

PROSKEN

PROFESSION SAINS KESIHATAN

PENGENALAN PROSKEN

**SUPPLEMEN:
PERLU ATAU
SEKADAR IKUT
TREND?**

APA KATA PROFESION?

- AHLI PEMAKANAN
- AUDIOLOGIS
- TERAPI PERTUTURAN BAHASA
- TERAPI CARAKERJA

SEPTEMBER 2025

ISI KANDUNGAN

BICARA KETUA EDITOR	03
BICARA PRESIDEN PAPISMA	04
BICARA PENGERUSI EXCO PROSKEN	05
PENASIHAT PROSKEN	06
CARTA ORGANISASI	07
PENGENALAN PROSKEN	08
APA KATA PROFESION?	
AHLI PEMAKANAN	11
AUDIOLOGIS	13
TERAPIS PERTUTURAN BAHASA	15
TERAPI CARAKERJA	16
SUPPLEMEN: PERLU ATAU SEKADAR	
IKUT TREN	19
AKTIVITI PROSKEN	24
PENUTUP	27

BICARA KETUA EDITOR

Assalamualaikum dan salam sejahtera bersama PROSKEN,

Syukur ke hadrat Ilahi, majalah ProSKEN (Profesion Sains Kesihatan) edisi pertama ini dapat diterbitkan dengan jayanya. Tujuan utama penerbitan majalah ini adalah untuk menyampaikan maklumat berkenaan pengenalan ProSKEN, pengetahuan serta isu-isu terkini berkaitan dunia sains kesihatan kepada masyarakat.

Dalam edisi pertama ini, kami memberi tumpuan kepada pengenalan ProSKEN serta pelbagai profesion yang bernaung di bawahnya. Selain itu, kami juga mengetengahkan isu pertama berkaitan trend penggunaan suplemen. Pembaca turut berpeluang meneliti artikel-artikel yang ditulis oleh pakar dalam bidang masing-masing termasuk audiologi, dietetik, terapi cara kerja dan lain-lain, yang membincangkan isu-isu semasa berkaitan sains kesihatan.

Sidang editorial merakamkan penghargaan kepada semua penulis, penyumbang serta pembaca yang terus memberi sokongan. Semoga majalah ini dapat menjadi sumber inspirasi dan rujukan kepada semua yang berminat dalam bidang sains kesihatan.

“Professional Muslim, Kesihatan Sejahtera”

Sekian, terima kasih.



Izyan Izyanis Binti Marzuki,
Ketua Editor
Majalah ProSKEN

BICARA PRESIDEN PAPISMA

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah SWT di atas penerbitan majalah Profesional Sains Kesihatan (ProSKeN) ini. Saya mengucapkan tahniah kepada editor dan semua yang terlibat didalam menjayakan penerbitan majalah berkala ini. *Suka saya bawakan satu mafhum hadis yang berbunyi seperti berikut: Nabi ﷺ bersabda, "Jadilah engkau orang berilmu, atau orang yang menuntut ilmu, atau orang yang mau mendengarkan ilmu, atau orang yang menyukai ilmu. Dan janganlah engkau menjadi orang yang kelima maka kamu akan celaka." (HR. Baihaqi).*

Daripada hadis di atas dapatlah kita fahami bahawasanya Nabi kita Muhammad SAW sangat menggalakkan proses percambahan dan penyebaran ilmu. Pencinta-pencinta ilmu diberi galakan untuk meningkatkan tahap keilmuan mereka sehinggalah sampai ke satu tahap yang tinggi di mana mereka dapat pula mengajarkan dan menyebarkan ilmu yang mereka miliki untuk menafaat Masyarakat terbanyak. Salah satu kaedah penyebaran ilmu yang berkesan adalah melalui penulisan dan seterusnya disebarakan tulisan-tulisan tersebut untuk manfaat yang lebih besar.

Oleh itu penerbitan majalah *e-magazine* seperti yang dilaksanakan oleh ProSKeN Papisma ini sudah tentulah diyakini sebagai suatu amal kebaikan yang dapat menambah saham akhirat kita suatu masa nanti. Apabila menyebarkan ilmu, kita sebarkanlah ilmu yang sahih maklumatnya lagi membawa menafaat untuk umat. Marilah pula kita jauhi sumber-sumber ilmu yang tidak sahih serta menimbulkan keraguan. Sebagai penutup, saya bawakan satu lagi maksud daripada hadis Nabi; *"Barangsiapa yang menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, Allah akan mudahkan baginya jalan ke syurga."* (Riwayat Muslim). Mudah-mudahan penerbitan majalah ProSKeN ini akan memberi menafaat kepada ramai ahli masyarakat serta menjadi saham akhirat para penggerakannya.



Awisul Islah bin Ghazali,
Presiden PAPISMA 2024-2026

BICARA PENASIHAT PROSKEN

Bismillāhirrahmānirrahīm.

Segala puji hanya bagi Allah Subhānahu wa Taala, selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad SAW, ahli keluarga serta para sahabat baginda. Saya ingin mengucapkan tahniah kepada En Faizal (nama penuh) selaku Pengerusi Exco ProSKEN (Profesion Sains Kesihatan PAPISMA) serta Cik Izyan Marzuki selaku Ketua Editor majalah ini serta ahli pasukannya kerana telah berjaya menyiapkan majalah ini.

Penubuhan ProSKeN pada tahun 2024 merupakan satu langkah strategik sebagai sayap kiri PAPISMA, dengan tujuan memperkukuh jaringan profesional kesihatan Muslim merentasi pelbagai bidang. Berbeza dengan fokus tradisi kepada perubatan dan pergigian, ProSKeN kini merangkumi lebih daripada 50 cabang kesihatan, termasuk kejururawatan, farmasi, dietetik, radiografi, terapi carakerja, terapi pertuturan, pemakanan, optalmologi, serta pelbagai disiplin lain. Penerbitan majalah ProSKeN ini diharap dapat menjadi platform bersepadu bagi para ahli menyumbang ilmu melalui penulisan, berkongsi pengalaman profesional, serta memperkukuh advokasi kesihatan yang berteraskan Islam. Usaha ini selaras dengan objektif ProSKeN untuk membangunkan ahli yang mempunyai daya saing, memperluas jaringan kerjasama, serta memberi sumbangan kepada masyarakat.

Firman Allah SWT: *"Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar; merekalah orang-orang yang beruntung."* (Ali-‘Imrān: 104). Ayat ini memberikan pedoman bahawa setiap usaha menyampaikan ilmu, membimbing masyarakat dan mengangkat nilai kebaikan adalah sebahagian daripada tanggungjawab umat Islam. Akhir kalam, marilah kita menjadikan majalah ini sebagai medan dakwah dan pengembangan ilmu yang bermanfaat kepada agama, bangsa dan negara. Menulis adalah amal jariah yang akan terus mengalir pahalanya, menjadi bekalan kita di akhirat kelak.

Sekian, wassalāmu‘alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.



