

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Mengambil berat tentang diri sendiri

Copy:

Bercakap tentang penjagaan diri ini adalah trend, tetapi ia juga penting untuk kesihatan dan kesejahteraan seseorang. Bulan ini, ketahui mengapa sangat penting untuk mengambil berat tentang diri anda sendiri. Jika anda bertanggungjawab untuk menjaga orang lain, pelajari langkah yang boleh diambil untuk melaksanakannya.

Tile 1: Not-to-do list worksheet



Buat senarai tugas yang tidak perlu dilakukan

Anda mungkin pernah mendengar tentang kekuatan mengatakan tidak dan kepentingan menetapkan sempadan yang sihat dalam kehidupan peribadi anda dan di tempat kerja. Senarai tugas yang berniat baik boleh menjadi satu cara terbaik dalam mengatur dan menguruskan tekanan. Tetapi pernahkah anda terfikir untuk membuat senarai tugas yang tidak perlu dilakukan?

Membuat senarai tugas yang tidak perlu dilakukan boleh membantu anda mengenalpasti perkara yang memenatkan fikiran, badan dan semangat anda. Berikut ialah lembaran kerja untuk anda bermula.

Isi setiap kotak dengan perkara, aktiviti dan/atau orang yang kerap:

Jangan buat saya merasa dilihat, disokong, didengari atau selamat:

Buat saya berasa terharu, gelisah, cemas dan/atau tertekan:

Buat saya rasa tidak dihargai:

Buat saya rasa bertanggungjawab:

Buang masa, tenaga saya atau sesuatu yang saya tidak suka:

Buat saya berada dalam mod yang tidak baik:

Mengambil masa dan/atau wang yang banyak:

Sekarang, baca semula senarai anda pada halaman belakang. Bulatkan lima perkara yang anda boleh pilih untuk tidak melakukannya lagi. Tuliskannya di bawah.

Saya tidak akan:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Seterusnya, guna lima pernyataan dan berikan penegasan tentang apa yang anda boleh atau akan lakukan sebaliknya dan mengapa.

Sebaliknya, saya akan:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Sebagai contoh:

Saya tidak akan menghabiskan masa dengan _____. Tidak mengapa untuk menolak pelawaan.

Saya tidak akan bersetuju untuk pulang ke rumah untuk cuti tahun hadapan. Ia terlalu mahal dan memberi tekanan.

Sebaliknya, saya akan menggunakan masa itu untuk bersenam, yang membuatkan saya berasa baik dan terbaik untuk saya.

Sebaliknya, saya akan mengatur masa lain untuk melawat ibu bapa saya, seperti selepas musim cuti apabila tiket lebih murah.

Sumber:

Institut Kesihatan Mental Negara, "Menjaga Kesihatan Mental anda." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Diakses pada 19 Januari 2023

Kajian Perniagaan Harvard, "Mengapa kami terus bergantung pada (dan suka) senarai tugas yang perlu dilakukan." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Diakses pada 19 Januari 2023

PanduanBantuan, "Menetapkan Sempadan Sihat dalam Perhubungan." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Diakses pada 19 Januari 2023

Kemurungan dan Perikatan Sokongan Bipolar, "8 Petua Menetapkan Sempadan untuk Kesihatan Mental anda." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Diakses pada 19 Januari 2023

Ditulis oleh Pengajar Kehidupan Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kes kecemasan, hubungi 911 atau pergi ke bilik kecemasan berhampiran. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan profesional atau doktor. Berunding dengan doktor anda untuk keperluan penjagaan kesihatan tertentu, rawatan atau ubat. Disebabkan potensi konflik kepentingan, konsultasi perundangan tidak akan diberikan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya di mana pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua negeri atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengecualian perlindungan dan batasan mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

Regangan 5 minit

Menggerakkan badan anda setiap hari adalah penting untuk kesihatan fizikal dan mental. Mengambil 5 minit dalam sehari untuk melakukan regangan adalah mudah tetapi berkesan untuk mengurangkan tekanan.



