

## Pesakit TTSH tidak lagi perlu 'berlari' ke lantai berbeza bagi rawatan

Ini hasil usaha hospital menyatukan beberapa pusat disiplin di tingkat yang sama

► FARID HAMZAH  
farid@sph.com.sg

CIK Rosemawati Abdul Rahman pernah 'berlari' daripada satu bilik konsultasi ke sebuah bilik lain di lantai berbeza semasa mula-mula mendapatkan rawatan di Hospital Tan Tock Seng (TTSH).

Sehinggalah pesakit barah buah dada itu sering bera-sa leteh selepas setiap sesi lawatan ke TTSH pada 2007. Penyakit barahnya itu dikesan pada tahun yang sama.

"Keladang bukan sehari tapi saya perlu datang beberapa kali pada hari lain bagi bertemu doktor yang berbeza.

"Sehinggalah sering sahaja saya berasa jemu ke hospital kerana keletihan," kata beliau yang berusia 53 tahun.

Namun, masalah 'berlari' daripada satu bilik ke satu bilik lain di lantai yang berbeza tidak lagi dialaminya sejak 2009.

Ibu dua anak yang bakal menimang cucu perlamanya tidak lama lagi itu berkata kini beliau hanya perlu berjumpa beberapa doktor atau menjalani prosedur rawatan dalam tempoh sehari bagi penyakitnya.

Beliau juga masih perlu berjumpa doktor bagi satu lagi masalah tulang kaki kirinya yang retak akibat satu kemalangan kecil.

Kadangkala temu janjinya dengan doktor yang berbeza dapat dilakukan dalam bulan yang sama – memudahkannya mengambil cuti.

"Selain menghadiri temu janji doktor pada hari yang sama bagi satu-satu penyakit itu, saya juga tak perlu berlari ke lantai yang berbeza lagi.

"Malah, ambil ubat juga di lantai yang sama," ujar kakitangan di sebuah perpustakaan itu lagi yang turut menghidap kencing manis.

Semua kelancaran ini tercapai hasil usaha TTSH melaksanakan beberapa langkah baru di bawah pelan induknya yang diberi nama 'MEC Masterplan: Transforming Outpatient Care Journey' sepanjang lima tahun lalu.

Di bawah pelan itu, sasaran TTSH ialah menampung lebih ramai pesakit selain memastikan proses rawatan yang lebih lancar.

Ini dilakukan menerusi koordinasi lebih baik antara jabatan dengan mengubah suai prasarana pusat perubatan (MEC) yang sedia ada dan memperkenalkan sistem bijak yang mampu menyarankan tarikh temu janji para pesakit dalam satu lawatan.

Baru-baru ini, pelan yang bermula sejak 2009 dengan belanja hampir \$40 juta itu dan dijangka selesai sebulan tahun depan telah memenangi Anugerah Cemerlang bagi kategori Peralatan Bio Perubatan / Pembaikan Perkakas.

Anugerah itu disampaikan di satu majlis penyampaian Anugerah Pengurusan Hospital Asian (Ahma) di Cebu City, Filipina, tahun ini.

Ini merupakan kali ke-13 acara penyampaian itu diadakan.

Mengenai pelan induk itu, TTSH berkata ia telah megambil kira maklum balas para pesakit serta kakitangannya sendiri.

Daripada sudut prasarannya, ia telah pun menyatukan beberapa pusat disiplin di tingkat yang sama.

Sebagai contoh, pusat muskuloskeletal kini menem-



LEBIH TENTERAM: Cik Rosemawati (tengah) yang ditemani ibunya, Cik Ehsah Sulaiman, bertemu dengan Konsultan di Jabatan Pembedahan Ortopedik TTSH, Dr Kannan Kaliyaperumal, bagi masalah kaki kirinya, berkata beliau kini tidak perlu berjalan terlalu jauh ke lantai berbeza bagi berjumpa dengan doktor atau mendapatkan khidmat yang berbeza bagi masalah penyakit yang dihadapinya. – Foto TTSH



LEBIH KECIL: Dr Jamie Mervyn Lim berkata bagi memastikan keluasan lantai dioptimalkan, setiap bilik konsultasi telah diubah suai reka bentuknya dan dikesilkan sedikit saiznya. – Foto KHALID BABA

patkan klinik dan bilik seperti reumatologi, x-ray dan ortopedik, selain jabatan para profesional kesihatan bersepadu lain di lantai yang sama.

Sebelum ini, bilik tersebut berada di lantai yang berbeza.

Pada masa yang sama, setiap bilik konsultasi pula telah diubah suai, termasuk dikesilkan selain diberi bentuk yang serupa.

Hasilnya jumlah bilik konsultasi bertambah daripada 123 pada 2009 kepada 353 buah bilik tahun lalu.

Selain menjimatkan ruang, langkah itu juga mampu memastikan tugasan yang lebih pantas di kalangan para kakitangan yang bertugas.

Ini bermakna apabila ditugaskan di bilik lain, mereka masih mampu memberikan khidmat yang sama pantas kerana reka bentuknya yang serupa.

Bukan itu sahaja.

Kini, pesakit juga boleh melakukan satu lawatan sahaja ke TTSH bagi kesemua temu janji mereka dengan beberapa doktor atau penjagaan kesihatan berbeza.

Ini hasil satu sistem bijak yang mampu menyarankan kebanyakan tarikh temu janji pesakit luar itu.

Selain itu, terdapat juga sebuah mesin pengurusan tekanan darah layan sendiri yang mampu mengurangkan waktu menunggu si pesakit.

Pesakit kini juga boleh menghadiri kesemua temu jan-

"Selain menghadiri temu janji doktor pada hari yang sama bagi satu-satu penyakit itu, saya juga tak perlu berlari ke lantai yang berbeza lagi. "Malah, ambil ubat juga di lantai yang sama."