Prof. Madya Dr. Aspalilah Alias
Timbalan Presiden II PAPISMA
Penasihat Exco ProSKEN

BICARA Pengerusi EXCO PROSKEN

Dengan penuh rasa syukur ke hadrat Allah SWT dan selawat serta salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad SAW, saya merakamkan penghargaan atas penubuhan Jawatankuasa Profesion Sains Kesihatan (ProSKeN) di bawah naungan Pertubuhan Amal Perubatan Ibnu Sina Malaysia (PAPISMA). Penubuhan ini merupakan satu langkah strategik bagi menyelaraskan, mengarusperdanakan dan memperkasa peranan ahli sains kesihatan dalam kerangka perjuangan PAPISMA sebagai wadah dakwah dan kebajikan.

ProSKeN ditubuhkan dengan visi untuk “Melahirkan profesional sains kesihatan Muslim yang berintegriti, kompeten dan menjadi agen perubahan berteraskan nilai-nilai Islam”. Misinya adalah untuk menggabungkan tenaga kepakaran pelbagai bidang sains kesihatan seperti dietetik, farmasi, terapi cara kerja, fisioterapi, dan lain-lain bagi menyumbang dalam pembangunan masyarakat dan negara berlandaskan syariah.

Objektif utama ProSKeN termasuklah memperkukuh jaringan profesional Muslim, menyediakan platform pembangunan profesional berterusan, serta menjadi suara advokasi beretika dan profesional dalam isu-isu kesihatan semasa. Seiring dengan itu, pelan strategik ProSKEN tertumpu kepada lima teras utama: (1) Pembangunan ahli dan kompetensi, (2) Penerbitan dan penyelidikan, (3) Jaringan kerjasama, (4) Advokasi kesihatan berteraskan Islam dan (5) Sumbangan kepada komuniti. Firman Allah SWT dalam Surah Al-Mujadalah ayat 11: *“Allah akan meninggikan darjat orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa darjat.”* Rasulullah SAW juga bersabda: *“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat kepada manusia.”* (HR Ahmad).

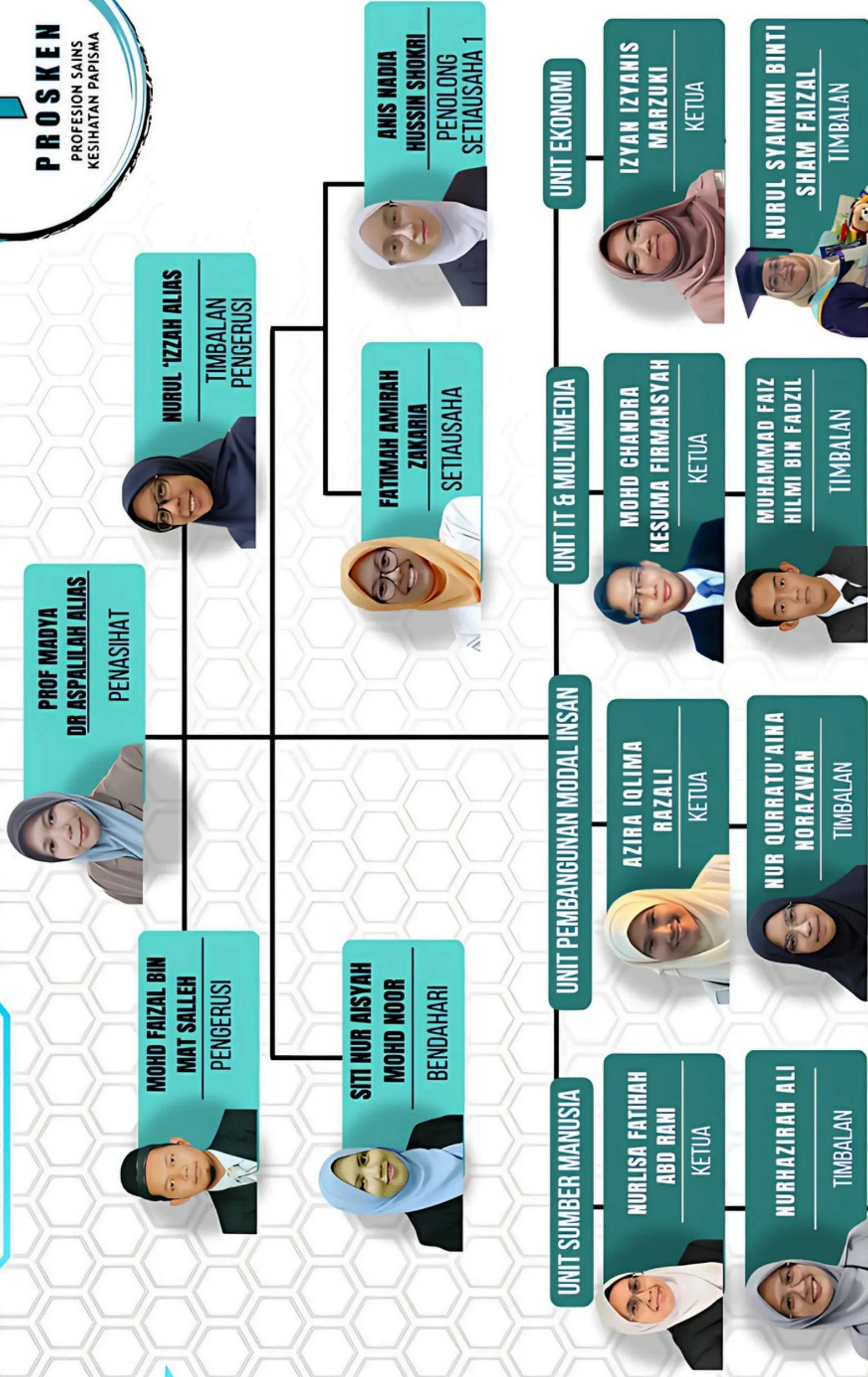
Maka, besar harapan saya agar ProSKEN dapat menjadi pemangkin sinergi antara kepakaran dan nilai Islam, serta menjadi contoh teladan dalam meletakkan ilmu dan profesionalisme sebagai ibadah dan sumbangan kepada ummah.

Sekian, wassalam.



Mohd Faizal Mat Salleh,
Pengerusi Exco ProSKEN (2024-2026)

CARTA ORGANISASI PROSKEN 2024/2026



PENGENALAN PROSKEN

Apabila kita berbicara tentang kesihatan, kebanyakan orang akan segera terbayang kepada doktor perubatan. Namun, ramai yang mungkin tidak menyedari bahawa di sebalik keberkesanan sistem perkhidmatan kesihatan perkhidmatan kesihatan negara, terdapat satu kumpulan besar profesional yang menjadi tulang belakang sistem kesihatan iaitu ahli bidang Sains Kesihatan Bersekutu (SKB).

Menyedari kepelbagaian dan potensi besar ahli dalam bidang ini, Persatuan Amal Perubatan Ibnu Sina Malaysia (PAPISMA) telah menubuhkan Exco Profession Sains Kesihatan (ProSKen) pada 27 Disember 2023 bersamaan 14 Jamadil Akhir 1445H sebagai platform rasmi untuk menghimpunkan semua tenaga profesional SKB di dalam PAPISMA.

