



# BULETIN MENTARI

PUSAT KESIHATAN MENTAL MASYARAKAT MENTARI MALAYSIA

## - Minda editor -

"Assalamualaikum dan salam sejahtera kepada semua. Bersyukur saya ke hadrat Ilahi dengan rahmatnya, maka Buletin Mentari bil 1/2016 dapat diterbitkan untuk tatapan minda semua. Buletin pada kali ini memfokuskan kepada pengenalan Mentari serta memaparkan aktiviti yang telah dijalankan oleh Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (PKMM) atau lebih dikenali sebagai Mentari di seluruh Malaysia.

Pada masa ini terdapat 12 buah Mentari yang telah digazetkan diseluruh Malaysia.

Penerbitan bulletin ini adalah di dalam dwi bahasa dan melibatkan sumbangan artikel serta maklumat dari Mentari di seluruh Malaysia. Terima kasih pada semua yang terlibat. Semoga Mentari terus sukses",

*Dr Firdaus Bt Datuk Abdul Gani  
Pakar Psikiatri, Mentari Mentakab*



**P**usat Kesihatan Mental Masyarakat (PKMM) atau lebih dikenali sebagai Mentari menyediakan perkhidmatan pesakit luar, rehabilitasi serta komuniti psikiatri. Pelbagai aktiviti dijalankan termasuk saringan, rawatan, promosi kesihatan mental serta program bersama komuniti dijalankan oleh Mentari

## Objektif Mentari adalah :

- Meningkatkan daya upaya dan potensi pesakit dalam komuniti
- Meningkatkan penglibatan masyarakat setempat dalam hal-ehwal kesihatan mental
- Mengurangkan kemasukan pesakit ke wad
- Mengurangkan stigma ke atas pesakit
- Mendekatkan perkhidmatan psikiatri kepada masyarakat

## Save the Date!

### Mental Health Awareness Day

27th Feb - Eating Disorder Awareness Day

30th Mac - World Bipolar Day

2nd May - Child Mental Health Awareness day



**MENARIK** di dalam, Sambutan *World Mental Health Day 2015* & The *BIRTH of MENTARI* Selayang...



## PROGRAM PROMOSI KESIHATAN MENTAL BINTULU NBOS 6 RUMAH YOH, LABANG

Ini merupakan kali kedua Jabatan Psikiatri dan Kesihatan mental menyertai NBOS 6 yang dijalankan oleh PKB Bintulu. Kali ini NBOS 6 diadakan di Rh Yoh, Labang Sebauh dari 21-24hb Ogos 2015. Jabatan ini telah menghantar satu pasukan untuk memeriahkan lagi program tersebut. Aktiviti seperti pameran, pertandingan mewarna, ceramah kesihatan, kaunter saringan minda, booth MENTARI Bintulu, khidmat kaunseling, kuiz dan acara kebudayaan dari pelbagai agensi diadakan di situ. Majlis dirasmikan oleh YB Datuk John Sikei Anak Tayai.



## SAMBUTAN WORLD MENTAL HEALTH DAY 2015

**10 Oktober** pada setiap tahun adalah Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia yang turut diraikan oleh Mentari di seluruh Malaysia. Antara Mentari yang mengadakan sambutan tersebut adalah:

### Mentari Bintulu

Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia 2015 peringkat Hospital Bintulu telah diadakan dari 5hb –8hb Oktober 2015 bertempat di Lobi Hospital Bintulu, anjuran bersama Unit Terapi Hospital Bintulu, Cara Kerja, Bintulu Lion Clubs, Unit Pendidikan Pesakit dan Promosi Kesihatan Hospital Bintulu dan Family Support Group MENTARI Bintulu.



### Mentari Butterworth

Sambutan Hari Kesihatan Mental Sedunia 2015 peringkat negeri Pulau Pinang telah diadakan bertempat di Hospital Pulau Pinang pada 9/10/15. Mentari Butterworth turut terlibat dalam aktiviti promosi, jualan hasil kerja pesakit serta saringan kesihatan mental.







## PROJEK 'MINI CANTEEN' DI MENTARI SIBU

Perkhidmatan *Community Mental Health Services* (CMHS) Sibu adalah berpusat di CMHC bersebelahan dengan Klinik Kesihatan Oya, Sibu, Sarawak. Di sini, perkhidmatan ini dilengkapi dengan tenaga khidmat dari pemulihan carakerja (*Occupational Therapy-OT*) yang beroperasi secara aktif mulai 1 Oktober 2015.

Aktiviti reha-bilitasi untuk pesakit harian di CMHC dilakukan oleh tiga kakitangan OT di sini dan melibatkan aktiviti seperti pen-

gendalian kebersihan diri, penyediaan sarapan pagi, pengurusan rumah, penyediaan makan tengah hari dan juga aktiviti sampingan seperti persenian, kraftangan dan riadah. Secara ringkasnya, ianya meliputi kefungsihan aktiviti harian, pekerjaan dan riadah.