Latihan ahli:

Penjagaan diri: Perubahan kecil untuk hasil yang positif



Latihan yang diketengahkan untuk bulan Mac

Penjagaan diri: Perubahan kecil untuk hasil yang positif

Ramai orang merasakan bahawa mereka perlu mengutamakan keperluan orang lain daripada keperluan mereka sendiri. Tetapi mengetepikan keperluan diri sendiri adalah perangkap yang menjebakkan kita dengan ibu bapa yang semakin tua, anak-anak muda atau tanggungan yang bergantung harap kepada kita. Apabila kita memikirkannya, kesihatan dan kebahagiaan kita adalah asas kehidupan kita. Dan — sama seperti sebuah rumah — jika asasnya goyah, begitu juga dengan struktur yang lain. Sebaik sahaja anda memahami fakta ini, anda kemudian akan terfikir: ‘tetapi bila saya ada masa?’. Kami faham. Dalam modul ini kami menekankan kedua-dua isu ini iaitu: kepentingan penjagaan diri dan masa yang anda boleh cari untuk melakukannya.

Para peserta akan:

- Ketahui sebab mengapa mereka perlu mengambil berat tentang diri mereka sendiri, lebih sedikit
- Terokai banyak cara yang mereka boleh untuk membina penjagaan diri dalam kehidupan harian
- Ketahui cara untuk membina pelan penjagaan diri untuk diri mereka sendiri
- Bercakap tentang bagaimana untuk membantu orang lain membina pelan penjagaan diri mereka sendiri

Daftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan bila-bila masa yang sesuai dengan waktu anda. Pilihan latihan adalah dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

Sesi yang dirakam Atas permintaan (tiada Q&A) <u>Tonton sekarang</u> Kurang masa? Lihat ringkasan 10 minit <u>di sini</u>	14 Mac 07:00-08:00 GMT (dengan Q&A) <u>Daftar sekarang</u>	15 Mac 13:00-14:00 GMT (dengan Q&A) <u>Daftar sekarang</u>	16 Mac 17:00-18:00 GMT (dengan Q&A) <u>Daftar sekarang</u>
--	--	--	--

Ruang adalah terhad untuk pilihan sesi secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.

Latihan bulan hadapan akan memberi tumpuan kepada tekanan dan cara menghadapi situasi yang tertekan. Sentiasa peka dengan pautan pendaftaran untuk menyertai sesi secara langsung atau menggunakan pilihan atas permintaan untuk menontonnya pada bila-bila masa yang sesuai dengan waktu itu.

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan berhampiran dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan para doktor atau golongan profesional. Disebabkan potensi konflik kepentingan, konsultasi perundangan tidak akan diberikan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya di mana pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga berusia 16 tahun ke bawah, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau sumber tahap pendidikan Pembantu Pekerja Program mungkin berbeza berdasarkan kepada keperluan kontrak atau pengecualian dan limitasi keperluan peraturan negara mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum adalah majikan yang memberi peluang secara sama rata.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Penjaga: Adakah anda mengambil berat tentang diri sendiri?

Inilah sebab dan petua mengapa dan bagaimana anda perlu mengambil berat

Dalam kebanyakan budaya di seluruh dunia, wanita adalah penjaga utama dalam keluarga mereka, termasuk beberapa generasi. Seseengah darinya boleh diberi tugas fokus atau ditugaskan menjaga orang lain, sehingga kesihatan dan kesejahteraan mereka diabaikan. Perkara yang sama juga berlaku kepada penjaga lelaki. Tetapi, jika mereka mengambil berat tentang diri mereka sendiri, mereka boleh merisikokan kesihatan dan kesejahteraan mereka sendiri.

Pada 8 Mac, masyarakat dari seluruh dunia meraikan Hari Wanita Antarabangsa, yang mengetengahkan hak kesamarataan dan memperkasakan wanita. Bagi menghormati semua wanita di luar sana, mari kita pertimbangkan cara yang sangat khusus untuk memperkasakan mereka dan semua orang dalam kehidupan harian. Beri mereka ruang untuk mengutamakan kesejahteraan diri mereka terlebih dahulu.

