



### Healthy Lifestyle Day kutip dana amal aktiviti pesakit kanser



**SERDANG, 21 April** – Sebanyak 85 meja telah dijual pada majlis makan malam amal program Healthy Lifestyle Day 2012 yang membudayakan amalan gaya hidup sihat untuk aktiviti pesakit kanser.

Pengarah Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE), Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Dr. Mazanah Muhamad berkata dana melalui jualan meja disumbangkan oleh organisasi kerajaan, badan korporat, badan bukan kerajaan (NGO), survivor kanser dan masyarakat umum selain melibatkan persembahan daripada survivor kanser.

“Sumbangan ini bukan sahaja dapat menyokong program ini sebaliknya dapat membantu individu yang terlibat dengan kanser untuk meneruskan kehidupan,” katanya mengenai program yang julung kalinya dianjurkan dengan kerjasama Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan (KanWork) dan Persatuan Guolin Qi Gong Malaysia (PGQM).



Program dari jam 7 pagi hingga 10 malam turut menganjurkan senaman tradisional China ‘QiGong’ pada sebelah pagi untuk memperkenalkan kepada orang ramai keunikan senaman yang menggunakan tenaga dalaman untuk memerangi kanser.

Seramai 1,500 peserta daripada pelajar dan staf UPM, ahli Guolin QiGong, ahli KanWork dan orang awam melakukan senaman itu di UPM dan melepaskan belon beramai-ramai sebagai simbolik harapan keihatan pesakit kanser.



Peserta senaman 'QiGong' juga menyertai perbincangan kumpulan Rakan Sebaya yang merupakan perkongsian pengalaman dan pengetahuan tentang penyakit kanser dan cara-cara untuk menghadapinya" katanya.

Selain itu, tiga lagi aktiviti utama yang dijalankan sepanjang program Healthy Lifestyle Day itu ialah saringan kesihatan, pameran poster dan program kesedaran.

Saringan kesihatan yang akan dijalankan adalah seperti ujian dan tekanan darah, indeks jisim tubuh (BMI), pemeriksaan paras glukos, pemeriksaan sendiri payudara (PSP) dan kempen menderma darah.



Selain berpeluang untuk membuat saringan kanser, pameran poster pula melibatkan pameran kajian saintifik berkaitan kanser dan gaya hidup sihat yang akan dipamerkan oleh penyelidik, pensyarah atau pelajar daripada IPTA yang berdekatan manakala program kesedaran memberi peluang kepada pengunjung untuk mengenali jenis-jenis kanser, tanda-tanda awal dan cara pencegahannya.



Program ini disertai oleh pelajar dan komuniti UPM, badan korporat dan pertubuhan awam, komuniti setempat dan masyarakat umum dan mereka yang mempunyai hubungan rapat dengan kanser.

Prof. Dr. Mazanah berkata satu daripada peranan CaRE adalah untuk mempertingkatkan kesedaran awal masyarakat terhadap penyakit kanser. Hasil penyelidikan tentang kanser akan disalurkan kepada golongan pesakit, survivor dan keluarga mereka, pelajar, penyelidik, doktor, jururawat dan masyarakat amnya dengan cara yang lebih mudah.

“Dengan adanya pusat rujukan ini, masyarakat akan lebih mudah untuk mendapatkan maklumat berkaitan jenis penyakit, cara rawatan, perubatan dan tips penjagaan semasa dan selepas rawatan. Bahan-bahan rujukan dan pembelajaran yang berkaitan dengan kanser juga disediakan dalam bentuk yang lebih ringan dan mudah difahami,”katanya.



CaRE memupuk kesedaran awal melalui pelbagai aktiviti dan perkhidmatan seperti menyediakan bahan pendidikan kanser dalam bentuk yang lebih mudah difahami, mengadakan program pendidikan kanser pada setiap bulan, menyediakan bilik sumber rujukan kanser, mengadakan program rakan sebaya, memberikan khidmat kaunseling yang akan dilaksanakan oleh kaunselor profesional, menyediakan maklumat berkaitan kanser secara online, menyediakan direktori sumber kanser dan perkhidmatan KanHelp line yang akan dikendalikan oleh jururawat terlatih.



Sejak tahun 2003 hingga 2011, seramai 3,077 peserta telah mengambil bahagian dalam program Pendidikan dan Sokongan Kanser Bulanan CaRE dan seramai 7,055 peserta pula terlibat dalam program Public Awareness CaRE.



Maklumat lanjut berkaitan program atau perkhidmatan CaRE boleh didapati menerusi laman web [www.cancereducation.org.my](http://www.cancereducation.org.my) atau [www.care.upm.edu.my](http://www.care.upm.edu.my).

**Untuk maklumat lanjut, hubungi Prof. Dr. Mazanah Muhamad 03-89472706. Berita disediakan oleh Khairul Anuar Muhamad Noh 013-3957650 dan Foto oleh Marina Ismail 03-89466189**