

# Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 37 Solusi Cepat Hamil, Yuk Ikut Program Bayi Tabung



DIREKTORAT Promkes RI dan Tim IHPHNet visitasi di RSUP SANGLAH



Edukasi Pola hidup sehat pasien Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam



Video Edukasi Ngusik ep 36 Kenali Diabetes Melalui Informasi Yang Tepat



Dalam rangka silaturahmi dengan mitra potensial PKRS RSUP SANGLAH DENPASAR



Edukasi DIARE (MENCRET) di Poliklinik ANAK

Edisi November 2021 /033

# World Diabetes Day 2021 Manfaatkan Akses Pelayanan Kesehatan



## world diabetes day 14 November

World Diabetes Day (WDD) dicetuskan pertama kali tahun 1991 oleh organisasi Diabetes sedunia dan WHO sebagai badan kesehatan sedunia menetapkan peringatan WDD ini mulai tahun 2006, dengan mengambil tanggal 14 November memperingati hari lahir dari Bapak Penemu Insulin (namanya Sir Frederick Banting) yang menjadi salah satu pengobatan untuk diabetes.

Peringatan Hari Diabetes Sedunia selalu terkait dengan tema yang menjadi concern/ inti pesan yang akan kita sampaikan kepada masyarakat, agar peringatan ini tidak menjadi wacana saja.

Dalam tahun 2021 kita sudah melewati dan menemukan bahwa pandemic COVID-19 telah menjadi "sesuatu yang mesti kita adaptasi / biasakan" kita mesti dapat menyesuaikan pelayanan Kesehatan, bagaimana memberikan edukasi kesehatan sehingga kita dapat memberikan pelayanan yang baik dan optimal khususnya dalam pelayanan pasien dengan penyakit kronik seperti diabetes.

Redaksi	
Pelindung	:Direktur Utama
Penasehat	:Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang Direktur Keuangan & BMN Direktur SDM Pendidikan & Penelitian
Penanggung jawab	:Direktur Perencanaan Organisasi & Umum
Redaktur	:Kepala Instalasi PKRS Komite Medik
Editor	:Dini Yulia Kadek Nopi Arisanti A.A Istri Putri Wahyuni
Grafis & Layout	:I Nym Iwan Paramartha
Photografer	:I Nym Iwan Paramartha
Sekretariat	:Ni Wayan Rahayuni
Kritik dan saran ditunjukkan 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)

Untuk tema pada tahun 2021 mengambil tema *Access to Diabetes Care* atau Manfaatkan Akses Pelayanan Kesehatan. Sederhana namun sangat bermakna karena pelayanan diabetes bahkan sudah menjadi agenda atau masuk di dalam program kerja pemerintah di mana dari pelayanan Kesehatan tingkat pertama lalu ke tingkat kedua serta tingkat ketiga saling berkesinambungan. Pelayanan Kesehatan tidak membeda-bedakan dari suku agama ras golongan sehingga semua masyarakat Indonesia saat ini dapat mengakses pelayanan Kesehatan untuk penyakit misal dengan Diabetes Melitus. Angka kejadian Diabetes Melitus yang cukup tinggi hampir 1/3 penduduk dunia berdasarkan atlas IDF ( *International Diabetic Federation*) tahun 2021 sehingga melalui pesan WDD kali ini bagaimana mengotimalkan peran fasilitas pelayanan Kesehatan pertama yang dapat menjangkau seluruh daerah di Indonesia khususnya daerah daerah terpencil yang sulit diakses dan masih minim untuk tenaga Kesehatan serta fasilitas pelayanan kesehatannya. Semoga kita Bersama dapat bersinergi demi mendukung misi dari *World Diabetes Day* untuk meningkatkan akses pelayanan Kesehatan khususnya pada pasien Diabetes.-Salam Sehat-

## DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel : PKRS SANGLAH

Terapkan **5R** di tempat kerja agar **SEHAT, SELAMAT dan PRODUKTIF**



- 1 RINGKAS**  
Pilah dan pisahkan Barang yang tidak perlu
- 2 RAPI**  
Lakukan penataan di tempat kerja
- 3 RESIK**  
Jaga kebersihan di tempat kerja
- 4 RAWAT**  
Pelihara kondisi ringkas, rapi, resik di tempat kerja
- 5 RAJIN**  
Biasakan ringkas, rapi, resik di tempat kerja

**4** *Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami*



Ada beberapa mitos yang melekat pada makanan sehat yang membuat kita keliru memahami makanan sehat. Tulisan ini akan membahas empat mitos yang sering dipercaya sebagai kebenaran.

### Makanan sehat itu tidak enak

Makanan sehat dan enak bisa kita siapkan sendiri di rumah, sehingga kita tahu benar konten yang dikandung dalam makanan. Kalau anda memasak sendiri, cobalah berbagai resep baru yang sederhana dengan bahan segar. Bolehkah kalau kita memilih gaya hidup sehat dan makan sehat berarti tidak boleh makan makanan enak/favorit? Janganlah berpikir makan sehat itu berarti tidak boleh makan makanan yang disukai atau makanan favorit. Sesekali kita boleh tidak khawatir dengan makanan yang kita makan atau istilahnya cheating time.

