



PENGURUSAN KESIHATAN KELUARGA

KANDUNGAN

- Takrif kesihatan
- Faktor Mempengaruhi Kesihatan Kerohanian, Mental dan Fizikal
- Seks dan Kesihatan
- Kehamilan dan Kelahiran
- Penjagaan Bayi
- Perancangan Keluarga
- Pemeriksaan Kesihatan
- Kebaikan Pengurusan Kesihatan Keluarga
- Rumusan





TAKRIF KESIHATAN

PERTUBUHAN KESIHATAN DUNIA (WHO, 1948)

- Suatu keadaan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial yang sempurna, ketiadaan penyakit atau kecacatan

PERSPEKTIF ISLAM

- Suatu kesejahteraan dan kesempurnaan fizikal, mental, sosial, rohani serta jasmani

العَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ

Maksudnya: “Akal yang sihat hanya terdapat pada orang yang memiliki tubuh badan yang sihat.”

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN KEROHANIAN



Pastikan Solat 5 Waktu !!!

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL



Saling membantu dalam tugas harian



Bahagikan masa dengan bijak untuk keluarga



Amalkan nilai - nilai agama dalam keluarga



Beri perhatian terhadap pergaulan anak -anak serta kenali kawan - kawan mereka



Ambil bahagian dalam aktiviti anak



Saling menghormati dan memahami sesama ahli keluarga



Ketahui keupayaan masing - masing dan hargai usaha mereka



FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN FIZIKAL

GAYA HIDUP

**GENETIK
(KETURUNAN)**

**PERANCANGAN
KELUARGA**



GAYA HIDUP

**Pemakanan
Seimbang**



**Pergaulan Sosial
Mengikuti Syariat**

Riadah



**Tabiat Harian
Yang Baik**



Pemakanan Seimbang



Halal



Toyyiba



Mengamalkan pemakanan secara sihat

- Pemakanan seimbang
- Seimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal
- Berpandukan Konsep Pinggan Sihat



#SukuSukuSeparuh



Pergaulan Sosial Mengikuti Syariat

**Jauhi Seks
Rambang**



Kesan:
Syphilis
Gonorrhoea
Hepatitis B
Hepatitis C
HIV
HPV



Tabiat Harian Yang Baik



Elak Stres/ Konflik

Elakkan daripada perkara yang boleh menyebabkan stres atau konflik



Cukup Rehat

Memastikan rehat yang cukup



Jaga Persekitaran

Menjaga persekitaan tempat tinggal dan tempat kerja



Jauhi Bahan Ketagihan

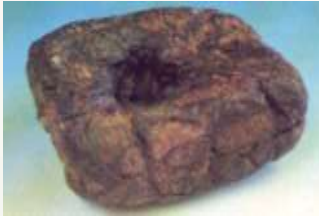
Substance abuse – dadah, rokok, arak, gam, pil ecstasy. Hati-hati dengan edaran gula-gula mengandungi dadah terutama kepada kanak-kanak

DADAH

JENIS-JENIS DADAH

1 Opioid

Candu



Morphine



Heroin



Kodien



2 Marijuana

Pokok Ketum



Ganja



Hashish/Hash



Minyak Hash



3 Depresen

Barbiturates



Methaqualone



Tranquilizer



Alkohol



DADAH

JENIS-JENIS DADAH

4
**Stimulan/
Perangsang**

Amphetamine



Methamphetamine



Kokain



MDMA



5
Halusinogen

Ketamin



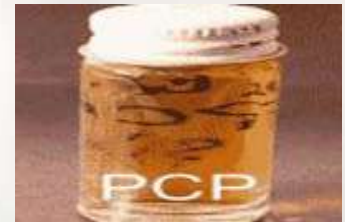
Psilocybin



Mescaline



Phencyclidine



6
**Bahan Yang
Disalahguna**

Steroid



Gam, Petrol,
Inhalan



Daun Ketum



Ubat-Ubatan



FAKTOR MEMPENGARUHI PENGAMBILAN DADAH

Faktor Risiko

- ☒ Sejarah penggunaan dadah dalam keluarga
- ☒ Konflik dalam keluarga
- ☒ Masalah pengurusan keluarga
- ☒ Sikap keluarga terhadap dadah

Faktor Pelindung

- 🏠 Hubungan kekeluargaan yang mesra
- 🏠 Gaya keibubapaan yang positif
- 🏠 Jangkaan yang tinggi terhadap pendidikan
- 🏠 Ibumama yang berpendidikan
- 🏠 Tinggal bersama ibu bapa



Apakah **FAKTOR RISIKO** & **FAKTOR PELINDUNG** lain?

