

BIJAK MENGGUNAKAN DAN MENYIMPAN OBAT YANG AMAN

Obat ibarat sebuah pisau yang memiliki 2 belah sisi yang jika dipergunakan dengan bijak akan memiliki manfaat bagi si pengguna, namun jika salah, maka akan membahayakan si penggunanya. Bagaimana cara menyimpan obat juga harus diperhatikan, agar obat tersebut dapat mengobati, bukan menjadi racun bagi kita karena kesalahan dalam penyimpanannya.

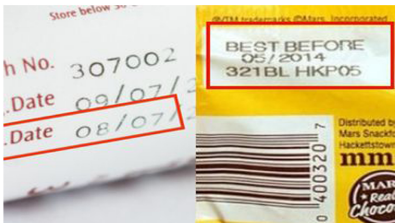
Berikut adalah beberapa tip bagaimana kita menggunakan dan menyimpan obat dengan benar :



2. Jika harus disimpan di dalam kulkas, jangan dicampur dengan makanan lain. Obat dapat ditempatkan dalam wadah khusus (box plastic) yang tertutup rapat



4. Selalu baca kadaluwarsa obat sebelum diminum. Jika tanggal mulai memudar dan sulit untuk dibaca, jangan diminum dan segera buang obat anda.



6. Pastikan anda mengetahui kegunaan dari setiap obat yang diresepkan oleh dokter atau yang dibeli di Apotek. Bertanyalah kepada Apoteker tentang indikasi dan kemungkinan efek samping yang dapat terjadi.



Maaf kita gunakan obat dengan bijak, karena sehat itu mahal harganya!!!

Sumber: Putu Dewi Antari, S.Si, Apt
Instalasi Farmasi RSUP Sanglah

Cintailah Jantung Kita, Mencegah Serangan Jantung

Sejak jaman purba, meskipun belum diketahui benar bentuk dan fungsinya, jantung telah menjadi lambang cinta, sesuatu yang paling berharga yang dimiliki manusia. Di Indonesia entah mengapa, sejak dulu ditambahkan kata hati sehingga menjadi jantung hati artinya disayang dan dicintai. Begitu pentingnya posisi jantung hingga dalam bahasa cinta sering diungkapkan sebagai curahan hati. Jantung kita sangat responsive/peka dan langsung bereaksi terhadap gairah, stress, peningkatan emosi. Apabila kita cemas, marah, takut, jatuh cinta, jantung akan berdebar lebih kencang.



Serangan jantung, penyakit yang paling ditakuti di dunia. Dalam bidang kedokteran disebut Infark Miokard Akut disingkat IMA. Serangan jantung termasuk dalam kelompok Penyakit Jantung Koroner. Masalah serangan jantung setiap saat muncul ke permukaan. Musibah serangan jantung bisa datang dengan tiba-tiba, tiada jalan lain mereka yang terserang harus dirawat di rumah sakit yang memiliki fasilitas perawatan jantung. Mengalami serangan jantung merupakan guncangan dalam hidup tetapi bukan akhir dari segala-galanya. Anda telah diijinkan pulang ke rumah kembali, artinya anda telah melewati masa kritis dan mulai melangkah menuju penyembuhan. Proses rehabilitasi yang dijalani dalam masa penyembuhan sangat membantu untuk dapat kembali ke kehidupan semula. Judul artikel ini merupakan sebuah judul buku "Cintailah Jantung Kita, Mencegah Serangan Jantung" yang ditujukan untuk siapa saja yang awam, peduli dan sayang dengan jantung tulisan dari Prof. Dr.dr. I Wayan Wita, Sp.JP (K) FIHA, FASCC.

Dalam mencegah kesehatan jantung tertulis pula dalam buku tersebut moto hidup 7S, 1. Senyum, 2. Serius, 3. Santai, 4. Selesai, 5. S-E-H-A-T, 6. Sejahtera, 7. Syukur yang dapat dicoba dalam menjalankan kehidupan sehari-hari terutama dalam menjaga kesehatan pada umumnya dan kesehatan jantung khususnya. Kata nomer 5 yaitu SEHAT diuraikan lagi menjadi Seimbang gizi, Enyahkan Rokok, Hindari (atasi) stress, Awasi Tekanan darah, dan Teratur berolahraga. Buku ini sangat mudah diperoleh karena tersedia di playstore android. Apabila buku ini sampai kepada masyarakat awam, yang terpenting adalah sudahkah kita mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari? Bila sudah maka tercapailah tujuan penerbitan buku ini untuk berbagi pengalaman dengan anda. Kita bersama bertekad untuk mencintai jantung kita. Lebih awal (lebih dini) lebih baik. Kalau mungkin sebelum jantung kita bermasalah. Bukankah mencegah lebih baik daripada mengobati?

