

# FOKUS ☆ KESIHATAN

## Pelancaran "Newsletter - Healthy Brunei Sihat"

Kementerian Kesihatan dengan usahasama Brunei Press Sdn Bhd telah melancarkan penerbitan makalah atau newsletter yang diberi nama 'Healthy Brunei Sihat'. Majlis Pelancaran Newsletter Healthy Brunei Sihat diadakan pada 16 Februari yang lalu bertempat di The Mall Atrium, Gadong. Tetamu kehormat di majlis itu ialah Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan.

Di antara acara majlis pelancaran pada hari itu ialah ucapan alu-aluan dari Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali, Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan, dan penyerahan newsletter kepada penyelia-penjelita sekolah dan penghulu-penghulu mukim di kawasan Daerah Brunei dan Muara. Acara telah diserikan lagi dengan persembahan senamrobik dari Fitness Zone. Pameran yang memaparkan aspek-aspek cara hidup sihat dan demonstrasi masakan sihat juga diadakan.

Acara-acara lain sempena Pelancaran Newsletter-Healthy Brunei Sihat ialah 'Health Carnival' di mana aktiviti-aktiviti pameran, senamrobik, pemeriksaan kesihatan, peraduan masakan sihat, peraduan kuiz kesihatan dan peraduan mewarna bagi kanak-kanak diadakan di



Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan menyempurnakan Pelancaran 'Newsletter Healthy Brunei Sihat.'

sebelah petang.

Newsletter Healthy Brunei Sihat diterbitkan dengan tujuan untuk menyebarluaskan maklumat kesihatan kepada orang ramai, agar pengetahuan dan kesedaran orang ramai mengenai penjagaan kesihatan meningkat. Selain dari itu ia diharapkan akan menjadi satu saluran maklumat dan penerangan mengenai isu-isu kesihatan yang terkini. Newsletter tersebut diterbitkan setiap dua bulan dalam dua bahasa iaitu Bahasa Melayu dan Inggeris. Sebanyak 10,000 naskah

dicetak setiap kali penerbitan dan akan diedarkan secara percuma kepada orang ramai.

### KANDUNGAN

Berkelan Berangkat Ke Klinik Kesihatan Limau Manis	2
Hari Keluarga Bagi Kanak-Kanak Yang Lahir Dengan "Cleft Lip & Palate Deformity"	4
Pemantauan dan Persiapan Berterusan Mengenai Penyakit-Penyakit Zonotik – Selepas Burung	5
Doa Selamat Rombongan Perubatan & Sukarelawan Kementerian Kesihatan	8
Kesihatan Mental Dikalangan Warga Emas	9
Pengendalian Stres	10

# Berkenan Berangkat Ke Klinik Kesihatan Limau Manis

Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam berkenan beramah mesra dengan sebahagian dari ibu-ibu yang menerima rawatan di Klinik Kesihatan Limau Manis.

itu Baginda telah dijunjung ziarah oleh pegawai-pegawai kanan Kementerian Kesihatan dan kakitangan Klinik Kesihatan Limau Manis.

Di Klinik Kesihatan Limau Manis, Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam telah disembahkan penerangan mengenai kemudahan-kemudahan dan perkhidmatan-perkhidmatan kesihatan yang disediakan khusus bagi ibu-ibu dan kanak-kanak di mukim berkenaan.

Klinik Kesihatan Limau Manis memberikan perkhidmatan kesihatan kepada ibu-ibu dan kanak-kanak di sekitar mukim berkenaan.



Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam telah berkenan bernagkat ke Klinik Kesihatan Limau Manis bersempena dengan Majlis Penganugerahan Geran-geran Tanah Bagi Tapak-tapak Rumah Di Atas

Tanah Lesen Tumpang Sementara (LTS) di sekitar Daerah Brunei dan Muara, pada 28 Februari yang lalu.

Keberangkatan tiba Kebawah Duli Yang Maha Mulia telah dijunjung oleh Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali, Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan. Sejurus selepas

## Berkenan Berangkat Ke Beberapa Buah Klinik Kesihatan Di Daerah Brunei Muara & Tutong

Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah telah berkenan berangkat ke beberapa buah klinik kesihatan di Mukim Kota Batu pada 12 Februari yang lalu.

Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah telah berkenan berangkat ke Klinik Kesihatan Menunggol, Klinik Kesihatan Belimbang

Subok, Pusat Latihan Penjagaan Kesihatan Asasi Subok dan Klinik Kesihatan Sungai Bunga.

