

MOTIVATIONAL TIPS

- Exercise with a friends
- Exercise with a group
- Gain the support of friends and family
- Associate with other exercisers
- Join an exercise class or a fitness
- Keep a progress chart
- Exercise to music
- Set a definite time and place to exercise
- Participate in a variety of activities
- Do not become obsessive about exercise

PERBEDAAN PELAYANAN KEDOKTERAN DAN KESH.MASY.

NO	KEDOKTERAN	KESEHATAN MASY.
1	Pelaksananya dokter	Ahli kesehatan masy.
2	Perhatiannya Penyembuhan	Perhatiannya Pencegahan
3	Sasarannya perorangan/Kel.	Sasarannya seluruh masyarakat
4	Kurang memprhatikan efisiensi	Berupaya seefisien mungkin

PERBEDAAN PELAYANAN KEDOTERAN DAN KESH.MASY.

5	Tdk boleh menarik perhatian, bertentangan dgn etika	Boleh menarik perhatian, penyuluhan kesh.
6	Fungsi perorangan dan terikat undang2	Fungsi organisasi dan didukung undang2
7	Penghasilan dari jasa	Gaji pemerintah
8	Bertanggung jawab kpd penderita	Kepada seluruh masyarakat
9	Tdk dpt monopoli layanan, saingan	Dapat monopoli upaya kesehatan

KONSUMSI OBAT-OBATAN DUNIA

– Total Konsumsi Obat : US \$ 220
M

- Perkapita : US \$ 40
- *Negara yg sdg berkembang: US \$ 44 M*
- *Perkapita* : US \$ 10
- **Terendah : US \$ 2/Kapita (Banglades)**
- **Tertinggi : US \$ 412/Kapita (Jepang)**
- **Indonesia : US \$ 7/Kapita**

STRATEGI & PERENCANAAN SUPAYA ORANG MAU BEROLAHRAGA

1. Paksaan (*coercive*)

- Menekan (*pressure*)
- Induksi (*induction*)

2. Normatif (*normative*)

- Partisipasi (*participation*)
- Diklat (*education/training*)

3. Kemanfaatan (*utility*)

- Penempatan (*placement*)
- Bukti pengalaman

