

Media

Mandiri Inhealth

Edisi Khusus Oktober - Desember 2019



ANNIVERSARY
MANDIRI INHEALTH SEHATKAN NEGERI

11 Tahun Berdiri, Mandiri Inhealth Sehatkan Negeri



 **Iwan Pasila**

Direktur Utama PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia

Tahun ini, sudah 11 tahun Mandiri Inhealth berdiri. Waktu boleh berganti, usia terus bertambah, perayaan mungkin berbeda, namun semangat yang kami pegang tetap sama, yakni komitmen untuk melayani, memberi kemudahan akses pelanggan terhadap layanan Mandiri Inhealth, serta mewujudkan cita-cita sesuai tema perayaan HUT ke-11 Mandiri Inhealth tahun ini, yakni “Mandiri Inhealth Sehatkan Negeri”.

Hal itu tentu tidak mudah. Karena ke depan, tantangan dalam industri asuransi kesehatan semakin berat. Kami harus lebih progresif. Pembukaan konter-konter layanan di banyak rumah sakit *provider* terus kami lakukan.

Layanan digital juga kami kembangkan demi menjawab tuntutan di era digitalisasi. Ditambah pengakuan pihak luar atas penghargaan-penghargaan yang kami terima, serta kualitas dan semangat seluruh karyawan kami saat ini, kami OPTIMIS bisa mencapai itu semua.

Akhir kata, selamat membaca Media Mandiri Inhealth Edisi Khusus kali ini. Semoga Tuhan selalu memberikan limpahan rahmat dan kesehatan bagi kita semua.

SALAM REDAKSI



Senang rasanya Redaksi kembali menyapa Anda, pembaca setia, melalui Media Mandiri Inhealth Edisi Khusus Oktober-Desember 2019. Kami berharap semoga kesehatan dan keberkahan selalu meliputi Anda semua dalam menjalankan aktivitas.

Ragam keseruan perayaan HUT ke-11 Mandiri Inhealth dilakukan secara serentak di Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth di seluruh Indonesia menjadi salah satu tema utama yang kami angkat di edisi kali ini.

Tak hanya itu, berbagai rubrik lain juga kami angkat yang masih berhubungan dengan berbagai tips kesehatan demi menunjang kualitas hidup Anda dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kali ini, tema seputar saraf dan stroke kami pilih sebagai tema utama.

Kami berharap semoga apa yang kami sampaikan di Media Mandiri Inhealth, mampu mengubah hidup Anda menjadi lebih sehat dan menularkannya kepada keluarga terkasih atau kerabat terdekat.

Media ini dapat juga diakses di:

<http://www.mandiriinhealth.co.id>.

Selamat membaca!

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Direksi PT Asuransi Jiwa
Inhealth Indonesia

PIMPINAN UMUM

Anna Novy Handayani

PIMPINAN REDAKSI

Rina Hutauruk

SEKRETARIS

Keni Dadari

REDAKTUR

A.A. Putu Mawar
Andi Gustiyanti Kaimuddin
Tunggul Yogi Hernowo
Satriogiri Agung Pribadhi
Arief Setiadarma
Jogiara MH. Sirait

ADMINISTRASI

Rina Daniyati

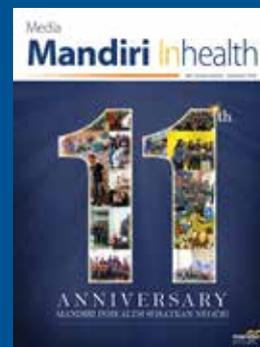
KONSULTAN KONTEN & DESAIN

PT MITRA GRAFINDO MANDIRI

Jl. KH Dewantoro
Rt.02 Rw. 04 Kel. Ciputat
Kec Ciputat Kota
Tangerang Selatan
T: 021-7407751



Info & Saran:
media.inhealth@mandiriinhealth.co.id



CONTENT

Oktober – Desember 2018

INSIDE MANDIRI INHEALTH

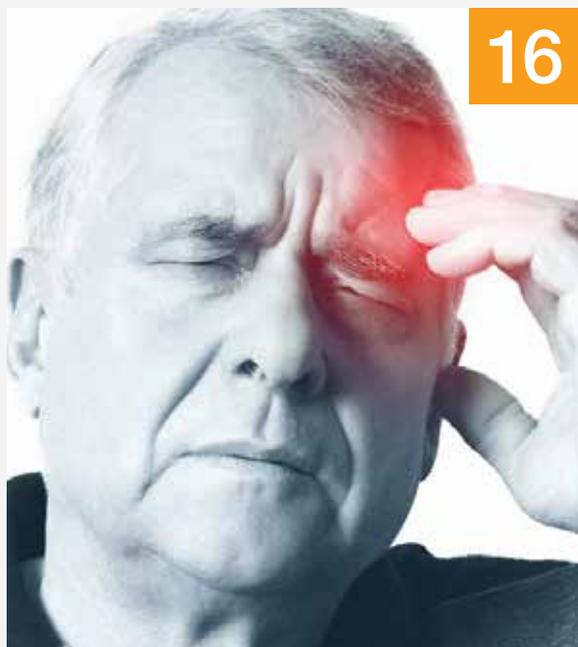


PERAYAAN 11 TAHUN MANDIRI INHEALTH

Tahun ini, Mandiri Inhealth menginjak usianya yang ke-11. Seperti tahun-tahun sebelumnya, perayaan HUT Mandiri Inhealth kali ini dirayakan serempak di Kantor Pemasaran dan Operasional Mandiri Inhealth di Seluruh Indonesia. Mengusung tema “Mandiri Inhealth Sehatkan Negeri”, perayaan menjadi sebuah refleksi perjalanan Mandiri Inhealth selama 11 tahun terakhir demi tujuan memberikan pelayanan dan fasilitas asuransi kesehatan terbaik bagi pelanggan di seluruh Indonesia.

HEALTH LINE

PAHAMI STROKE DAN FAKTOR RISIKONYA



Prinsip penatalaksanaan stroke pada dasarnya adalah menyelamatkan jaringan otak yang masih baik, serta mencegah serangan stroke berulang dengan mengidentifikasi dan mengendalikan faktor risiko

HEALTH LIFE

22

GAYA HIDUP HINDARI STROKE

Dengan gaya hidup sehat, stroke sebenarnya dapat dihindari. Untuk makanan, pastikan selalu mengonsumsi buah segar dan sayur dalam jumlah yang cukup setiap hari. Pilihlah makanan yang sedikit mengandung asam lemak jenuh dan kolesterol, namun mengandung tinggi serat.

PHARMACY

25

TEKNIK PEMERIKSAAN SARAF DENGAN EEG DAN EMG

Electro Encephalography (EEG) merupakan pemeriksaan syaraf otak dengan merekam gelombang otak. EEG adalah pemeriksaan penunjang yang sangat diperlukan di bagian syaraf untuk menentukan adanya kelainan gelombang-gelombang di otak secara fungsional.

HEALTH MASTER

26



**Dr. Riyadh Firdaus, Sp.An-KNA,
Dokter Spesialis Anestesi RS Premier Jatinegara**

NEURO ANESTESI UNTUK OPERASI BEDAH SARAF

Dalam tindakan operasi, Dokter Anestesi merupakan dokter spesialis yang bertanggung jawab untuk memberikan anestesi atau pembiusan kepada pasien. Tujuannya untuk memastikan agar pasien tidak merasakan sakit saat operasi.

TRAVELLING

JURASSIC PARK MINI DI KABUPATEN BOGOR



36

Kawasan sekitar Gua Garunggung memiliki bebatuan dan tebing-tebing pendek dengan ornamen-ornamen yang unik. Kawasan karst tersebut bahkan terlihat seperti Jurassic Park mini. Ada berbagai aktivitas yang bisa dilakukan di lokasi tersebut, hal pertama tentunya adalah menelusuri Gua Garunggung itu sendiri.

2 FROM CEO

3 SALAM REDAKSI

6 INSIDE MANDIRI INHEALTH

15 TESTIMONI

16 HEALTH LINE

22 HEALTH LIFE

25 PHARMACY

26 HEALTH MASTER

28 HEALTH FOOD

30 FAMILY

31 PARENTING

32 INTERMEZZO

34 WORK & HEALTHY

35 KNOW YOUR BODY

36 TRAVELLING

38 QUIZ

Perayaan 11 Tahun Mandiri Inhealth



Tahun ini, Mandiri Inhealth menginjak usianya yang ke-11. Seperti tahun-tahun sebelumnya, perayaan HUT Mandiri Inhealth kali ini dirayakan serempak di Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth di Seluruh Indonesia. Mengusung tema “Mandiri Inhealth Sehatkan Negeri”, perayaan menjadi sebuah refleksi perjalanan Mandiri Inhealth selama 11 tahun terakhir demi tujuan memberikan pelayanan dan fasilitas asuransi kesehatan terbaik bagi pelanggan di seluruh Indonesia. ●

KANTOR PUSAT



JAKARTA



MEDAN



PALEMBANG



8 INSIDE MANDIRI INHEALTH

BANDUNG



DENPASAR



PEKANBARU



BALIKPAPAN



MAKASAR



SURABAYA



SEMARANG



Mandiri Inhealth Raih Penghargaan Top Digital Awards 2019



Penghargaan kembali diraih Mandiri Inhealth, yakni penghargaan Top Digital Implementation 2019 on Insurance Sector dan Top Leader on Digital Implementation 2019 pada acara TOP IT & TELCO 2019 dari Majalah It Works, yang berlangsung di Golden Ballroom – The Sultan Hotel, Jakarta 27 November 2019. Penghargaan tersebut diserahkan oleh Pemimpin Redaksi Majalah It Works, M. Lutfi Handayani, dan Toddy Siburian selaku Dewan Juri yang diterima oleh Kepala Divisi IT Mandiri Inhealth, Andang Nugroho bersama dengan Juni Fajar Kepala Departemen IT Service Mandiri Inhealth. Kegiatan TOP IT & TELCO ini diikuti oleh 500 perusahaan dan instansi pemerintahan yang direkomendasikan oleh para pakar, konsultan, dan asosiasi TI TELCO.

Peresmian Konter Khusus Mandiri Inhealth di RS Harapan Bunda, Jakarta



S EVP Operasional Mandiri Inhealth Oni Jauhari (tengah) bersama dengan Direktur RS Harapan Bunda, Jakarta Dr. Taufany C.J Soemarjanto, MM (kedua kanan) dan juga peserta Mandiri Inhealth pada acara peresmian konter khusus Mandiri Inhealth di RS Harapan Bunda, Jakarta, Selasa 19 November 2019. Konter Mandiri Inhealth ditujukan untuk mempermudah pendaftaran peserta, menangani keluhan serta meminimalisir waktu tunggu. Mandiri Inhealth juga menyediakan alat MI-TAP yang bertujuan untuk mempermudah berbagai transaksi sesuai dengan kebutuhan layanan kesehatan, kepegawaian dan transaksi perbankan peserta.