Sumber: Tim PKRS RSUP Sanglah Denpasar



Galeri edukasi



Edukasi oleh dr.Agung Pradnyana, SpJP di klinik jantung Instalasi PJT



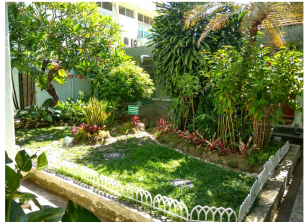
Pemberian edukasi oleh para dokter dalam rangka hari jantung sedunia



Pada kesempatan yang sama dibagikan buku oleh Prof Wita



Juara I (Ruang Flamboyan) Pemenang Lomba Taman



Juara III instalasi Radiologi



Juara II PPK

DUAL (Edukasi Visual)



Hari Jantung Sedunia
29 SEPTEMBER



MAKE YOUR
HEART
PROMISE

My HEART, Your HEART

Hidup CERDIK,
Jantung Sehat

4 Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami



MEDIA PROMKES
RSUP SANGLAH DENPASAR



Edisi September 2019 / VII

PROFIL GERMAS : BERSEPEDA BERSAMA PROF. WITA "AYO HIDUP SEHAT MULAI DARI SAYA!"



Prof. Dr.dr. I Wayan Wita, Sp.JP (K) FIHA, FAsCC berangkat dan pulang kerja tepat waktu dan bersepeda

Sumber Daya Manusia Rumah Sakit (SDM RS) adalah semua tenaga yang bekerja di Rumah Sakit baik tenaga kesehatan maupun tenaga non kesehatan. Penyelenggaraan Promosi Kesehatan Rumah Sakit bagi SDM rumah sakit yaitu dalam rangka merubah perilaku agar mau, mampu dan berperan serta dalam meningkatkan derajat kesehatan menuju derajat kesehatan yang lebih optimal. Berdasarkan hasil medical check up yang dilakukan pada 686 pegawai RSUP Sanglah ditemukan 52% pegawai mengalami kelebihan berat badan mulai dari ringan-berat dan 43% mengalami gejala prehipertensi sampai hipertensi.

Hasil assessmen SDM tersebut membuat redaksi Media Promkes untuk mengangkat profil seorang Agent of Change (AoC) sebagai motor dalam perubahan perilaku di RSUP Sanglah dalam *hot news* kali ini. Prof. Wita demikian beliau akrab dipanggil di lingkungan RSUP Sanglah. Pelaksanaan hidup sehat dengan rutin aktifitas fisik diterapkan setiap hari. Bersepeda ke tempat kerja, hal itulah yang menginspirasi setiap pegawai yang kebetulan berpapasan dengannya di jalan. Bersepeda membuatnya selalu bersemangat setiap hari, ditambah motto hidup 7S yaitu : Senyum, Serious, Santai, Selesai, SEHAT, Sejahtera dan Syukur.

Berjalan kaki dan naik sepeda adalah pandangan yang sudah sangat jarang kita temui, bahkan untuk membeli makanan di ujung jalan, orang lebih memilih naik sepeda motor atau bahkan menggunakan aplikasi di smartphone. Padahal aktifitas fisik adalah hal sederhana yang dapat dengan mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja. Untuk diketahui berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 1990, tiga besar penyakit yang menyebabkan kematian adalah Stroke, Tuberkulosis dan Infeksi pernafasan bagian bawah tetapi tahun 2017, tiga besar penyakit yang menyebabkan kematian adalah Stroke, Penyakit Jantung Iskemik dan Diabetes. Tiga penyakit tersebut dipengaruhi oleh kurangnya aktifitas fisik ditambah lagi dengan pola makan yang tidak sehat.

Hidup sehat seharusnya sudah mulai diterapkan sejak dini. Mari lakukan gaya hidup sehat dengan berperilaku CERDIK : 1) Cek kesehatan secara berkala, 2) Enyahkan Rokok, 3) Rutin aktifitas fisik, 4) Diet sehat dan seimbang, 5) Istirahat cukup, 6) Kelola stress. Hidup sehat itu mulai dari saya! Bagaimana sudahkah berpikir untuk mulai besok ikut bersepeda bersama Prof. Wita? (PKRS)

Redaksi

Pelindung :Direktur Utama
Penasehat :Direktur Medik & Keperawatan
Direktur Keuangan
Direktur SDM & Pendidikan
Penanggung jawab :Direktur Umum & Operasional
Redaktur :Kepala Instalasi PKRS
Komite Medik
Editor :Dini Yulia
Ni Kadek Sadnyani
Grafis & Layout: I Nym Iwan Paramartha
Photografer : I Nym Iwan Paramartha
Sekretariat : Ni Wayan Rahayuni

Kritik dan saran ditujukan ke
Instalasi PKRS
Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)
Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)
Email: pkrssanglah19@gmail.com
Website: www.sanglahhospitalbali.com
(info kesehatan)

Subscribe to our
YouTube Channel: PKRS SANGLAH **1**