



Teduh Untuk Sembuh

TUMBUH

Media Komunikasi RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

EDISI I/2020

Mengenal COVID-19

Digital Substraction Angiography (DSA)

Bentengi Tubuh dengan Vaksin
Sebelum Penyakit Menyerang

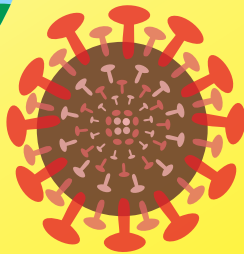
Perjuangan Petugas COVID-19

Waspada Psikosomatis!

Vitamin yang Diperlukan Tubuh untuk
Cegah COVID-19

Jangan Anggap Sepele Nyeri Punggung

STAY SAFE
AND
KEEP HEALTHY



187th

**WUJUDKAN BAKTI
MELAYANI SEPENUH HATI**

Scan
&
Download
Buletin Tumbuh
Versi Digital,
Disini!



MRI 1,5 Tesla

(Magnetic Resonance Imaging)



Pemeriksaan yang dapat dilakukan dengan MRI:

- ◆ MRI Brain (otak)
- ◆ MRI Pembuluh Darah
- ◆ MRI Nervus Trigeminal
- ◆ MRI Traktus biliaris (empedu)
- ◆ MRI Orbita (mata)
- ◆ MRI Musculoskeletal (tulang dan otot)

Pemeriksaan pada berbagai organ dalam tubuh dengan menggunakan kekuatan medan magnet untuk menghasilkan gambar organ tubuh yang lebih jelas

Pelayanan MRI dengan maupun tanpa kontras dapat dilakukan sesuai dengan perjanjian

Informasi lebih lanjut hubungi:

081553300333
(Sub Seksi Humas dan Marketing)

CT-SCAN 128 SLICES

Generasi baru CT-Scan yang memiliki kemampuan menghasilkan informasi yang baik, terutama organ bergerak termasuk jantung dengan waktu pemeriksaan singkat dan menghasilkan gambar resolusi tinggi dan akurat.



Pemeriksaan yang dapat dilakukan dengan CT-Scan 128 slices:

- ◆ Angiografi
- ◆ Otak
- ◆ Jantung
- ◆ Dada
- ◆ Perut
- ◆ Telinga
- ◆ Hidung
- ◆ Tenggorokan



Redaksi Buletin Tumbuh

Pembina

Direktur Utama,

dr. William Tanoyo, M.Kes

Penanggung Jawab

Direktur Administrasi Umum,

dr. Muljadi Hartono, MPH

Pemimpin Redaksi

Kepala Seksi Humas, Marketing dan Hukum,

Anastasia Lina D.N, S.KG., MH.Kes

Wakil Pemimpin Redaksi

Kepala Sub Seksi Humas dan Marketing,

dr. Laurentina Karissa Komala Dewi

Tim Redaksi

Staf Sub Seksi Humas dan Marketing:

Suri Anggeringrum

Yohanna Inke Florentina

Anggoro Joko Pamungkas

Fahrurozy Mustofa

Pramesti Anggun Pamase

Ciptaning Ari Prabawati

Ratnanik Dwi Jayanti

Putriyani Setiabudi

Christina Kusuma Jati

Terima Kasih Kepada Narasumber:

Seluruh Civitas Hospitalia RUMAH SAKIT

Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Seluruh Pejuang di Garda Terdepan dalam

Menangani COVID-19

Dr. dr. Yusup Subagio Sutanto, Sp.P (K), FISR

dr. Agus Joko Susanto, Sp.PD-KAI, FINASIM

dr. Prasetyo Sarwono Putro, Sp.Rad (K) RI

dr. RR Ratna Sari Dewi, Sp.S., M.Kes

Retno Rahmayanti H., S.Psi, M.Psi, Psikolog

Rachel Astrid E.P, S.Gz



Salam hangat,

Puji syukur atas berkat dan penyertaan Tuhan Yang Maha Esa, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO kembali diberi kesempatan untuk menyapa segenap pelanggan tercinta melalui Buletin TUMBUH Edisi I Tahun 2020 ini. Buletin TUMBUH hadir di tengah pembaca setia untuk menyajikan informasi kesehatan dan berita terbaru mengenai RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO.

Di akhir tahun 2019 lalu dunia diguncang dengan munculnya wabah virus Corona yang menjadi wabah global. Virus Corona telah menyebar hingga ke 286 negara, termasuk Indonesia. Lonjakan jumlah masyarakat yang terinfeksi di Indonesia hingga saat ini membuat Rumah Sakit sebagai fasilitas pelayanan kesehatan harus selalu siaga.

Syukur kami ucapkan, Rumah Sakit dipercaya oleh Pemerintah Provinsi Jawa Tengah sebagai rumah sakit rujukan lini kedua untuk menangani kasus COVID-19 di Kota Surakarta bersama beberapa rumah sakit lainnya. Hal ini berarti kami boleh turut membantu pemerintah mengatasi pandemi secara langsung dengan menangani pasien yang memiliki gejala COVID-19/ PDP. Dengan penunjukan tersebut Rumah Sakit tentunya melakukan persiapan yaitu menyediakan ruangan khusus dengan standar yang ditetapkan pemerintah, prosedur khusus, Alat Pelindung Diri (APD), dll. Sejak tahun 2017, Rumah Sakit telah menerapkan adanya pemisahan jalur antara pasien dan pengunjung/ pelanggan yang sehat, mulai dari akses masuk hingga lift menuju ruang perawatan. Rumah Sakit memiliki area sehat bernama D'Oen Healthy Area dimana pelayanan bagi orang sehat terpusat di sana, sehingga risiko penularan pasien bisa dicegah. Sebelumnya, Rumah Sakit juga menggalakkan program Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Rumah Sakit (PPIRS) berupa penyediaan wastafel dan hand sanitizer di berbagai titik untuk mendukung gerakan cuci tangan, penerapan etika batuk yang benar, dan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui Tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS).

Rumah Sakit meningkatkan kewaspadaan masyarakat dengan menghimbau jika mengalami gejala batuk, pilek, dan demam untuk segera periksa ke fasilitas pelayanan kesehatan. Rumah Sakit juga membatasi akses masuk dan melakukan screening bagi setiap pasien/ pengunjung/ karyawan sebelum memasuki gedung Rumah Sakit. Rumah Sakit untuk sementara meniadakan jam kunjung pasien. Pasien rawat jalan serta rawat inap harus didampingi oleh maksimal satu orang dengan kondisi sehat. Pembersihan ruangan dan prasarana dengan disinfektan juga dilakukan secara berkala setiap harinya. Diharapkan langkah tersebut bisa memutus mata rantai penyebaran virus corona mulai dari Rumah Sakit kami. Kami juga menyajikan informasi umum seputar COVID-19, pentingnya menjaga daya tahan tubuh melalui imunisasi dan pola makan yang sehat, serta edukasi tentang psikosomatis yang terkadang menyerang di saat kita menerima informasi tentang COVID-19.

Cerita dari perjuangan para petugas yang menangani COVID-19 juga tersaji dalam Rubrik Tokoh. Selain topik mengenai Virus Corona, dalam buletin ini terdapat edukasi tentang Digital Subtraction Angiography (DSA) sebagai inovasi baru Rumah Sakit serta tentang nyeri punggung.

Kami terus mengundang pembaca menyampaikan saran, usulan, dan pertanyaan dengan mengirimkan melalui pesan SMS/ WhatsApp ke 081 55 33 00 333 atau email humas@droenska.com. Partisipasi pembaca akan sangat berguna untuk menguatkan Buletin TUMBUH di edisi berikutnya dan juga kualitas pelayanan di Rumah Sakit.

Akhir kata, terima kasih telah mempercayakan kesehatan keluarga Anda kepada RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO. Selamat membaca.

Salam melayani sepenuh hati,

dr. William Tanoyo, M.Kes
Direktur Utama RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

DAFTAR ISI

	ii	Informasi CT Scan 128 Slices dan MRI 1.5 Tesla
Sekapur Sirih	iii	
	iv	Daftar Isi
Mengenal COVID-19	1	
	4	Informasi Paket Medical Check Up RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO
Digital Substraction Angiography (DSA)	7	
	9	Bentengi Tubuh dengan Vaksin Sebelum Penyakit Menyerang
Informasi Kegiatan Rumah Sakit	12	
	32	Tanya Droenska
Perjuangan Petugas COVID-19	37	
	39	Informasi Jadwal Praktik Dokter
Informasi Linmas Rumah Sakit dan Kursi Prioritas	41	
	42	Waspada Psikosomatis!
Etika Batuk dan Cuci Tangan	44	
	45	Vitamin yang Diperlukan Tubuh untuk Cegah COVID-19
Anekdote	46	
	47	Apa Kata Pelanggan?
Teka-Teki Rumah Sakit (TTRS)	48	
	49	Pengumuman Pemenang dan Jawaban TTRS TUMBUH Edisi II Tahun 2019
Informasi Klub Rumah Sakit	53	
	54	Jangan Anggap Sepele Nyeri Punggung
Informasi Café Diet dan Aplikasi Droenska Mobile	55	

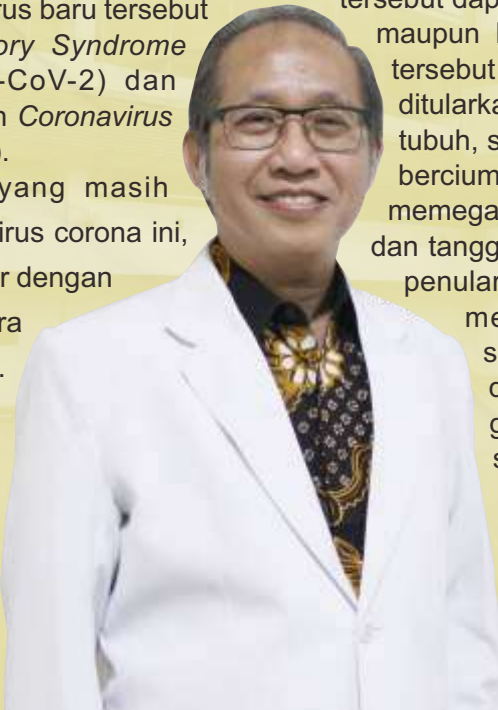
Mengenal COVID-19

Dr. dr. Yusup Subagio Sutanto, Sp.P(K)-FISR
(Dokter Spesialis Paru dan Saluran Nafas - Konsultan)

Saat ini dunia sedang digemparkan dengan merebaknya virus corona jenis baru. Diketahui, virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Dimulai pada tanggal 31 Desember 2019, Tiongkok melaporkan kasus radang paru-paru (pneumonia) misterius yang tidak diketahui penyebabnya. Dalam 3 hari, pasien dengan kasus tersebut berjumlah 44 orang dan terus bertambah hingga saat ini sudah mencapai lebih dari satu juta jiwa yang terinfeksi virus corona di dunia. Pada awalnya, data dari ilmu penyebaran penyakit menular (epidemiologi) menunjukkan 66% pasien sebelumnya pernah datang ke salah satu pasar *seafood* dan pasar hewan hidup di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok.

Sampel dari pasien diteliti dan hasil menunjukkan adanya infeksi *coronavirus*, jenis *betacoronavirus* tipe baru yang diberi nama 2019 *novel Coronavirus* (2019-nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, organisasi kesehatan dunia (WHO) memberi nama virus baru tersebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya adalah *Coronavirus disease* 2019 (COVID-19).

Banyak orang yang masih bertanya-tanya tentang virus corona ini, bagaimana dapat menular dengan cepat dan bagaimana cara mencegah penularan. Dokter Spesialis Paru RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO, Dr. dr. Yusup Subagio Sutanto, Sp.P(K)-FISR memberikan penjelasannya.



Novel Coronavirus (2019-nCoV)

“Saat pasien pertama kali diketahui memiliki gejala COVID-19, pasien bisa diisolasi di rumah atau di Rumah Sakit. Pada kasus yang ringan mungkin tidak perlu perawatan di Rumah Sakit, kecuali ada kemungkinan perburukan cepat. Semua pasien yang dipulangkan diinstruksikan untuk wajib isolasi mandiri di rumah dan harus kembali ke Rumah Sakit jika kondisi memberat atau memburuk. Beberapa upaya pencegahan dan kontrol infeksi perlu diterapkan, yaitu cuci tangan serta penggunaan alat pelindung diri seperti masker dan mencegah kontak langsung dengan pasien.” terang dr. Yusup.

Coronavirus ditularkan dengan cara droplet, yaitu percikan dahak yang dapat keluar ketika seseorang batuk, bersin, bicara. Partikel ini berdiameter >5µm dan dapat melewati sampai jarak tertentu (biasanya 1 meter). Percikan tersebut dapat menempel pada anggota tubuh maupun benda-benda di sekitar kita. Hal tersebut menyebabkan virus ini juga dapat ditularkan jika bersentuhan antar anggota tubuh, seperti pada saat bersalaman atau berciuman (cipika-cipiki) dan juga saat kita memegang benda, seperti pegangan pintu dan tangga. Sebagai pencegahan terhadap penularan infeksi beri jarak minimal 1 meter jika ada seseorang yang sedang batuk. Masa virus ini masuk dalam tubuh hingga memunculkan gejala biasanya berlangsung selama 2-14 hari, namun ada yang melaporkan waktu yang lebih panjang.

Virus corona bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dimatikan dengan disinfektan

Dr. dr. Yusup Subagio Sutanto, Sp.P(K)-FISR

(Dokter Spesialis Paru dan Saluran Nafas - Konsultan)

mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol 70%, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, *oxidizing agent*, dan kloroform.

Gejala

Gejala utama yang sering muncul pada pasien COVID-19 antara lain demam (suhu >38°C), batuk, dan sesak napas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, kelelahan, nyeri otot, diare, dan gejala saluran napas lain. Pada kasus berat, kondisi pasien bisa menurun dengan cepat karena mengalami sesak napas yang parah serta peradangan di seluruh jaringan paru akibat infeksi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, terkadang gejala yang muncul ringan bahkan tidak disertai dengan demam. Sedangkan pada pasien dengan usia lanjut dan memiliki penyakit penyerta seperti penyakit jantung atau diabetes, gejala yang muncul bisa menjadi lebih berat.

Istilah-istilah yang berkaitan dengan COVID-19

Semenjak kasus COVID-19 menjadi Kejadian Luar Biasa (KLB), kita seringkali mendengar istilah **Orang Dalam Pemantauan (ODP)** dan **Pasien Dalam Pengawasan (PDP)**, selain itu kita juga mendengar adanya istilah **Orang Tanpa Gejala (OTG)** dan **Kasus Konfirmasi**. Apa yang membedakan mereka?

ODP merupakan seseorang yang mengalami demam dengan suhu 38°C atau lebih, pernah mengalami demam dalam waktu dekat, atau gejala gangguan sistem pernapasan seperti pilek, sakit tenggorokan, dan batuk. Seseorang juga dapat dikategorikan sebagai ODP jika selama 14 (empat belas) hari terakhir sebelum timbul gejala tersebut, ia pernah melakukan perjalanan atau tinggal di area yang terdampak COVID-19.

Sedangkan **PDP** adalah seseorang yang mengalami gejala sama seperti ODP, namun PDP juga mengalami infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dengan ciri-ciri batuk, sesak napas, dan radang paru-paru ringan hingga berat. Seseorang dikategorikan sebagai PDP selain pernah melakukan perjalanan atau tinggal di area yang terdampak COVID-19, juga ketika ia pernah

memiliki riwayat kontak dengan pasien terduga/ *suspect* atau pasien positif COVID-19.

Orang Tanpa Gejala (OTG) adalah seseorang yang tidak bergejala dan memiliki risiko tertular dari kasus terkonfirmasi COVID-19. OTG memiliki kontak erat dengan pasien terduga/ *suspect* atau pasien positif COVID-19.

Kontak Erat adalah istilah yang digunakan ketika seseorang yang melakukan kontak fisik atau berada dalam ruangan atau berkunjung (dalam radius 1 meter dengan PDP atau pasien positif COVID-19) dalam 2 hari sebelum timbul gejala dan hingga 14 hari setelah timbul gejala. Kegiatan yang termasuk kontak erat meliputi:

- 👤 Petugas kesehatan yang memeriksa, merawat, mengantar dan membersihkan ruangan di tempat perawatan kasus tanpa menggunakan APD sesuai standar.
- 👤 Orang yang berada dalam suatu ruangan yang sama dengan kasus (termasuk tempat kerja, kelas, rumah, acara besar) dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.
- 👤 Orang yang bepergian bersama (radius 1 meter) dengan segala jenis alat angkut/ kendaraan dalam 2 hari sebelum kasus timbul gejala dan hingga 14 hari setelah kasus timbul gejala.

Kasus Konfirmasi adalah istilah yang digunakan untuk pasien terinfeksi COVID-19 dengan hasil pemeriksaan RT-PCR positif.

Penegakan Diagnosis

Pemeriksaan awal kasus COVID-19 dilakukan dengan Rapid Test Antibodi/ Antigen. Sedangkan untuk penegakan diagnosa SARS-CoV-2 RNA dideteksi oleh pemeriksaan *Real Time Polymerase Chain Reaction* (RT-PCR) yang diambil dari sampel swab nasofaring, swab orofaring, dan sputum.

Rapid Test Antibodi/ Antigen

- Digunakan pada OTG/kasus kontak dari pasien konfirmasi COVID-19.
- Dapat juga digunakan untuk deteksi kasus ODP dan PDP pada wilayah yang tidak mempunyai fasilitas untuk pemeriksaan RT-PCR atau tidak mempunyai media pengambilan spesimen, baik Swab maupun *Virus Transport Medium* (VTM).
- Pemeriksaan Rapid Test Antibodi/ Antigen hanya merupakan *screening* awal, hasil pemeriksaan Rapid Test Antibodi/ Antigen harus tetap dikonfirmasi dengan menggunakan RT-PCR.