Pemeriksaan Gratis Balita dan Lansia bersama CSR Bank Mandiri.



Mandiri Inhealth yang diwakili oleh Ary M. Manoppo selaku Kepala Divisi Corporate Secretary bekerja sama dengan beberapa dokter dan tenaga medis turut mendukung kegiatan Pemeriksaan Gratis untuk Balita dan Pengobatan untuk Lansia di Depok pada 6 November 2019. Kegiatan ini merupakan bentuk dari *employee value proposition* Corporate Social Responsibility (CSR) Bank Mandiri. Berlokasi di Kelurahan Cilangkap, Kecamatan Tapos, Kota Depok-CSR tersebut juga meliputi penyuluhan hidup sehat, aksi kebersihan di sekitar lokasi dan pengajaran anak-anak tentang kebersihan di lingkungan sekitar. Acara ini bertujuan sebagai wujud semangat memakmurkan negeri.

Peresmian Kantor Operasional dan Pemasaran Mandiri Inhealth Surabaya



Tanggal 22 Oktober 2019, dilakukan peresmian Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth Surabaya yang bertempat di Gedung Graha Pena Extension Lantai 8 Ruang 802 Jl. Ahmad Yani No. 88, Surabaya. Dihadiri oleh 27 Badan Usaha dan 8 provider Mandiri Inhealth, peresmian dilakukan oleh Bapak Iwan Pasila selaku Direktur Utama Mandiri Inhealth, Bapak Bugi Riagandhy selaku Direktur Pemasaran Mandiri Inhealth, Bapak R. Erwan Djoko selaku Regional CEO VIII/Jawa 3 PT Bank Mandiri (Persero) Tbk, serta Ibu Yushe dan Bapak Leak Kustiya selaku Direksi PT Jawa Pos. Setelah acara peresmian, dilanjutkan dengan office tour Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth Surabaya bagi semua undangan.

Pembukaan Konter Khusus Mandiri Inhealth di RS Islam Jemursari, Surabaya



Pada tanggal 23 Oktober 2019, Mandiri Inhealth bersinergi dengan RS Islam Jemursari, Surabaya dengan menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver.

Peresmian konter dilakukan oleh Direktur Utama Mandiri Inhealth Iwan Pasila, Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Surabaya dr. Maria CH Lenny, dan Kepala Kantor Pemasaran Mandiri Inhealth Surabaya M.S Romana.

Dari pihak RS Islam Jemursari Surabaya hadir Direktur RS Islam Jemursari, Surabaya Prof. Dr. dr. Rochmad Romdoni, Sp. PD, Sp. JP (K), Wakil Direktur RS Islam Jemursari, Surabaya Dr Dyah Yuniati, SP. S, Dr Aditya Bhayusakti, Sp. B, Rochadi Kardiyanto, SE, MBA dan Ketua



Yayasan Rumah Sakit Islam Surabaya Prof. Dr. Ir. Muhammad Nuh, DEA. Kerjasama antara Mandiri Inhealth dengan RS Islam Jemursari, Surabaya sudah terjalin sejak tahun 2010.

Dengan kerjasama ini, diharapkan dapat semakin mempermudah peserta asuransi Mandiri Inhealth untuk mendapatkan pelayanan di RS Islam Jemursari, Surabaya.

Bantuan ke Baduy bersama Bank Mandiri dan Sinergi BUMN



Corporate Secretary Mandiri Inhealth Ary Manoppo bersama dengan Direktur Utama Bank Mandiri Kartika Wirjoatmodjo dan juga (Mantan) Menteri Badan Usaha Milik Negara (BUMN) Rini Soemarno, bersama-sama memberikan bantuan kepada Suku Baduy pada tanggal 14 Oktober 2019. Bantuan tersebut di antaranya adalah renovasi rumah korban kebakaran Kampung Kadu Gede, pembangunan lumbung padi di Desa Baduy, sarana prasarana pendidikan untuk PAUD Saluyu dan MI Mathlaul Anwar, peralatan usaha olah pangan Cibeo, sarana prasarana Kampung Wisata Baduy, perbaikan sarana prasarana Desa Baduy, program edukasi dan pelayanan kesehatan masyarakat Baduy, serta bantuan peralatan usaha kios Duta Baduy.

Sinergi Mandiri Inhealth dan Rumah Sakit Permata Bunda, Kendari



Mandiri Inhealth bersinergi dengan RS Permata Bunda, Kendari dengan menyediakan konter khusus yang melayani peserta Mandiri Inhealth. Konter ini dapat diakses oleh peserta Mandiri Inhealth Indemnity dan Managed Care mulai dari plan Silver. Peresmian konter dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2019 oleh Kepala Kantor Operasional Mandiri Inhealth Makassar Kukuh Wibowo bersama dengan Direktur RS Permata Bunda, Kendari dr Yulita Basir. Peresmian konter Mandiri Inhealth juga disaksikan oleh Kepala Unit Managed Care & Non Managed Care Kantor Operasional Mandiri Inhealth Makassar Wiwik Wanasari, Kepala Kantor Layanan Mandiri Inhealth Manado, Tirza Rompis beserta jajaran manajemen Mandiri Inhealth lainnya dan juga jajaran manajemen RS Permata Bunda, Kendari.

Pemilihan Mandiri Inhealth Best Employee 2018



Sebelumnya, tahun ini Mandiri Inhealth kembali mengumumkan Mandiri Inhealth Best Employee 2018. Penjurian yang dilakukan pada tanggal 27 September 2019 ini menyaring nominasi yang merupakan perwakilan Divisi, Kantor Operasional, Kantor Pemasaran, dan Kantor Layanan. Ajang pemilihan Mandiri Inhealth Best Employee dilakukan sebagai bentuk apresiasi bagi karyawan yang berprestasi, dan sebagai motivasi bagi seluruh jajaran karyawan Mandiri Inhealth. Selamat kepada pemenang!

Perwakilan Mandiri Inhealth sebagai Finalis MTQ Porseni Bank Mandiri



Tanggal 15-16 September 2019 lalu, perwakilan Mandiri Inhealth Kantor Pusat Divisi Managed Care, M. Fahrir Rahman (ketiga dari kiri), menjadi salah satu finalis MTQ Porseni Bank Mandiri yang diikuti oleh seluruh Perusahaan Anak Bank Mandiri. Hasil ini tentu menjadi sebuah kebanggaan bagi nama besar Mandiri Inhealth. Selamat untuk M. Fahrir Rahman, semoga prestasi yang lebih baik dapat diraih dalam kompetisi-kompetisi selanjutnya.

CRO Mandiri Inhealth Membantu Selama 24 Jam

Didit Dwi Utomo - Human Resource Development Staff PT Gudang Garam Site Gempol ★★★★★



Sejak pertama kali saya mendapat tugas di PT Gudang Garam site Gempol sebagai staf HRD yang mengawal terkait jaminan kesehatan asuransi karyawan, selama itu pula saya sangat terbantu dengan adanya asuransi Mandiri Inhealth yang menjadi penjamin kesehatan karyawan PT Gudang Garam. Sudah genap 7 tahun saya bertugas di lingkup ini dan semua pekerjaan terkait penjaminan kesehatan karyawan yang menggunakan Asuransi Mandiri Inhealth berjalan dengan lancar dan sesuai ekspektasi.

Meskipun di antara perjalanan tersebut terdapat kendala, namun hal itu bukanlah menjadi suatu masalah yang besar karena semua bisa diselesaikan dengan cepat dan tepat oleh staf CRO Mandiri Inhealth yaitu Bapak Anas yang selalu siap membantu saya. Tidak hanya dalam rentang jam kerja dan hari kerja saja, namun diluar itu, 24 jam selalu siap membantu untuk menyelesaikan jika terjadi kendala, menjawab pertanyaan, dan permintaan bantuan terkait jaminan kesehatan karyawan kami di PT Gudang Garam site Gempol. Saya berharap semoga kerjasama ini tetap berkelanjutan dan performa terkait pelayanan bisa dipertahankan.



Salut dengan Dedikasi Mandiri Inhealth

Sally Danayani - Regional Business Development Specialist Area 3 (East Java, Bali, Nusa Tenggara) Siloam Hospitals Surabaya

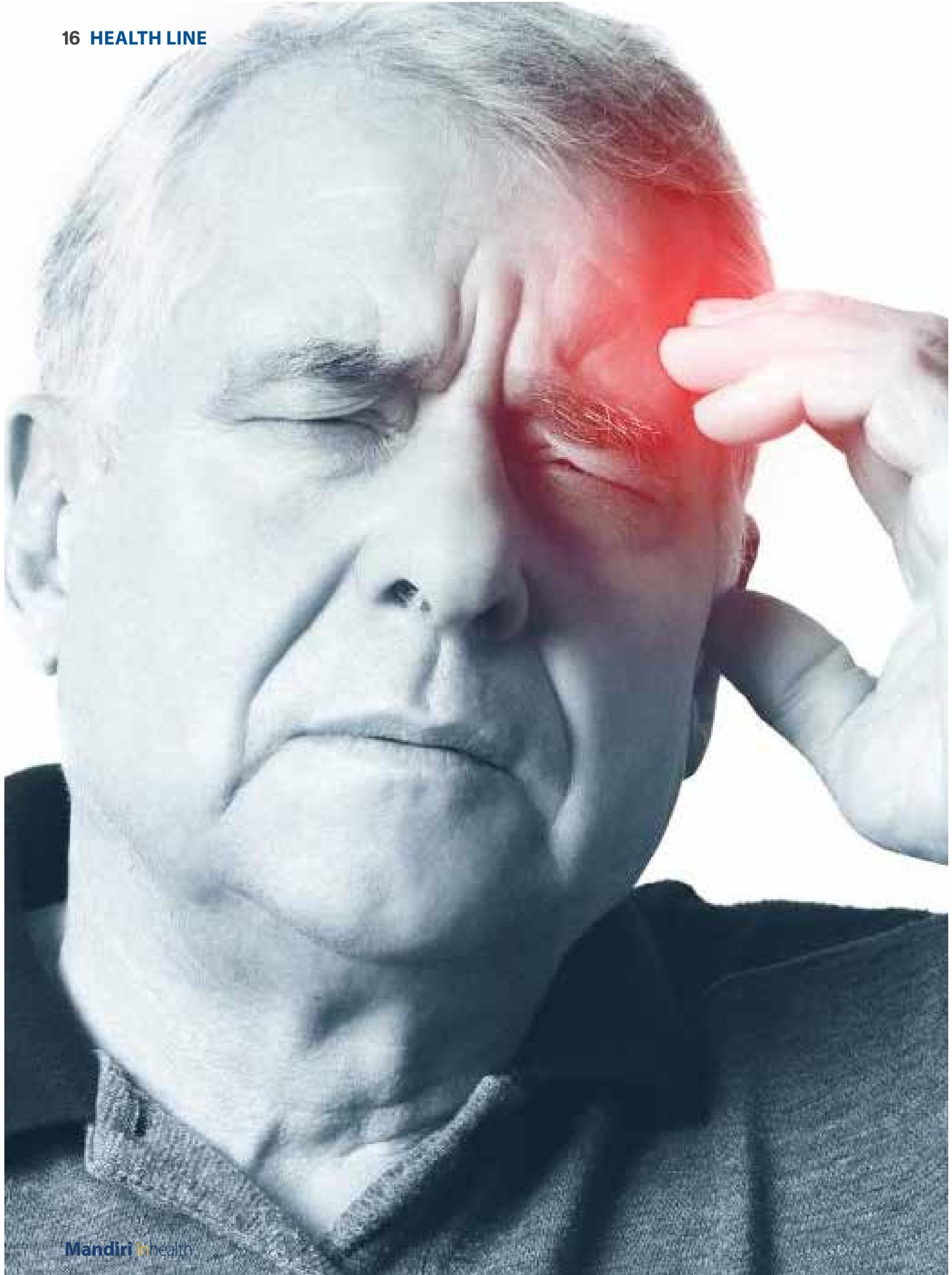
Selamat ulang tahun Mandiri Inhealth yang ke-11. Semoga semakin sukses dan jaya. Salut dengan dedikasi tim khususnya untuk Kantor Operasional dan Kantor Pemasaran Surabaya yang senantiasa mengusahakan yang terbaik untuk pelanggan, Badan Usaha, Dokter Keluarga dan juga provider Rumah Sakit. Semoga Mandiri Inhealth dapat terus sukses berinovasi menjadi penyelenggara asuransi kesehatan terdepan di Indonesia.