Bagi kebanyakan orang – lelaki atau perempuan – adalah sangat penting untuk berada di sisi orang yang sangat memerlukan mereka, sama ada secara profesional atau peribadi.

- Penjaga formal, seperti mereka yang bertugas dalam bidang penjagaan kesihatan, perkhidmatan kecemasan atau komuniti, membantu orang ramai menghadapi semua jenis keadaan atau situasi yang sukar.
- Penjaga yang tidak formal, seperti mereka yang menjaga ahli keluarga, bertanggungjawab untuk kesihatan dan kesejahteraan harian orang lain. Mereka membantu orang yang memerlukan bantuan, perlindungan dan perhatian yang lebih (seperti anak kecil, remaja, saudara mara yang mempunyai masalah kesihatan, dsb.) dan mereka yang mungkin berada dalam situasi kritikal.

Walaupun menjaga orang lain adalah sesuatu yang baik, ia juga boleh memenatkan emosi, mental dan fizikal. Penjaga memerlukan masa, ruang dan cara untuk memupuk kesihatan dan kesejahteraan mereka sendiri juga.

Tanpanya, mereka boleh mengalami tekanan yang kronik, keletihan dan/atau kelesuan, yang kesemuanya boleh mengatasi dan membahayakan sistem dan kesejahteraan fizikal dan psikologi mereka.

- Tekanan yang kronik – Rasa tekanan yang berterusan dalam jangka masa yang lama, menyebabkan kebimbangan, insomnia, sakit otot, tekanan darah tinggi dan sistem imun yang lemah. Ia juga boleh menyumbang kepada penyebab sakit utama, seperti masalah jantung, kemurungan dan obesiti.
- Kepenatan yang teruk — Keletihan fizikal dan/atau emosi yang berpanjangan atau kekecewaan akibat kerja atau keadaan yang membawa kepada kebimbangan, kemurungan dan gangguan tekanan selepas trauma, antara keadaan kesihatan mental yang serius.
- Kelesuan — Keletihan fizikal dan emosi yang menghilangkan rasa empati anda.

Ketiga-tiga ini boleh menjejaskan kualiti penjagaan yang diberikan oleh penjaga kepada orang lain. Penjaga mungkin mula tidak mempunyai kekuatan mental dan/atau fizikal untuk memenuhi keperluan mereka yang dalam jagaannya. Penjaga juga mungkin menjadi semakin tidak sabar, lalai dan panas baran.

Tanda dan gejala biasa tekanan yang kronik, keletihan dan kelesuan adalah termasuk:

- Rasa berdebar-debar dan sentiasa bimbang
- Mengalami masalah sukar untuk tidur atau kuat tidur

- Berat badan berkurang atau bertambah
- Perasaan cemas, marah, gelisah atau menjengkelkan
- Mengalami sakit-sakit badan, termasuk sakit kepala yang kerap
- Rasa letih – dari segi mental, emosi dan/atau fizikal
- Mengalami masalah berfikir dan menyelesaikan masalah
- Perasaan sedih, tidak gembira dan/atau tidak bermotivasi
- Hilang minat terhadap perkara yang mereka suka
- Putus harapan atau berhenti berjuang
- Peningkatan penggunaan alkohol, dadah dan bahan terlarang

Mengikuti langkah “penjagaan diri” yang proaktif boleh membantu seseorang penjaga memupuk kesihatan dan kesejahteraan diri mereka.

Penjaga boleh mengambil langkah proaktif untuk menjaga dan memupuk kesihatan dan kesejahteraan mereka sendiri, seperti:

- Mendapatkan tidur yang cukup – Orang dewasa secara amnya memerlukan 7-9 jam tidur berkualiti setiap hari.
- Pengambilan makanan berkhasiat – Memilih buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan makanan daripada sumber haiwan.
- Kerap bersenam – Gerakkan badan anda untuk 2.5 hingga 5 jam setiap minggu.
- Mengamalkan rutin penjagaan kesihatan – Dapatkan pemeriksaan tahunan, imunisasi, ujian dan saringan yang digalakkan berdasarkan umur, jantina dan tahap kesihatan anda.
- Beristirehat – Bersantai dan lakukan sesuatu yang anda suka.
- Bersiar-siar – Menyelami alam semula jadi boleh membantu memupuk ketenangan, kegembiraan dan kreativiti.
- Meminta bantuan – Bercakap dengan rakan, ahli keluarga atau golongan profesional untuk sokongan.

