



TABUNG HAJI

MINGGU 11

KESIHATAN



*Hadirku sebagai Dhuyufurrahman
Kembaliku dengan kemabruran*

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكُ لَا شَرِيكَ لَكَ

Hamba-Mu datang menyahut panggilan-Mu ya Allah,
Hamba-Mu datang menyahut panggilan-Mu, Hamba-Mu datang
menyahut panggilan-Mu, Tuhan yang tiada sekutu bagi-Mu, Hamba-Mu
datang menyahut panggilan-Mu, Sesungguhnya segala puji dan nikmat
dan kerajaan adalah kepunyaan-Mu, tiada sekutu bagi-Mu.

NOTA

Bertalbiah disunatkan selepas niat hingga sebelum memulakan
Tawaf bagi Umrah dan sebelum melontar Jamrah Kubra/Tawaf Haji.

- 1** Membantu jemaah dalam memahami pengertian istito'ah dalam mengerjakan haji.
- 2** Membantu jemaah memahami cabaran serta persediaan kesihatan mental dan rohani.
- 3** Membantu jemaah dalam memahami bagaimana saringan dan pemeriksaan kesihatan dibuat serta perkhidmatan kesihatan yang disediakan di Tanah Suci.



Istito'ah



**Cabaran dan persediaan
Haji**



Pemeriksaan kesihatan



**Perkhidmatan kesihatan
di Tanah Suci**

ISTITO'AH

Ibadat Haji tidak wajib bagi mereka yang tidak sihat dari segi akal (berakal) dan tidak mempunyai kemampuan (istito'ah)

1. Islam
Tidak wajib bagi
yang bukan
Islam



2. Baligh
Tidak wajib bagi
yang belum
baligh



3. Berakal
Tidak wajib bagi
yang tidak
siuman



4. Merdeka
Tidak wajib ke
atas hamba



5. Istito'ah
Tidak wajib ke
atas mereka
yang tidak
mampu

Apakah ISTITO'AH atau kemampuan dari segi kesihatan untuk bakal Haji?

Kemampuan dalam mengerjakan Haji sendiri

**Individu lanjut usia yang tidak mampu uruskan diri
WAJIB dibadalkan**

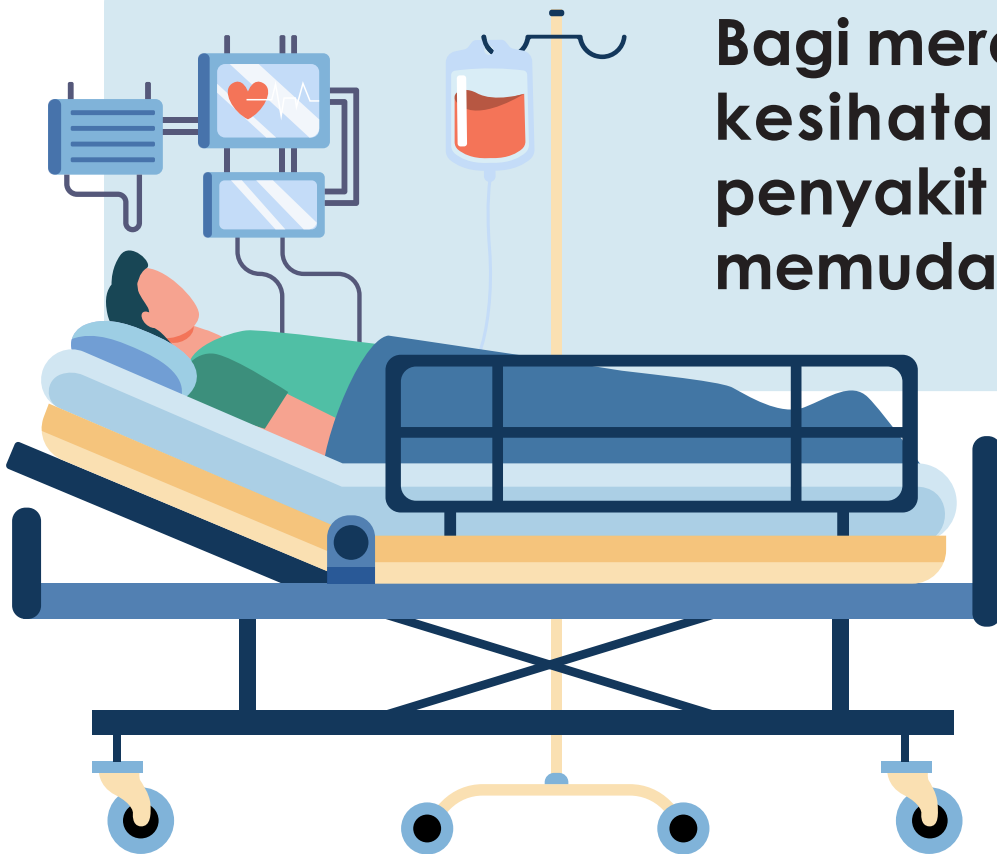
Individu yang sakit dan tidak sembuh pada tahun semasa tidak wajib tunai Haji pada tahun tersebut

**Individu bermasalah penyakit kronik yang tiada harapan sembuh
WAJIB dibadalkan**

**01 02
04 03**

BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

Mengapa Bakal haji yang mempunyai penyakit kronik dan tiada harapan sembuh TIDAK WAJIB menunaikan haji?



Bagi mereka yang mempunyai masalah kesihatan yang kronik, terdapat risiko penyakit menjadi lebih serius dan boleh memudaratkan Bakal Haji tersebut.

Tidak wajib haji dan umrah bagi mereka yang mempunyai penyakit kronik seperti yang disenaraikan dalam Buku Garis Panduan Pemeriksaan Kesihatan Jemaah Haji edisi terkini.