PAPISMA merupakan badan bukan kerajaan yang bergerak bagi menjaga kemaslahatan kesihatan dan sudah lama dikenali dengan pelbagai inisiatif kesihatan masyarakat termasuk pemeriksaan kesihatan percuma, program kesedaran, dan misi kebajikan. Maka dengan kehadiran ProSKen, penglibatan PAPISMA kini menjadi lebih holistik. Ia bukan sahaja memberi peluang kepada doktor, tetapi juga kepada ahli-ahli profesional kesihatan lain untuk turut sama menyumbangkan kepakaran mereka secara lebih tersusun dan berstrategi.



MISI UTAMA PROSKEN

1

MEWUJUDKAN RANGKAIAN PROFESIONAL SAINS KESIHATAN YANG KUKUH.

2

MENGEMBANGKAN PROGRAM KESIHATAN KOMUNITI YANG MEMBERI MANFAAT KEPADA MASYARAKAT

3

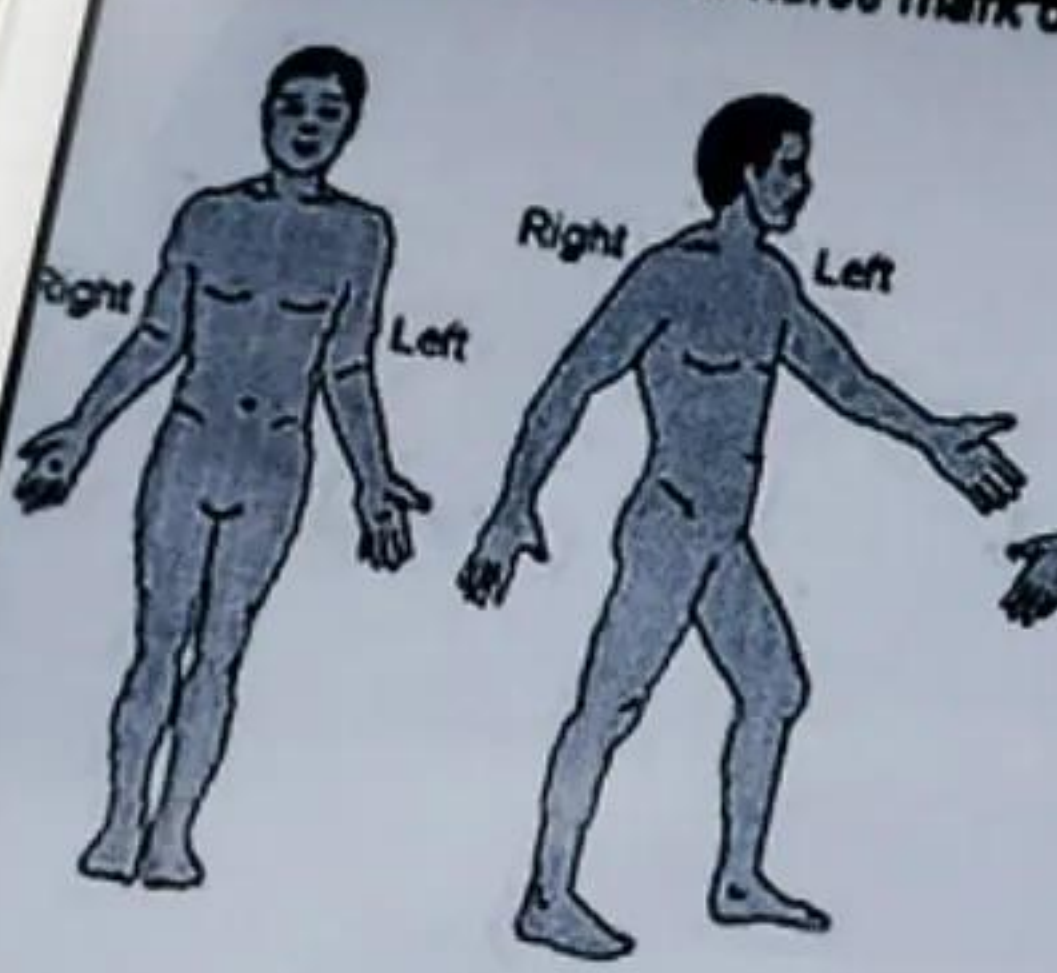
MENGGALAKKAN PERKONGSIAN ILMU, KEPAKARAN, DAN PENGALAMAN.

Profesion Sains Kesihatan yang dikawal selia di bawah Akta Profesion Kesihatan Bersekutu 2016 (Akta 774) meliputi: Ahli Audiologi, Ahli Dietetik, Ahli Entomologi (Kesihatan Awam), Ahli Fisioterapi, Ahli Fizik Perubatan, Ahli Pemakanan, Ahli Psikologi Klinikal, Ahli Radiografi Diagnostik, Ahli Sains Makmal Perubatan, Ahli Terapi Cara Kerja, Ahli Terapi Pertuturan-Bahasa, Ahli Terapi Radiasi, Juruteknologi Makmal Perubatan, Juruteknologi Pergigian, Pegawai Kesihatan Persekitaran, dan Pegawai Pendidikan Kesihatan (Jadual Kedua, pindaan 2022).

Ringkasnya, ProSken bukan sekadar sebuah exco dalam struktur PAPISMA, tetapi medan strategik yang mengangkat martabat profesional sains kesihatan ke persada yang lebih tinggi. Dengan gabungan kepakaran daripada pelbagai bidang ini, usaha meningkatkan tahap kesihatan masyarakat dapat dilakukan dengan lebih menyeluruh, sistematik, dan mampan. ProSken optimis bahawa inisiatif ini akan memberi impak besar dalam memperkasakan kesihatan awam serta melahirkan generasi yang sihat, produktif, dan sejahtera.

APA KATA PROFESION

1. LOCATION: Patient or nurse mark drawn



2. INTENSITY: Patient rates the pain. Scale used
Present pain: _____ Worst pain gets: _____ Best pain: _____

3. IS THIS PAIN CONSTANT? _____ YES; _____ NO
IF NOT, HOW OFTEN DOES IT OCCUR? _____

4. QUALITY: (e.g., ache, deep, sharp, hot, cold, like sen

5. ONSET, DURATION, VARIATIONS, RHYTHMS: _____

6. MANNER OF EXPRESSING PAIN: _____

7. WHAT RELIEVES THE PAIN? _____

8. WHAT CAUSES OR INCREASES THE PAIN? _____

9. EFFECT OF PAIN: (Note d
g symptoms _____ on, decreased qua

10. Relationship with oth
ns (e.g., ang
ntration _____

11. R COMM

Bagi saya, pemakanan bukan sekadar berkaitan makanan, tetapi juga tentang kesembuhan, kesedaran, dan kualiti hidup yang lebih baik melalui apa yang kita makan setiap hari. Minat saya dalam bidang pemakanan mula tumbuh apabila saya menyedari betapa besarnya peranan makanan dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesejahteraan fizikal serta emosi. Sepanjang pengajian di peringkat ijazah, saya didedahkan kepada pelbagai aspek pemakanan manusia, penilaian diet, serta intervensi kesihatan awam. Ia membuka mata saya bahawa peranan seorang ahli pemakanan sangat luas bukan hanya memberi nasihat diet, tetapi turut menyumbang dalam pendidikan, kesihatan komuniti dan inovasi makanan.

