

PANDUAN PENGURUSAN UBAT-UBATAN UNTUK JEMAAH HAJI

Pengenalan

Pengurusan ubat-ubatan dapat membantu jemaah haji mengawal penyakit kronik yang dihidapi. Pengurusan ubat-ubatan juga dapat mengelakkan simptom penyakit yang dihidapi daripada terus berlarutan dan kesan sampingan yang mungkin berlaku akibat cara pengambilan ubat yang salah. Paling utama sekali, penggunaan ubat-ubatan secara berkualiti memberi peluang jemaah menjalankan ibadah dengan baik.

Persediaan Jemaah Haji dan Umrah Sebelum Perjalanan



a. Rekod perubatan, preskripsi dan bekalan ubat penyakit kronik

Jemaah perlu membawa rekod perubatan dan preskripsi yang telah dikemas kini serta bekalan ubat-ubatan untuk penyakit kronik (contohnya diabetes, darah tinggi dan sebagainya) yang mencukupi untuk tempoh dua bulan atau dari tarikh penerbangan hingga jemaah tiba di Malaysia.



b. Ubat-ubatan am (*over-the-counter*) untuk sakit ringan

Jemaah disarankan untuk membawa ubat-ubatan am (*over-the-counter*) untuk sakit ringan seperti ubat demam, ubat batuk, ubat selesema, ubat titis mata untuk mata kering, ubat cirit-birit, ubat tahan muntah dan ubat gastrik.

Ubat yang dibeli dan digunakan hendaklah dipastikan berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Jemaah haji dan umrah dinasihatkan untuk tidak mengambil sebarang suplemen, produk tradisional atau minuman kesihatan yang tidak berdaftar dengan KKM. Jemaah juga hendaklah berhati-hati dan tidak terpedaya dengan produk yang mempunyai tuntutan perubatan (*medicinal claim*) yang melampau.

Pendaftaran Ubat

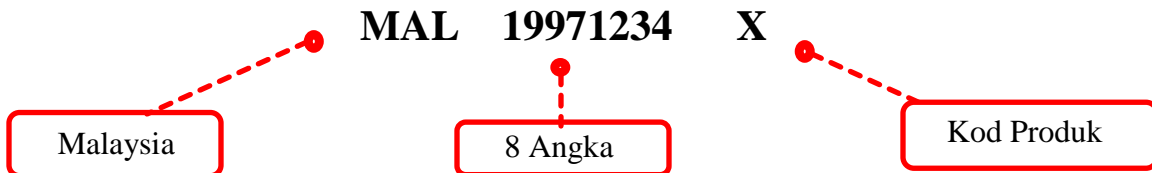
Produk farmaseutikal, sediaan tradisional dan suplemen kesihatan perlu berdaftar dengan KKM sebelum boleh dipasarkan kepada pengguna. Pendaftaran ubat memastikan ubat yang berada dalam pasaran adalah selamat dan berkualiti. Selain itu, ubat yang berdaftar dihasilkan di fasiliti yang mempunyai persijilan Amalan Perkilangan Baik (*Good Manufacturing Practice, GMP*).

Setiap ubat yang berdaftar dengan KKM mempunyai dua ciri, iaitu nombor pendaftaran MAL dan label keselamatan hologram.



a. Nombor Pendaftaran MAL

Nombor pendaftaran MAL adalah seperti berikut:



ABJAD	JENIS UBAT	CONTOH UBAT
A	Ubat Terkawal	Ubat darah tinggi, antibiotik
X	Ubat am	Ubat demam
T	Ubat tradisional	Minyak gamat, minyak urut
N	Ubat suplemen	Multivitamin, minyak ikan kod

b. Label Keselamatan Hologram

- Label keselamatan hologram ialah pekat berkilat yang mempunyai ciri-ciri keselamatan. Setiap pek jualan ubat-ubatan yang berdaftar wajib disertakan dengan label keselamatan hologram iaitu label keselamatan hologram Meditag™ atau label keselamatan hologram Farmatag™.



