GEQAU

Buletin Hospital Melaka

BILANGAN 4

SEPT -DIS 2015



SELAMAT HARI DEEPAVALI



SELAMAT HARI NATAL



SELAMAT TAHUN BARU

ARTIKEL BULETIN INI BOLEH DI CAPAI DI LAMAN SESAWANG HOSPITAL MELAKA

http://hmelaka.moh.gov.my

PROGRAM KARNIVAL HOSPITAL KLUSTER

Pada 9 Disember 2015 Bahagian Perubatan Jabatan Kesihatan Negeri Melaka dengan kerjasama Jawatankuasa Kerja Karnival Kluster Negeri Melaka telah menganjurkan Karnival Kesihatan Kluster Melaka 2015 bertempat di Hospital Jasin. Perasmian telah disempurnakan oleh Timbalan Exco Kesihatan dan Pembangunan Sukan Negeri Melaka YB. Dato' Ng Choon Koon. Negeri Melaka merupakan salah sebuah negeri yang menjadi projek perintis Hospital Kluster Kementerian Kesihatan Malaysia. Objektif utama karnival ini adalah untuk mempromosikan perkhidmatan kepakaran yang tersedia di hospital kluster Melaka yang meliputi Hospital Melaka, Hospital Alor Gajah dan Hospital Jasin dengan memaksimumkan penggunaan ketiga - tiga Hospital Kluster dari segi sumber manusia, peralatan dan kemudahan yang disediakan oleh kerajaan untuk rakyat negeri Melaka. Program ini telah berlangsung selama 2 hari. Pengisian program adalah berbentuk Screening kesihatan, ceramah kesihatan, pameran dan pertandingan mencipta logo.







PROGRAM 10,000 LANGKAH HOSPITAL MELAKA

Sempena menggalakkan kakitangan Hospital Melaka mengamalkan gaya hidup sihat dan menyahut cabaran 10,000 langkah sehari, pihak Unit Kesihatan Awam Hospital Melaka telah menjalankan program 10 000 langkah pada 19 Disember 2015 yang lalu. Program ini telah dirasmikan oleh Timbalan Pengarah Hospital Melaka Dr. Abdul Raof B. Jaafar. Acara ini disertai oleh kira-kira 500 orang peserta terdiri daripada kakitangan dan juga masyarakat setempat. Sepanjang ianya berlangsung turut diadakan ujian kecergasan dan cabutan bertuah di kalangan peserta.





DARI MINDA
KETUA EDITOR



Assalamualaikum dan salam 1 Malaysia

Bertemu kita kembali dalam edisi ke 4 Buletin Geqau Hospital Melaka.

Alhamdulilah saya ucapkan kerana Allah Taala telah memberikan kekuatan kepada kami untuk meneruskan perkhidmatan kami di Hospital Melaka.

Buletin kali ini m emaparkan aktiviti – aktiviti yang di adakan dihospital Melaka bagi bulan september ke Disember 2015. Pada bulan ini kami memaparkan pendidikan kesihatan untuk pesakit Diabetes atau kencing manis. Bagaimana penyakit ini terjadi, bagaimana kesannya pada pesakit dan juga amalan kesihatan yang boleh dilakukan oleh pesakit agar mereka boleh hidup secara sihat.

Selain itu kami juga memaparkan aktiviti jabatan dan peristiwa - peristiwa yang berlaku sepanjang bulan ini di Hospital Melaka.

Kami juga ingin merakamkan selamat menyambut Hari Deepavali kepada yang beragama Hindu dan Selamat Hari Natal kepada yang beragama Nasrani. Tidak juga ketinggalan kami ingin mengucapkan selamat menyambut Maulidul Rasul kepada yang beragama Islam.

Kami juga memaparkan beberapa artikel berbentuk pendidikan kesihatan untuk warga Hospital disamping beberapa aktiviti didalam jabatan di Hospital ini. Diharap lebih ramai lagi akan memberikan sumbangan kepada buletin ini untuk manfaat bersama.

Akhir kata, salam s ejahtera saya ucapkan kepada semua warga Hospital Melaka dan saya doakan semoga kita semua mendapat rahmat dari illahi dan dilindunginya dari anasir - anasir yang tidak baik.

Sekian

MR (DR) HJ ABD RAZAK BIN AHMAD
Ketua Editor

SIDANG REDAKSI

PENAUNG
DATUK DR ZA'ABA BIN BABA

PENASIHAT
DR. ABDUL RAOF BIN JAAFAR

KETUA EDITOR
DR (MR) ABDUL RAZAK BIN AHMAD

PENOLONG KETUA EDITOR
PN. SURIYA BINTI HASAN

EDITOR
DR. THEVI THANIGASALAM
DR. SHARIFAH OMAR
PN. JULIA BINTI SAMSUDIN
PN. SURIAH BINTI RAHIM
EN MOHD SANI BIN MOKHTAR
DR. AINNUR KAMAL
PN. HASIMAH MAMAT
EN. KHAIRIZAN B. HASHIM
PN. VILASINI A/P NARAYANAN
EN. ROSLI B. ADAM
PN. NUR FADHILAH MOHAMAD
PN. AZIZAH MOHD ISA
EN. MOHD. ZAIDI B. MOHD. ZAINI
PN. SYUHAIDAH BINTI ATAN

URUSETIA
CIK IZYAN NADIAH
EN. AMIN MAHZAN AHMAD
EN. HAIZAT JAHIM

Artikel yang tersiar dalam buletin ini tidak semestinya mengambarkan pandangan Hospital Melaka sepenuhnya. Kami mengalukan kritikan membina dan hasil kreatif anda. Alamatkan kepada :

Pejabat Urusetia
Unit Pendidikan Pesakit
Hospital Melaka,
Jalan Mufti Hj. Khalil,
75400 Melaka.

