

GANJARAN TIDUR LAMA

Zaitie Satibi

zaisa@hmetro.com.my

Pernahkah anda mengalami kesukaran untuk tidur pada waktu malam ataupun bangun pada keesokan harinya dalam keadaan mengantuk, letih dan lesu? Jika ya, kemungkinan besar anda sebahagian daripada statistik kebangsaan yang menyatakan bahawa sembilan daripada 10 rakyat Malaysia atau 89 peratus mengalami satu atau lebih masalah berkaitan tidur.

Menyedari rakyat Malaysia tidak mendapat tidur mencukupi, AIA Bhd sekali lagi melakar pencapaian baru dari aspek kesihatan dan kesejahteraan menerusi pelancaran manfaat penjejak tidur dalam program AIA Vitality yang memberi ganjaran kepada ahlinya kerana tidur lebih lama.

Ini satu lagi inisiatif bagi meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan tidur dan menekankan mendapat rehat yang secukupnya juga penting,



PROGRAM manfaat tidur dilancarkan Ketua Pegawai Eksekutif AIA Bhd, Anusha Thavarajah (tengah).



PAKAR terapi bunyi, Elizabeth Huxtable membuat demonstrasi bunyi-bunyian menenangkan membantu seseorang dapat tidur.

di samping mengamalkan gaya hidup sihat, aktif serta mengekalkan diet seimbang sekali gus menyumbang kepada tahap kesejahteraan mental yang lebih baik.

Dalam manfaat penjejak tidur terbaru ini, ia memberi ganjaran 10 mata setiap hari kepada ahlinya dengan had tahunan sebanyak 2,000 mata sekiranya mereka mencapai waktu tidur terkumpul minimum selama tujuh jam atau 420

minit dalam tempoh 24 jam.

Tempoh tidur boleh dijejak dengan melaraskan aplikasi mudah alih AIA Vitality dengan peranti jejak kecergasan. Peranti ini akan merekodkan tempoh tidur seseorang dengan menjumlahkan masa tidur mereka bermula dari 12 tengah hari sehingga 12 tengah hari pada hari berikutnya.

Ketua Pegawai Pemasaran AIA Bhd, Heng Zee Wang berkata, isu berkaitan tidur jelas kelihatan dalam kalangan tenaga kerja di negara ini hasil daripada Tinjauan Tempat Kerja Paling Sihat di Malaysia yang dijalankan oleh AIA Vitality.

"Hasil tinjauan terbaru sebanyak 54.4 peratus kakitangan tidur kurang tujuh jam setiap malam dan 11 peratus mempunyai kualiti tidur kurang baik diikuti dua peratus mempunyai kualiti tidur yang sangat tidak baik.

"Bagaimanapun, berdasarkan tinjauan ini lebih banyak organisasi dilihat mengambil langkah intervensi yang boleh membentuk perubahan sikap positif dalam kalangan kakitangan mereka. Ini adalah sesuatu pencapaian amat menggalakkan dan memberangsangkan.

"Dengan peningkatan

fokus oleh keseluruhan industri dalam melaksanakan program kesejahteraan untuk membantu orang ramai sepanjang perjalanan kesihatan mereka, kami dapat menghasilkan impak yang lebih bermakna untuk pelanggan dan masyarakat umum," katanya pada majlis pelancaran program berkenaan, baru-baru ini.

Katanya, AIA kini mempunyai lebih 100,000 ahli AIA Vitality yang aktif dan pihaknya berhasrat mendekati lebih ramai rakyat Malaysia bagi menambah penyertaan dengan menyediakan platform yang dapat memberi motivasi dan membolehkan mereka membuat perubahan kecil serta pilihan lebih sihat setiap hari.

"Manfaat penjejak tidur ini cara termudah bagi ahli mengumpul mata dan menerima ganjaran lebih bernilai. Mereka hanya perlu cuba tidur selama tujuh jam sehari dan berpeluang menikmati ganjaran yang ditawarkan.

"Ia amat mudah. Dengan waktu tidur lebih lama, ahli boleh mencapai status lebih tinggi sekali gus menikmati ganjaran lebih hebat seperti tambahan perlindungan insurans atau takaful serta diskaun daripada rakan AIA Vitality kami," katanya.