Penjaminan Rawat Inap Lancar tanpa Kendala

Mustika - PT Nestle Indonesia

Penjaminan Mandiri Inhealth saat akan rawat inap di Rumah Sakit lancar dan tidak ada kendala seperti dipersulit dan sebagainya. Selama ini pelayanan Mandiri Inhealth sudah bagus.



Pahami Stroke dan Faktor Risikonya

Prinsip penatalaksanaan stroke pada dasarnya adalah menyelamatkan jaringan otak yang masih baik, serta mencegah serangan stroke berulang dengan mengidentifikasi dan mengendalikan faktor risiko

Saat ini, stroke menduduki peringkat keenam penyebab disabilitas. WHO memperkirakan, stroke terjadi setiap lima detik. Setiap tahun, 15 juta orang di seluruh dunia mengalami stroke; 5 juta di antaranya meninggal, dan 5 juta orang lainnya cacat permanen. Stroke merupakan gangguan neurologis fokal yang disebabkan gangguan aliran darah ke otak yang timbul secara tiba-tiba.

Stroke dapat dibedakan berdasarkan klasifikasinya. Pertama adalah stroke iskemik yang antara lain disebabkan oleh *aterosklerosis* pembuluh darah besar, *emboli kardiogenik*, dan *small vessels occlusive disease* (akibat sumbatan pembuluh darah otak). Yang kedua adalah stroke perdarahan (pecahnya pembuluh darah otak) yang disebabkan antara lain perdarahan *intraserebral* dan perdarahan *subarachnoid*— masing-masing terjadi pada 10% dan 3% dari seluruh kejadian stroke. Sebagian besar stroke merupakan stroke iskemik.

Sedangkan penyebab stroke perdarahan, ada beberapa faktor risiko yang menyebabkan terjadinya stroke: yang dapat dan tidak dapat dimodifikasi. Dengan mengetahui dan mengendalikan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, diharapkan stroke dapat dihindari.

Faktor Risiko

Faktor risiko stroke baik iskemik maupun perdarahan yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia, jenis kelamin, ras, dan riwayat mengidap stroke pada keluarga.

Faktor risiko stroke iskemik yang berkaitan dengan gaya hidup dan lingkungan umumnya dapat diperbaiki dan dikontrol dengan perubahan perilaku dan terapi. Faktor risiko yang dapat dikontrol adalah hipertensi, diabetes mellitus, perokok, dan fibrilasi atrium jantung.

Sementara, yang berpotensi dapat dikontrol atau diperbaiki antara lain dislipidemia, penyakit jantung, diet tinggi garam, obesitas, inaktivitas fisik, konsumsi alkohol, terapi sulih hormon atau kontrasepsi hormonal, dan hiperkoagulasi (kekentalan darah).

Riwayat TIA juga menjadi prediktor stroke. Risiko stroke pasca-TIA umumnya dalam durasi 90 hari; rata-rata 7 hari pasca TIA; dan dari penelitian, hampir 30% TIA mengalami stroke dalam kurun waktu 5 tahun.

Faktor risiko stroke perdarahan yang dapat dimodifikasi antara lain hipertensi, perokok, dislipidemia, pengguna antikoagulan dan/atau antiplatelet, alkoholik, dan dialisis. Berdasarkan penelitian, wanita berusia kurang dari 64 tahun lebih jarang mengalami perdarahan intraserebral.

Tanda dan Gejala

Stroke dapat ditandai oleh kelemahan sisi tubuh, kiri maupun kanan, mulut mencong, bicara pelo (cadel), gangguan menelan, sakit kepala hebat, rasa



18 HEALTH LINE

melayang-layang atau pusing berputar, gangguan bicara atau pemahaman bahasa, penurunan kesadaran, muntah menyembur, ataupun kejang (timbul tiba-tiba baik secara bertahap maupun langsung berat sejak pertama kali dirasakan).

Gejala yang timbul sesuai dengan lokasi kerusakan pembuluh darah dan jaringan otak yang terkena karena masing-masing area di otak memiliki peran tersendiri.

Pemeriksaan *Brain CT scan* biasa dilakukan untuk membedakan stroke perdarahan dan iskemik. Meskipun pada stroke iskemik pemeriksaan ini tidak terlalu rinci untuk menentukan lokasi sumbatan, dan pada serangan stroke iskemik akut, seringkali tidak didapatkan kelainan pada gambaran CT-scan kepala.

Penanganan Stroke

Jika terdapat gejala dan tanda serangan stroke pada seseorang, upayakan mobilisasi ke rumah sakit atau fasilitas kesehatan sesegera mungkin, karena “time is brain”. Kecepatan dan ketepatan diagnosis serta tatalaksana pada stroke akut sangat menentukan prognosis maupun kecacatan pasien.

Prinsip penatalaksanaan stroke pada dasarnya adalah menyelamatkan jaringan otak yang masih baik, serta mencegah serangan stroke berulang dengan mengidentifikasi dan mengendalikan faktor risiko.

Saat ini juga telah banyak berkembang tindakan neurointervensi untuk mengidentifikasi faktor risiko serta tatalaksana stroke. Selain itu, rehabilitasi sangat diperlukan untuk membantu mengatasi kecacatan yang dialami pascaserangan stroke.

Pencegahan

Pencegahan primer pada stroke berulang saat ini dimungkinkan dengan teridentifikasinya faktor risiko penting yang dapat dimodifikasi.

Faktor risiko dikendalikan baik dengan mengubah gaya-hidup— berhenti merokok, diet seimbang, olahraga teratur, tidak mengonsumsi alkohol dan obat rekreasional— maupun dengan terapi untuk hipertensi, diabetes mellitus, dan dislipidemia.

(Dari berbagai sumber)

MITOS

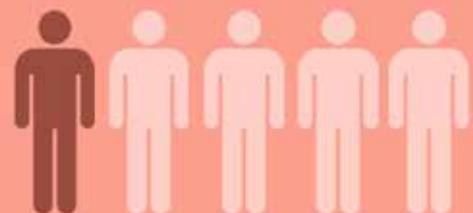
Bila gejala sudah hilang, tidak perlu berobat ke rumah sakit.

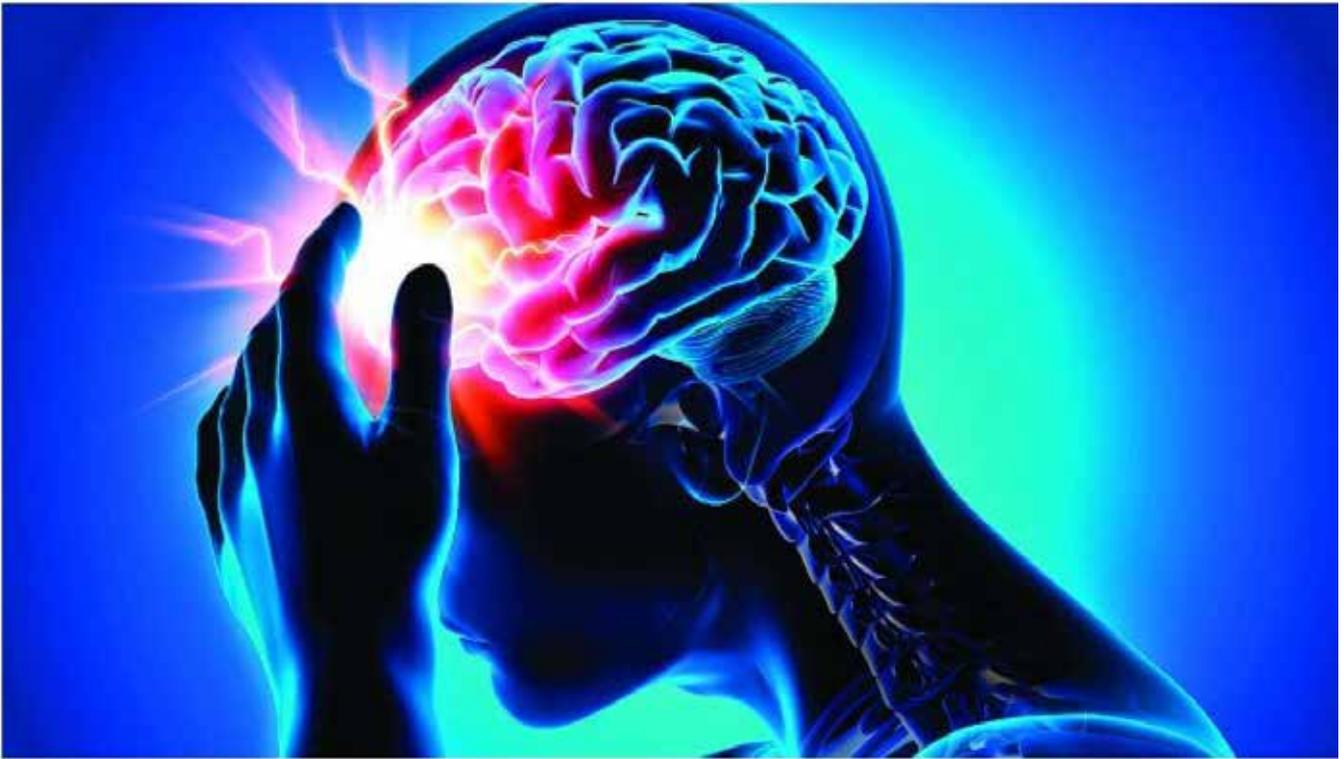


FAKTA

Curigai kondisi **Transient Ischemic Attack (TIA)**.

