

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 11
RUANGAN : KOMENTAR

BERITA HARIAN MISII KOMENTAR 21/1/2025 (SELASA)

KKM perlu sedia garis panduan jelas laksana pertukaran 'suka sama suka'



Pensyarah Kanan
Fakulti Pengurusan
Industri, Universiti
Malaysia Pahang
Al-Sultan Abdullah
(UMPSA)

Oleh Dr Mohamad Reeduan Mustapha
bhrencana@bh.com.my

Kementerian Kesihatan (KKM) mengumumkan perancangan untuk melaksanakan sistem pertukaran kakitangan secara 'suka sama suka' menjelang suku ketiga atau keempat tahun ini.

Ini bertujuan memberi fleksibiliti kepada kakitangan menentukan lokasi kerja lebih sesuai dengan keperluan peribadi dan keluarga selaras usaha meningkatkan kesejahteraan pekerja sektor kesihatan.

Platform digital dibangunkan KKM membolehkan petugas kesihatan dalam skim sama bertukar tempat bertugas tanpa memerlukan campur tangan Bahagian Sumber Manusia.

Kakitangan KKM bersetuju bertukar lokasi dengan rakan sejawat boleh mengemukakan permohonan tanpa perlu melalui proses penempatan standard yang panjang. Langkah ini dijangka mempercepatkan proses pertukaran dan mengurangkan beban kerja pentadbiran di peringkat pusat.

Namun, bagi memastikan sistem ini adil dan berkesan, KKM perlu memperkenalkan garis panduan jelas. Contohnya, kelulusan hanya diberikan kepada kakitangan yang memenuhi kriteria tertentu, seperti mencapai tempoh perkhidmatan minimum dan tidak mempunyai rekod tatatertib.

Sistem pertukaran suka sama suka berpotensi menjadi penyelesaian kepada isu pertukaran kakitangan yang sering dibangkitkan.

Aktiviti pertukaran seperti ini sebenarnya sudah lama berlaku secara tidak rasmi, tetapi ketiadaan sistem pangkalan data komprehensif me-

nyukarkan pemohon mengenal pasti individu lain yang ingin berpindah.

Sistem sedia ada hanya boleh diakses dan dinilai pegawai tertentu, sementara data terperinci tidak pernah didedahkan kepada umum.

Dengan menyediakan platform digital telus dan fleksibel, kakitangan dapat merancang perpindahan dengan lebih teratur dan berdasarkan keperluan peribadi yang sah.

Namun, kejayaan sistem ini bergantung kepada pelaksanaan dan garis panduan ditetapkan. Beberapa cabaran perlu diatasi, termasuk memastikan permohonan hanya dibuat kakitangan yang benar-benar memerlukan dan mengelakkan kawasan kritikal kekurangan tenaga kerja akibat perpindahan tidak terkawal.

Selesai isu ketidakseimbangan tenaga kerja

Dengan pendekatan betul, sistem ini boleh menjadi langkah besar dalam menyelesaikan isu seperti ketidakseimbangan tenaga kerja antara kawasan bandar dengan luar bandar.

Bagi menjamin sistem ini benar-benar memberi manfaat, penting untuk menetapkan permohonan pertukaran perlu mendapatkan kelulusan awal ketua jabatan masing-masing.

Kelulusan ketua jabatan tidak melanggar tujuan asal platform digital diwujudkan, sebaliknya memastikan pertukaran dibuat secara bertanggungjawab dan selaras dengan keperluan operasi. Langkah ini penting, antaranya untuk mengelakkan permohonan tidak serius.

Tanpa penilaian awal, sistem ini mungkin disalahgunakan kakitangan yang tidak mempunyai keperluan kritikal untuk berpindah, sekali gus

membebankan pihak pengurusan.

Kelulusan awal juga berperanan dalam menilai kelayakan dengan ketua jabatan perlu menentukan sama ada permohonan terbabit wajar, terutama jika kakitangan baru sahaja ditempatkan di lokasi sedia ada.

Selain itu, kelulusan awal membolehkan keutamaan diberikan kepada kakitangan yang benar-benar memerlukan seperti mereka menghadapi cabaran keluarga, masalah kesihatan atau keperluan kritikal lain. Pendekatan ini dapat mencegah penyalahgunaan sistem.

Tanpa garis panduan jelas, platform digital berpotensi menjadi ruang bagi individu hanya mencari peluang berpindah secara kerap meskipun tiada keperluan mendesak.

KKM disarankan menjelaskan syarat dan kriteria dalam garis panduan rasmi sebelum platform digital ini dilaksanakan.