//KEPUTUSAN MUZAKARAH HAJI

Keputusan Muzarakah Jawatankuasa Majlis Fatwa Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam kali ke-84 (2008) juga menyatakan di antara penyakit kronik adalah:

Pesakit buah pinggang yang menjalani rawatan hemodialisis, kanser tahap 3 dan 4, penyakit mental, nyanyuk, kencing manis yang teruk dan tidak terkawal serta serangan jantung.

*RESOLUSI MUZAKARAH HAJI PERINGKAT KEBANGSAAN KE-36(2019).

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Cabaran Haji

Terdapat pelbagai cabaran yang perlu difahami oleh Bakal Haji dalam mengerjakan ibadat haji di Tanah Air dan di Tanah Suci.



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Perjalanan

- ⊙ Perjalanan yang jauh dan memenatkan.
- ⊙ Bakal Haji memerlukan rehat yang mencukupi bagi mengelakkan kesan yang boleh mempengaruhi kesihatan.



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

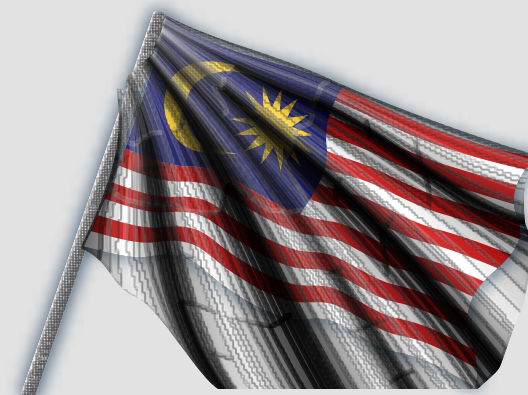
Perbezaan Waktu



10.10 pagi
(Makkah)



3.10 petang
(Kuala Lumpur)



- ⊙ Bakal Haji perlu menyesuaikan diri kerana waktu di Arab Saudi lewat 5 jam daripada waktu di Malaysia.
- ⊙ Badan perlu menyesuaikan diri dengan perubahan waktu - jet lag.
- ⊙ Jadual harian berubah dan perlu penyesuaian - Contohnya waktu makan ubat, waktu tidur

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Suhu dan Cuaca

Keadaan suhu dan cuaca di Arab Saudi memberi kesan kepada kesihatan Jemaah Haji.

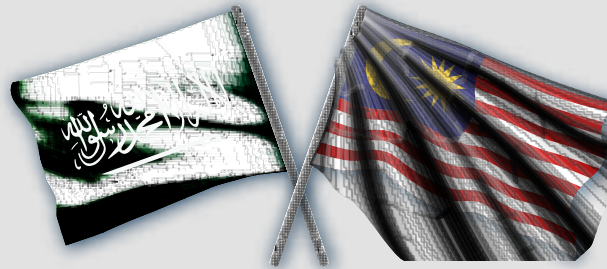
ARAB SAUDI

Panas dan kering

Berdebu: risiko ribut pasir

Suhu: 40°C – 55°C

Perubahan suhu tidak menentu



MALAYSIA

Panas dan lembap

Berangin

Suhu : 24°C – 36°C

Suhu mengikut musim

- ⊙ Memberi kesan kepada kelembapan kulit (menjadi kering) dan iritasi.
- ⊙ Kulit kering: mudah luka.
- ⊙ Iritasi kulit: kegatalan, kemerahan dan mudah mendapat jangkitan kuman. Melambatkan penyembuhan terutama pesakit kencing manis.
- ⊙ Mudah mendapat pelbagai penyakit bawaan udara dan jangkitan salur penafasan atas.

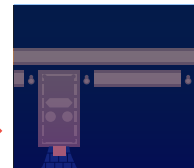
CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Persekitaran dan Budaya

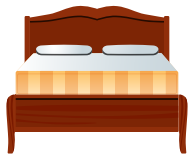
- Perubahan kehidupan harian yang berbeza memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan mental.
- Persekitaran dan sosio budaya yang berbeza.



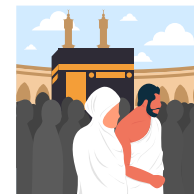
Hotel (Tempat penginapan)



