikan anda meminta nasihat doktor sekiranya anda perlu menjalani pemeriksaan yang melibatkan suntikan pewarna/kontras atau jika anda perlu menjalani pembedahan besar. Anda mungkin perlu berhenti mengambil ubat ini untuk waktu tertentu sebelum dan selepas pemeriksaan atau pembedahan tersebut.</li></ul>

Jenis-jenis tablet	Tindakan	Komen
<p><b>Perencat <i>alpha-glucosidase</i></b> contoh: - Acarbose (Glucobay®)</p>	<p>Membantu menghentikan peningkatan tahap gula darah yang cepat selepas makan dengan menunda proses pemecahan karbohidrat dan penyerapan gula oleh usus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambil tablet dengan makanan atau dengan segera sebelum setiap kali makan tiga hidangan utama dalam sehari.</li> <li>Boleh menyebabkan ketidakselesaan perut, kembung atau berangin atau cirit-birit. Simptom-simptom ini mungkin berlaku tetapi sepatutnya keadaan akan memperbaiki apabila badan anda dapat menyesuaikan diri dengan ubat tersebut.</li> </ul>
<p><b>Meglitinides</b> contoh: - Repaglinide (Novonorm®) - Nateglinide (Starlix®)</p>	<p>Membantu pankreas menghasilkan lebih banyak insulin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambil tablet ini dengan segera sebelum makan. Jangan langkau atau melambat-lambatkan waktu makan. Jika tidak, tahap gula darah anda mungkin akan menjadi terlalu rendah. Boleh menyebabkan penambahan berat badan.</li> </ul>
<p><b>Thiazolidinediones (TZD)</b> contoh: - Pioglitazone (Actos®)</p>	<p>Membantu menurunkan tahap gula darah dengan membuat tisu badan lebih sensitif terhadap insulin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambil tablet dengan atau tanpa makanan.</li> <li>Berbincang dengan pakar penjagaan kesihatan anda jika anda mempunyai masalah jantung atau pernah jatuh lebih daripada sekali sepanjang tahun lalu.</li> </ul>
<p><b>Perencat dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4)</b> contoh: - Sitagliptin (Januvia®) - Linagliptin (Trajenta®) - Vildagliptin (Galvus®) - Saxagliptin (Onglyza®)</p>	<p>Membantu merendahkan tahap gula darah dengan meningkatkan tahap kumpulan hormon gastrousus, yang seterusnya meningkatkan pengeluaran insulin dan mengurangkan tahap gula darah.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambil tablet dengan atau tanpa makanan.</li> <li>Beritahu kepada doktor anda dengan segera jika anda mengalami sakit perut yang teruk atau berterusan, yang mungkin merebak ke bahagian belakang badan, dengan atau tanpa mual dan muntah-muntah kerana ini merupakan tanda-tanda pankreas yang meradang (pancreatitis).</li> </ul>
<p><b>Perencat Sodium Glucose Co-transportase (SGLT-2)</b> contoh: - Dapagliflozin (Forxiga®) - Empagliflozin (Jardiance®) - Canagliflozin (Invokana®)</p>	<p>Membantu merendahkan tahap gula darah dengan mengeluarkan gula berlebihan daripada badan melalui urin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ambil tablet dengan atau tanpa makanan.</li> <li>Boleh menyebabkan pengurangan berat badan.</li> <li>Boleh menyebabkan jangkitan genital dan saluran kencing serta tekanan darah rendah.</li> <li>Berhenti mengambil ubat ini dan berjumpa dengan doktor jika anda mengalami demam, muntah-muntah yang berterusan, penyahhidratan, nafas berbau dan/atau terdapat keton dalam urin.</li> </ul>
<p><b>Agonis reseptor <i>Glucagon-like peptide-1 (GLP-1)</i></b> contoh: - Liraglutide (Victoza®) - Exenatide Extended Release (Bydureon®) - Dulaglutide (Trulicity®)</p>	<p>Membantu merendahkan tahap gula darah dengan memperlambatkan pencernaan gula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ini adalah suntikan tanpa insulin yang boleh diberikan dengan atau tanpa makanan.</li> <li>Sesetengah pesakit mungkin mengalami mual, muntah-muntah dan cirit-birit.</li> <li>Beritahu pada doktor anda dengan segera jika anda mengalami sakit perut yang teruk atau berterusan, yang mungkin merebak ke bahagian belakang badan, dengan atau tanpa mual dan muntah-muntah kerana ini merupakan tanda-tanda pankreas yang meradang (pancreatitis).</li> </ul>

# Terapi Insulin

# Bahagian 1: Bagaimana mengeluarkan insulin daripada bebuli

## Kumpulkan peralatan anda



1. Bebuli



2. Picagari dan pelocok



3. Kapas kesat

## Persediaan

Ikut langkah-langkah berikut untuk menyediakan insulin dos tunggal atau dos campuran



1. **Kumpulkan peralatan anda** (picagari, insulin, kapas beralkohol)



2. **Basuh tangan anda** dengan sabun dan air yang mengalir, kemudian keringkan tangan anda dengan teliti



3. **Golekkan bebuli insulin (jika insulin kelihatan keruh)** di antara dua tapak tangan anda untuk mencampurkan kandungannya dan/atau memanaskannya mengikut suhu badan



4. **Bersihkan penyumbat getah** pada bebuli menggunakan kapas beralkohol



## Bahagian 2: Bagaimanakah cara mengeluarkan satu dos (tunggal)

### Jika anda ingin mengeluarkan dos TUNGGAL

Selepas menyelesaikan bahagian 1 (persediaan), ikut langkah-langkah berikut untuk mengeluarkan dos TUNGGAL insulin ke dalam picagari