TINGKATKAN Faktor Pelindung & **KURANGKAN** Faktor Risiko

KESAN PENYALAHGUNAAN DADAH

Perubahan Fizikal

Mata merah/Anak mata mengecil

Kesan terbakar dimulut atau jari

Anggota badan menggeletar

Hidung kerap berdarah

Pernafasan berbau

Berat badan menurun atau meningkat secara mendadak

Penampilan fizikal merosot

Percakapan tidak lancar/Kordinasi badan tidak stabil

Perubahan Tingkahlaku

Menggunakan wang berlebihan setiap hari

Agresif, panas baran, tidak dapat kawal emosi

Merahsiakan aktiviti/suka bersendirian

Selalu berbohong

Ponteng kerja

Bergaul bersama individu yang mempunyai masalah tingkahlaku

Hilang minat terhadap aktiviti rutin dan hobi



Hukum menagih dadah adalah **HARAM**

Disepakati oleh para ulama dan melanggar peraturan dunia

PERANAN ANDA ?



- **Tingkatkan pengetahuan** dan mencari maklumat tentang ubat-ubat yang sering disalahguna dan tanda-tanda penyalahgunaan.
- **Menjadi pendengar yang baik** terhadap permasalahan yang dihadapinya.
- **Peka terhadap perubahan** kesihatan dan tingkahlaku dan sosial pasangan/individu tersebut yang cenderung ke arah penyalahgunaan dadah.
- **Merujuk pasangan/individu tersebut untuk mendapatkan rawatan dan pemulihan tentang** permasalahan dadah secara sukarela, tanpa prasyarat dan tanpa ikatan perundangan di mana-mana Klinik Cure&Care (C&C) atau Cure&Care Service Centre (CCSC) di seluruh Malaysia.



PENYAKIT AKIBAT MEROKOK



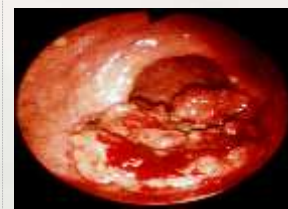
Kanser Mulut



Kanser Tekak



Kanser Peparu



Kanser Perut



Kanser Usus



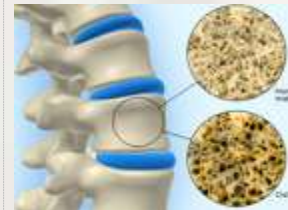
Angin
Ahmar/Stroke



Penyakit
Jantung
Iskemia



Kanser
Payudara



Reput Tulang



Kanser Pangkal
Rahim (wanita)

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan."

Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia kali ke-37 pada 23 Mac 1995 telah memutuskan "Merokok adalah haram dari pandangan Islam kerana padanya terdapat kemudaratan."

MEROKOK DAN REPRODUKSI



Merokok dapat menyebabkan kehamilan di luar kandungan, yang mengancam nyawa ibu.



Komplikasi lain:

- Kelahiran pramatang
- Berat bayi lahir kurang
- Tumbuhan bayi di dalam kandungan terencat



ARAK (ALKOHOL)

TANDA-TANDA KETAGIHAN ALKOHOL



Pertuturan tidak jelas, tidak teratur

Tidak seimbang tubuh badan

Tindakan lambat

Mengalami sakit perut, muntah, loya

Kurang sedar

Mudah marah

Sukar tidur



BAHAYA ALKOHOL

- Kerosakan otak, ketagihan dan strok
- Kabur penglihatan
- Pendarahan kerongkong
- Gangguan pernafasan
- Dengupan jantung tidak berkala
- Luka di dalam perut
- Kerosakan hati
- Kelemahan otot
- Kanser usus kecil
- Luka di dalam usus kecil
- Mati pucuk / Ketidaksuburan
- Osteoporosis

