TABUNG HAJI

MINGGU 11

KESIHATAN

Hadirku sebagai Dhuyufurrahman
Kembaliku dengan kemabruran

TALBIAH: LAFAZ & MAKNA

لَبَّيْكَ اللّٰهُمَّ لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ

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

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

OBJEKTIF

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

ISI KANDUNGAN

1 Istito'ah

2 Cabaran dan persediaan Haji

3 Pemeriksaan kesihatan

4 Perkhidmatan kesihatan di Tanah Suci

ISTITO'AH

BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

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

1. Islam
Tidak wajib bagi yang bukan Islam

2. Baligh
Tidak wajib bagi yang belum baligh

3. Berakal
Tidak wajib bagi yang tidak siuman

4. Merdeka
Tidak wajib ke atas hamba

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

BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

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

01 Kemampuan dalam mengerjakan Haji sendiri

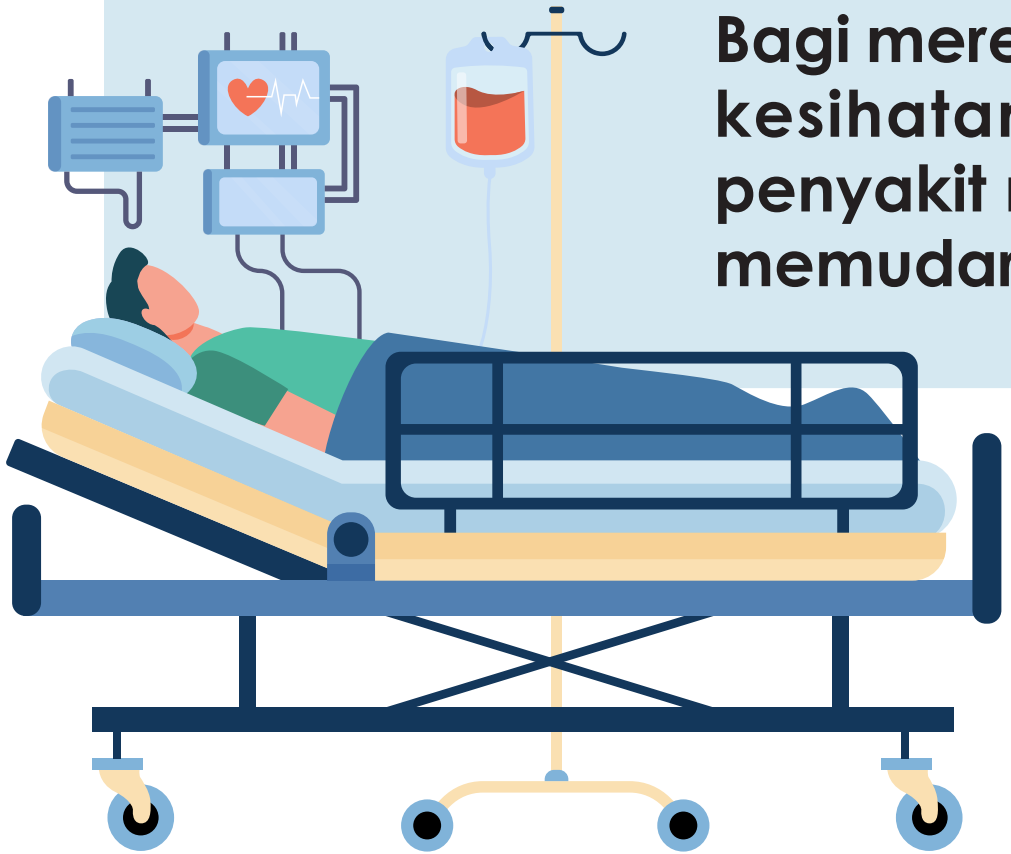
02 Individu lanjut usia yang tidak mampu uruskan diri WAJIB dibadalkan

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

03 Individu bermasalah penyakit kronik yang tiada harapan sembuh WAJIB dibadalkan

BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

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



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

BERKEMAMPUAN (ISTITO'AH)

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

//KEPUTUSAN MUZAKARAH HAJI

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

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

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

CABARAN DAN PERSEDIAAN HAJI

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Cabaran Haji

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



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Perjalanan

- Perjalanan yang jauh dan memenatkan.

- Bakal Haji memerlukan rehat yang mencukupi bagi mengelakkan kesan yang boleh mempengaruhi kesihatan.



CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Perbezaan Waktu

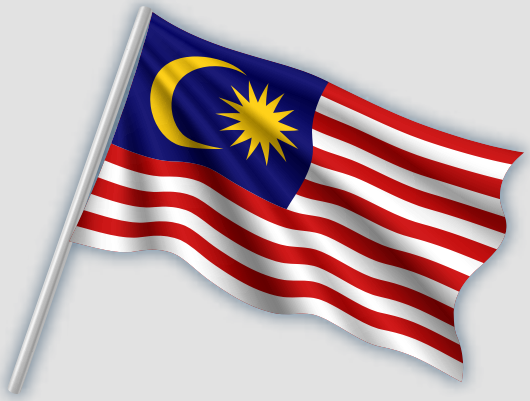




10.10 pagi
(Makkah)



3.10 petang
(Kuala Lumpur)



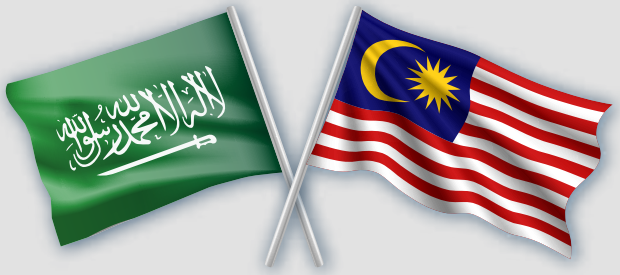
- Bakal Haji perlu menyesuaikan diri kerana waktu di Arab Saudi lewat 5 jam daripada waktu di Malaysia.
- Badan perlu menyesuaikan diri dengan perubahan waktu - jet lag.
- Jadual harian berubah dan perlu penyesuaian - Contohnya waktu makan ubat, waktu tidur

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Suhu dan Cuaca

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

ARAB SAUDI
Panas dan kering
Berdebu: risiko ribut pasir
Suhu: 40˚c – 55˚c
Perubahan suhu tidak menentu



MALAYSIA
Panas dan lembap
Berangin
Suhu : 24˚c – 36˚c
Suhu mengikut musim

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

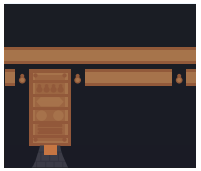
CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Persekitaran dan Budaya

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



Hotel (Tempat penginapan)



Jarak ke masjid (650 meter ke 950 meter)



