



WORLD CANCER DAY

I AM
AND
I WILL



World
Cancer
Day

4 FEBRUARI

www.harikankersedunia.com | www.kanker.kemkes.go.id

I AM WILL

KEY MESSAGE



Menginspirasi dan bertindak



Mendukung untuk aktif kembali bekerja



Cegah kanker



Memperbaiki akses pengobatan kanker



Menciptakan Sekolah yang sehat



Membentuk kebijakan yang sesuai



Menciptakan tempat kerja yang sehat



Membangun tenaga kerja kanker yang berkualitas



Menciptakan kota yang sehat



Berinvestasi pada pencegahan kanker



Mengubah persepsi



Bersama dan memberikan dampak yang berarti

JANUARI

Bulan Kewaspadaan Kanker Leher Rahim

CATATAN :



FEBRUARI

04 Februari : Hari Kanker Dunia

15 Februari : Hari Kanker Anak

CATATAN :

Lakukan gaya hidup sehat

Makan makanan sehat dengan gizi seimbang, beraktivitas fisik setiap hari, dan tidak mengonsumsi alcohol, tidak merokok, dapat menurunkan risiko terhindar dari kanker hingga 50%



MARET

Bulan Kewaspadaan Kanker Kolorektal

Bulan Kewaspadaan Myeloma

Bulan Kewaspadaan Kanker Ginjal

04 Maret : Hari Kewaspadaan HPV

21 Maret : Hari Kewaspadaan Kanker Anus

CATATAN :

Kanker Kolorektal

Apa faktor risikonya?

- Makanan tinggi lemak rendah serat
- Jarang makan sayur dan buah
- Merokok dan konsumsi alkohol
- Riwayat Kanker pada keluarga

Bagaimana mencegahnya?

Konsumsi makanan bergizi seimbang dan perbanyak sayur serta buah yang mengandung vitamin A, C, E dan kalsium

Jika ada tanda tersebut segera periksa ke dokter

Tanda kanker kolorektal :

- Perdarahan dari dubur
- Gangguan BAB
- Nyeri perut, muntah -muntah
- Berat badan menurun

APRIL

Bulan Pengendalian Kanker
Bulan Kewaspadaan Kanker Esofagus
Bulan Kewaspadaan Kanker Testis

CATATAN :

Deteksi Dini

Tanda dan gejala pada kanker payudara, leher rahim, usus besar, kulit, mulut dan beberapa kanker anak dapat diketahui melalui pemeriksaan dini. Kanker yang diketahui dini memiliki kesempatan ditangani dengan baik 30% lebih tinggi.

Mencegah lebih baik daripada mengobati.



MEI

Bulan Kewaspadaan Kanker Otak

Bulan Kewaspadaan Kanker Kandung Kemih

08 Mei : Hari Kanker Ovarium

31 Mei : Hari Tanpa Tembakau

CATATAN :

Kanker Serviks (Leher Rahim)

Apa faktor risikonya?

- Infeksi virus kanker serviks (HPV)
- Menikah muda (<20 tahun)
- Sering berganti pasangan
- Menular melalui hubungan seksual
- Merokok

Tanda kanker serviks?

- Perdarahan setelah hubungan seksual
- Perdarahan diluar siklus menstruasi
- Perdarahan setelah menopause
- Keluar cairan keputihan berlebih

Bagaimana mencegahnya?

- Vaksinasi HPV
- Hindari faktor penyebabnya



"Deteksi dini kanker serviks dengan pap smear atau IVA di fasilitas kesehatan – secara berkala."

JUNI

CATATAN :

Tatalaksana untuk semua

Pastikan diri anda bergabung dengan Kartu Indonesia Sehat (KIS) untuk memudahkan mendapat pelayanan kesehatan dari tingkat dasar hingga rumah sakit. KIS adalah Jaminan Kesehatan Nasional yang dikelola pemerintah untuk seluruh masyarakat Indonesia.

Memiliki KIS sekarang juga dan jaga kesehatan anda dengan berperilaku hidup bersih dan sehat.



JULI

Bulan Kewaspadaan Sarkoma

CATATAN :

Kanker Nasofaring

Apa faktor risikonya?

- Virus Epstein Barr
- Makanan yang diasapkan atau diasinkan
- Alkohol, asap rokok, asap obat nyamuk

Tanda Kanker Nasofaring?

- Telinga berdengung dan terasa penuh
- Mimisan, ingus campur darah
- Hidung tersumbat
- Terus menerus
- Juling, penglihatan ganda

Bagaimana mencegahnya?