1. **Tarik angin ke dalam picagari** ke paras yang diarahkan untuk dos insulin anda



2. **Dalam keadaan botol yang tegak,** suntik dos angin tersebut ke dalam botol dengan menolak pelocok ke bawah



3. **Terbalikkan botol dan picagari menunjuk ke bawah,** pastikan hujung jarum dipenuhi oleh cecair



4. **Tarik pelocok untuk mengeluarkan insulin ke paras dos yang diarahkan**



5. **Jentik perlahan bahagian tepi picagari** untuk mengeluarkan buih udara, jika perlu

## Bahagian 2: Bagaimanakah cara mengeluarkan satu dos (campuran)

### Jika anda mahu mengeluarkan dos **CAMPURAN** (jernih + keruh)

Selepas menyelesaikan bahagian 1 (persediaan), ikut langkah-langkah berikut untuk mengeluarkan dos **CAMPURAN** insulin ke dalam picagari



1. **Tarik angin ke dalam picagari** ke paras yang diarahkan untuk dos **insulin keruh** anda



2. **Masukkan picagari ke dalam bebuli yang keruh** dan suntik dos angin tersebut ke dalam bebuli dengan menolak pelocok ke bawah - alihkan picagari tanpa mengeluarkan insulin



3. **Tarik angin ke dalam picagari** ke paras yang diarahkan untuk **dos insulin jernih** anda



4. **Suntik dos angin tersebut** ke dalam bebuli yang jernih dalam kedudukan menegak



5. **Terbalikkan bebuli dan picagari** - pastikan hujung jarum dipenuhi oleh cecair



6. **Tarik pelocok perlahan-lahan** untuk mengeluarkan insulin jernih ke paras yang diarahkan



7. **Alih keluar picagari yang diisi separuh** daripada bebuli jernih dan masukkan ke dalam bebuli insulin keruh



8. **Terbalikkan bebuli dan picagari menunjuk ke bawah** dan perlahan-lahan mengeluarkannya ke paras jumlah keseluruhan insulin (**jernih + keruh**) yang diarahkan

# Bahagian 3: Bagaimanakah cara menyuntik insulin

Panduan langkah demi langkah untuk menyuntik insulin ke kawasan pilihan



**1. Bersihkan kawasan pilihan** dengan air dan tisu



**2. Angkat kulit pada kawasan pilihan dengan menggunakan ibu jari dan jari anda.** Dengan menggunakan sebelah tangan, pegang picagari (seperti memegang pensel, tanpa meletakkan jari pada pelocok) dekat dengan kawasan pilihan pada sudut 90 darjah



**3. Tolak picagari sepenuhnya** ke dalam lipatan kulit, kemudian tolak pelocok sepenuhnya untuk memasukkan insulin ke dalam tisu lemak



**4. Tarik jarum daripada kulit** pada sudut yang sama ketika ia dimasukkan dan kemudian lepaskan lipatan kulit tersebut

# Pen insulin

## Bagaimanakah cara menyediakan pen insulin untuk suntikan



1. Untuk insulin keruh, **golekkan** pen **di antara dua tapak tangan anda** dalam pergerakan mendatar sebanyak **10 kali**



2. **Bersihkan membran getah** dengan kapas beralkohol sebelum memasang jarum insulin pada pen insulin



3. **Dail 2 unit** dengan memusingkan pemilih dos



4. **Pegang pen insulin dengan jarum menunjuk ke atas** dan ketuk katrij perlahan menggunakan jari anda beberapa kali untuk mengeluarkan buih udara pada bahagian atas katrij



5. Dengan pen insulin masih lagi menghala ke atas, **tekan butang tolak sepenuhnya** (pemilih dos sepatutnya kembali ke '0' dan **setitis insulin sepatutnya muncul** pada penghujung jarum)



