



INTERNATIONAL MULTI-AWARD WINNING INSTITUTION FOR SUSTAINABILITY

LEADING THE WAY  
KHALIFAH • AMĀNAH • IQRA' • RAHMATAN LIL-ĀLĀMĪN  
LEADING THE WORLD



# SiTEC Flagship

Sustainable Initiatives Toward Healthy-Living and Environment For Sejahtera Community Flagship,  
Kulliyah of Pharmacy, IIUM

# KEMBARA SIHAT: Home Medication Review

**Norny Syafinaz Ab Rahman**

Sustainable Initiatives Toward Healthy-Living and Environment  
For Sejahtera Community (SITEC) Flagship  
Kulliyah of Pharmacy  
International Islamic University Malaysia





# *Kembara Sihat* (The Health Journal)

- ✓ **Four (4) villages** – 2 Malays villages & 2 Aborigines villages.
- ✓ Kg. Kuala Sat, Kg. Bantal, KOA Sg. Kucing and KOA Bengoi
- ✓ **Distance** – Jerantut town to Kg Kuala Sat (117 km) approx. 2 hours drive.
- ✓ **Economical activities** – rubber tapper, odd jobs & eco-tourism.
- ✓ **Education** – Formal education until primary school.
- ✓ **Health** - Chronic diseases are quite prevalent in this community with most villagers possessing low to moderate levels of health literacy and medicines use.



**Kembara Sihat 1.0**



**Kembara Sihat 2.0**



# Map of Ulu Tembeling, Jerantut



Source: <https://parlimen81.blogspot.com/2010/09/aerial-view-beberapa-kampung-di-ulu.html>



## Health Facilities in Ulu Tembeling, Jerantut



# Sustainability issues addressed via project



- ✓ **Knowledge** on health, diseases and rational use of medicines among the villagers were **unsatisfactory**.
- ✓ Living in a remote area with **lack of access to health facilities** also with **low to moderate level of education**, raises concerns on the importance of health literacy and rational use of medicines among the local communities.
- ✓ In order to properly manage their health and medicines, local communities **need to be educated and empowered** in managing their own health, disease and medicines.

# Programme's Objectives

## Main

- to educate the local community on health awareness and the rational use of medications.

## Specific

1. To conduct a home medication review programme as a solution for health issues identified.
2. To conduct health screenings for villagers and specific programs to children.
3. To provide opportunities and exposure for students and IIUM staff to be involved in the community engagement program.
4. To strengthen the relationship between the university's students, staff, collaborators and the local community.
5. To achieve SDG3 goals (good health and well-being) and SDG10 goals (reduced inequalities).
6. To familiarise the students with responsibilities to society, as well as enhance their soft skills.

# KEMBARA SIHAT: MEMBELAH ARUS MEMBELAH BELANTARA

*Bersempena dengan Hari Ahli Farmasi Sedunia 2022*

**16 - 18 SEPTEMBER 2022 | ULU TEMBELING, JERANTUT, PAHANG**

**Penganjur Utama:**  
Sustainable Reimbursement Drug Policy (SRDP),  
Kulliyah Farmasi, IIUM

**Penganjur Bersama:**

**Dengan kerjasama:**

**Program SRDP  
Bersama Masyarakat**

# Kembara Sihat 1.0

# Activities – Kembara Sihat 1.0









# **Kembara Sihat 2.0**



## TANDA JANGKITAN PADA LUKA

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

- Demam suhu badan melebihi 38 darjah celsius. Sila dapatkan pemeriksaan doktor dengan segera.
- Cecair keluar dari luka  
Cecair berwarna hijau atau berbau busuk. Ia perlu dibersihkan dengan antiseptik jahitannya mungkin perlu dibuka semula.
- Sakit yang berterusan atau bertambah  
Rasa sakit yang berterusan selepas luka atau pembedahan.
- Kawasan luka menjadi panas  
Kawasan luka menjadi panas yang berkekalan dalam tempoh yang lama sehingga berhari-hari.
- Merah dan bengkak  
Merah dan bengkak yang berterusan pada luka.