**Jarak ke masjid
(650 meter ke 950 meter)**



**Bilik - berkongsi 4-8 orang
(tertakluk kepada SOP terkini)**



**Kesesakan - risiko
penyakit berjangkit**



**Teman sebilik - kenalan
baru pelbagai ragam**

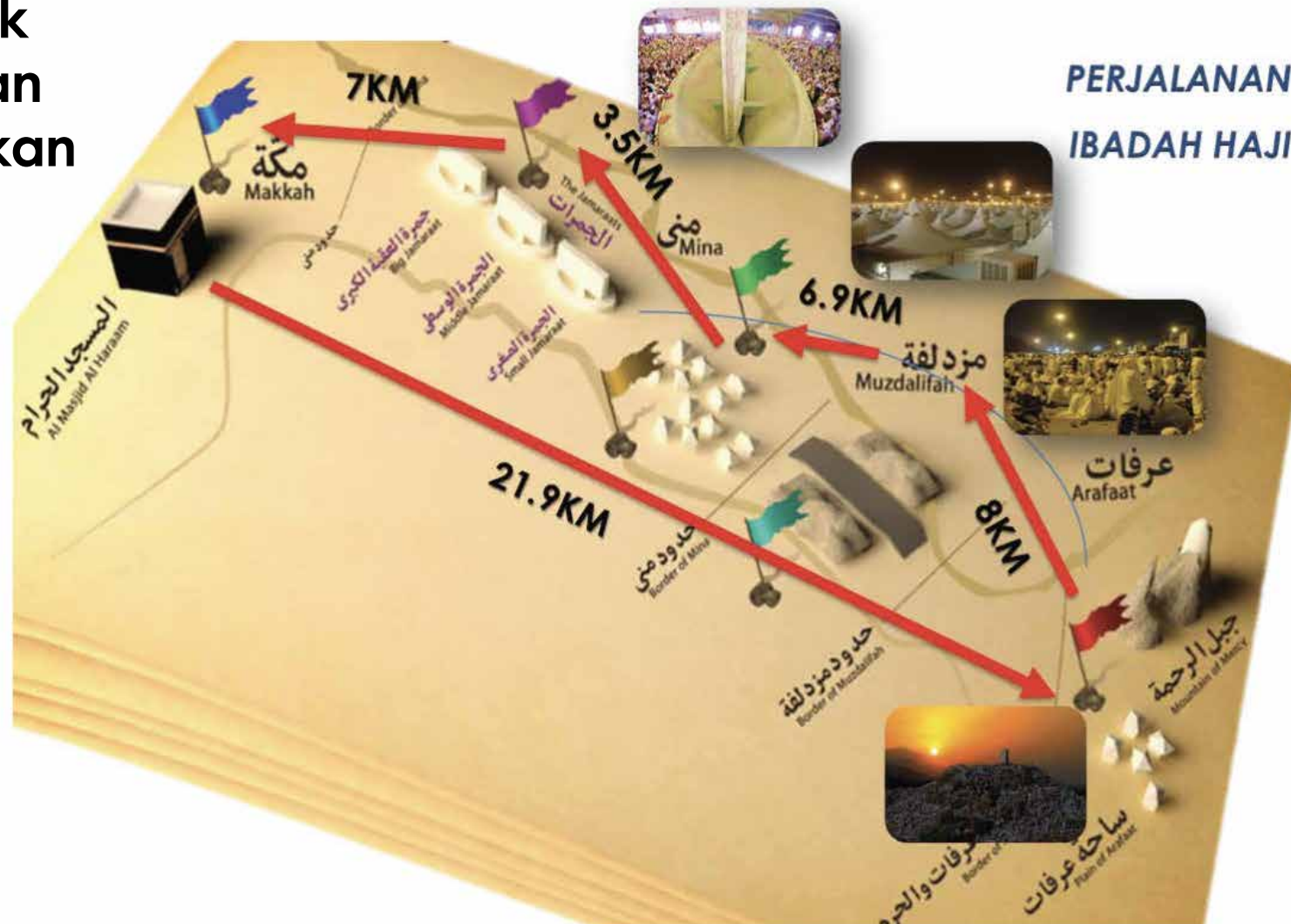


**Aktiviti harian dan
budaya berbeza**

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Ibadat Haji

Aktiviti ibadat haji menggunakan banyak pergerakan **FIZIKAL** dan memerlukan pergerakan ke pelbagai lokasi Manasik Haji.



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Haji



Berwuquf di Arafah:

- Berihram
- Cuaca panas
- Tempat tinggal di khemah
- Ruang khemah sempit
- Berkongsi tandas

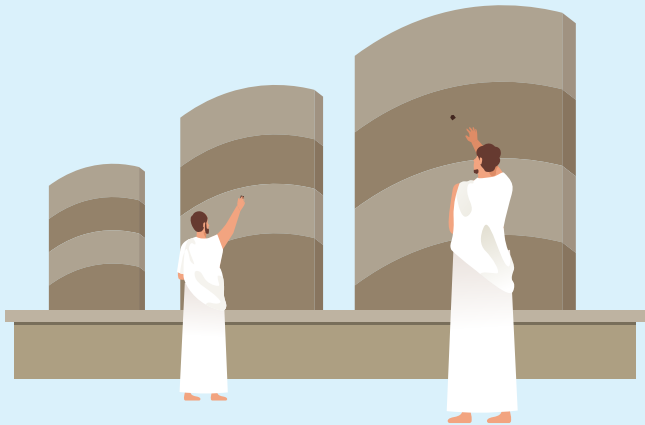


Bermabit di Muzdalifah:

- Tiada khemah penginapan.
- Terdedah kepada persekitaran luar.
- Waktu menunggu lama.
- Kelesuan selepas berwuquf.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Haji



Bermabit di Mina dan melontar di Jamrah:

- Penginapan sempit.
- Kemudahan tandas yang terhad.
- Tahap kebersihan yang rendah.
- Berjalan kaki sejauh anggaran 7km pergi dan balik selama 4 hari berturut-turut.

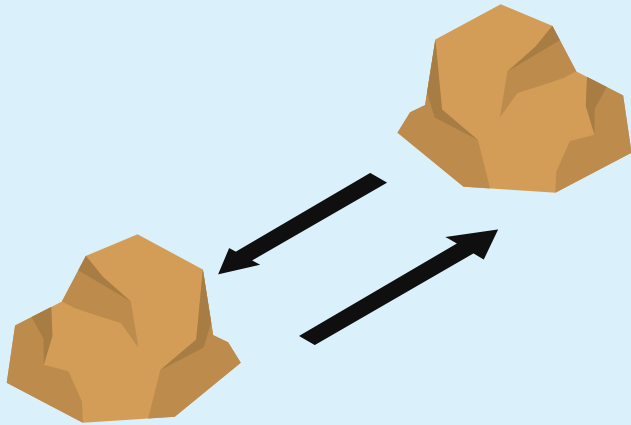


Tawaf di Kaabah:

Berjalan 500 meter ke 1km untuk sempurnakan 7 pusingan tawaf dengan keadaan sesak.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Haji



Bersa'ie:

Berjalan sejauh 4.9km untuk 7 pusingan.

Penyempurnaan ibadat haji ini banyak memberi kesan kepada kesihatan jemaah haji selepas melalui tempoh berwuquf, bermabit di Muzdalifah dan hari-hari tasyriq di Mina termasuk ibadat melontar di Jamrah.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat

Bakal haji perlu menyediakan diri untuk menghadapi cabaran semasa menunaikan haji (yang peluang hanya sekali dalam seumur hidup).