– Pesakit TTSH, Cik Rosemawati Abdul Rahman, yang menghidapi barah buah dada dan masalah retak tulang kaki.

ji pada hari yang sama menggunakan nombor beratur yang sama – hasil daripada sistem pengurusan beratur elektronik yang baru.

Timbalan Ketua Pegawai Operasi TTSH, Dr Jamie Mervyn Lim, berkata semua langkah tersebut diambil sebagai memenuhi keperluan profil penduduk pada masa ini dan masa akan datang.

"Semasa memikirkan tentang pelan induk ini, jawatankuasa kami memberi tumpuan kepada penjagaan yang lebih bersepadu memandangkan penduduk yang semakin menua.

"Pucuk pangkalnya apa yang ingin kami berikan ialah kemudahan dan melancarkan proses memberikan rawatan kepada para pesakit kami," katanya.

Malah, tempoh menanti bagi para pesakit berjumpa doktor kini masih pada kadar 20 minit – meskipun jumlah lawatan pesakit ke MEC meningkat daripada sekitar 590,000 pada 2009 kepada sekitar 670,000 tahun lalu, tambah Dr Lim.

### TARIKAN TERKINI

Berikut beberapa ciri yang diperkenalkan Hospital Tan Tock Seng (TTSH) di bawah pelan induknya dalam usaha mengubah perjalanan penjagaan pesakit luar.

- Sistem bijak yang mampu menyarankan satu tarikh sesuai bagi para pesakit luarnya menilmati satu lawatan sahaja bagi kesemua temu janji dengan berbilang klinik.
- Mesin pengurusan tekanan darah layan sendiri yang mampu mengurangkan masa menunggu si pesakit. Ini juga akan dapat meluaskan masa jururawat agar mereka dapat memberi lmpuan kepada penjagaan pesakit.
- Pengubahsuaian kepada reka bentuk bilik konsultasi agar dapat meninggalkan interaksi antara doktor dengan pesakit. Pada masa yang sama memberi peluang kepada penjaga si pesakit menyertai sama perbincangan.
- Sistem beratur yang lebih bijak di mana pesakit hanya perlu menggunakan satu nombor beratur bagi kesemua temu janji yang perlu dihadiri dalam sehari.

### "KOLESTEROL MITOS DAN FAKTA"

(Iklan Oleh ASIAPHARM BIOTECH PTE LTD)

► Wan Shamsury  
(Pakar Kesihatan Dan Kecergasan)

Kolesterol adalah lemak dikenali sebagai "lipid" yang diperlukan oleh badan untuk berfungsi. Badan kita memperoleh kolesterol daripada makanan yang besemburan haluan di samping menghasilkan kolesterol sendiri di dalam hati.

Melalui kolesterol pula diangkut melalui darah dalam "lipid protein" yang dikenali lipoprotein. Secara umumnya, terdapat dua jenis kolesterol utama iaitu jenis "jahat" "low density lipoprotein" (LDL) yang berkecenderungan melekat pada saluran darah sekali-gus menyebabkannya tersumbat.

Kolesterol "baik" "high density lipoprotein" (HDL) pula dapat mencegah penyempitan saluran darah menuju ke jantung dengan mengurangkan mendakkan kolesterol di kawasan berkenaan.

Untuk mengatasinya kita harus mengetahui maklumat tepat dan tidak terpuji dengan pelbagai mitos.

Berikut beberapa mitos dan fakta mengenai kolesterol:

1. MITOS - Orang yang berbadan kurus tidak mempunyai masalah kolesterol.  
FAKTA - Bentuk dan saiz badan bukan penunjuk tingi atau rendahnya paras kolesterol seseorang. Faktor genetik, pola makan yang buruk dan KURANG AKTIVITI BERSUKAN antara penyebab kolesterol.
2. MITOS - Tiada kolesterol baik kerana selalunya kolesterol tidak elok untuk badan.  
FAKTA - Kolesterol sebenarnya adalah blok binaan yang diperlukan oleh tubuh untuk membuat membran sel dan hormon. Tubuh secara semula jadi membuat kolesterol sendiri namun kadarnya akan meningkat seiring dengan banyaknya makanan berkolesterol tinggi yang kita makan. Badan masih memerlukan kolesterol baik terutama dalam melindungi jantung.
3. MITOS - Kolesterol boleh dihilangkan terus dengan pengambilan ubat tertentu.  
FAKTA - Kolesterol tidak boleh dihilangkan begitu saja tetapi ia boleh dikurangkan kepada paras yang tidak berbahaya. Antaranya, mengambil makanan yang mengandungi kandungan serat yang tingi, mengawal pengambilan lemak, elakkan mengambil hidangan bersejukan organ dalam badan dan melakukan senaman secara konsisten.
4. MITOS - Cukup dengan menghidari daging, santan, organ dalaman dan keju dalam makanan, maka kadar kolesterol pasti normal.  
FAKTA - Belum tentu kerana dianggarkan 50 peratus kolesterol darah dihasilkan daripada tubuh badan kita sendiri dan selebihnya disebabkan oleh pemakanan, genetik dan gaya hidup kita.
5. MITOS - Kanak-kanak tidak mungkin mempunyai kolesterol tinggi.  
FAKTA - Semua orang dengan pelbagai peringkat usia boleh mengalami kolesterol tinggi dalam badan mereka.
6. MITOS - Gula tidak menambah kadar kolesterol.  
FAKTA - Gula meningkatkan kadar trigliserida iaitu salah satu petunjuk penting bagi kesihatan jantung. Oleh itu kurangkan pengambilan gula untuk kesihatan yang lebih berpangsaan.