Menelusuri Dunia Pemakanan: Dari Ilmu ke Amalan

Pada tahun 2024, saya berpeluang menjadi sebahagian daripada Pasukan Pemakanan bagi Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS). Penglibatan ini memberikan saya pengalaman secara langsung dalam mengumpul dan menganalisis data pemakanan di pelbagai komuniti di Malaysia. Ia merupakan pengalaman yang sangat berharga dan mengukuhkan kefahaman saya tentang cabaran pemakanan yang dihadapi masyarakat serta kepentingan data dalam merancang dasar kesihatan negara.



"Tentang cabaran pemakanan yang dihadapi masyarakat serta kepentingan data dalam merancang dasar kesihatan negara."



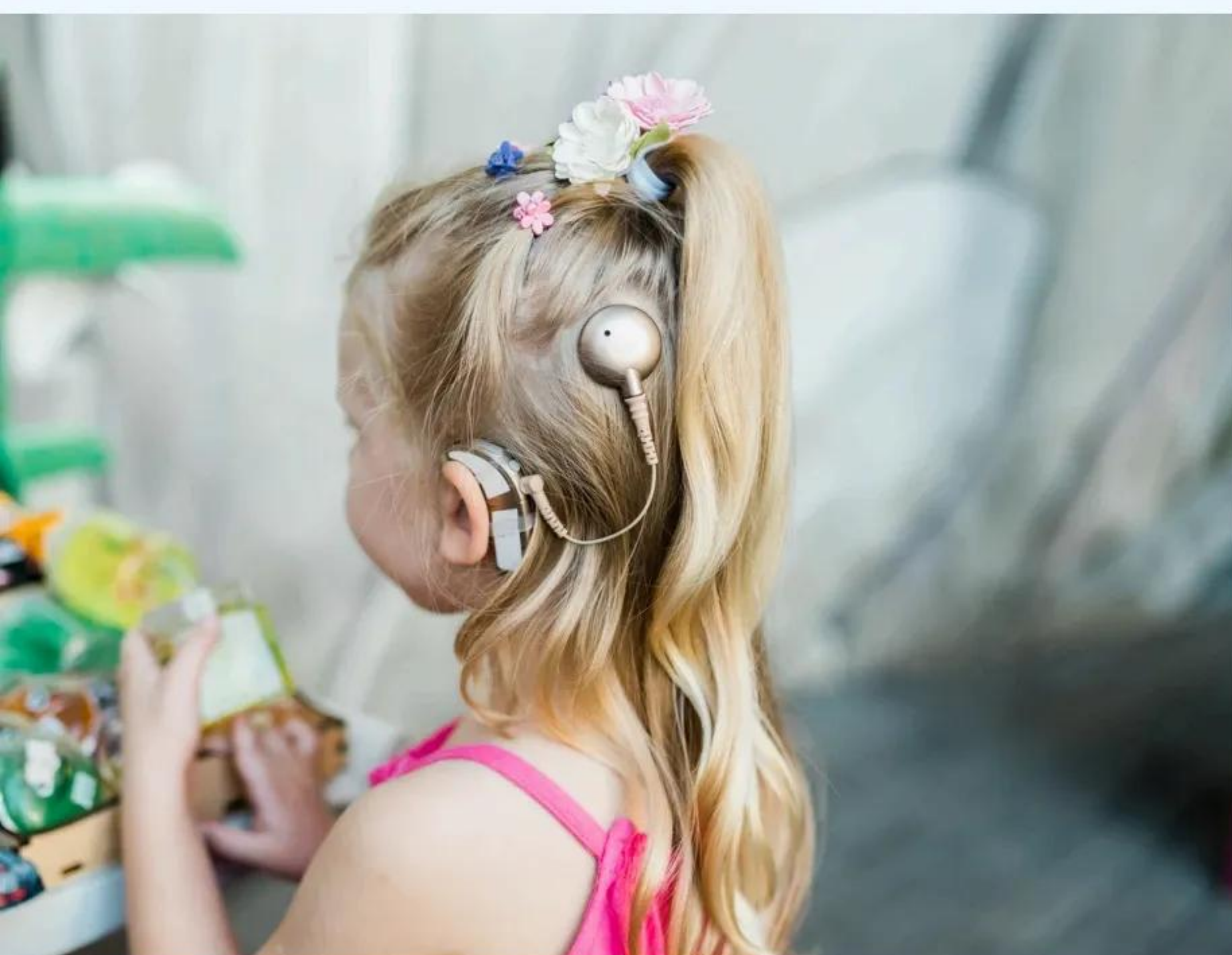


Kini, dalam pengajian sarjana saya di USM, fokus saya lebih kepada pembangunan produk makanan dan analisis kualiti terutama menggunakan bahan semula jadi untuk meningkatkan nilai pemakanan. Antara projek yang sedang saya usahakan termasuk penggunaan pisang masak sebagai pemanis alternatif serta pengayaan zat besi dalam makanan berasaskan tumbuhan menggunakan rumpai laut dan susu badam. Matlamat saya adalah untuk menghasilkan makanan yang lebih sihat, selamat, dan sesuai dengan citarasa tempatan serta nilai kelestarian.

Apa yang membuatkan bidang ini menarik bagi saya ialah gabungan antara sains dan kreativiti. Sama ada di makmal atau dalam komuniti, setiap proses mengingatkan saya bahawa pemakanan adalah satu seni dan juga sains. Saya sangat berminat untuk memanfaatkan sumber tempatan bagi memenuhi keperluan pemakanan dengan cara yang lebih relevan dan mampu milik. Saya percaya bahawa ahli pemakanan hari ini memainkan peranan pelbagai dimensi sebagai pendidik, penyelidik, komunikator, dan penyokong dasar pemakanan. Sama ada di hospital, makmal, industri atau di barisan hadapan kesihatan awam, matlamat kami tetap satu: meningkatkan kehidupan melalui pemakanan berasaskan bukti. Saya berharap dapat terus menyumbang dalam menyebarkan ilmu pemakanan yang lebih mudah difahami, praktikal dan memberi kesan positif kepada masyarakat. Pemakanan bukan sekadar bidang yang saya pelajariia adalah minat, tujuan dan cara saya memberi manfaat kepada dunia.