Apabila hasil pemeriksaan Rapid Test Antibodi/ Antigen pertama menunjukkan hasil:

- Negatif**, tatalaksana selanjutnya adalah isolasi diri di rumah; pemeriksaan ulang pada 10 hari berikutnya. Jika hasil pemeriksaan ulang positif, maka dilanjutkan dengan pemeriksaan RT-PCR sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut.
- Positif**, tatalaksana selanjutnya adalah isolasi diri di rumah; pada kelompok ini juga akan dikonfirmasi dengan pemeriksaan RT-PCR sebanyak 2 kali selama 2 hari berturut-turut.

RINGKASAN DETEKSI DAN RESPON BERDASARKAN KRITERIA KASUS



Cara Pencegahan

Saat ini masih belum ada vaksin untuk mencegah infeksi COVID-19. Beberapa upaya pencegahan yang dapat dilakukan masyarakat, antara lain:

- Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama 40-60 detik. Jika tidak tersedia air dan sabun, kita bisa menggunakan *hand sanitizer* berbahan alkohol minimal 60% selama 20-30 detik dengan pemakaian paling banyak selama 5 kali.
- Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- Lakukan pembatasan jarak (*physical distancing*) minimal 1 meter dengan orang lain untuk mencegah percikan droplet di tubuh kita.
- Tetap tinggal di rumah, hindari kerumunan dan aktivitas di luar rumah jika tidak perlu.
- Jika mengalami gejala seperti batuk, pilek, radang tenggorokan, dan sesak napas, segera periksa ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.
- Tutupi mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan menggunakan lengan atau tisu. Segera buang tisu ke tempat sampah.
- Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin pada permukaan benda yang sering disentuh.
- Selalu gunakan masker. Masker medis dianjurkan untuk orang yang mengalami gejala COVID-19, sedangkan orang dalam kondisi sehat bisa mengenakan masker kain yang bersih.
- Sebisa mungkin hindari kontak dengan orang yang sedang sakit.
- Terapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), olahraga setidaknya 30 menit sehari, dan perbanyak minum air putih.

MEDICAL CHECK UP

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

1 Cakar (Calon Karyawan)

- Ditujukan untuk calon karyawan yang sedang mengikuti tahapan tes untuk memasuki dunia kerja
- Guna mengetahui kondisi kesehatan calon karyawan saat itu maupun riwayat kesehatannya
- Membantu perusahaan menentukan kemampuan seseorang dalam bekerja dilihat dari sisi kesehatan
- Ditujukan bagi setiap orang dewasa laki-laki maupun perempuan yang berusia di atas 18 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN FISIK OLEH DOKTER UMUM
- LAB DARAH RUTIN
- LAB HBsAg
- LAB ANTI HIV
- LAB NARKOBA (amfetamin, morfin, cocain, benzodiazepin)
- LAB URIN RUTIN
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- THORAX PHOTO

2 Karya

- Ditujukan bagi karyawan
- Membantu perusahaan mengetahui kondisi kesehatan karyawan, mencegah terjadinya penyakit serius pada karyawan, penghematan biaya pengobatan karyawan, memaksimalkan performa kerja karyawan
- Ditujukan bagi setiap orang dewasa laki-laki maupun perempuan yang berusia di atas 18 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN FISIK OLEH DOKTER UMUM
- LAB DARAH RUTIN
- LAB HBsAg
- LAB ANTI HIV
- LAB URIN RUTIN
- LAB NARKOBA (amfetamin, morfin, cocain, benzodiazepin)
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- THORAX PHOTO
- AUDIOMETRI
- SPIROMETRI

3 Produktif

- Ditujukan bagi orang dewasa yang ingin mengetahui kondisi dan fungsi pendengaran serta paru-paru
- Audiometri untuk menilai ketajaman pendengaran dan mengidentifikasi adanya gangguan pendengaran
- Spirometri untuk mengevaluasi organ paru-paru dan mendiagnosis penyakit seperti: asma, bronkitis, atau Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)
- Ditujukan bagi setiap orang dewasa laki-laki maupun perempuan yang berusia di atas 18 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN FISIK OLEH DOKTER UMUM
- AUDIOMETRI
- SPIROMETRI

4 Kartini

Ditujukan bagi setiap wanita yang sudah aktif secara seksual yang ingin mengetahui kondisi kesehatan serviks atau leher rahim dan mengurangi risiko kanker serviks



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS OBSGYN
- PAP SMEAR
- VAKSIN HPV

5 Senyum Dewasa

- Pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi gigi dan mulut
- Dengan melakukan screening, Anda dapat mencegah sekaligus mendeteksi gangguan pada gigi dan mulut, misalnya gigi berlubang, timbulnya plak pada gigi, atau posisi gigi yang tumbuh miring
- Check up ini bisa dilakukan pada laki-laki maupun perempuan dengan usia diatas 12 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER GIGI
- FOTO PANORAMIC
- PEMBERSIH KARANG GIGI
- TOPIKAL APLIKASI FLOUR
- PIT AND FISSURE SEALANT

6 Senyum Anak

- Pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi gigi dan mulut pada anak-anak
- Dengan melakukan screening, Anda dapat mencegah sekaligus mendeteksi gangguan pada gigi dan mulut anak, misalnya gigi berlubang, timbulnya plak pada gigi, atau posisi gigi yang tumbuh miring
- Check up ini bisa dilakukan pada anak laki-laki maupun perempuan dengan usia 5-12 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER GIGI
- FOTO PANORAMIC
- TOPIKAL APLIKASI FLOUR
- PIT AND FISSURE SEALANT

MEDICAL CHECK UP

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

7

OBI

- ◆ Dianjurkan bagi seseorang yang mengalami obesitas, memiliki riwayat penyakit hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes mellitus dalam keluarga
- ◆ Diharapkan dapat mengetahui gejala-gejala beberapa penyakit serius di masa depan
- ◆ Ditujukan bagi setiap orang dewasa laki-laki maupun perempuan yang berusia di atas 18 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN FISIK OLEH DOKTER UMUM
- LAB DARAH LENGKAP
- LAB GULA DARAH (PUASA DAN 2 JAM PP)
- KOLESTEROL TOTAL
- TRIGLISERID
- UREUM
- KREATININ
- ASAM URAT
- SGOT/ SGPT
- HbsAg
- LAB URIN RUTIN
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- THORAX PHOTO

8

Teduh

- ◆ Dianjurkan bagi seseorang yang mempunyai riwayat penyakit ginjal, hepatitis, atau gangguan hati dalam keluarga, mengonsumsi obat dalam waktu yang lama, dan seseorang yang berisiko mengalami gangguan ginjal
- ◆ Ditujukan bagi laki-laki maupun perempuan dengan usia di atas 18 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS PENYAKIT DALAM
- LAB DARAH RUTIN
- LAB GULA DARAH (PUASA, 2 JAM PP, DAN HbA1c)
- LAB PROFIL LEMAK (KOLESTEROL TOTAL, LDL, HDL, dan TRIGLISERID)
- LAB FUNGSI GINJAL (UREUM, KREATININ, dan ASAM URAT)
- LAB FUNGSI HATI (SGOT, SGPT, dan ALBUMIN)
- LAB HEPATITIS (HbsAg, ANTI Hbs, dan ANTI HCV)
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- THORAX PHOTO
- USG ABDOMEN
- MAKAN DAN JUS CAFE DIET

9

Coronary

- ◆ Pemeriksaan untuk mengetahui kondisi kesehatan organ jantung secara mendalam
- ◆ Ditujukan bagi seseorang yang mempunyai riwayat penyakit jantung dalam keluarga, berisiko terkena penyakit jantung, atau menderita hipertensi
- ◆ Melalui pemeriksaan Computerized Tomography (CT) Cardiac untuk mengetahui adanya penumpukan atau penebalan kalsium di jantung



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS JANTUNG dan PEMBULUH DARAH
- LAB DARAH RUTIN
- LAB PROFIL LEMAK (KOLESTEROL TOTAL, LDL dan HDL, TRIGLISERID)
- LAB FUNGSI GINJAL (UREUM DAN KREATININ)
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- THORAX PHOTO
- TREADMILL
- CT CARDIAC: CALSIUM SCORE DAN ANGIO CORONARY
- MAKAN, SNACK, DAN JUS CAFE DIET

10

Manis

- ◆ Pemeriksaan untuk mengetahui kadar gula, lemak, dan fungsi ginjal di dalam tubuh
- ◆ Dianjurkan bagi seseorang yang mempunyai riwayat penyakit diabetes mellitus, riwayat gangguan ginjal dalam keluarga, atau mengalami obesitas
- ◆ Pemeriksaan ini ditujukan bagi laki-laki maupun perempuan dengan usia di atas 18 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS PENYAKIT DALAM
- LAB DARAH RUTIN
- LAB GULA DARAH (PUASA, 2 JAM PP DAN HbA1c)
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- LAB PROFIL LEMAK (KOLESTEROL TOTAL, LDL, HDL, dan TRIGLISERID)
- LAB FUNGSI GINJAL (UREUM, KREATININ, dan ASAM URAT)
- MAKAN DAN JUS CAFE DIET

11

Ginjal Sehat

- ◆ Pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan organ ginjal lebih mendalam
- ◆ Pemeriksaan ini dianjurkan bagi Anda yang mempunyai riwayat hipertensi, diabetes mellitus, mengonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu lama, maupun berisiko mengalami gangguan ginjal
- ◆ Check up ini ditujukan bagi laki-laki maupun perempuan pada usia di atas 18 tahun



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS PENYAKIT DALAM
- LAB DARAH RUTIN
- LAB FUNGSI GINJAL (UREUM, KREATININ, dan ASAM URAT)
- LAB eGFR
- LAB URIN RUTIN
- USG ABDOMEN

12

Perhatian

- ◆ Pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan organ hati lebih dalam
- ◆ Dianjurkan bagi seseorang yang mempunyai riwayat hepatitis dalam keluarga atau mempunyai gangguan pada hati dalam keluarga
- ◆ Check up ini ditujukan bagi laki-laki maupun perempuan yang berusia di atas 18



Pemeriksaan

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS PENYAKIT DALAM
- LAB DARAH RUTIN
- LAB FUNGSI HATI (SGOT, SGPT, dan ALBUMIN)
- LAB HEPATITIS (HbsAg, ANTI Hbs, dan ANTI HCV)
- LAB URIN RUTIN
- USG ABDOMEN

MEDICAL CHECK UP

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

13

KOSALA ♀ (WANITA)

- ◆ Dianjurkan bagi seseorang yang ingin mengetahui kondisi kesehatan secara menyeluruh, mendalam, dan lengkap
- ◆ Dilakukan pemeriksaan Computerized Tomography (CT) Cardiac untuk mengetahui adanya penumpukan atau penebalan kalsium di jantung
- ◆ Papsmer ditujukan bagi wanita yang sudah aktif secara seksual untuk mengetahui apakah adanya perubahan abnormal pada sel-sel di leher rahim
- ◆ Check up CT scan kepala untuk mengetahui kondisi dalam otak, mata, tulang rahang, sinus hidung, dan dalam telinga



PEMERIKSAAN

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS PENYAKIT DALAM, DOKTER SPESIALIS JANTUNG, DOKTER SPESIALIS MATA, DOKTER GIGI, dan DOKTER SPESIALIS OBSGYN
- LAB DARAH RUTIN
- LAB GULA DARAH (PUASA, 2 JAM PP, DAN HbA1c)
- LAB PROFIL LEMAK (KOLESTEROL TOTAL, TRIGLISERID, LDL, HDL)
- LAB FUNGSI GINJAL (UREUM, KREATININ, ASAM URAT)
- LAB FUNGSI HATI (SGOT, SGPT, dan ALBUMIN)
- LAB HEPATITIS (HBsAg, ANTI HBs, ANTI HCV)
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- THORAX PHOTO
- USG ABDOMEN
- CT CARDIAC: Calsium score dan angio coronary
- CT SCAN KEPALA
- PAP SMEAR
- MAKAN , SNACK, DAN JUS CAFE DIET

14

KOSALA ♂ (PRIA)

- ◆ Dianjurkan bagi seseorang yang ingin mengetahui kondisi kesehatan yang menyeluruh, mendalam dan lengkap
- ◆ Pemeriksaan Computerized Tomography (CT) Cardiac untuk mengetahui adanya penumpukan atau penebalan kalsium di jantung
- ◆ Check up CT scan kepala untuk mengetahui kondisi dalam otak, mata, tulang rahang, sinus hidung, dan dalam telinga
- ◆ Pemeriksaan ini ditujukan bagi laki-laki dengan usia di atas 18 tahun



PEMERIKSAAN

- PEMERIKSAAN dan KONSULTASI DOKTER SPESIALIS PENYAKIT DALAM, DOKTER SPESIALIS JANTUNG, DOKTER SPESIALIS MATA, dan DOKTER GIGI
- LAB DARAH RUTIN
- LAB GULA DARAH (PUASA, 2 JAM PP, dan HbA1c)
- LAB PROFIL LEMAK (KOLESTEROL TOTAL, TRIGLISERID, LDL, HDL)
- LAB FUNGSI GINJAL (UREUM, KREATININ, ASAM URAT)
- LAB FUNGSI HATI (SGOT, SGPT, dan ALBUMIN)
- LAB HEPATITIS (HBsAg, ANTI HBs, ANTI HCV)
- ELEKTROKARDIOGRAFI
- THORAX PHOTO
- CT SCAN KEPALA
- USG ABDOMEN
- MAKAN, SNACK, DAN JUS CAFE DIET

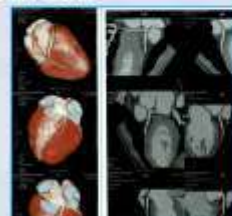
15

CT ANGIOGRAPHY DENGAN CT-SCAN 128 SLICES

- Laboratorium Darah (Ureum, Kreatinin, Kolesterol Total, LDL, HDL, dan Triglicerida)
- Konsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah
- CT Angiography (gambaran jantung dan pembuluh darah 3D)

**BERLAKU HARGA KHUSUS
BAGI ANDA YANG MELAKUKAN PEMERIKSAAN BERSAMA ORANG TERKASIH**

Berlaku hingga 20 Juli 2020



Mengenal Sosok Di Balik Teknik “Brain Flushing” Kota Surakarta

“Bersyukurlah senantiasa, karena ketika kita mampu bersyukur pada setiap keadaan walaupun suatu kegagalan sekalipun, bisa jadi itu adalah suatu pembelajaran menuju keberhasilan”. Begitulah dr. Prasetyo Sarwono Putro, Sp. Rad, (K) RI menggambarkan motivasi hidupnya. Selama beliau bekerja tentu ada lika-liku kehidupan yang telah dialami, tidak mudah, dan tidak juga instan tentunya.

Pria kelahiran Kota Bengawan ini telah menyelesaikan pendidikan kedokteran tahun 1997 dan melanjutkan pendidikan hingga memperoleh gelar profesi Dokter Spesialis Radiologi tahun 2012 di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Menurut ayah dari dua orang putra putri ini, pengalaman menjadi dokter hingga sekarang mengalir seiring perjalanan waktu, mulai dari Bekasi, Karawang, Indramayu, Cianjur hingga akhirnya dapat kembali mengabdikan di Kota Solo.

Menjadi seorang dokter merupakan *passion* dan cita-cita, selain itu dokter yang kerap disapa dengan panggilan dr. Tyo ini juga aktif dalam berbagai organisasi kesehatan, Beliau aktif menjadi pembicara dan instruktur dalam berbagai simposium dan *workshop*. Sejak tahun 2014, dr. Tyo telah menekuni teknik *Digital Subtraction Angiography* (DSA), beliau terus menekuninya hingga berhasil meraih gelar Dokter Spesialis Radiologi Konsultan Radiologi Intervensi pada tahun 2017.

Teknik DSA merupakan teknik baru, dimana menurut dr. Tyo teknik pemeriksaan ini baik untuk screening/ pengecekan awal mendeteksi adanya penyumbatan pembuluh darah dalam tubuh. Kelebihan dari teknik DSA tidak hanya mengetahui gambaran pembuluh darah secara lebih jelas, namun juga dengan menindaklanjuti penyumbatan dengan memberikan cairan yang mengandung heparin untuk mengobati penggumpalan darah.

Sebagai upaya memberikan pelayanan yang terbaik, didukung dengan peralatan kesehatan yang lengkap dan memadai, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO pada 5 Maret 2020 lalu bersama dr. Tyo melakukan tindakan perdana teknik DSA kepada salah seorang pasien berusia 72 tahun asal kota Sragen, Bapak Oentoro. Sejak 5 tahun lalu pasien mengeluhkan lemah pada kaki kanannya hingga kesulitan untuk beraktivitas.

"Saya sudah bisa langsung turun dari bed untuk berlatih berjalan sedikit demi sedikit dan tidak terasa sakit.", begitu cerita Bapak Oentoro pasca tindakan DSA. Hingga tanggal 13 April 2020, tercatat sudah ada tiga pasien yang menjalani pemeriksaan DSA bersama dr. Tyo di RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO.

Dengan dilakukannya pemeriksaan DSA ini harapannya sirkulasi darah pasien menjadi normal kembali dan mencegah adanya sumbatan berikutnya sebelum menjadi risiko penyumbatan yang lebih berat. Dengan begitu aliran darah akan membaik dan berdampak menyelamatkan sel saraf yang masih bisa berfungsi.



dr. Prasetyo Sarwono Putro, Sp. Rad (K) RI

Dokter Spesialis Radiologi Konsultan Radiologi Intervensi

Apa Itu DSA?