Tel : 06 - 282 2344
Fax : 06 - 284 1590

email: buletingeqauhm@moh.gov.my

SEKAPUR SIREH, SEULAS PINANG
PENGARAH HOSPITAL

Assalammualaikum w.b.t
Salam Sejahtera dan Salam 1Malaysia



Terlebih dahulu izinkan saya mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan Selamat Tahun Baru kepada warga Hospital Melaka. Keazaman dan kecekalan kita dalam mengharungi cabaran sepanjang tahun 2015 ini diharap dapat menjadi pemangkin untuk kita terus berusaha dengan lebih gigih lagi. Cabaran dan dugaan yang bakal hadapi bukanlah halangan untuk kita terus maju dan mengecapi kejayaan. Kita sedia maklum bahawa tugas dan tanggungjawab setiap warga KKM terutamanya mereka di lapangan kini semakin mencabar dan rumit.

Semoga tahun baru ini dapat menyuntik azam baru kepada kita semua untuk memberikan khidmat bakti dengan lebih bersemangat agar kualiti perkhidmatan yang diberikan pada tahun ini akan lebih baik dari tahun - tahun sebelumnya. Saya juga ingin merakamkan ucapan setinggi - tinggi penghargaan kepada setiap anggota Hospital Melaka atas komitmen padu, khidmat dan sumbangan mereka yang amat berharga, bagi memastikan setiap program dan aktiviti yang telah dirancang dilaksanakan dengan sempurna dan jayanya.

Dengan ini marilah kita bertekad untuk terus berusaha memartabatkan Perkhidmatan Awam dan meningkatkan iltizam untuk memberi perkhidmatan yang terbaik dan mesra kepada orang ramai selaras dengan matlamat murni kita untuk mendahulukan rakyat dan mengutamakan pencapaian, terutamanya di dalam petunjuk - petunjuk prestasi utama di Kementerian ini.

Akhir kata, saya ingin mengucapkan tahniah dan syabas kepada Sidang Redaksi ke atas penerbitan Buletin Geqau untuk tahun 2015. Saya bagi pihak Hospital Melaka, menghargai usaha, komitmen dan sumbangan sidang redaksi Buletin Gegau.



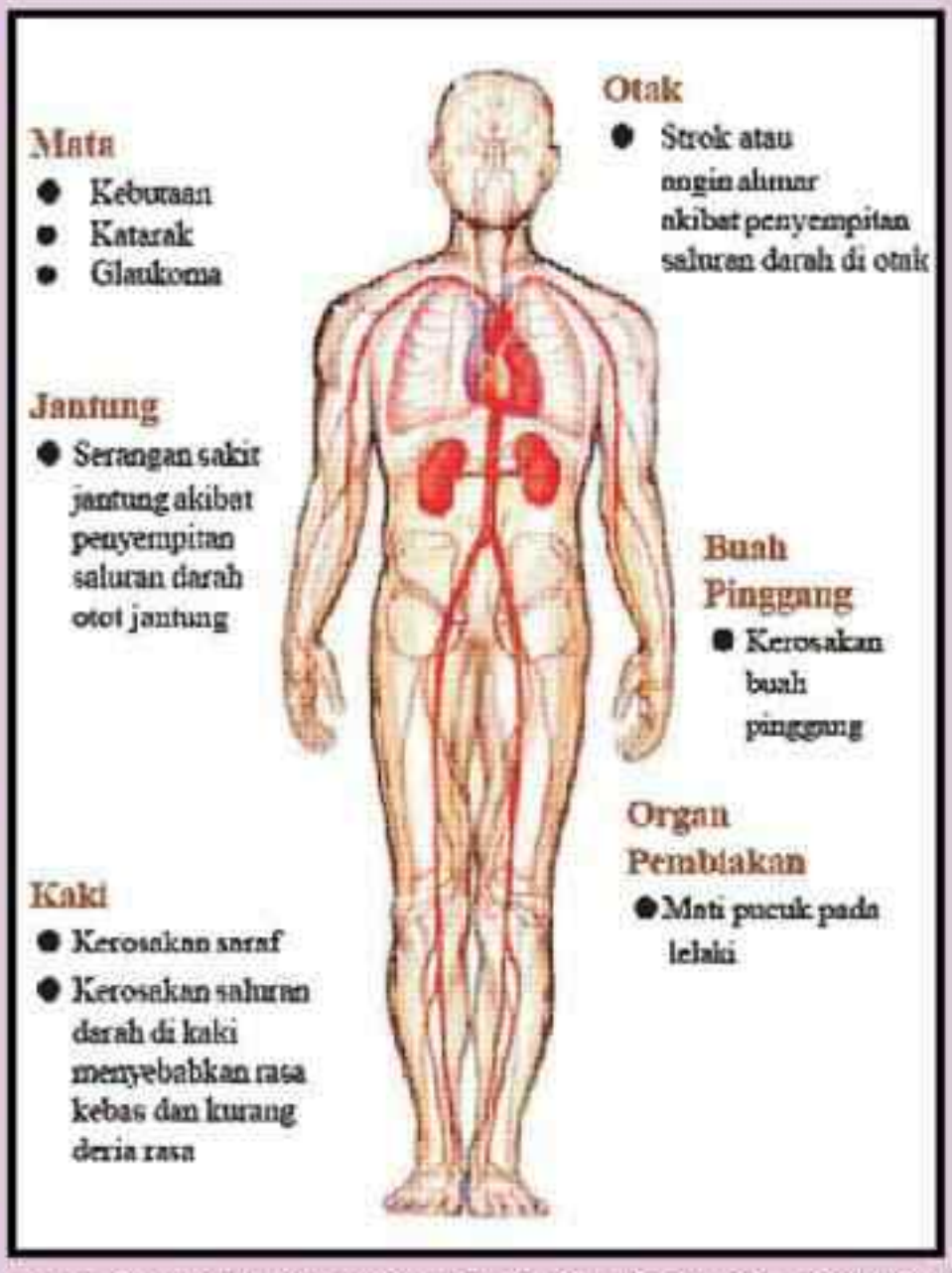
DATUK DR. HJ. ZA'ABA BIN BABA DPSM
Pengarah Hospital Melaka

PENYAKIT KENCING MANIS
DIABETIS MELITUS

DIABETES MELLITUS

Penyakit Kencing Manis atau Diabetes Mellitus Jenis 2 adalah penyakit kronik di mana keadaan paras gula (glukosa) adalah tinggi dalam darah sama ada disebabkan oleh kekurangan hormon insulin atau insulin kurang berkesan (insulin resistance). Selain daripada menghidapi Diabetes Mellitus, pesakit juga mempunyai masalah metabolic lain seperti paras kolestrol yang tinggi, berat badan berlebihan dan darah tinggi. Daripada kajian - kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan, prevalen penyakit diabetes di Malaysia di kalangan mereka yang berumur 30 tahun ke atas telah meningkat dari 8.3% pada tahun 1996 kepada 14.9% pada tahun 2006 dan 20.8% pada tahun 2011. Ini bemakna 1 dari 5 orang rakyat Malaysia menghidap penyakit Diabetes Mellitus.