Oleh: **Nurul Syamimi**
Ahli Pemakanan (Nutritionist)



AUDIOLOGIS:

Harapan di Sebalik Dunia Tanpa Bunyi

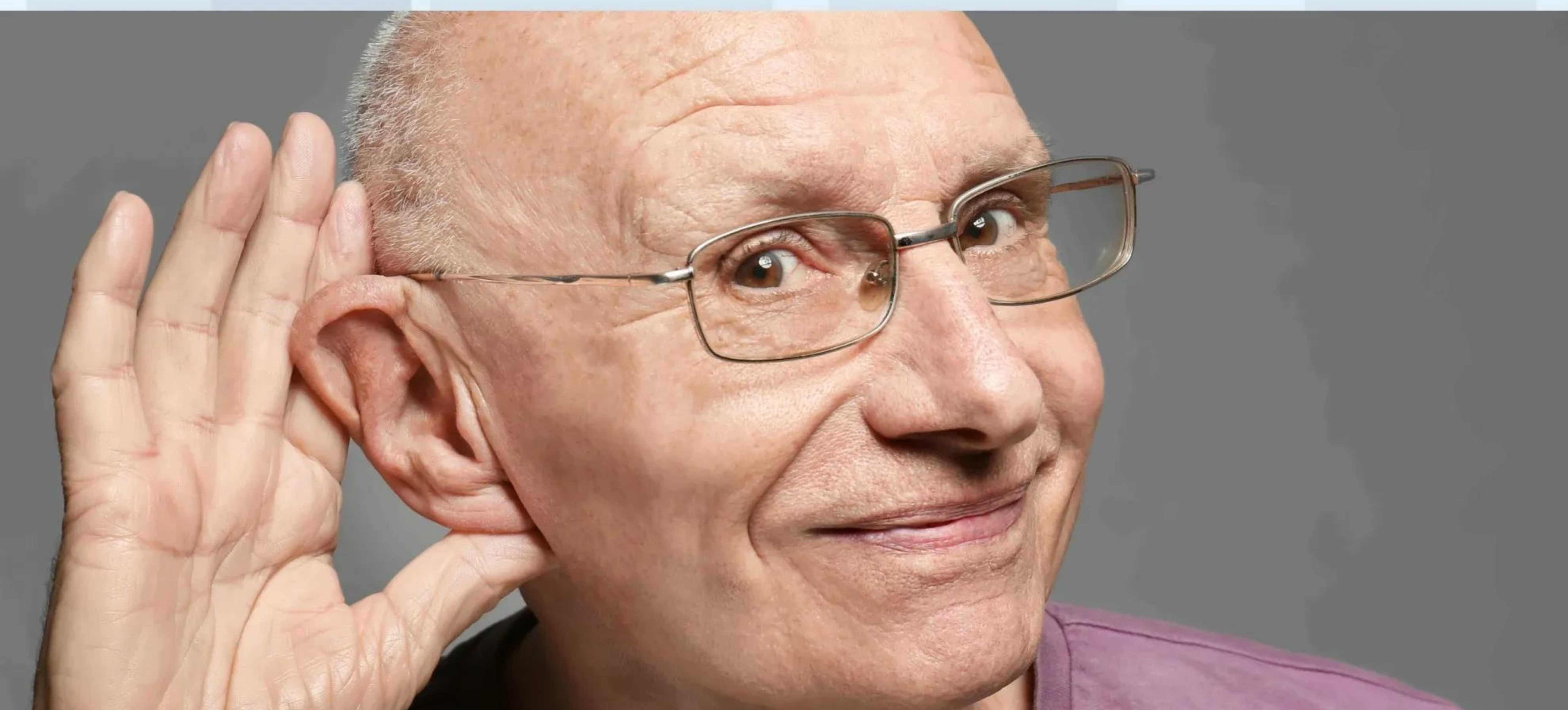
Pernahkah kita membayangkan dunia tanpa bunyi? Tanpa tawa insan tersayang, tanpa gemersik alam semula jadi, atau tanpa alunan azan yang menenangkan jiwa? Di sebalik anugerah bunyi yang sering dianggap biasa, tersembunyi satu profesion kesihatan yang berperanan penting dalam memelihara deria pendengaran dan itulah kami, audiologis. Audiologis merupakan profesional penjagaan kesihatan yang menyediakan perkhidmatan yang komprehensif bagi mengenal pasti, menilai, dan mengurus masalah pendengaran, keseimbangan, serta sistem saraf yang berkaitan. Di Malaysia, profesion ini kian mendapat pengiktirafan seiring peningkatan kesedaran awam tentang kepentingan kesihatan telinga dan pengesanan awal gangguan pendengaran. Dari peringkat bayi hinggalah ke warga emas, audiologis memainkan peranan penting dalam memastikan setiap individu mampu menjalani kehidupan yang berkualiti melalui keupayaan mendengar yang optimum.

Skop tugas audiologis merangkumi lebih daripada sekadar ‘pemeriksaan telinga. Ia melibatkan penilaian menyeluruh terhadap fungsi pendengaran menggunakan peralatan audiometrik khusus, penilaian sistem keseimbangan (vestibular assessment) untuk pesakit yang mengalami pening atau vertigo, serta pengurusan ra-

watan bunyi berdengung dalam telinga (tinnitus). Audiologis juga bertanggungjawab dalam pelaksanaan saringan awal pendengaran terhadap bayi, preskripsi alat bantu pendengaran, serta sokongan lanjutan bagi pesakit yang menggunakan implan koklea.

Keunikan profesion ini terletak pada keupayaannya untuk berinteraksi dan memahami pelbagai kelompok pesakit daripada bayi yang belum mampu bertutur, kanak-kanak dengan keperluan khas, golongan dewasa yang mengalami kehilangan pendengaran mendadak, sehinggalah warga emas yang berisiko mengalami pengasingan sosial akibat ketidakupayaan mendengar. Di sinilah audiologis berperanan menjadi jambatan yang menyambung kembali komunikasi antara individu dengan dunia sekeliling mereka. Di Malaysia, audiologis berkhidmat dalam pelbagai institusi termasuk hospital kerajaan dan swasta, pusat rehabilitasi, pusat alat bantu dengar, sekolah pendidikan khas serta dalam bidang penyelidikan dan akademik.

Profesion ini memerlukan kelayakan minimum Ijazah Sarjana Muda Audiologi daripada universiti yang diiktiraf. Walaupun bilangan audiologis di negara ini masih belum mencukupi untuk memenuhi keperluan populasi, peranan kami sangat signifikan dalam meningkatkan kualiti hidup individu yang mengalami masalah pendengaran. Hakikatnya, kehilangan pendengaran bukan sekadar isu fizikal semata-mata, malah boleh menjejaskan emosi, interaksi sosial dan kesejahteraan mental individu. Seiring kemajuan teknologi, audiologis juga turut terlibat dalam rawatan yang menggunakan teknologi moden seperti implan koklea, perkhidmatan tele-audiologi, serta program kesedaran dan sokongan komuniti. Gabungan kepakaran klinikal dan kepekaan insaniah menjadikan audiologis sebagai profesional yang dalam senyap, memberi harapan dan mengubah kehidupan mereka yang pernah terputus dari dunia suara, seterusnya menjadikan profesion ini salah satu tonggak penting dalam landskap sains kesihatan bersekutu di Malaysia.