Keberangkatan tiba Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah ke klinik-klinik berkenaan telah dijunjung oleh Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali, Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan. Di sepanjang keberangkatan Duli Yang Teramat Mulia di setiap klinik kesihatan, Duli Yang Teramat Mulia telah disembahkan penerangan mengenai perkhidmatan-perkhidmatan kesihatan dan peralatan-peralatan perubatan yang disediakan bagi ibu-ibu dan kanak-kanak di mukim tersebut. Duli Yang Teramat Mulia juga telah berkesempatan beramah mesra dengan pesakit-pesakit yang menerima rawatan di setiap klinik.

Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah telah berkenan menandatangani buku lawatan, sebelum berangkat balik dari setiap klinik kesihatan yang dikunjungi.

Sementara itu pada 26 Februari yang lalu, Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah telah



Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah ketika berkenan berangkat ke Klinik Kesihatan Rambai Daerah Tutong.

berkenan berangkat ke Klinik Kesihatan Rambai di Daerah Tutong. Keberangkatan tiba Duli Yang Teramat Mulia telah dijunjung oleh Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali, Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan. Di klinik tersebut Duli Yang Teramat Mulia berkenan melihat secara lebih dekat kemudahan-kemudahan kesihatan yang terdapat di klinik berkenaan. Klinik Kesihatan Rambai telah mula beroperasi sejak bulan Februari 1993. Ianya memberikan perkhidmatan kesihatan bagi ibu-ibu dan kanak-kanak yang tinggal di sekitar Mukim Rambai Daerah Tutong.



Duli Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda Haji Al-Muhtadee Billah ketika berkenan melihat secara lebih dekat rawatan gigi yang dijalankan di Klinik Kesihatan Subok.

# Teks Ucapan

Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali,  
Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan  
yang dibacakan oleh Yang Mulia Dr Haji Affendy  
bin POKSM Dato Seri Paduka Haji Abidin,  
Ketua Pengarah Perkhidmatan Perubatan,  
Di Majlis Pelancaran Forum Kesihatan Mental,  
Pada 26 Februari 2005, Bertempat Di Orchid Garden Hotel, Berakas



Assalamualaikum Warahmatullahi  
Wabarakatuh

Bismillah Hir Rahman Nir Rahim

Alhamdulillah, kita bersyukur kehadiran Allah Subahanahu Wataala kerana dengan izin-Nya juga kita dapat bersama-sama hadir pada pagi ini di Majlis Forum Kesejahteraan Mental di Kalangan Warga Emas.

Jumlah penduduk warga emas kian meningkat terutama sekali di kalangan negara-negara maju. Adalah dijangkakan bahawa dalam dua generasi akan datang, jumlah mereka yang berumur lebih dari 60 tahun akan meningkat empat kali ganda menjelang tahun 2050.

Dengan itu, buat pertama kalinya dalam sejarah, jumlah penduduk warga emas akan melebihi jumlah kanak-kanak di dunia. Peningkatan jumlah penduduk warga emas ini berlaku di kebanyakannya negara, sama ada yang sudah maju atau pun yang baru mula membangun. Di samping itu jumlah penduduk yang benar-benar tua, berumur 75 tahun ke atas juga kian meningkat.

Di kalangan negara-negara maju, ramai warga emas dipisahkan dari keluarga mereka dan ditempatkan di rumah-rumah orang tua ataupun 'nursing homes'. Alhamdulillah di Negara Brunei Darussalam, warga emas kita masih dijaga dengan penuh kasih sayang di rumah mereka oleh anak-anak dan kaum keluarga. Adalah diharapkan tren penjagaan ini dapat diteruskan sejajar dengan tuntutan agama Islam kita.

Kadar penyakit, samada penyakit mental ataupun fizikal, ataupun kedua-duanya sekali, juga tinggi di kalangan warga emas, walaupun sebahagian besar dari mereka berada dalam keadaan sihat. Menyedari hakikat ini, pihak Kerajaan di kebanyakannya negara telah berusaha menyediakan sistem

sokongan dan rawatan perubatan bagi memenuhi keperluan kesihatan mereka yang tinggi itu.

Warga emas boleh menghidap pelbagai jenis penyakit mental, seperti juga mereka yang lebih muda, tetapi dua jenis penyakit mental yang utama di kalangan mereka ialah penyakit 'depression' yakni kemurungan dan penyakit 'dimensia' iaitu nyanyuk (lali). Dimensia, terutamanya akan meningkat di usia semakin tua. Di kalangan warga emas yang berumur 65 tahun, dianggarkan hanya 5% dari mereka menghidap penyakit ini, tetapi di kalangan mereka yang berumur melebihi 80 tahun, kadar ini meningkat sehingga 40%.

Memandangkan hakikat ini, pihak Kerajaan perlu menyediakan pelbagai perkhidmatan dan kemudahan bagi memenuhi keperluan warga emas termasuk perkhidmatan perubatan dan kesihatan.