Satu dari **lima** penderita TIA mengalami **stroke**, **serangan jantung**, atau **meninggal** dalam waktu satu tahun





Terminologi Seputar Stroke

- 1 *Subarachnoid Hemorrhage (SAH)*. Perdarahan di dalam ruang *subarachnoid* akibat berbagai proses patologi. Dapat timbul spontan, misalnya akibat pecahnya aneurisma otak atau *Malformasi Arteriovenosa (AVM)*, maupun terjadi akibat cedera kepala.
- 2 *Transient Ischemic Attack (TIA)*. Merupakan gangguan sementara suplai darah ke otak yang berlangsung singkat (kurang dari 24 jam). Gangguan suplai darah ini menyebabkan hilangnya fungsi di area tubuh yang dikontrol oleh pembuluh darah yang tersumbat, sehingga timbul gejala yang sama dengan stroke. TIA sering disebabkan oleh proses trombosis.
- 3 *Dislipidemia*. Merupakan suatu kondisi saat kadar lipid (kolesterol dan/atau lemak) dalam darah abnormal tinggi. Umumnya, hiperlipidemia terjadi akibat diet yang tidak terkontrol dan gaya hidup. Kadar insulin yang tinggi dalam jangka panjang juga dapat menimbulkan dislipidemia. Selain itu, peningkatan kadar *O-GlcNAc transferase (OGT)* juga diketahui dapat menyebabkan dislipidemia.

(Dari berbagai sumber)

Tahukah Anda

Stroke pada anak kurang dari 15 tahun relatif jarang, tetapi dapat terjadi pada anak dengan komorbiditas lain. Penyebab stroke iskemik pada anak kurang dari 15 tahun antara lain adalah gangguan jantung, trauma kepala dan leher dengan diseksi, migrain, gangguan hematologi, infeksi, dan penyakit oklusi pembuluh darah besar lain

Stroke perdarahan lebih relatif sering terjadi pada usia muda dibandingkan pada dewasa; tersering disebabkan malformasi arteriovena, aneurisma, dan gangguan perdarahan, yang dapat juga berkaitan dengan kelainan genetik tertentu, serta penggunaan beberapa obat. Tanda dan gejala yang timbul hampir sama dengan stroke pada dewasa, tetapi kejang lebih sering timbul sebagai manifestasi klinis.

Waspadai Serangan Fajar Stroke!

Ada tiga gejala yang perlu diketahui bila seseorang dicurigai stroke. Penting mengetahui gejala stroke sehingga kita dapat melakukan pengobatan secepat mungkin. Secara sederhana, waspadai kemungkinannya! Serangan Fajar Stroke.

Meski serangan stroke dapat terjadi setiap saat. Namun penelitian menemukan, serangan stroke tersering adalah saat pagi hingga tengah hari. Kejadian stroke saat bangun tidur hingga tengah hari mencakup 50% serangan stroke. Stroke pagi hari ini sebagian besar adalah sumbatan. Sebagian dari penderita bangun tidur dalam keadaan kelemahan.



terlihat miring ke salah satu sisi.

Gejala ketiga yang perlu diwaspadai adalah gangguan bicara yang dapat berupa bicara pelo, tidak mengerti bahasa, atau bicara terus tapi tidak dapat dimengerti. Selain itu, ada beberapa gejala lain yang dapat dihubungkan dengan stroke.

Serangan fajar stroke disebabkan oleh beberapa hal. Tekanan darah merupakan faktor penting di sini. Saat pagi hari, terjadi peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan terjadinya stroke. Selain itu, menjelang pagi hari, terjadi penurunan aliran darah ke otak sehingga terdapat bagian tertentu otak yang mengalami sumbatan.

Maka penting mengetahui gejala stroke sehingga kita dapat melakukan pengobatan secepat mungkin. Secara sederhana, waspadai kemungkinannya! Ada tiga gejala yang perlu diketahui bila seseorang dicurigai stroke.

Yang pertama, terdapat kelemahan tubuh sebelah. Angkat kedua tangan Anda. Bila salah satu tangan jatuh sebelum 10 detik, maka Anda dicurigai stroke. Gejala kedua yang diperhatikan adalah asimetri wajah,

Yang sering kali dilewatkan oleh penderita adalah rasa kesemutan atau rasa baal pada tubuh sisi, gejala pusing berputar, gangguan lupa sejenak, nyeri kepala hebat yang kadang diikuti dengan penurunan kesadaran, serta kejang terutama kejang tubuh sisi.

Penanganan Sesegera Mungkin

Pasien yang dicurigai terkena stroke sebaiknya langsung dibawa ke rumah sakit terdekat untuk mendapatkan pertolongan. Pemeriksaan radiologi berupa CT scan kepala dan rontgen dada, pemeriksaan laboratorium dan EKG (elektrokardiografi) bertujuan untuk membedakan apakah terjadi perdarahan otak akibat pecahnya pembuluh darah otak atau terjadinya kerusakan/kematian sel otak akibat sumbatan pembuluh darah otak.

Pasien dengan stroke harus mengalami perawatan, seringnya apapun gejala yang dideritanya. Hal ini dikarenakan risiko timbulnya stroke berikut, dimana sering terjadi serangan berulang dalam hari-hari berikut.

(Dari berbagai sumber)

CUACA PANAS, WASPADA "HEAT STROKE"



Cuaca panas yang melanda sebagian besar wilayah Indonesia beberapa hari terakhir bikin gerah dan berpotensi membawa risiko bagi kesehatan. Salah satunya, waspadai *heat stroke*.

Heat stroke adalah sebuah kondisi yang disebabkan oleh badan yang terlalu panas.

Ada dua penyebab utama dari *heat stroke*, paparan di lingkungan bertemperatur tinggi dan aktivitas berat.

GEJALA



Kebingungan



Pusing



Tidak sadar



Kelelahan



Muntah

Gejala tersebut dapat menjadi lebih serius seperti, kulit pucat, kesulitan berjalan, pupil terdilatasi, napas cepat, dan kejang-kejang.

— Pencegahan —

Meminum banyak air putih

Berada di ruangan pendingin ketika hangat

Hindari aktivitas berat pada waktu-waktu terpanas

Mengonsumsi lebih sedikit kopi maupun alkohol.

Memakai baju yang ringan

— Penanganan —

Upaya pertama yang dapat dilakukan adalah menurunkan suhu tubuh dari luar. Jika mengalami gejala-gejala *heat stroke*, lebih baik segera mencari pertolongan medis.



(Dari berbagai sumber)

Gaya Hidup Sehat Hindari Stroke

Kelebihan berat badan maupun obesitas akan meningkatkan risiko terkena stroke. Oleh karena itu, lakukan gaya hidup sehat agar berat badan dapat terkontrol dengan baik



Dengan gaya hidup sehat, stroke sebenarnya dapat dihindari. Untuk makanan, pastikan selalu mengonsumsi buah segar dan sayur dalam jumlah yang cukup setiap hari. Pilihlah makanan yang sedikit mengandung asam lemak jenuh dan kolesterol, namun mengandung tinggi serat yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol yang tinggi. Pembatasan asupan garam juga akan membantu menjaga tekanan darah, terutama garam yang berasal dari makanan yang diasinkan atau diawetkan.

Kelebihan berat badan maupun obesitas akan meningkatkan risiko terkena stroke. Oleh karena itu, lakukan gaya hidup sehat agar berat badan dapat terkontrol dengan baik. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mempertahankan berat badan supaya berada dalam batas normal.



Merokok akan meningkatkan risiko terkena stroke karena asap rokok yang dihirup mengandung sekitar 4000 bahan kimia dimana 60 jenis di antaranya sangat beracun dan bersifat karsinogenik bagi tubuh.

Demikian juga dengan alkohol. Konsumsi alkohol yang berlebihan mempunyai kontribusi terhadap kejadian hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolik pada penderita diabetes, yang semuanya akan meningkatkan risiko stroke.

Memiliki faktor risiko kesehatan?

Bagaimana jika Anda dikategorikan memiliki faktor risiko kesehatan? Sebaiknya diobati seperti dengan mempertahankan kadar kolesterol darah dalam batas normal. Dilakukan dengan memilih makanan yang mengandung kadar kolesterol rendah seperti ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan, buah dan sayur. Batasi konsumsi lemak jenuh dan lemak trans < 7% dari kebutuhan kalori sehari.

Selain itu, periksa tekanan darah secara rutin. Seringkali darah tinggi tidak memberikan gejala atau keluhan apapun. Jika tekanan darah tergolong tinggi, segera konsultasi pada dokter dan lakukan diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) yang menyajikan menu makanan kaya akan sumber kalium, magnesium, kalsium, serat sayur maupun buah dan susu.

Kontrol kadar gula darah dalam batas optimum. Jika menderita penyakit kencing manis, jangan lupa selalu menjalankan 4 pilar penanganan diabetes, yaitu mengatur diet yang berpedoman pada prinsip 3 J (Jumlah kalori, jenis komposisi makanan dan jadwal makan), melakukan aktivitas fisik secara teratur, konsultasi rutin pada dokter dan mengikuti edukasi diabetes serta monitoring gula darah secara teratur.

(Dari berbagai sumber)



Menjaga pola makan

Batasi konsumsi asin & berlemak karena meningkatkan risiko hipertensi dan stroke

Olahraga teratur

Olahraga juga bisa menurunkan kadar kolesterol, menjaga berat badan dan tekanan darah yang normal



Berhenti merokok

Rokok memiliki dampak mempersempit pembuluh darah dan membuat darah mudah menggumpal



Hindari alkohol

Konsumsi minuman beralkohol berlebihan, juga bisa membuat detak jantung menjadi ngga teratur



Hindari NAPZA

Konsumsi NAPZA (Narotika, Psikotropik, dan Zat adiktif) bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah ke jantung (arteri) dan mengurangi aliran darah



Sakit Kepala Bisa Jadi Pertanda Awal Stroke?