**Mengamalkan
gaya hidup sihat**



**Persediaan mental
dan kerohanian**



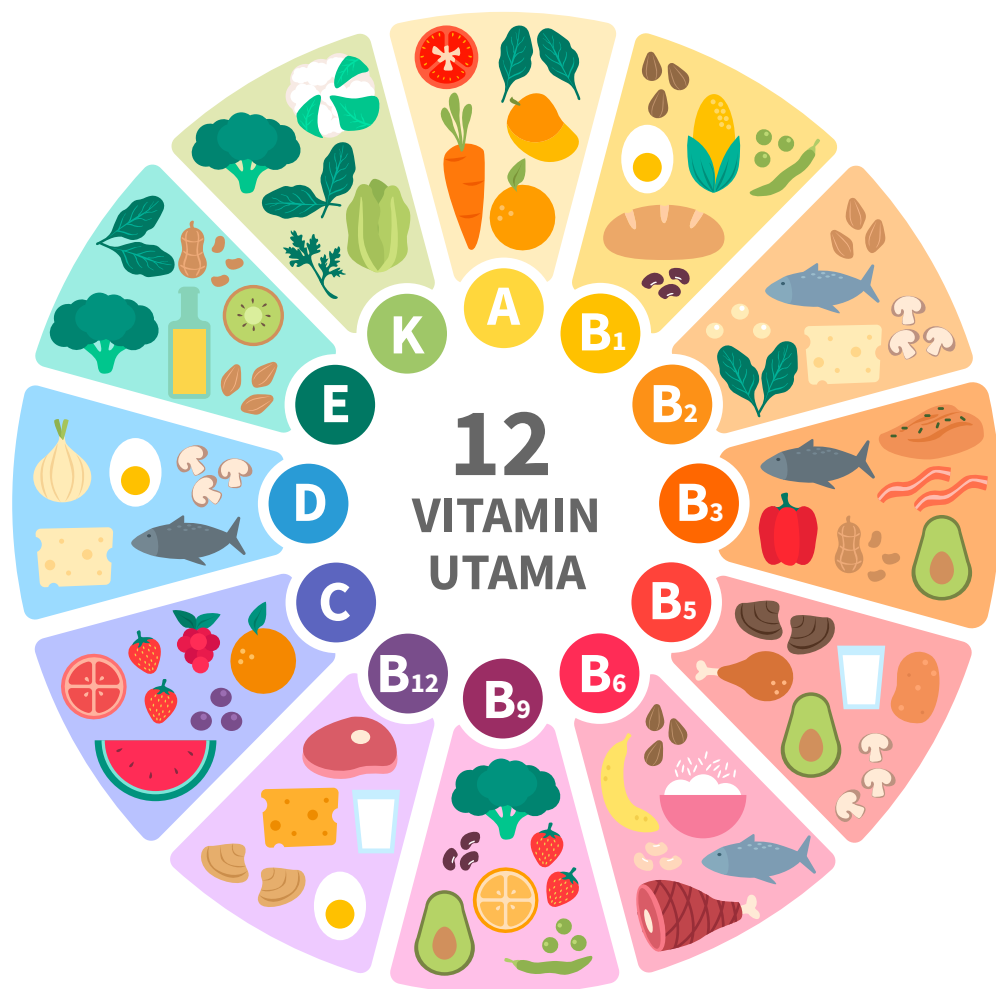
**Melakukan aktiviti
fizikal dan bersenam**

NOTA

Pemakluman penjagaan kesihatan semasa wabak akan diperincikan semasa kursus intensif anjuran TH.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat



PEMAKANAN SIHAT:

Bakal haji perlu mengamalkan gaya pemakanan sihat yang disesuaikan dengan umur, status kesihatan dan aktiviti harian supaya risiko mendapat penyakit dapat dikurangkan dan penyakit sedia ada boleh dikawal.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat

Pemakanan sihat boleh mengurangkan berat badan dan mendapatkan berat yang ideal.

**Bagaimana menentukan berat badan adalah ideal????
Menggunakan pengiraan BMI (Body Mass Index)**

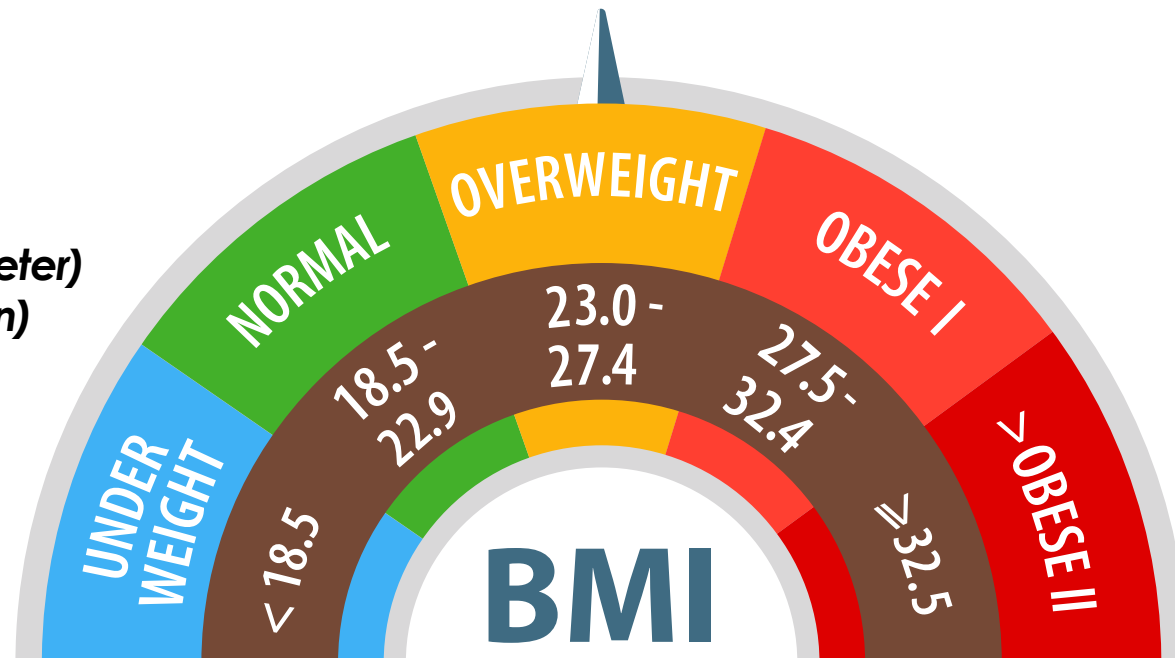
Formula:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Contoh:

Wanita dengan berat 60kg, tinggi 5 kaki (1.524 meter)

$\text{BMI} = 60 / (1.524 \times 1.524) = 25.8$ (Lebih berat badan)



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat

Sila berhenti merokok dan menghisap vape (rokok elektronik) supaya risiko masalah paru-paru dalam kalangan perokok dan jemaah haji lain dapat dikurangkan.

