

The Star M/S 10

> THE Health Ministry and the Higher Education Ministry will establish a joint committee to ensure the country's health-care workforce supply remains aligned with current and future needs, says Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad.

The Health Minister said the move follows preliminary discussions between the two ministries on June 18, with the committee's first meeting set for July. Dzulkefly said the committee would help boost coordination across the health-care workforce pipeline, from the training and production of graduates to employment and workforce planning.

HAWANA 2026

Ministry hosts health screening for Media Prima staff

KUALA LUMPUR: The Higher Education Ministry is strengthening cooperation with media practitioners through the Sihat Selalu #RakanMediaKPT programme, which offers comprehensive health screening services.

The programme was held at Media Prima Bhd's (Media Prima) headquarters of Balai Berita here yesterday in conjunction with National Journalists Day (Hawana) 2026. Personnel from the University of Malaya Medical Centre (UMMC) were involved.

Higher Education Ministry deputy secretary-general (policy) Ahmad Rizal Adnan said the initiative aims to promote a healthy lifestyle among media practitioners, whose heavy workloads might lead them to neglect self-care.

"The programme provides media practitioners with the opportunity to undergo basic health checks such as diabetes, blood pressure and cholesterol screening, as well as specialised screenings for colon, breast and cervical cancer.

"Early screening is crucial to detect diseases at an early stage. We do not want them to be diagnosed only when they have reached a critical stage such as



A Media Prima Bhd staff member undergoing a health screening during the Sihat Selalu #RakanMediaKPT programme in Balai Berita, Bangsar yesterday.
NSTP PIC BY RAHANA MANSOR

Stage 3, where treatment costs are significantly higher and recovery is more difficult," he said when met at the programme.

Rizal said that beyond health initiatives, the ministry through

its Corporate Communications Unit is also planning to provide media practitioners with greater access to higher education via the Accreditation of Prior Experiential Learning framework.

The initiative allows years of experience in the media industry to be converted into academic credits or university entry qualifications.

The ministry is planning to col-

laborate with various broadcasting agencies to introduce this special pathway, ensuring that the welfare and development of media practitioners continue to be safeguarded.

PPR KINI DIHUNI WARGA EMAS

Beri kesan **kesihatan mental, psikologi**

Oleh Hafiz Ithnin
hafizithnin@mediaprima.com.my

Kuala Lumpur

Persekitaran Projek Perumahan Rakyat (PPR) yang tidak mesra warga emas bukan saja menyukarkan pergerakan harian, malah berpotensi memberi kesan serius terhadap kesihatan mental dan perkembangan psikologi golongan itu.

Pensyarah Kanan Psikologi Perkembangan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr Abdul Rahman Ahmad Badayai berkata, masalah seperti lif rosak, tangga curam dan ruang sempit menyebabkan ramai warga emas memilih untuk terus berada di rumah kerana bimbang keselamatan mereka.

Katanya, keadaan itu secara tidak langsung menghalang warga emas menjalani kehidupan sosial dan rutin aktif yang penting untuk kesejahteraan mental pada usia tua.

"Dalam psikologi perkembangan, warga emas memerlukan aktiviti sosial, pergerakan fizikal dan interaksi harian untuk memastikan emosi serta fungsi mental mereka kekal baik.

"Namun apabila persekitaran fizikal tidak menyokong, mereka akhirnya kurang keluar rumah dan mula mengasingkan diri," katanya kepada Harian Metro.

Katanya, walaupun ramai penghuni PPR mempunyai hubungan kejiranan yang rapat, keadaan fizikal bangunan tetap menjadi halangan besar terutama bagi mereka yang mempunyai masalah kesihatan dan pergerakan.

"Terdapat warga emas tinggal di tingkat tinggi walaupun mengalami sakit lutut atau menunggu rawatan pembedahan sehingga menyebabkan mereka hidup dalam kebimbangan berterusan.

"Risiko jatuh, susah turun naik tangga dan bergantung kepada bantuan

orang lain memberi tekanan psikologi kepada mereka. Apabila terlalu bergantung kepada jiran atau pihak lain untuk bergerak, mereka juga boleh kehilangan rasa autonomi dan keyakinan diri," katanya.