Bila sakit kepala timbul mendadak, maka harus diwaspadai. Karena hal itu bisa menjadi penanda adanya stroke berdarah atau pecahnya AVM atau aneurisma disertai oleh kejang, nyeri kepala hebat, perjalanan progresif.



International Headache Society (IHS) membagi sakit kepala menjadi dua, primer dan sekunder. Sakit kepala primer adalah sakit kepala yang tidak disertai oleh penyakit penyebab sakit kepala lain. Jenis ini terbagi menjadi empat, yaitu Migren, *Tensio-type headache*, *Cluster headache* (ditandai dengan nyeri kepala hebat sisi kepala, umumnya menetap di kiri atau kanan), dan sakit kepala lain yang tidak berhubungan dengan lesi struktural (antara lain sakit kepala yang timbul akibat rangsangan dingin, batuk, setelah olahraga, ataupun sakit kepala yang berkaitan dengan aktivitas seksual).

Sakit kepala sekunder adalah sakit kepala yang disertai oleh penyakit tertentu, baik di sekitar leher dan kepala maupun penyakit

sistemik. Sakit kepala sekunder dapat ditimbulkan oleh beberapa keadaan, antara lain pasca-cedera kepala, gangguan pembuluh darah otak seperti stroke berdarah, anomali pembuluh darah (AVM, aneurisma), tumor otak, infeksi dan peradangan otak, infeksi dan peradangan sistemik atau di bagian tubuh lain, gangguan metabolik dan sakit kepala yang disebabkan oleh gangguan struktur di sekitar kepala, yaitu mata, gigi-geligi, mulut, telinga, hidung, leher, dan lain sebagainya.

Sakit kepala harus diwaspadai bila timbul mendadak—yang dapat menjadi penanda adanya stroke berdarah atau pecahnya AVM atau aneurisma disertai oleh kejang, nyeri kepala hebat, perjalanan progresif (makin lama makin berat, dosis obat nyeri kepala bertambah),

disertai oleh kelainan saraf (bicara pelo, mulut mencong, baal/ kesemutan pada mulut atau sisi tubuh, penglihatan ganda/semakin kabur, gangguan keseimbangan dan gangguan menelan); disertai oleh penurunan kesadaran— bicara mulai kacau, perubahan perilaku, hingga tidak sadar.

Obat analgetik yang dijual bebas dapat digunakan sebagai terapi pertama pada sakit kepala ringan. Relaksasi otot, yoga, olahraga dan tidur teratur, menjaga posisi serta postur tubuh yang benar serta menjaga pola makan dan membatasi alkohol dapat membantu mengurangi intensitas dan frekuensi sakit kepala.

(Dari berbagai sumber)



Teknik EEG dan EMG untuk Pemeriksaan Saraf

Dengan EEG, dapat diketahui fungsi-fungsi otak bagian mana yang paling mengalami kelainan paling berat. EEG juga membantu pemeriksaan kasus stroke dengan indikasi bila dicurigai akan terjadi kejang.

Electro Encephalography (EEG) digunakan untuk pemeriksaan saraf otak dengan merekam gelombang otak. EEG merupakan pemeriksaan penunjang di bagian saraf untuk menentukan adanya kelainan gelombang-gelombang di otak secara fungsional.

Pada kasus-kasus seperti kejang/epilepsi, pemeriksaan EEG sangat diperlukan karena berguna untuk menentukan lokasi dan tipe kejang. Dengan pemeriksaan ini juga dapat diketahui apakah fokus kejang merupakan fokus tunggal atau terdiri dari beberapa fokus yang tidak bisa diketahui dari pemeriksaan lain. Selain itu, pada kasus-kasus kesadaran menurun yang tidak diketahui penyebabnya, perekaman EEG sangat membantu untuk mencari penyebabnya.

EEG juga berguna untuk pemeriksaan cedera kepala berat. Dengan EEG, dapat diketahui fungsifungsi otak bagian mana yang paling mengalami kelainan paling berat, kemungkinankemungkinan kematian jaringan otak, dan kemungkinankemungkinan akan timbulnya kejang di kemudian hari.



EEG juga membantu pemeriksaan kasus stroke dengan indikasi bila dicurigai akan terjadi kejang. Pada kasus-kasus tertentu, kadang diperlukan perekaman EEG dalam keadaan mengantuk/tidur. Untuk hal ini, diperlukan kerjasama pasien untuk tidak tidur malam sebelum rekaman dilakukan.

EMG Berlainan dengan EEG, EMG (Electromyography) merupakan pemeriksaan saraf tepi dan otot. Karena saraf tepi hanya merupakan serabut saraf yang tidak mengeluarkan signal listrik, maka pada pemeriksaannya diberikan stimulasi listrik kecil (mili-ampere) yang akan dirasakan oleh pasien sebagai kejut-kejut kecil. Untuk pemeriksaan ototnya dilakukan dengan penusukan jarum khusus pada otot-otot yang dicurigai mengalami kelainan.

Pemeriksaan EMG diperlukan pada kelainan saraf tepi seperti pada jepitan saraf di daerah leher dan pinggang bawah (HNP), jepitan saraf di daerah tangan (*Carpal Tunnel Syndrome*), atau pada penderita kencing gula. EMG juga berguna untuk pemeriksaan kesemutan pada tangan/kaki, atau adanya kelainan otot (kelemahan otot, nyeri otot, pengecilan otot, kram otot).

Bahkan, tipe alat EMG yang sekarang bisa juga dipakai untuk memeriksa sistem saraf tepi sampai ke otak yang disebut pemeriksaan *Evoked Potentials* (SSEP, BAEP, VEP). Pemeriksaan Evoked Potentials ini dilakukan pada kelainan sumsum tulang belakang dengan pemeriksaan Somato-sensory EP/SSEP untuk mengetahui lokasi kelainan saraf di sumsum tulang belakang. Dengan berkembangnya sistem komputer, pemeriksaan ini dipakai sebagai dasar untuk monitoring pada saat operasi tulang belakang dan otak, yang dikenal sebagai *Intra Operative Monitoring/ IOM*.

(Dari berbagai sumber)

Neuro Anestesi untuk Operasi Bedah Saraf

Dr. Riyadh Firdaus, Sp.An-KNA,
Dokter Spesialis Anestesi RS Premier Jatinegara

Dalam tindakan operasi, Dokter Anestesi merupakan dokter spesialis yang bertanggung jawab untuk memberikan anestesi atau pembiusan kepada pasien. Tujuannya untuk memastikan agar pasien tidak merasakan sakit saat operasi. Dokter anestesi juga akan memantau manajemen rasa sakit dan perawatan intensif pasien, memantau secara terus menerus dan mempertahankan fungsi organ-organ pendukung hidup pasien selama prosedur pembedahan. Jadi bisa dikatakan bahwa Dokter Spesialis Anestesi merupakan salah satu kunci utama keberhasilan dalam tindakan operasi.



Dalam bidang Anestesiologi terdapat salah satu pengkhususan, yaitu Neuroanestesia. Menurut Dr. Riyadh Firdaus, Sp.An-KNA, Dokter Spesialis Anestesi RS Premier Jatinegara, letak perbedaan dengan bidang anestesi pada umumnya adalah pada pengkhususan kasus-kasus yang ditangani.

“Kami fokus pada pasien-pasien pembedahan yang berhubungan dengan saraf, khususnya saraf otak dan saraf tulang belakang,” ujar Dr. Riyadh.

Tingkat kesulitan dan risiko tinggi pada penanganan bedah saraf membuat pengkhususan bidang Neuroanestesia dibutuhkan. Dalam kasus pembedahan lain, pembiusan dilakukan pada otak atau persarafan akan tetapi operasinya bukan pada persarafan tersebut. Sedangkan pada kasus-kasus bedah saraf atau neurologi seperti stroke misalnya, justru saraf itu sendiri yang perlu dilakukan pembedahan atau tindakan.

“Jadi, anestesi di bidang ini memang membutuhkan lebih banyak *effort* dan penanganan khusus demi menjaga saraf yang dioperasi tersebut bisa semakin baik proses penyembuhannya,” Dr. Riyadh menjelaskan.

Metode dalam Neuroanestesia

Dalam memberikan anestesi, tentu tidak dilakukan dengan sembarangan. Terlebih

Neuroanestesia yang sangat berkaitan dengan jaringan saraf dan fungsi otak pasien.

“Pada dasarnya kami akan menjaga dan memperhatikan agar fungsi otak tetap terjaga dengan baik meskipun kondisi sarafnya sedang terganggu, salah satunya dengan metode menjaga agar suplai oksigen ke otak seimbang dengan metabolisme otak itu sendiri.”

Dr. Riyadh juga menjelaskan bahwa sebelum memberikan anestesi akan dilakukan beberapa pertimbangan kepada pasien, antara lain kondisi pasien saat itu dan sejarah kesehatan pasien.

Dokter juga akan memeriksa apakah pasien pernah dioperasi, jenis operasinya, masalah kesehatan yang dimiliki pasien (misalnya diabetes atau sakit jantung). Pasien juga diminta untuk memberi tahu dokter apakah dia atau anggota keluarganya punya alergi terhadap anestesi atau obat-obatan lainnya.

“Hal itu untuk mencegah terjadinya efek yang tidak diharapkan dari obat anestesi,” tegas Dr. Riyadh.

Haruskah takut Efek Samping Anestesi?

Banyak masyarakat yang takut operasi pembedahan salah satunya karena efek anestesi. Begitupun pada operasi bedah saraf. Menurut Dr. Riyadh, semua tindakan medis pasti memiliki efek yang tidak diharapkan. Hanya saja seberapa besar efek buruk tersebut dapat diminimalisir.

“Efek samping anestesi yang paling sering muncul biasanya rasa mual dan muntah. Selain itu tentu saja rasa sakit pasca-operasi akibat telah habisnya masa pembiusan dari obat yang diberikan. Hal itu akan diantisipasi dengan pemberian obat yang dibutuhkan,” jelas Dr. Riyadh.

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang medis saat ini, menurut Dr. Riyadh obat dan teknik anestesi sudah berkembang jauh lebih baik.

“Dengan cepat obat anestesi sudah bisa keluar dari dalam tubuh melalui proses penyaringan darah, urin, dan sebagainya. Jadi efek sampingnya tidak akan lama. Begitupun dengan risiko kegagalan anestesi yang berujung pada kegagalan tindakan operasi, teknologi saat ini sudah sangat memungkinkan untuk melakukan anestesi dan operasi pada situasi yang paling sulit sekalipun,” Dr. Riyadh menerangkan.

