

Galeri edukasi



Diet harian pada penderita Dislipidemia di Poliklinik Gizi RSUP Sanglah



Mengenal, Mencegah dan Penanganan Bedah Osteoporosis di Poliklinik Bedah RSUP Sanglah



Mencegah dan menanggulangi Stroke di Poliklinik Neuro RSUP Sanglah



Gangguan Tidur di Poliklinik Jiwa RSUP Sanglah



Mengenal OMSK (Curek/Congek) di Poliklinik THT RSUP Sanglah



Mengenal dan Pengobatan Selulitis pada Kulit di Poliklinik Kulit & kelamin RSUP Sanglah

Edisi Mei 2020 / 015

Adaptasi Kebiasaan Baru, Berubah Hentikan Wabah



Berikut adalah petikan paparan perkembangan penanganan Covid-19 melalui Tim Komunikasi Gugus Tugas Covid-19 dr. Reisa Broto Asmoro didampingi juru bicara penanganan Covid-19 dr. Achmad Yurianto. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 terus bekerja bersama kementerian lembaga, dunia usaha, perguruan tinggi, kawan-kawan media dan seluruh potensi masyarakat baik yang berada di pusat maupun yang berada di daerah. Dalam 3 bulan ini masyarakat Indonesia telah menunjukkan aksi solidaritas bersama melawan Covid-19. Lebih dari 30 ribu tenaga kesehatan, bekerja keras merawat pasien Covid-19. Mereka disokong oleh lebih dari 30 ribu relawan medis dan non medis dari seluruh penjuru nusantara. Lebih dari Rp. 200 M disalurkan ke gugus tugas, sebuah dukungan juga patriot bangsa yang bekerja tanpa henti untuk kemanusiaan sejak 13 Maret 2020. Kepedulian masyarakat agar roda ekonomi masyarakat tetap bergerak dan berputar. Saatnya kita mulai hidup dengan kesadaran baru, beradaptasi dengan kebiasaan baru. Kebiasaan untuk hidup yang lebih sehat, lebih disiplin menjalankan protokol kesehatan agar kita semua bisa produktif dan aman dari Covid-19. Kedisiplinan penting agar kehidupan kita semua tetap produktif serta senantiasa terhindar dari pandemi Covid-19 serta menekan kemungkinan munculnya ancaman gelombang kedua. Beradaptasi dengan kebiasaan baru adalah jalan keluar, sebuah jalan yang hampir seluruh dunia menerapkannya, selama vaksin atau obat Covid-19 belum ditemukan kita semua ingin hidup terus berlangsung dan jangan kalah dengan pandemi. Mari kita praktekkan kebiasaan baru mulai dari sekarang, dari diri sendiri, dari rumah, rumah ibadah, pasar, pertokoan, transportasi umum, hotel, restoran, perkantoran dan tempat lainnya. Kebiasaan baru harus sudah kita mulai sejak sekarang dan harus dilakukan walaupun suatu wilayah sudah dikategorikan zona hijau yang dihitung berdasarkan data dan fakta di lapangan.

Redaksi

Pelindung	:Direktur Utama
Penasehat	:Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang Direktur Keuangan Direktur SDM & Pendidikan
Penanggung jawab	:Direktur Perencanaan Organisasi & Umum
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)

Hal ini berlaku bagi seluruh wilayah di Indonesia. Perjuangan kita melawan Covid-19 belum usai penambahan kasus baru masih terus terjadi, karena itu tetaplah mencuci tangan dengan sabun agar tak tertular dan menulari, jangan menyentuh mata hidung mulut kalau tidak bisa memastikan tangan kita bersih. Tetaplah memakai masker jika keluar rumah, penggunaan masker yang tepat akan menyelamatkan diri kita dan orang lain. Mulai saat ini biasakan menjaga jarak fisik setidaknya satu meter dengan orang lain, hindari berkerumun, terutama dengan orang banyak. Ini adalah suatu kebiasaan baru yang harus kita jalani. Sesuatu yang positif dan tak hanya Covid-19 tetapi juga karena penyakit lain yang bisa menular secara langsung. Keberhasilan Indonesia keluar dari pandemi sesungguhnya tergantung bagaimana masyarakat terlibat. Kerjasama semua perangkat pemerintahan dari pusat dan daerah. Ikutilah berita yang benar tentang Covid-19, baik melalui covid-19.go.id, call center 119 atau akun media social @lawancovid19_id atau melalui Halo Kemkes dan aplikasi online lainnya. Dan ikuti secara rutin berita yang dilakukan oleh TVRI, RRI serta disebarluaskan oleh televisi dan radio swasta lainnya. Mari menjadi teladan untuk menyelamatkan keluarga, tetangga, lingkungan dan menyelamatkan bangsa dan negara tercinta. Saatnya jadi pahlawan, tundukkan Covid-19 dengan adaptasi kebiasaan baru. Indonesia, kita pasti bisa.