Memiliki badan yang sehat hingga usia senja merupakan impian setiap orang, terlebih menikmati indahnyanya hidup bersama keluarga dan orang-orang terkasih. Namun, tuntutan zaman yang kini serba praktis dan cepat, membuat sebagian orang kadang lupa untuk memperhatikan pola hidup yang sehat, baik dari segi makanan hingga aktivitas fisik.

Berkurangnya konsentrasi, sakit kepala, tidur tidak nyenyak, mengalami pegal di bagian kepala dan tengkuk, penglihatan berkurang hingga kerap mengalami vertigo merupakan beberapa gangguan pada pembuluh darah yang tidak kita sadari dan kerap kita anggap persoalan biasa. Faktanya, jika penyumbatan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan gangguan yang semakin parah hingga mengalami stroke.

DSA merupakan teknik pemeriksaan radiologi untuk melakukan pencitraan pembuluh darah di tubuh dengan alat fluoroskopi berbasis sinar X yang dapat dilihat secara langsung (real time). Dimana tulang-tulang dalam tubuh tidak nampak, hanya terlihat pembuluh darahnya saja. Teknik pencitraan vaskuler ini mempermudah Dokter Radiologi dalam mendeteksi adanya kelainan dalam pembuluh darah secara jelas khususnya pada beberapa penyakit yang berkaitan dengan vaskuler seperti tumor vaskuler, kelainan pembuluh darah di seluruh tubuh, dan penyumbatan-penyumbatan dalam pembuluh darah di otak, atau yang lebih dikenal dengan stroke.

“Beruntung RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO sudah memiliki MRI 1.5 Tesla yang lengkap dan canggih, yang mampu melihat gambaran pembuluh arteri dan pembuluh vena dengan baik, hingga konsentrasi jumlah oksigen di sel-sel otak dapat tercermin dan diketahui polanya melalui *sequence* khusus pada MRI.”

Fasilitas alat yang digunakan dalam teknik pengobatan DSA sama dengan alat kateterisasi di Cath Lab, pada prinsipnya juga menggunakan alat C-Arm yang biasanya ada di Ruang Operasi atau Radiologi. Hal yang membedakan dengan kateterisasi jantung yaitu metode substraksi secara digital yang dapat memperlihatkan pembuluh darah secara detail. Pasien yang hendak melakukan tindakan DSA sebelumnya harus melakukan beberapa pemeriksaan seperti laboratorium darah, *Magnetic Resonance Imaging* (MRI), puasa total 3-4 jam sebelum tindakan, melakukan pemeriksaan *Electrocardiography* (ECG), serta berhenti mengkonsumsi obat pengencer darah seperti *Clopidogrel* (CPG) dan *Aspillet* tiga hari sebelum tindakan.

Untuk mendukung teknik pengobatan DSA diperlukan juga sinergi dengan pola makan seimbang sesuai kebutuhan pasien seperti pada penderita diabetes atau darah tinggi. Selain itu, juga perlu latihan secara terus menerus untuk memulihkan sel saraf dan sel otot agar dapat berfungsi dengan baik.

Sebagai penutup, dr. Tyo berpesan kepada seluruh pembaca Buletin Tumbuh, “Hidup seimbanglah untuk mencapai kesehatan yang prima, berimbang itu artinya bekerja dengan giat, keras, semangat, namun jangan lupakan istirahat”.



■ Dokter dan perawat sedang melakukan tindakan arteriography

Bentengi Tubuh dengan Vaksin Sebelum Penyakit Menyerang

Lebih baik mencegah daripada mengobati, begitulah ungkapan yang sering kita dengar. Sebagai manusia tentunya kita mengharapkan tubuh yang sehat. Cara apapun dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Pemberian vaksin adalah salah satu cara untuk mencegah berbagai penyakit yang bisa timbul di kemudian hari.

Bagi para ibu yang memiliki buah hati berusia balita, tentunya akrab dengan istilah vaksin atau imunisasi yang rutin diberikan kepada buah hati dari fasilitas pelayanan kesehatan. Beberapa dari kita mungkin hanya paham bahwa vaksin hanya diberikan kepada anak-anak saja. Namun, tahukah Anda bahwa vaksin juga diperlukan oleh orang dewasa? Berikut informasi yang diberikan oleh Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Alergi Imunologi, dr. Agus Joko Susanto, Sp.PD-KAI, FINASIM tentang besarnya manfaat vaksin bagi orang dewasa.

Vaksin merupakan zat perangsang daya tahan tubuh (antigen) berupa mikroorganisme yang sudah mati/ masih hidup tetapi dilemahkan, yang masih utuh ataupun sebagian saja yang diolah, yang apabila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan secara khusus terhadap penyakit tertentu.

Beberapa dari kita mungkin pernah mendengar istilah imunologi, yang mana artinya adalah ilmu yang kompleks, yang mempelajari tentang sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh yaitu sistem yang rumit yang bertujuan untuk mengenali adanya antigen. Antigen merupakan zat yang merangsang respon imunitas yang dapat menghasilkan antibodi.

Sistem kekebalan tubuh manusia ada 2 macam, yaitu aktif dan pasif. Kekebalan aktif merupakan perlindungan yang dihasilkan oleh sistem kekebalan seseorang dan menetap seumur hidup. Untuk kekebalan aktif alamiah didapatkan saat seseorang menderita suatu penyakit, sedangkan kekebalan aktif buatan didapatkan saat pemberian vaksinasi.

Kekebalan pasif diperoleh dari luar tubuh dan bukan dibuat oleh tubuh sendiri. Kekebalan pasif alamiah didapat melalui plasenta saat masih dalam kandungan, dan bisa juga didapatkan saat pemberian kolostrum (air susu ibu yang pertama). Kekebalan pasif buatan didapatkan dengan cara menyuntikkan antibodi yang diekstrak dari satu individu ke tubuh orang lain sebagai serum, misalnya serum antibisa ular yang diberikan kepada orang yang dipatuk ular berbisa.

Vaksin juga ada 2 macam, yaitu *Live Attenuated* (dilemahkan langsung) dan *Inactivated* (tidak aktif). Vaksin *Live Attenuated* merupakan vaksin yang terbuat dari bagian virus atau bakteri yang dilemahkan, dan tidak boleh diberikan kepada orang dengan imunitas yang kurang. Contoh dari vaksin *Live Attenuated* untuk dewasa diantaranya Measles, Mump, Rubella, Varicella, Herpes Zooster, sedangkan untuk anak-anak yaitu BCG dan Polio.



dr. Agus Joko Susanto, Sp.PD-KAI, FINASIM

Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Alergi Imunologi

Jenis vaksin yang kedua yaitu *Inactivated* yang terbuat dari bakteri atau virus yang dikembangkan pada media kultur kemudian di non-aktifkan, misalnya vaksin influenza, rabies, hepatitis A, pertusis, tifoid, kolera.

Bagi orang dewasa, vaksin juga tak kalah pentingnya. Kita perlu mencegah penyakit atau kematian akibat penyakit yang sebenarnya dapat dicegah. Beberapa hal yang perlu kita perhatikan yaitu *Health, Age, Lifestyle, Occupation* (HALO). *Health* yang dimaksud adalah kondisi kesehatan pasien, misalnya vaksin pneumonia dan influenza bagi penderita asma. *Age* atau usia, misalnya pada orang dengan usia lanjut berisiko infeksi paru. *Lifestyle* atau gaya hidup, misalnya perlu diberikan kepada orang yang sering berpergian ke negara dengan endemi tertentu. Sedangkan *Occupation* atau pekerjaan, misalnya seseorang dengan pekerjaan yang berisiko terkena penyakit tertentu, misalnya tenaga kesehatan. Mari kita pelajari beberapa vaksin yang diperlukan untuk orang dewasa.

1. Vaksin Hepatitis A

Vaksin Hepatitis A dianjurkan bagi mereka yang tinggal di daerah endemi Hepatitis A. Selain itu virus Hepatitis A juga disebabkan oleh kotoran (BAB) dari penderita dan biasanya menular melalui makanan.

2. Vaksin Hepatitis B

Hepatitis B dianjurkan bagi mereka yang berisiko tinggi seperti tenaga kesehatan yang mungkin terpapar cairan tubuh dari pasien, orang yang berganti-ganti pasangan seksual, pasien dengan gangguan hati kronik, pasien hemodialisis.

3. Vaksin Influenza

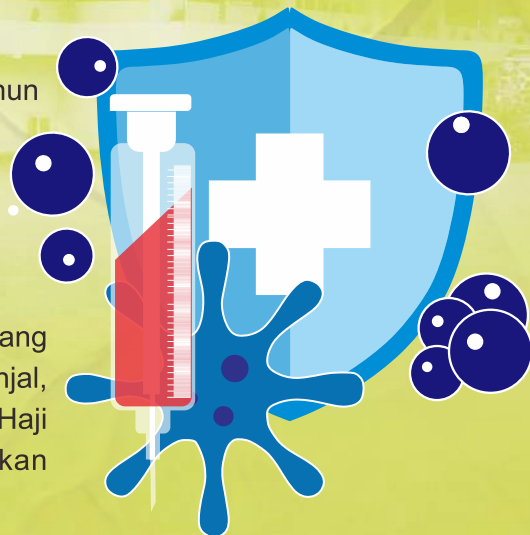
Orang dewasa dianjurkan untuk melakukan vaksinasi influenza satu kali setiap tahun. Di Indonesia terdapat dua macam vaksin influenza, yaitu trivalent (3 strain), dan quadrivalent (4 strain), yang akan mempengaruhi kekebalan terhadap virus influenza, yang bersumber dari strain tersebut. Namun, saat ini jenis quadrivalent lebih umum digunakan. Orang dengan gangguan sistem pernapasan kronik, penyakit ginjal kronik, gangguan kardiovaskular, diabetes mellitus, orang dengan defisiensi imun seperti HIV/AIDS maupun kanker dianjurkan untuk mendapat vaksin influenza.

4. Vaksin Human Papilloma Virus (HPV)

Vaksin HPV efektif bagi perempuan usia 9 - 26 tahun atau sebelum aktif secara seksual. Bagi perempuan yang telah aktif secara seksual bisa mendapatkan vaksin dengan melakukan *pap smear* terlebih dahulu.

5. Vaksin Pneumonia

Dianjurkan untuk usia lebih dari 50 tahun, atau orang dengan defisiensi imun seperti HIV/AIDS, gagal ginjal, leukemia, limfoma, kanker. Pada calon jamaah Haji maupun Umrah juga diberikan untuk memberikan proteksi sebelum keberangkatan.



6. Vaksin booster Tetanus, Difteri, Pertusis (Td/Tdap)

Vaksin tersebut diperlukan mengingat beberapa waktu lalu masih ada wabah difteri yang terjadi di beberapa daerah, alangkah baiknya bisa mencegah hal tersebut. Vaksin ini akan diulang setiap 10 tahun, namun bisa memilih antara Tetanus, Difteri, Pertusis atau Tetanus, Difteri saja.

7. Vaksin Varicella

Vaksin ini dianjurkan bagi orang yang sebelumnya tidak pernah mengalami cacar air, atau tidak punya kekebalan terhadap varicella. Vaksin ini juga sebaiknya diberikan kepada para tenaga kesehatan, perempuan yang belum menikah atau hamil, karena dikhawatirkan bagi perempuan yang terkena virus ini pada trimester pertama maka akan berisiko menyebabkan cacat janin.

Kita perlu ketahui bahwa vaksin perlu untuk mencegah penyakit, namun cakupan imunisasi dewasa di Indonesia saat ini masih rendah sehingga perlu adanya kesadaran untuk melakukan vaksinasi. RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mendukung gerakan untuk pencegahan berbagai penyakit dengan menyediakan pelayanan imunisasi untuk dewasa maupun anak-anak. Pelayanan imunisasi dewasa bertempat di Poliklinik. Sedangkan untuk imunisasi anak dilayani di Klinik Ibu dan Anak, yang terletak di area sehat (*d'Oen Healthy Area*) yang tidak bercampur dengan area periksa yang memiliki risiko penularan penyakit dari pasien infeksi, dan bisa juga dilayani di Poliklinik Anak. Diharapkan melalui kemudahan akses dan fasilitas pelayanan imunisasi di Rumah Sakit, dapat meningkatkan cakupan imunisasi bagi masyarakat.

Jadwal Imunisasi Dewasa



JADWAL IMUNISASI DEWASA REKOMENDASI SATGAS IMUNISASI DEWASA PAPDI TAHUN 2017*

VAKSIN	KELOMPOK USIA	19-21 tahun	22-26 tahun	27-49 tahun	50-59 tahun	60-64 tahun	≥ 65 tahun
Influenza (Flu) ¹		Quadrivalent/Trivalent 1 dosis setiap Tahun					
Tetanus, diphtheria, pertusis (Td/Tdap) ²		1 dosis booster Td/Tdap diberikan setiap 10 tahun					
Varisela ³		2 dosis (bulan ke-0 & 4-8 minggu kemudian)					
Human Papilloma Virus (HPV) untuk perempuan ⁴		3 dosis HPV bivalent/quadrivalent (bulan ke-0, 1 atau 2 & 6)					
Human Papilloma Virus (HPV) untuk laki-laki ⁵		HPV quadrivalent 3 dosis (bulan ke-0, 2, 6)					
Zoster ⁶						1 dosis	
Measles/Campak, Mumps/Gondongan, dan Rubella/Campak Jerman (MMR) ⁷		1 atau 2 dosis (jeda minimum 28 hari)					
Pneumokokal Konjugat 13-valent (PCV-13)/Pneumokok ⁸					1 dosis		
Pneumokokal Polisakarida (PPSV23)/Pneumokok ⁹						1 dosis	
Meningitis meningokokal ¹⁰		Wajib untuk jemaah haji dan umrah (1 dosis untuk 2 tahun)					
Hepatitis A ¹¹		2 dosis (bulan ke-0 dan 6-12)					
Hepatitis B ¹²		3 dosis (bulan ke-0, 1, dan 6)					
Hepatitis A dan Hepatitis B (kombinasi) ¹³		3 dosis (bulan ke-0, 1, dan 6)					
Hepatitis A dan <i>Thyphoid</i> (kombinasi) ¹⁴		1 dosis pertama kombinasi, selanjutnya dosis penguat mengikuti vaksin single dose					
<i>Thyphoid Fever</i> (Demam Tifoid) ¹⁵		1 dosis untuk 3 tahun					
<i>Yellow Fever</i> (Demam Kuning) ¹⁶		Wajib bila akan bepergian ke Negara tertentu (1 dosis untuk 10 tahun)					
<i>Japanese Encephalitis</i> (JE) ¹⁷		1 dosis					
Rabies ¹⁸		diberikan pasca gigitan hewan tersangka rabies 4 kali pemberian, hari ke-0 (2 dosis), hari ke-7 (1 dosis) & ke-21 (1 dosis)					

* Jadwal imunisasi Dewasa merupakan lanjutan dari Jadwal Imunisasi Anak. Informasi detail mengenai rekomendasi ini dapat dilihat pada catatan kaki.

● Diberikan kepada semua orang sesuai dengan kelompok usianya
● Diberikan hanya kepada orang yang memiliki risiko (misalnya : pekerjaan, gaya hidup, bepergian, dll.)

● Diberikan pada daerah endemis atau yang bepergian ke daerah tersebut
● Tidak ada rekomendasi

KEGIATAN INTERNAL

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO



PISAH SAMBUT PEJABAT STRUKTURAL 2019 - 2020

Rapat Koordinasi pada Jumat, 13 Desember 2019 menjadi saksi bisu acara pisah sambut pejabat struktural RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO periode 2019-2020 yang diselenggarakan di Ruang Diklat Rumah Sakit. Kegiatan diawali dengan presentasi oleh Direktur Utama dr. William Tanoyo, M. Kes, dilanjutkan dengan pembacaan pengumuman dan pembagian Keputusan Direktur Utama tentang pejabat struktural Rumah Sakit tahun 2020 serta pemberian kenang-kenangan kepada karyawan yang sudah tidak lagi bergabung dalam Struktural Rumah Sakit.

GATHERING BERSAMA DOKTER SPESIALIS



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO menyambut akhir tahun dengan kehangatan silaturahmi dalam Gathering Dokter Spesialis, Sabtu 21 Desember 2019. Acara dibuka oleh dr. William Tanoyo, M.Kes, Direktur Utama Rumah Sakit dengan menyampaikan capaian pelayanan di Rumah Sakit yang meningkat serta menuturkan harapan-harapan baik untuk Rumah Sakit di tahun 2020 agar selalu meneladani semangat Dr. Oen agar menerapkan Budaya Rumah Sakit salah satunya melayani sepenuh hati.

PERINGATAN HARI IBU



Suasana riuh rendah terdengar di Area Fun Edu Park Lantai 1 Gedung Twin Towers, saat para karyawan mencoba mengukir, memotong, dan menyusun aneka sayuran menjadi suatu rangkaian indah. Selaras dengan peringatan Hari Ibu pada 22 Desember 2019, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO menyelenggarakan kegiatan yang mengangkat tema "Peran Ibu dalam Era Milenial". Berbagai perlombaan, pelatihan, atau seminar diselenggarakan untuk meningkatkan kreatifitas dan membuka jendela wawasan karyawan.

RANGKAIAN KEGIATAN HUT RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Pada awal tahun 2020 ini RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO menggandeng puluhan masyarakat lanjut usia (lansia) di area Soloraya untuk berbagi ilmu dalam menghadapi kehidupan usia senja terutama dalam aspek sosial dan kesehatan. Rumah Sakit menggelar talkshow yang khusus ditujukan bagi para lansia bertajuk "Lansia Milenial". Talkshow ini menghadirkan narasumber Ketua Pembina YAYASAN KESEHATAN PANTI KOSALA, dr. Handojo Tjandrakusuma, dan Ibu Retno Rahmayanti Hartono, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Talkshow diselenggarakan di hari Selasa, 21 Januari 2020 di Ruang Museum dr. Oen, Lantai 1 Gedung Twin Towers Rumah Sakit. Talkshow ini menjadi pembuka rangkaian kegiatan peringatan Hari Ulang Tahun ke-87 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO.