Pertama ialah pendidikan kepada ahli-ahli keluarga, penjaga dan doktor-doktor di peringkat penjagaan utama yakni Primary Care Physicians tentang penyakit mental di kalangan warga emas. Ini akan dapat membantu mereka mengenalpasti penyakit-penyakit ini pada peringkat awal supaya rawatan dapat dimulakan seawal-awal yang mungkin.

Kedua, pendidikan kepada ahli-ahli masyarakat yang lain supaya persediaan untuk menangani hari tua dibuat pada peringkat awal lagi dari semua aspek-aspek fizikal, mental, sosial dan juga rohaniah.

Ketiga, menyokong peranan anak-anak dan kaum keluarga dalam penjagaan dan rawatan warga emas, baik yang sihat ataupun yang mengalami penyakit dan mengelakkannya berkembang dan timbulnya 'nursing homes' ataupun 'Rumah Orang-Orang Tua', seperti yang terdapat di kebanyakannya negara maju.

Bagi warga emas yang menghidap

gangguan mental, model yang paling sesuai digunakan ialah penilaian dan rawatan mereka dilakukan bukannya di hospital-hospital, tetapi di kalangan masyarakat setempat, seperti di rumah mereka sendiri. Dengan cara ini, jumlah katil yang diperlukan di hospital-hospital bagi merawat mereka dapat dikurangkan seberapa yang mungkin, dan digunakan hanya untuk 'respite care' pada waktu-waktu tertentu, di mana beban penjagaan mereka dipindah kepada pihak hospital untuk jangka masa yang singkat, untuk memberi kelegaan dan rehat kepada ahli-ahli keluarga yang telah menjaga mereka dengan tekun dan kasih sayang sepanjang tahun.

Peranan badan-badan sukarela juga penting dalam memenuhi keperluan warga emas dan penglibatan mereka harus digalakkan dan diberikan sokongan.

Tajuk forum pada hari ini, "Kesejahteraan Mental Di Kalangan Warga Emas – Tanggungjawab Siapa? Jawapannya ialah tanggungjawab semua, iaitu warga emas sendiri, rakan-rakannya serta masyarakat setempat. Pihak Kerajaan serta badan-badan yang berkenaan, termasuk juga badan bukan kerajaan mempunyai tanggungjawab yang sama.

Saya berharap forum ini serta aktiviti-aktiviti promosi lain yang sedang dan akan diaturkan oleh Kementerian Kesihatan, akan meningkatkan kesedaran semua pihak tentang tanggungjawab ini supaya kita semua dapat menangani sebaik mungkin.

Dengan mendahului kalimah Bismillah hir Rahman nir Rahim, saya suacita merasmikan Forum Kesejahteraan Mental pada pagi ini.

Sekian Wabillahit Taufik Walhidayah, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



# Hari Keluarga Bagi Kanak-Kanak Yang Lahir Dengan "Cleft Lip & Palate Deformity"

Kementerian Kesihatan buat pertama kali telah mengadakan Majlis Hari Keluarga bagi kanak-kanak yang lahir dengan "Cleft Lip & Palate Deformity" (Sumbing Bibir dan Kecacatan Lelangit). Majlis tersebut telah diadakan pada 20 Februari bertempat di Pelangi Hall, Hotel Riverview, Gadong. Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan, telah memberi ucapan dan seterusnya melancarkan Hari Keluarga bagi kanak-kanak yang lahir dengan sumbing bibir dan kecacatan lelangit.

Di antara acara-acara majlis pada hari itu ialah ucapan alu-aluan oleh Yang Mulia

Dr Haji Affendy bin Pehin Orang Kaya Saiful Mulok Dato Seri Paduka Haji Abidin, Ketua Pengarah Perkhidmatan Perubatan. Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan, telah memberi ucapan dan seterusnya melancarkan Hari Keluarga bagi kanak-kanak yang lahir dengan sumbing bibir dan kecacatan lelangit.

Di antara acara-acara yang diadakan di majlis tersebut termasuk persembahan pentas dari kanak-kanak istimewa bersama kanak-kanak dari Sekolah PDS,

ceramah-ceramah yang bertajuk 'The Cleft Lip and Palate Service in Brunei Darussalam', disampaikan oleh Dr N Ravindranathan; 'Orthodontic treatment from birth to adolescence', disampaikan oleh Dr. Chua Kui Lay; 'Speech evaluation and therapy', disampaikan oleh Wati binti Bujang dan tayangan video mengenai pembedahan 'Cleft Lip Repair'.

Hari Keluarga bagi kanak-kanak yang lahir dengan sumbing bibir dan kecacatan lelangit telah mendapat sambutan yang meriah dan menggalakkan.