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



Kesesakan - risiko penyakit berjangkit



Teman sebilik - kenalan baru pelbagai ragam

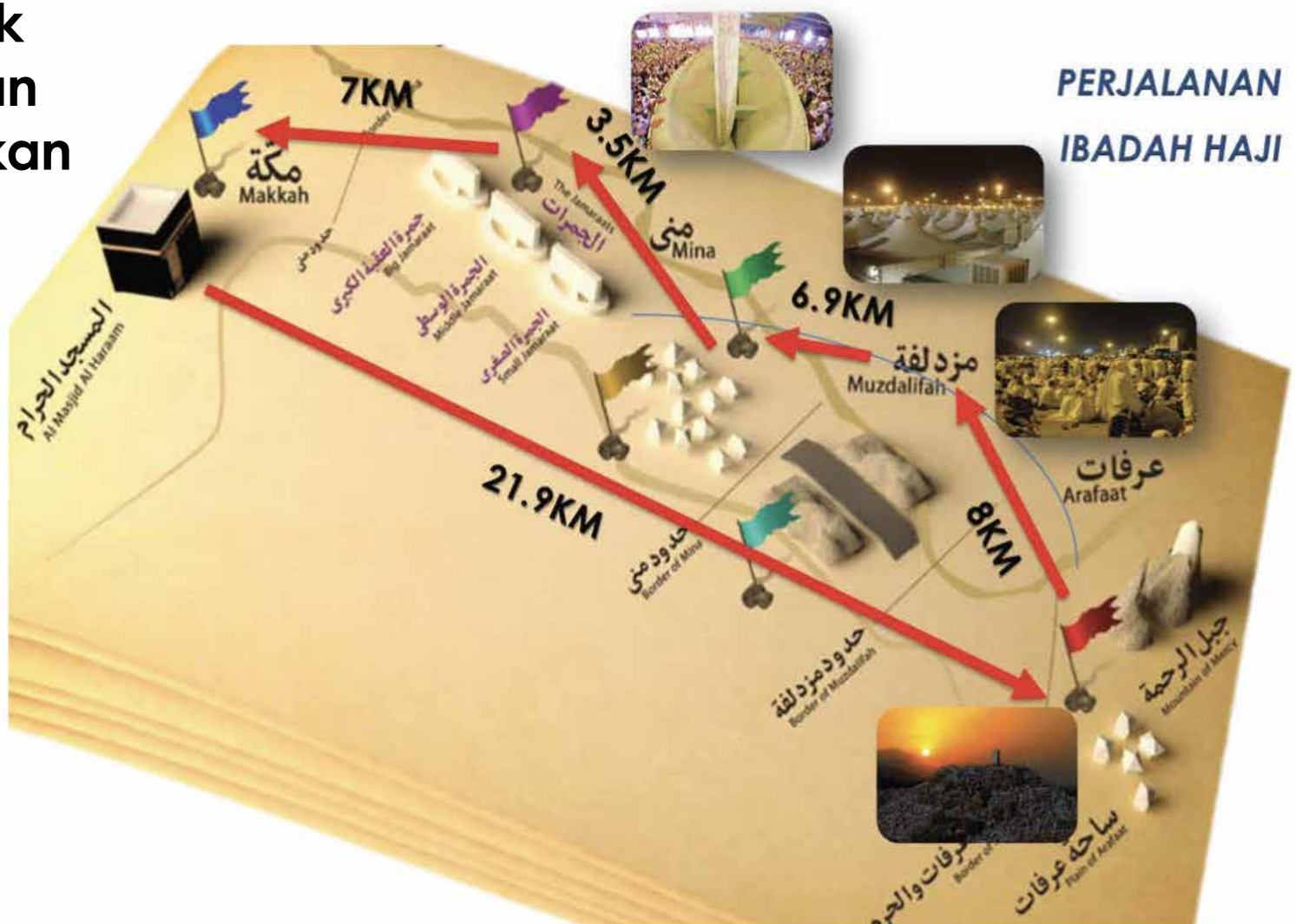


Aktiviti harian dan budaya berbeza

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

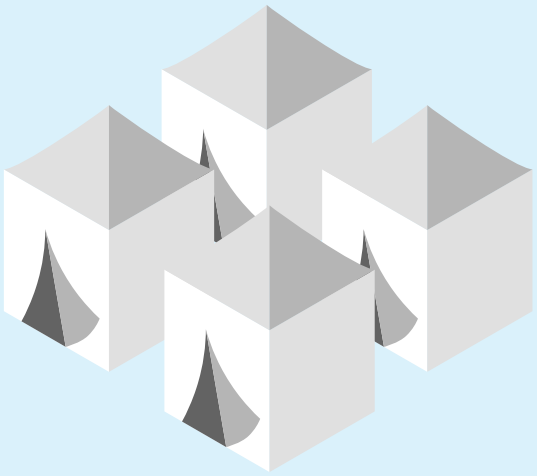
Ibadat Haji

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



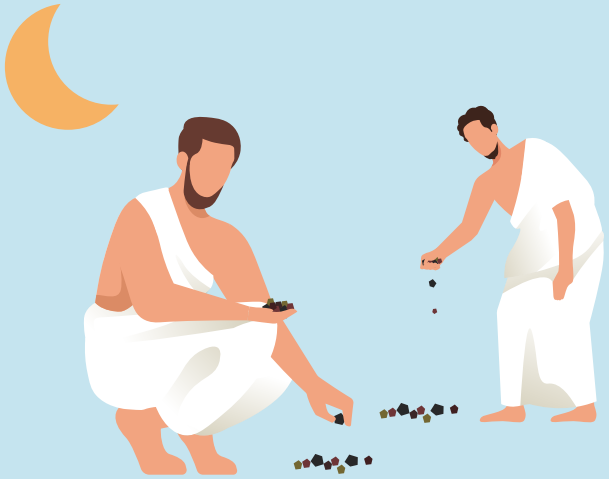
CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Haji



Berwuquf di Arafah:

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

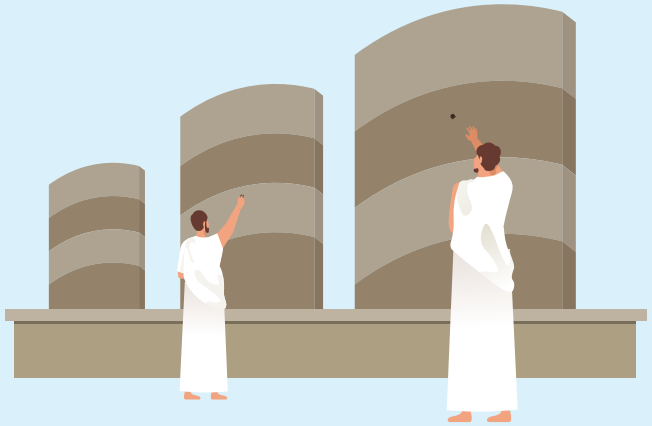


Bermabit di Muzdalifah:

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

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Haji



Bermabit di Mina dan melontar di Jamrah:

