



Pemberian informasi mengenai: Apa Itu Asma? di Poliklinik Paru RSUP Sanglah



Edukasi: Dispepsia TB Paru di Poliklinik Jantung RSUP Sanglah



Edukasi Penanganan Bedah pada Diabetic Foot (kaki Diabetic) di Poliklinik Bedah RSUP Sanglah



Nyeri Punggung Bawah (low back pain) di Poliklinik Saraf RSUP Sanglah



Edukasi tentang: Apa Itu Insomnia di Poliklinik Jiwa RSUP Sanglah



Edukasi Radang Gusi Serius (Periodontitis) di Poliklinik Gigi dan Mulut RSUP Sanglah

Edisi Maret 2020 / 013

PEDULI LINDUNGI ORANG LAIN, SAATNYA GUNAKAN MASKER!!

"Bertindaklah seolah-olah kita sudah terinfeksi virus dan berupaya melindungi orang lain" pesan dari Graham Medley, seorang professor penyakit infeksi di London School of Hygiene and Tropical Medicine banyak dibagikan di media sosial. Membayangkan kita sudah terkena virus akan mengubah pola pikir dan motivasi kita. Sebelumnya motivasi kita untuk menghindari virus. Sekarang ditambah dengan agar orang lain tidak tertular andai kita sendiri sudah terinfeksi. Kita harus memahami bahwa upaya kebijakan pemerintah saat ini adalah untuk memperlambat wabah guna meminimalkan risiko infeksi di antara populasi yang beresiko tinggi terpapar. Selain itu, untuk mengelola beban tenaga medis dan system jaringan kesehatan. Inilah yang maksud melandaikan kurva (flattening the curve) yang dijelaskan oleh para pakar.



Kewajiban penggunaan masker setiap kali keluar rumah atau berada di kerumunan orang, adalah salah upaya mencegah penyebaran. Banyak riset memberi fakta terbaru guna menilai secara tepat apa yang terjadi saat batuk atau bersin. Ditemukan bahwa, pernafasan menghasilkan awan kecil gas bergerak cepat berisi cairan berbagai ukuran dan yang kecil bisa terbawa dalam jarak jauh. Batuk menyemprotkan cairan hingga 6 meter, dan bersin mencapai 8 meter. Bila anda peduli dan sudah saatnya meningkatkan kepedulian, mulailah menggunakan masker,

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 Made 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)



apalagi saat berada di ruangan tertutup dan ber-AC. Masker kain 2 lapis (cara mengetes tingkat efektivitas masker kain untuk melindungi orang lain adalah: gunakan masker lalu coba tiup api yang menyala dari korek api pada jarak yang cukup dekat dengan mulut. Bila api mati maka sebaiknya selipkan tisu di dalam masker, tisu bisa diganti beberapa kali) untuk masyarakat. Ingat masker kain harus diganti setiap 4 jam. Utamakan masker bedah dan N-95 untuk digunakan oleh tenaga medis dan paramedis yang menangani pasien. Di saat sulit seperti sekarang, semua orang mengalami masalah yang menimbulkan kecemasan. Anda bisa menjadi donatur berbagi pangan atau Alat Pelindung Diri (APD). Bilapun hal ini tidak bisa anda lakukan, saatnya anda berpikir untuk melakukan hal kecil dan sederhana demi kemanusiaan. Lindungi orang lain! Gunakan maskermu mulai sekarang dan tetap terapkan etika batuk/bersin. Masyarakat umum adalah garda terdepan pencegahan penyebaran Covid-19. Jangan arahkan telunjukmu pada orang lain untuk menyelesaikan masalah ini, tapi letakkan tanganmu di dada dan yakinkan diri bahwa kita bisa melakukan pencegahan. Gunakan masker, terapkan jaga jarak dengan orang lain, sesering mungkin cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau hand rub sebelum menyentuh wajah, hidung dan mulut. (pkrs)

DUAL (Edukasi Visual)

Puisi 7 Bait: dengan 7s kita lawan CORONA

Senyum itu sangat sehat
Membuat kita tetap semangat

CORONA masalah Serious
Rantai tular kita putus

Mari bersyukur pada Tuhan
Agar kita dapat bertahan

Berikan bantuan segera
Bersama kita sejahtera

Santai jangan stres
Masalah pasti beres

Jangan lupa berolah-raga
Agar kita sehat jiwa & raga

Ikuti aturan jangan lalai
Agar masalah cepat Selesai



© All-PT Templates.com | All Rights Reserved

MEWASPADAI PEMALSUAN DI TENGAH KRISIS COVID-19

Penyebarannya yang demikian cepat melalui berbagai modus penularan mengakibatkan angka pasien dengan konfirmasi positif Covid-19 bertambah dengan cepat di berbagai negara. Pada tanggal 16 April 2020 jumlah pasien Covid-19 di Indonesia sudah melampaui angka 5.000 orang. Upaya-upaya untuk memutus rantai penularan infeksi direkomendasikan oleh berbagai pihak termasuk oleh pemerintah seperti menggunakan APD untuk petugas kesehatan sesuai tingkat risiko, menggunakan masker untuk masyarakat serta menggunakan hand-sanitizer.