## Forum Kesejahteraan Mental Di Kalangan Warga Emas

Kementerian Kesihatan telah mengadakan Forum Kesejahteraan Mental Di Kalangan Warga Emas pada 26 Februari yang lalu bertempat di Hotel Orchid Garden, Berakas. Majlis Pelancaran Forum Kesejahteraan Mental Di Kalangan Warga Emas telah disempurnakan oleh Yang Mulia Dr Haji Affendy bin Pehin Orang Kaya Saiful Mulok Dato Seri Paduka Haji Abidin, Ketua Pengarah Perkhidmatan Perubatan, selaku wakil peribadi Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan.



Forum Kesejahteraan Mental yang bertemakan "Kesejahteraan Mental Di Kalangan Warga Emas-Tanggungjawab Siapa?" telah dipengerusikan oleh Yang Mulia Dr Ramli bin Hassan, Pakar Psikiatri, Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha. Sementara ahli-ahli panel forum terdiri dari Dr Suraya Yusoff, Pakar Psikiatri, Jabatan Psikiatri Hospital

Sultanah Aminah, Johor Bahru, Johor. Ustaz Awang Haji Mail bin Besar, Pegawai Perkembangan Agama, Pusat Da'wah Islamiah dan Dayang Hajah Misnah binti Haji Bolhasan, Pemangku Timbalan Pengarah, Jabatan Pembangunan Masyarakat, Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan.

Forum Kesejahteraan Mental adalah di antara aktiviti bersempena dengan Konvensyen Kebangsaan Promosi Kesihatan 2004 yang telah dirasmikan pada 24 Julai 2004. Forum Kesejahteraan Mental diadakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesedaran dan kefahaman orang ramai mengenai kesihatan mental khususnya di kalangan warga emas. Forum tersebut telah mendapat sambutan yang sangat menggalakkan dimana lebih kurang 500 orang yang terdiri dari pegawai-pegawai dan kakitangan kerajaan dan bukan kerajaan telah menghadirinya.

# RENCANA

## Pemantauan dan Persiapan Berterusan Mengenai Penyakit-Penyakit Zonotik – Selesema Burung

Kes kes Selesema Burung di kalangan manusia yang masih berlaku di Rantau Asia merupakan perkara yang membimbangkan bagi rantau ini dan di seluruh dunia. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), sebanyak 58 kes Selesema Burung di kalangan manusia telah dilapurkan sejak bulan Januari 2004 di Vietnam, Thailand dan Kemboja, dengan 45 kematian, dan kes terkini berlaku di Vietnam.

Dengan meningkatnya kes yang dilapurkan di rantau ini, Task Force Kebangsaan Mengenai Penyakit Zonotik telah mengadakan mesyuarat, pada hari Isnin, 14 Februari 2005, untuk membincangkan situasi terkini mengenai Penyakit Selesema Burung di rantau dan di negara ini dan seterusnya meningkatkan lagi usaha-usaha pemantauan dan persediaan jabatan-jabatan yang berkenaan. Mesyuarat dipengerusikan bersama oleh Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan dan Setiausaha Tetap Kementerian Perindustrian dan Sumber-Sumber Utama, yang dihadiri oleh ahli-ahlinya terdiri dari Kementerian-Kementerian dan Jabatan-Jabatan

Kerajaan yang berkenaan.

Kedua-dua Kementerian sentiasa memantau dan meningkatkan aktiviti surveilans untuk mencegah sebarang kejadian Penyakit Selesema Burung. Di Negara Brunei Darussalam, tidak terdapat kes penyakit berkenaan yang dilapurkan.

Jabatan Pertanian, Kementerian Perindustrian dan Sumber-Sumber Utama, memaklumkan kepada orang ramai bahawa Negara Brunei Darussalam bebas dari kuman Selesema Burung (HPAI), dan semua ayam itik dan produk ayam itik yang terdapat di pasaran adalah selamat untuk dimakan. Sebagai langkah berwaspada, pengimporan ternakan hidup dan produk-produk ayam itik dari negara-negara yang terjejas dan berisiko tinggi, adalah ditegah.

Sementara itu, Jabatan Pertanian, Kementerian Perindustrian dan Sumber-Sumber Utama, masih meneruskan pemantauan ladang-ladang ternakan ayam, kedai-kedai yang menjual haiwan kesayangan dan zoo perseorangan di mana contoh-contoh darah ayam, telah dikumpul dan dianalisa bagi mengesan Selesema Burung (A), dan keputusan analisa adalah negatif.