Masjid dan bangunan penginapan di Tanah Suci adalah kawasan larangan merokok oleh Kerajaan Arab Saudi.



Menghisap rokok dan vape difatwakan **HARAM** oleh Majlis Fatwa Kebangsaan.

Risiko berlaku kebakaran di bangunan penginapan.

“DAPATKAN PERKHIDMATAN RAWATAN BERHENTI MEROKOK DI KLINIK KERAJAAN BERHAMPIRAN”

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Fizikal & Senaman

PERSEDIAAN FIZIKAL: Bakal haji perlu membuat persediaan fizikal bagi menghadapi cabaran di Tanah Suci serta aktiviti ibadat yang memerlukan banyak pergerakan fizikal.

APA ITU PERGERAKAN FIZIKAL?

Pergerakan yang dihasilkan oleh pengecutan otot yang dapat membakar kalori secara berlebihan.

Contohnya:

- Melakukan kerja-kerja rumah.
- Berkebun di kawasan rumah.
- Membersihkan kawasan rumah.
- Mencuci kereta.



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Kelebihan Aktiviti Fizikal

Tidur lena

Mengawal berat badan

Mengurangkan tekanan atau stress

Mengurangkan paras gula dalam darah (tingkatkan sensitivity insulin)

Meningkatkan peredaran darah

Menurunkan kadar kolesterol dan meningkatkan paras HDL (kolesterol baik)



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Apa Itu Senaman?

Pergerakan yang dilakukan berulang kali terancang dan berstruktur untuk meningkat atau mengekalkan kecergasan fizikal. Contohnya:



Senaman
aerobik



Berbasikal



Berjalan
kaki



Berjogging

MASA SENAMAN



Waktu pagi
atau petang



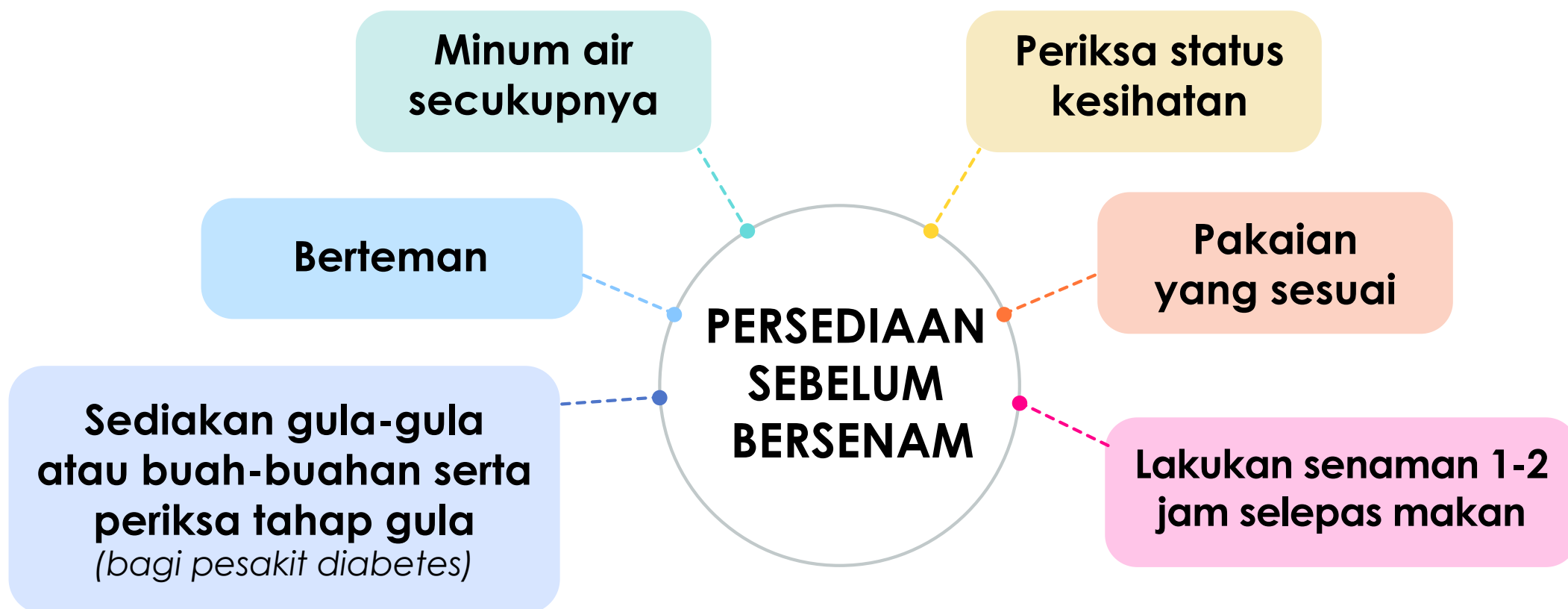
Digalakkan
setiap hari



Sekurang-kurangnya
30-45 minit

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Fizikal & Senaman



NOTA

Bawa bekalan air, bawa bersama gula-gula sebagai persediaan sekiranya berlaku hipoglisemia (jika anda menghidap diabetes).