Sehingga kini, penyakit Diabetes Mellitus tidak boleh disembuhkan tetapi ia boleh d ikawal agar pesakit dapat menjalani kehidupan yang normal. Rawatan yang diberi adalah bertujuan untuk mengurangkan komplikasi akibat penyakit Diabetes Mellitus. Paras gula yang sentiasa tinggi di dalam darah akan merosakkan saluran - saluran darah di dalam badan. Walaupun semua organ dalam badan boleh terlibat, organ utama yang terlibat akibat komplikasi Diabetes ialah mata, buah pinggang, Jantung, saraf dan otak.



Kajian-kajian yang dibuat menunjukkan bahawa kawalan gula yang baik dari peringkat awal dapat mengelakkan/ melambatkan komplikasi dan kadar kematian akibat Diabetes Mellitus dapat dikurangkan. Dengan itu pesakit boleh menjalani kehidupan yang normal. Penyakit Diabetes Mellitus boleh dirawat(dikawal) dengan mengamalkan pemakanan baik untuk pesakit Diabetes, Ubat-ubatan/ insulin, pengawalan berat badan dan bersenam. Disamping merawat Diabetes, penyakit - penyakit lain seperti hiperkolesterolemia dan Darah Tinggi juga perlu dirawat dengan baik, tidak stress(tekanan perasaan) stress dikawal, dan berhenti merokok.

Angka- angka yang patut diketahui oleh Pesakit Diabetes Mellitus:

i. Bacaan HbA1c: bawah 6.5%,
ii. Tekanan Darah kurang atau sama 120/80mmHg,
iii. Jisim badan unggul antara 18-23

Bagi mereka yang tidak mengetahui mengidap Diabetes Mellitus, kenal pasti tanda-tanda Diabetes dan dapatkan rawatan awal.

SEPULUH GEJALA

DIABETES

MELITUS

YANG PERLU ANDA WASPADA



RUAM DIKALANGAN KANAK - KANAK

Ruam merupakan maslah biasa dikalangan kanak - kanak. Ruam boleh terjadi dalam pelbagai situasi. Sebahagian dari ruam boleh menjadi serius dan memerlukan rawatan perubatan tetapi kebanyakannya tidak merbahaya. Sebahagian ruam terjadi dan sembuh dengan cepat manakala sebahagiannya mengambil masa yang lama.

Antara Jenis-jenis ruam yang kerap berlaku dikalangan kanak-kanak termasuklah:

1. **RUAM PANAS**
   - Diakibatkan oleh cuaca panas dan lembap.
   - Ruam merah terang dan berbintik akan terbentuk di leher, pelipatan siku, dicelah - celah kulit yang berketak-ketak, bawah lengan atau ditepi lampin atau seluar.
2. **RUAM SUSU**
   - Kesan dari lelehan susu yang dibiarkan dan tidak dilap, Bintik-bintik putih di muka, leher dan atas dada. Kulit terlihat kemerahan, membengkak dan bersisik disekitar pipi. Ruam ini juga timbulkan rasa gatal.
3. **RUAM LAMPIN**
   - Apabila bayi memakai lampin/lampin pakau buang terlalu lama, Kulit jadi merah disekitar punggung bayi atau dicelah peha.
   - Kandungan dalam lampin pakai buang seperti bahan kimia, losyen atau bahan wangian boleh meningkatkan sensitivity terhadap ruam berbanding lampin kain.
     Pastikan lampin disalin secepat mungkin selepas anak membuang air kecil anat air besar.
4. **EKZEMA**
   - Juga dikenali sebagai atopic dermatitis
     Keadaan masalah kulit yang kronik dimana kulit menjadi gatal, merah kering dan merekah.
5. **RUAM ALAHAN / ALERGI**
   - Kulit menjadi merah dan gatal tiba-tiba apabila terdedah kepada alergan seperti makanan, ubat, bulu binatang,habuk
   - Terdapat tanda-tanda lain seperti gatal hidung, mata berair dan gatal, pedih tekak.
6. Jangkitan seperti demam disebabkan virus, Measles, Rubella, Denggi
7. Jangkitan Kulat seperti panau dan kurap
8. Sengatan dan gigitan serangga

RAWATAN RUAM

Kebanyakan ruam sembuh secara spontan tanpa perlu dirawat. Rawatan bergantung kepada jenis ruam. Kebanyakan ruam yang disebabkan oleh virus akan hilang secara spontan. Dengan berjumpa doKtor dapat mengenalpasti jenis ruam dan rawatan khusus dapat diberi. Rawatan diberi bertujuan untuk memberi keselesaan kepada kanak-kanak.

TIPS BAGI MENGHILANGKAN RASA GATAL

a. Hindari keadaan panas dan lembap
b. Mandi dengan air sejuk dan jangan gunakan sabun, tetapi gunakan pelembap atau krim berminyak sebagai ganti
c. Gunakan pakaian yang sejuk dan kering ditempat yang gatal
d. Sapukan losyen Calamine pada ruam
e. mengambil ubat anti histamine seperti yang diberi oleh doktor

BAGAIMANA RUAM BOLEH DICEGAH :

a. Bagi mereka yang alahan kulit, cuba hindari bahan-bahan yang menyebabkan alahan
b. Bagi eczema, elakkan guna sabun kerana ia mengeringkan kulit, Gunakan bahan pelembap atau bahan berminyak.
c. Jangan gunakan pakaian yang tebal pada bayi
d. Jika ruam sebabkan oleh alahan makanan, cuba elakkan makanan tersebut.