Kementerian Kesihatan terus memantau dan mengesan penyakit di negara ini, di mana semua hospital dan pusat-pusat kesihatan sentiasa berwaspadai memantau kes-kes demam panas dan selesema. Pembekalan ubat-

Mesyuarat Task Force Kebangsaan Mengenai Penyakit Zonotik.

ubatan, vaksin dan pakaian keselamatan untuk kakitangan kesihatan telah disediakan, jika berlakunya sebarang kecemasan. Di hospital-hospital garispanduan pengawalan jangkitan menurut keperluan Pertubuhan Kesihatan Sedunia telah disediakan, dan kemudahan rawatan khusus dan pengasingan juga disediakan. Sebuah makmal yang dilengkapi dengan peralatan yang memenuhi keperluan keselamatan dan mendapat pengikteraran antarabangsa, telah dibangunkan di Jabatan Perkhidmatan Saintifik.

Langkah-langkah pengawalan dan pemeriksaan diperketatkan di pos-pos kawalan bagi mencegah kemasukan burung secara haram, dengan kerjasama dari Jabatan Kastam dan Eksais Diraja, Pasukan Polis Diraja Brunei dan agensi-agensi lain yang berkaitan.

Orang ramai hendaklah melaporkan kepada Jabatan Pertanian, jika mereka mendapati burung atau ayam itik mati oleh sebab yang tidak diketahui, dan dinasihatkan supaya mendapat rawatan perubatan jika mereka mengalami simptom-simtom demam selesema selepas berdekatan dengan burung-burung. Mereka yang berkunjung ke negara-negara yang dijangkiti, dinasihatkan supaya tidak melawat ladang-ladang/pasar ternakan burung.

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:-

- Jabatan Pertanian, Kementerian Perindustrian dan Sumber-Sumber Utama: 2380340 / 2380144 sambungan 332
- Bahagian Kawalan Penyakit, Jabatan Perkhidmatan Kesihatan Kementerian Kesihatan : 2382023 / 2382755



Yang Berhormat Menteri Kesihatan melihat dengan lebih dekat peralatan-peralatan yang terdapat di Makmal Keselamatan Biologi.



# Imbas Kembali Kementerian Kesihatan

2004

2004



Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam berkenan mengurniakan hadiah kepada wakil dari Sekolah Menengah Jaya Negara Pengiran Abu Bakar, Kuala Belait, pemenang Anugerah Khas Promosi Kesihatan di Majlis Pembukaan Rasmi Konvensyen Kebangsaan Promosi Kesihatan 2004 pada 24 Julai 2004.

Majlis Pelancaran Hari Kesihatan Sedunia 2004 yang disempurnakan oleh Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Anak Puteri Hajah Masna binti Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien, Ambasador-at-Large, Kementerian Hal Ehwal Luar Negeri, pada 7 April 2004.

مجلس قنجرن هاري كصيحتن سدفنا

Majlis Pelancaran Hari Kesihatan Sedunia

17 Safar 1425 / 7 April 2004



Tema:  
**"DIABETIS DAN OBESITI"**

Acara Kebangsaan  
Untuk Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia  
Rasang Haji Abdul Karim bin Haji  
Menteri Kesihatan Negara Brunei Darussalam

Brunei, T-

November 2004

Brunei, T-

# Aktiviti-Aktiviti Di Sepanjang Tahun 2004



Pengiran Muda Mahkota Pengiran Muda melancarkan Buku Rokok dan Merokok di Kementerian Kesihatan & Pelancaran Buku Rokok dan

بیس منداتاۓ

ORATION OF UNDERS  
T BETWEEN  
T OF MAJESTY TH  
TUAN BRUNEI DAR  
PUBLIC O  
ME TRAINING  
/23 SYAWAL

endum Persefahaman Mengenai  
dan Penyelidikan di antara  
salam dan kerajaan Republik  
Disember 2004.



Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam, ketika berkenan menyaksikan peralatan perubatan EEG, bagi pemeriksaan pesakit neuro urat saraf semasa Pameran Pembangunan Negara sempena Ulang Tahun Hari Kebangsaan Negara Brunei Darussalam ke-20 yang disertai oleh Kementerian Kesihatan pada 18 Februari 2004.



Yang Teramat Mulia Paduka Seri Pengiran Anak Puteri Hajah Rashidah Sa'adatul Bolkiah berkenan bergambar ramai sempena Majlis Penganugerahan Sijil Lepasan Ijazah dan Sarjana Sains Dalam Bidang Penjagaan Kesihatan Asasi yang diadakan di Dewan Chansellor, Universiti Brunei Darussalam pada 29 Mei 2004.

Yang Berhormat Pehin  
Orang Kaya Seri Kerna  
Dato Seri Setia Haji  
Awang Abu Bakar bin  
Haji Apong, Menteri  
Kesihatan ketika  
melancarkan Buku  
Koleksi Resipi Sihat 2  
& Logo Pilihan Lebih  
Sihat pada 12 Oktober  
2004.