RIADAH - KELEBIHAN

Mengamalkan Aktiviti Fizikal

Senaman sederhana minima 150 minit seminggu (30 minit, 5 kali seminggu)



Menjaga Berat Badan Unggul



Mengekalkan Kecergasan



Mencegah Penyakit Kronik (Darah Tinggi, Diabetes, Kanser, Penyakit Jantung)



GENETIK (KETURUNAN)

Elakkan berkahwin:



Sesama Keluarga Terdekat



Orang yang Mengidap Penyakit yang Boleh Diwarisi

Zuriat yang bakal dilahirkan boleh menghidap penyakit genetik yang sukar diubati seperti talasemia, epilepsi, dan skizofrenia (psikotik)



SEKS DAN KESIHATAN

Kesan Positif:



Kedamaian Hati



Awet Muda



Kesihatan Jantung

Untuk kepuasan maksimum diasaskan atas kasih sayang dan kemesraan

Penting komunikasi 2 hala, kemesraan, saling memahami, keterbukaan dan tolak ansur

Ibn Qaiyim Al-Jauziyah berkata, “Tabib-tabib yang mahir berpandangan jimak adalah antara cara yang terbaik memelihara kesihatan. Air mani tidak harus dikeluarkan melainkan sekiranya ia bertujuan mendapatkan zuriat ataupun disebabkan air mani sudah lama tidak dikeluarkan. Sekiranya dibiarkan akan mendatangkan penyakit yang keji seperti was-was.”



HUBUNGAN SEKSUAL YANG SIHAT

Memahami hubungan seks secara positif

Menikmati seks yang selamat dan membahagiakan mengikut syariat

Bebas dari sebarang unsur paksaan, diskriminasi dan keganasan

Memelihara, menghormati dan melindungi hak-hak seksual setiap individu



MASALAH SEKSUAL



Tiada Keinginan Terhadap Seks (*Lack Of Desire*)

Tidak Sampai Ke Tahap Kemuncak (*Lack Of Orgasm*)

Sakit Semasa Persetubuhan (*Dyspareunia*)

Kegagalan Wanita Bertindakbalas Dengan Stimulus Seks (*Frigidity*)

Fobia Terhadap Seks (*Sexual Aversion Disorder*)

Kontraksi Vagina (*Vaginismus*)

Disfungsi Ereksi



*** DAPATKAN BANTUAN PERUBATAN!!!**



KETIDAKSUBURAN (INFERTILITY)



Masalah mendapatkan anak selepas setahun menjalinkan hubungan kelamin

Semakin meningkat di negara - negara maju

Dikaitkan dengan gaya hidup dan faktor persekitaran, selain masalah kesihatan

Memerlukan pemeriksaan kesihatan dan rawatan awal kedua-dua suami dan isteri – rujuk kepada doktor

KEHAMILAN



Umur yang ideal untuk kehamilan 20–35 tahun.

Umur kurang daripada 18 tahun dan lebih 35 tahun - risiko tinggi menghadapi komplikasi.

Penjagaan Dan Pemeriksaan Kesihatan Semasa Hamil



Tanda - tanda hamil



Pemeriksaan awal kandungan sebelum 12 minggu



Jadual lawatan



Masalah semasa hamil



Pemeriksaan gigi



KEHAMILAN

PEMAKANAN

1 Pengambilan Asid Folik Dan Vitamin Sebelum Dan Semasa Kehamilan

3 Jangan Berlebihan/ Jangan Berkurangan

2 Mengurangkan Risiko Kecacatan Sistem Saraf Kepada Bayi

SOKONGAN SUAMI SEMASA KEHAMILAN

Alahan awal kehamilan

Perubahan fizikal

Perubahan emosi

Masalah semasa hamil

Hubungan seksual semasa hamil tidak memudaratkan sekiranya ibu dan kandungan sihat.