6. **Pilih dos** insulin yang anda perlukan

# Bagaimanakah cara menyuntik insulin menggunakan pen insulin

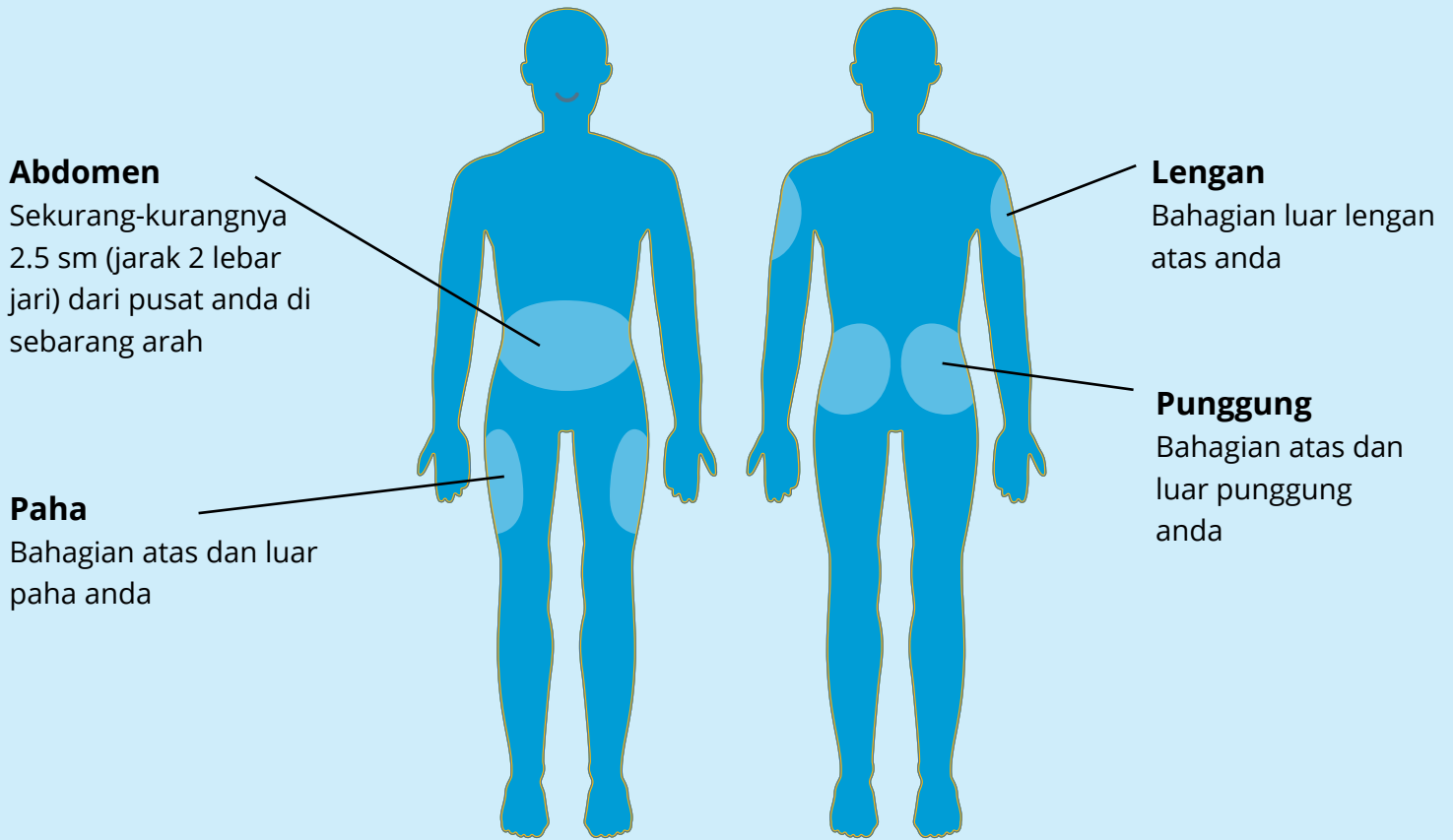
1. **Basuh tangan anda** dengan sabun dan air
2. **Keringkan tangan** dengan tisu atau tuala tangan
3. **Pilih kawasan suntikan** pada kawasan abdomen anda
4. **Bersihkan** kawasan pilihan dengan air dan tisu
5. **Tunggu** kawasan tersebut kering
6. **Pegang lipatan kulit** menggunakan ibu jari dan jari telunjuk
7. **Suntik insulin pada kedudukan 90 darjah** garis tegak pada kawasan suntikan
8. **Suntik dos** dengan menekan butang tolak sepenuhnya sehingga '0'
9. **Biarkan butang tolak ditekan sepenuhnya selama sekurang-kurangnya 6 saat** (untuk memastikan dos penuh telah disuntik) dan semasa anda menarik keluar jarum daripada kulit anda
10. **Letakkan penutup jarum luar di atas meja.** Halakan hujung jarum ke dalam penutup jarum luar tanpa memegangnya (untuk mengelakkan kecederaan terkena jari). Buang jarum yang telah digunakan selepas ditutup
11. **Simpan pen insulin di dalam suhu bilik** selepas suntikan, jauh daripada cahaya dan panas matahari



# Kawasan insulin

## Kawasan yang sesuai untuk suntikan insulin

Panduan visual untuk menunjukkan kawasan yang sesuai untuk suntikan insulin



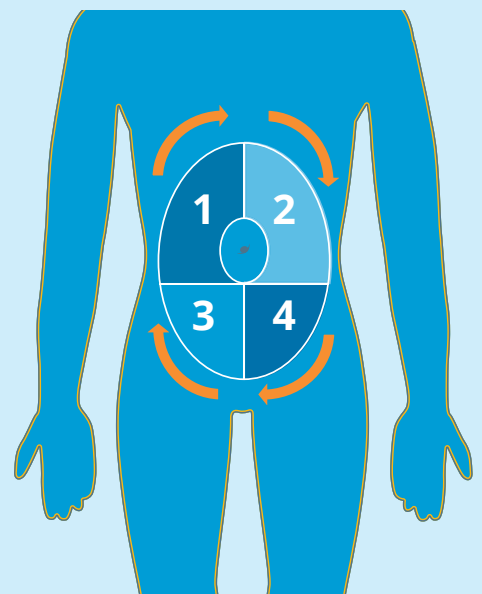
### Ingat

- Kawasan yang berbeza menyerap insulin pada kadar yang berbeza. Insulin paling cepat diserap pada bahagian abdomen dan paling lambat pada bahagian paha
- Bergilir-gilir kawasan (contoh paha kanan dan kiri) untuk mengelakkan bengkak kerana ia mungkin memberi kesan terhadap penyerapan insulin

## Penggiliran kawasan

### Jauhkan jarak sebanyak 2 jari dari kawasan suntikan terakhir anda

- Bergilir-gilir kawasan suntikan dengan jarak 2 lebar jari daripada kawasan suntikan sebelumnya sehingga anda telah menggunakan keseluruhan kawasan tersebut
- Bertukar ke kawasan suntikan baharu setiap 1 hingga 2 minggu





# Penyimpanan dan pelupusan insulin

## Penyimpanan insulin

Panduan ringkas tentang penyimpanan dan pengendalian insulin anda



1. **Tuliskan tarikh pada bebuli** pada hari anda membukanya



2. **Bagi bebuli atau pen yang telah dibuka**, simpan **di dalam suhu bilik** dan jauh daripada cahaya matahari



3. **Untuk bebuli atau pen yang tidak digunakan**, simpan di dalam peti sejuk dan bukan di dalam peti ais.