Sumber:

AARP.10 cara untuk menangani tekanan penjaga.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window.

Persatuan Psikologi Amerika. Adakah anda mengalami masalah kelesuan apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Diakses pada 18 Januari 2023.

Persatuan Psikologi Amerika. Tekanan tidak hilang? Mungkin anda mengalami tekanan yang kronik. apa.org/topics/stress/chronic. Diakses pada 18 Januari 2023.

Cambridge University Press. Terperangkap di pertengahan umur: Penyediaan penjagaan merentasi pelbagai peringkat generasi.

cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care. Diakses pada 18 Januari 2023.

Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit. Berapa lama tidur yang saya perlukan?

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Diakses pada 18 Januari 2023.

Yayasan Penjagaan Diri Antarabangsa. Apa itu penjagaan diri? isfglobal.org/what-is-self-care/. Diakses pada 19 Januari 2023.

Klinik Mayo. Tekanan penjaga: Petua untuk penjagaan diri sendiri. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784). Diakses pada 18 Januari 2023.

Perkhidmatan Kesihatan Negara (NHS). Insomnia. [nhs.uk/conditions/insomnia/](https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/). Diakses pada 18 Januari 2023.

Institut Pengurusan Penjagaan Kesihatan Kebangsaan (NIHCM). OK untuk tidak OK. nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

Institut Tekanan Amerika [stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.ptsd.va.gov/publications/for-practitioners-leaders/compassion-fatigue). Diakses pada 18 Januari 2023.

Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu. Hari Wanita Antarabangsa 8 Mac. [un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day). Diakses pada 19 Januari 2023.

Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia A.S. Penjagaan Pencegahan. [health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care). Diakses pada 18 Januari 2023.

Institut Kesihatan Kebangsaan A.S. Keletihan penjaga tidak formal? Pembangunan rangka kerja teori untuk memahami kesan penjagaan. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/). Diakses pada 18 Januari 2023.

Pertubuhan Kesihatan Dunia. Aktiviti Fizikal. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical- activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity). Diakses pada 18 Januari 2023.

Pertubuhan Kesihatan Dunia. Diet sihat. [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet). Diakses pada 18 Januari 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Menjaga diri sendiri

Bercakap tentang penjagaan diri adalah satu trend, tetapi ia juga penting untuk kesihatan dan kesejahteraan seseorang. Pada bulan ini, ketahui sebab penjagaan diri sendiri itu sangat penting dan langkah-langkah proaktif yang anda boleh ambil untuk mencapainya.

Disertakan dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemui:

Cara membuat senarai “jangan lakukan” untuk menetapkan batasan kesihatan

Latihan untuk penjagaan diri dan cara perubahan kecil memberi kesan yang positif

Video regangan selamat 5 minit untuk menghilangkan tekanan

Artikel untuk penjaga berserta petua-petua untuk menjaga diri sendiri

[Lihat kit alat](#)

Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:



Topik terkini – Berhubung dengan kandungan terkini yang bertumpu pada topik baharu setiap bulan



Sumber tambahan – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri



Koleksi Kandungan – Akses berterusan untuk kandungan kegemaran anda



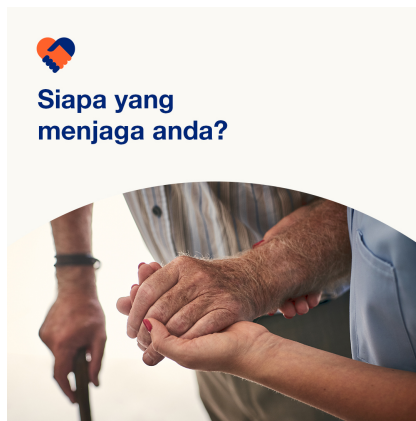
Sokongan untuk semua – Kongsikan kit alat bersama mereka yang anda fikir akan menganggap maklumat tersebut berguna

* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses pada 3 Nov 2022.