Label keselamatan
hologram Meditag™ 4



Label keselamatan
hologram Farmatag™

Tuntutan Perubatan dalam Iklan Produk Kesihatan

- Ubat Terkawal sahaja yang boleh dipasarkan dengan tuntutan perubatan. Namun begitu, setiap tuntutan perubatan masih tertakluk kepada akta dan peraturan yang berkuat kuasa serta dibuktikan dengan kajian klinikal.
- Sediaan tradisional, suplemen atau produk berasaskan makanan dan minuman kesihatan tidak boleh dipasarkan dengan tuntutan perubatan.
- Iklan produk kesihatan perlu disaring dan mendapat kelulusan Lembaga Iklan Ubat.
- Jemaah haji perlu berhati-hati dengan iklan produk yang mempunyai tuntutan perubatan melampau, contohnya produk jus kesihatan yang dikatakan berkesan merawat sakit sendi kerana produk seperti itu dikhuatiri dicampur dengan Ubat Terkawal seperti steroid.

Pengurusan Ubat-ubatan semasa Haji

Panduan Umum

a. Bawa ubat dalam bekas khas



Ubat-ubatan perlu dibawa dalam bekas penyimpanan yang ringan, mudah dibawa dan kalis air. Pilih saiz bekas penyimpanan yang bersesuaian dan dapat memuatkan bekalan ubat.

b. Simpan ubat dalam sampul asal



Ubat-ubatan perlu dibawa di dalam sampul asal dengan label yang lengkap bagi memudahkan rujukan berkaitan nama, dos dan cara pengambilan ubat. Baca label ubat setiap kali sebelum mengambil ubat.

c. Sediakan beg sejuk dan pek ais



Ubat yang perlu disimpan di dalam peti sejuk, contohnya insulin, perlu dibawa dalam beg sejuk bersama-sama pek ais. Pilih beg sejuk dengan saiz yang bersesuaian dan mudah dibawa. Pek ais boleh didapati di premis farmasi komuniti atau pasar raya.

d. Bawa ubat di dalam begasi tangan



Bekalan ubat, termasuklah ubat-ubatan di dalam beg sejuk, perlu dibawa di dalam begasi tangan sepanjang perjalanan menaiki kapal terbang atau bas. Ubat-ubatan yang dibawa dalam begasi tangan akan memudahkan para jemaah mengambil ubat pada waktu yang sepatutnya ketika dalam perjalanan.

e. Susun ubat dengan teratur



Ubat-ubatan yang dibawa hendaklah disusun dengan teratur. Asingkan ubat yang dimakan daripada ubat untuk kegunaan luaran.

TIP MEMBAWA UBAT-UBATAN Semasa Ibadah Haji




 <p>SEDIAKAN BEKAS KHAS UNTUK BAWA UBAT. Bawa ubat kegunaan am seperti ubat demam, ubat batuk dan sebagainya.</p>	 <p>KIRA KUANTITI UBAT. Pastikan cukup untuk sepanjang tempoh perjalanan mengerjakan ibadah haji.</p>	 <p>SENTIASA SIMPAN UBAT DALAM BEKAS ASAL kerana maklumat pada label ubat tersebut penting untuk rujukan.</p>	 <p>BAWA UBAT DALAM KOTAK SEJUK BERSAMA-SAMA PEK AIS untuk ubat yang perlu disimpan dalam peti sejuk.</p>
 <p>BAWA UBAT DALAM BAGASI TANGAN sepanjang perjalanan menaiki kapal terbang atau bas.</p>	 <p>JANGAN TINGGALKAN UBAT DALAM KENDERAAN. Suhu persekitaran yang tinggi boleh merosakkan ubat.</p>	 <p>SUSUN UBAT DENGAN TERATUR. Elakkan daripada tersalah ambil ubat dengan membaca label terlebih dahulu.</p>	 <p>TETAPKAN WAKTU AMBIL UBAT PADA JAM PENGGERA. Ambil ubat mengikut masa yang ditetapkan walaupun sibuk mengerjakan ibadah.</p>

Panduan Khusus Pengurusan Insulin

Insulin merupakan ubat yang digunakan untuk mengawal penyakit diabetes. Insulin diambil dengan cara suntikan pada bahagian badan tertentu dan menggunakan pen insulin yang khusus. Insulin yang masih belum dibuka perlu disimpan pada suhu 2 – 8°C. Jemaah perlu memastikan suhu penyimpanan stok insulin kekal dalam julat suhu 2 - 8°C bagi mengekalkan keberkesanan ubat tersebut.