### Makanan sehat itu mahal

Makanan sehat tidak harus selalu mahal, pilih Makanan lokal yang berkualitas baik, buah dan sayur pada musimnya akan mudah didapat dengan harga yang ekonomis.

### Fast food tidak sehat

Fast food atau makanan cepat saji, kalau yang dimaksud adalah makanan yang dimasak cepat tidak selalu tidak sehat, dan bergantung pada pilihan bahan dan cara pengolahannya. Kalau kita siapkan sendiri makanan dengan bahan segar dan pengolahan yang benar dan sederhana misalnya, maka kita dapat menyiapkan makanan siap saji yang tetap sehat. Kita dapat mencoba

menciptakan masakan favorit dengan cara dipanggang, dikukus, direbus, dan menghindari menggoreng.

### Memilih pola makan sehat menutup kesempatan bersosialisasi

Bagi anda yang sering perlu melakukan kegiatan bersama teman dan bersosialisasi dengan makan bersama, memilih pada pola makan sehat tidak berarti harus menghambat kesempatan bersosialisasi. Anda bisa mencoba memilih alternatif kegiatan lain sebagai cara bertemu misalnya melakukan olah raga bersama, naik sepeda, atau melakukan kegiatan bersama di alam terbuka. Kalau tetap memilih makan bersama, maka pilih tempat makan yang menyajikan makanan yang sehat. Kalau makan di rumah makan (restaurant), pahami kandungan makanan dan minuman yang kita pesan. Bisa jadi satu minuman yang kita pesan sudah mengandung kalori sejumlah yang kita butuhkan dalam satu kali makan. Kalau tetap ingin makanan favorit yang berkalori tinggi, bila perlu pesan porsi yang lebih kecil.

Dengan pemahaman pentingnya makan makanan yang sehat, cara pandang kita terhadap makanan akan berubah dan selera akan menyesuaikan. Percayalah bahwa makanan sehat itu enak, makanan sehat itu tidak harus mahal, makanan sehat juga bisa disiapkan dengan cepat (fast food), dan memilih pola makan sehat tidak menutup kesempatan bersosialisasi. Mari kita ubah cara pandang kita tentang makanan sehat.



Steroid adalah hormon buatan yang diproduksi secara alami oleh tubuh. Steroid mengurangi peradangan di tubuh dan sering digunakan pada pasien dengan penyakit asma, radang sendi, penyakit lupus atau autoimmune lainnya. Steroid dapat menyebabkan kadar gula darah tinggi. Itu sebabnya beberapa orang yang menggunakan steroid berkepanjangan menjadi penyakit diabetes. Ini dikenal sebagai diabetes yang diinduksi steroid.

Steroid meningkatkan kadar gula darah melalui beberapa cara. Steroid menyebabkan hati melepaskan lebih banyak glukosa, mengurangi penyerapan glukosa di sel tubuh dan sensitivitas insulin menurun. Semua ini menyebabkan peningkatan glukosa darah, hal ini dapat menyebabkan diabetes.

Pada beberapa individu dengan menghentikan steroid kadar gula darah dapat kembali ke normal, namun pada beberapa individu dengan resiko tinggi diabetes, dengan dihentikannya steroid kadar gula darah akan tetap tinggi. Menghadapi diabetes bisa jadi sulit, terutama jika penderita sudah hidup dengan kondisi kesehatan lain. Tapi itulah mengapa kami di sini, untuk membantu Anda memberikan informasi untuk mengelola diabetes.

Tanda dan gejala diabetes yang diinduksi steroid Jika kadar gula darah hanya sedikit lebih tinggi, Anda mungkin tidak memiliki gejala diabetes yang diinduksi steroid sama sekali. Tetapi ketika kadar gula darah Anda

meningkat, tanda dan gejalanya mungkin termasuk: sering ke toilet, terutama di malam hari, merasa sangat haus, merasa lebih lelah dari biasanya, menurunkan berat badan tanpa sebab. Jika Anda melihat salah satu dari gejala ini, penting untuk memberi tahu dokter Anda.

Pada mereka yang berusia lebih dari 40 tahun dan berkulit putih, atau lebih dari 25 tahun dan Afrika-Karibia, Afrika Hitam atau Asia Selatan, memiliki anggota keluarga dengan diabetes tipe 2, riwayat darah tinggi, Obesitas adalah faktor resiko untuk terkena diabetes mellitus kemudian hari.

Pengobatan untuk diabetes yang diinduksi steroid, termasuk pemberian insulin, minum obat atau membuat perubahan gaya hidup, seperti makan sehat dan perbanyak aktivitas fisik. Untuk selengkapkan diperlukan beberapa pemeriksaan darah dan perlu dikonsultasikan ke dokter bagian endokrinologi dan penyakit metabolic.