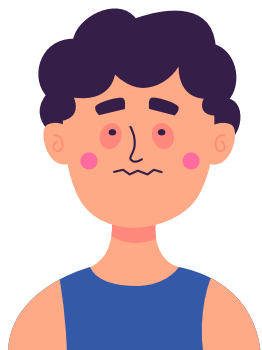
CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Mental & Kerohanian

Bakal haji akan menghadapi tekanan mental kerana berjauhan dengan keluarga, berasingan dengan pasangan dan kerisauan tahap kesihatan serta kesempurnaan ibadat. Antara kesan sekiranya kesihatan mental terganggu:



Tekanan perasaan



Kemurungan dan mudah marah



Panik, mudah berdebar dan mudah bimbang



Sukar tidur



Selera makan terganggu

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Menangani Stres Dengan Bijak

Stres adalah tindak balas fizikal (badan) emosi (perasaan) dan mental kepada sebarang perubahan

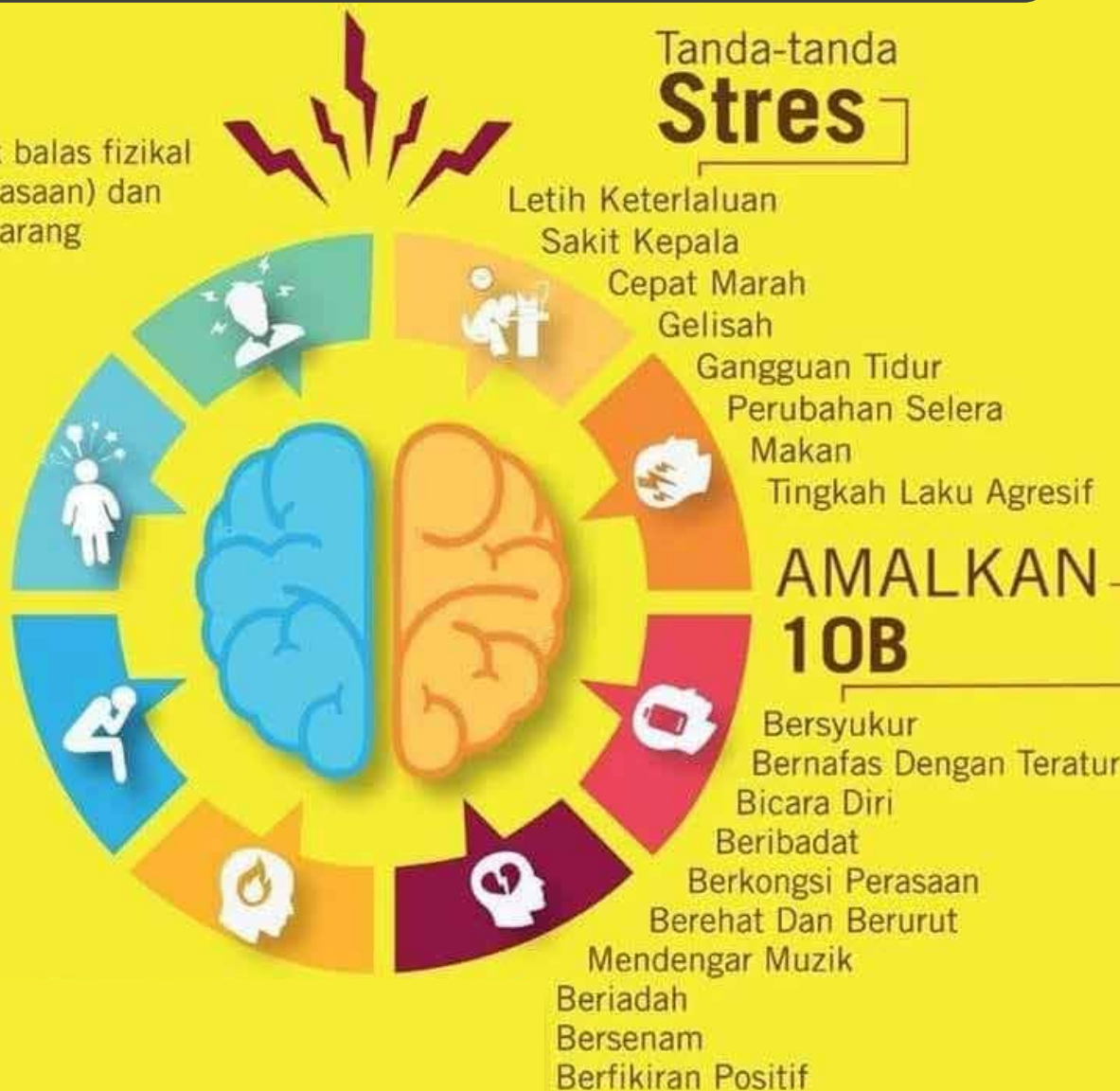
Kenapa anda stres?

Diri sendiri-
Harapan terlalu tinggi

Keluarga - konflik rumah tangga, kewangan & tragedi

Pekerjaan - beban kerja

Konflik dengan rakan sekerja



APA YANG HARUS ANDA LAKUKAN APABILA MARAH?

Bertenang - tarik nafas dengan mendalam dan lepaskan perlahan-lahan.

Kenal pasti punca anda marah.