Pendekatan ini tidak hanya menjamin keadilan, bahkan membantu mengekalkan integriti sistem dan menyokong objektif utama KKM dalam memastikan keberkesanan perkhidmatan kesihatan di seluruh negara.

Jika berjaya, sistem ini juga berpotensi menjadi platform digital sangat baik untuk menangani masalah pertukaran guru yang sudah lama dihadapi Kementerian Pendidikan (KPM), sekali gus menyelesaikan isu penempatan guru di pedalaman serta memastikan keseimbangan tenaga pengajar di seluruh negara.

Semua artikel penulis tamu adalah pendapat peribadi, bukan pendirian rasmi BH

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 18
RUANGAN : NASIONAL

SELASA 21 JANUARI 2025 • SINAR HARIAN



TELUS & TULUS • MATA DAN TELINGA RAKYAT • PEMACU PERUBAHAN

(Rujukan utama: Seven Reasons Why the Mental Health Stigma Is a Killer oleh Danny Baker, Huffington Post.)

SINAR HARIAN M1518 PENUKAT JIWA 21/1/2025 (SELASA)

Kenapa stigma penyakit mental boleh 'membunuh'?



Dr Alizi Alias
merupakan Konsultan Psikologi Organisasi Penasihat Soul Fitness WUUF Pengerusi Psikospiritual IKRAM (P.S.I) Ahli Majlis Persatuan Psikologi Malaysia (PSIMA)

Satu daripada empat orang akan mengalami penyakit mental pada satu ketika dalam hidup mereka. Oleh itu, sama ada anda sedar atau tidak, anda mungkin telah pun berinteraksi dengan ahli keluarga atau sahabat yang mengalami penyakit mental.

Mereka mungkin nampak sihat, cemerlang di tempat kerja dan tampak bahagia walaupun mengalami kesakitan serta pergelutan dalam jiwa mereka.

Tapi stigma daripada masyarakat boleh membahayakan pesakit mental.

Mengapa stigma pesakit mental perlu dihapuskan?

1. Stigma menghalang pesakit mental daripada mendapatkan bantuan profesional.

Penyakit mental memerlukan rawatan untuk sembuh, pulih atau paling kurang berjaya mengurus simptom untuk mengharungi kehidupan yang normal.

Walaupun bagaimanapun, ramai pesakit mental sangat takut dihakimi, diejek atau didiskriminasi sehingga mereka memilih untuk menderita dalam diam dan bukannya mendapatkan rawatan. Ada yang sudah elok-elok makan ubat psikotrik tetapi disebabkan stigma, memilih untuk berhenti makan ubat.

Akibatnya, mereka tidak sembuh atau mengalami pengulangan simptom penyakit mental (*relapse*) yang sebelumnya sudah berjaya dikawal.

2. Stigma membawa kepada penedaran emosi, pengasingan dan kehilangan kawan

Ramai pesakit mental yang dihina, diejek atau dibuli kerana penyakit mereka. Ada juga yang dipulaukan oleh rakan atau keluarga kerana 'pelik', tidak rasional, tidak dapat diramalkan atau berbahaya kerana penyakit mereka - sedangkan pesakit mental lebih dirisiko disakiti berbanding menyakiti orang lain.

Kehilangan rakan dan terasing daripada keluarga boleh memudaratkan diri akibat kehilangan sumber sokongan sosial

yang boleh membantu proses pemulihan.

3. Stigma menyebabkan pengasingan di tempat kerja

Selain keluarga, tempat kerja juga adalah sumber stigma yang utama. Bukan sahaja pesakit mental boleh rasa terasing daripada keluarga tetapi terasing daripada rakan sekerja. Ini boleh menjejaskan peluang pembangunan kerjaya mereka, dan berisiko untuk mereka berhenti kerja, mahupun diberhentikan.

4. Stigma menyebabkan pesakit mental stigma terhadap diri sendiri.

Ramai pesakit mental mempunyai stigma terhadap diri sendiri, dan menganggap diri sebagai 'pelik', 'psiko' atau 'kurang iman' hingga menjejaskan harga diri mereka. Ini boleh menyebabkan mereka mengasingkan diri daripada orang lain - disebabkan kepercayaan seperti 'tiada siapa mahu berkawan dengan saya' atau 'orang akan anggap aku gila kalau aku dapatkan rawatan profesional'.

Ada juga yang tidak mendapatkan bantuan daripada doktor psikiatri dan ahli psikologi klinikal, sebaliknya cuba 'merawat' diri sendiri dengan cara membaca buku *self-help* atau menghadiri kursus motivasi yang juga boleh memudaratkan untuk jangka panjang jika tidak didiagnosis dan dirawat secara profesional.