Banyak doa dan harapan untuk Rumah Sakit tercurah dari masyarakat Soloraya yang memadati Solo Car Free Day (CFD) di hari Minggu, 26 Januari 2020. Rumah Sakit menyapa masyarakat di akhir pekan dalam rangka menyambut Hari Ulang Tahun yang ke-87 agar bisa semakin dekat dengan masyarakat. Melalui kegiatan ini masyarakat menyampaikan harapan agar RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO semakin memberikan pelayanan yang paripurna.

RANGKAIAN KEGIATAN HUT RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Usai panen doa di *Car Free Day* (CFD), semarak HUT ke-87 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO semakin terasa ketika pagi ini seluruh karyawan serta pejabat struktural mengikuti lomba Yel-Yel Semangat Melayani dan *Fashion Show* dengan tema *Dream Come True* yang diselenggarakan hari ini Senin, 27 Januari 2020 di Ruang Museum Lantai 1 Gedung Twin Towers. Lomba antar bagian ini merupakan bagian dari rangkaian kegiatan Peringatan HUT Ke-87 Rumah Sakit. Kekompakan, kreatifitas, dan semangat para peserta membuat acara semakin gayeng, diiringi dengan sorakan para penonton yang mendukung jagoannya. Tidak ketinggalan kostum lengkap dan properti dibawa ke atas panggung sebagai pendukung penampilan, yang dinilai oleh 3 dewan juri.



Wujudkan bakti melayani sepenuh hati, kiranya tema Hari Ulang Tahun ke-87 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO inilah yang menggambarkan bentuk pelayanannya kepada masyarakat. Salah satunya dengan melaksanakan Posyandu Lansia pada hari Senin, 27 Januari 2020. Kegiatan ini merupakan kegiatan rutin yang diselenggarakan pada tanggal 27 setiap bulannya di RW 01 Kelurahan Tegalharjo, Surakarta. Pada kegiatan kali ini para lansia dibekali pengetahuan mengenai apa penyebab osteoporosis dan apa yang harus dilakukan jika merasakan gejalanya.

Sesuai gelak tawa dalam berbagai kegiatan rangkaian HUT ke-87 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO, maka pada hari Selasa, 28 Januari 2020 giliran Klub Donor Darah mewujudkan bakti melayani sepenuh hati. Kegiatan donor darah rutin diadakan kembali pada bulan Januari 2020, sebagai salah satu perwujudan bakti dan kemanusiaan kepada masyarakat dan sesama sesuai dengan semangat dr. Oen Boen Ing dan dapat diikuti oleh karyawan RS, keluarga pasien, pengunjung RS, dan masyarakat umum.



RANGKAIAN KEGIATAN HUT

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO



Suara riuh gemuruh civitas hospitalia RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mewarnai Puncak Acara HUT Ke-87 Rumah Sakit yang berada dibawah naungan YAYASAN KESEHATAN PANTI KOSALA ini pada hari Rabu, 29 Januari 2020. Usia ini bukanlah usia muda namun semangat dan cita-cita dr. Oen Boen Ing terus membara. Kemeriahan puncak acara ini merupakan rangkaian perayaan HUT RS yang telah diawali dari rangkaian lomba video contest yang dapat diikuti oleh masyarakat umum, lomba yel-yel bagi karyawan RS, dan lomba fashion show yang diikuti oleh para pejabat struktural RS mulai tanggal 13-27 Januari 2020. Tak hanya itu diselenggarakan pula kegiatan bakti sosial pemeriksaan kesehatan, senam bersama, dan *games* menarik pada hari Minggu, 26 Januari 2020 di kawasan Car Free Day, Slamet Riyadi Solo yang begitu meriah dan juga kegiatan kemanusiaan Donor Darah yang dilaksanakan oleh Klub Donor Darah pada hari Selasa, 28 Januari 2020.

PERINGATAN HARI LAHIR

Dr. OEN BOENG ING KE-117 TAHUN



Mmeneladani "Semangat dr. Oen Semangat Memberi", di peringatan hari lahir dr. Oen Boen Ing yang ke 117 tahun yang jatuh pada tanggal 3 Maret 2020, Rumah Sakit membagikan puding kepada para pasien rawat jalan. Besar harapan kepada seluruh civitas hospitalia untuk ikut menyemarakkan kegiatan ini, tak lain untuk merefleksikan kembali semangat memberi dari dr. Oen Boen Ing dan mendekatkan sosok dr. Oen Boen Ing kepada pelanggan Rumah Sakit.

PELATIHAN UJI KLINIK VAKSIN ROTAVIRUS



Mengawali tahun 2020, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO menerima kunjungan dari Rumah Sakit Umum Daerah Moewardi dan bekerjasama dalam Pelatihan *Good Clinical Practice* (GCP), Protokol dan Pengambilan Sampel Darah Tali Pusat, Vena Uji Klinik Vaksin Rotavirus (RV0319) Fase III pada hari Jumat, 3 Januari 2020 bertempat di Ruang Kosala 2 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO.



PERINGATAN BULAN K3 NASIONAL



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO turut memeriahkan perayaan Bulan K3 Nasional dengan mengadakan berbagai perlombaan diantaranya yaitu lomba pidato dan lomba *lip sync* guna menumbuhkan semangat untuk berbudaya K3. Tema nasional yang diusung tahun ini adalah “Optimalisasi Kemandirian Masyarakat Berbudaya K3 di Era Revolusi Industri berbasis IT”.



TUMBUH RAIH PENGHARGAAN DALAM AJANG PUBLIC RELATION INDONESIA AWARD (PRIA)



Buletin Tumbuh Edisi II tahun 2019 yang merupakan Media Komunikasi RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO tahun ini berhasil meraih *Bronze Winner* dalam ajang The 5th PR INDONESIA Awards (PRIA) 2020, Kategori Swasta Sub Kategori Media Cetak. Penerimaan penghargaan diselenggarakan secara online, melalui live youtube streaming di *channel* PRIA. Kompetisi Kehumasan/ Public Relations (PR) Indonesia tahun 2020 ini diikuti oleh 543 peserta dimana RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO menjadi satu-satunya Rumah Sakit yang berhasil memperoleh penghargaan.



RUMAH SAKIT MENERIMA KUNJUNGAN JICA



Rabu, 12 Februari 2020 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO menerima kunjungan dari *Japan International Cooperation Agency* (JICA) dengan tujuan untuk melihat fasilitas kesehatan yang ada di Rumah Sakit, yang mana bisa menjadi pilihan pelayanan kesehatan bagi para ekspatriat maupun volunteer yang bekerja untuk JICA, khususnya untuk area Kota Solo.

RUMAH SAKIT MELAKUKAN SIMULASI UJI KEGAGALAN AIR BERSIH DENGAN PDAM KARANGANYAR



RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO bekerja sama dengan Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Tirta Lawu Karanganyar dalam melakukan simulasi uji kegagalan air bersih. Simulasi dilaksanakan pada hari Selasa, 10 Maret 2020 di area Instalasi Pengelolaan Air Bersih (IPAB) Lantai Basement 2 Gedung Twin Towers Rumah Sakit. Proses simulasi yang berlangsung selama sekitar 3 jam ini berhasil mendistribusikan sebanyak 12.000 liter air dari mobil tangki air PDAM ke instalasi pengolahan air Rumah Sakit.

EDUKASI NUTRISI PADA GERIATRI DAN PENGENALAN TENTANG TUBERCULOSIS



Rabu, 4 Maret 2020 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan guna mendukung upaya Rumah Sakit agar masyarakat selalu hidup bersih dan sehat. Sebanyak 2 tema kesehatan dipaparkan oleh 2 pemateri, tema yang pertama yaitu Nutrisi Pada Geriatri yang dibawakan oleh ahli gizi Rumah Sakit yaitu Ibu Hestin Ditaningtyas, Amd, Gz. Tema berikutnya mengenai Tuberculosis dan Pengenalan Klinik TB DOTS di Rumah Sakit yang dibawakan oleh Ibu Rina Hernayanti Rooshinta, Amk. Melalui kegiatan penyuluhan ini masyarakat mampu lebih peduli terhadap kesehatan dengan menjaga pola hidup bersih dan sehat.

In House Training

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

**DARE TO CHANGE TO CHANGE TO ACHIEVE
SERVICE EXCELLENT MOTIVATION & SERVICE EXCELLENT TRAINING**



Ratusan karyawan RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO diajak untuk memberikan performa pelayanan yang paripurna kepada pelanggan dalam pelatihan motivasi *Dare to Change to Achieve, Service Excellent Motivation & Service Excellent Training* yang diadakan hari Kamis dan Jumat, 12-13 Desember 2019. Pelatihan ini diselenggarakan tiga kali dipandu oleh 3 trainer handal yakni Bapak Parlindungan Marpaung, dr. Indra K. Muhtadi, dan Bapak Asep Suhada.



PENINGKATAN MUTU DAN KESELAMATAN PASIEN (PMKP)



In House Training (IHT) Peningkatan Mutu dan Keselamatan Pasien (PMKP) dan Manajemen Risiko yang terselenggara mulai tanggal 03 Februari 2020 - 15 Februari 2020 di Ruang Diklat RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO ini difasilitatori oleh dr. T.J. Situmorang, M.Kes diikuti oleh seluruh pejabat struktural dan PIC Mutu tiap Sub Seksi. Pada kegiatan ini peserta diberi bekal ilmu tentang Mutu, Manajemen Risiko, Insiden serta Implementasinya, dilanjutkan dengan Penyusunan Indikator Mutu Tahun 2020, FMEA, dan ditutup dengan materi RCA yang dilanjutkan dengan telusur lapangan.



APLIKASI ASUHAN KEPERAWATAN BERDASARKAN SDKI, SLKI, DAN SIKI



Kembali adakan *In House Training* (IHT), RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO perkaya ilmu tenaga keperawatan dengan “Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan SDKI, SLKI, dan SIKI”. Kegiatan ini diselenggarakan sebanyak 4 gelombang yaitu 14 Januari, 21 Januari, 4 Februari, dan 18 Februari 2020 yang diikuti 158 orang peserta yang terbagi dalam 8 kelompok dan bertempat di Ruang Triganda A Lantai 3 Gedung Twin Towers. IHT kali ini diselenggarakan dengan tujuan untuk menciptakan tenaga profesional dan berkualitas yang didasarkan pada standar asuhan keperawatan.



BE AN EFFECTIVE LEADER



"Pemimpin yang sukses adalah yang mampu memperlambat timnya, membuat tim mampu menyelesaikan target. Kita harus menunjukkan keterikatan kita dengan tim. Kesuksesan kita adalah tanggung jawab kita menjadi leader yang efektif" sambut Bapak Iwan Suryono selaku HRD Manager Konimex Competence & Leadership Centre (KCLC) yang menjadi pembicara utama dalam pelatihan tiga hari (21-23 Februari 2020) bagi pejabat struktural RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO di Wisma El Bethel. Pelatihan yang mengusung tema "*Be An Effective Leader*" ini diadakan dengan harapan supaya dapat menjadi salah satu pondasi yang menuntun keberhasilan unit.

CHARACTER BUILDING



"Mental juara tidak dimiliki semua orang, tapi beruntunglah mereka yang memiliki mental juara. Karena seorang juara bukan berarti tidak pernah gagal, namun mereka yang berkali-kali gagal namun mampu menaklukkan ketakutan diri sehingga menjadi pemenang". Begitulah motivasi yang diberikan Bapak Argo Bramantyo dalam kegiatan Workshop Character Building bertempat di RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO pada tanggal 26-27 Februari 2020. Kegiatan yang dipersiapkan oleh Forum Komunikasi Antar Yayasan/ Perkumpulan, Rumah Sakit dan Lembaga Pendidikan Kesehatan (FORKOM)

PEMERIKSAAN DAN PENGUJIAN INSTALASI PROTEKSI KEBAKARAN



Dalam upaya mematuhi syarat-syarat yang diberikan oleh Pengawas Keselamatan Kerja, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO melakukan pemeriksaan dan pengujian Instalasi Proteksi Kebakaran (*Hydrant*) yang berada di area Poliklinik, Lantai 8 Selatan dan Parkiran Basement 1 Jumat, 28 Februari 2020. Rumah Sakit memiliki dua jenis *hydrant* yaitu OHB (*Out Hydrant Box*) yang terletak diluar bangunan dan IHB (*In Hydrant Box*) yang terletak di dalam gedung. Kegiatan ini diikuti kurang lebih 36 peserta terdiri dari bagian keamanan, elektrik, sarana prasarana dan sanitasi.

PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN INFEKSI RUMAH SAKIT



Pelatihan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Rumah Sakit (PPIRS) telah terselenggara sejak bulan Februari hingga Maret 2020. Pelatihan yang dimulai dengan ajakan “Angkat Tangan dan Gerakkan 6 Langkah Cuci Tangan” diselenggarakan sebanyak 16 kali dan diikuti oleh peserta medis maupun non-medis di Ruang Diklat RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO. Dalam kegiatan ini peserta pelatihan dibekali materi kewaspadaan standar berupa *hand hygiene* yang benar dengan *handrub* maupun sabun dan air mengalir.

PELATIHAN PHLEBOTOMY UNTUK TENAGA MEDIS



Kepuasan pelanggan merupakan hal penting bagi Rumah Sakit, termasuk dengan memberikan layanan secara paripurna. Salah satunya dalam pengambilan darah atau biasa kita sebut dengan *phlebotomy*, maka guna meningkatkan keterampilan tersebut RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO yang berada dibawah naungan YAYASAN KESEHATAN PANTI KOSALA pada Rabu, 11 Maret 2020 menyelenggarakan Pelatihan *Phlebotomy* untuk para tenaga medis terkait. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang dimulai dengan pre-test terlebih dahulu guna mengukur kemampuan dasar para peserta sebelum menerima materi.

MANAJEMEN PENGENDALIAN TUBERCULOSIS DI TEMPAT KERJA



Dalam upaya meningkatkan kenyamanan dalam bekerja, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mengadakan pelatihan dengan sasaran peserta karyawan serta pegawai *tenant* dengan tema Manajemen Pengendalian Tuberkulosis (TB) Di Tempat Kerja yang diselenggarakan oleh Tim TB bersama dengan Tim Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) pada hari Senin, 16 Desember 2019 di Ruang Triganda A Lantai 3 Gedung Twin Towers. Pada penghujung acara peserta diajak untuk membukukan tanda tangan pada spanduk putih polos sebagai tanda komitmen terhadap pencegahan dan pengendalian terhadap penyakit TB.

PELATIHAN BANTUAN HIDUP DASAR (BHD) UNTUK TENAGA KESEHATAN DAN TENAGA NON KESEHATAN



Sejak bulan Februari hingga Maret 2020, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mengadakan pelatihan Bantuan Hidup Dasar (BHD) untuk tenaga kesehatan dan tenaga-non kesehatan. Pelatihan dibuka oleh Direktur Medis dan Keperawatan, dr. Andi Wibawanto, MPH., yang dilaksanakan sebanyak 17 kali. Pelatihan ini bertujuan agar seluruh civitas hospitalia yang berada di lingkungan Rumah Sakit memahami pengetahuan Bantuan Hidup Dasar serta dapat menjadi pegangan apabila dibutuhkan dikemudian hari. BHD perlu dipahami oleh seluruh civitas hospitalia RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO karena kondisi tidak sadarkan diri dapat dialami oleh siapapun dan kapanpun terlebih lagi di dalam lingkungan Rumah Sakit.



LAYANAN HOME CARE BERSAMA DROENSKA

HuMar.491/Rev.00/05/2020



MEDIKASI LUKA
PEMASANGAN - PELEPASAN
KATETER URINE, NGT, INFUS
INJEKSI OBAT
MEMANDIKAN ANAK - DEWASA
ORAL HYGIENE
NEBULIZER
EKG

PEMERIKSAAN LAB
PERAWATAN 24 JAM
KUNJUNGAN OLEH DOKTER
FISIOTERAPI
KONSULTASI GIZI

PIJAT BAYI
TINDIK
CUKUR BAYI
IMUNISASI (ANAK
DAN DEWASA)
EDUKASI LAKTASI
PERAWATAN PAYUDARA
SENAM HAMIL

Informasi lebih lanjut hubungi:

Layanan Pelanggan

081553300333

TELAH HADIR!

LAYANAN KONSULTASI TELEMEDICINE

via Google Duo

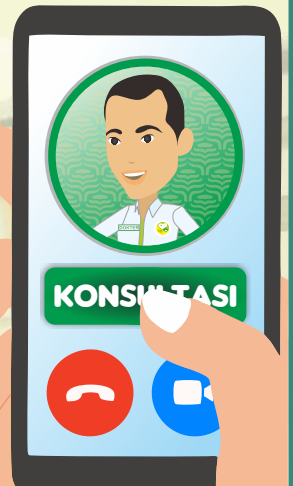
Kini, kamu bisa dilayani secara online mulai dari

- ✓ PENDAFTARAN
- ✓ PEMERIKSAAN
- ✓ PENGIRIMAN OBAT

Pendaftaran Telemedicine
dengan ketik "DAFTAR"
melalui Whatsapp ke

0815 6606 333

*Pastikan Akun Google Duo sudah aktif



PURNA BAKTI KARYAWAN

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Desember 2019



Ibu Dwi Narni merupakan sosok karyawan yang luar biasa dalam membantu proses persalinan ibu hamil, selama 33 tahun, sejak 1 Januari 1986. Perasaan haru menyeruak saat RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO melepas Ibu Dwi Narni pada hari Kamis, 12 Desember 2019, bertempat di ruang Kosala 2. Dalam Perpisahannya, Ibu Dwi Narni mengucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran manajemen Rumah Sakit yang telah membimbing beliau selama bekerja serta selalu dirangkul dan dijamin oleh Rumah Sakit bahkan pada kondisi terendah di kehidupannya.