Pada bulan September 2015, Projek *Mini Canteen* telah dimulakan. Projek ini dikawal selia oleh OT dan

bertujuan untuk memberikan "work rehabilitation" bagi melatih pesakit pelbagai kemahiran dari segi komunikasi, psikososial, rutin harian, kemahiran merekod, mengira dan lain-lain lagi.

Di sini juga, pesakit berpeluang merangka strategi perniagaan yang sesuai untuk tujuan ber-dikari pada masa akan datang.



## PROGRAM SOKONGAN PSIKOLOGIKAL PASCA BANJIR DI MENTARI KETEREH

Kelantan telah mengalami banjir yang teruk pada penghujung Disember 2014 hingga Januari 2015. Sesi *Psychological First Aid* (PFA) telah dijalankan melibatkan orang ramai serta petugas kesihatan. Program ini dijalankan untuk member sokongan psikologikal serta membuat saringan kesihatan mental kepada mereka yang terlibat dengan banjir.





## AKTIVITI –AKTIVITI SOKONGAN

### Program sokongan pekerjaan (*Supported Employment*) di Mentari Putrajaya

Program ini adalah untuk meningkatkan kebolehan pesakit bekerja secara berdikari dan produktif, meningkatkan masa bekerja, membantu pesakit mendapatkan pendapatan yang lebih tinggi, membantu pesakit mendapatkan imbuhan/gaji / pendapatan yang adil serta mengembalikan pesakit ke komuniti disamping mengurangkan stigma di tempat kerja. Ia dijalankan dari hari Isnin hingga khamis setiap minggu.



### Program sokongan keluarga '*Family link*' di Mentari Mentakab

Family link programme ini diadakan sebanyak 8 sesi melibatkan ahli keluarga pesakit yang mempunyai penyakit mental. Sesi dijalankan mengikut modul melibatkan pengetahuan asas penyakit dan ubat-ubatan, cara menangani krisis serta stigma. Acara graduasi dilakukan setelah habis kesemua sesi dan peserta diberikan sijil penyertaan. Terdapat 10 keluarga terlibat bagi setiap sesi dan setiap keluarga diwakili oleh 2 orang.



### Program sokongan pesakit '*Peer support group*' dan program bersama pakar pemakanan di Mentari Petrajaya

Program ini diadakan khas untuk klien yang mengalami masalah mental. Mereka digalakkan bercerita, berkongsi masalah dan pengalaman di dalam sesi tersebut. Program telah diadakan sebanyak 8 kali.



Mentari Petrajaya juga telah mengadakan 4 sesi bersama dengan pakar pemakanan. Dalam sesi ini, pakar pemakanan telah menerangkan tentang pemakanan yang sihat dan seterusnya mengadakan demonstrasi menyediakan makanan tersebut.







## The Birth of MENTARI SELAYANG

Health Minister launches community-based specialist mental health services that use “work” as strategy for recovery

**T**he Ministry of Health Malaysia (MOH) had upgraded its psychiatric services by giving more emphasis to re-integration of patients with serious mental illnesses using work-based therapies; and preventive treatment for individuals having early symptoms. These activities will be carried out in Community Mental Health Centres - also known as MENTARIs - throughout the country. These centres are managed by the Psychiatric and Mental Health departments of respective MOH hospitals.

**T**he Health Minister, Datuk Seri Dr S Subramaniam, said this during the launch of MENTARI Selayang in Selayang Capitol Complex on 17 Nov 2015. To job-coach people with mental disability, MENTARI Selayang uses a specialised Supported Employment method called the “Individual Placement and Support (IPS)”



Participants taking their places



The gimmick - placing the last piece of the puzzle representing MENTARI Selayang's logo

**MENTARI** Selayang also conducts psychoeducation sessions to improve awareness and empower relatives, friends or volunteers working with people having mental health problems. Topics include information on common mental disorders; how to handle challenging behaviour in the elderly with dementia; and gadget addiction in adolescents. It also runs recreational therapy and support groups for those with workplace burnout and survivors of suicide attempts.





## PROGRAM PROMOSI DAN PEMBENTANGAN KAJIAN /PROGRAM MENTARI



Promosi Mentari melalui radio Kelantan FM pada 15/10/2015 oleh Dr Faridah Bt Md Yudin, Pegawai Perubatan YM MENTARI KETEREH.

Promosi Mentari melalui media/ surat khabar berbahasa cina (bertarikh 15 Mei 2015) telah dijalankan oleh MENTARI MENTAKAB



### Pembentangan kajian dan program oleh MENTARI MENTAKAB

Kajian Keberkesanan Program Rehabilitasi di Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (Mentari@ Mentakab) di Kolokium Penolong Pegawai Perubatan oleh PPPU29 Faizal B. Salleh.



Pembentangan projek komuniti dan rehabilitasi Mentari @ Mentakab di Malaysian Congress of Psychological Medicine (MCPM) oleh Dr Firdaus Bt Datuk Abdul Gani.