

Galeri edukasi



SRK Cegah Osteoporosis di masa pandemi Covid-19 RSUP Sanglah



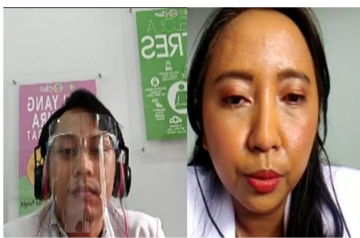
SRK Pemahaman Cemas dan Depresi pada pandemi Covid-19 RSUP Sanglah



Cegah keropos tulang dengan Senam Pencegahan Osteoporosis



Edukasi Osteoporosis pada lansia di Instalasi PJT RSUP SANGLAH



Menjaga Kesehatan Mata Selama Pandemi COVID-19 #liveinstagram



Edukasi WORLD STROKE DAY2020 di Poliklinik Interna RSUP Sanglah

Edisi Oktober 2020 / 020

Sehat Jiwa di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Pandemi COVID-19 Menuju SDM Unggul, Indonesia Maju”



Peringatan HKJS setiap tanggal 10 Oktober 2020 merupakan momentum kampanye secara luas dan serentak dalam upaya pencegahan dan penanggulangan masalah Kesehatan Jiwa di seluruh pelosok tanah air yang bertujuan untuk meningkatkan komitmen dan kepedulian seluruh komponen masyarakat dalam rangka mewujudkan Masyarakat Indonesia Sehat Jiwa. RSUP Sanglah bekerja sama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana turut serta mengadakan kegiatan di lingkungan RSUP Sanglah.

Pada tanggal 9 Oktober 2020 Departemen/KSM Psikiatri bersama Instalasi PKRS mengadakan kegiatan penyuluhan serentak di Poli Interna dan Poli Jantung mengangkat tema tentang kesehatan jiwa. Selain itu juga diadakan webinar untuk awam dan dokter umum.

Webinar menampilkan Dr. dr. Lely Setyawati K., SpKJ(K) dengan judul : Pemahaman Cemas dan Depresi Tenaga Kesehatan Menuju SDM Unggul Pandemi Covid-19 serta Dr. dr. Cokorda Bagus Jaya Lesmana, SpKJ(K), MARS dengan judul Peningkatan Awareness dan Kolaborasi Bagi Perbaikan Akses Layanan Kesehatan Mental Acara dimoderatori oleh dr. Ni Ketut Sri Diniari, SpKJ(K). Hadir secara virtual memberikan sambutan dari Dekan FK UNUD dan Direktur Utama RSUP Sanglah. Peserta yang hadir mencapai 450 orang.

Tanggal 23 Oktober 2020 bekerjasama dengan Siaran Radio Kesehatan memberikan edukasi tentang pemahaman cemas dan depresi di masa Pandemi Covid-19 menghadirkan dr. I.A. Kusuma Wardani, SpKJ(K), MARS pada kesempatan berbeda melalui Facebook Sanglah Hospital Bali mengajak seluruh masyarakat berdamai dengan COVID-19 serta meningkatkan pemahaman pada tanda-tanda cemas, depresi, usaha bunuh diri dan psikotik. Bila ada tanda-tanda tersebut, harap segera menghubungi psikiater anda (pkrs).

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 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)



Scan me
Info Kesehatan
RSUP SANGLAH

DUAL (Edukasi Visual)

JANGAN KENDOR!

AYO CUCI TANGAN PAKAI SABUN

#CuciTanganLebihBersih



SEHAT JIWA DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU PANDEMI COVID-19 MENUJU SDM UNGGUL, INDONESIA MAJU

MENTAL HEALTH FOR ALL, GREATER INVESTMENT- GREATER ACCESS, EVERYONE EVERYWHERE

KESEHATAN JIWA UNTUK SEMUA, PELAYANAN KESEHATAN JIWA SIAP UNTUK ANDA

TIDAK ADA KESEHATAN TANPA KESEHATAN JIWA

TETAP SEHAT DAN BAHAGIA TINGKATKAN IMUNITAS

SEKILAS TENTANG JERAWAT DIBALIK MASKER/ MASK ACNE Terapi Oksigen pada Pasien Terkonfirmasi Covid-19



Jerawat berkembang bila pori pori tertutup oleh minyak, sel kulit yang mati, produk kosmetik, kotoran atau bakteri. Selama pandemi COVID-19, untuk memutuskan rantai penularannya, maka diwajibkan menggunakan masker wajah. Penggunaan masker yang lama akan meningkat risiko kambuhnya / flare jerawat disebabkan oleh kelembaban tinggi dan suhu panas pada permukaan kulit sehingga mengganggu penguapan dan pengeluaran keringat. Peningkatan suhu dan kelembaban akan meningkatkan produksi sebum yang mempengaruhi terjadinya jerawat.