Support Neuroanestesia di RS Premier Jatinegara

Dalam waktu dekat, RS Premier Jatinegara akan membuka semacam Unit atau *Center*, atau pusat pelayanan penyakit



“

Efek samping anestesi yang paling sering muncul biasanya rasa mual dan muntah. Selain itu tentu saja rasa sakit pasca-operasi akibat telah habisnya masa pembiusan dari obat yang diberikan

”

saraf yang terintegrasi untuk menangani penyakit saraf seperti stroke, gangguan saraf tulang belakang, dan lain sebagainya. Keberadaan Unit ini diharapkan membuat penanganan pasien penyakit saraf menjadi lebih maksimal.

Dokter Neuroanestesia akan mendukung dokter dan tim medis yang akan melakukan tindakan bedah saraf dan tim di ICU baik dalam tatalaksana pasien. Sistem yang baik akan kami buat demi pengembangan kemampuan para perawat di IGD.

“Begitu juga saat pembedahan di ruang operasi, dengan keberadaan Dokter Spesialis Neuroanestesia, tindakan pembiusan bedah saraf diharapkan dapat lebih maksimal sehingga membuat pasien merasa nyaman. Tak berhenti disitu, ketika pasien masuk ICU, kami akan membantu memberikan pelayanan tatalaksana terapi intensif,” tutup Dr. Riyadh. ❤️

Ragam Asupan agar Otak dan Saraf tetap Sehat

Terlalu banyak gula dapat merusak keterampilan kognitif karena hal itu dapat melepaskan dopamin kimia, unsur utama dalam sistem otak Anda



Apa yang kita konsumsi mempengaruhi banyak hal dalam tubuh. Tak terkecuali kesehatan sistem saraf yang bisa disebabkan oleh asupan makanan tertentu. Hal ini sudah dibuktikan melalui penelitian dalam *Annals of Internal Medicine*. MNN merangkum informasi bagaimana pola makan bisa mempengaruhi kesehatan otak, tulang belakang, hingga seluruh sistem saraf pusat Anda.

Otak ikut menua seiring bertambahnya usia. Jadi penting bagi Anda untuk meningkatkan asupan nutrisi demi menjaga kesehatan otak sekaligus sistem saraf. Demi mencegah penurunan kognitif otak dan gangguan mental lainnya, coba nikmati makanan sehat seperti yang dilansir dari Health Me Up berikut ini.



Bayam

Bayam bisa disebut sebagai sayuran ajaib dengan berbagai manfaat kesehatan. Salah satunya, di dalam bayam ada antioksidan yang

memperlambat penuaan otak dan sistem saraf.



Sayuran berdaun hijau

Senyawa tertentu pada sayuran berdaun hijau adalah senjata ampuh untuk mencegah demensia, Alzheimer, dan Parkinson. Jadi

jangan malas makan sayur demi menyehatkan otak dan sistem saraf.



Gandum utuh

Gandum utuh bisa ditemukan dalam brown rice yang kaya akan vitamin B6. Fungsi vitamin B6 adalah memecah senyawa tertentu

yang berkhasiat mencegah penurunan kognitif otak.



Cocoa

Cocoa memiliki antioksidan alami yang mencegah otak dari kerusakan akibat stres. Salah satu produk cocoa

adalah coklat gelap yang kadar flavonoid di dalamnya juga cukup tinggi.



Kacang

Kacang almond dan kenari adalah camilan tepat yang bisa dikonsumsi untuk menjaga kelancaran peredaran darah.

Kandungan asam

lemak omega-3 di dalamnya juga berperan sebagai nutrisi yang menyehatkan otak.



bawang putih

Rasa dan aroma bawang putih memang tidak menyenangkan.

Tetapi bawang putih adalah makanan tepat untuk

mencegah penuaan otak, menyehatkan sistem saraf dan sistem kardiovaskular.



minyak zaitun

Minyak zaitun memiliki antioksidan bernama polyphenol yang ampuh menurunkan tekanan darah dan kolesterol. Jadi minyak

zaitun juga termasuk konsumsi tepat untuk menjaga kesehatan sistem saraf.



Red wine

Antioksidan dalam red wine mampu meningkatkan kinerja otak dan mencegahnya dari penuaan.

Akan tetapi, red

wine sebaiknya dikonsumsi secukupnya dan tidak berlebihan.

Teh

Teh bukan cuma ampuh meningkatkan metabolisme,



tetapi juga memiliki kekuatan untuk memperbaiki kemampuan kognitif otak. Sebab di dalam teh ada antioksidan yang melancarkan peredaran darah.



Sarden

Asam lemak omega-3 adalah kunci penting bagi kesehatan otak dan sistem saraf. Salah satu makanan yang kaya akan nutrisi

tersebut adalah sarden, salmon, tuna, dan mackerel.



Blueberry

Keluarga buah berry yang satu ini dikenal kemampuannya dalam memerangi radikal bebas. Jadi blueberry pun termasuk dalam

makanan yang mampu memaksimalkan kemampuan kognitif otak.



Delima

Berbagai produk delima kini semakin marak beredar di pasaran. Hal itu terjadi bukan tanpa alasan. Pasalnya delima memang bernutrisi tinggi dan

mampu menjaga pikiran tetap aktif.

Itulah berbagai makanan yang berkhasiat menjaga kesehatan otak dan sistem saraf. Semoga bermanfaat!

(Dari berbagai sumber)



Budaya *Screening* berkala dalam keluarga dapat melindungi seluruh anggota keluarga dari serangat berbagai penyakit yang berbahaya.

Lindungi Keluarga dengan *Screening* Berkala

Pemeriksaan Kesehatan Secara Menyeluruh

Dimulai dari tanya-jawab (anamnesis), pemeriksaan fisik, sampai pemeriksaan penunjang (laboratorium)—mencakup pengambilan sampel darah meliputi pemeriksaan gula darah, kolesterol, kekentalan darah, fungsi ginjal, fungsi liver, penyakit hepatitis B dan C, tumor marker, skrining tiroid dan risiko rematik, kadar kalsium dan mineral dalam tubuh untuk mengecek risiko osteoporosis, serta pemeriksaan urin untuk mengetahui adanya kelainan di saluran kemih.

Pantau Kesehatan Jantung

Pemeriksaan jantung meliputi pemeriksaan performa jantung, baik saat dalam kondisi istirahat (elektrokardiogram atau EKG) maupun saat beraktivitas (*treadmill test*). Pemeriksaan lain yang dilakukan untuk memeriksa kesehatan jantung adalah *echocardiography* (USG jantung).

Pencitraan untuk Hindari Stroke

Bahaya stroke dapat dihindari dengan pemeriksaan MRI (*Magnetic Resonance Imaging*). Melalui MRI, dapat diketahui distribusi darah di otak, termasuk jika ditemukan gangguan yang dicurigai akan menyebabkan stroke.

Organ Penting Perempuan

Deteksi dini kanker serviks bisa dilakukan dengan papsmear menggunakan metode *thinprep* yang lebih akurat mendeteksi sel abnormal serta memberikan diagnosis yang lebih tepat. Sementara, deteksi dini kanker payudara bisa dilakukan antara lain dengan pemeriksaan tumor marker serta pemeriksaan pencitraan menggunakan mammografi, USG payudara, dan 3D Sonomammogram.

Deteksi Kesehatan Khusus Pria

Pada pria, prostat merupakan bagian yang perlu mendapat perhatian khusus. Pemeriksaan kadar PSA (*Prostate Specific Antigen* atau kadar protein yang diproduksi prostat) menjadi salah satu cara mengetahui ada-tidaknya kelainan pada prostat.

Proteksi Kesehatan yang Spesifik

Selain itu, perlu juga melakukan tes yang lebih spesifik, terutama yang berkaitan dengan degeneratif akibat usia serta paparan zat kimia. Salah satunya adalah paru-paru. Pemeriksaan pencitraan dengan rontgen dapat melihat kondisi paru-paru Anda mulai dari infeksi, cairan, pengumpulan udara di ruang sekitar paru-paru (*pneumothorax*), atau bahkan mendeteksi kanker.

(Dari berbagai sumber)



Ketahui Perbedaan Kejang & Epilepsi pada Anak

Kejang dan epilepsi disebabkan oleh gangguan pada saraf otak. Namun kejang bukan berarti epilepsi, melainkan konsekuensi dari adanya epilepsi atau gejalanya. Lebih lanjut soal perbedaan antara epilepsi dan kejang. Epilepsi adalah suatu penyakit, sedangkan kejang hanyalah merupakan suatu gejala. Oleh karenanya, adalah hal yang penting untuk melakukan evaluasi secara keseluruhan tentang mereka yang mengalami kejang.

Penyebab Kejang Kejang dapat terjadi akibat adanya kelainan medis, rendahnya kadar gula darah, infeksi, cedera kepala, keracunan, atau obat-obatan tertentu. Selain itu, kejang juga dapat disebabkan oleh tumor otak atau kelainan saraf lainnya. Kurangnya oksigen ke otak juga dapat menyebabkan kejang.

Pada beberapa kasus, penyebab kejang mungkin tidak diketahui. Kejang yang terjadi berulang tanpa disertai demam mungkin merupakan suatu indikasi akan adanya suatu kondisi kronik yang dikenal sebagai epilepsi. Kejang vs Epilepsi Kejang adalah keadaan klinik yang timbul sebagai ketidaknormalan bangkitan listrik otak yang disertai perubahan fungsi otak. Gejala dari kejang dapat berupa penurunan kesadaran maupun suatu konvulsi. Kejang diklasifikasikan

menurut gejala yang timbul dan bagian otak mana yang terpengaruh. Epilepsi adalah kejang berulang tanpa demam, dimana penyebab berasal dari otak bukan disebabkan sekunder oleh penyakit sistemik. Secara neurofisiologi klinik dijumpai adanya letupan listrik sekelompok sel otak disertai perubahan fungsi sel tersebut.

Tidak mudah untuk mengidentifikasi epilepsi pada kejang yang pertama kali. Untuk identifikasinya, diperlukan evaluasi secara klinis, dan terkadang diperlukan bantuan alat EEG, CT scan, dan MRI. Kejang satu kali mungkin bukan epilepsi, tapi bilamana seseorang mengalami kejang lebih dari dua hingga tiga kali dengan keluhan dan gejala yang sama, maka kemungkinan besar menderita epilepsi.

Epilepsi adalah penyakit yang kronik, sedangkan kejang dapat terjadi hanya sekali atau lebih tergantung dengan kejadian yang menyebabkan terjadinya kejang tersebut. Karena epilepsi adalah penyakit yang kronik, anak harus diberi pengobatan rutin sampai dengan dua tahun bebas kejang. Sebagian besar epilepsi pada anak bisa disembuhkan.

(Dari berbagai sumber)

Beragam Hobi Ini Baik untuk Kesehatan

Siapa di sini yang hidup tanpa memiliki hobi? Rasanya aneh ya, kalau seseorang menjalani hidupnya tanpa tahu apa yang mereka gemari. Namun, terlepas dari hobi yang kerap membawa kebahagiaan untuk tiap orang, ternyata ada juga lho hobi yang baik untuk kesehatan. Mau tahu? Yuk bahas bareng Gulalives!