# **Doa Selamat Rombongan Perubatan & Sukarelawan Kementerian Kesihatan**

Majlis Doa Selamat bagi rombongan perubatan dan sukarelawan bagi membantu mangsa Tsunami telah diadakan pada 13 Januari yang lalu bertempat di Dewan Serbaguna Kementerian Kesihatan.

Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setai Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan dan Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali, Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan telah hadir di majlis itu, berserta dengan pegawai-pegawai kanan, pegawai-pegawai dan kakitangan Kementerian Kesihatan.

Sejurus sebelum doa selamat dibacakan, Yang Mulia Dr Norlila binti Dato Paduka Haji Abd Jalil, Pemangku Pengarah Perkhidmatan



Yang Berhormat Menteri Kesihatan dan pegawai-pegawai kanan berserta sukarelawan-sukarelawan Kementerian Kesihatan.

Hospital telah memberi ucapan. Dalam ucapan tersebut, Dr Norlila menjelaskan bahawa seramai 163 orang sukarelawan telah mendaftar dari berbagai bahagian dan peringkat di Kementerian Kesihatan. Dari jumlah tersebut seramai 15 orang telah dipilih pada peringkat permulaan. Dua orang pegawai perubatan dan seorang jururawat telah pun bertolak bersama rombongan Kementerian Pertahanan, sementara 3 orang lagi jururawat, kemudiannya akan bertolak bersama dengan rombongan Kementerian Pertahanan.

Sumbangan yang akan diberikan

oleh Kementerian Kesihatan adalah merupakan bantuan perkhidmatan perubatan dari segi kakitangan yang berkepakaran, ubat-ubatan dan peralatan perubatan. 70% peratus daripada ubat-ubatan adalah sumbangan derma dari syarikat-syarikat, sementara yang selebihnya adalah sumbangan dari Yayasan Sultan Haji Hassanal Bolkiah.

Majlis pada hari itu juga telah diselajurkan dengan pembukaan tabung bantuan mangsa bencana Tsunami bagi Kementerian Kesihatan yang didahului oleh Yang Berhormat Menteri Kesihatan.



Yang Berhormat Menteri Kesihatan mendahului sumbangan derma bagi mangsa Tsunami.

## **Hospital RIPAS Menerima Ambulan**

Majlis Penerimaan Kereta Ambulan telah diadakan pada 17 Februari yang lalu bertempat di Bahagian Kemalangan dan Kecemasan Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha. Hadir di majlis itu ialah Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali, Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan.

Sebanyak 6 buah kereta ambulan

telah disumbangkan oleh pihak pembekal, iaitu Syarikat NBT Motor Sdn. Bhd. Sumbangan kereta ambulan telah diserahkan oleh Awang Ninan Chacko, Pengarah Urusan syarikat berkenaan kepada Yang Mulia Awang Serbini bin Haji Ali, Pemangku Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan.

Dengan adanya sumbangan kereta



ambulan tersebut akan dapat menampung keperluan masakini yang semakin meningkat, terutama sekali dalam pengendalian perkhidmatan kecemasan termasuk kes-kes kemalangan dan juga panggilan-panggilan kecemasan.

# Kesihatan Mental Di Kalangan Warga Emas



## Kepentingan Kesihatan Mental Di Usia Lanjut

Mempunyai kesihatan mental yang sempurna sepanjang hayat tidak semestinya kita akan dapat mengelakkan diri dari kemurungan, penyakit Alzheimer's, keresahan dan penyakit-penyakit mental yang lain.

Kajiselidik telah membuktikan bahawa orang-orang yang berusia lanjut lebih berisiko tinggi berbanding dengan orang-orang muda. Akan tetapi, kebanyakkan penyakit-penyakit ini boleh dikenalpasti dengan tepat diperingkat awal dan dapat dirawat.

Di seluruh dunia, orang-orang berusia lanjut yang menghidap penyakit mental kini semakin meningkat. Pertubuhan Kesihatan Sedunia menganggarkan 236 orang-orang tua dari 100.000 yang berumur dalam lingkungan umur 45 ke 64 tahun. Kebanyakkan orang-orang tua tidak begitu prihatin mengenai penyakit mental dan enggan menerima rawatan jika menghidapinya.

## Apakah dia penyakit-penyakit mental di usia lanjut?

### 1. Nyanyuk (Dimensia)

- Penyakit Alzheimer's
- Meracau (Delirium)

### 2. Kemurungan (Depression)

## Penyakit Kemurungan

Penyakit ini adalah penyakit mental yang selalu dihidapi oleh kebanyakkan orang-orang tua yang berumur 65 tahun ke atas.

