

KESADARAN KESEHATAN

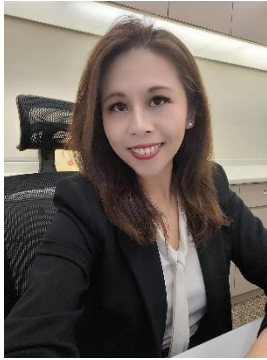
APRIL 7, 2024

HARI KESEHATAN SEDUNIA



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga



Tanggal publikasi: 7.4.24



7 April menandai peringatan berdirinya WHO pada tahun 1948.

Organisasi Kesehatan Dunia adalah badan Perserikatan Bangsa-Bangsa yang berfokus pada kesehatan masyarakat dunia pada umumnya.

Tema Hari Kesehatan Sedunia 2024 adalah '**Kesehatan saya, hak saya**'

Tema tahun ini berfokus untuk menyoroti hak setiap orang, di mana saja untuk:

1. Memiliki akses ke layanan kesehatan yang berkualitas
2. Pendidikan
3. Informasi
4. Air minum yang aman, udara bersih
5. Nutrisi yang baik
6. Perumahan berkualitas
7. Kondisi kerja dan lingkungan yang layak
8. Kebebasan dari diskriminasi

Bagaimana kita bisa merayakan Hari Kesehatan Sedunia?

1. Peduli dengan kesehatan pribadi Anda sendiri dan kesehatan keluarga Anda
 - Hadiri pemeriksaan kesehatan rutin, makan makanan seimbang bergizi, menjaga olahraga teratur, menghindari merokok, alkohol dan zat adiktif, tidur 7-8 jam semalam, mengelola tingkat stres dengan perhatian dan menjaga hubungan sosial.
2. Pelajari lebih lanjut tentang kesehatan lokal
 - Menyadari masalah kesehatan lokal saat ini. Misalnya, mewaspadaikan laporan berita kasus demam berdarah di Singapura.
 - Dengan menghilangkan semua kemungkinan sumber genangan air sebagai tempat berkembang biak nyamuk, kami melakukan bagian kami dalam mencegah dan mengurangi wabah demam berdarah.
3. Terlibat dengan Acara Hari Kesehatan Sedunia
4. Bagikan Hari Kesehatan Sedunia dengan Orang Lain
5. Menyelenggarakan Penggalangan Dana Hari Kesehatan Sedunia

KESEHATAN ADALAH HAK ASASI MANUSIA

Untuk individu

- **Ketahui hak kesehatan Anda.** Anda berhak untuk:
 - perawatan yang aman dan berkualitas, tanpa diskriminasi.
 - privasi dan kerahasiaan informasi kesehatan Anda.
 - informasi tentang perawatan Anda dan persetujuan yang diinformasikan.
 - otonomi dan integritas tubuh.

- **Buat keputusan tentang kesehatan Anda sendiri.**

- **Lindungi hak kesehatan Anda sebagai hak asasi manusia.**

Setiap orang harus memiliki akses ke layanan kesehatan yang mereka butuhkan kapan dan di mana pun mereka membutuhkannya, tanpa menghadapi kesulitan keuangan. Jadi, jika Anda tidak dapat mengakses layanan kesehatan, itu tidak benar. Berikut adalah beberapa cara untuk mengambil tindakan:

 - Advokasi – mengimbau para pemimpin politik, bergabung dengan komunitas kesehatan yang menuntut tindakan, berpartisipasi dalam petisi dan diskusi.
 - Atur komunitas Anda – misalnya di tempat kerja, gereja – untuk menyetujui apa yang perlu diubah dan bagaimana caranya.

- **Mempromosikan hak atas kesehatan sebagai pilar intrinsik dari hak asasi manusia kita yang lebih luas.**

Menghormati hak kita atas kesehatan berarti menghormati hak kita untuk mengakses air minum yang aman, udara bersih, nutrisi yang baik, perumahan berkualitas, kondisi kerja yang layak, dan bebas dari kekerasan dan diskriminasi.

- **Juara kesehatan sebagai prioritas.**

Terlibat dalam pengambilan keputusan seputar kesehatan. Contoh cara berpartisipasi meliputi: pertemuan balai kota dan majelis warga, kelompok fokus dan konsultasi, dewan kesehatan, kelompok pengarah, dan dewan peninjau.

You have the right to:

1 Safe and quality health care
without any discrimination

2 Privacy and confidentiality of your... health information

3 Information about your treatment and to informed consent

4 Bodily autonomy and integrity

5 Make decisions about your own health

Health is a human right!

Untuk Pemerintah

- **Setiap hukum diperhitungkan;** Setiap kementerian dapat dan harus membuat undang-undang untuk mewujudkan hak atas kesehatan di berbagai sektor:
 - Keuangan: pajak tembakau, gula, dan alkohol.
 - Pertanian: menghilangkan lemak trans; mengurangi jumlah antimikroba dalam sistem pertanian pangan sebesar 30-50% pada tahun 2030.
 - Lingkungan: hentikan subsidi bahan bakar fosil dan mensubsidi atau membebaskan pajak energi **bersih** dan bahan bakar seperti listrik berbasis matahari, hidro, dan angin.
 - Keadilan: melarang segala bentuk diskriminasi.
 - Transportasi: membangun infrastruktur bersepeda, mendukung pejalan kaki.
 - Tenaga kerja: Memastikan pekerjaan yang layak, hak-hak dan perlindungan pekerja, dan menciptakan kondisi kerja yang adil, setara, dan responsif gender bagi pekerja kesehatan dan perawatan.
 - Urusan sosial / pembangunan sosial: Memastikan akses ke perlindungan sosial (misalnya perlindungan perawatan kesehatan, pensiun, tunjangan pengangguran) untuk mengurangi kerentanan rumah tangga terhadap kemiskinan dan menangkal dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang tidak terduga terhadap pendapatan, kekayaan, atau kesehatan.

Bersama-sama, kita masing-masing dapat bertanggung jawab atas kesehatan kita sendiri dan mengadvokasi bidang-bidang kesehatan yang dapat kita berikan dalam kehidupan kita sehari-hari.

Menuju hasil kesehatan yang lebih baik sebagai satu

#towardsbetterhealthoutcomes

Tentang Asia HealthPartners

Berlokasi strategis di jantung Orchard Road, menawarkan pemeriksaan kesehatan, bedah estetika dan perawatan laser, perawatan gastrointestinal dan hati, dan layanan pencitraan diagnostik.

Di Asia HealthPartners, kami memberi Anda manfaat dan solusi perawatan kesehatan yang hanya dapat diperoleh dari kombinasi keahlian medis dan teknologi kami dengan penekanan pada perawatan medis holistik.

Misi kami adalah untuk memperkaya kualitas hidup pasien kami melalui layanan medis pencegahan, diagnostik, dan terapeutik yang luar biasa.

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

<http://www.asiahealthpartners.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>

 www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100