Apabila mereka hanya rasa sihat secara sementara dan kemudian kembali sakit, mereka akan benar-benar percaya bahawa mereka 'pelik' dan 'kurang iman' dan menjadikan mereka mereka lebih sakit daripada sebelumnya.

5. Stigma menyebabkan orang 'takut' untuk berkomunikasi atau membantu pesakit mental.

Akibat stigma, ahli keluarga, sahabat dan rakan sekerja memilih untuk membusu daripada menawarkan bantuan kepada mereka yang disyaki mengalami penyakit mental kerana khuatir tersilap dalam berkomunikasi atau khuatir dimarahi.

'Diam' ini boleh menyebabkan pesakit mental menganggap orang lain memandang serong terhadap mereka atau tidak menyukai mereka.

TIP PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL

- Elak pengambilan rokok, dadah dan alkohol
- Makan makanan berkhasiat #sukusukuseperahu
- Lakukan aktiviti fizikal atau senaman, berjalan dan beriadah
- Urus masa dengan baik
- Sentiasa berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan
- Lakukan aktiviti yang anda sukai atau minat dan bermanfaat
- Kongsi perasaan dengan orang yang dipercayai

HARGAI DAN SAYANGI DIRIMU

UKK KKM MALAYSIA MADANI

6. Stigma menyebabkan orang ramai menjauhi mereka yang rapat dengan pesakit mental.

Ramai orang yang rapat dengan pesakit mental - seperti pasangan, ahli keluarga atau penjaga - turut diuji oleh orang lain. Ini menambah stres kepada mereka dan mereka juga turut menjauhi pesakit mental supaya mereka 'diterima semula' oleh masyarakat. Ini juga boleh memudaratkan pesakit mental.

Bagaimanakah stigma boleh dikurangkan?

1. Pendidikan kesihatan mental perlu bermula dari sekolah rendah, sekolah menengah, dan seterusnya di universiti.
2. Peranan media dalam menerangkan perkara yang betul dan mengawal cara wartawan membuat laporan tentang

kes pesakit mental terutama melibatkan bunuh diri, kemalangan atau kecurian sedangkan ia adalah kes terencil.

3. Pengaruh media sosial boleh membantu tapi perlu merujuk kepada sumber ilmiah, bukannya sumber psikologi pop dan pseudopsikologi.

4. Figura dan institusi agama memainkan peranan penting kerana ramai pesakit mental yang meletakkan kepercayaan kepada orang agama, tapi terluca dengan komentar stigma daripada mereka. Kepada mereka yang stigma terhadap pesakit mental, anda mungkin tiada penyakit mental, tapi khuatirah kalau-kalau anda ada penyakit rohani akibat kata-kata dan tulisan anda yang bernada merendah-rendahkan dan menyakitkan hati satu kelompok yang diuji oleh ALLAH dengan penyakit mental.

Mutiara Kata



Saya bukan sahaja berfikir tetapi juga melihat dan mengkaji sesuatu dengan teliti. Apabila saya mengembara, saya melihat sesuatu dengan teliti, membuat perbandingan dengan apa yang saya lihat. Saya tidak menerima sesuatu dan menilai hanya dengan melihat muka, anda tidak boleh mempercayai apa yang didengar atau lihat. Jangan cepat membuat kesimpulan tanpa berfikir." - Bekas Perdana Menteri, Tun Dr Mahathir Mohamad



Orang yang berjaya, melakukan apa yang perlu dilakukan, walaupun mereka mungkin merasakan tidak ingin melakukannya, teguhkan diri." - Pelakon, Wayne Johnson



Kisah anda mungkin tidak mempunyai permulaan yang begitu gembira tetapi itu tidak menjadikan siapa diri anda. Ia adalah baki cerita anda, siapa yang anda pilih untuk menjadi." - Pelakon, Michelle Yeoh

AKHBAR : THESUN DAILY

MUKA SURAT : 11

RUANGAN : SPEAKUP

LETTERS letters@thesundaily.com

THE SUNDAY MISC SPEAK UP 21/1/2025 (SELASA)

Conduct strict inspection on e-prescription practices

THE MMA (Malaysian Medical Association) is urging the authorities to conduct thorough inspections and audits on all pharmacies utilising e-prescription services.

This is to ensure compliance with the Poisons Act and protect patient safety, especially in the dispensation of long-term medications.

The association has raised concerns over recent notifications from some third-party administrators, which have mandated a shift towards pharmacy-based dispensing of medications via e-prescriptions.