## Simptom-simptom penyakit kemurungan:

- Perasaan tidak berguna
- Perasaan rendah diri yang berlebihan
- Perasaan bersalah tanpa alasan
- Kesedihan yang berpanjangan
- Kurang minat untuk melakukan sebarang aktifiti harian, bersama keluarga serta kawan dan suka menyendiri
- Hilang konsentrasi, keliru dan disorientasi terhadap masa dan tempat
- Kurang selera makan atau selera makan yang berlebihan yang kesannya amat ketara
- Tidak dapat tidur atau tidur yang berlebihan dari yang sepatutnya
- Keletihan dan lemah anggota badan yang berterusan dan lain-lain penyakit fizikal yang tidak dapat diterangkan
- Berfikiran tentang kematian atau mau membunuh diri dan percubaan membunuh diri (Jika ini terjadi hendaklah segera berjumpa doktor)

## Penyakit Nyanyuk

Penyakit ini adalah penyakit mental yang kerap terjadi di kalangan orang tua. Di luar negara, dianggarkan 15% di kalangan orang-orang tua menghidap penyakit ini. Dari jumlah tersebut di atas dianggarkan 60% menghidap penyakit Alzheimer's, sejenis penyakit mental tanpa sebab, yang berlanjutan dan tiada penyembuh yang khusus.

## Tanda-tanda penyakit nyanyuk

- Gangguan ingatan yang sementara terutama jangka masa pendek
- Kebingungan

- Gangguan orientasi terhadap masa, tempat dan orang
- Perubahan tingkah laku

## Apakah Yang Perlu Dibuat?

### Amalkan cara hidup yang sihat dengan:

- Rekreasi yang cukup
- Permakanan yang seimbang dan teratur
- Bersenam jasmani (berjogging atau berjalan kaki)
- Beribadat dan berpegang teguh kepada ajaran agama Islam
- Mendapatkan sokongan daripada keluarga dan masyarakat terutama bagi pesakit-pesakit yang sudah tidak bekerja, bersara, kematian ahli keluarga dan yang mengalami penyakit-penyakit fizikal
- Mendapatkan rawatan awal bagi mereka yang menghidapi penyakit-penyakit fizikal seperti tekanan darah tinggi dan kencing manis

## Rawatan

- Hendaklah dibawa secepat mungkin untuk menerima rawatan awal
- Bantu pesakit mengikuti rawatan dan memakan ubat seperti yang diarahkan doktor
- Bagi penyakit seperti nyanyuk, peranan keluarga amat penting bagi menyesuaikan diri dengan kecacatan diri pesakit untuk membantu menjaga diri mereka sendiri
- Pendidikan dan sokongan daripada pihak kerajaan dan sukarelawan bagi menjaga pesakit
- Untuk menolong orientasi pada masa, pastikan jam dan kalender tarikh / hari di tempat yang ketara dan mudah dilihat.

# Pengendalian Stres



Stres adalah sebahagian daripada kehidupan. Ianya bukanlah penyakit. Stres adalah apa sahaja yang menimbulkan perasaan tegang, takut, marah atau kecewa. Akan tetapi jika stress berlebihan dan berpanjangan ianya boleh menjelaskan kesihatan fizikal dan mental.

## Apa-apa Yang Boleh Menyebabkan Stres?

- Waktu berkerja yang panjang
- Tindak balas (Feedback) yang negatif
- Sentiasa dinilai dan dikritik

- Terlalu banyak kejadian yang berlaku dalam masa yang pendek

## Bagaimana Cara Mengatasi Stres?

- Menghindari rokok
- Lakukan senaman dan dapatkan tidur yang mencukupi
- Mengambil cuti / rehat sementara
- Memberikan teguran yang positif
- Berkongsi / meluahkan perasaan kepada kawan atau ahli keluarga yang boleh dipercayai

- Berpegang teguh kepada ajaran agama
- Rancang masa awda. Gunakan masa dengan efektif, keutamaan kerja / tugas
- Tetapkan matlamat yang realistik untuk dicapai
- Imbangkan antara kerja dan rekreasi
- Dapatkan bantuan
- Awda boleh juga mengamalkan teknik relaksasi seperti:
  - Teknik pernafasan
  - Aromaterapi



## Menerima Rawatan Awad

Dapatkan pertolongan / khidmat doktor / pakar di Jabatan Psikiatri (khidmat kaunselling)

## Bagaimana Cara Menghubungi?

Sekiranya awda ingin mendapatkan perkhidmatan Jabatan Psikiatri, sila hubungi melalui talian telefon 2242424 sambungan 427 / 625 / 432 atau datang terus ke Jabatan Psikiatri pada waktu pejabat.