Hari Senin, 30 Desember 2019 bertempat di ruang Kosala 2, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO melepas 7 karyawan yang telah purna dalam bertugas. Ibu Hudi Sawiji yang telah mengabdikan selama 29 tahun, Ibu Sugiyanti selama 38 tahun, dan Ibu Suprapti selama 34 tahun. Kegiatan purna kali ini juga menghadirkan Ibu Sriyani Mugiarsih, S. Kep. Ns., Ibu Lanny Setyawati, Ibu Tutik Rukmini, Ibu Nur Jimawati, Bapak Darji Heri K, dan Ibu Dwi Mustikorini yang juga sudah berakhir masa baktinya di tahun ini dan berterima kasih atas pengabdian setianya selama bekerja.

MARET 2020



Hari Selasa, 10 Maret 2020 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO melepas 3 karyawan yang telah menyelesaikan baktinya di Rumah Sakit ini. Beliau adalah Ibu Sumarni yang telah mengabdikan selama 37 tahun, berikutnya Ibu BM. Susilowati., S.Kep, Ns, M.Kes yang telah mengabdikan selama 36 tahun dan Ibu Christina Sati yang mengabdikan selama 34 tahun. Pada acara ini Ibu BM Susilowati, S.Kep., Ns., M.Kes menyampaikan harapan Rumah Sakit ini melalui karyawan yang masih mengabdikan di tempat ini dapat selalu melakukan hal-hal dengan prinsip yang baik dengan caranya masing-masing.

APRIL 2020



Semenjak kasus Covid-19 meluas, anjuran pembatasan jarak atau physical distancing selalu diterapkan oleh RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO begitu juga pada kegiatan Purna Bakti Kamis, 2 April 2020. Terdapat tiga orang karyawan yang purna di bulan April 2020 antara lain Ibu Nani Retno Handini AMd. Keb yang berdinasi di Ruang Bersalin, Bapak Triyono dari Sub Seksi Instalasi Farmasi dan Ibu Cecilia Suparti dari Sub Seksi Laundry.

MEI 2020



Ibu Sri Dewi Wardani, AMK. yang berdinasi di Lantai 8 Utara melepaskan masa baktinya Jumat, 8 Mei 2020. Hari itu merupakan kali kedua kegiatan Purna Bakti RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO diadakan dengan pembatasan jarak atau *physical distancing*. Namun, hal ini tidak memengaruhi usaha Rumah Sakit untuk tetap memberikan apresiasi bagi karyawan yang mengabdikan dan menyelesaikan tugasnya di Rumah Sakit. Selain Ibu Dewi, terdapat pula Bapak Supriyana yang telah mengabdikan selama 33 tahun. Beliau bertugas sebagai pendorong di Instalasi Gawat Darurat (IGD).

KEGIATAN EKSTERNAL

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

PELAYANAN KESEHATAN KEPADA PESERTA LOMBA LARI D'TJOLOMADOE RUN 10K

Pada Minggu, 09 Februari 2020 Tim Medis dan Ambulans RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO bergegas meninggalkan daerah Kandang Sapi untuk berpartisipasi memberikan pelayanan kepada peserta lomba lari dalam kegiatan D'Tjolomadoe Run 10K. Lomba lari yang diselenggarakan memiliki misi untuk mengumpulkan dan menyalurkan donasi kepada penyintas kanker. Ambulans dan Tim Medis dengan siaga berpatroli untuk membantu peserta lomba lari yang membutuhkan bantuan kesehatan.



RUMAH SAKIT TURUT MERIAHKAN SEMARAK JENANG SALA 2020



Masyarakat Solo nampak sedang berbahagia dan antusias merayakan Festival Jenang 2020 pada 17 Februari 2020 di lingkungan Ndalem Ndjojokusuman. Semarak Jenang Sala ini merupakan kegiatan yang rutin dilaksanakan setiap tahun sebagai wujud rasa syukur atau dalam istilah jawa slametan sebagai doa pengharapan, persatuan, dan semangat masyarakat Solo dalam rangka hari Ulang Tahun Kota Sala ke-275. Ini merupakan kali ke-3 RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO ikut serta dalam perayaan festival jenang. Di tahun 2020 Rumah Sakit dibawah naungan YAYASAN KESEHATAN PANTI KOSALA ini menyajikan jenang pati garut dengan penggunaan gula jawa DM yang aman bagi penderita Diabetes Melitus serta rendah kalori yang diolah di dapur yang higienis dan cafe diet serta telah dihitung nutrisinya oleh Ahli Gizi Rumah Sakit.



POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN TEGALHARJO



Hujan deras tidak menyurutkan antusias Bapak Ibu anggota Lansia Sejahtera di RW 01 Tegalharjo untuk mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan bersama RUMAH SAKIT Dr.OEN KANDANG SAPI SOLO yang diadakan pada Jumat, 27 Desember 2019 pukul 16.30 WIB. Dalam penyelenggaraan perdananya, kegiatan ini mengangkat tema mengenai penyakit yang rentan pada usia lanjut yang disampaikan oleh dr. Rosary Permata Putri. RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI pada tahun 2020 akan rutin memberikan pelayanan kesehatan dan penyuluhan yang dilakukan tanggal 27 di setiap bulannya.



POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN TEGALHARJO

Rutin pada tanggal 27 setiap bulannya, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mengunjungi Posyandu Lansia di RW 01 Kelurahan Tegalharjo Surakarta sebagai wujud bakti melayani sepenuh hati kepada masyarakat. Kehadiran tim dari Rumah Sakit pada kunjungan di bulan Februari disambut hangat oleh 26 oma dan opa yang sudah mengantre dengan rapi untuk cek tekanan darah. Sembari perawat melakukan tensi kepada para peserta, dr. Tara Ken menyampaikan edukasi tentang hipertensi. Acara diakhiri dengan kegiatan senam bersama.



KLUB NUSASWEET MENGIKUTI SENAM BERSAMA YAYASAN ASMA INDONESIA DI SALATIGA



Pada Minggu 16 Februari 2020 perwakilan Klub Nusasweet RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO menyambangi Kota Salatiga untuk mengikuti Senam Bersama Yayasan Asma Indonesia. Kegiatan yang telah terjadwal setiap tahunnya ini diikuti lebih dari 500 peserta perwakilan Rumah Sakit dari Solo, Klaten, Boyolali, Yogyakarta, Salatiga, dan sekitarnya. Kali ini Rumah Sakit Paru Ario Wirawan Salatiga yang berkesempatan menjadi tuan rumah kegiatan.



EDUKASI VIRUS NOVEL CORONA PADA PASIEN RUANG TUNGGU POLIKLINIK RAWAT JALAN



Maraknya kasus virus Corona membuat masyarakat lebih waspada untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari virus tersebut. RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO pada hari Selasa, 4 Februari 2020 memberikan edukasi pada pasien di Ruang Tunggu Poliklinik Rawat Jalan, sebagai bentuk dukungan dalam mencegah penularan virus Corona di Indonesia. Para pasien dan keluarga yang berada di lokasi nampak begitu antusias mempraktekkan gerakan cuci tangan hingga cara menggunakan masker yang tepat untuk mencegah penularan virus Novel Corona.

CEGAH CORONA DENGAN PEMBERIAN VITAMIN C UNTUK SELURUH KARYAWAN



Direktur Medis dan Keperawatan Rumah Sakit, dr. Andi Wibawanto, MPH didampingi oleh Direktur Administrasi Umum, dr. Muljadi Hartono, MPH secara simbolis menyerahkan botol suplemen kepada Ibu Dewi Kristiana S.Kep.Ns selaku Kepala Bidang Keperawatan yang mewakili kepala unit lain di Ruang Konferen Rumah Sakit hari Rabu, 11 Maret 2020. RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO memberikan suplemen makanan berupa vitamin C kepada seluruh petugas agar senantiasa memiliki daya tahan tubuh yang prima ketika bekerja di Rumah Sakit dan dalam memberikan pelayanan.



EDUKASI COVID-19 BERSAMA SMP LAZUARDI KAMILA SOLO



Siswa-siswi SMP Lazuardi Kamila Solo nampak begitu antusias saat dr. Eva Veronika menyampaikan informasi tentang Novel Corona Virus pada hari Kamis, 6 Februari 2020. RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO kembali mengedukasi masyarakat khususnya para siswa SMP untuk lebih menjaga diri guna pencegahan virus corona.

PENYULUHAN VIRUS NOVEL CORONA KEPADA KARYAWAN HOTEL HORIZON AZIZA SOLO



"Lebih baik mencegah dari pada mengobati," Ungkapan tersebut ditekankan oleh dr. Ria Lupitasari dalam penyuluhan tentang Corona Virus dari RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO kepada karyawan Hotel Horison Aziza Solo, pada hari Jumat 13 Maret 2020. Mencegah tidak hanya perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan dan fasilitas kesehatan, namun juga termasuk tempat umum seperti hotel. Karyawan Hotel Horison Aziza sangat antusias dan menyimak dengan seksama mengenai cara mencegah penularan Virus Corona.

PENYULUHAN COVID-19 DI SOLO PARAGON MALL



Selasa, 17 Maret 2020 pukul 15.30 WIB, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mengunjungi Solo Paragon Mall untuk memberikan Sosialisasi Edukasi Pencegahan Virus Corona yang diikuti dari pihak manajemen, keamanan, petugas parkir hingga perwakilan *tenant*. Kekhawatiran akan cepatnya penularan Virus Corona khususnya di area publik membuat peserta antusias untuk bertanya. Kuncinya tetap tenang, jaga kebersihan tangan, dan hindari menyentuh area wajah jika belum cuci tangan.

CEGAH COVID-19, RUMAH SAKIT BERIKAN EDUKASI PENGGUNAAN APD BAGI KARYAWAN



Kepedulian untuk menjaga seluruh karyawan terus diupayakan oleh RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO yang dipimpin oleh dr. William Tanoyo, M.Kes selaku Direktur Utama. Edukasi dalam penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) juga diberikan kepada seluruh petugas yang ikut terjun langsung melayani pasien di Rumah Sakit antara lain bagian kebersihan, elektrik dan elektromedik, serta sarana prasarana hingga bagian kendaraan. Sabtu, 4 April 2020 bertempat di Ruang Triganda B, Tim Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Rumah Sakit (PPI RS) memberikan edukasi bagaimana langkah menggunakan APD sebelum memasuki ruangan pasien.

KEGIATAN LOMBA VIDEO STUDY FROM HOME (SFH) “BE CREATIVE ALONG STUDY FROM HOME”



ng menginspirasi untuk melanjutkan sebelum & semangat beraktivitas.

Anjuran Study From Home (SFH) tidak menghalangi para mahasiswa untuk tetap kreatif dan produktif. Tidak hanya melaksanakan kewajiban utama sebagai siswa, mereka bahkan berkreasi dan menghasilkan karya di tengah keterbatasan akibat wabah #COVID-19 ini. Untuk membuktikannya, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mengajak para mahasiswa turut bergabung dalam *challenge* #videocontestdroenskasfh. Juara I lomba SFH diraih oleh Andreas M Wuarlima - Universitas Kristen Immanuel Yogyakarta; Juara II diraih oleh Resmitra Wisnu W - Universitas Sebelas Maret Surakarta; dan Juara III Afiz Rifqi - Universitas Muria Kudus. Mengapresiasi partisipasi dari peserta, hadiah juga diberikan kepada peserta dengan *likes* Instagram terbanyak dan pengirim tercepat.



KEGIATAN LOMBA VIDEO WORK FROM HOME (WFH) “BE PRODUCTIVE ALONG WORK FROM HOME”



"Msh, adek kelaperan. 😊"

Meski harus bekerja di rumah anjuran *Work From Home* (WFH) tidak menghalangi para pekerja untuk tetap kreatif dan produktif. Untuk mendukung kegiatan WFH, RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO mengajak para pekerja dari berbagai macam latar belakang pekerjaan untuk turut bergabung dalam video *challenge* #videocontestdroenskasfh. Lomba *video contest* yang berdurasi 1 menit dengan pengiriman video dari tanggal 3-18 April 2020 ini dimenangkan oleh Dina Zubaidah sebagai juara I, Resthika sebagai juara II, dan Dwi Mawarni sebagai juara III. Mengapresiasi partisipasi dari peserta, hadiah juga diberikan kepada peserta dengan *likes* Instagram terbanyak dan kepada pengirim tercepat yang dimenangkan oleh Iwan Juni K., Unang Sugiana, dan Muhammad Khalil.





Ada
Pertanyaan
Seputar
Kesehatan?

Ayo tanyakan saja kepada Para Ahli RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

Jawaban droenska atas pertanyaan Anda akan kami tampilkan di:



www.droenska.com



RUMAH SAKIT Dr. OEN SURAKARTA



@droenska



TUMBUH

Sampaikan pertanyaan Anda melalui pesan singkat (SMS)
atau WhatsApp (WA) ke Nomor Layanan Pelanggan:

081 55 33 00 333

(mohon cantumkan nama, alamat dan #tanyadroenska)



dr. Agus Joko Susanto, Sp.PD-KAI, FINASIM
(Dokter Spesialis Penyakit Dalam
Konsultan Alergi Imunologi)

“TANYA DROENKA” #12

**SOLUSI SEDERHANA MENJAGA
KOLESTEROL DALAM TUBUH**

PERTANYAAN:

Kadar kolesterol saya mudah naik dan tubuh saya sering terasa panas padahal tidak sedang demam. Saya juga sering merasa pusing. Mengapa hal itu bisa terjadi dan apa solusinya?

IBU S

JAWABAN:

Pusing bisa disebabkan beberapa faktor seperti kurang tidur, jam makan tidak teratur, kurang minum, juga kecapekan. Namun pusing juga bisa terjadi karena adanya indikasi penyakit seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi, kadar gula tinggi atau diabetes, hingga penyakit ginjal. Selain itu, terlalu banyak pikiran juga dapat menimbulkan pusing yang berkepanjangan.

Untuk mengantisipasi penyakit tersebut solusi sederhana yang dapat dicoba adalah dengan menjaga pola makan yang baik, dengan mengonsumsi sayuran dan minum air putih yang cukup. Selain itu, mulai kurangi ‘ngemil’ dan makanan yang mengandung banyak kandungan minyak seperti gorengan. Makanan yang mengandung santan juga perlu dikurangi untuk menjaga kadar kolesterol tetap stabil.

Apabila menjaga pola makan, minum serta istirahat sudah dilakukan, poin terpenting yang tidak boleh dilupakan adalah dengan rutin mengecek tekanan darah dan kadar gula dalam tubuh. Serta melakukan kontrol rutin ke dokter untuk dilakukan evaluasi dan monitor lebih lanjut.



dr. Syah Rini Wisdayanti, Sp. OG
(Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi)

“TANYA DROENSKA” #13

HASIL TES KEHAMILAN DAN PERIKSA DOKTER MENYATAKAN POSITIF NAMUN SAAT TES LAGI JADI NEGATIF, WAJARKAH?

PERTANYAAN:

16 November 2019, saya melakukan *test pack* dan periksa USG hasilnya positif hamil. Dokter menjelaskan kalau usia kehamilan saya 4 minggu. Tanggal 18 Desember 2019, saya *test pack* lagi dan hasilnya negatif. Saya juga tidak merasakan adanya tanda kehamilan. Apakah kondisi ini wajar?

IBU R

JAWABAN:

Kondisi tersebut wajar terjadi terlebih pada masa-masa awal kehamilan. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor kesehatan kandungan ibu, alat tes kehamilan yang digunakan, atau bisa juga dari cara penggunaan alat tes kehamilan yang belum benar.

Saat Ibu mengetahui bahwa hasil tes kehamilan menyatakan negatif padahal sebelumnya positif, yang perlu diperhatikan adalah apakah di antara masa tersebut terdapat keluhan yang Ibu rasakan. Misalnya ada flek, atau ada gumpalan kecil seperti darah yang keluar saat buang air kecil. Pada kondisi lain, bisa jadi Ibu positif hamil dan janin gugur namun tidak disadari.

Selain hal tersebut, bisa juga disebabkan karena alat *test pack* yang digunakan rusak. Saat hendak menggunakan *test pack*, perhatikan apakah alat tertekuk atau ada lipatan.

Jika ada, segera ganti dengan *test pack* yang lain. Lipatan tersebut bisa membendung urine sehingga menjadikan alat tidak sensitif.

Cara penggunaan *test pack* yang tidak sesuai petunjuk juga menjadi faktor penentu hasil tes kehamilan. Perhatikan petunjuk penggunaan yang tertera pada kemasan karena penggunaan produk *test pack* bisa jadi tidak sama. Idealnya, strip *test pack* tidak dicelupkan terlalu lama (hanya sekitar 5–10 detik), maka hindari memasukkan strip *test pack* dalam wadah urine terlalu lama. Setelah itu segera lihat hasilnya, tidak perlu menunda hingga malam atau keesokan harinya. Jaga kebersihan *test pack*, segera gunakan setelah kemasan dibuka untuk menghindari kontaminasi kuman pada alat.

Ibu juga perlu waspada terhadap penggunaan obat-obat bius. Struktur molekul obat bius ada yang mirip dengan *human chorionic gonadotropin* (HCG) atau hormon yang diproduksi tubuh pada saat hamil sehingga bisa membuat hasil tes kehamilan positif padahal tidak sedang hamil.