4. **Elakkan daripada menggoncangkan bebuli insulin** dengan berlebihan untuk mengelakkan pembentukan buih udara



5. **Buang insulin jika telah tamat tempoh** (30 hari selepas dibuka), tercemar atau terdapat partikel yang tidak larut

## Bagaimanakah cara untuk melupuskan picagari dan jarum pen insulin yang telah digunakan dengan selamat

Pelupusan betul yang melindungi pekerja kebersihan daripada kecederaan yang tidak disengajakan dan mengelakkan picagari dan jarum pen insulin anda daripada jatuh ke tangan orang yang tidak dikehendaki



1. **Letakkan picagari dan jarum pen insulin yang telah digunakan di dalam bekas yang tahan tusukan keras** dengan penutup yang ketat



2. **Labelkan bekas tersebut sebagai "Picagari dan jarum pen insulin yang telah digunakan"**



3. **Tutup** bekas tersebut apabila penuh



4. **Buang bekas** ke dalam pelongsor sampah atau tong sampah

**To note:** Buang semua picagari dan jarum pen insulin yang telah digunakan - jangan guna semula. Bekas yang sesuai untuk pelupusan selamat mestilah daripada bahan plastik keras, bekas logam atau bekas untuk barang tajam seperti botol sabun kosong atau tin logam.

# Penjagaan Kaki

# Amalan penjagaan kaki yang baik



## Periksa kaki anda setiap hari

- **Perhatikan** jika terdapat lepuh, luka kecil, kematu atau belulang dan kuku ibu jari kelihatan luar biasa



## Kebersihan kaki

- **Bersihkan kaki anda setiap hari** dengan sabun dan air
- **Keringkan dengan teliti** di celah-celah jari
- **Kikir kulit keras** dengan alat pengikir kaki atau batu pumis; potong kuku secara lurus dan bukannya membulat ke tepi



## Guna pelembap pada kaki anda dengan kerap

- **Elakkan** penggunaan **sabun yang kasar**
- **Sapu** pelembap setiap hari, elakkan sapuan di celah-celah kaki
- **Elakkan menggaru** kulit kerana ia mungkin menyebabkan pendarahan atau jangkitan



## Pakai kasut yang sesuai

- Pakai **kasut** tertutup yang sesuai **bersama stokings**
- Pemakaian **selipar di rumah** digalakkan
- **Periksa dan keluarkan** sebarang batu kecil atau objek tajam di dalam kasut anda sebelum memakainya



## Gunakan alat pertolongan cemas yang mudah bagi luka kecil

- **Bersihkan dengan larutan bergaram** dan letakkan iodine serta plaster
- **Berjumpa dengan doktor** anda jika tiada perubahan selepas **2 hari** atau terdapat **tanda-tanda jangkitan**



## Dapatkan bantuan perubatan jika luka tidak sembuh dengan baik, semakin teruk atau mula berbau

- Jika anda mempunyai sebarang **tanda-tanda jangkitan** (contoh kemerahan, bengkak, semakin sakit, kehadiran nanah, demam), dapatkan bantuan perubatan

**!** Dapatkan bantuan perubatan dengan segera jika kaki anda sejuk, pucat, bertukar warna keunguan, kebas, sakit atau tidak dapat bergerak

## Di manakah anda boleh mendapatkan bantuan lanjut

- Berjumpa doktor anda untuk mendapatkan nasihat dan jika perlu, anda boleh mendapatkan rujukan kepada pakar penyakit kaki bagi pengurusan lanjut
- Buat pemeriksaan awal oleh pakar penyakit kaki jika kaki anda terasa kebas (contoh anda tidak dapat berasa pemakaian kasut dengan baik)

# Kasut yang baik adalah penting

Ciri-ciri kasut ideal yang memberi sokongan baik

## Tali pengikat boleh laras di keliling buku lali

- Kasut perlu mempunyai **tali atau velcro** untuk mengelakkan kaki anda daripada bergerak terlalu banyak semasa memakai kasut

## Bahagian atas yang lembut dan telap udara

- Pilih kasut **bertutup** untuk melindungi kaki anda dengan lebih baik

## Ruang hadapan kasut yang dalam dan lebar

- Lebar kasut perlu **sesuai dengan bahagian kaki anda yang paling lebar** untuk mengelakkan pergeseran pada bahagian tepi
- Kasut perlu **cukup dalam** untuk menjaga sebarang bahagian kecacatan kaki

## Fleksibel pada bahagian hadapan kaki

- Bahagian hadapan kasut **perlu fleksibel** untuk membolehkan anda berjalan dengan mudah
- Pastikan terdapat ruang **selebar 1 ibu jari** daripada jari kaki yang paling panjang ke bahagian hadapan kasut

## Lapik tapak dalam yang lembut

- Kasut perlu mempunyai **lapik tapak dalam** untuk dipakai kemas dan berasa selesa

## Alas tumit yang kukuh

- **Alas tumit yang kukuh** akan memberikan sokongan tambahan

## Tumit rendah

## Kukuh pada bahagian tengah kaki

- Bahagian tengah kasut sepatutnya **cukup tegar** untuk memberi sokongan maksimum terhadap lengkung kaki anda