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

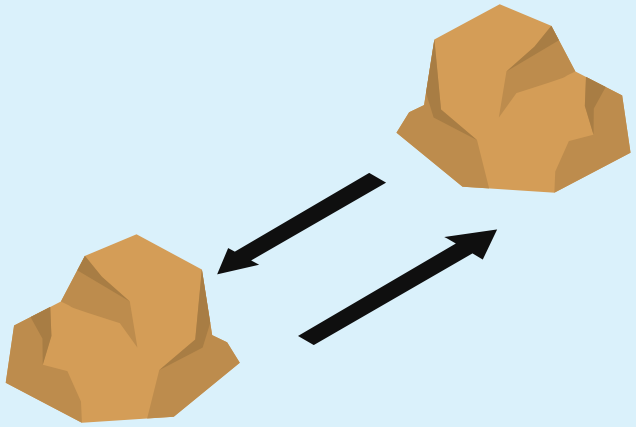


Tawaf di Kaabah:

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

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Aktiviti Haji



Bersa'ie:
Berjalan sejauh 4.9km untuk 7 pusingan.

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

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat

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



Mengamalkan gaya hidup sihat



Persediaan mental dan kerohanian

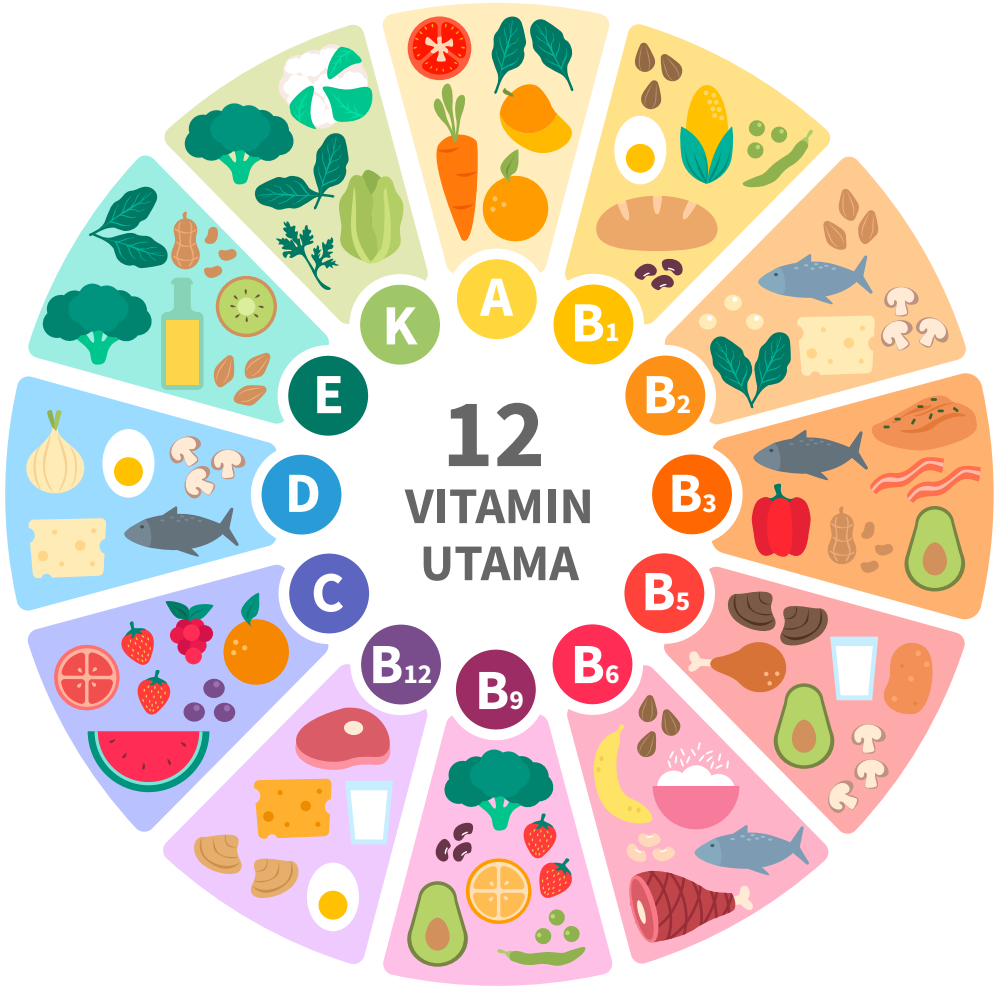


Melakukan aktiviti fizikal dan bersenam

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

CABARAN HAJI DAN PERSEDIAAN HAJI

Gaya Hidup Sihat



PEMAKANAN SIHAT:

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