Di Cina selama pandemi dari bulan April-Mei 2020 melaporkan 24 pasien yang jerawatnya kambuh, 5 pasien diantaranya berusia di atas usia 25 tahun dan 2 pasien dengan usia di bawah 25 tahun dengan derajat keparahan jerawat bervariasi dari sedang sampai dengan berat. Lima pasien tersebut menggunakan masker lebih dari 4 jam sehari selama lebih dari 2 bulan. Keluhan lain yang dirasakan adalah gatal dan berminyak.

Apa itu maskne (mask acne) ?

Maskne adalah salah satu masalah kulit berupa jerawat yang muncul akibat penggunaan masker dalam jangka waktu yang lama disertai suhu panas dan tekanan. Gesekan dan tekanan tersebut akibat dari gerakan wajah atau gerakan saat berbicara yang terjadi berulang ulang.

Apa penyebab dari maskne ?

Temperatur yang tinggi berhubungan dengan kambuhnya jerawat. Pengeluaran sebum ini bervariasi tergantung dari perubahan temperatur lokal. Pengeluaran sebum akan meningkat 10 % setiap adanya peningkatan suhu 10C. Jumlah produk sebum (skualen) meningkat pada permukaan kulit seiring dengan peningkatan suhu.

Kelembaban yang tinggi mencetuskan jerawat terutama disebabkan tersumbatnya pori pori karena efek hidrasi dan iritasi bagian atas saluran kelenjar minyak (duktus pilosebacea). Keringat dan bengkaknya sel kulit (keratinosit epidermis) akan menyebabkan obstruksi dan memburuknya jerawat. Tambahan lagi perubahan komposisi sebum dan hidrasi kulit berkontribusi terjadinya gangguan pada sawar kulit menyebabkan gangguan keseimbangan mikroflora dari bakteri. Pemakaian masker yang lama juga menyebabkan rasa gatal pada jerawat sehingga berkeinginan untuk memegangnya, akibatnya terjadi peningkatan risiko transmisi COVID-19.

Bagaimana cara pencegahannya ?

1. Pemilihan bahan kain masker

Kain yang dipilih sebaiknya bahan dari katun atau sutera, karena bahan ini lembut / tidak mengiritasi kulit kulit dan dapat mengurugurangi kelembaban.

2. Rutin mengganti masker

Masker idealnya harus diganti tiap 4 jam

3. Cara mencuci masker

Masker kain cukup dicuci menggunakan sabun, hindari penggunaan pewangi dan pelembut pakaian.

4. Skin care yang minimalis

Gunakan skin care dan make up seminimal mungkin serta nonkomedogenik atau oil free

Gunakan pembersih wajah yang lembut atau sabun dengan pH 5.5, jika wajah kering

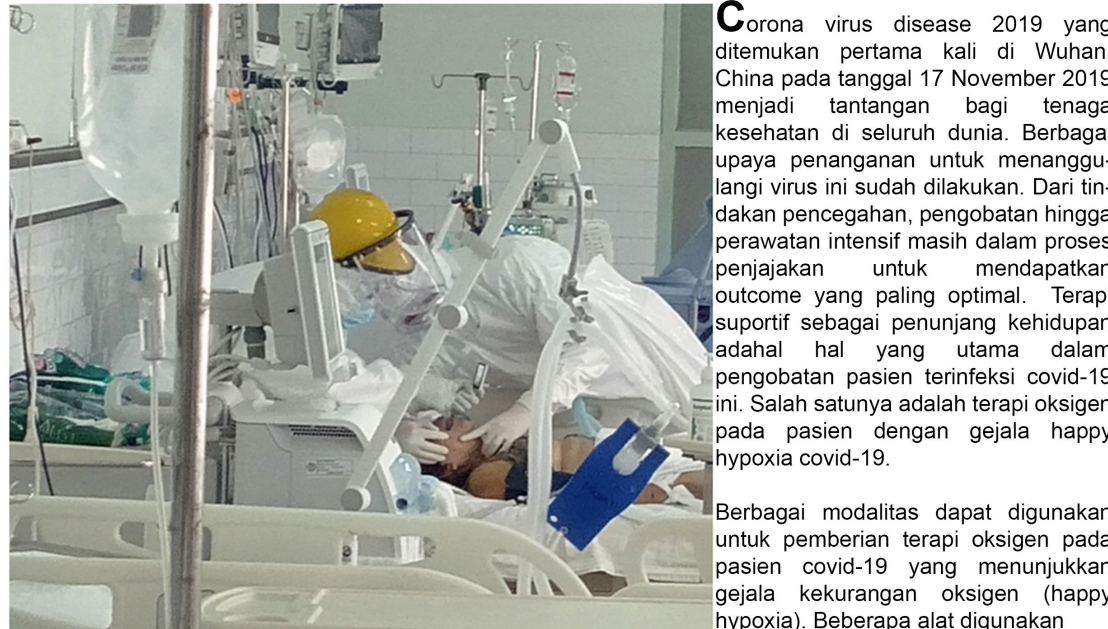
segera gunakan pelembab setelah mencuci wajah, sebaiknya pelembab yang mengandung seramid atau asam hialuronat.