APAKAH ITU ?
INSULIN



Apakah itu insulin ???

Insulin ialah sejenis hormon yang dikeluarkan oleh organ pankreas yang terletak di belakang perut. Insulin berfungsi membantu glukosa (gula ringkas) memasuki sel badan dari darah dan menukarnya menjadi tenaga untuk kegunaan badan.

Mengapakah anda memerlukan rawatan insulin ??

Ini adalah kerana:

- **Badan anda (pankreas) tidak dapat menghasilkan insulin yang mencukupi**
- **Paras gula tidak dapat lagi dikawal dengan ubat-ubatan dan diet sahaja.**
- **Fungsi buah pinggang anda menurun**

Teknik Suntikan Insulin

1 Pasangkan Jarum Baru

Luruskan kedudukan jarum bila anda memasangnya.Pasang jarum dengan memutarkannya pada pen.



2 Ujian Keselamatan Harus Dijalankan

Ujian ini akan mengeluarkan gelembung udara untuk memastikan jarum & pen berfungsi dengan sempurna.



Pilih dos 2 unit

Tanggalkan penutup luar jarum.Pegeng pen dengan jarum menghala ke atas & tekan butang suntikan hingga ke penghujung . Periksa sama ada insulin keluar daripada jarum atau tidak.

Jentik perlahan-lahan bahagian atas pen untuk membolehkan gelembung udara bergerak ke arah jarum suntikan

Jika ujian ini gagal sehingga tiga cubaan,tukar jarum dan ulang semula

3 Pilih Dos Anda

Pastikan bahagian dos menunjukkan "0" selepas ujian keselamatan.Pilih dos yang anda perlukan.



4 Menyuntik Dos Anda

Tekan butang suntikan sepenuhnya dan tahan sehingga kiraan 10. Perlahan-lahan tarik jarum keluar.



1. Tekan butang suntikan sepenuhnya
2. Bahagian dos kembali "0" bila anda menyuntik
3. Tekan butang suntikan sepenuhnya & tahan sehingga kiraan 10

5 Tanggalkan Jarum

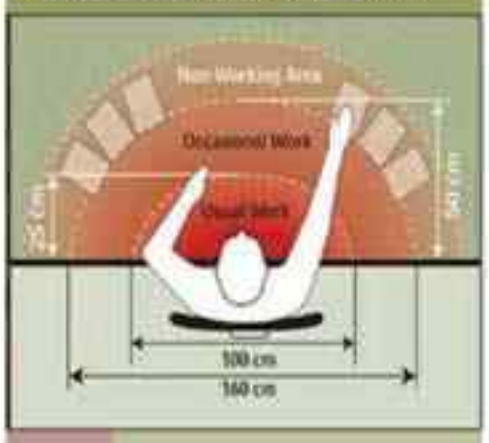
Sarungkan semula penutup luar & gunakannya untuk memutar jarum

Buang jarum dengan selamat (contohnya ke dalam bekas jarum/pulangkan di farmasi)



Rujukan:1.Lanstus Solostar PI (LAN/V02/10.11) June 2011
2.Apidra Solostar PI (API/V01/0510) April 2011

ERGONOMIK



Ergonomik di tempat kerja

Prinsip sains gunaan dalam mereka bentuk penghasilan peralatan sama ada di pejabat atau peralatan kegunaan seharian yang lain, jika dihasilkan mengunakan prinsip ergonomik adalah bertujuan untuk meningkatkan produktiviti dengan cara mengurangkan keletihan dan ketidak selesaan.

Also called biotechnology, human engineering, human factors engineering.
The Free Dictionary by Farlex

Prinsip-prinsip Ergonomik di tempat kerja:

1. Ergonomik boleh menjimatkan wang. Dengan mengurangkan faktor risiko yang disebabkan oleh ergonomik, kita boleh mengurangkan kos disebabkan oleh MSDs.

2. Ergonomik meningkatkan produktiviti. Dengan pelan perancangan yang sempurna pada sesuatu pekerjaan, akan mengurangkan keletihan, mengurangkan pergerakan dan pergerakan keterlaluan dalam mencapai benda yang terlebih dari had yang dibenarkan, lanya akan menjadikan *work station* kita menjadi lebih selesa dan kita akan lebih produktif.

3. Ergonomik boleh meningkatkan kualiti dan kuantiti output. Ergonomik yang tidak baik akan menyebabkan keletihan yang akan menghalang produktiviti.

4. Ergonomik memperbaiki penglibatan pekerja. Ini adalah kerana jika pekerja kurang letih dan lebih selesa dalam menjalankan tugas, ini akan meng-meningkatkan kedatangan dan mengurangkan cuti sakit.

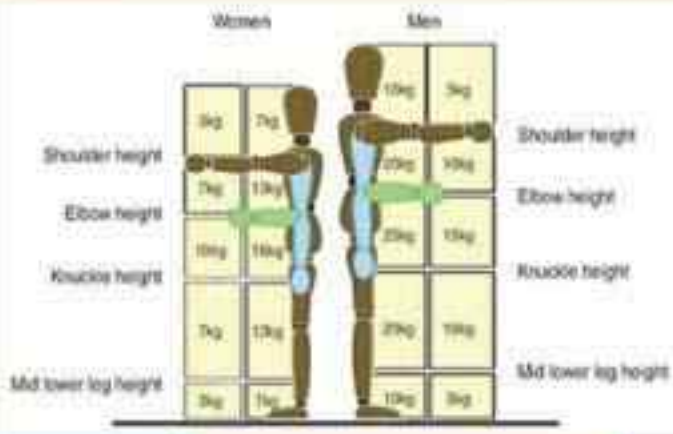
5. Ergonomik melahirkan suasana budaya kerja selamat. Ergonomik menunjukkan majikan komited dalam mendokong keselamatan dan kesihatan dalam pekerjaan sebagai *core value*.