## Jangan lupa untuk

- Pilih stoking dengan **bahagian atas yang tidak terlalu ketat**
- Pakai sepasang **stoking kapas** dengan kasut anda pada setiap masa
- Pakai kasut **tertutup yang sesuai**
- **Periksa dan keluarkan** sebarang batu kecil atau objek tajam di dalam kasut anda sebelum memakainya
- Gunakan **kasut yang sesuai** untuk aktiviti berbeza (contoh bersenam dengan kasut sukan, membeli-belah dengan sandal atau kasut sukan, gunakan selipar bilik dengan tapak yang berkusyen di rumah)

# Pergigian

# Jaga kesihatan mulut anda



**Berus gigi** dan **lidah anda** sekurang-kurangnya dua kali sehari (pada waktu pagi dan sebelum tidur) selama 2 minit menggunakan ubat gigi berfluorida



**Gunakan berus gigi berbulu lembut;** tukar setiap 3 bulan atau apabila bulu berus mengembang



Jika anda memakai **gigi palsu**, bersihkannya setiap kali selepas **makan**; keluarkan, bersihkan dan rendam gigi palsu dalam air sebelum tidur



Bersihkan **celah-celah gigi** dengan flos gigi atau berus antardental sekurang-kurangnya sekali sehari



Condongkan **berus pada sudut** selaras dengan gusi anda, buat gerakan bulatan di hadapan, belakang dan permukaan gigitan pada gigi serta gigi geraham belakang



**Berjumpa dengan doktor gigi** setiap 6 bulan hingga 1 tahun untuk memeriksa gigi anda; beritahu pada doktor gigi tentang kawalan gula darah anda dan ubat-ubatan yang diambil

## Berjumpa dengan doktor gigi anda jika anda mempunyai



**Gusi yang kerap berdarah**



**Tompokan putih dalam mulut**



**Garisan gusi yang menyusut**



**Gigi kekal yang bergoyang** dan/atau **jarak yang semakin lebar antara** gigi kekal anda



**Rasa sakit** di dalam mulut



**Nafas berbau** atau **rasa kering yang pedih** di dalam mulut



# **Pengurusan Tekanan**

# Bagaimana saya boleh menguruskan tekanan?

## Tekanan fizikal dan mental boleh memberi kesan terhadap tahap gula darah



**Makan makanan sihat** dan nikmati pelbagai jenis makanan secara sederhana



**Kekalkan kehidupan aktif** dengan aktiviti fizikal biasa akan menambah baik kepekaan pada insulin



**Dapatkan rehat mencukupi**



**Rancang dengan baik dan beri keutamaan terhadap aktiviti anda** menggunakan perancang; tetapkan masa yang diperlukan untuk setiap tugas



**Luangkan masa untuk diri sendiri** setiap hari bagi melakukan sesuatu yang menyeronokkan, memberi ketenangan atau bermakna



Dapatkan **sokongan daripada rakan-rakan dan keluarga yang memahami** atau daripada **kumpulan sokongan diabetes**

## Apakah teknik relaksasi yang boleh membantu saya mengurangkan tekanan?



**Tarik nafas dengan dalam**



**Relaksasi otot** secara progresif



**Mendengar muzik**



**Melakukan hobi yang kreatif**



**Berjalan dan aktiviti fizikal lain**



**Memulakan aktiviti yang merehatkan minda** (contoh yoga, taichi, qigong dan meditasi)

# Teknik Relaksasi – Relaksasi Otot Secara Progresif

Cari satu cara kedudukan selesa sama ada secara berduduk atau berbaring. Tarik nafas dengan dalam melalui hidung dan mengeluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan. Rasakan badan anda mula relaks. Ulang semula.

Ikut urutan langkah berikut.

- Semasa setiap langkah dalam urutan, tahan selama 5 saat dan relaks secara perlahan-lahan.
- Lengkapkan setiap langkah sebanyak 2 kali.
- Jika anda mempunyai sebarang rasa sakit di mana-mana kumpulan otot sasaran, sila teruskan ke langkah berikutnya.



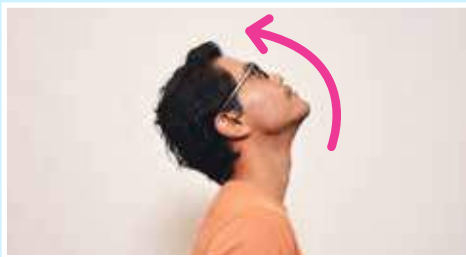
1. Angkat **kening** setinggi yang boleh



2. Tutup **kelopak mata** dengan rapat



3. Buka **mulut** anda seluas mungkin seperti sedang menguap



4. Dongak **kepala** anda untuk melihat siling



5. Angkat **bahu** ke atas mendekati telinga dan ketatkan otot bahu



6. Genggam **tangan** anda dengan kuat



7. Angkat **siku** dan regangkan otot tangan



8. Ketatkan otot **perut**



9. Ketatkan otot **paha**



10. Ketatkan otot **punggung** dengan membuat kemutan



11. Tarik **jari-jari kaki** ke arah anda dan rasakan ketegangan pada betis



12. Halakan **jari-jari kaki anda ke bawah**

Teruskan menarik nafas dengan dalam sehingga anda benar-benar relaks

# Teknik Relaksasi – Pernafasan

Pernafasan secara sedar (mindful breathing) boleh mengatasi rasa tekanan dan kebimbangan anda. Ia memperlahankan kadar degupan jantung, menurunkan atau menstabilkan tekanan darah, menghilangkan ketegangan otot dan mengurangkan rasa kebas atau sesemut pada tangan atau kaki.