Abdul Rahman menjelaskan, keadaan itu boleh menyebabkan pengasingan sosial secara paksa selain meningkatkan risiko kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan warga emas.

"Kurangnya interaksi sosial dan aktiviti luar rumah juga boleh mempercepatkan kemerosotan fungsi kognitif termasuk risiko demensia.

"Apabila mereka hanya duduk di rumah setiap hari tanpa banyak interaksi atau aktiviti, otak kurang menerima rangsangan yang diperlukan," katanya.

Katanya, kerajaan perlu melihat isu ke-

mudahan asas di PPR termasuk lif rosak sebagai perkara serius kerana ia berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi warga emas.

"Ini bukan sekadar isu teknikal atau penyelenggaraan bangunan tetapi turut membabitkan kesihatan mental dan kualiti hidup mereka," katanya.



“
Apabila hanya duduk di rumah, otak kurang terima rangsangan
Dr Abdul Rahman

Media Prima lancar inisiatif 'Ruang Rehat'

Media Prima Berhad (Media Prima) melancarkan Ruang Rehat, inisiatif sosial merentas pelbagai platform bagi membantu rakyat Malaysia mengurus tekanan dan menggalakkan amalan merehatkan minda sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat.

Inisiatif di bawah komitmen Alam Sekitar, Sosial dan Tadbir Urus (ESG) Media Prima itu menggunakan kekuatan ekosistem medianya untuk menggalakkan masyarakat meluangkan masa bagi menjaga kesejahteraan mental dan emosi dengan slogan 'Jaga Minda, Jaga Hati, Sayangi Diri' bermula Jun hingga Oktober ini.

Pengarah Urusan Kumpulan Media Prima, Datuk Rafiq Razali berkata, matlamat pihaknya untuk menjadikan amalan meluangkan masa bagi merehatkan minda sebagai sebahagian daripada gaya hidup sihat rakyat Malaysia.

Katanya, dengan jangkaan luas platform Media Prima, pihaknya berharap dapat menggalakkan lebih ramai rakyat Malaysia untuk mengutamakan kesejahteraan mental melalui amalan rehat yang berkualiti, refleksi diri dan keseimbangan hidup.

"Kami percaya penjagaan kesihatan mental yang



"Kami percaya penjagaan kesihatan mental yang konsisten mampu membantu individu menjalani kehidupan yang lebih positif dan produktif"

Rafiq

konsisten mampu membantu individu menjalani kehidupan lebih positif dan produktif.

"Kami juga mahu membantu mengurangkan stigma terhadap keperluan untuk berehat dan mengurus emosi, serta meningkatkan kesedaran mengambil masa berhenti seketika bukan satu kelemahan.

"Ia sebaliknya satu langkah penting untuk menge-

kalkan produktiviti, kesejahteraan diri dan kesihatan jangka panjang," katanya dalam kenyataan di sini.

Kempen nasional itu dilaksanakan menerusi platform Televisyen, Radio, Digital, Percetakan dan Pengiklanan Luaran (OOH) yang mengajak rakyat Malaysia untuk berehat sebentar dengan melayari ruangrehat.my.

Hab digital itu menyediakan pelbagai kandungan dan sumber kesejahteraan yang direka untuk membantu pengguna mengambil masa untuk berhenti seketika daripada kesibukan harian, termasuk artikel berkaitan kesejahteraan diri, senarai main audio dan zon terapi visual.

Kempen Ruang Rehat itu akan diteruskan melalui beberapa fasa yang dirancang untuk memperkukuh pembabitan komuniti serta membawa pengalaman kesejahteraan digital ke dunia nyata menerusi pelbagai aktiviti dan ruang pengalaman fizikal.

Seluruh rakyat Malaysia dijemput menyertai kempen berkenaan dan memanfaatkan pelbagai sumber disediakan bagi memperkukuh kesejahteraan diri serta meningkatkan daya tahan mental dengan maklumat lanjut boleh melayari ruangrehat.my.



Sejujurnya, bagaimanakah keadaan anda hari ini?

Bila terlalu sibuk, kita selalu lupa untuk berehat sebentar.

Luangkan masa anda dengan kembalikan ketenangan minda melalui

ruangrehat.my