AKTIVITI	KESAN PADA ANGGOTA BADAN
Berdiri di satu tempat	*Varicose veins, back stress pooling of blood in legs*
Duduk tanpa sokongan dibelakang	*Low back stress*
Kerusi terlalu tinggi	*Decreased circulation, (legs dangling over end) bruises*
Bahu melengkung/ membongkok (*Shoulders rounded*)	*Upper/lower back stress, respiratory distress*
Membongkok kehadapan *(Leaning forward)*	*Lower back stress*
Lengan atas *extended/over-reaching*	*Stress to arm muscles, upper back stress*
Elbows "winged"	*Joint stress at shoulder, poor use of biceps muscles*
Stepping backwards	*Loss of balance, displaced gravity, muscle stress*
Locking knees	*Stress to back of knee, poor blood circulation*
Standing in one place	*Varicose veins, back stress pooling of blood in legs*

Tekanan pada *Spinal Disc*

GARIS PANDUAN MENGANGKAT BEBAN

- Berat yang boleh diangkat dengan selamat
- Sebagai panduan, contohnya seorang lelaki boleh mengangkat beban dengan selamat seberat 25 kg jika diangkat dengan rapat ke badan dibahagian pinggang, dan 10 kg bagi perempuan
- Berat selamat yang boleh diangkat dengan menunjukan tangan diatas kepala adalah 5 kg bagi lelaki dan 2 kg bagi perempuan

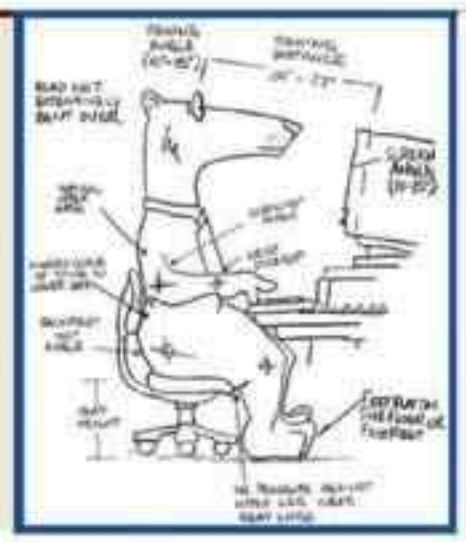


POSISI DAN TEKANAN PADA

Baring (Lutut	10 kg
Baring	13.5 kg
Berdiri	17.5 kg
Duduk	23 kg
Menarap	23.5 kg
Bongkok Kehadapan	34 kg
Bongkok Kehadapan	50 kg

CIRI-CIRI KERUSI ERGONOMIC

- Mempunyai padding / *cushion*
- *Backrest* dpt memberi sokongan pada bahagian bawah dan pertengahan bahagian belakang badan
- Ketinggian yang boleh dilaraskan
- Tinggi *backrest* adalah 50 cm daripada tempat duduk. / separas Lumbar
- Ketinggian tempat tangan dan kelebaran nya boleh dilaraskan dengan permukaan yang lembut







Peserta bagi Program Treasure Hunt Hospital Melaka anjuran Budaya Korporat Hospital Melaka



Lawatan YB. Datuk Wira Hj Md Yunos B Husin ke atas pesakit di Hospital Melaka semperna peperiksaan SPM.



Peserta Yasser Arswad bin Abu staff Hospital Melaka mewakili malaysia dalam acara gusti leng No 2 dalam Malaysia & No 18 di peringkat duni



Pengambaran Slot Samarinda TV3 berjudul 'Cinta hati Abah' yang di adakan Hospital Melaka



Mesyuarat insiden gangguan bekalan elektrik Hospital Melaka pada 6 oktober 2015.



Lawatan ke pameran oleh Datuk Pengarah Nege Melaka bersama-sama para jemputan kursus Natio Maggot Therapy Convention 2015

AKTIVITI BERGAMBAR



Antara peserta dari Institut Latihan Kesihatan Angkatan Tentera (INSAN) dan 94 Hospital Angkatan Tentera Kem Terendak, Melaka



Antara pengunjung yang hadir untuk mendapatkan ujian saringan kesihatan pada Hari Diabetes peringkat Hospital Melaka 2015



Mesyuarat Agung Kelab Perubatan Hospital Melaka bagi tahun 2015 yang telah diadakan di Hotel Bayview Melaka.



Pemenang pertama untuk pertandingan mencipta logo Hospital Kluster sempena Majlis Perasmian Hospital Kluster



Salah seorang penceramah jemputan yang diundang khas untuk menyampaikan topik-topik berkaitan Keselamatan Kebakaran dan Kesedaran Kesihatan Pekerjaan



Kenangan bergambar bersama ketua jabatan Othopedik selepas program penyampaian sumbangan sempena menyambut Hari Deepavali

SAMBUTAN
HARI DIETITIAN PERINGKAT NEGERI

Sambutan HARI DIETITIAN Peringkat Negeri Melaka

- Adalah merupakan acara yang julung kalinya diadakan di peringkat Negeri Melaka khasnya yang bertujuan untuk menguar-uarkan Sambutan Hari Dietitian Peringkat Kebangsaan yang telah diadakan pada 19 September 2015
- Dirasmikan oleh Dr. Abdul Raof Bin Jaafar , Timbalan Pengarah (Perubatan) Hospital Melaka di Auditorium Baiduri, Hospital melaka yang bertujuan untuk :
  - ✓ Merapatkan hubungan diantara semua staf klinikal serta pihak pengurusan (hospital dan kesihatan awam)
  - ✓ Memberi kefahaman kepada staf lain terhadap fungsi Ahli Dietetik dengan lebih jelas.