## Kaedah 1

1. Pilih tempat yang sunyi dan selesa
2. Tarik nafas dengan dalam dan tahan nafas
3. Sebut "Satu" semasa anda menarik nafas dan mengeluar ketika menghembus nafas
4. Anda boleh melakukannya sambil membuka atau menutup mata, bergantung kepada keselesaan anda



## Kaedah 2

1. Pilih tempat yang sunyi dan selesa
2. Tarik nafas dengan dalam dan tahan nafas
3. Tutup mata dan bayangkan tempat yang tenang dan santai yang pernah atau ingin anda lawati (contoh taman, pantai)
4. Terus membayangkan tempat tersebut sambil bernafas dengan perlahan
5. Apabila anda telah berasa tenang, anda boleh membuka mata anda

## Buat latihan pernafasan secara sedar setiap hari

- Lakukan senaman pernafasan dengan kerap, (contoh 2 kali sehari, 5 hingga 10 minit pada waktu yang dijadualkan)
- Tarik nafas dengan dalam ketika mengesan tekanan, perubahan mood, kebimbangan, tekanan fizikal buat anda pertama kali atau apabila anda berasa tidak selesa

# **Merokok dan Meminum Minuman Beralkohol**



# Alkohol memberi kesan pada ubat-ubatan dan fungsi hati dan menyebabkan HIPOglisemia (tahap gula darah yang rendah)

**Jangan ambil minuman beralkohol!**

**Jika tidak dapat dielak:**



Jangan langkau waktu makan



Hadkan kepada **1 minuman sehari**, pilih bir ringan atau *wine spritzer*



Pilih bir ringan yang berkalori rendah atau **campurkan dengan air**



Tahap **gula darah** anda berada di keadaan **terkawal**



Anda **tidak mempunyai tahap gula darah yang rendah** (< 4 mmol/L) atau mengalami simptom-simptom tahap gula darah yang rendah

## Apakah maksudnya 1 minuman?



**330 ml bir ringan**



**100 ml wine**



**30 ml spirit atau likueur** (*contoh: brandy, vodka, whisky*)

**Di mana anda boleh mendapatkan bantuan lanjut**

National Addictions Management Service (NAMS)

6732 6837

<https://www.nams.sg/>

HPB QuitLine

1800 438 2000

<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>



# Merokok meningkatkan risiko diabetes dan komplikasinya, serta rintangan insulin

**Berhenti merokok!**

**Menguruskan simptom-simptom gejala pengeluaran biasa**



**Beritahu pada keluarga dan rakan-rakan** tentang kemungkinan keadaan kesengsaraan



**Alih perhatian anda** dengan melakukan perkara-perkara lain



**Lakukan senaman ringan** seperti berjalan pantas untuk membangkitkan sikap positif



Makan **hidangan kecil tetapi dengan kerap**



Lakukan **senaman regangan**



Sertai kempen **I Quit 28-Day Countdown**

**Di mana anda boleh mendapatkan bantuan lanjut**

HPB QuitLine

1800 438 2000

<http://www.healthhub.sg/programmes/88/IQuit>

# Melakukan Perjalanan

# Bagaimanakah cara saya boleh bersedia untuk melakukan perjalanan?

- Berjumpa dengan doktor anda **untuk membuat pemeriksaan perubatan** dan mendapatkan **vaksinasi**
- Dapatkan **perlindungan insurans**
- Dapatkan **surat perubatan** atau **kad diabetes** yang menyatakan diagnosis dan ubat-ubatan anda

## Kemas barang

- Ubat-ubatan atau insulin (contoh pen insulin, bebuli, jarum pen, picagari, kapas)
- Meter glukosa dengan jalur uji, peranti pencucuk dan lanset
- Ubat-ubatan untuk penyakit biasa
- Gula-gula untuk mengelakkan hipoglisemia (tahap gula rendah dalam darah)

## Panduan

- Bawa sekurang-kurangnya 50% ubat-ubatan tambahan dan dua kali ganda jalur uji glukometer yang diperlukan
- Buat pesanan awal
- Apabila membuat perjalanan, simpan ubat-ubatan atau insulin di dalam beg berpenambat dan di dalam beg tangan anda
- Apabila membawa insulin, sentiasa pastikan ia dalam keadaan sejuk dan jauh daripada cahaya dan panas matahari
- Rancang cara penyimpanan insulin lebih awal apabila berada di luar negara

## Perluakah saya menyesuaikan jadual pengambilan ubat dan dos insulin saya?

- Untuk penerbangan jarak jauh atau apabila terdapat perbezaan zon masa melebihi 2 jam, berbincang dengan doktor atau pasukan penjagaan kesihatan anda berkenaan jadual pengambilan ubat dan dos insulin yang sesuai

Peringatan: Kekalkan jadual pengambilan ubat dan dos insulin anda bagi penerbangan jarak dekat atau apabila terdapat perbezaan zon masa kurang daripada 2 jam

## Bagaimanakah cara saya boleh menguruskan diabetes semasa di luar negara?



Minum banyak **air kosong**



Jaga **pengambilan makanan** dan **kalori** anda



Bawa bersama **gula-gula**



Sentiasa pakai **kasut beri perlindungan**



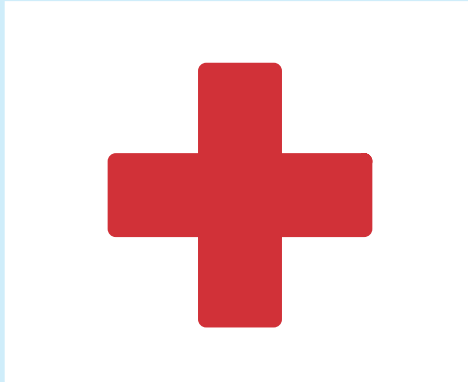
Bawa **ubat-ubatan** atau **insulin** dalam beg tangan