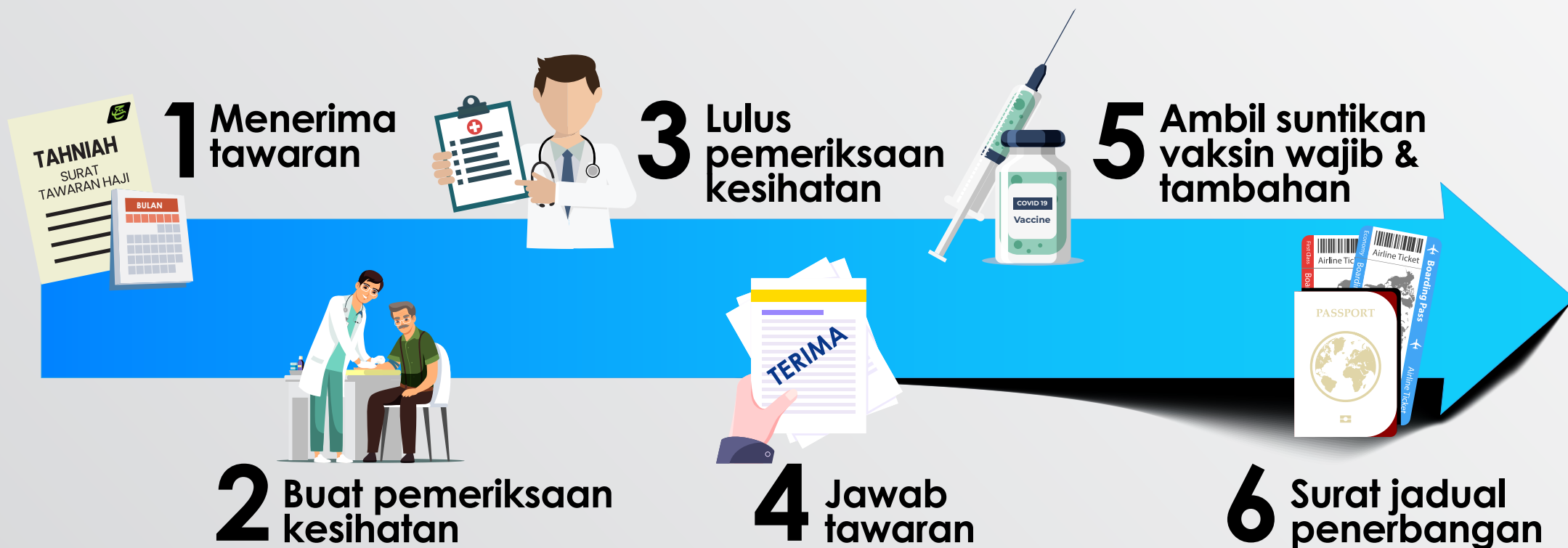
Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat dengan serta merta.

Berbincang dengan keluarga atau rakan.

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Semua bakal Haji diwajibkan membuat Pemeriksaan Kesihatan dan lulus.



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Kenapa Bakal Haji perlu melalui Pemeriksaan Kesihatan?



Menentukan hanya Bakal Haji yang sihat fizikal dan mental sahaja akan diluluskan



Pemeriksaan akan direkod sebagai rujukan untuk rawatan di Tanah Suci



Wajib dilaksanakan sebelum menjawab tawaran



Penyakit akan dirawat dan distabilkan sebelum kelulusan boleh diberikan mengikut tempoh yang ditetapkan



Perlu mengambil suntikan vaksin wajib (Meningococcal dan lain-lain yang diarahkan Kerajaan Arab Saudi pada tahun semasa) selepas lulus pemeriksaan kesihatan.

Digalakkan Bakal Haji untuk mengambil suntikan vaksin tambahan.

Pemeriksaan Kesihatan

Apakah yang perlu dilakukan untuk menjalani pemeriksaan kesihatan?



TABUNG HAJI



السلام عليكم ورحمة الله

Tuan/Puan,

MUSIM HAJI 1445H/2024M:

SURAT TAWARAN UNTUK MENUNAikan FARDU HAJI (TERPILIH)

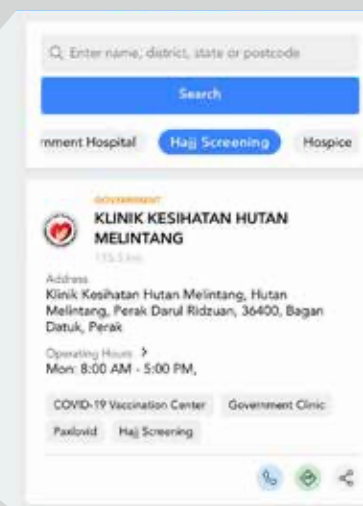
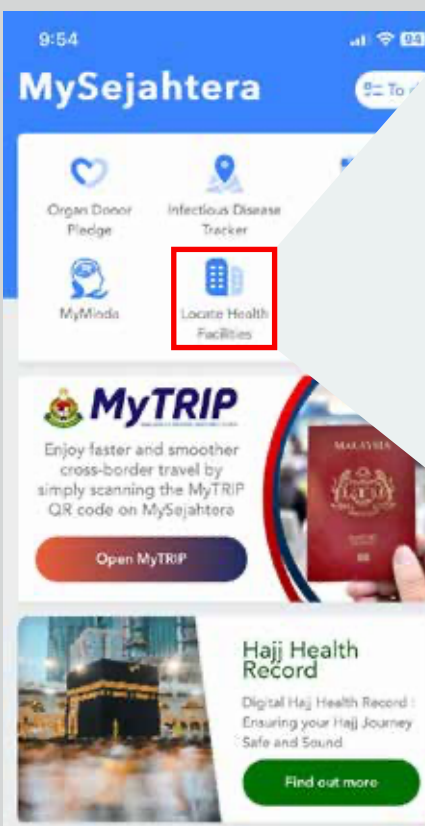
Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa tuan/puan **TERPILIH** untuk menunaikan fardu haji pada Musim Haji 1445H/2024M tertakut kepada tema dan syarat tawaran ini.

3. "Dan Allah mewajibkan manusia mengerjakan ibadat haji dengan mengunjungi Baitullah iaitu **sesiapa yang mampu sampai kepadanya**" (Surah Ali Imran, Ayat 97). Sehubungan itu, resolusi-resolusi Muzakarah Haji Peringkat Kebangsaan telah menetapkan bahawa tuan/puan bertanggungjawab membayar sepenuhnya perbelanjaan sebenar untuk menunaikan haji mengikut kadar semasa yang ditentukan oleh pihak berkuasa. Kemampuan (istita'ah) merujuk dari segi kesihatan, kewangan, keselamatan dan terpilih dalam kuota haji.