DUAL (Edukasi Visual)

TIDAK LUPA PAKAI MASKER

SETIBANYA DI RUMAH LANGSUNG MANDI

SAY HELLO ALAU TIDAK BERSALAMAN DULU

GUNAKAN UANG ELEKTRONIK

INDONESIA KITA PASTI BISA

SEDIA HAND SANITIZER KEMANA-MANA

1-2 METER

TETAP JAGA JARAK

JAGA JARAK DI KENDARAAN UMUM

BALITA DAN LANSIA DI RUMAH AJA

ADAPTASI KEBIASAAN BARU BERUBAH HENTIKAN WABAH

KIAT MENGHADAPI COVID 19 PADA PASIEN LUPUS

Penyakit Corona Virus 2019 (Covid 19) adalah penyakit infeksi menular yang disebabkan oleh virus SARS Cov-2. Penyakit ini diidentifikasi pertama kali di daerah Wuhan Cina tahun 2019. Hingga saat ini sudah menyebar ke hampir seluruh negara di dunia. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja. Orang tua dan orang yang memiliki penyakit kronis sebelumnya cenderung mengalami perburukan bila tertular Covid 19. Beberapa gejala klinis yang khas pada penderita Covid 19 adalah demam, nyeri sendi, kelelahan, kehilangan selera makan, batuk berdahak dan yang paling berat adalah kegagalan fungsi pernafasan. Penularan penyakit ini adalah melalui saluran nafas.

Lupus adalah penyakit autoimun yang bersifat kronis progresif. Penyakit ini terjadi akibat ketidakmampuan sistem imun mengenali sel tubuh yang normal sehingga menyebabkan gangguan fungsi organ di seluruh tubuh. Sebagian pengobatan lupus bertujuan menekan sistem imun sehingga risiko infeksi dapat meningkat.

Risiko tertular Covid 19 adalah sama untuk semua orang. Belum ada data yang menunjukkan pasien Lupus (Odapus) lebih berisiko tertular. Tetapi Odapus yang menderita Covid 19 diduga akan mengalami gejala lebih berat dibandingkan dengan orang normal, mengingat sistem kekebalan tubuh odapus yang mengalami gangguan. Secara normal, sistem kekebalan tubuh yang kita miliki akan melindungi seseorang dari infeksi, tetapi pada Odapus, sistem kekebalan tubuhnya tidak normal sehingga tidak optimal untuk melawan kuman yang masuk. Ditambah penggunaan beberapa obat yang menekan sistem kekebalan tubuh.

Upaya terbaik menghadapi Covid 19 adalah dengan mencegah penularannya. Secara umum, upaya pencegahan untuk semua orang adalah sama baik Odapus maupun bukan. Situasi pandemi Covid 19 ini janganlah menjadikan odapus bertambah stress, tetapi perlu dipahami beberapa hal yang dapat dilakukan dalam upaya mencegah penularan. Berikut beberapa kiat yang dapat dilakukan odapus :

1. Batasi kontak dengan orang. Lakukan physical distancing. Hindari bertemu dengan banyak orang dalam lingkungan yang sempit (jaga jarak jika memang harus dilakukan). Bila harus bepergian, hindari kontak fisik,
2. Tetaplah tinggal di rumah (bekerja dan berdoa dari rumah) Kecuali terpaksa, dengan perlindungan maksimal. Jangan lupa pikirkan cara aman untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan obat-obatan. (hati-hati terhadap pengantar bahan makanan)
3. Rajin mencuci tangan 6 langkah secara benar.
4. Hindari memegang area mata hidung dan mulut.
5. Selalu menggunakan masker.
6. Selalu menjalankan pola hidup sehat. (makanan sehat, olah raga teratur, tidur cukup, kelola stress)
7. Odapus tidak perlu menghentikan obat-obat yang telah dikonsumsi rutin, karena akan dapat mengalami kekambuhan penyakit. Perubahan dosis obat harus konsultasi dengan dokter yang merawat.
8. Apabila ada keluhan apapun segeralah menghubungi dokter yang merawat

Sumber: dr. Pande Ketut Kumari, Sp.PD-KR, FINASIM

Departemen/KSM Ilmu Penyakit Dalam Divisi Reumatologi FK UNUD/ RSUP Sanglah



MELINDUNGI LANJUT USIA PADA PANDEMI COVID-19

Melindungi lansia di masa pandemi Covid-19 membutuhkan penanganan interdisiplin dan komprehensif bertujuan untuk memutus rantai penularan dan penanganan yang paripurna. Lansia yang berada di komunitas, panti werdha dan fasilitas kesehatan/RS merupakan sasaran yang membutuhkan perhatian selama pandemi ini berlangsung.