Disisi lain pemerintah juga mencanangkan rapid test sebagai upaya proaktif mendeteksi orang-orang atau populasi berisiko termasuk mereka-mereka yang pernah kontak jarak dekat (close contact) dengan pasien terkonfirmasi Covid-19. Meskipun sejatinya penyakit yang disebabkan oleh virus ini belum ada obatnya, pemerintah sudah mencanangkan obat-obat yang terbukti memiliki manfaat dari pengalaman negara-negara lain dalam penanganan virus ini.

Ironisnya, tiba-tiba masker sangat sulit didapatkan di pasaran. Sebenarnya tanda-tanda kelangkaan masker ini sudah terdeteksi sejak sebelum ada laporan resmi pasien dengan Covid-19 positif di Indonesia. Disinyalir ada peningkatan kebutuhan dan pergerakan distribusi masker ke jalur yang tidak biasa. Banyak orang mencari masker dalam jumlah besar untuk dijual ke Tiongkok dengan harga yang lebih menguntungkan. Begitu kasus pertama pasien positif Covid-19 di Indonesia diumumkan, kebutuhan di dalam negeri menjadi semakin meningkat tajam dan kelangkaan masker semakin menjadi-jadi. Orang mampu membeli tetapi barang tidak ada. Seakan tidak mau kalah, vitamin C dan hand sanitizer ikut-ikutan menjadi langka termasuk bahan baku seperti alkohol standar obat (pharmaceutical grade)-pun sulit didapat.

Demikian pula ketika klorokuin dan hidroksiklorokuin direkomendasikan sebagai salah satu obat untuk penanganan infeksi virus ini, ada kekhawatiran terjadinya pembelian besar-besaran oleh retailer dan masyarakat dengan dampak sulit untuk mendapatkannya. Beberapa organisasi profesi kesehatan (dokter dan apoteker) di Amerika Serikat membuat surat edaran bersama agar masyarakat tidak latah dan panik memburu obat ini secara berlebihan dan menggunakan secara sembarangan. Mereka khawatir, kekosongan hidroksiklorokuin dapat memicu masalah baru, dimana pasien-pasien yang membutuhkan obat ini secara rutin seperti pasien rheumatoid arthritis (radang sendi) dan systemic lupus erythematosus (SLE) akan mengalami kesulitan melanjutkan pengobatannya.

Situasi krisis ini juga dimanfaatkan oleh oknum yang ingin mencari keuntungan secara instan seperti menumpuk masker N95, masker bedah, bahkan mengemas dan menjual ulang masker bekas yang harusnya sekali pakai. Banyak produk hand sanitizer palsu beredar di pasaran, komposisinya tidak jelas dan tidak ada nomor registrasinya sebagai tanda sediaan yang resmi diijinkan beredar di Indonesia. Produk-produk seperti ini tentu saja tidak melewati serangkaian uji mutu yang dipersyaratkan. Produksi baju overall yang dibuat oleh perorangan banyak yang tidak mengikuti persyaratan yang ditetapkan oleh pemerintah. Bahkan bukan tidak mungkin ada upaya memalsukan kit untuk melakukan rapid test dengan memanfaatkan celah dalam situasi krisis saat ini. Potensi penipuan dan pemalsuan sangat dimungkinkan pada sistem penjualan online. Menghadapi ancaman ini, negara-negara di Eropa menggunakan Konvensi MEDICRIME untuk melindungi kesehatan masyarakat dan menargetkan perilaku kriminal, seperti yang dilakukan jaringan kriminal. Dalam pendapat yang dipublikasikan, Komite MEDICRIME memperingatkan akan meningkatnya risiko, dalam masa kekurangan ini, penjualan produk medis yang dipalsukan seperti obat, peralatan medis, masker pelindung, dan tes penyaringan cepat (rapid test), yang mungkin terbukti tidak efektif atau berbahaya bagi mereka yang menggunakan. Sementara di Amerika Serikat, FDA dengan cepat melakukan pemastian dan menetapkan regulasi tentang reuse masker N95. Semua hal-hal tersebut dilakukan untuk melindungi semua orang dari risiko-risiko. Dalam situasi seperti ini semua orang harus menjadi bagian dari solusi karena kesulitan ini menimpa semua dari kita. Jangan membuat dan menjual produk palsu, jangan membeli produk palsu.