Ambil **ubat-ubatan** seperti yang diarahkan



**Memantau sendiri tahap gula darah** dengan kerap



Tahu tempat untuk **mendapatkan bantuan**

# **Tekanan Sebagai Penjaga dan Panduan**



# Adakah saya mengalami tekanan sebagai seorang penjaga?

## Tanda-tanda dan simptom-simptom biasa



Tidak menganggap tugas menjaga ini memberi apa-apa makna



Hilang selera makan



Insomnia



Keletihan kronik



Berasa putus asa dan tidak berdaya



Menjauhkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan

## Bagaimana saya boleh menguruskan tekanan sebagai penjaga?

### Mengamalkan penjagaan diri



Dapatkan rehat mencukupi



Memberi kata-kata positif terhadap diri sendiri



Aktiviti fizikal dan hobi-hobi lain



Meditasi, yoga, taichi, atau qigong

### Mendapatkan sokongan



Berbual dengan rakan-rakan dan keluarga yang memberi sokongan



Menyertai kumpulan yang memberi sokongan



Menggunakan khidmat jagaan respirit



Mendapatkan bantuan pakar



## Bagaimanakah cara saya boleh membantu orang tersayang menjalani kehidupan yang lebih sihat?



Memasak dan menikmati hidangan yang sihat bersama-sama



Berjalan kaki atau **bersenam bersama-sama**



**Temankan** orang tersayang anda ke janji temu perubatan



**Beri pujian** kepada orang tersayang atas usaha dalam menguruskan diri sendiri



Rancang acara sosial dengan **pelbagai aktiviti**



Pasangkan **makanan sihat** dengan acara positif

# Matlamat

# Menetapkan matlamat

## Langkah 1:

Apakah matlamat yang ingin dicapai?

Kedudukan sekarang:



Matlamat yang ingin dicapai:

Matlamat ini penting untuk saya kerana ...

# Menetapkan matlamat

## Langkah 2: Tetapkan matlamat anda

### Saya akan ...

Tindakan	Hari/Masa	Lokasi
	Tempoh masa	Tarikh bermula

## Langkah 3: Kenal pasti dan menyelesaikan masalah yang mungkin timbul

Perkara yang mungkin menghalang	Perkara yang boleh saya lakukan	Orang yang boleh membantu

# Mengekalkan matlamat saya

## Langkah 1: Tuliskan matlamat asal

Saya akan ...
Tindakan
Hari/Masa
Tempoh masa
Lokasi
Tarikh bermula

## Langkah 2: Menyelesaikan masalah

Apakah yang telah menjadi penghalang?	Bagaimanakah cara saya dapat mengatasinya?

## Langkah 3: Semak semula matlamat anda


Saya akan ...
Tindakan
Hari/Masa
Lokasi
Tempoh masa
Tarikh bermula


# Kewangan



# Subsidi-subsidi kerajaan

di klinik pakar pesakit luar yang mempunyai subsidi (SOC) dan poliklinik

Isi rumah yang mempunyai pendapatan				
Pendapatan Bulanan Isi Rumah Setiap Orang	Subsidi di SOC <sup>^</sup> yang diberi subsidi		Subsidi di poliklinik	 Subsidi PG / MG tambahan
	Perkhidmatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi untuk dewasa*	
\$1,100 ke bawah <sup>1</sup>	70%	75%	75%	PG: Tambahan potongan 50% daripada baki bil  MG: Tambahan potongan 25% daripada baki bil
\$1,101 hingga \$1,800 <sup>2</sup>	60%			
\$1,800 <sup>3</sup> ke atas/ Tidak dinilai	50%	50%	50%	

Isi rumah yang tidak mempunyai pendapatan				
Nilai Tahunan* (AV) Rumah	Subsidi di SOC <sup>^</sup> yang diberi subsidi		Subsidi di poliklinik	 Subsidi PG / MG tambahan
	Perkhidmatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi	Ubat-ubatan bersubsidi untuk dewasa*	
\$13,000 ke bawah <sup>1</sup>	70%	75%	75%	PG: Tambahan potongan 50% daripada baki bil  MG: Tambahan potongan 25% daripada baki bil
\$13,001 hingga \$21,000 <sup>2</sup>	60%			
\$21,000 <sup>3</sup> ke atas/ Tidak dinilai	50%	50%	50%	







<sup>^</sup>Untuk menerima subsidi bagi temu janji di SOC awam, anda perlu dinilai terlebih dahulu dan dirujuk oleh klinik atau poliklinik CHAS. Doktor akan memberi rujukan kepada anda ke SOC awam sebagai pesakit bersubsidi mengikut kelayakan.

\*Kanak-kanak (di bawah umur 18 tahun) dan warga emas (65 tahun ke atas) telah menerima subsidi sebanyak 75% bagi ubat-ubatan bersubsidi di poliklinik

#AV rumah anda adalah anggaran sewa tahunan jika ia disewakan. Ia dinilai oleh IRAS.