Lalu dari sudut pandang medis, berdasarkan hasil pemeriksaan dokter kandungan, Ibu bisa dinyatakan positif hamil jika kandungan sudah berusia 7 minggu. Jadi, usia kandungan 4 minggu belum yakin bisa dikatakan hamil karena bisa saja hanya terjadi penebalan dinding rahim. Bagi ibu muda yang baru pertama kali mengalami hal ini, usahakan tetap tenang dan jangan panik.

Ulangi tes menggunakan *test pack* yang lain, bisa dari merek yang berbeda atau dari toko/apotek/ penjual yang berbeda. Pilih *test pack* yang kadar sensitivitasnya tinggi. Setelah itu, periksakan kondisi Ibu ke dokter kandungan.

Bagi ibu yang tengah berbahagia menanti kehadiran buah hati, perbanyak berdoa kepada Tuhan agar selalu diberi kesehatan, istirahat cukup, makan bergizi, bersih, dan harus matang. Kurangi mandi air hangat, dan periksakan kehamilan Anda secara rutin.

Patuhi anjuran dokter dan diskusikan setiap permasalahan kandungan yang Ibu alami dengan dokter untuk mendapatkan solusi terbaik.



Dr. dr. Abkar Raden, Sp. OG, K-Fer
(Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi
Konsultan Fertilitas Endokrinologi Reproduksi)

“TANYA DROENKA” #14

KIAT MENYEIMBANGKAN HORMON TUBUH AGAR HAID TERATUR

PERTANYAAN:

Saya punya keluhan haid yang tidak teratur. Kadang satu bulan sekali, satu setengah bulan sekali, bahkan pernah dua bulan sekali. Katanya itu disebabkan oleh hormon yang tidak seimbang. Apa nama hormon yang mempengaruhi siklus haid? Bagaimana solusinya untuk menyeimbangkan kadar hormon tersebut?

IBU F

JAWABAN:

Di dalam tubuh wanita, terdapat hormon bernama estrogen dan progesteron yang sangat mempengaruhi perkembangan fisik saat memasuki masa pubertas termasuk organ reproduksi wanita. Hormon ini juga berpengaruh besar dalam mengatur siklus menstruasi atau haid. Estrogen dan progesteron sendiri dihasilkan di ovarium atau indung telur dan sebagian dari lemak.

Adapun beberapa hal yang membuat kadar hormon tersebut tidak seimbang adalah berat badan berlebih (obesitas), gangguan pikiran atau stres, menjelang masa menopause, atau bisa juga disebabkan karena adanya tumor/kista di ovarium.

Solusi yang dapat dilakukan supaya kadar hormon seimbang adalah dengan menerapkan pola hidup sehat mulai dari menjaga pola makan

dan olahraga rutin. Hibur diri Anda atau mencurahkan isi hati kepada orang lain untuk menghindari stres, serta rutin melakukan pemeriksaan di laboratorium untuk mengetahui hormon apa yang kurang atau berlebih sehingga bisa dilakukan terapi yang tepat oleh dokter.



dr. Agus Joko Susanto, Sp.PD-KAI, FINASIM
(Dokter Spesialis Penyakit Dalam
Konsultan Alergi Imunologi)

“TANYA DROENKA” #15

YANG HARUS KITA LAKUKAN JIKA MEMILIKI ALERGI OBAT ANTI NYERI

PERTANYAAN:

Saya alergi terhadap beberapa obat anti inflamasi/ anti nyeri seperti amoxilin, ibuprofen, natrium declofenat, declofenat potasium. Sebaiknya apa yang seharusnya saya lakukan? Apakah ada tes alergi untuk obat?

IBU L

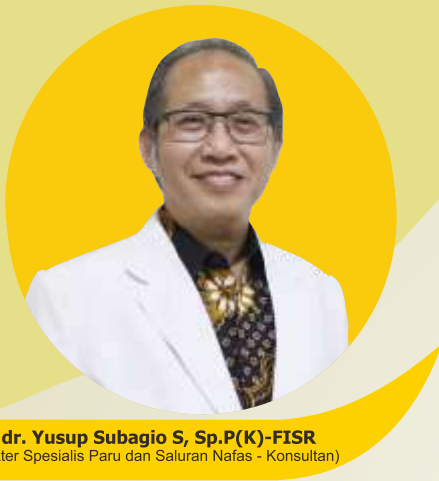
JAWABAN:

Jika sudah mengetahui bahwa Ibu memiliki alergi terhadap jenis obat tertentu, hal yang harus dilakukan adalah menghindari untuk mengonsumsinya. Ibu bisa menyampaikan riwayat alergi obat kepada Dokter yang memeriksa saat pemberian resep, agar bisa diberi obat alternatif untuk menangani rasa nyeri.

Biasanya orang yang memiliki alergi terhadap obat anti nyeri juga memiliki riwayat alergi terhadap obat jenis lain, alergi terhadap makanan, dan memiliki riwayat jenis alergi yang lain seperti asma, rhinitis alergi (pilek menahun), dan dermatitis alergi (radang kulit). Untuk menjaga kondisi kesehatan tubuh agar tetap

prima, kita perlu mengetahui riwayat alergi apa saja yang kita miliki.

Terdapat beberapa cara untuk mengetahui jenis alergi yang kita miliki seperti tes kontak kulit (*skin test*), analisa darah (*blood test*), dan tes provokasi obat.



Dr. dr. Yusup Subagio S, Sp.P(K)-FISR
(Dokter Spesialis Paru dan Saluran Nafas - Konsultan)

“TANYA DROENSKA” #16

ORANG TANPA GEJALA (OTG) POSITIF COVID-19 MELUDAH DI JALAN DAN TERBAWA AIR HUJAN. APAKAH KITA BISA TERTULAR JIKA TERKENA CIPRATAN AIR TERSEBUT?

PERTANYAAN:

Misalnya ada orang yang positif covid tapi tanpa gejala, lalu orangnya meludah di jalan. Kemudian saat hujan dan ludahnya terbawa genangan dan kita terciprat oleh air genangan itu, apakah kita bisa tertular covid?

BAPAK F

JAWABAN:

Ludah dari Orang Tanpa Gejala (OTG) yang terkonfirmasi positif COVID-19, yang terbawa genangan air, tidak menyebabkan kita tertular COVID-19. Hal tersebut dikarenakan Ribonucleic Acid (RNA) dari SARS-CoV-2 tidak bisa hidup di air.

Air aman untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari, oleh karena itu kita dihimbau untuk sering mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Apabila terciprat oleh air genangan disarankan untuk segera membasuh tangan dan

kaki atau area yang terciprat oleh air genangan tersebut.

Pencegahan utama yang dapat Bapak lakukan untuk mencegah penularan infeksi COVID-19 adalah mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun selama 40-60 detik atau menggunakan *hand sanitizer* berbasis alkohol minimal 60% selama 20-30 detik dengan pemakaian paling banyak selama 5 kali. Hindari menyentuh area mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci. Selain itu, lakukan pembatasan jarak (*physical distancing*) minimal 1,5 meter dengan orang lain, tetap tinggal di rumah serta hindari kerumunan, tutupi mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan menggunakan lengan atas atau tisu dan segera buang tisu ke tempat sampah, bersihkan dan lakukan disinfeksi pada benda yang sering disentuh, selalu gunakan masker, hindari kontak dengan orang sakit, dan terapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Jika mengalami gejala seperti batuk, pilek, radang tenggorokan, dan sesak napas, segera periksa ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.



dr. Carolina Kurniawan, M.Sc., Sp.A
(Dokter Spesialis Anak)

“TANYA DROENSKA” #16

MINUM SUSU FORMULA DENGAN AIR DINGIN, APAKAH ADA EFEK SAMPINGNYA?

PERTANYAAN:

Anak saya balita umur 2,5 tahun. Saat minum susu formula, dia hanya mau minum susu yang dingin. Susu hangat dia engga mau. Apakah tidak apa-apa untuk jangka panjangnya

Bapak R

JAWABAN:

Dalam penyajian susu formula untuk bayi, suhu air yang paling aman digunakan untuk menyeduh susu formula adalah tidak kurang dari 70 derajat Celcius. Mengapa demikian? karena penggunaan air dengan suhu di atas 70 derajat Celcius dimaksudkan untuk membunuh bakteri kontaminan yang mungkin ada pada susu bubuk formula tersebut. Apabila air yang digunakan untuk menyeduh susu formula adalah air dingin dengan suhu kurang dari 70 derajat Celcius, maka dikhawatirkan bakteri kontaminan yang mungkin ada dalam susu formula tidak mati. Selain itu, pastikan susu formula segera dikonsumsi oleh buah hati dalam waktu 2 jam setelah diseduh. Konsultasikan kepada Dokter/ Bidan untuk cara pemberian susu formula dan penyiapan botol susu yang benar bagi bayi atau anak yang memerlukan susu formula.

pada masa wabah virus corona ini, dimana kita dianjurkan untuk mengonsumsi ramuan tradisional yang terbuat dari empon-empon supaya badan kita tetap segar. Namun, terkadang ibu menyusui takut untuk mengonsumsinya. Mereka berasumsi rasa pedas dari jahe akan mempengaruhi Air Susu Ibu (ASI) yang akan diberikan kepada buah hatinya.

Ibu menyusui boleh mengonsumsi jahe. Jahe tidak mempengaruhi rasa ASI sehingga aman dikonsumsi ibu menyusui. Jahe juga bisa dikonsumsi oleh ibu hamil guna mengurangi rasa mual dan muntah. Jahe memang memiliki banyak manfaat, jika ibu hamil atau ibu menyusui ingin mendapatkan manfaat jahe dengan tepat tanpa berlebihan sebaiknya berkonsultasi dulu dengan Dokter/ Bidan.



dr. Supanji Raharja, Sp. OG, K-Sos
(Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi
Konsultan Obstetri dan Ginekologi Sosial)

“TANYA DROENSKA” #16

**AMANKAH KONSUMSI JAHE PADA
IBU MENYUSUI?**

PERTANYAAN:

Apakah Ibu menyusui boleh mengonsumsi jahe?

Bapak R

JAWABAN:

Rasa pedas yang unik dan aroma yang menenangkan dari jahe membuat orang-orang mengonsumsi jahe untuk bahan penyedap rasa alami ataupun diseduh untuk diminum. Terlebih

**Nantikan
Jawaban
Droenska
Selanjutnya**



Menilik Kisah Menyentuh dan Unik di Balik Perjuangan Para Petugas Rumah Sakit

Wabah COVID-19 membawa pengalaman tersendiri di benak para petugas yang berdinasi di Rumah Sakit. Di saat beberapa karyawan melaksanakan **Work From Home (WFH)** atau bekerja dari rumah untuk mencegah penularan virus corona, para petugas ini justru dengan jiwa kesatria datang ke rumah sakit untuk **WFH (Work From Heart)**. Sebagai instansi pelayanan kesehatan, petugas yang sedang berdinasi tentu tidak bisa memilih merawat pasien dengan kondisi tertentu. Awalnya mereka tidak mengetahui bahwa pasien yang mereka rawat terpapar virus corona karena tidak ada gejala yang khas, hanya badan pasien terlihat lemas. Setelah pasien melalui proses pemeriksaan dan perawatan ternyata ada dugaan COVID-19, petugas yang menanganinya segera melakukan karantina mandiri (self isolation). Inilah cerita dari beberapa petugas yang sempat menangani pasien tersebut. “Awalnya saya sampaikan kepada anak-anak, Ibu kerja di RS dan rentan terinfeksi, makanya Ibu berada di rumah untuk memutus mata rantai penyebaran covid. Jadi, kalian jangan takut pada Ibu.”

“Saat menjalani karantina, saya selalu memakai masker karena saya dekat dengan anak-anak. Bahkan sampai tidurnya saya harus tetap memakainya hingga dada saya sesak. Posisi tidur saya selalu membelakangi anak saya. Saya observasi keadaan saya setiap pagi dan sore. Hingga akhir masa pengawasan, alhamdulillah semua baik-baik saja.”

Tentunya merupakan sebuah keputusan yang luar biasa hebat ketika mereka bersedia saat ditunjuk sebagai petugas yang berdinasi di ruang isolasi pasien suspect COVID-19. Mereka didorong oleh rasa kemanusiaan untuk tetap berjuang memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien tersebut. Saat di RS mereka berperan sebagai pasukan untuk melawan COVID-19, sesampai di rumah mereka berperan sebagai ayah/ ibu/ anak yang selalu berupaya untuk menjamin kesehatan, kenyamanan, dan kebahagiaan anggota keluarga lainnya. Pola ini mereka lakukan berulang-ulang setiap hari. Rasa lelah dan takut pasti ada, tapi mereka tetap melayani seluruh pasien dengan sepenuh hati. Pelaksanaan karantina mandiri juga menjadi satu hal yang tak terlupakan dan akan selalu diingat oleh petugas yang harus menjalaninya di masa-masa persiapan pernikahan.

“Ketika mendapat informasi bahwa saya pernah kontak dengan pasien yang ternyata positif terinfeksi virus corona, yang ada di pikiran saya, dua belas hari lagi saya menikah lalu saya harus bagaimana?”



**KITA BERSAMA
LAWAN
CORONA**

“Karena saat itu ada perjanjian bahwa status pasien harus dijaga dan tidak boleh ada yang tahu, saya memikirkan hal ini sendiri. Urusan pernikahan masih banyak yang belum selesai namun saya harus banyak istirahat tidak boleh kemana-mana. Begitu beratnya cobaan saat hendak menikah.”

“Setelah masa karantina selesai, hari itu hari pertama kali saya keluar kamar dan berinteraksi dengan orang-orang di luar. Menghirup udara di luar rumah dan melihat di luar dekorasi, kursi-kursi, kajang sudah dipasang semua membuat saya merasa senang sekali.”
“Alhamdulillah acara pernikahan saya berjalan lancar. Sepanjang acara tidak boleh bersalaman dan cipika cipiki, saya melaksanakan peraturan pemerintah untuk menyiapkan wastafel dan sabun cuci tangan di beberapa titik serta menyediakan hand sanitizer.”

Menyadari orang-orang yang berada dalam naungannya berisiko tinggi terpapar virus corona, Rumah Sakit segera berupaya untuk memberikan perlindungan terbaik bagi para karyawan. Rumah Sakit menyediakan Alat Pelindung Diri (APD) yang sesuai standar baik bagi tenaga kesehatan maupun karyawan bagian umum, memberikan suplemen dan makanan/ minuman bernutrisi untuk menambah daya tahan tubuh, melakukan pengecekan suhu tubuh karyawan sebelum masuk ke gedung RS, mengadakan pemeriksaan kesehatan secara rutin, hingga konseling psikologi bagi tenaga kesehatan yang menangani Pasien Dalam Pemantauan (PDP).

Mari bersama-sama kita lawan virus Corona dengan mematuhi protokol yang dianjurkan oleh Pemerintah. Semoga badai segera berlalu dan kita bisa kembali beraktivitas seperti sedia kala.



JADWAL PRAKTIK DOKTER

RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

RAWAT JALAN

Pendaftaran:

(0271) 643139

Pendaftaran via telepon
dilayani minimal H-1

SCAN UNTUK DOWNLOAD
kini lebih MUDAH
dan bisa diakses DIMANA SAJA
dengan DROENSKA
MOBILE



Whatsapp 08156606333

- Pendaftaran pukul 10.00 WIB - 18.00 WIB (Senin s.d. Sabtu/ Hari Kerja)
- Nomor Rekam Medis/ Nama/ Penanggung (JKN/ Asuransi/ Perusahaan/ Pribadi)/ Nama Dokter dan Klinik yang dituju/ Hari dan Tanggal Periksa

Mohon melakukan pendaftaran ulang ke loket pendaftaran untuk pasien pesan daftar/ booking

Jadwal dokter dapat berubah sewaktu-waktu

POLIKLINIK PAGI

KLINIK PENYAKIT DALAM

dr. Isbianto S, M.Sc., Sp. PD FINASIM	Senin-Kamis Jumat - Sabtu	09.00 - 14.00 09.00 - 13.00
Dr. dr. Agung Susanto, Sp. PD, KGH, FINASIM	Sabtu	09.00 - 10.00

KLINIK ANAK

Prof. Dr. dr. Harsono S, Sp. A (K)	Rabu	12.30
dr. Johnny Sugiarto, Sp. A	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	08.00 - 14.00 08.00 - 13.00
dr. Mohammad Wildan, Sp. A	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	10.00 - 14.00 10.00 - 13.00
dr. Pudjiastuti, Sp. A (K)	Sabtu	10.00
dr. Carolina Kurniawan, M.Sc., Sp. A	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	08.00 - 14.00 08.00 - 13.00

KLINIK OBSGYN

Dr. dr. Abkar Raden, Sp. OG, K-Fer	Senin - Sabtu	08.00 - 10.00
dr. Daniel Kartipin Sp. OG	Senin - Jumat	12.00
dr. Djoko Moeljono, Sp. OG	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	09.00 - 14.00 09.00 - 13.00
dr. Hermawan U, Sp. OG (K) Onk	Senin - Jumat Sabtu	12.00 07.00 - 08.00
dr. Supanji Raharja, Sp. OG (K)	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	09.00 - 14.00 09.00 - 13.00

KLINIK BEDAH

dr. Joni Then, Sp. B	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	08.00 - 15.00 08.00 - 14.00
dr. Singgih Ongkorahardjo, Sp. B	Sesuai perjanjian	
dr. Yudi Eko P, Sp. B, M.Si., Med	Senin - Sabtu	Setelah jam 12.00

KLINIK ORTOPEDI

dr. Andi Hendrawan, Sp. OT	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	09.30 - 14.00 09.30 - 13.00
----------------------------	--------------------------------	--------------------------------

KLINIK UROLOGI

dr. R. Irwin Halilintar, Sp. U	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	09.00 - 14.00 09.00 - 13.00
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