Berkebun

Kalau kamu punya lahan terbuka di rumah, tidak ada salahnya untuk memanfaatkan lahan tersebut untuk ditanami dengan beragam tanaman yang bermanfaat, agar kualitas hidupmu ikut meningkat. Apa hubungannya? Kamu bisa bayangkan, betapa banyak kalori yang akan kamu bakar saat mulai mengubah lahan kosong tersebut menjadi kebun kecil? Itu semua akan bermanfaat untuk melatih stamina, fleksibilitas, koordinasi dan memperkuat tubuh kamu.

Berkebun juga menjadi hobi yang baik untuk kesehatan, karena bisa membuatmu terpapar cahaya matahari yang baik untuk memenuhi kebutuhan vitamin D. Berkebun setiap hari juga bisa mengurangi risiko terserang demensia, sebanyak 36 persen. Dan, mengurangi risiko terserang stroke, hingga serangan jantung sebesar 30 persen.

Bermusik

Mendengarkan atau memainkan instrumen musik adalah hobi yang baik untuk kesehatan, karena dipercaya memberikan efek positif bagi kesehatan mental dan psikis kamu. Dari hasil penelitian, musik juga dapat membantu memperkuat sistem imun, menghindarkan kamu dari rasa cemas dan depresi, dan mengurangi risiko Alzheimer (kepikunan), karena musik memberikan rangsangan internal yang mampu membuat otak kita bekerja secara optimal.

Berolahraga

Olahraga mana sih yang tidak memberikan dampak kesehatan untuk tubuh? Kecuali jika terlalu berlebihan, ya. Karena berdasarkan faktanya, tak sedikit dari kita yang mulai enggan atau malas berolahraga pagi. Padahal, ada berbagai keuntungan olahraga pagi, lho. Di antaranya meningkatkan kesehatan tubuh, menenangkan pikiran serta oksigen atau udara yang masih bersih. Kamu bisa coba dengan jalan kaki atau bersepeda, kan?

Berpetualang

Zaman sekarang, makin banyak orang yang senang berpetualang. Dan, ternyata dengan berpetualang, selain kita akan menjumpai tempat-tempat indah yang belum kita lihat sebelumnya, kita juga bisa menghilangkan stres, dan lebih aktif bergerak karena hobi yang baik untuk kesehatan satu ini.

Fotografi Alam

Kalau selama ini kamu cuma hobi selfie atau foto makanan sebelum disantap, coba deh mulai untuk putar arah kamera dan abadikan alam di sekitarmu. Karena, seni fotografi alam termasuk ke dalam hobi yang baik untuk kesehatan, karena biasanya hobi ini akan mengajakmu untuk mengunjungi tempat-tempat indah yang hanya dapat dijangkau dengan berjalan kaki atau hiking. Nah, hal inilah yang membuatmu sehat, karena tetap aktif bergerak saat sedang berlibur atau jalan-jalan.



Memancing

Hobi memancing ternyata juga bermanfaat untuk melatih kesabaran dan emosi seseorang. Sehingga dapat melahirkan pribadi yang sabar dan tidak cepat marah. Karena sering marah tentu tidak baik bagi kesehatan jantung kita, kan? Itu alasannya mengapa memancing masuk ke dalam daftar hobi yang baik untuk kesehatan.

Memasak

Hobi memasak bisa mulai kamu tekuni hari ini, anggap saja sebagai pengganti kebiasaan makan fast food dan jajan sembarangan di pinggir jalan. Karena dengan memasak, kamu bebas menentukan sendiri bahan-bahan, cara memasak, dan porsi yang sesuai kreativitasmu.

Lagipula, mengolah bahan makanan sendiri juga akan bermanfaat langsung terhadap kesehatan, dan membantu membiasakan pola makan yang lebih sehat.

Selain itu, hobi memasak juga bisa mendorong ketelitian kita saat berbelanja makanan, seperti membaca label informasi gizi makanan, memilih bahan yang segar dan berkualitas baik, hingga pemilihan metode pengolahan makanan yang lebih aman dan tidak mengurangi kandungan nutrisi terlalu banyak.

Memelihara Hewan

Selain menjadi teman yang menyenangkan, memelihara hewan ternyata menjadi salah satu hobi yang baik untuk kesehatan, karena terbukti jika memelihara hewan sama dengan melakukan aktivitas dan bersosialisasi di luar ruangan.

Ini terbukti bermanfaat untuk menjaga tekanan darah, tingkat kolesterol, dan menghindarkan kamu dari perasaan kesepian. Ini semua berkaitan erat dengan penurunan risiko serangan jantung.

Menari

Menari adalah salah satu cara yang efektif dan murah meriah untuk menjaga kebugaran tubuh sambil ditemani dengan alunan musik menyenangkan. Ada banyak jenis tarian yang bisa kamu tekuni sebagai hobi yang baik untuk kesehatan, mulai dari tarian tradisional, ballet, belly dance, aerobik, hip-hop, jazz, pole dance, salsa, tap dance, modern dance, latin dance, zumba, flamenco, dan masih banyak lagi.

Selain menyenangkan, menari juga menjadi salah satu latihan kardio yang baik untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru. Dengan aktif bergerak saat berdansa, secara tidak langsung kamu mendorong tubuh untuk menghirup dan menggunakan oksigen secara lebih efektif. Selain itu, latihan kardio juga dapat meningkatkan kekuatan dan kesehatan otot, serta meningkatkan stamina fisik secara keseluruhan.

Menulis dan menggambar

Mencurahkan isi hati dengan menulis atau menggambar pun corat-coret asal (doodling) juga merupakan hobi yang baik untuk kesehatan dan kesejahteraan mental kita. Karena menulis dan menggambar diyakini sebagai cara yang efektif untuk menenangkan pikiran yang runyam saat berada di bawah tekanan berat, dan memulihkan emosi negatif.

Selain itu, menulis juga bisa mempercepat proses penyembuhan luka operasi serta meningkatkan kualitas hidup seseorang, dan mengubah cara pikir pasien kanker untuk bisa lebih gigih menjalani pengobatan.

(Dari berbagai sumber)



(Dari berbagai sumber)

Kebiasaan di Kantor yang Bisa Merusak Kesehatan Anda

Pertemuan antara wajah dan tangan merupakan sebuah jalan untuk bakteri menyebar dengan leluasa. Tangan yang menyentuh lebih banyak hal daripada wajah tentu menyumbang bakteri lebih beragam untuk wajah.

Bagi para pekerja, kantor sudah dapat dikatakan sebagai rumah kedua. Lebih buruknya lagi jika sebuah aktivitas atau kebiasaan yang rutin Anda lakukan di kantor ternyata membawa dampak medis yang buruk. Artikel ini akan menjelaskan lima hal yang biasa Anda lakukan di kantor dan ternyata merusak kesehatan.

Menyandarkan wajah pada tangan

Ahli kulit dr. Ahva Shamban mengatakan bahwa hal tersebut membuat wajah rentan menimbulkan jerawat dan masalah kulit lainnya. Pertemuan antara wajah dan tangan merupakan sebuah jalan untuk bakteri menyebar dengan leluasa. Tangan yang menyentuh lebih banyak hal daripada wajah tentu menyumbang bakteri lebih beragam untuk wajah.

Makan sambil mengetik

Masalah pertama adalah jika Anda makan sambil mengetik depan komputer, yang Anda lakukan adalah memindahkan bakteri-bakteri meja kerja ke dalam tubuh Anda. Kedua, makan dalam kondisi cemas atau konsentrasi yang terbagi akan meminimalisasi kinerja enzim pencernaan. Alhasil, gizi dari makanan Anda tidak akan tercerna dengan sempurna di dalam tubuh kita.

Kucek-kecek mata

Dengan menyentuhkan tangan ke mata, maka otomatis proses transaksi kuman terjadi. Bukan hanya perpindahan kuman, mengucek terlalu kencang juga dapat merusak kulit-kulit halus sekitar mata. Dokter Shamban menambahkan bahwa hal tersebut juga dapat membuat mata kita lebih cepat berkeriput dan menua.

Menyilangkan kaki

Ternyata, menyandar, lalu meluruskan kaki dan memposisikannya menyilang bukan posisi ideal untuk meregangkan tubuh. Posisi tersebut akan mengundang

rasa nyeri di tiga titik, yaitu pinggul, punggung, dan leher. Maka dari itu, pilihlah gerakan peregangan lain.

Membawa HP ke toilet

Siapa sangka bahwa keputusan ini bisa membawa malapetaka. Ponsel dan toilet merupakan kombinasi yang sangat buruk bila kita bicara soal kuman. Kedua hal tersebut menyentuh badan manusia bergantian dan berulang-ulang. Jika Anda menyentuh dua hal tersebut dalam waktu bersamaan, sudah pasti proses transaksi kuman berjalan amat lancar, kemudian Anda membawa kuman kembali ke meja kerja Anda setelah buang air.

Hal-hal di atas memberi kita teguran bahwa banyak hal sepele yang biasa kita lakukan secara spontan di kantor dan ternyata dapat membawa dampak medis yang buruk bagi diri kita. Mulai sekarang Anda bisa mengingat poin-poin di artikel ini di luar kepala Anda agar Anda terhindar dari penyebaran kuman oleh diri Anda sendiri dan bisa merugikan lingkungan kantor Anda.

(Dari berbagai sumber)



Kenali Gejalanya, Agar Anda Terhindar dari Depresi

Penyebab depresi ada yang disebut sebagai faktor-faktor pendukung dan faktor-faktor penyebab. Yang termasuk predisposing factors antara lain proporsi *sense of control* yang sangat minim



Sense of control adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya sendirilah yang mengendalikan hidupnya atau peristiwa-peristiwa yang ia alami (bukan ditentukan oleh nasib/orang lain yang berkuasa). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sense of control* ini merupakan kognisi dasar untuk mengalami optimisme dan harapan.

Predisposing factors lainnya adalah memiliki self esteem negatif. Di dalam psikologi, *self esteem* sering diterjemahkan

sebagai harga diri dan didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap diri sendiri, baik positif maupun negatif. Harga diri positif membuat individu menjadi lebih bersemangat serta mampu menetapkan tujuan-tujuan dalam hidupnya.

Sementara, yang termasuk precipitating factors adalah faktor biologis (gangguan fisik, misalnya kelelahan/kelaparan, kekurangan tidur/gizi, atau penyakit yang diderita); faktor psikis (suatu keadaan yang dirasakan sangat menekan); faktor sosial (pertengkaran/ salah paham/tekanan dari lingkungan, ekonomi, dan keluarga); serta aktor rohani (perasaan berdosa dan bersalah).