Perasmian oleh Dr Abdul Raof Bin Jaafar



Urusetia (DIETITIAN) Negeri Melaka



Senamrobik





TREASURE HUNT (Food Pyramic)







Pertandingan MEMPAMERKAN MENU SIHAT







Pertandingan MEWARNA di WAD 1-2

MINGGU JABATAN ORL

Minggu ORL 2015 merupakan aktiviti dwi tahunan Jabatan ORL. Program ini telah diadakanpada 7-11 September 2015 dan merupakan aktiviti dwi tahunan kali yan gke 3 penganjurannya bermula tahun 2011. Program ini dijalankan dengan hasrat untuk memberi pendedahan kepada masyarakat setempat berkenaan perkhidmatan di JabatanOtorinolaringolog Hospital Melaka dan juga memberi pendedahan kepada masyarakat tentang pentingnya pengesanan awal terhadap penyakit-penyakit dapat meningkatkan kualiti hidup. Selain itu ujian saringan juga dilakukan terhadap murid-murid sekolah , kakitangan kesihatan, pekerja kilang dan o rang awam secara percuma dan segera bagi mengesan sebarang masalah atau penyakit yang dihidapi.

Pelbagai aktiviti yang telah dijalankan sepanjang program berlangsung. Aktiviti-aktiviti utama terbahagi kepada 3 bahagian iaitu slot CME di bilik seminar ORL, pameran poster dangerai di ruang menunggu ORL, ujian - ujian saringan di klinik ORL dan sesi lawatanpelajar dari beberapa buah sekolah. Program yang diadakan mendapat sambutan daripada orang ramai yang terdiri daripada kakitangan kesihatan, guru - guru dan pelajar - pelajar sekolah termasuk pelajar dari pendidikan khas, pekerja - pekerja kilang serta orang awam.

Majlis perasmian Minggu ORL telah diadakan pada 7 September 2015 di dewan Zamrud Hospital Melaka dan telah dirasmikan oleh Dr. Abd Raof bin Jaafar, Timbalan Pengarah Hospital Melaka.

LAWATAN KE SEK KEB DATO DEMANG HUSSIN, BUKIT KATIL MELAKA

ORL Hospital Melaka telah melakukan aktiviti kemasyarakatan pada setiap tahun. Tahun 2015 kami telah mengadakan aktiviti di Sekolah Kebangsaan Dato Demang Hussin, Bukit Katil Melaka.

Melalui program ini kami dapat mendekatkan warga ORL Hospital Melaka kepada masyarakat dan murid sekolah ini khususnya.Selain memberi pendedahan murid-murid kepada aspek perubatan ORL , pemeriksaan juga dijalankan.

Jabatan ORL yakin dengan program ini, ia akan memberi manafat kepada penduduk setempat. Disamping membantu murid bermasalah telinga , hidung dan tekak, dan juga masalah pertuturan dan pendengaran.

Pemeriksaan kesekolah ini telah mencapai objektif yang ditetapkan. Beberapa masalah yang dihadapi murid telah dapat dikesan dan rujukan kepada pihak yang tertentu telah dilakukan. Ternyata sambutan dari pihak sekolah adalah amat menggalakkan dan pihak kami amat berbesar hati menjalankan pemeriksaan kepada murid disana. Semoga kem kesihatan ini dapat diadakan pada setiap tahun untuk mendekatkan warga ORL dan murid-murid sekolah.







BENGKEL TRAKEOSTOMI

Bengkel Trakeostomi merupakan aktiviti tahunan Jabatan ORL. Program ini telah diadakan pada 05 November 2015 dan dirasmikan oleh Dr. Hjh Zarina binti Sahrom Timbalan Pengarah II Hospital Melaka. Program ini dijalankan dengan hasrat untuk member pendedahan dan pengetahuan kepada kakitangan Hospital dan Klinik Kesihatan di negeri Melaka tentang prosidur penukaran tiub trakeostomi dan penjagaan pesakit yang menggunakan tiub trakeostomi agar kualiti perkhidmatan dapat dipertingkatkan.





PEMAKANAN PESAKIT DIABETIS



DIABETIK

..Diri Anda Ialah Apa Yang Anda Makan..



Mengapa perlunya amalan pemakanan yang baik?
1. Untuk mendapatkan nutrien yang lengkap /seimbang bagi mencapai kesihatan yang optima. 2. Untuk mengawal paras gula dalam darah. 3. Untuk mencapai dan mengekalkan berat badan sesuai. 4. Untuk mengelak atau melambatkan komplikasi diabetes.
Panduan merancang makanan harian:
1. <u>Waktu makan yang teratur</u>: sarapan pagi, minum pagi, makan tengahari, minum petang, makan malam dan minum malam. 2. <u>Pilih jenis makanan yang sesuai:</u> makanan yang perlu dielakkan, makanan bebas, makanan yang perlu dikawal. 3. Kurangkan garam, lemak serta makanan berkolesterol tinggi



Makanan bebas	Makanan yang perlu disukat	Makanan yang perlu dielakkan
Rasional: Tidak mengandungi gula ringkas dan tidak mempengaruhi aras glukosa darah.	*Rasional*: Mengandungi gula kompleks yang diperlukan sebagai sumber tenaga tubuh. Walaubagaimanapun pengambilan berlebihan akan meningkatkan aras glukosa darah.	*Rasional:* Mengandungi gula ringkas yang akan meningkatkan aras glukosa darah dengan kadar yang cepat
✓ Minuman: air (panas/ sejuk), teh herba, teh cina, air mineral, air limau/ kopi/ teh **TANPA GULA**, sup cair ✓ Sayur-sayuran (3 hidangan sehari): semua jenis sayur / ulam cth: sawi, kobis, bayam, kailan, kangkung, kacang panjang, kacang bendi, salad, bunga kobis, peria ✓ Perasa dan perencah: bawang putih / merah, halia, cuka, serai, daun pandan, serbuk kari, cili, herba, akar kayu, kunyit, dll	❖ Bijirin dan hasilnya : nasi, roti, biskut, oat, bihun, mee, kuey teow, capati, tosai, putu mayam, idli, makaroni, spageti, tepung dan makanan berasaskan tepung. ❖ Sayuran Berkanji: Ubi kayu, ubi kentang, ubi keledek, keladi, lobak, labu, jagung, kacang peas, kacang kuda, dhal, kacang panggang, ❖ Susu : Susu tepung (skim / rendah lemak), susu segar, susu sejat, yogurt. ❖ Buah-buahan : Semua jenis buah-buahan. (digalakkan mengambil selepas waktu makan utama sahaja)	× Gula putih, gula merah, gula melaka, gula batu, gula-gula, glukosa × Madu, jem, kaya, susu pekat manis, sirap, minuman ringan, minuman kordial × Biskut manis, roti manis, kuih manis, kek, aiskrim, coklat × Air tebu, air kelapa muda, air nira × Minuman dan makanan yang ditambah gula