KLINIK BEDAH DIGESTIF

Dr. dr. Ida Bagus Metria, Sp. B, KBD	Selasa, Jumat	07.00
dr. Anung Noto Nugroho, Sp. B, KBD	Senin - Jumat Sabtu	14.00 09.00

KLINIK BEDAH SARAF

Dr. dr. Untung Alifianto, Sp. BS (K)	Kamis	11.00
--------------------------------------	-------	-------

KLINIK BEDAH ONKOLOGI

dr. Djoko Dlidir, Sp. B (K) Onk	Senin, Rabu	12.00
dr. Henky Agung N, Sp. B (K) Onk	Selasa, Kamis, Jumat	11.00

KLINIK ANESTESI

dr. A.A.N.A Dhanurastra K., Sp.An	Senin, Sabtu	08.00 - 14.00
dr. Adhi Suwahyono, Sp.An	Rabu, Jumat	08.00 - 14.00
dr. Budi Hartono, Sp.An	Selasa, Kamis	08.00 - 14.00

KLINIK BEDAH ANAK

dr. D. A. Teddy S., Sp. BA	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	09.00 - 14.00 08.00 - 14.00
dr. Nunik Agustriani, Sp. B, Sp. BA	Senin, Kamis	12.00

KLINIK BEDAH THORAX

dr. Soebandrijo, Sp. BTKV	Senin, Rabu, Jumat	14.00
---------------------------	-----------------------	-------

KLINIK BEDAH PLASTIK

dr. Dewi Haryanti K, Sp.BP	Selasa, Rabu	11.30
----------------------------	--------------	-------

KLINIK JANTUNG

dr. Paul Hardjono , Sp.JP(K)-FIHA	Selasa, Kamis	12.00
dr. Victor Herlambang S, Sp. JP	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	10.00 - 14.00 10.00 - 13.00

KLINIK THT

dr. Erlangga E. G, Sp. THT-KL, M.Kes.	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	08.30 - 14.00 08.30 - 13.00
---------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

KLINIK REHABILITASI MEDIK

dr. Sandra L. Winaktu, Sp. KFR	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	09.00 - 14.00 09.00 - 13.00
dr. Trilastiti W. M., Sp. KFR, M.Kes	Senin - Jumat	Sesuai perjanjian

KLINIK SARAF

dr. Agus Soedomo, Sp. S (K)	Selasa, Kamis, Sabtu	13.00
dr. F.X. Soetedjo Widjojo, Sp. S (K)	Senin, Rabu, Jumat	14.00
dr. Rahadian S, Sp. S, M.Kes.	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	08.00 - 15.00 08.00 - 14.00
dr. Retno Wahju, M.Si., Med, Sp.S	Senin, Selasa, Kamis, Sabtu	12.00
dr. RR. Ratna Sari Dewi, Sp. S, M.Kes	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	09.00 - 15.00 09.00 - 14.00

KLINIK RADIOLOGI

dr. Murti Wigati, Sp. Rad	Senin - Kamis Jumat - Sabtu	08.00 - 15.00 08.00 - 14.00
---------------------------	--------------------------------	--------------------------------

KLINIK TUMBUH KEMBANG

Retno R. H., S.Psi, M.Si., Psikolog	Senin - Sabtu	08.00 - 10.00
-------------------------------------	---------------	---------------

LAYANAN BANTUAN UNTUK MASUK KE AREA RS

Pelanggan RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO **TIDAK PERLU KHAWATIR**

bila membutuhkan bantuan untuk masuk ke area Rumah Sakit dapat meminta bantuan kepada petugas **Linmas** yang berjaga di jalur masuk pada pukul **07.00 - 17.00 WIB**



LAYANAN KURSI TUNGGU PASIEN PRIORITAS

Demi kenyamanan pelanggan,
RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO
menyediakan kursi tunggu khusus pasien prioritas dengan kriteria:



**BERIKANLAH KURSI TUNGGU
KEPADA YANG BERHAK
ATAS TEMPAT DUDUK PRIORITAS**



COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus jenis baru (SARS-CoV-2). Eksistensi virus tersebut mulai terendus pada bulan Desember 2019 ketika beberapa warga di Kota Wuhan, Tiongkok mengalami radang paru (pneumonia) misterius. Jumlah kasus melonjak cepat hingga akhirnya Wuhan melakukan penutupan wilayah untuk mencegah penularan lebih luas. Hingga April 2020, COVID-19 telah menjadi pandemi global tak terkecuali di Indonesia. Setiap hari kita selalu dihadapkan dengan aliran informasi terkait COVID-19 mulai dari jumlah pasien positif yang terus naik, angka kematian di suatu negara yang fantastis, isu penutupan wilayah di berbagai kota, hingga sayur lodeh 7 rupa yang dipercaya mampu menyingkirkan virus corona.

Frekuensi pemberitaan dan perbincangan COVID-19 yang tinggi terkadang membuat orang ketakutan hingga stres. Pernahkah suatu hari setelah membaca berita, kita merasa nafas kita sesak dan terbatuk hingga kita jadi *parno* jangan-jangan sudah tertular COVID-19. Rupanya, fenomena tersebut cukup sering terjadi dan dikenal dengan istilah **Psikosomatis**.

Psikolog RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO, Ibu Retno Rahmayanti Hartono, S.Psi, M.Psi., Psikolog, menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga aspek besar yang saling berkaitan di dalam dirinya, yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku. Gejala psikosomatis ditunjukkan dengan keluhan-keluhan fisik secara nyata yang dimunculkan atau diperburuk oleh adanya masalah psikologis. Keluhan tersebut merupakan suatu perwujudan dari kumpulan pikiran yang menciptakan perasaan dan membentuk suatu perilaku. Kondisi psikosomatis mengarah pada diagnosis faktor psikologis dan perilaku seseorang yang berhubungan dengan gangguan atau penyakit, tentunya dengan disertai pemeriksaan fisik dan pengkajian psikologis lanjutan.

Psikosomatis muncul tidak hanya pada kasus COVID-19 saja, karena gejala psikosomatis bersifat subjektif tergantung pada masing-masing individu. Gejala psikosomatis akan lebih mungkin muncul apabila individu dalam kondisi yang tertekan. Banyak faktor yang mampu memicu rasa tertekan seperti kondisi sulit, kondisi yang belum siap untuk dihadapi, atau kondisi tidak terduga.

Ketika mengetahui akan bahaya COVID-19 melalui pemberitaan (**aspek pikiran**) kita merasa cemas, takut, atau bingung. Pikiran tersebut akan menuntun kita dalam menciptakan sugesti (**aspek perasaan**) dan terus mengusik hati kita. Perasaan yang tidak terkendali menyebabkan terbentuknya reaksi fisik atau perilaku-perilaku yang mengarah pada pikiran dan perasaan (**aspek perilaku**). Perlu disadari bahwa berbagai hal yang bersifat negatif, seperti berita bahaya COVID-19 atau banyaknya pasien yang meninggal karena COVID-19 dapat memunculkan emosi-emosi negatif. Contoh emosi negatif yang terwujud dalam bentuk perilaku, seperti selera makan berkurang, orang-raga peribehasan, menghindari kontak dengan orang lain, atau sering buang air kecil. Bila pikiran dan perasaan negatif terus dikembangkan akan berdampak pula pada menurunnya imunitas kita sehingga muncul gejala-gejala klinis atau keluhan-keluhan fisik yang dirasakan dan tampak nyata.

Retno Rahmayanti Hartono, S.psi., M.Psi., Psikolog

Psikologi

Kondisi psikosomatis dapat disembuhkan dengan cara menyeimbangkan ketiga aspek dalam diri (pikiran, perasaan, perilaku), melatih diri untuk berpikir positif, menanamkan perasaan-perasaan positif, dan berperilaku yang positif. Apabila dibutuhkan dapat melakukan pemeriksaan secara klinis ke Psikolog atau Dokter untuk mendapatkan pendampingan psikologis maupun psikoterapi.

Kesadaran akan diri sendiri harus tetap terus dilakukan agar aspek-aspek di dalam diri seimbang. Apabila Anda merasakan gejala psikosomatis saat ramainya pemberitaan

COVID-19, maka Anda perlu menyeimbangkan asupan informasi. Kebutuhan informasi terkini (*up to date*) mengenai perkembangan COVID-19 tetap harus terpenuhi, meskipun saat ini kondisi masih belum membaik. Anda juga perlu membaca pemberitaan yang mengandung unsur positif dan menyenangkan agar asupan informasi seimbang. Misalnya, melihat tayangan yang berkaitan dengan hobi, tayangan olah raga, membaca cerita pendek atau komik digital serta dengan aktivitas positif lainnya.

Lakukan juga upaya-upaya pencegahan yang telah banyak dibagikan informasinya oleh pemerintah, instansi-instansi kesehatan, maupun organisasi kesehatan dunia. Tindakan tersebut dapat kita maknai sebagai pemberi rasa tenang dan meningkatkan kewaspadaan untuk menjaga diri serta orang lain di sekitar kita. Melatih diri untuk melihat dari berbagai sudut pandang membuat kita memaknai suatu hal dengan lebih matang dan positif.

Ada tips dari Ibu Retno untuk menghindari kebosanan saat Anda melakukan *physical distancing* dan mengalihkan keinginan untuk keluar rumah. Tips pertama adalah coba lihat di sekeliling kamar atau rumah, perhatikan apa saja yang bisa dibenahi, ditata ulang, dibersihkan, dan lain sebagainya.

Sebelum adanya kondisi yang mengharuskan kita untuk “*di rumah saja*”, kita lebih banyak mengalokasikan waktu kita untuk kegiatan di luar rumah, ketika pulang ke rumah kondisi badan sudah letih sehingga kondisi rumah kurang mendapat perhatian.

Tips kedua, lakukan hal-hal yang mungkin belum sempat dilakukan lantaran waktu kita habis untuk kegiatan di luar rumah dengan cara memasak menu masakan baru, menjahit, menanam tumbuh-tumbuhan, membaca buku yang belum sempat dibaca maupun membaca ulang buku favorit, memilih baju-baju yang tidak dipakai lagi atau memperbaikinya apabila ada yang rusak. Cobalah untuk mulai mengeksplor diri dan lingkungan rumah.

Tips ketiga, gunakan media elektronik untuk menelepon atau *video call*. Hubungi teman serta kerabat yang sebelumnya biasa bertemu dan tatap muka atau kerabat yang belum sempat kita sapa lantaran jarak jauh. Bagi Anda yang merantau, rasa rindu pada orang tua, kekasih, maupun sahabat harap ditahan dulu. Rencana kepulangan dapat ditunda sejenak untuk saling menjaga orang-orang terkasih. Ingat seperti lagu Tulus “Kita butuh ruang sendiri-sendiri, supaya kita bisa menghargai sepi, dan percayalah rindu itu baik untuk kita,” tambah Ibu Retno.

Banyak orang yang akhirnya diminta untuk *Work From Home* (WFH) namun merasa malas dan tidak bisa bekerja dengan maksimal. Ini erat kaitannya dengan loyalitas dan dedikasi masing-masing individu terhadap pekerjaannya. Kembali kepada kesadaran dan pemaknaan individu itu terhadap pekerjaannya. WFH bukan libur melainkan bekerja mandiri di tempatnya masing-masing. Di samping itu, pengondisian diri dan situasi dapat dilakukan, seperti:

Dari pihak kantor: melakukan pembagian tugas yang jelas kepada karyawan yang tentunya memungkinkan untuk dikerjakan di rumah disertai dengan rentang waktu yang jelas pula.

Dari karyawan: tetap melakukan aktivitas dengan jadwal yang sama seperti saat masuk kerja ke kantor. Misalnya, tetap bangun pagi, mandi, sarapan, memakai pakaian atau seragam yang biasa dipakai ke kantor, lalu mengerjakan pekerjaannya, jam istirahat untuk istirahat, dan lain sebagainya. Kenapa harus dilakukan seperti itu, bahkan tetap memakai seragam? Hal ini untuk membantu dalam mengarahkan diri kita supaya tetap sadar penuh, hadir utuh dengan mengondisikan diri kita tetap bekerja seperti biasanya.

Mari kita seimbangkan kesehatan antara jasmani dan rohani sehingga kita bisa bersama-sama melawan virus corona dan menghentikan wabah ini dengan segera.



**Jangan Panik
biar tidak
PSIKOSOMATIK!**

ETIKA BATUK UNTUK MENJAGA KEBERSIHAN UDARA



CONTOH CARA BATUK YANG KELIRU



Tidak ditutup



Ditutup dengan tangan menggenggam



Ditutup dengan telapak tangan

CONTOH CARA BATUK YANG BENAR



Menutup dengan lengan



Menggunakan masker

6 LANGKAH CUCI TANGAN

20-30 DETIK

Jika menggunakan antiseptik, tuangkan cairan ke telapak tangan secukupnya

40-60 DETIK

Jika menggunakan air mengalir dan sabun. Bilas dengan langkah yang sama. Keringkan tangan dengan tisu dan gunakan tisu bekas tersebut untuk menutup kran.

CUCI TANGAN YANG BENAR KITA INGAT DENGAN:

TE PUNG SELA CI PUT PUT

TElapak tangan



1 Gosok kedua telapak tangan hingga merata

PUNGGung tangan



2 Gosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian

SELA-sela jari



3 Gosok sela-sela jari hingga bersih

KunCI tangan



4 Gosok punggung jari dengan gerakan saling mengkait/mengunci

PUTar pertama



5 Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian

PUTar kedua



6 Letakkan ujung jari ke telapak tangan, kemudian gosok putar perlahan bergantian

VITAMIN YANG DIPERLUKAN TUBUH UNTUK CEGAH COVID-19

Berbagai cara dikemukakan oleh ahli kesehatan untuk mencegah persebaran virus corona yang menginfeksi jutaan orang di seluruh dunia termasuk ribuan warga di Indonesia. Mulai dari rajin mencuci tangan, membatasi jarak dengan orang lain (physical distancing), menutup hidung dengan lengan apabila batuk dan bersin, dan memakai masker setiap pergi ke luar rumah. Beberapa orang bahkan sampai memborong masker dan hand sanitizer hingga ketersediaannya menjadi langka.

Pernahkah Anda mengira bahwa buah dan sayur yang sering kita jumpai di kehidupan sehari-hari juga mampu menangkis virus corona? Ahli Gizi RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO, Rachel Astrid E.P., S.Gz., memberikan penjelasannya.

Buah dan sayur adalah sumber makanan yang kaya akan vitamin dan mineral. Kandungan zat gizi vitamin dan mineral sangat dibutuhkan tubuh untuk menjaga organ tubuh supaya berfungsi normal. Beberapa vitamin dan mineral berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menjaga dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, serta meningkatkan daya tahan tubuh kita. Jika daya tahan tubuh (imunitas) seseorang baik, tubuhnya bisa menangkis berbagai penyakit, termasuk penyakit COVID-19 yang disebabkan oleh virus corona (SARS-CoV-2). Beberapa jenis vitamin yang diperlukan untuk membantu menjaga imunitas antara lain:

Vitamin A

Berfungsi untuk menjaga fungsi sel pada sistem daya tahan tubuh, mengenali sel-sel yang tidak normal dalam tubuh, membunuh sel tumor, dan mengurangi infeksi yang disebabkan oleh virus terutama pada seseorang yang berusia lanjut. Vitamin A terdapat dalam wortel, tomat, paprika, ubi, bayam, dan brokoli.

Vitamin C

Berfungsi untuk merangsang munculnya zat yang dapat melindungi sel dari serangan virus (interferon). Vitamin C terdapat dalam jeruk, jambu, dan stroberi. Untuk perlindungan tubuh dari virus corona, disarankan mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin C 100 mg — 200 mg per hari (atau mengikuti saran dokter) untuk menurunkan risiko infeksi serta menjaga daya tahan tubuh tetap optimal. Konsumsi vitamin C dalam dosis yang cukup tinggi ini tentunya harus diimbangi dengan konsumsi air putih sebanyak 1,5 hingga 2 liter per hari.

Vitamin D

Vitamin ini berperan besar dalam sistem pertahanan tubuh untuk mencegah risiko infeksi saluran pernafasan, mengurangi tingkat keparahan penyakit, dan angka kematian pada pasien yang kritis. Berjemur di bawah sinar matahari sebelum pukul 09.00 WIB selama 30 menit merupakan salah satu cara untuk mendukung pembentukan vitamin D dalam tubuh. Vitamin D juga diketahui terdapat dalam susu dan keju.

Vitamin E

Vitamin E melindungi sel tubuh kita dari bahaya radikal bebas, memperlambat proses oksidasi sehingga kulit menjadi lebih sehat, dan melindungi sel DNA dari perubahan struktur dan materi (mutasi). Kandungan vitamin E terdapat pada biji bunga matahari, kacang almond, bayam, dan kecambah. Dari penjelasan di atas, sangat disarankan kepada masyarakat agar rutin mengonsumsi buah, sayur, atau suplemen multivitamin yang mengandung

Rachel Astrid E.P., S.Gz.

(Ahli Gizi)

vitamin A, C, D, dan E untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh di masa wabah COVID-19. Selain itu, kurangi konsumsi makanan rendah gizi (*junk food*) dan makanan manis supaya tidak memperparah kondisi infeksi.

"ASYIKNYA HOSPITAL TOUR

DI RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO"

Di suatu pagi yang cerah salah satu Sekolah Dasar di Kota Surakarta mengunjungi RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO untuk *hospital tour*. Ibu dan Bapak Guru mengajak murid-murid berbaris sebelum masuk ke dalam bus.