PENGURUSAN INSULIN KETIKA IBADAH HAJI

1. KETIKA DALAM PERJALANAN



- 1** Simpan insulin yang sedang digunakan dalam begasi tangan supaya mudah diambil semasa penerbangan.
- 2** Simpan ubat insulin dalam bekas sejuk bersama-sama pek ais.
- 3** Bawa beg sejuk di dalam begasi tangan.
- 4** Jangan lupa untuk menyuntik insulin semasa penerbangan (sekiranya berkaitan).
- 5** Mohon kebenaran kru penerbangan untuk membekukan sebahagian bilangan pek ais.
- 6** Gantikan pek ais yang cair dengan pek ais yang telah dibekukan sebelum mendarat.

Rumah → **Lapangan Terbang Malaysia** → **Dalam Penerbangan** → **Lapangan Terbang Arab Saudi**

a. Dari rumah ke lapangan terbang Malaysia

- Pen insulin yang sedang digunakan perlu disimpan di dalam bagasi tangan bagi memudahkan insulin disuntik ketika dalam penerbangan.
- Stok insulin yang belum dibuka hendaklah disimpan dalam beg sejuk dengan pek ais yang mencukupi. Beg sejuk juga perlu dibawa bersama-sama bagasi tangan.
- Bawa pek ais tambahan. Pek ais yang telah cair perlu digantikan bagi memastikan suhu penyimpanan insulin dapat dikekalkan.
- Bawa stok jarum suntikan insulin yang mencukupi untuk kegunaan sepanjang berada di Tanah Suci.

b. Sepanjang penerbangan

- Jemaah hendaklah patuh kepada waktu pengambilan ubat. Insulin perlu disuntik pada waktu yang ditetapkan.
- Jemaah boleh meminta bantuan kru penerbangan untuk membekukan pek ais yang dibawa.
- Sebelum mendarat, pek ais yang telah cair di dalam beg sejuk hendaklah digantikan dengan pek ais yang dibekukan sepanjang penerbangan.

c. Semasa menjalankan ibadah (di Mekah atau Madinah)

- Apabila tiba ke tempat penginapan, keluarkan insulin daripada beg sejuk dan simpan di dalam peti sejuk yang disediakan.
- Pek ais yang telah cair perlu dibekukan sebagai persediaan untuk dibawa semasa Operasi Masyair.
- Suntik dos insulin seperti biasa. Walaupun sibuk beribadah, jemaah perlu memastikan ubat-ubatan diambil seperti yang diarahkan oleh doktor atau ahli farmasi.



d. Sepanjang Operasi Masyair (di Arafah, Muzdalifah dan Mina)

- Untuk Operasi Masyair, jemaah haji dinasihatkan membawa bekalan insulin untuk tempoh lima hari sahaja. Sekiranya dos insulin di dalam pen insulin mencukupi untuk lima hari, stok insulin yang masih belum dibuka tidak perlu dibawa.
- Jemaah boleh mendapatkan bantuan pasukan perubatan untuk mengira jumlah insulin yang perlu dibawa semasa Operasi Masyair.
- Sekiranya diperlukan, stok insulin perlu dibawa di dalam beg sejuk dengan pek ais dan dibawa di dalam begasi tangan.
- Semasa melaksanakan ibadah melontar, jemaah tidak perlu membawa ubat-ubatan.
- Jangan gunakan lebih insulin yang dibawa semasa Operasi Masyair.

Panduan Umum Pengambilan Ubat oleh Jemaah Haji

a. Baca label ubat setiap kali sebelum mengambil atau menggunakan ubat

Pastikan nama yang ditulis pada label ialah nama pesakit yang sebenar. Ambil ubat mengikut dos dan kekerapan yang dinyatakan pada label.

b. Jangan berkongsi ubat dengan jemaah lain

Ubat tidak boleh dikongsikan dengan jemaah lain, walaupun menghidap penyakit atau mengalami simptom yang sama. Sekiranya kehabisan bekalan ubat-ubatan, jemaah perlu mendapatkan bantuan petugas perubatan.

c. Guna bantuan penggera (*alarm*) untuk mengingatkan waktu makan ubat

Penggunaan penggera akan mengelakkan jemaah terlupa untuk makan ubat.