MMA is troubled by reports indicating that some patients are receiving medications without valid prescriptions from their treating doctors, a potential violation of the Poisons Act.

According to existing regulations, prescriptions should only be reissued for a limited period, typically up to two additional supplies.

However, MMA has identified instances where prescriptions for follow-up medications are being issued by online doctors who have never physically examined or treated the patient. This practice not only contravenes regulatory requirements but also undermines the principles of safe and effective patient care.

The proper management of non-communicable diseases (NCD) requires more than the dispensation of medication. It involves regular monitoring, clinical assessments and necessary adjustments to treatment as per established clinical guidelines.

The indiscriminate issuance of e-prescriptions without proper medical oversight poses significant risks, particularly for patients with chronic



While technology and digital healthcare solutions can enhance efficiency, they must be implemented responsibly. – **AMIRUL SYAFIQ/THESUN**

conditions such as diabetes, hypertension and cardiovascular diseases.

MMA is particularly concerned about the increasing prevalence of complications linked to poor NCD management, such as end-stage kidney disease, which has seen a worrying rise in recent years.

The lack of adequate supervision in long-term medication management may further escalate the burden of chronic diseases, leading to worsening patient outcomes and increased healthcare costs.

To address this issue, MMA urges the authorities to conduct stringent inspections and audits on all pharmacies utilising e-prescription services.

Strict enforcement by the authorities is essential to ensure that

patient care is not compromised.

The association stresses that while technology and digital healthcare solutions can enhance efficiency, they must be implemented responsibly and in compliance with healthcare laws.

MMA calls for urgent action from the authorities to uphold the integrity of the nation's healthcare system.

MMA stands ready to engage with the relevant stakeholders, including the Health Ministry and regulatory bodies, to discuss measures that will strengthen patient safety in the digital healthcare landscape.

**Datuk Dr Kalwinder
Singh Khaira
President**

Malaysian Medical Association

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES
MUKA SURAT : C19
RUANGAN : KLASIFIEDS

NST M15 C19 KLASIFIEDS 21/1/2025 (SELASA)



Understanding FIBROMYALGIA

Why This Pain Should Not Be Taken Lightly

FIBROMYALGIA is a condition that causes pain in the muscles, ligaments, and joints throughout the body.

In addition to pain, fibromyalgia is often associated with other symptoms such as severe fatigue, sleep disturbances, memory problems, bladder irritability, and irritable bowel syndrome. Fibromyalgia is a common issue affecting 2 to 5 percent of the population, and it is more likely to occur in women of young to middle age. Although fibromyalgia is not considered medically harmful, it can significantly affect the quality of life of those who suffer from it.

Causes of Fibromyalgia

The exact cause of fibromyalgia is still unclear, but several factors may contribute to the development of this condition, including:

- **Genetics:** A family history of fibromyalgia or similar health disorders may increase the risk of developing the condition.
- **Physical injury or trauma:** Significant injury or trauma, such as an accident or physical trauma, can trigger fibromyalgia.
- **Infections:** Some viral or

bacterial infections can trigger fibromyalgia, although not all individuals who are infected develop it.

- **Psychological issues:** Stress and anxiety can exacerbate the condition.

Main Symptoms of Fibromyalgia

- Fatigue
- Sleep disturbances
- Headaches
- Short-term memory loss
- Joint pain
- Irritable bowel syndrome (constipation and diarrhea)

Diagnosis of Fibromyalgia

Fibromyalgia is difficult to diagnose because its symptoms are often similar to many other health disorders. There are no specific blood tests or X-rays that can confirm fibromyalgia. The diagnosis is usually made based on the patient's medical history, symptoms, and a physical examination by a doctor.

Treatment

Although there is no cure for fibromyalgia, its symptoms can be managed through various treatment approaches, including:

- **Medications:** Pain relievers, antidepressants, and

medications for managing anxiety and insomnia can help reduce symptoms.

- **Physical Therapy:** Physical exercises and therapy can help improve muscle strength and reduce pain.

- **Cognitive Behavioral Therapy (CBT):** This psychological therapy can help individuals manage stress, depression, and anxiety related to fibromyalgia.

- **Lifestyle Changes:** Adopting a healthy lifestyle with adequate sleep, balanced nutrition, and stress management techniques such as meditation or yoga can help control symptoms.

In conclusion, fibromyalgia is a condition that causes pain and other symptoms that impact the quality of life. Although its exact cause is not well understood, it is believed to involve a disturbance in how the brain and nervous system process pain. With proper management, such as through medications, physical therapy, and lifestyle changes, individuals with fibromyalgia can lead a better life and reduce the impact of symptoms on their daily lives.

Fibromyalgia