## CARA-CARA PENJAGAAN LUKA

### -JENIS LUKA

**TERBUKA**  
Luka kulit terpecah dan terbuka. Risiko kehilangan darah.

**TERTUTUP**  
Luka dengan penutup. Risiko kepecahan kulit dan berdarah.

### CARA MEMBERSIHKAN LUKA

- Cuci tangan
- Tekan kawasan kulit yang luka
- Bersihkan luka dengan air bersih yang mengalir (selama 5-10 minit.)
- Oleskan krim atau antibiotik
- Balut luka dengan kain kasa

**Perkara yang perlu dilakukan**

- Cuci luka setiap hari.
- Stikan luka tertutup dan sederhana.
- Elakkan pengambilan gula - paras gula yang tinggi melambatkan proses penyembuhan luka.
- Jika pembalut luka tersangkut, basahkan ia terlebih dahulu.
- Elakkan melakukan aktiviti regangan badan yang berlebihan.

**Perkara yang perlu dielakkan**

- Jangan basahkan luka secara berlebihan.
- Jangan garu kawasan yang kering dan gatal pada luka.
- Dilarang menyentuh luka tanpa membasuh tangan terlebih dahulu.
- Elakkan geseran pada kawasan luka.
- Dilarang melakukan aktiviti regangan badan yang berlebihan.

## PANDUAN PEMAKANAN UNTUK PENGHIDAP KENCING MANIS

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

**Kawal Pengambilan Karbohidrat**  
Kawal saiz hidangan dan pilih karbohidrat jenis kompleks dan rendah indeks 'glycemic'.

**Amalkan Pinggan Sihat Malaysia**  
1/4 Karbohidrat, 1/4 Protein dan 1/2 Sayur + 1 hidangan buah.

**Meningkatkan Pengambilan Serat**  
Membantu mengawal paras gula dalam darah.

**Elakkan Makanan dan Minuman Manis**  
Pengambilan yang berlebihan menyukarkan pengawalan gula darah dan mengakibatkan komplikasi.

**Makan ikut Waktu**  
Sarapan Pagi: 7-9am  
Tengah Hari: 12-2pm  
Malam: 6-8pm

**Kekal Aktif**  
Menganjal gaya hidup sihat dapat mengawal paras gula dalam darah.

**INFO TAMBAHAN**

- ELAK PENGAMBILAN BUAH SEMASA PERUT KOSONG KERANA BUAH MENGANDUNGI KANDUNGAN GULA YANG TINGGI
- AMBIL BUAH SEJURUS SELEPAS HIDANGAN UTAMA KERANA TINDAKAN UBAT KENCING MANIS ADALAH OPTIMUM PADA MASA INI
- MAKSIMUM 2 HIDANGAN BUAH SEHARI. CONTOH 1 BAJI APALOREN, PEAR (MAKAN PADI), 1 POTONG NIPIS BETIK/ NENAS (MAKAN MALAM)

## PIRAMID MAKANAN UNTUK PESAKIT KENCING MANIS

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

**ARAS 4 (Makanan paling sedikit):** Lemak, minyak, garam dan gula

**ARAS 3 (Makanan Sederhana):** Susu, dadih dan keju (1-2 sajian); Ikan, ayam, daging dan kacang (2-3 sajian)

**ARAS 2 (Makanan banyak):** Buah-buahan dan sayur-sayuran (sekurangnya 5 sajian)

**ARAS 1 (Makanan paling banyak):** Bijirin dan hasil bijirin serta ubi-ubian (8-12)

## TIPS PENGAWALAN PENYAKIT KENCING MANIS

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

**PEMAKANAN**  
Kawal pemakanan anda. Makan ikut piramid makanan/ seperti saranan doktor.

**UBAT**  
Ambil ubat yang disarankan doktor. Makan ubat ikut waktu yang telah ditetapkan.

**HADIRI SETIAP JANJAI TEMU DI KLINIK/ HOSPITAL**

**LAKUKAN SENAMAN RINGAN & KEKAL AKTIF**

**KAWAL PARAS GULA DALAM DARAH DENGAN MELAKUKAN PEMERIKSAAN GULA SECARA BERKALA**

**BERHENTI MEROKOK & ELAK ALKOHOL**

**PENJAGAAN KAKI**

- Pastikan kulit kaki sentiasa bersih
- Banyakkan bergelam untuk melancarkan peredaran darah
- Potong kuku secara berkala
- Elakkan berkecai ayam
- Tinggikan kaki semasa baring
- Meringkan kaki selepas mandi
- Pakai kasut selipar yang bersesuaian saiz