Lambat bertutur dan lambat bercakap



Autisme dan masalah komunikasi sosial



Kecelaruan pertuturan seperti gagap



Kehilangan keupayaan bahasa selepas strok (Afasia)



Masalah suara dan penggunaan vokal



Masalah menelan dan pemakanan (dysphagia)

TERAPIS PERTUTURAN BAHASA: BUKAN SEKADAR LEWAT BERCAKAP

Terapi Pertuturan-Bahasa (Speech-Language Therapy) ialah satu bidang profesional yang memberi fokus kepada penilaian, diagnosis dan intervensi bagi masalah komunikasi, bahasa, pertuturan, suara, serta keupayaan makan dan menelan. Di Malaysia, profesion ini masih berkembang dan sering disalah anggap sebagai hanya mengajar anak lambat bercakap, walhal skopnya jauh lebih luas. Ahli Terapi Pertuturan-Bahasa atau "Speech Therapist" membantu pelbagai lapisan umur daripada bayi seawal beberapa bulan, kanak-kanak, orang dewasa sehinggalah warga emas. Ahli Terapi Pertuturan-Bahasa bekerja rapat dengan ibu bapa, guru, jururawat, pakar pediatrik dan ahli profesional lain.

Rawatan diberikan secara berstruktur dan berasaskan permainan serta aktiviti yang menyeronokkan, terutamanya untuk kanak-kanak. Profesion ini bukan sahaja memerlukan kemahiran teknikal, tetapi juga empati, kesabaran dan komunikasi yang berkesan. Di Malaysia, seseorang perlu menamatkan ijazah Sarjana Muda dalam Terapi Pertuturan-Bahasa dari institusi yang diiktiraf seperti UIA, UKM atau USM dan berdaftar di bawah *Malaysian Allied Health Professions Council* (MAHPC). Walaupun cabarannya besar, kepuasan melihat seorang anak mula menyebut perkataan pertamanya atau membantu warga emas makan semula dengan selamat menjadikan profesion ini sangat bermakna.

PEMULIHAN PERUBATAN CARAKERJA:

DARI PEMULIHAN KEPADA PRODUKTIVITI

Pemulihan Perubatan Carakerja, atau Occupational Therapy (OT), merupakan sebahagian daripada bidang sains kesihatan yang memberi tumpuan untuk membantu individu mencapai tahap kefungsi optimum dalam kehidupan seharian. Profesion ini berpaksikan prinsip bahawa setiap individu berhak menjalani kehidupan yang bermakna, produktif, dan berdikari walaupun berdepan cabaran kesihatan, kecederaan, atau kelemahan daripada aspek fizikal mahupun mental. Ahli Terapi Carakerja menilai, merancang, dan melaksanakan intervensi berasaskan aktiviti harian individu tersebut secara khusus. Aktiviti ini meliputi penjagaan diri seperti makan, berpakaian, dan kebersihan; produktiviti seperti pembelajaran dan pekerjaan; serta aktiviti riadah dan sosial. Pendekatan OT bersifat holistik, bukan hanya memulihkan fizikal, tetapi juga menyokong kesejahteraan psikososial dan emosi pesakit. Bidang ini menyasarkan intervensi kepada semua peringkat umur.



Bagi kanak-kanak, fokus diberikan kepada perkembangan meliputi motor kasar, motor halus, integrasi sensori, kemahiran akademik asas, bermain dan lain-lain. Intervensi membantu mereka membina asas pembelajaran dan bersosial yang lebih kukuh, sekaligus menyediakan peluang yang lebih baik untuk kejayaan akademik dan interaksi sosial.



Bagi golongan dewasa, OT banyak terlibat dalam pemulihan selepas strok, kemalangan, atau kecederaan supaya pesakit dapat kembali berdikari dalam kehidupan seharian. Dalam konteks ini, ahli terapi turut menjalankan Rehabilitasi Pekerjaan (Work Rehabilitation atau Return-to-Work Program), iaitu membantu individu kembali bekerja selepas diujikan dengan penyakit atau kecederaan. Intervensi yang dijalankan termasuk menyesuaikan tugas, mengubah suai persekitaran tempat kerja, atau melatih semula kemahiran agar pesakit dapat kembali berfungsi secara produktif.

Selain itu, terdapat juga Rehabilitasi Pemanduan (Driving Rehabilitation) yang menilai kemampuan pesakit memandu dengan selamat, termasuk menilai aspek kognitif, penglihatan, refleks, dan koordinasi motor. Sekiranya terdapat kekangan, ahli terapi boleh mencadangkan latihan kemahiran memandu semula atau penggunaan alat adaptasi kenderaan seperti pedal tangan, cermin tambahan, dan teknologi sokongan lain. Intervensi ini penting kerana pekerjaan dan mobiliti adalah dua elemen utama dalam mengekalkan kehidupan berdikari.



Manakala bagi warga emas, terapi memberi penekanan untuk mengekalkan kefungsihan, mengurangkan risiko jatuh, serta menyokong golongan ini supaya kekal aktif dalam komuniti. Pendekatan ini bukan sahaja meningkatkan kualiti hidup tetapi juga mengurangkan kebergantungan terhadap penjaga, seterusnya menggalakkan kehidupan hari tua yang sihat dan bermakna.

Selain pemulihan, OT juga menekankan aspek pencegahan. Melalui pendidikan kesihatan, penggunaan alat bantuan, dan pengubahsuaian persekitaran, risiko komplikasi dapat dikurangkan. Langkah ini sejajar dengan matlamat kesihatan awam yang menekankan pencegahan sebagai strategi utama sebelum rawatan intensif diperlukan. Dalam sistem kesihatan negara, ahli OT berkhidmat di hospital kerajaan dan swasta, pusat rehabilitasi, sekolah, komuniti, dan juga organisasi bukan kerajaan. Kami turut berkolaborasi rapat dengan doktor, jururawat, fisioterapis, ahli psikologi, ahli patologi pertuturan, dan profesional kesihatan lain bagi memastikan intervensi yang menyeluruh, berkesan, serta berpusatkan individu.

Secara keseluruhannya, Pemulihan Perubatan Carakerja memberi peluang kepada individu untuk mencapai potensi diri walaupun berdepan cabaran kesihatan. Profesion ini mengangkat nilai kemanusiaan, meningkatkan kesejahteraan menyeluruh, serta menyumbang kepada pembinaan masyarakat yang sihat, berdikari, dan inklusif.



Oleh: **Nurul 'Izzah Binti Alias**
Pemulihan Perubatan CaraKerja



SUPPLEMEN: PERLU ATAU SEKADAR IKUT TREND?

Hari ini, produk supplemen tumbuh bak cendawan selepas hujan. Iklan hebat, testimoni dramatik, dan janji kesembuhan segera membuatkan ramai terpengaruh sehingga ada yang sanggup berbelanja besar demi sebotol produk yang kononnya “mujarab” dan “mustajab”. Tapi, adakah supplemen benar-benar satu keperluan? Atau sekadar ikutan tren?



Oleh: Mohd Faizal Mat Salleh
Pakar Dietetik

Apa itu suplemen?