# DARI MEJA PENTADBIRAN

## Pertukaran Timbalan Setiausaha Tetap

Pada menjunjung titah perintah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah ibni Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam, dengan ini Jabatan Perdana Menteri memaklumkan bahawa Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam telah berkenan membuat pertukaran Timbalan Setiausaha Tetap:

Awang Haji Md Mahdi bin Pehin Orang Kaya Digadong Seri Diraja Dato Laila Utama Haji Awang Abd Rahman, Timbalan Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan ditukar menjadi Timbalan Setiausaha Tetap Kementerian Hal Ehwal Luar Negeri. Lantikan tersebut berkuatkuasa mulai hari Selasa, 4 Januari 2005.

## Pegawai-Pegawai Baru

Nama & Jawatan	Tarikh Melapur
Dayang Hajah Suziana binti Haj Md Salleh Pegawai Saintifik	3 Januari 2005
Dayang Ervina binti Haji Emran Pegawai Latihan	5 Januari 2005
Dr Mridula Ambwani Benjamin Pegawai Perubatan	10 Januari 2005
Dr Vamadevan Retnamma Nandin Pegawai Perubatan Kanan	17 Januari 2005
Dayang Suhara Fazida binti Haji Mohd Yussof Pegawai Kaji Mata	14 Februari 2005
Dayang Roslyssa binti Haji Rosli Pegawai Saintifik	25 Januari 2005
Awang Selvaraj Oliver Vince Jurupulih Anggota	16 Februari 2005
Dr Thaung Han Myint Pegawai Perubatan	21 Februari 2005
Dr Htwe Kyu Pegawai Perubatan Kanan	26 Februari 2005

## Pegawai & Kakitangan Bersara

Nama & Jawatan	Tarikh Bersara
Awang Haji Naidi bin Haji Md Zain	1.1.2005
Awang Lamat Anak Japang	2.1.2005
Dayang Hajah Rapiah binti Haji Mat Zin @ Dayang Hajah Piah	14.1.2005
Dayang Nancy Foo Nyuk Lan	16.1.2005
Dayang Hajah Tijah binti Haji Ampar @ Ampal	20.1.2005
Awang Mohammad Daud bin Haji Metussin	21.1.2005
Dayang Hajah Laila Sari binti Awang Haji Murah	1.2.2005
Awang Haji Zanidi bin Haji Tuah @ Junaidi	2.2.2005
Dayang Kanak Iashah binti Haji A. Bakar	9.2.2005
Dayang Bakong binti Jaman @ Sauyah binti Jaman	10.2.2005
Dayang binti Haji Abd Rahman	11.2.2005
Awang Haji Md Jali bin Haji Jalil	14.2.2005
Dayang Normah binti Haji Randah	26.2.2005

Diucapkan  
setinggi-tinggi  
penghargaan  
dan terima kasih  
di atas khidmat  
bakti yang telah  
diberikan

## **Majlis Korban & Akikah**

**S**etiap tahun Kementerian Kesihatan tidak ketinggalan mengendalikan Upacara Korban dan Akikah sempena Hari Raya Aidiladha. Majlis Korban dan Akikah Kementerian Kesihatan telah diadakan pada 24 Januari yang lalu bertempat di kawasan letak kereta bangunan Kementerian Kesihatan.

Hadir selaku tetamu kehormat dan seterusnya menyempurnakan pengagihan daging-daging korban dan akikah ialah Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan. Juga hadir ialah Yang Mulia Awang Serbini bin Ali, Pemangku Setiausaha

Tetap Kementerian Kesihatan.

Pada tahun ini, sebanyak 7 ekor kerbau dan seekor kambing telah dikorbankan oleh pegawai-pegawai dan kakitangan Kementerian Kesihatan. Majlis telah diakhiri dengan bacaan doa selamat.

## **Kementerian Kesihatan Menyertai Upacara Sambutan Hari Kebangsaan Negara Brunei Darussalam Ke-21**



*Pegawai-pegawai dan kakitangan Kementerian Kesihatan yang ikut serta dalam Upacara Sambutan Hari Kebangsaan Negara Brunei Darussalam ke-21.*

**P**ada tahun ini Upacara Sambutan Hari Kebangsaan Negara Brunei Darussalam Ke-21 telah diadakan dengan penuh gilang gemilang di Taman Haji Sir Muda Omar 'Ali Saifuddien Bandar Seri Begawan, pada 23 Februari yang lalu. Tema Sambutan Hari Kebangsaan Negara Brunei Darussalam pada

tahun ini ialah Bersepudu Memperkasa Mandiri Bangsa.

Kementerian Kesihatan adalah di antara beberapa buah pasukan pelbagai agensi kerajaan, swasta serta pertubuhan awam dan penuntut-penuntut yang telah ikut serta dalam Upacara Perbarisan Lalu. Perbarisan lalu

telah disertai oleh seramai lebih kurang sembilan ribu peserta yang mewakili 81 buah pasukan. Upacara Perbarisan Lalu adalah salah satu acara Sambutan Hari Kebangsaan Negara yang diadakan setiap tahun.