# Subsidi-subsidi kerajaan di Klinik CHAS

Daripada  
1 November  
2019

					
<b>PCHI (Pendapatan Isi Rumah Per Kapita)</b>	Lebih dari \$2,000	\$1,201 hingga \$2,000	\$1,200 dan lebih rendah	Semua warga emas Generasi Merdeka menerima manfaat CHAS, tanpa mengira pendapatan atau AV rumah	Semua warga emas menerima manfaat CHAS, tanpa mengira pendapatan atau AV rumah
<b>AV (Annual Value) of Rumah (Untuk isi rumah yang tidak mempunyai pendapatan)</b>	Lebih dari \$21,000	\$13,001 hingga \$21,000	\$13,000 dan lebih rendah		
<b>Akut<sup>1</sup> (penyakit-penyakit biasa)</b>	-	Sehingga \$10 setiap temu janji	Sehingga \$18.50 setiap temu janji	Sehingga \$23.50 setiap temu janji	Sehingga \$28.50 setiap temu janji
<b>Kronik Biasa<sup>2</sup></b>	Hingga \$28 setiap lawatan, dihadkan pada \$112 setiap tahun	Sehingga \$50 setiap temu janji, dihadkan pada \$200 setahun	Sehingga \$80 setiap temu janji, dihadkan pada \$320 setahun	Sehingga \$85 setiap temu janji, dihadkan pada \$340 setahun	Sehingga \$90 setiap temu janji, dihadkan pada \$360 setahun
<b>Kronik Kompleks<sup>2</sup></b>	Hingga \$40 setiap lawatan, dihadkan pada \$160 setiap tahun	Sehingga \$80 setiap temu janji, dihadkan pada \$320 setahun	Sehingga \$125 setiap temu janji, dihadkan pada \$500 setahun	Sehingga \$130 setiap temu janji, dihadkan pada \$520 setahun	Sehingga \$135 setiap temu janji, dihadkan pada \$540 setahun
<b>Pergigian</b>	-	\$50 hingga \$170.50 subsidi bagi setiap prosedur (rawatan gigi palsu, korona, saluran akar sahaja)	\$11 hingga \$256.50 subsidi setiap prosedur (bergantung kepada prosedur)	\$16 hingga \$261.50 subsidi setiap prosedur (bergantung kepada prosedur)	\$21 hingga \$266.50 subsidi setiap prosedur (bergantung kepada prosedur)
<b>Saringan Kesihatan yang Disyorkan di bawah Screen for Life (SFL)<sup>3</sup></b> 	Yuran tetap sebanyak \$5 dengan surat jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan selepas saringan yang pertama, jika perlu	Yuran tetap sebanyak \$2 dengan surat jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan selepas saringan yang pertama, jika perlu		Yuran tetap sebanyak \$2 dengan surat jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan selepas saringan yang pertama, jika perlu	Percuma dengan surat jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan selepas saringan yang pertama, jika perlu

## Kelayakan Generasi Warga Emas

- Dilahirkan pada atau sebelum 31 Disember 1949
- Menerima kerakyatan sebelum 31 Disember 1986

## Kelayakan Generasi Merdeka

- Dilahirkan daripada 1 Jan 1950 hingga 31 Dis 1959; dan
- Menerima kerakyatan pada atau sebelum 31 Dis 1996  
ATAU
- Dilahirkan pada atau sebelum 31 Dis 1949; dan
- Menerima kerakyatan pada atau sebelum 31 Dis 1996; dan
- Tidak menerima Pakej Generasi Warga Emas

# MediSave untuk bil pesakit luar



## Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)

- CDMP adalah sebahagian daripada MediSave500, sebuah skim untuk penjagaan pesakit luar
- Memerlukan pembayaran bersama sebanyak 15%
- Anda boleh mengeluarkan sehingga \$500 setahun<sup>1</sup> untuk penyakit kronik yang khusus:
  - Diabetes (termasuk pradiabetes)
  - Hipertensi
  - Penyakit melibati lipid
  - Strok
  - Asma
  - Penyakit Penghalang Pulmonari Kronik (COPD)
  - Skizofrenia
  - Kemurungan melampau
  - Penyakit bipolar
  - Demensia
  - Osteoporosis
  - Hiperplasia Prostat Benigna (BPH)
  - Kebimbangan
  - Penyakit Parkinson
  - Penyakit buah pinggang kronik (nefrosis/nefritis)
  - Epilepsi
  - Osteoartritis
  - Psoriasis
  - Artritis Reumatoid
  - Penyakit jantung iskemik
  - Rheumatoid arthritis
  - Ischaemic heart disease

## Flexi-MediSave

- Untuk pesakit  $\geq 60$  tahun
- Boleh digunakan bagi pembayaran bersama sebanyak 15% di bawah CDMP
- Sehingga \$200 setiap pesakit setiap tahun<sup>2</sup>
- Boleh digunakan di Klinik Pakar Pesakit Luar (SOC) di hospital awam dan pusat pakar nasional, poliklinik dan klinik-klinik yang menyertai Skim Bantuan Kesihatan Komuniti (CHAS)

## Cara untuk mula menggunakan MediSave bagi Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)

- Buat janji temu dengan klinik/doktor yang berdaftar dengan MediSave bagi CDMP untuk:
  - Disahkan oleh doktor bahawa anda mempunyai salah satu keadaan kronik yang disenaraikan
  - Menandatangani borang kebenaran MediSave
- Jika anda menggunakan berbilang akaun, kebenaran ahli keluarga anda perlu diberikan.

<sup>1</sup>Pesakit boleh menggunakan akaun ahli keluarga terdekat (seperti pasangan, ibu bapa dan anak-anak); Pesakit SC/PR boleh menggunakan MediSave cucu dan adik-beradik

<sup>2</sup>Akaun pesakit dan pasangan boleh digunakan jika pasangan juga berusia  $\geq 60$  tahun