# E-Posters

## PANDUAN PENYIMPANAN UBAT YANG SELAMAT

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

Ikut arahan penyimpanan ubat seperti tertera pada sisip bungkus ubat.

**BOLEH DILAKUKAN**

- Dalam kabinet bahagian atas
- Atas peti sejuk
- Atas kabinet terbuka
- Kabinet berdekatan dapur memisahkan
- Atas meja makan
- Atas meja yang rendah

**TIDAK BOLEH DILAKUKAN**

- Di dalam kereta
- Dalam bilik mandi
- Elakkan daripada terna & kelembapan
- Tepat tingkap

**Simpan ubat dalam bekas asal atau sampul berserta label lengkap**

**Asingkan ubat makan dari ubat kegunaan luar**

**Simpan ubat mengikut suhu yang dinyatakan**

**Jangan simpan ubat yang luput, rosak atau tidak berlabel**

**Jangan simpan ubat dalam peti sejuk kesudi arah berbau demikan**

## PANDUAN PENYIMPANAN INSULIN YANG TEPAT

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

**INSULIN**  
Suntikan hormon yang diberikan kepada pesakit diabetes.

**PENYIMPANAN INSULIN**

**TIPS CARA SIMPAN INSULIN**

SIMPAN stok insulin yang tidak digunakan di dalam peti sejuk.

Insulin yang tidak disimpan dalam peti sejuk akan luput selepas 1 bulan.

SIMPAN di tempat yang jauh daripada sinaran matahari.

SIMPAN insulin pen yang sedang digunakan di suhu bilik.

**INSULIN VIAL/ PEN/ CATRIDGE**

**INFO PENTING !!**

- Tarik luput insulin adalah seperti yg tertera di vial.
- Perlu disimpan di suhu yang sejuk untuk simpanan sehingga tarik luput.
- Pastikan botol belum di buka. Botol insulin diangap terbuka jika kedapnya telah dibuk.
- Catat tarikh apabila insulin vial dibuka. Jika botol disimpan pada suhu bilik, ia harus digunakan dalam masa 28 hari sahaja.
- Jangan simpan pen insulin tanpa praisi di dalam peti sejuk.
- Jangan keluarkan catridge insulin daripada pen insulin semasa digunakan

**Rujukan**

- Practical Guide to Insulin Therapy in Type 2 Diabetes Mellitus, Ministry of Health Malaysia
- Clinical Practice Guideline Management of Type 2 Diabetes Mellitus 5th Edition 2016
- http://www.slabbhsewelfaremsia.net/ahse/default.asp?file=type2diab.pdf
- Novopain 4 Quick Guide

## TEKANAN DARAH TINGGI

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

**01 JIKA MENGHADAPI TEKANAN DARAH TINGGI**

- Makan ubat seperti yang dinasihatkan
- Jangan berhenti makan ubat tanpa nasihat doktor
- Sila patuhi tarikh temujanji

**02 TEKANAN DARAH OPTIMA**  
130/80 mmHg

Anda perlu mengawal dengan:

- Memeriksa tekanan darah secara berkala
- Tidak merokok
- Makan makanan sihat
- Kekalkan berat badan unggul
- Bersenam
- Elak mengambil alkohol

**03 PERLU DIKETAHUI**

Tekanan darah tidak menunjuk sebarang tanda atau gejala. Cara untuk mengetahui samada menghidap darah tinggi adalah dengan memeriksa tekanan darah dengan berkala.