KELAHIRAN



Kelahiran Yang Selamat



Disambut oleh anggota kesihatan terlatih (Tidak terpengaruh dengan konsep *natural birth* termasuk *lotus birth* dan *doula* yang membawa kepada kelahiran tidak selamat)



Bersalin di hospital bagi kelahiran yang pertama



Bersalin di hospital yang mempunyai kelengkapan lengkap

Sokongan suami sepanjang tempoh kelahiran, berpantang dan bersama-sama menjaga bayi baru lahir. Ini dapat mengelakkan isteri daripada mendapat *post-partum blues* (meroyan)

PENYUSUAN IBU

KELEBIHAN SUSU IBU

Ibu cepat kembali ke bentuk badan asal

Tidak perlu bekalan susu formula ketika keluar

Mengeratkan hubungan ibu dan anak

Mengurangkan masalah elergi dan penghadaman bayi (bayi lebih sihat)

IQ bayi lebih tinggi

Jimat tanpa membeli susu formula

Mengurangkan risiko osteoporosis, kanser payudara dan ovari pada ibu

Kandungan nutrisi susu ibu berubah mengikut umur bayi

CABARAN PENYUSUAN IBU

Tahap kesediaan ibu

Keadaan fizikal bayi

Sokongan suami

Sokongan keluarga

Stigma komunikasi

Kemudahan di tempat kerja dan komuniti (persekitaran kondusif)

Sistem kesihatan

Penyediaan susu ibu



KAEDAH PENYUSUAN SUSU IBU

1

POSISI



Mendukung



Mendukung Bersilang



Mendakap



Berbaring

3

KEKERAPAN PENYUSUAN

- 8 – 12 kali sehari
- Susukan bayi dengan kedua-dua belah payudara

2

PELEKAPAN YANG BETUL



4

SENDAWAKAN BAYI



Bayi di bahu ibu dan tepuk perlahan belakang bayi



Bayi di riba ibu & tepuk perlahan belakang bayi

MEMULAKAN MAKANAN PEPEJAL

- Umur yang sesuai - 6 bulan ke atas
- Pilihan makanan:
 - Bijirin
 - Sayuran & ubi – Lobak merah, keledak, labu
 - Buah – Pisang, betik, epal, pear
 - Tidak ditambah dengan gula, garam, bahan perisa.

IMUNISASI ANAK

JADUAL IMUNISASI KEBANGSAAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



- BCG adalah *Bacille Calmette-Guerrin*, vaksin yang memberi perlindungan terhadap tuberkulosis.
- DTaP adalah kombinasi vaksin yang memberi perlindungan terhadap difteria, tetanus dan pertussis.
- DT adalah dos booster yang memberi perlindungan terhadap difteria and tetanus.
- Hib adalah *Haemophilus influenzae* type B.
- MMR adalah *measles* (campak), *mumps* (beguk) dan *rubella*.
- MR adalah vaksin yang memberi perlindungan terhadap *measles* (campak) dan *rubella*. MR dos kedua pada umur 7 tahun sehingga tahun 2022.
- JE adalah *Japanese encephalitis*. Vaksin ini hanya diberikan di Sarawak.
- HPV adalah *human papillomavirus*. Vaksin ini hanya disediakan untuk remaja perempuan berumur 13 tahun dan diberikan 2 dos berasingan di dalam tempoh 6 bulan.

Penyakit-penyakit yang boleh dicegah

→ Tuberculosis (Batuk Kering)

→ Difteria

→ Tetanus (Kancing Gigi)

→ Pertussis (Batuk Kokol)

→ Measles (Campak)

→ Mumps (Beguk)

→ Rubella

→ Kanser Pangkal Rahim

Vaksin diberikan secara percuma oleh Kementerian Kesihatan Malaysia di bawah Program Imunisasi Kebangsaan



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my



PERANCANGAN KELUARGA

MUZAKARAH JAWATANKUASA FATWA MAJLIS KEBANGSAAN
BAGI HAL EHWAL UGAMA ISLAM MALAYSIA KALI KE 28
(29 FEBRUARI 1991)



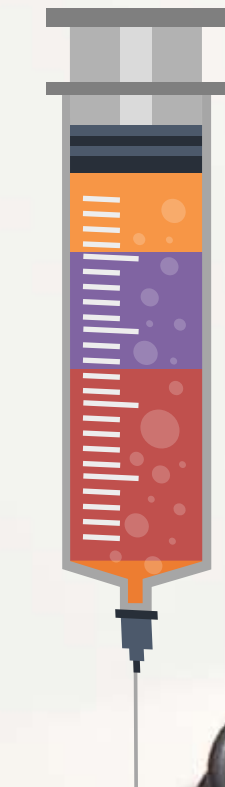
Hukum adalah HARUS (dibolehkan)

Bagi tujuan merancang keluarga dengan cara menjarakkan anak .