PENSIJILAN PAIN FREE HOSPITAL

Dengan kerjasama semua pihak, Hospital Melaka telah diiktirafkan sebagai Hospital Bebas Kesakitan pada 21 Oktober 2015. Pemeriksaan audit ini dilakukan oleh Unit Audit Klinikal, Cawangan Kualiti Penjagaan Perubatan, Bahagian Perkembangan Perubatan, Kementerian Kesihatan dengan kerjasama jawatankuasainduk Hospital Bebas Kesakitan Kebangsaan (Pain Free Hospital). Pensijilan Hospital Bebas Kesakitan iniadalah selama 3 tahun. Semoga dengan pensijilan ini Hospital Melaka dapat meningkatkan lagi mutuperkhidmatan.



AJK Pain Free Hospital & Juru Audit







Syabas AJK PFH Hospital Melaka!



Sesi soal jawab semasa audit PFH dijalankan

PREMIUM 1ST PARAMEDIK EMERGENCY UPDATE MELAKA 2015

Pada 25 dan 26 November 2015 Jabatan Kecemasan dan Trauma, Hospital Melaka telah menganjurkan satu symposium khas untuk paramedik seluruh Malaysia, iaitu " 1st Parameic Emergency Update Melaka 2015 " (PREMIUM) bertempat di Rumah Media di MITC. Acara perasmian telah disempurnakan oleh Dr. Raof bin Jaafar Timbalan Pengarah Hospital Melaka. Antara objektif utama symposium i ni adalah untuk membolehkan semua paramedik menyalurkan apa sahaja maklumat tentang perawatan perubatan kecemasan dan trauma , pertukaraan dan perkongsian minda dikalangan paramedic dan Melahirkan paramedic yang dapat memberikan rawatan yang cepat dan selamat kepada pesakit. Seramai 271 paramedik daripada seluruh Malaysia termasuk negeri Sabah telah hadir. Seramai 31 penceramah daripada pelbagai ketogeri dengan topik topik yang menarik telah dipersembahkan kepada peserta symposium.







LAWATAN AGENSI - AGENSI LUAR

LAWATAN AGENSI – AGENSI LUAR KE HOSPITAL MELAKA

Sepanjang bulan November 2015, beberapa pertubuhan dan NGO telah membuat lawatan ke Hospital Melaka bagi membuat khidmat kebajikan dan kemasyarakatan kepada pesakit -pesakit yang dilawati. Kedatangan mereka juga telah dapat menceriakan pesakit-pesakit yang berada di dalam Wad. Mereka turut memberi sedikit cenderahati kepada pesakit -pesakit yang dilawati.

Antara persatuan/pertubuhan yang melawat Hospital Melaka adalah:

1. Persatuan Kebudayaan & Kesenian India bersama Jabatan Ortopedik, Hospital Melaka telah melawat Wad A1 dan Wad Paliatif pada 2 November 2015
2. Pelajar Persatuan Bulan Sabit Merah dari Kolej Antarabangsa Yayasan Melaka melawat Wad Pediatrik 1-4 dan Wad Pediatrik 1-2 pada 7 November.
3. Pekerja Hard Rock Café Melaka juga telah melawat Wad 1-4 dan Wad 1-2 pada 9/11/2015
4. Pelajar Kolej Antarabangsa Dunia Melayu Dunia Islam telah mengadakan program khidmat masyarakat kepada pesakit kanser di wad 1-4 pada 11 November 2015
5. Pertubuhan Murid-Murid Kitab Turath Negeri Melaka telah melawat Wad B3 pada 12 November 2015
6. Jabatan Keselamatan Jalan Raya (JKJR) Negeri Melaka membuat lawatan ke Wad Ortopedik D2 pada 15 November 2015 sempena sambutan Hari Memperingati Mangsa Kemalangan Jalan Raya Sedunia, Peringkat Negeri Melaka. Tema pada tahun ini ialah: "It's Time To Remember : Say No To Road Crime" (Katakan Tidak Kepada Salah Laku Di Jalan Raya)
7. Lions Club Of Malacca telah melawat Wad 1-4 pada 17 November.

LAWATAN KE HOSPITAL

Seramai sembilan orang peserta yang mengikuti program Lawatan Sambil Belajar ke Hospital Sultanah Bahiyah Alor Setar Kedah pada 23 november 2015 yang terdiri daripada Dr. Hjh. Zarina Sahrom @ Shahrom selaku Timbalan Pengarah Perubatan III, Mr. Hj. Abd. Razak Ahmad selaku Pengerusi JK Laporan Insiden , Dr. Nor Amiza selaku JK Induk Transfusi Darah , Dr. Nurul Asyikin ,PJ Zainab Ismail ,PJ Fausiah Abd. Rahman,PJ Faridah Abd. Rahman Penyelia Jururawat , KJ Habibah selaku setiausaha JK dan Shazila Sarmidi, Objektif lawatan ini adalah bertujuan untuk menimba ilmu dan bertukar-tukar pandangan tentang isu - isu berkaitan pengurusan dan penyimpanan Rekod Pesakit, pengurusan dan pentadbiran di Dewan Bedah serta kes-kes insiden yang sering berlaku di situ.