Melindungi lansia di komunitas yaitu dengan cara memberikan edukasi dan informasi (tentang apa itu Covid-19?, kebersihan diri dan cuci tangan, kebersihan rumah, dan lingkungan, desinfektan, social atau physical distancing, nutrisi, nomor telfon darurat bantuan tenaga medis), menjaga pola hidup sehat (makan-makanan bergizi, konsumsi minum air putih, buah-buahan dan vitamin, aktivitas olah raga, meditasi, hoby), menerapkan social distancing/jaga jarak sosial namun bukan

isolasi sosial (batasi kunjungan ke rumah ke rumah, jaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter, tidak bepergian keluar rumah, gunakan media online).

Lansia yang berada di panti werdha sangat berisiko mengalami infeksi dan kematian yang lebih besar dari Covid-19. WHO mencatat hampir separuh dari angka kematian karena wabah penyakit itu berasal dari penghuni rumah panti tersebut. Mencegah Covid-19 masuk ke dalam panti dengan cara membatasi semua kunjungan, bilapun keluarga ada yang berkunjung maka diwajibkan menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak., membatasi pekerja sosial, screening suhu tubuh sebelum masuk panti secara ketat karena hal ini juga dapat mengidentifikasi infeksi sejak dini, merumahkan karyawan yang sakit. Mengidentifikasi infeksi sejak dini juga dilakukan dengan melaporkan lansia yang menunjukkan gejala Covid-19 ke Satgas Covid-19.

Apabila di panti tersebut telah ada yang terinfeksi maka dilakukan upaya mencegah penyebaran Covid-19 yaitu dengan batalkan semua aktifitas grup dan makan bersama, jaga jarak antara penghuni panti, memakai masker, batasi keluar kamar (bila ada terkonfirmasi positif Covid-19), Care giver terlatih memakai APD. APD (Alat Pelindung Diri) perlu dijaga pasokannya yaitu dengan menghubungi Dinas Kesehatan/ mencari donator bila kekurangan APD, APD yang tersedia harus dimanfaatkan seefisien mungkin.

Salah satu Lansia penghuni panti dicurigai atau positif terinfeksi Covid-19 maka segera pisahkan ruangan perawatannya, dan lakukan pemantauan penghuni yang sakit tersebut minimal 3 kali sehari.

Perlindungan terhadap lansia yang mencari pengobatan ke UGD yaitu dengan membuat Standar Operasional Prosedur (SPO) untuk pasien lansia, pasien lansia sebaiknya dilayani oleh tenaga kesehatan dengan kompetensi khusus, memisahkan ruangan observasi atau pemeriksaan lansia dengan pasien lain yang datang ke IGD, petugas yang memberikan pelayanan kesehatan menggunakan APD standar.

Perlindungan pada lansia yang datang ke poliklinik perlu dipertimbangkan untuk mengarahkan para lansia agar lebih memanfaatkan konsultasi online yang banyak ada saat ini seperti Sehatpedia milik Kemenkes, fasyankes perlu melakukan edukasi dan memastikan ketersediaan obat, wajib gunakan masker, yang perlu mendapat perhatian yaitu pendengaran lansia yang sudah mulai menurun, maka pastikan memberikan komunikasi dengan jelas. Alangkah baiknya lansia ditemani oleh keluarga yang sehat.

Bila saat ini lansia sedang dirawat di rumah sakit maka pembatasan bahkan meniadakan jam berkunjung perlu diterapkan, screening pengunjung dan penunggu pasien, orang-orang kontak dengan lansia wajib menggunakan APD standar, serta lakukan desinfektan lingkungan secara rutin. Pelayanan terhadap lansia bertujuan melayani lansia dengan cepat di UGD untuk mengurangi paparan dan risiko terinfeksi Covid-19. Angka kesakitan dan kematian Covid-19 tinggi pada lansia, mari jaga lansia kita jangan sampai tertular di komunitas, panti werdha, atau fasilitas kesehatan.

Sumber: Dr. I Gusti Putu Suka Aryana, SpPD, K-Ger, FINASIM

Departemen/KSM Ilmu Penyakit Dalam FK UNUD/RSUP Sanglah