Bagi tujuan pengurusan ekonomi kerana berpendapatan rendah.

Tetapi perlu disertakan dengan niat bahawa jika Allah berkehendakkan pasangan itu anak,perlu redha & bertanggungjawab .

Hukum HARAM jika memandul lelaki & perempuan, mencegah & menghadkan bilangan anak tanpa sebab yang diharuskan syarak.



KELEBIHAN PERANCANGAN KELUARGA

Mengurangkan kadar kematian ibu dan kanak-kanak

Menjamin kesihatan ibu dan anak

Membolehkan Ibu Merancang Kelahiran Pada Peringkat Umur Yang Selamat



Anak memperoleh kasih sayang dan penyusuan ibu yang mencukupi

Mengelakkan Kelahiran Yang Tidak Diingini

Mencegah pengguguran

Mendapat Khidmat Kaunseling Untuk Ibu Bapa Yang Berpenyakit

KAEDAH PERANCANGAN KELUARGA



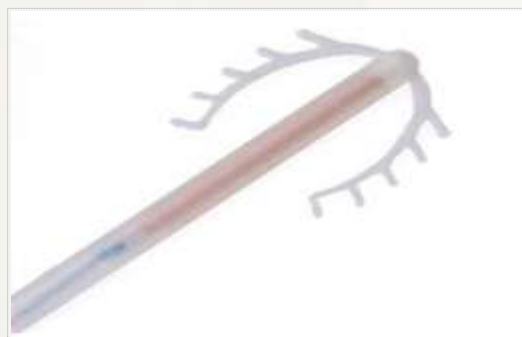
PIL PERANCANG



SUNTIKAN HORMON



IMPLAN



ALAT DALAM RAHIM



KONDOM

APRIL 2010

							1	2	3	PETUNJUK	
4	5	6	7	8	9	10				waktu haid	
11	12	13	14	15	16	17				waktu haid	
18	19	20	21	22	23	24				waktu subur	
25	26	27	28	29	30					waktu luar kalender	
1	2	3	4	5	6	7					

KAEDAH SEMULAJADI

Ubatan/ alatan perancang keluarga dibekalkan secara percuma oleh Kementerian Kesihatan

SARINGAN KESIHATAN SECARA BERKALA

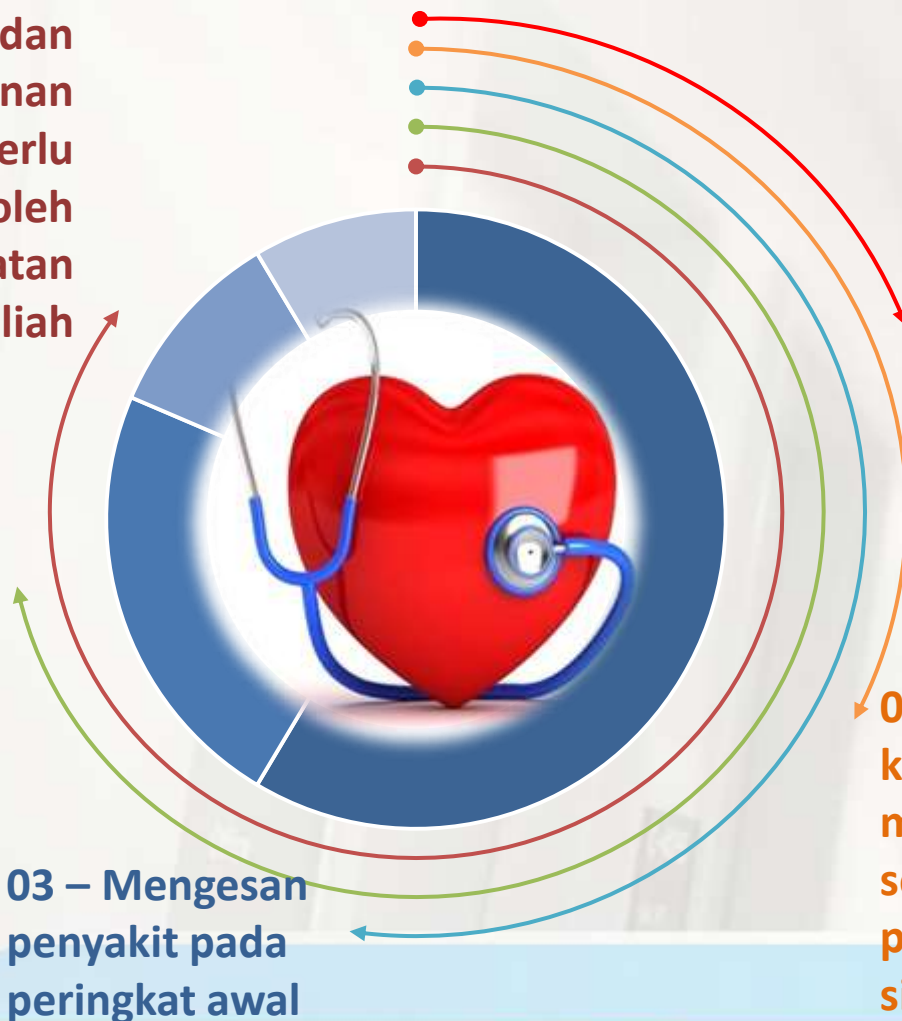
05 - Pengambilan ubatan dan supplimen / makanan kesihatan perlu dipreskripsi oleh pakar perubatan bertauliah