Jika terdapat beberapa gejala seperti di atas, segeralah berkonsultasi untuk mendapatkan penanganan sedini mungkin.

(Dari berbagai sumber)

Depresi penting diperhatikan karena merupakan masalah kesehatan jiwa dan penyebab utama tindakan bunuh diri. Depresi ditandai dengan kemurungan, kesedihan yang mendalam, pesimis, hingga hilangnya gairah/semangat hidup. Gejala utama antara lain afek depresif yang ditandai dengan perasaan putus asa, perasaan sedih/murung yang terus-menerus, suasana hati yang “kosong”, mudah terharu/menangis, perasaan tanpa harapan, gelisah, bisa berkembang menjadi serangan panik atau sebaliknya menjadi lemah tak berdaya (retardasi psikomotor), dan banyak gejala lain.

Penyebab depresi ada yang disebut sebagai faktor-faktor pendukung dan faktor-faktor penyebab. Yang termasuk *predisposing factors* antara lain proporsi *sense of control* yang sangat minim. Terjadi proses generalisasi, dimana pengalaman kegagalan dalam satu hal dianggap berlaku dalam situasisituasi hidup yang lain.

Jurassic Park Mini di Kabupaten Bogor



Tebing pendek dengan tinggi bervariasi di kawasan tersebut pun bisa dimanfaatkan oleh para pengunjung yang suka melakukan aktivitas panjat tebing, tentunya hal tersebut harus dilakukan oleh mereka yang profesional atau sudah berpengalaman

Bagi warga Jakarta yang ingin melepas penat tapi tak memiliki waktu banyak, daerah sekitarnya adalah pilihan tepat untuk melakukan rekreasi. Salah satu daerah yang sering disinggahi untuk melakukan aktivitas di luar rutinitas sehari-hari warga ibukota adalah kota Bogor.

Selain jaraknya yang tak terlalu jauh, berbagai destinasi wisata pun tersedia disana. Satu diantaranya adalah Gua Agung Garunggung.

Kawasan Gua yang biasa disebut sebagai Gua Garunggung tersebut berada di Desa Karang Tengah, Kecamatan Babakan Mamadang, Kabupaten Bogor. Walaupun namanya tak sepopuler Gunung Pancar, lokasi gua ini sebenarnya hanya berjarak 3 kilometer dari destinasi tersebut.

Kawasan sekitar Gua Garunggung memiliki bebatuan dan tebing-tebing pendek dengan ornamen-ornamen yang unik. Kawasan karst tersebut bahkan terlihat





seperti Jurassic Park mini. Ada berbagai aktivitas yang bisa dilakukan di lokasi tersebut, hal pertama tentunya adalah menelusuri Gua Garunggang itu sendiri.

Mulut Gua Garunggang memiliki posisi yang terbuka secara vertikal, namun sudah ada tangga setinggi 3 meter yang disediakan untuk masuk ke dalamnya. Setelah masuk ke dalam perut bumi tersebut, pengunjung bisa menikmati stalagtit dan stalagmit, juga berbagai hewan unik. Gua yang memiliki panjang sekitar 100 meter tersebut pun dipenuhi dengan ceruk yang mengucurkan air. Masyarakat setempat percaya air tersebut dapat membuat awet muda.

Untuk mengunjungi Gua Garunggang sebaiknya pengunjung didampingi oleh warga setempat, umumnya pemandu gua pun tak mematok harga khusus untuk jasa mereka. Ketika keluar dari gua, pengunjung bisa menemukan tempat populer yang disebut dengan Lorong Labirin. Dengan melihat bentuknya, pengunjung akan merasa seperti tak hidup di zaman moderen. Kawasan sekitar yang memiliki berbagai bentuk unik tersebut cukup nyaman untuk menjadi tempat bersantai atau berkemah, pengunjung juga bisa menemukan sungai yang mengalir diantara bebatuan unik disekitarnya.

Tebing pendek dengan tinggi bervariasi di kawasan tersebut pun bisa dimanfaatkan oleh para pengunjung yang suka melakukan aktivitas panjat tebing, tentunya hal tersebut harus dilakukan oleh mereka yang profesional atau sudah berpengalaman.

Gua Garunggang merupakan destinasi yang masih jarang dijajah dan masih natural. Karena keadaan tersebut, belum ada warung atau penjual makanan yang berjualan di lokasi wisata sehingga pengunjung harus menyiapkan perbekalan sendiri.

Pengunjung yang ingin masuk ke gua juga dianjurkan untuk membawa sumber cahaya sendiri agar bisa dengan aman menikmati gua. Tak hanya itu pertimbangan waktu juga penting dilakukan sebelum berkunjung ke Gua Garunggang. Akan lebih baik untuk menghindari musim penghujan karena curah hujan yang tinggi bisa merendam gua dan membahayakan pengunjung yang masuk.

Akses ke Gua Garunggang

Untuk sampai ke Gua Garunggang perjalanan bisa diawali dengan melewati Tol Sentul City jika memakai kendaraan roda empat atau jalan mengarah ke daerah gunung pancar bagi roda dua. Sebelum sampai di lokasi yang berjarak 14 kilometer dari gerbang keluar tol, jalur yang harus diambil di pertinggian terakhir kawasan Karang Tengah adalah lurus atau kiri.

Setelah melewati perjalanan empat kilometer pengunjung pun akan sampai di lokasi penitipan kendaraan. Kendaraan bisa diparkir di lokasi Curug Leuwi Asih dan dilanjutkan dengan berjalan kaki. Perjalanan tersebut harus ditempuh sejauh 3 kilometer atau 1 jam lamanya.

Sumber: Goodnewsfromindonesia.id





Cari 4 Perbedaan dari Gambar di Bawah Ini



Kirim Jawaban dilengkapi dengan nama dan asal perusahaan/ kota Anda ke Alamat email : media.inhealth@mandiriinhealth.co.id selambat-lambatnya tanggal 31 Januari 2020 dengan subjek "Kuis Media Mandiri Inhealth Edisi Khusus Oktober-Desember 2019". Tersedia hadiah menarik bagi 5 (lima) pengirim yang beruntung dengan jawaban yang benar.

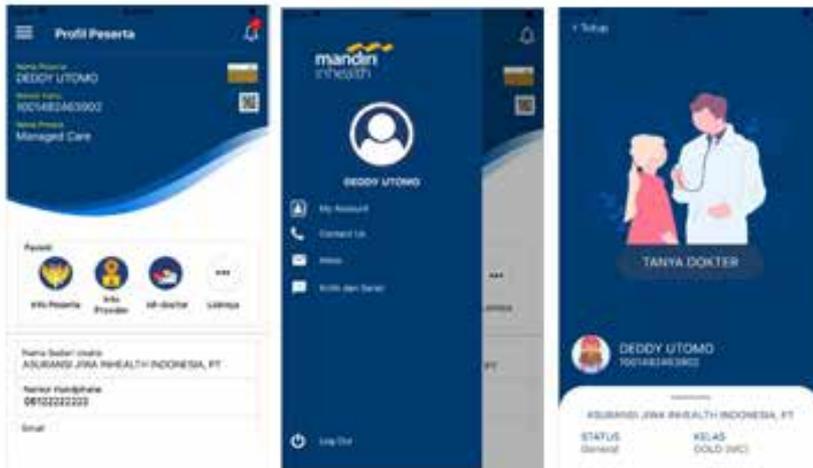


mi-mobile new generation

managed care



fresh look with new features



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi mi-mobile
- 3 unduh aplikasi mi-mobile
tampilan play store **INSTALL**
tampilan app store **GET**
- 4 aktifasi mi-mobile dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan

Apa saja fitur mi-mobile new generation untuk peserta managed care?

Info Peserta



- memuat data kepesertaan Anda dan Keluarga
- terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan

Info Benefit



- memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan Keluarga dapatkan

Info Provider



- berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi dan laboratorium yang dapat digunakan

Info Obat



- menu untuk melihat informasi obat apa saja yang dijamin

Info Klaim



- untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan

Info Rujukan



- daftar rujukan dokter keluarga bagi Anda dan Keluarga

Kontak Kami



- daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth

Ubah Dokter Keluarga



- dapat digunakan untuk melakukan perubahan dokter keluarga

Buku Saku & Info Sehat



- berisikan buku saku & info kesehatan

Rating Pelayanan



- tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider

MI-Doctor



- aplikasi virtual konsultasi dokter
* Bagi peserta Plan Diamond, Plan Platinum, dan Plan lain yang telah ditetapkan

Untuk memperbarui aplikasi mi-mobile new generation, Anda harus uninstall mi-mobile versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi mi-mobile new generation

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan.



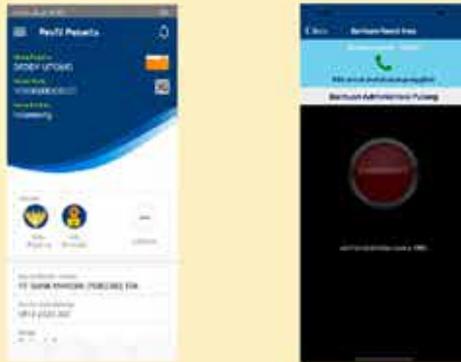
mi-mobile

new generation

fresh look with new features



indemnity



download di:



- 1 buka aplikasi play store / app store di HP Anda
- 2 cari aplikasi **mi-mobile**
- 3 unduh aplikasi **mi-mobile**
- 4 aktifasi **mi-mobile** dengan cara memasukkan kode verifikasi yang dikirimkan ke nomor HP dan email yang didaftarkan

Apa saja fitur **mi-mobile** new generation untuk peserta indemnity?



Info Peserta

- memuat data kepesertaan Anda dan Keluarga
- terdapat gambar kartu yang dapat digunakan untuk memperoleh layanan kesehatan



Info Benefit

- memuat benefit-benefit apa saja yang Anda dan Keluarga dapatkan



Info Provider

- berisi daftar rumah sakit, klinik, apotik, dokter keluarga, dokter gigi dan laboratorium yang dapat digunakan



Info Klaim

- untuk melihat informasi klaim apa saja yang sudah pernah diajukan



Kontak Kami

- daftar nomor telepon layanan Mandiri Inhealth



Buku Saku & Info Sehat

- berisikan buku saku & info kesehatan



Rating Pelayanan

- tingkat kepuasan Anda terhadap layanan di provider



Bantuan Proses Rawat Inap

- berisikan menu bantuan proses rawat inap

Untuk memperbarui aplikasi **mi-mobile** new generation, Anda harus uninstall **mi-mobile** versi lama, terlebih dahulu, lalu mengunduh kembali aplikasi **mi-mobile** new generation