**04 TEKANAN DARAH BERUBAH-UBAH**

Ia sering berubah-ubah mengikut keperluan badan. Tekanan darah akan di-ulang untuk beberapa kali bagi menentukan kadar tekanan darah yang sebenar.

**05 TEKANAN DARAH TINGGI**

Jika kadar tekanan darah sentiasa tinggi daripada kadar biasa untuk suatu jangka masa yang lama, maka keadaan ini dikenali sebagai Tekanan Darah Tinggi.

130/80 mmHg

Melebihi kadar di atas menunjukkan tekanan darah terlalu tinggi.

**Bacaan Tekanan Darah**

Kategori Tekanan Darah	Sistolik (atas)	Diastolik (bawah)
Normal	<120	<80
Elevated	120 - 139	80 - 89
Hypertension Stage 1	140 - 159	90 - 99
Hypertension Stage 2	>160	>100

**Sumber rujukan:** Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

## PETUA MENINGKATKAN PENGAMBILAN SERAT

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM

Serat membantu menurunkan paras kolesterol dan glukosa dalam darah.

Serat berfungsi sebagai prebiotik dengan membantu menggerakkan sistem dalam usus.

Selain bekacang, buah-buahan seperti epal, pisang, brokoli, kacang dan klob, oat dan barli juga adalah sumber serat yang baik.

Cara meningkatkan pengambilan serat dalam diet harian:

- Baca label dan pilih produk yang mengandungi serat tinggi.
- Cantumkan serabut dan pemakanan bijirin utamam dengan serabut tinggi seperti jagung, beras, kacang, dan produk-produk yang mengandungi serabut tinggi seperti roti, pasta, dan kacang-kacangan.
- Pilih karbohidrat yang tinggi serat seperti oat, roti, dan pasta.
- Utamakan snack sihat daripada biskut, kek, dan produk-produk yang mengandungi serabut tinggi seperti roti, pasta, dan kacang-kacangan.

**TAHUKAH ANDA?**

Makanan dengan kadar indeks glisemik 55 dan ke bawah merupakan jenis makanan yang rendah nilai GI dan amat sesuai dimakan oleh pesakit diabetes.

Antara makanan dengan kadar indeks glisemik 55 dan ke bawah ialah seperti spaghetti, jagung manis, asparagus, brokoli, timun, salad, bayam, tomat dan kacang kuda.

Untuk buah-buahan yang rendah nilai GI pula ialah seperti epal, pic, oren, anggur dan juga pisang.

Begitu juga dengan yogurt rendah lemak, susu dan susu soya, kesemuanya adalah makanan yang rendah GI dan sesuai untuk diambil oleh pesakit diabetes.

**Sumber:** Kementerian Kesihatan Malaysia

Disiapkan oleh: Usrah in Action 2 (Section 815), UIAM



# Collaborators



Jabatan Agama Islam Pahang



PERKIM PAHANG



PAHANG



SULTAN AHMAD SHAH  
MEDICAL CENTRE @IIUM

The spirit of **interdisciplinary and interprofessional learning** and education is evident in these two projects



# Lesson Learned & Key messages

1. **Community engagement involving collaborators** including both health and non-health related agencies served as **the best holistic approach** in addressing sustainability issues within specific communities.
2. **Building rapport** with the communities before implementing any community engagement activities is highly important. When the **trust** is there, it is easy to approach and get cooperation from the communities.
3. Community engagement serves as a good platform to strengthen relationships between universities, external stakeholders and the local community.

*The **uniqueness of this project** lies in the **transdisciplinary approach** of conducting the event where each collaborator from diverse backgrounds (health and non-health) contributed significantly to those people in need with the hope to **improve their health and well-being** which is in line with SDG number 3 United Nation. To ensure the sustainability of the project, we committed to a continuous programme with the community in the future. This collective effort is crucial in the era of convergence in order to give a bigger impact to the community.*

# Thank you

- Norny Syafinaz Ab Rahman
- [norny@iium.edu.my](mailto:norny@iium.edu.my)