04 - Pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan paras hemoglobin, kolesterol, gula

03 – Mengesan penyakit pada peringkat awal

01 – Menilai tahap kesihatan

02 – Mengesan risiko kesihatan – obesiti, merokok, tidak aktif secara fizikal, amalan pemakanan yang tidak sihat



* Pemeriksaan kesihatan disediakan di semua klinik kesihatan secara percuma (hanya bayar RM1 untuk pendaftaran)



UJIAN SARINGAN HIV PRAPERKAHWINAN

OBJEKTIF UMUM

Untuk membolehkan bakal-bakal pengantin mengetahui status HIV diri sendiri .

OBJEKTIF KHUSUS

Untuk mengesan jangkitan HIV dalam kalangan bakal pengantin agar tindakan pencegahan dan kawalan boleh diambil.

Untuk mencegah penularan penyakit kepada pasangan yang bakal dikahwini dan seterusnya kepada anak-anak yang bakal dilahirkan.

Untuk memberikan kaunseling dan nasihat khususnya kepada mereka yang berisiko supaya bakal pengantin dapat mengubah cara kehidupan kepada yang lebih sihat.

Untuk memberi penjagaan yang komprehensif meliputi aspek pencegahan, rawatan, tindak susulan, sokongan sosial dan rujukan jika perlu.

SARINGAN HIV TIDAK MENGHALANG RANCANGAN PERKAHWINAN ANDA.