Secara ringkas, ia adalah makanan tambahan yang membekalkan nutrien tertentu dalam bentuk tablet, kapsul, serbuk, minuman dan sebagainya bagi melengkapkan keperluan harian. Terdapat pelbagai jenis: vitamin dan mineral (seperti vitamin C, zat besi), suplemen khas (seperti Omega-3, probiotik), herba dan tumbuhan (ginseng, green tea), hinggalah produk kecantikan dan sukan seperti protein dan kolagen.

Perlu atau tidak?



Jika kita mengamalkan diet seimbang, kebanyakan nutrien boleh diperoleh daripada makanan sebenar. Namun dalam keadaan tertentu, suplemen menjadi keperluan. Misalnya: Pesakit luka atau kebakaran mungkin memerlukan tambahan protein. Jika tidak mencukupi melalui diet, maka protein shake seperti Whey boleh membantu.

Pesakit anemia perlu tambah zat besi, dibantu dengan vitamin C untuk penyerapan. Wanita hamil disarankan mengambil Asid Folik bagi mencegah kecacatan janin. Warga emas atau wanita menopause berisiko tulang rapuh, jadi Vitamin D dan Kalsium mungkin membantu. Namun, semua ini perlu diambil berdasarkan saranan pakar bertauliah. Bukan main beli dan telan ikut trend TikTok.

Bila Suplemen Bahaya?



Bukan semua orang sesuai ambil suplemen. Contohnya, pesakit buah pinggang kronik (tahap 3 dan 4 tidak boleh ambil suplemen protein seperti kolagen, kerana boleh membebankan ginjal. Suplemen herba seperti ginkgo dan ginseng pula boleh mengganggu kesan ubat seperti warfarin. Kombinasi bahan seperti kafein, guarana dan green tea juga boleh bahaya untuk pesakit jantung atau darah tinggi.

Lebih parah, ada produk-produk pelik dengan nama “viral” seperti ‘Kopi Garam Bulan’ atau ‘Kapsul Goyang-Goyang’ yang dijual dengan tagline bombastik: alami, organik, makanan sunnah, lulus KKM, tanpa bahan kimia, dan sebagainya.

Betulkah 'lulus KKM' Itu Jaminan?



Ramai tak tahu, produk makanan tambahan (termasuk suplemen) hanya perlu diluluskan oleh Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (BKMM), bukan melalui ujian klinikal seperti ubat-ubatan. Jadi, ia tidak boleh membuat tuntutan seperti “merawat” atau “menyembuhkan penyakit”. Jika ada yang membuat dakwaan sebegitu, itu sudah melanggar undang-undang.

**BAGAIMANA PULA DENGAN
MAKANAN SUNNAH?**

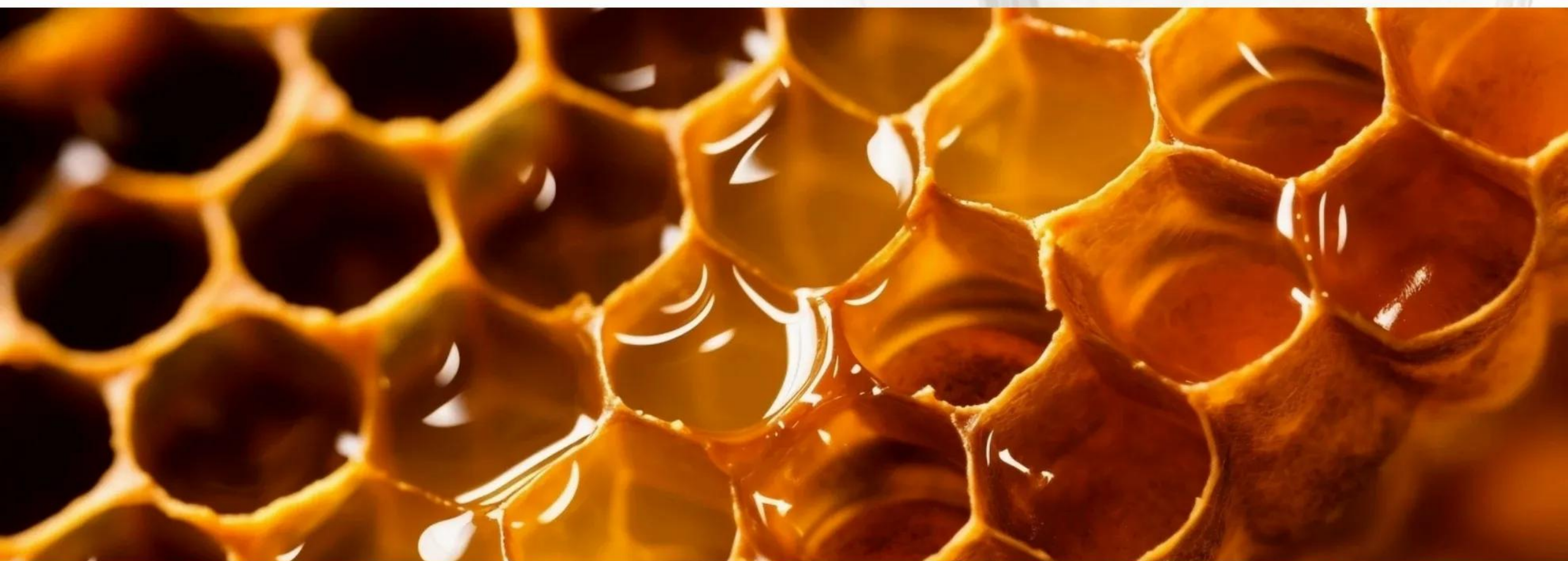


Makanan seperti madu, habbatus sauda', kurma, dan za'faran memang dianjurkan oleh Nabi SAW. Namun, jangan sampai tersilap faham. Mengambil ekstrak kurma tidak sama dengan makan kurma asli. Tambahan pula, produk sunnah komersial mungkin mengandungi bahan pengawet atau gula tambahan. Dalam satu hadis sahih (Riwayat al-Bukhari dan Muslim), seorang lelaki mengadu kepada Rasulullah SAW bahawa saudaranya sakit perut. Nabi menyarankan:

“Berikan dia minum madu.”

Setelah dicuba beberapa kali dan belum sembuh, Baginda bersabda:

*“Allah Maha Benar, perut saudaramu itu yang berdusta. Berikan lagi madu.”
Akhirnya, saudaranya sembuh. Hadis ini mengajar kita bahawa makanan sunnah itu berkesan, tetapi perlu disesuaikan dengan tubuh, cara pengambilan dan keadaan penyakit.*



Jadi, Apa Patut Kita Buat?



Kembali kepada asas. Dapatkan nutrien daripada makanan sebenar. Jika perlu ambil suplemen, buat ujian dan dapatkan nasihat pakar. Jangan mudah percaya pada iklan atau testimoni viral. Hadam maklumat, timbang risiko dan pilih dengan ilmu.

Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya.” (HR. Al-Bukhari)

Penawarnya mungkin bukan dalam bentuk kapsul mahal, tapi dalam gaya hidup dan pemakanan yang bijak. Senyum..😊

AKTIVITI PROSKEN





PROSKEN FORTE CIRCLE

PROSKEN
PROFESION SAINS KESIHATAN
FORTE CIRCLE 7.0
PROFESION: PEMBANTU PERUBATAN

SERANGAN JANTUNG: PENGENDALIAN & PERANAN ORANG AWAM

Masa: 9.00 - 10.30 Malam
Tarikh: 24 SEPTEMBER 2024 (SELASA)
Platform: ZOOM MEETING

MUHAMMAD FAIZ HILMI BIN FADZIL
PENOLONG PEGAWAI PERUBATAN,
JABATAN KECEMASAN DAN TRAUMA
HOSPITAL PAKAR SULTANAH FATIMAH, MUAR

NURUL 'IZZAH BINTI ALIAS
EXCO PROSKEN

PAUTAN PENDAFTARAN

HADIAH MENARIK MENANTI ANDA!
SIJIL PENYERTAAN DISEDIAKAN

PROSKEN
PROFESION SAINS KESIHATAN
FORTE CIRCLE 2.0
SIRI 2/2025

MENGURUS TANTRUM

Tingkatkan Kefahaman, Kurangkan Stress

JUMAAT
30 MEI 2025

MASA
09:00 MALAM - 10:00 MALAM

PLATFORM
ZOOM MEETING

YURAN
RM5

DAFTAR DI SINI

CIK NUR QURRATU'AINA
Terapis Pertuturan

PN AABIDAH AB GHANI
Terapis Cara Kerja

ECERT DISEDIKAN

PROSKEN
PROFESION SAINS KESIHATAN
FORTE CIRCLE 6.0
PROFESION: FARMASI

KETUM: SELAMAT ATAU TIDAK?

Tarikh: 21 Ogos 2024 (RABU)
Masa: 9PM - 10.30PM
Platform: ZOOM MEETING

PENCERAMAH
Ahmad Fatihi bin Makhtar
Pegawai Farmasi Klinik Kesihatan Wakaf Bharu, Kelantan
Master of Counseling (Substance Abuse)

MODERATOR
Nasrul Hakim bin Ramlan
Pegawai Farmasi Hospital Kepala Batas, Pulau Pinang

JOM DAFTAR SEKARANG!

PENYERTAAN ADALAH PERCUMA!

SIJIL PENYERTAAN DISEDIKAN
HADIAH MENARIK MENANTI ANDA!

PROSKEN
PROFESION SAINS KESIHATAN
FORTE CIRCLE 2.0
SIRI 1/2025

WANITA SIHAT WANITA HEBAT

Pendekatan Holistik untuk Kesihatan Wanita

JUMAAT
21 FEBRUARI, 2025

MASA
09:00 MALAM - 10:00 MALAM

PLATFORM
ZOOM MEETING

YURAN
RM5

DAFTAR DI SINI

PN AIN NAJWA BINTI ZAMRI
Pegawai Fisioterapi

PN NOR SYUHADA FARHANIS BINTI HASHIM
Pegawai Kaunseling Klinikal

ECERT DISEDIKAN

PROSKEN
PROFESION SAINS KESIHATAN
FORTE CIRCLE 5.0
PROFESION: OPTOMETRIS

3 SALAH FAHAM TENTANG CERMIN MATA

ANI ZAHIDAH
MODERATOR

HAWA SAADAH
CEO HS OPTOMETRY SDN BHD

PAUTAN PENDAFTARAN

27 JULAI 2024
10:00 AM - 11:30 AM
ZOOM MEETING

SIJIL PENYERTAAN
HADIAH MENARIK

PROSKEN PAPISMA

PROSKEN FORTE CIRCLE SIRI 4/2024

PEGAWAI AUDIOLOGI :
UJI PENDENGARAN ANAK SEAWAL USIA

28 JUN 2024, JUMAAT
 9.00- 10.30 MALAM
 ZOOM (ATAS TALIAN)

PENCERAMAH:
 PN. ANIS NADIA HUSSIN SHOKRI
 PN NURHAZIRAH BT ALI
MODERATOR: PN NORATASHA AIDA SAIDIN

DAFTAR SEKARANG

PERCUMA! **SCAN ME**

HADIAH MENARIK MENANTI ANDA!

Profesion Sains Kesihatan
PROSKEN
FORTE CIRCLE 3.0

Profesion: Pemulihan Perubatan Anggota

DIY: Urutan Sakit Sendi

RABU | 24 APRIL 2024 | 9-10.30 MALAM
 ZOOM MEETING

PENCERAMAH:
 Azira Iqlima Binti Razali
 Pegawai Pemulihan Perubatan Anggota
 & Pensyarah UniKL RCMP Ipoh

Profesion Sains Kesihatan
PROSKEN
FORTE CIRCLE 2.0

Mindshift: Transforming Perspective on Mental Well-being

SUNDAY
 24 MARCH 2024
 10 AM- 11.30 AM
 ZOOM MEETING
 SPECIAL PRIZES FOR 5 QUIZ WINNERS
 REGISTRATION LINK:

REGISTER NOW

SPEAKER: MR. MUHAMMAD SULAIMAN SAMAT
 (OCCUPATIONAL THERAPIST)
MODERATOR: AINA NAJIHA MOHAMAD NOR
 (EXCO PROSKEN, PAPISMA)

Profesion Sains Kesihatan
PROSKEN
FORTE CIRCLE

WEBINAR

Siri 1/2024
PEGAWAI DIETETIK

FATIMAH AMIRAH
 MODERATOR
 Pegawai Dietetik,
 Hospital Pakar Sultanah
 Fatimah, Muar, Johor

MOHD FAIZAL
 PENCERAMAH
 Pegawai Dietetik,
 Hospital USM

MOHD HAKIM
 PENCERAMAH
 Pegawai Dietetik,
 Pusat Pengajian Sains
 Kesihatan USM,

SIHAT & BERTENAGA SEPANJANG RAMADHAN
 Sertai kami dan perhebat persediaan anda beribadah di bulan Ramadhan

AYUH SERTAI KAMI

Siri Webinar ProSken Forte Circle (PFC)
 WhatsApp channel

PFC Siri 2.0

IMBAS QR KOD UNTUK MENGIKUTI SIRI PFC SETERUSNYA

KURSUS HALIMATUN SAADIAH SIRI 2 (2024)

Anjuran UKEKWA Negeri Kelantan



Pelaksanaan
aktiviti
kanak-kanak



Teknik relaksasi



Administrasi
ubat-ubatan



Pengurusan susu
ibu perahan



Penyediaan susu
formula



Bantuan asas
kecemasan





“

Terima kasih kerana bersama kami dalam keluaran majalah edisi ini. Semoga perkongsian ilmu dan pengalaman daripada dunia sains kesihatan dapat memberi manfaat serta membuka ruang inspirasi baharu untuk anda.

Untuk maklumat lanjut bagi pendaftaran keahlian dan peluang kerjasama, imbas kod QR dibawah. Jumpa anda di edisi seterusnya!

”

