



PAPDI

Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

Penyakit Kardiovaskular

adalah penyebab utama kematian dan kecacatan pada orang dengan diabetes tipe 2

1 dari 4

orang dengan diabetes tipe 2 yang disurvei pernah mengalami penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, gagal jantung, otak atau stroke.



**WORLD
HEART DAY**

29 SEPTEMBER

**PADA HARI JANTUNG SEDUNIA INI,
KAMI INGIN SEMUA ORANG MENJADI
HEART HEROES DENGAN MEMBUAT JANJI :**



01

Berjanji untuk keluarga kami untuk memasak dan mengonsumsi makanan lebih sehat, berolah raga dan berhenti merokok




02


Berjanji kepada anak – anak kita untuk membantu mereka lebih aktif dan mengatakan tidak pada merokok



03

Berjanji sebagai petugas medis untuk membantu pasien berhenti merokok dan menurunkan kadar kolesterol, dan untuk meningkatkan kesadaran akan semua penyebab CVD

 @PerhimpunanPAPDI

 @pbpapdi

www.papdi.or.id



PAPDI

Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

- 1 Kurangi minuman manis dan jus buah, pilih air atau jus tanpa pemanis
- 2 Ganti suguhan yang manis dengan buah segar sebagai alternatif kesehatan
- 3 Cobalah untuk makan 5 porsi (masing-masing segenggam) buah dan sayuran sehari dalam bentuk segar, beku, kaleng atau kering
- 4 Cobalah membatasi makanan olahan dan siap saji yang sering mengandung banyak garam, gula, dan lemak
- 5 Buatlah bekal sehat makan siang anda di rumah, di sekolah atau di tempat kerja



**JANJI UNTUK MAKAN DENGAN BAIK
DAN MINUM DENGAN BAIK :**





JANJI UNTUK LEBIH AKTIF :

- 1 Menargetkan minimal 30 menit dengan olah raga intensitas sedang 5 kali dalam 1 minggu
- 2 Atau setidaknya 75 menit dalam seminggu untuk olah ragaintensitas tinggi
- 3 Lebih aktif setiap hari: naik tangga, berjalan atau bersepeda daripada mengemudi
- 4 Berolahraga bersama teman dan keluarga
- 5 Unduh aplikasi latihan atau gunakan pedometer untuk melacak kemajuan Anda

**WORLD
HEART DAY**

29 SEPTEMBER

 @PerhimpunanPAPDI

 @pbpapdi

www.papdi.or.id