MUSIBAH KEBAKARAN

ANGGOTA HOSPITAL MELAKA YANG DITIMPA MUSIBAH

Puan Misnah binti Hairan, Penyelia Jururawat di Jabatan Pediatrik telah mengalami bencana kebakaran rumah beliau di Taman Terendak Permai, Sungai Udang, Melaka. Kejadian yang berlaku pada 11 November 2015 telah mengakibatkan kebakaran hampir keseluruhan rumah dan tiada harta benda yang dapat diselamatkan. Walaubagaimanapun, tiada kemalangan jiwa yang terlibat. Prihatin dengan nasib yang menimpa kakitangan, Hospital Melaka telah melancarkan derma kilat bagi membantu meringankan bebanan dan berjaya mengumpulkan sumbangan berbentuk wang tunai dan keperluan asas harian.

SENARAI NAMA PEGAWAI YANG BERSARA BULAN SEPTEMBER 2015

Zalihah binti Mohd Nan *Jururawat U32*
Rukiah binti Husain *Pembantu Tadbir N17*
Leong Tatt Hon *JTMP U32 (KUP)*
Kwee Boon Yih *PP Farmasi U32 (KUP)*
Siah Ah La *Jururawat U32 (KUP)*

SENARAI NAMA PEGAWAI YANG BERSARA BULAN OKTOBER 2015

Robiah binti Abd Rahman *Penyelia Jururawat U36 (M)*
Azlina binti Iskandar *Jururawat U41*
Zuraini binti Hashim *Jururawat U32 (KUP)*
Habsah binti Yusof *Jururawat U32 (KUP)*
Zubaidah binti Md. Yasim *JTMP U32 (KUP)*

SENARAI NAMA PEGAWAI YANG BERSARA BULAN NOVEMBER 2015

Salha binti Mahfundy *Jururawat U32 (KUP)*
Zainab binti Ismail *Penyelia Jururawat U44*
Annie Ho *PP Farmasi U36*
Jasimah binti Hj. Ismail *PP Farmasi U36*
Tai Soon Mei *PP Farmasi*
Asnah binti Ahmad *Pen. Akauntan W36*
Satiah binti Ahad *Pemb. Penyediaan Makanan N17*

SENARAI NAMA PEGAWAI YANG BERSARA BULAN DISEMBER 2015

Marsita binti Johari *Jururawat U32 (KUP)*
Hamidah binti Abdullah *Jururawat U42*

SENARAI NAMA PEGAWAI YANG MENINGGAL DUNIA BULAN OKTOBER 2015

Mohamad Hairisyam bin Hassan
PPP U29

SENARAI NAMA PEGAWAI YANG MENINGGAL DUNIA BULAN NOVEMBER 2015

Nor Sinah binti Ibrahim
Jururawat U32 (KUP)

PERKHIDMATAN PORTER HOSPITAL MELAKA

Perkhidmatan Porter di Hospital Melaka bermula pada 13 Disember 2013. Petugas porter terdiri daripada Pekerja Sambilan Harian (PSH). Bahagian Penyeliaan telah ditugaskan untuk mengawal selia perkhidmatan ini. Objektif utama perkhidmatan ini adalah untuk mengoptimakan sumber tenaga PSH bagi memudahkan dan melancarkan proses penghantaran dan mengiring pesakit ke lokasi disamping melakukan tugasan yang di arahkan oleh pegawai atasan. Perkhidmatan ini telah dilaksanakan dengan jayanya dan telah mendapat sambutan yang mengalakkan dari semua jabatan, unit dan wad. Perkhidmatan ini telah banyak menyelesaikan masalah kelewatan penghantaran pesakit dari wad ke Dewan Bedah, Pusat Rawatan Harian, Jabatan X-Ray dan Klinik Pakar.



Perjumpaan Datuk Dr Za'aba Bin Baba Pengarah Hospital Melaka di Bilik Gerakan Porter



Penghantaran pesakit oleh porter ke Dewan Bedah



Penghantaran specimen ke Jabatan Patologi

KURSUS KESELAMATAN KEBAKARAN DAN KESEDARAN KESIHATAN PEKERJAAN

Kursus Keselamatan Kebakaran Dan Kesedaran Kesihatan Pekerjaan Hospital Melaka adalah merupakan satu program yang diwujudkan oleh pihak Pengurusan Hospital Melaka khusus untuk melatih semua warga kerja Hospita l Melaka mengenai pentingnya pengetahuan dan kesedaran mengenai aspek keselamatan kebakaran dan juga kesihatan pekerjaan. Jawatankuasa Keselamatan Kebakaran Hospital Melaka yang dibantu oleh Bahagian Penyeliaan Hospital dengan sokongan dari Unit Kesihatan Awam Hospital Melaka serta kerjasama pihak konsesi Medivest Sdn. Bhd. (MSB) telah berjaya menganjurkan sebanyak 8 Siri Kursus Keselamatan Kebakaran Dan Kesedaran Kesihatan Pekerjaan sepanjang tahun 2015 dengan jumlah penyertaan seramai 593 peserta yang terdiri dari kakitangan Hospital Melaka dari pelbagai latarbelakang jawatan, gred dan tempat bertugas. Program ini dijalankan pada Khamis terakhir setiap bulan. Sesi teorinya dijalankan di Bilik Seminar Forensik Hospital Melaka, manakala bagi sesi praktikal pula dijalankan di kawasan lapang berhampiran gelanggang tenis Hospital Melaka.



Peserta yang mengikuti salah satu siri Kursus Keselamatan Kebakaran Dan Kesedaran Kesihatan PekerjaanHospital Melaka Tahuri 2015



Sesi praktikal penggunaan alat pemadam api di bawahkendalian Medivest Sdn. Bhd (MSB)



Risiko Akibat Tercucuk Jarum

Hepatitis B (HBV) 30 %
Hepatitis C (HCV) 3%
HIV 0.3%

"Amalkan STANDARD PRECAUTION"



1 Cuci tangan dengan bersih sebelum melakukan prosedur



2 Gunakan troli khas suntikan untuk mengambil darah atau suntikan



3 Pakai sarung tangan sebelum melakukan prosedur mengambil darah atau suntikan



4 Jangan sekali-sekali tutup semula jarum selepas digunakan



5 Selamat jarum suntikan terus ke dalam bekas khusus alat tajam



6 Cuci tangan dengan bersih selepas melakukan setiap prosedur