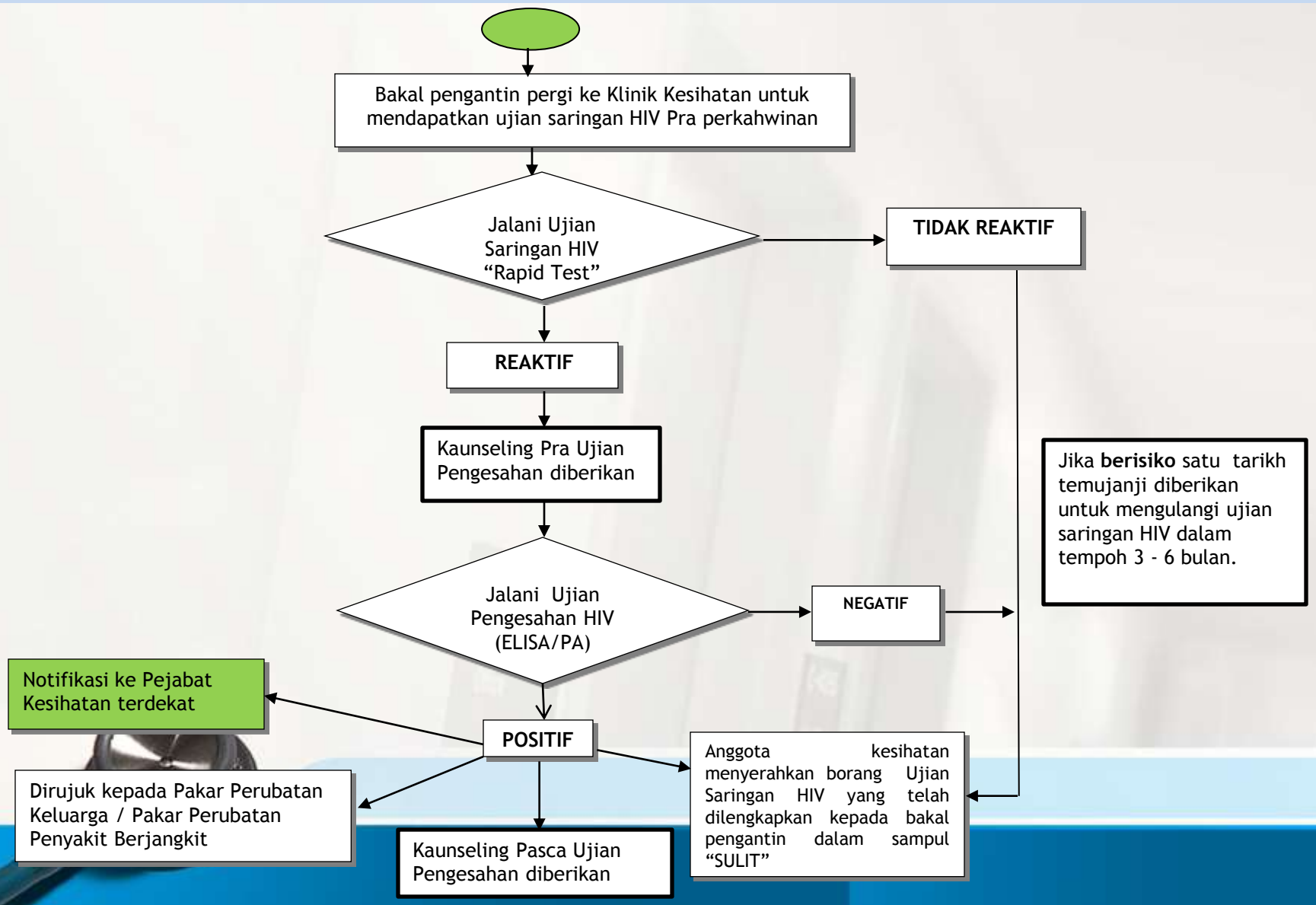
PROSEDUR UJIAN SARINGAN HIV

- Kehadiran dicatat di dalam **buku daftar klinik**.
- Bakal pengantin melengkapkan borang UJIAN SARINGAN HIV PRA PERKAHWINAN (KKM/HIV/SPP/1/09).
- **Kerahsiaan** dikekalkan sepanjang masa.
- **Tiada bayaran untuk ujian**, bayaran pendaftaran sebanyak RM1.00 bagi warganegara Malaysia sahaja.
- Bakal pengantin perlu diberi pendidikan kesihatan/ kaunseling secara individu atau berkumpulan sebelum ujian dijalankan.
- Ujian saringan HIV menggunakan kaedah **ujian pantas @ 30 minit**.
- **Keputusan ujian saringan HIV:**
 - **Keputusan Reaktif**
 - **Keputusan Tak Reaktif**
 - **Berisiko**
 - **Tidak Berisiko**

- ❖ Hanya sah dijalankan di Klinik Kesihatan Kerajaan seluruh Malaysia.
- ❖ Selewat-lewatnya ujian saringan dijalankan **3 bulan** sebelum tarikh perkahwinan.
- ❖ Keputusan ujian adalah sah digunakan untuk tempoh **6 bulan**.