Optum

Tile # 2: Social posts

Dibawah adalah cadangan salinan media sosial (pilihan imej dilampirkan) untuk membantu anda mempromosikan topik kesihatan dan kesejahteraan bulan ini – Ambil Berat tentang Diri Anda – dalam kalangan rakan. Jangan ragu untuk berkongsi di platform komunikasi dalaman dan melalui akaun LinkedIn anda sendiri, mengikut kesesuaian.



Bercakap tentang penjagaan diri ini adalah trend, tetapi ia juga penting untuk kesihatan dan kesejahteraan seseorang. Bulan ini, ketahui mengapa sangat penting untuk mengambil berat tentang diri anda sendiri, terutamanya apabila anda menjaga orang lain, dan cara yang anda boleh ambil untuk melaksanakan penjagaan diri. Layari optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Ketahui cara untuk membuat senarai “tugas yang tidak perlu dilakukan” bulan ini, supaya anda boleh memberi tumpuan kepada perkara, aktiviti dan orang yang memberi semangat kepada anda.

Dapatkannya di sini: Layari optumeap.com/newthismonth.

#employeehealth #wellbeing

Penjaga – adakah anda mengambil berat tentang diri sendiri? Bulan ini, ketahui sebab mengutamakan diri anda adalah sangat penting, dan dapat petua praktikal tentang cara untuk melaksanakannya. Layari optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Bagaimana untuk menyiarkan pada LinkedIn:

- Buka akaun LinkedIn akaun.
- Pilih teks pilihan anda (termasuk pautan) daripada atas. Salin + tampal.
- Pilih imej pilihan anda dan tambah pada siaran anda (simpan imej pada pemacu anda, pilih “tambah foto”) sebelum langkah 4.
- Klik “Siar.”

Tile # 3: Manager podcast

Mac:

"Penjagaan Diri: Buat perubahan kecil untuk hasil yang positif dalam budaya tempat kerja."

Anda tidak boleh beri apa yang anda tidak ada. Ketua menanggung banyak tekanan dengan tuntutan kerja mingguan. Apabila seorang ketua keletihan, mereka hilang keupayaan untuk memberikan apa yang diperlukan oleh pasukan mereka. Apabila tekanan datang, keberkesanan mula berkurang. Ini memerlukan ketua untuk mempelajari rutin penjagaan diri dengan menetapkan sempadan, belajar meningkatkan diri, mengamalkan kebaikan zahir dan batin dan pelbagai kemahiran lain. Ketua yang melihat podcast ini akan mempelajari idea kreatif untuk meningkatkan penjagaan diri mereka dan membina budaya kerja yang memperkasakan pekerja untuk penjagaan diri mereka sendiri. Pasukan yang sihat adalah pasukan yang kuat.

Tile # 4: Tips for a good night's sleep – March blog

Petua untuk tidur yang berkualiti

- Aktif secara fizikal pada setiap hari.
- Bersantai sebelum tidur dengan membaca buku atau aktiviti lain yang menenangkan.
- Wujudkan persekitaran tidur yang selesa.
- Kurangkan atau sekat bunyi dan cahaya.
- Senyapkan peranti dan tetapkannya kepada penapis cahaya biru, mod malam atau mod gelap.
- Dapatkan tidur antara 7-9 jam dan bangun pada waktu yang sama setiap hari.

Petua tambahan!

Jika anda sering terasa letih pada waktu siang, walaupun telah menghabiskan waktu yang cukup pada waktu malam, anda mungkin mengalami gangguan tidur. Dapatkan bantuan doktor atau pakar.

Sumber:

Mind.org. Bagaimana saya boleh memperbaiki waktu tidur saya? [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). Diakses pada 18 Januari 2023.

AgeUK. Dapatkan tidur yang berkualiti. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Diakses pada 18 Januari 2023.

Asas Tidur. Petua tidur yang sihat. sleepfoundation.org/sleep-habits. Diakses pada 18 Januari 2023.