4. Jumlah perbelanjaan untuk menunaikan haji bagi seorang jemaah Muassasah yang diuruskan oleh Lembaga Tabung Haji (TH) bagi 1445H/2024M ialah **RM33,300 (Kos Haji)**. Perbelanjaan adalah termasuk penginapan, penerbangan, sajian, visa, perkhidmatan semasa di Tanah Air dan di Tanah Suci (termasuk masyair), pengangkutan, kos pengurusan kebajikan serta kesihatan jemaah haji dan lain-lain kos operasi.

Bawa Surat Tawaran Haji



**Kemaskini
aplikasi
MySejahtera**

Di mana pemeriksaan kesihatan boleh dilakukan:

FASILITI KERAJAAN

- ⊙ Pemeriksaan percuma
- ⊙ Suntikan vaksin wajib Meningococcal percuma
- ⊙ Tiada suntikan vaksin tambahan disediakan

FASILITI SWASTA

- ⊙ Bayaran ditanggung oleh bakal haji
- ⊙ Bayaran suntikan vaksin wajib Meningococcal ditanggung oleh bakal haji
- ⊙ Suntikan vaksin tambahan disediakan dan bayaran perlu ditanggung oleh bakal haji

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

SIAPA YANG LAYAK MEMBUAT PEMERIKSAAN KESIHATAN?

Hanya Pakar/Pegawai Perubatan yang mempunyai nombor Pendaftaran Pemeriksaan Bakal Haji yang dikeluarkan oleh Jabatan Kesihatan Negeri sahaja layak membuat pemeriksaan.

Senarai nama dan klinik dimuat naik secara berperingkat dalam laman sesawang TH (www.tabunghaji.gov.my) dan aplikasi MySejahtera untuk rujukan Bakal Haji.

Contoh no. pendaftaran pemeriksa kesihatan:

0	0	1	-	1	4	-	0	1	-	2	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

No. ID
Doktor

No. Kod
Negeri

No. Fasilitas
Klinik

Tahun
Daftar



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Pemeriksaan Kesihatan

Kesihatan merupakan komponen penting untuk kesempurnaan ibadat Haji.

1

Bakal haji dinasihatkan untuk mempersiapkan diri dari segi persediaan fizikal dan mental.

2

Sekiranya belum pernah menjalani pemeriksaan kesihatan, jadikan peluang ini untuk memeriksa status kesihatan.

3

Sekiranya dalam rawatan, sila buat pemeriksaan berkala supaya penyakit sentiasa dalam keadaan stabil dan terkawal.

NOTA

Untuk penerangan terperinci, bakal Haji hendaklah menghadiri kursus haji yang dianjurkan oleh TH.

Perkhidmatan kesihatan di Tanah Suci

PERKHIDMATAN KESIHATAN DI TANAH SUCI

BIL	PERKHIDMATAN	LOKASI
1	TRANSIT LOUNGE / RETRIVAL TEAM	MAKKAH • ABRAJ JANADRIYAH (BPJH) MADINAH • ZAHA TALBA HOTEL (HQ MADINAH)
2	KLINIK BPJH	SEMUA MAKTAB MUASSASSAH DAN BEBERAPA MAKTAB PJH MENGIKUT KESESUAIAN
3	KLINIK KECEMASAN	BERGANTUNG KELULUSAN ARAB SAUDI • Abraj Janadriyah • Abraj Tayseer • Tower Al Kiswa • Zaha Talba Hotel
4	FARMASI / DIET / FISIO / MAKMAL / AMBULAN / PASUKAN KSA / UKA	ARAFAH / MUZDALIFAH / MINA IBUPEJABAT ABRAJ JANADRIYAH
5	OPERASI PERUBATAN MASYAER DAN TANAZUL	ARAFAH / MUZDALIFAH / MINA IBUPEJABAT ABRAJ JANADRIYAH
6	PASUKAN PERUBATAN TERMINAL	JEDDAH DAN MADINAH

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI**Jadual Operasi Klinik di Tanah Suci****WAKTU OPERASI**

PAGI	07.00 PAGI - 12.00 T/HARI
PETANG	04.30 PETANG - 06.00 PETANG
MALAM	07.30 MALAM - 10.00 MALAM

KECEMASAN 24 JAM

*Hadirku Sebagai Dhuyufurrahman, Kembaliku Dengan
Kemabruran*

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

Lokasi dan Perkhidmatan di Tanah Suci



TURUT MELIBATKAN KERJASAMA PASUKAN
AMBULAN DARIPADA NOZOLY



CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

Lokasi Perkhidmatan Kesihatan di Tanah Suci



DISEDIAKAN KLINIK MAKTAB DI SETIAP HOTEL JEMAAH HAJI MALAYSIA MENGIKUT KESESUAIAN DAN SYARAT DITETAPKAN PADA SETIAP SETIAP MUSIM HAJI

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

Lokasi Perkhidmatan Kesihatan di Tanah Suci



DISEDIAKAN KLINIK MAKTAB DI SETIAP HOTEL JEMAAH HAJI MALAYSIA MENGIKUT KESESUAIAN DAN SYARAT DITETAPKAN PADA SETIAP SETIAP MUSIM HAJI

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ حَجًّا مَبْرُورًا وَذَنْبًا مَغْفُورًا وَسَعْيًا
مَشْكُورًا وَعَمَلًا صَالِحًا مَقْبُولًا وَتِجَارَةً لَّنْ تَبُورَ



Ya Allah, Ya Tuhan kami kurniakanlah haji yang mabrur dan ampunkanlah dosa-dosa hamba dan pekerjaan haji yang dipuji, amalan soleh yang diterima dan perniagaan yang tidak merugikan.

*Hadirku sebagai Dhuyufurrahman
Kembaliku dengan Kemabruran*

SEMOGA SEMUA BAKAL JEMAAH HAJI YANG DIKASIHI

DIBERIKAN OLEH ALLAH S.W.T.

KESABARAN & KETENANGAN

SERTA DIDOAKAN MENDAPAT SEBAIK-BAIK

GANJARAN