CARTA ALIR UJIAN SARINGAN HIV PRA-PERKAHWINAN DI KLINIK KESIHATAN

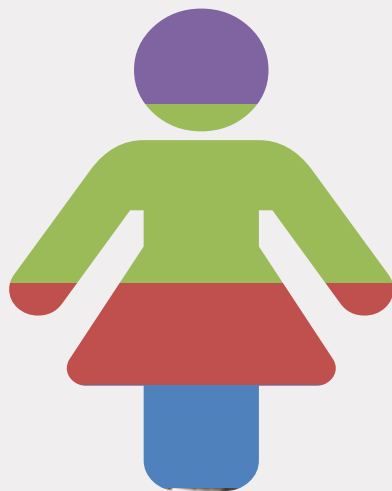


PEMERIKSAAN KESIHATAN

Untuk Suami/Isteri:

Ujian darah: mengesan jangkitan Hepatitis B, pembawa talasemia, jangkitan HIV.

Dapatkan imunisasi Hepatitis B (bagi yang lahir sebelum tahun 1989 di klinik swasta berbayar).

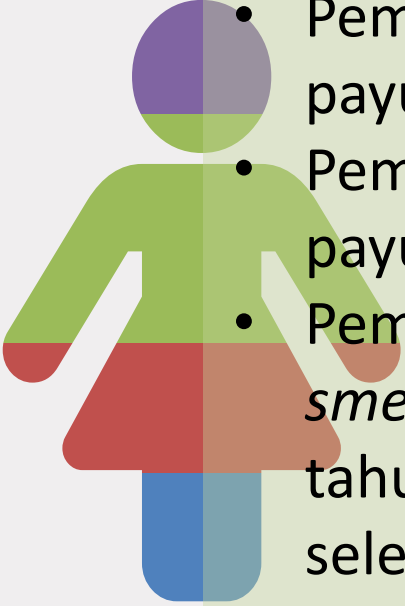


Kementerian Kesihatan juga menyediakan khidmat kaunseling bagi saringan HIV pra perkahwinan (sekiranya positif – dirujuk kepada Pakar Perubatan Keluarga).

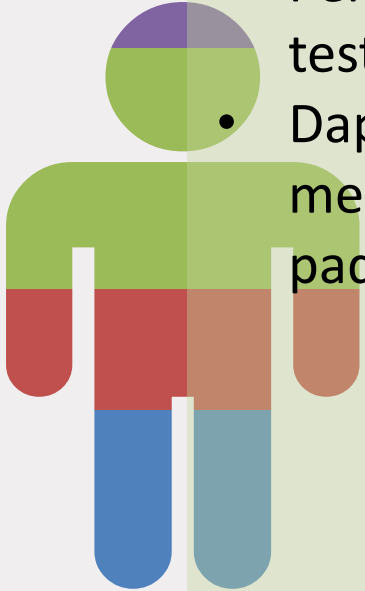
LPPKN (Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat) menyediakan perkhidmatan ujian mamogram (secara subsidi), pap smear & perancang keluarga (secara berbayar).

PEMERIKSAAN KESIHATAN

UNTUK ISTERI

- 
- Pemeriksaan sendiri payudara (PSP)
 - Pemeriksaan klinikal payudara (PKP)
 - Pemeriksaan *pap smear* (umur 30-65 tahun, setiap 3 tahun selepas keputusan normal 2 tahun berturut-turut)

UNTUK SUAMI

- 
- Pemeriksaan sendiri testis (PST).
 - Dapatkan rawatan jika mengidap jangkitan pada alat kelamin



KEBAIKAN PENGURUSAN KESIHATAN KELUARGA

**Menjamin
Kesejahteraan Dan
Keharmonian Keluarga**

Kebaikan 1

**Dapat
melaksanakan
tanggungjawab
dengan sempurna**

Kebaikan 3

Kebaikan 2

**Mengelakkan
Daripada Berlaku
Perceraian Yang
Berpunca Daripada
Masalah Kesihatan**



RUMUSAN

Suami isteri perlulah sentiasa berusaha untuk meningkatkan taraf kesihatan mereka dan keluarga kepada tahap yang optimum melalui pilihan yang bijak serta bertindak aktif untuk mengesan penyakit dan mendapatkan rawatan pada peringkat awal.

Keluarga yang sihat dan sejahtera akan dapat melahirkan ummah yang berkualiti dan bersahsiah tinggi selaras dengan tuntutan Islam.





TERIMA KASIH

