

Mencapai Kesehatan yang Lebih Baik



Daftar Periksa

Semakin banyak orang di masyarakat kita yang menjadi kelebihan berat badan. Tidak peduli berapa usia Anda, tipe tubuh Anda, jika lingkar pinggang Anda membesar Anda mungkin meningkatkan risiko Anda terkena penyakit kronis.

Lembar informasi ini akan:

- ✓ membantu Anda memahami berbagai risiko
- ✓ memberi Anda informasi yang menarik
- ✓ menyediakan daftar periksa yang mudah dipahami dan cepat bagi Anda mengenai berbagai cara menurunkan risiko Anda terkena penyakit kronis dan mencapai kesehatan yang lebih baik

Memahami berbagai risiko

Setiap hari kita mendengar berita tentang orang – orang di masyarakat kita yang terkena berbagai penyakit kronis seperti beberapa jenis kanker, penyakit jantung, dan diabetes tipe 2. Memakan makanan yang sehat serta beraktifitas tidak hanya baik untuk kesehatan Anda tetapi juga menurunkan risiko. Dan semakin cepat Anda mulai, Anda akan merasa lebih baik. Cara sederhana untuk memeriksa tingkat risiko Anda adalah dengan mengukur lingkar pinggang Anda.

90cm

PRIA

Risiko meningkat

Risiko sangat besar

80cm

WANITA

Risiko meningkat

Risiko sangat besar

CATATAN: Angka — angka tersebut merupakan Angka dari Organisasi Kesehatan Dunia dan Badan Kesehatan & Medis Nasional



How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Prakarsa bersama pemerintah Australia,
Negara Bagian dan Teritori.

Daftar Periksa untuk Kesehatan yang Lebih Baik

Banyak perubahan kecil yang dapat Anda buat untuk mengubah gaya hidup Anda. Lakukanlah berbagai langkah kecil dan Anda akan segera memperbaiki kesehatan Anda.

- Makan paling tidak 2 sajian buah dan 5 sajian sayuran setiap hari
- Usahakan melakukan kegiatan jasmani selama 30 menit atau lebih setiap hari
- Batasi konsumsi Anda akan kudapan dan makanan cepat saji yang tidak sehat
- Minum paling tidak 6 – 8 gelas air setiap hari
- Hindari perjalanan pendek dengan mobil dan berjalanlah sebagai gantinya
- Ajak teman, tetangga atau anggota keluarga untuk berolahraga bersama
- Jangan duduk – duduk di taman bermain dan menonton anak atau cucu bermain, ikutlah bermain!
- Lewati tangga daripada lift

Kabar baiknya adalah bahwa tidak akan pernah terlambat untuk menikmati keuntungan gaya hidup yang lebih sehat. Dan Anda dapat mulai sekarang juga!



Mencapai Kesehatan yang Lebih Baik

Tahukah Anda?

Penyakit kronis – seperti beberapa jenis kanker, penyakit jantung dan diabetes tipe 2 – diperkirakan menjadi penyebab dari 80 persen total beban penyakit dan kecederaan di Australia.

- ✓ Memiliki satu penyakit kronis berarti kemungkinan besar Anda akan terkena yang lain
- ✓ Perbedaan gaya hidup di antara negara asal Anda dan Australia, seperti akses yang lebih mudah ke makanan cepat saji, alkohol dan gaya hidup yang lebih tidak aktif, dapat memiliki dampak negatif
- ✓ Tidak mengobati penyakit dengan benar dapat mengakibatkan komplikasi lebih jauh
- ✓ Kesehatan fisik dapat meningkatkan kesehatan jiwa Anda dan berpengaruh besar terhadap penampilan dan perasaan Anda
- ✓ Anda dapat mengurangi akibat dari pilihan gaya hidup yang buruk dan membantu mencegah atau menunda pengidapan penyakit kronis seperti diabetes dengan memperbaiki makanan yang Anda dan keluarga Anda makan dengan meningkatkan aktifitas fisik

Untuk informasi lebih lanjut

Ada banyak tempat yang Anda bisa kunjungi untuk mencari bantuan dan saran:

- ✓ Bicaralah dengan dokter lokal atau dokter keluarga Anda
- ✓ Silakan kunjungi australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Silakan kunjungi pusat kesehatan masyarakat lokal Anda

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Prakarsa bersama pemerintah Australia,
Negara Bagian dan Teritori.