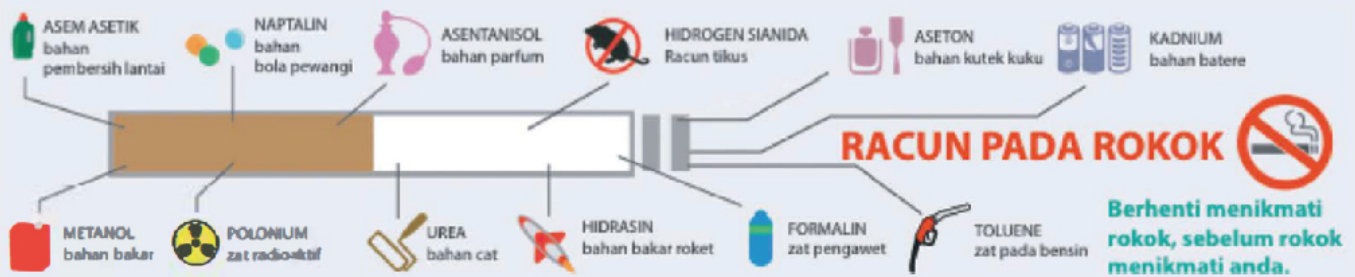
- Stop Merokok
- Kurangi makanan awetan (diasapkan)



AGUSTUS

01 Agustus : Hari Kanker Paru

CATATAN :



SEPTEMBER

Bulan Kewaspadaan Kanker Darah
Bulan Kewaspadaan Kanker Anak
Bulan Kewaspadaan Kanker Kandungan
Bulan Kewaspadaan Kanker Tiroid
Bulan Kewaspadaan Kanker Prostat

CATATAN :

SADARI, Periksa payudara sendiri



Lihat payudara Anda di cermin dengan bahu lurus dan tangan diletakkan di pinggul. Amatilah payudara, apakah ada perubahan yang mudah terlihat atau pembengkakan.



Angkat lengan dan lihat perubahan yang mungkin terjadi. Sambil melihat cermin, perlahan-lahan tekan puting susuntarajari telunjuk dan ibu jari serta lakukan cek terhadap keluaran puting susu (dapat berupa air susu atau cairan kekuningan atau darah).



Lakukan perabaan terhadap payudara Anda sambil berbaring. Gunakan tangan kanan untuk meraba payudara kiri Anda dan tangan kiri untuk meraba payudara kanan.



Lakukan perabaan terhadap payudara Anda dengan gerakan yang sama sambil berdiri atau duduk. Kebanyakan wanita merasa lebih mudah merasakan payudaranya dalam kondisi basah sehingga sering dilakukan saat mandi.

Jika ditemukan benjolan yang mencurigakan, segera periksa ke petugas kesehatan.

OKTOBER

Bulan Kewaspadaan Kanker Payudara
Bulan Kewaspadaan Kanker Hati

CATATAN :

Kanker payudara

Apa faktor risikonya?

- Perempuan usia 35-49 tahun
- Keluarga dengan riwayat kanker payudara
- Menstruasi dini atau menopause terlambat
- Tidak menikah dan tidak menyusui
- Pola makan berlemak
- Konsumsi alkohol
- Radiasi

Tanda kanker payudara?

- Benjolan pada payudara atau ketiak
- Puting tertarik ke dalam
- Keluar cairan bukan ASI dari payudara
- Payudara terasa sakit

Bagaimana mencegahnya?

- Gaya hidup sehat
- Periksa secara rutin

Lakukan 'SADARI'
Periksa payudara sendiri secara rutin.

NOVEMBER

Bulan Kewaspadaan Kanker Paru

12 November : Hari Kesehatan Nasional

21 November : Hari Kanker Pankreas

CATATAN :

Kanker Paru

Apa faktor risikonya?

- Asap rokok (baik perokok aktif atau perokok pasif)
- Bahan karsinogen (asbes dan radon)

Tanda Kanker Paru?

- Batuk, sesak nafas, nyeri dada
- Batuk darah
- Kelelahan, penurunan aktivitas dan nafsu makan
- Penurunan berat badan

Bagaimana mencegahnya?

- jangan memulai untuk merokok
- Berhenti merokok
- Cek kesehatan secara rutin (deteksi dini)

Jika mengalami gangguan kesehatan tsb, konsultasikan ke petugas kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan fisik dan CT Scan Paru.

DESEMBER

CATATAN :

Tingkatkan Kualitas Hidup

Orang dengan kanker, dapat mengikuti aktivitas yang sama dengan orang lain. Kanker memang susah diatasi, tetapi selalu ada jalan jika kita mau berusaha. Berilah kesempatan yang sama bagi mereka yang hidup dengan kanker, untuk belajar dan berkembang.

“Selalu berpikir positif dan tetap beraktivitas untuk kebaikan banyak orang.”

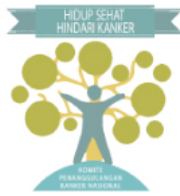


TAHUKAH ANDA?

- ✓ KANKER MEMBUNUH LEBIH BANYAK DARIPADA AIDS, MALARIA, DAN TBC BAHKAN BILA KETIGANYA DIGABUNG MENJADI SATU.
- ✓ 70% PASIEN KANKER ADA DI NEGARA BERKEMBANG.
- ✓ 43% KANKER DAPAT DICEGAH DENGAN MENGURANGI KONSUMSI TEMBAKAU DAN ALKOHOL, MENGURANGI PAPARAN BAHAN PEMICU KANKER, MENGIKUTI PROGRAM VAKSINASI DAN MENJALANI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT.
- ✓ JUMLAH PASIEN KANKER AKAN MENINGKAT DRASTIS BILA KITA TIDAK BERBUAT APAPUN UNTUK UPAYA PENCEGAHAN



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



**World
Cancer Day**
4 February



**Media ini diperbanyak oleh : Perhimpunan Dokter Spesialis
Onkologi Radiasi Indonesia**

Hak cipta milik Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)