d. Jangan gandakan dos ubat jika terlupa mengambil ubat

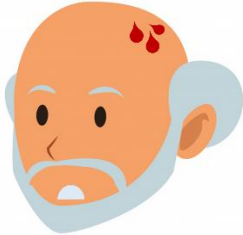
Sekiranya tertinggal satu dos ubat, dos tersebut boleh diambil sebaik sahaja teringat. Sekiranya waktu untuk pengambilan dos seterusnya telah hampir, dos yang tertinggal tidak perlu digantikan.

e. Dapatkan rawatan sekiranya simptom yang dialami berpanjangan

Jemaah digalakkan untuk membawa ubat-ubatan am (*over-the-counter*) untuk sakit ringan seperti demam, batuk, selesema, gastrik dan cirit-birit. Ambil ubat seperti dos yang disarankan pada label ubat. Walau bagaimanapun, sekiranya sakit ringan tersebut berlarutan atau semakin teruk, jemaah perlu mendapatkan rawatan lanjut daripada doktor.

Panduan Khusus Pengambilan Ubat-ubatan Tertentu untuk Jemaah Haji dan Umrah

a. Ubat pencair darah atau antiplatelet (seperti aspirin, ticlopidine, warfarin, atau dabigatran)



- Jemaah yang mengambil ubat pencair darah secara berterusan perlu berhati-hati ketika berjalan di persekitaran yang berbatu-batu atau ketika mengendalikan alat-alat yang tajam seperti gunting dan pisau cukur, kerana risiko untuk pendarahan adalah lebih tinggi.
- Sekiranya berlaku pendarahan, jemaah perlu mendapatkan bantuan pasukan perubatan dengan kadar segera.

b. Ubat tablet sublingual glyceryl trinitrate (GTN) untuk menghilangkan sakit dada (*angina*)



- Ubat GTN yang telah dibuka boleh digunakan dalam tempoh lapan minggu sahaja. Jemaah dinasihatkan untuk membawa GTN yang belum dibuka bagi mengelakkan jemaah menggunakan ubat yang telah luput semasa di Tanah Suci.

c. Ubat sedut (*inhaler*) untuk rawatan asma atau penyakit paru-paru kronik (*chronic obstructive pulmonary disease, COPD*)



- Jemaah perlu memastikan *inhaler* yang dibawa ke Tanah Suci masih mempunyai bilangan dos (*puff*) yang mencukupi.
- Jemaah juga perlu mengetahui cara penggunaan *inhaler* yang betul mengikut jenis *inhaler* yang dimiliki, seperti *metered-dose inhaler* (MDI), *turbohaler*, *accuhaler* dan *easyhaler*.
- Bagi jemaah warga emas yang kurang mahir menggunakan *inhaler*, alat bantuan seperti *spacer* atau *aerochamber* harus dibawa bersama-sama.
- Jemaah dinasihatkan untuk membawa topeng muka bagi mengurangkan risiko kesukaran untuk bernafas disebabkan oleh serangan asma atau COPD akibat debu atau pasir daripada persekitaran.



d. Sirap methadone untuk terapi gantian opioid

- Jemaah haji perlu memaklumkan pihak Tabung Haji sekiranya terdapat keperluan untuk mendapatkan bekalan sirap methadone ketika berada di Tanah Suci.



e. Ubat titis mata

- Seseengah ubat titis mata perlu disimpan pada suhu 2 - 8°C. Oleh yang demikian, ubat ini perlu disimpan di dalam beg sejuk semasa dalam perjalanan dan sepanjang Operasi Masyair.
- Ubat titis mata yang telah dibuka hanya boleh digunakan dalam tempoh 4 minggu atau mengikut arahan pada label ubat.



f. Ubat penahan haid

- Cara penggunaan ubat hormon sebagai penahan haid semasa di Tanah Suci adalah berbeza bagi setiap jemaah haji wanita.
- Sebelum ke Tanah Suci, jemaah perlu berbincang dengan doktor untuk menentukan waktu yang tepat untuk memulakan pengambilan ubat penahan haid.

Kesimpulan

Pengurusan ubat-ubatan merupakan salah satu perkara yang perlu diberi perhatian oleh jemaah haji. Cara pengambilan dan penyimpanan ubat-ubatan yang betul dapat membantu jemaah haji mengekalkan tahap kesihatan yang baik.