Kerja sama yang erat antar lembaga pemerintah dan pemangku kepentingan lainnya diperlukan untuk memastikan bahwa langkah-langkah untuk mencegah jangan sampai produk medis yang dipalsukan memasuki wilayah pelayanan kesehatan sehingga tidak menempatkan pengguna atau penerima manfaat dalam risiko. Demikian pula bagi petugas kesehatan harus dipastikan bahwa mereka tidak mendapatkan produk atau alat kesehatan (APD) dari sumber yang tidak terverifikasi.



Diabetes Mellitus Tipe I Saat Pandemi Covid-19

Apa itu Diabetes Mellitus Tipe I (DM Tipe I)?

Merupakan penyakit yang terjadi saat tubuh tidak dapat menghasilkan zat untuk mengendalikan kadar gula di dalam darah. Zat tersebut bernama insulin. Insulin dihasilkan oleh pankreas, suatu organ di dalam perut kita. Insulin bekerja membantu zat gula masuk ke dalam sel tubuh sehingga dapat digunakan sebagai energi untuk beraktivitas.

Mengapa bisa terkena DM tipe I?

Penyakit ini merupakan penyakit bawaan yang tidak bisa dicegah ataupun disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan. Anak dengan DM tipe I dapat tumbuh sehat hingga dewasa seperti anak-anak lainnya.

Apa saja gejala DM tipe I?

- Sering haus
- Sering kencing
- Sering lapar atau lelah
- Berat badan turun
- Luka sulit sembuh
- Kulit kering dan gatal
- Kebal rasa di kaki / kesemutan
- Pandangan kabur

Apabila buah hati anda mengalami hal-hal tersebut diatas maka anda harus berhati-hati karena mungkin saja anak anda mengalami DM tipe I.

Bagaimana cara mengendalikan DM tipe I?

Laksanakan selalu 5 (lima) pilar tatalaksana DM

1. Gunakan insulin setiap hari sesuai kebutuhan
2. Atur pola makan sesuai kebutuhan
3. Periksa kadar gula dalam darah secara teratur
4. Rutin berolahraga
5. Konsultasi dengan dokter sesuai anjuran

Bagaimana caranya menggunakan insulin?

Insulin digunakan sesuai jadwal yang diberikan dokter. Insulin disuntikkan pada lapisan lemak dibawah kulit perut, paha atau lengan atas. Dokter akan mengajarkan kapan dan bagaimana cara menyuntikkan insulin, tempat terbaik untuk menyuntikkannya dan kebutuhan insulin berdasarkan berat badan, usia dan pola aktivitas anak.

Bagaimana dengan makanan dan olahraga?

Anak dengan DM tipe I dapat makan makanan bergizi yang sama dengan anak sehat lainnya. Namun anak memiliki jadwal yang teratur, jumlah yang dimakan, jumlah insulin yang digunakan, pemeriksaan gula darah dan aktivitas mereka. Olahraga sangat baik untuk anak dengan DM. Olahraga setiap hari selama 60 menit bermanfaat untuk menjaga kadar gula darah, mempertahankan berat badan ideal, menjaga lemak dan tekanan darah, jantung, paru dan pembuluh darah.

Yang tak kalah penting!

1. Selalu membawa insulin
2. Ajarkan anak tentang DM tipe I dan motivasi mereka agar dapat mengikuti seluruh rencana pengobatannya dengan baik
3. Bicarakan mengenai kondisi anak dengan guru dan petugas kesehatan di sekolah Saat pandemi Covid-19 seperti sekarang ini!

1. Gunakan masker
2. Selain gejala demam, Covid 19 dapat menyebabkan gejala batuk, sesak, dan lemas.
3. Bila berhubungan dengan orang lain atau harus keluar, jaga jarak minimal 1 – 2 meter dengan orang lain.
4. Datanglah ke fasilitas kesehatan bila:

- Keton positif
- Anak kecil < 3 tahun
- Anak sudah lelah
- Tampak napas cepat
- Nyeri perut hebat
- Demam sangat tinggi
- Kesadaran menurun
- Muntah hebat
- Dehidrasi

5. Bila ada yang harus ditanyakan atau mengalami gejala Covid-19 atau gula darah sewaktu (GDS) terlalu tinggi atau GDS masih terus tinggi setelah koreksi, mual muntah hebat, kesadaran menurun atau lainnya yang mengkhawatirkan, telepon dokter atau RS sebelum datang konsultasi, sehingga penanganan dapat lebih cepat.