5. Untuk perawatan daerah bibir gunakan lip balm, disebabkan bibir sering bersentuhan dengan masker

saat bicara.

6. Dianjurkan untuk membuka masker selama 15 menit di tempat yang aman .

7. Bila muncul jerawat yang bertambah banyak atau jerawat menetap maka diperlukan berkonsultasi dengan dermatologis.



Corona virus disease 2019 yang ditemukan pertama kali di Wuhan, China pada tanggal 17 November 2019 menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan di seluruh dunia. Berbagai upaya penanganan untuk menanggulangi virus ini sudah dilakukan. Dari tindakan pencegahan, pengobatan hingga perawatan intensif masih dalam proses penajakan untuk mendapatkan outcome yang paling optimal. Terapi suportif sebagai penunjang kehidupan adalah hal yang utama dalam pengobatan pasien terinfeksi covid-19 ini. Salah satunya adalah terapi oksigen pada pasien dengan gejala happy hypoxia covid-19.

Berbagai modalitas dapat digunakan untuk pemberian terapi oksigen pada pasien covid-19 yang menunjukkan gejala kekurangan oksigen (happy hypoxia). Beberapa alat digunakan

dalam membantu penghantaran terapi oksigen tersebut, seperti selang hidung (nasal), sungkup muka, oksigen aliran tinggi, hingga menggunakan mesin alat bantu nafas ventilator non invasif maupun invasif. Tujuan utama dari terapi oksigen ini adalah untuk memberikan suplementasi oksigen pada pasien-pasien yang memang kekurangan oksigen atau gangguan penghantaran oksigen.

Target terapi oksigen pada pasien covid-19 ini adalah mempertahankan saturasi oksigen perifer 92-96%. Terdapat perbedaan target pada pasien dengan penyakit paru obstruktif kronis, distress nafas akut yang berat, dan yg lainnya. Terapi oksigen juga untuk mempertahankan usaha nafas agar stabil dengan target tidak ada tanda penggunaan otot bantu pernapasan atau tanda peningkatan laju nafas.

Prinsip terapi oksigen adalah untuk memberikan suplementasi oksigen agar konsentrasi oksigen yang dihirup oleh pasien lebih dari udara ruangan yang hanya 21%. Pemilihan alat suplementasi oksigen dengan melihat klinis pasien; laju pernapasan, usaha nafas, saturasi oksigen perifer dan tekanan oksigen di pembuluh darah arteri menggunakan pemeriksaan penunjang. Pada pasien covid-19 dengan gejala hipoksia yang tidak membaik dengan pemberian oksigen via selang nasal atau sungkup muka, dapat menggunakan high flow nasal kanul/HFNC/selang nasal aliran tinggi atau pemberian ventilasi non invasif/NIV dengan mesin ventilator. Petugas kesehatan harus menggunakan respirator contohnya masker N95. Pada kasus distress nafas akut ringan atau sedang, dapat diberikan terapi kombinasi posisi telungkup ditambah dengan suplemen oksigen via HFNC/NIV selama 2 jam, 2 kali sehari.

Pasien yang mengalami distress nafas akut yang berat atau yang sudah mengalami penurunan kesadaran/gelisah, merasa tidak nyaman, laju nafas meningkat, penggunaan otot-otot bantu nafas, peningkatan denyut nadi dan sudah menggunakan HFNC atau NIV tetap terjadi perburukan saturasi oksigen perifer, dapat dilakukan intubasi/pemasangan alat bantu nafas invasif menggunakan mesin ventilator.

Penanganan pasien covid-19 sangatlah kompleks dan hingga saat ini masih berkembang. Terapi suportif, salah satunya terapi oksigen sangat fundamental pada pasien hipoksia covid-19 yang dapat membantu dalam menurunkan angka kematian pasien terkonfirmasi covid-19.