Guru : Siap grak..... lencang depan grak..... tegak grak..... Ibu hitung ya 1,2,3..... (Anak-anak langsung lari menuju bus, seketika Ibu guru berteriak). Anak-anak berhenti, ibu kan mau hitung

Obi adalah salah satu murid kelas 1 yang suka menjawab jika guru berbicara

Obi : Ibu hitung, ya kami siap berlari dong Bu
Guru : Ibu mau hitung jumlah kalian berapa, ayo kembali lagi kebarisan semua. (anak-anak kembali ke barisan). Nah sudah semua ya, sekarang kalian yang berhitung mulai dari Arya

Arya : Satu

Bunga : Dua

Tiba-tiba Ibu Guru menghentikan hitungannya

Guru : Sebentar-sebentar, Ibu mau tanya ke Obi, kamu kenapa lari ke belakang?

Obi : Karena Arya dan Bunga absen nomor 1 dan 2 Bu, kalau Obi absen nomor 29 jadi ya lari ke belakang. (Ibu guru menghelaikan napas panjang)

Guru : Ya sudah, terserah Obi saja. Sekarang Obi masuk ke barisan ya

Kemudian anak-anak bergegas masuk ke bus dan mencari tempat duduk yang mereka inginkan. Karena RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO tidak terlalu jauh maka 20 menit kemudian mereka tiba di depan *mainhall* Rumah Sakit. Mereka disambut oleh Bapak Satpam dan diarahkan menuju *d'Oen Fun Edu Park* yang berlokasi di area sehat atau *Healthy Area* lantai 1 Gedung Twin Towers. Sebelum masuk Obi bertanya kepada Pak Satpam

Obi : Pak Satpam, Obi mau tanya itu namanya Engkong siapa? (menunjuk patung dr. Oen)

Satpam : Itu namanya dr. Oen Boen Ing

Obi : Kok namanya sama kayak Rumah Sakit ini

Guru : Obi, nanti Ibu jelaskan ya

Sambil berjalan Ibu Guru menjelaskan siapa patung yang ada di area *mainhall* itu dan apa hubungannya nama Rumah Sakit dengan patung tersebut

Guru : Nah, bagaimana anak-anak apakah sudah mengerti siapa itu dr. Oen?

Obi : Sudah Bu. Nanti Obi minta Mama buat ceritain lagi karena Engkongnya ganteng pasti mama suka

Guru : Jika Obi mau di ceritain mama, mama bisa kok buka website www.droenska.com untuk tahu sejarahnya, karena Ibu Guru juga baca di situ

Sesampainya di *d'Oen Fun Edu Park* Anak-anak disambut oleh Dokter Gigi, Perawat dan Karyawan Rumah Sakit

Bu Kartini : Selamat pagi anak-anak, selamat datang di RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO. Perkenalkan, saya Ibu kartini Haloo semuanya.....(serentak semua menjawab salam dari Ibu Kartini) Sudah tahu belum anak-anak berada di sini untuk apa?

Obi : Kata Bu Guru mau jalan-jalan di Rumah Sakit. Tapi menurut Obi kita pasti mau diperiksa, disuntik. (sambil menakut-nakuti teman-temannya) Bu Guru aja bilangannya mau jalan-jalan biar temen-temen tidak takut. Kalau Obi sih gak pernah takut

Bu Dokter : Wah.... Obi hebat ya, tapi benar kok Ibu Guru mau ajak anak-anak untuk jalan-jalan. Tadi kan Obi anak pemberani ya? Ayo sini, Bu Dokter mau tanya sama Obi

Obi : e.....ba..ik Bu Dokter....(menjawab sambil terbata-bata)

Bu Dokter : Coba buka mulut Obi yuk, Dokter mau melihat gigi Obi ompong kayak kakek-kakek atau tidak?

Obi membuka mulutnya dan aroma yang tidak sedap muncul

Bu Dokter : Obi, kamu hari ini belum sikat gigi ya?

Obi : hhhhhheeeeeee, Dokter kok tahu? Bau ya dok?

Bu Dokter : (Sambil menahan bau) bukan baunya sih tapi itu ada sayuran di gigi kamu, pasti tadi pagi makan sayur bayam ya?

Obi : Wah Dokter salah, aku tadi pagi sarapan sama telur dadar, kalau sayur bayam udah 3 hari yang lalu dok

Seketika semuanya terdiam



Apa Kat Pelanggan



Reviews



Local Guide - 1.127 ulasan - 7.725 foto

★★★★★ 3 bulan lalu

Sebelumnya selama kurun 2009 sd 2012 saya rutin setiap minggu berkunjung ke RS dr. Oen Kandang Sapi ini untuk keperluan pekerjaan.

Namun sejak itu, kami pindah keluar jawa dan baru pada November 2019 kmrn kami ke sini lagi untuk membesuk mantan pimpinan yang dirawat di RS dr. Oen ini.

1. Layanan semakin baik, cepat dan fokus.

Cukup terasa perbedaan layanan dalam kali terakhir kunjungan kami tersebut, semuanya sudah sangat tertata baik, ramah dan cepat.

2. Interior dan formasi ruangan pun banyak berubah, terasa ada penyegaran saat kunjungan terakhir.

3. Untuk area Parkir bertambah baik untuk parkir motor maupun mobil.

4. Ruangannya full AC.

5. Metode pembayaran tunai maupun non tunai, asuransi juga bisa.

6. Secara umum, sangat REKOMENDED ya Gaes!



OEN SURAKARTA

2 Maret pukul 16.21 · 🌐

pelayanannya bagus, cepat sudah memakai IT, petugasnya ramah

👍 merekomendasikan RUMAH SAKIT Dr.



facebook
fanpage



Rumah sakit Luar biasa dgn standar pelayanan dokter, perawat, seluruh staf dan tenaga medis di @droenska berdasarkan pengalaman saya berobat dan pernah di rawat salut untuk perjuangan menyelamatkan nyawa dan kesembuhan pasien 🙏💙

7d Reply



Instagram

Sampaikan ulasan, masukan, saran,
serta keluhan Anda kepada Layanan Pelanggan
RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

☎️ 0271 - 643139 📞 081553300333 ✉️ humas@droenska.com

📷 @droenska 📱 RUMAH SAKIT Dr. OEN SURAKARTA

TTRS

(Teka-Teki Rumah Sakit)

Hai hai hai, pembaca setia, jumpa lagi di **TUMBUH Edisi I Tahun 2020**

Sebelumnya, selamat kepada para pemenang TTRS TUMBUH EDISI II tahun 2019 yang telah berhasil menjawab dengan benar seluruh pertanyaan, berikut nama para pemenang:

1. Thismanila
2. Grafika Diah Winanti
3. Linda Purwantiningsih

Pada edisi I tahun 2020 ini, Teka Teki Rumah Sakit ada yang sedikit berbeda nih, Sebelumnya pembaca setia diminta untuk menjawab 1 TTRS saja, namun kali ini sudah disiapkan 3 TTRS sekaligus, antara lain:

#1 Pembaca diminta untuk menjawab pertanyaan sesuai jumlah kotak yang disediakan

#2 Pembaca diminta untuk mencari 10 kata tersembunyi yang berhubungan dengan Wabah Penyakit yang menimpa hampir seluruh Negara di Dunia yaitu Virus Corona atau (COVID-19)

#3 Pembaca diminta untuk mencari 10 perbedaan dari dua buah gambar

Cara mengirimkan jawaban:

1. Jawab ketiga TTRS sesuai dengan petunjuk masing-masing permainan
2. Untuk TTRS #1 dan #2 Anda dapat mengirimkan jawabannya saja, sedangkan untuk TTRS #3 Anda dapat memfoto/ capture gambar kemudian beri tanda (lingkaran) pada gambar yang berbeda
3. Soal TTRS bisa difoto/ download versi digital lalu capture bagian TTRS di www.droenska.com/tabloid-tumbuh
4. Sertakan identitas (NAMA, ALAMAT, NOMOR TELEPON)
5. Kirimkan foto jawaban TTRS Anda melalui WA Layanan Pelanggan 081335500333 dengan format TTRS_Nama_Alamat_Nomor handphone

**TOTAL
HADIAH
JUTAAN
RUPIAH**

Jawaban ditunggu paling lambat pada tanggal 31 Agustus 2020 (tidak berlaku untuk karyawan Rumah Sakit)

Tersedia berbagai hadiah dengan hadiah utama **1 Voucher Medical Check up (MCU) OBI** senilai Rp 749.999,- untuk 1 orang pemenang beruntung yang akan diundi bilamana berhasil menjawab ketiga TTRS dengan benar.

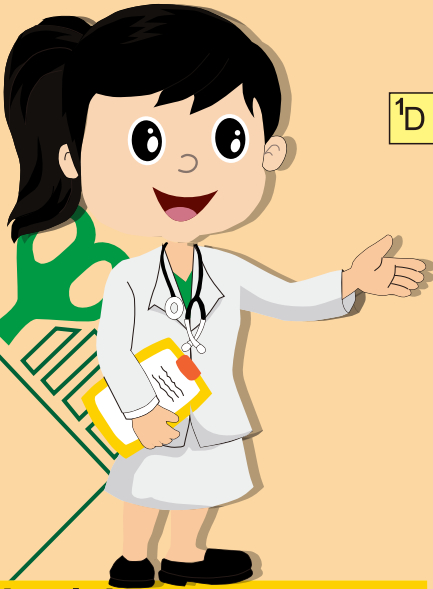
Pemenang beruntung lainnya akan mendapatkan **hadiah pulsa** dan **souvenir** menarik dari Rumah Sakit.

Nama pemenang akan ditayangkan di media sosial Rumah Sakit pada tanggal 14 September 2020 dan TUMBUH EDISI II Tahun 2020

TTRS

(Teka-Teki Rumah Sakit)

Jawaban Buletin TUMBUH Edisi II Tahun 2019



Mendatar:

1. Zat berbahaya sisa dari rokok elektrik, merusak paru-paru
2. Pemeriksaan untuk mengetahui gejala penyakit jantung sejak dini
3. Nama Fasilitas Bermain anak-anak di RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO adalah d'Oen...-
4. Isoniazid/ Obat Pencegahan TBC untuk penderita HIV (Singkatan)
5. Klub Senam Sehat Stroke RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO (Singkatan)

Menurun:

6. Terapi Sedot lemak
7. Letak lantai Ruang Persalinan dan Kamar Bayi di RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO
8. Nama lain dari Rokok Elektrik
9. Username Instagram RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO
10. Vaksin untuk bayi usia dibawah 3 bulan, mencegah TBC

Selamat Kepada Pemenang

1. Thismanila
2. Grafika Diah Winanti
3. Linda Purwantiningsih



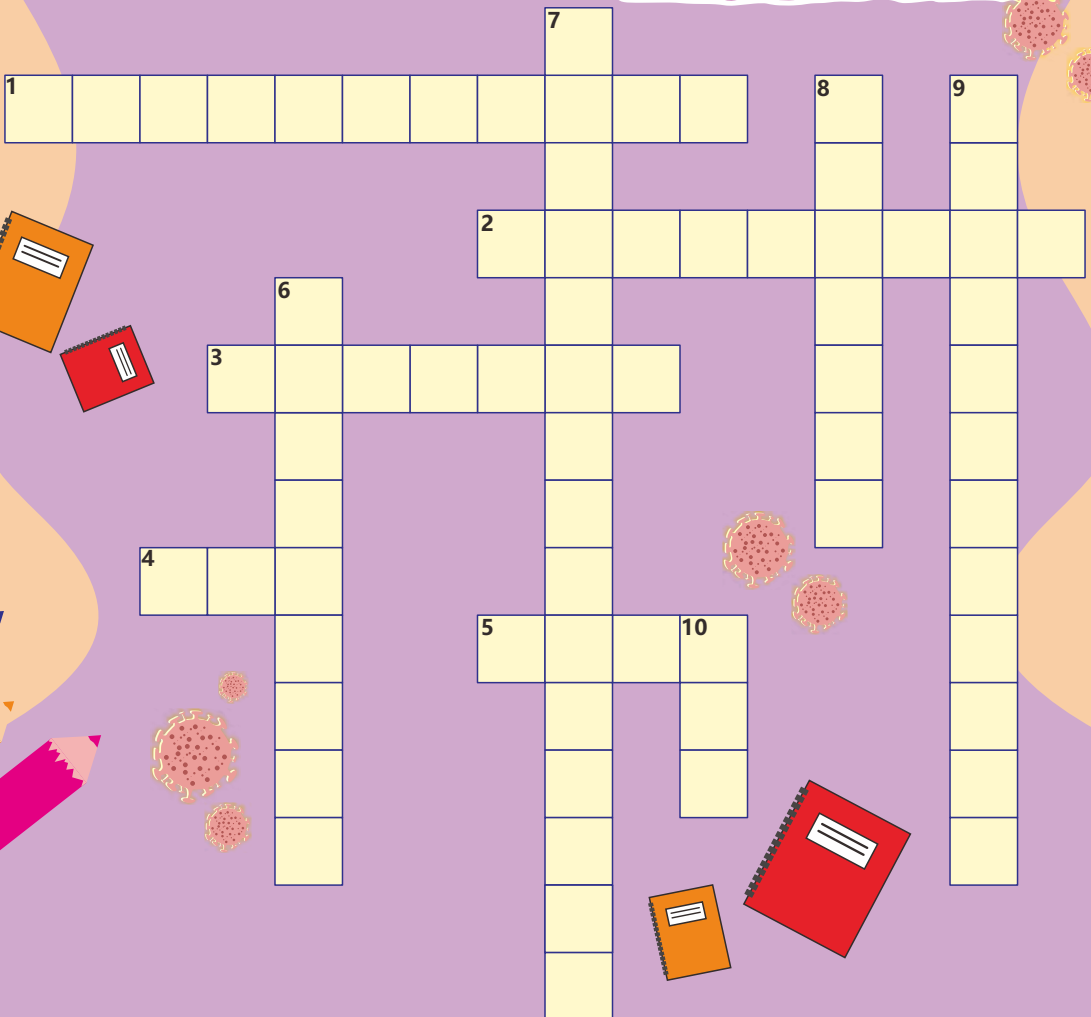
Terima kasih telah berpartisipasi

TTRS

(Teka-Teki Rumah Sakit)

#1

Anda sudah siap?
Mari kita mulai untuk TTRS #1!
Isilah Kolom dibawah ini dengan Jawaban yang paling tepat.



MENDATAR

1. Virus jenis baru yang ditemukan pertama di WUHAN, Tiongkok akhir tahun 2019, menjadi Pandemi di seluruh dunia
2. Istilah medis Radang Paru
3. Zat yang merangsang respon imunitas yang dapat menghasilkan antibodi
4. Orang Tanpa Gejala (singkatan)
5. Pola Hidup Bersih dan Sehat (singkatan)

MENURUN

6. Obat penghilang nyeri
7. Jalur untuk orang sehat di RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO
8. Penularan melalui percikan dahak melalui batuk/ bersin/ berbicara
9. Gangguan psikis yang berebihan menyebabkan gangguan fisik
10. Belajar dari rumah dalam bahasa inggris (singkatan)

TTRS

(Teku-Teku Rumah Sakit)

#2

Carilah 10 kata tersembunyi yang berhubungan dengan Wabah Penyakit yang menimpa seluruh Negara di Dunia yaitu Virus Corona atau COVID-19, dalam susunan huruf yang tersedia di kolom, ada yang menurun ada pula yang mendatar.

Jika kata sudah ketemu, segera beri tanda ya, bisa dengan stabilo atau dengan melingkarinya

A	X	G	A	E	W	I	A	S	H	O	N	A	O	P	D	P	H
I	G	L	W	I	S	E	I	B	M	U	T	U	J	D	I	S	A
M	U	S	A	O	D	P	O	S	W	J	U	L	A	P	A	S	I
A	J	I	S	G	S	E	H	D	E	M	A	B	S	O	Y	M	E
S	F	G	X	A	R	A	P	I	D	T	E	S	T	I	T	A	M
K	E	R	T	U	N	A	S	K	A	E	E	R	D	I	A	S	P
E	B	F	U	S	U	P	U	N	U	S	A	S	I	T	E	M	O
R	U	H	A	N	D	S	A	N	I	T	I	Z	E	R	B	A	N
G	U	J	D	N	R	S	U	R	I	S	I	G	O	F	A	M	E
U	U	D	A	G	D	S	A	S	S	F	I	O	R	A	M	E	M
Z	U	H	A	N	D	S	A	N	W	K	D	W	I	S	P	O	P
I	X	G	A	H	Z	J	R	I	F	P	P	U	E	H	O	M	O
T	U	T	O	N	D	H	R	T	H	P	O	H	A	T	I	I	N
C	K	T	E	N	D	I	T	X	T	O	P	A	T	T	A	E	F
Z	E	K	O	F	O	A	L	C	E	P	I	N	A	T	I	N	Q
A	U	A	H	D	O	I	O	N	R	P	I	O	A	A	G	N	U
D	C	E	K	S	U	H	U	T	U	B	U	H	J	L	I	E	M
A	U	A	O	N	O	I	O	N	R	P	I	N	A	T	A	N	Q
P	H	Y	S	I	C	A	L	D	I	S	T	A	N	C	I	N	G

TTRS

(TEKA-TEKI RUMAH SAKIT)

#3

Temukan 10 perbedaan dari kedua gambar dibawah ini,
beri tanda dengan melingkari di gambar 2.
Selamat mencari





Gambar 1



Gambar 2

KLUB RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

KLUB SENAM SEHAT SEJAHTERA Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO (S3DOK)

 Selasa, pukul 13.00 WIB
 Biaya Rp 3.000,-

 **Gymnasium
Instalasi Rehabilitasi Medik**

Keuntungan Member S3DOK

- ✓ Snack Setiap Senam
- ✓ Souvenir RS (bagi member tanpa angsuran)
- ✓ 1 buah Kaos
- ✓ 1 buah Tumbler
- ✓ 2x Lab Kolesterol
- ✓ 2x Lab Gula Sewaktu

Keuntungan Member

- ✓ Snack 1x tiap bulan
- ✓ 1 buah Kaos
- ✓ 1 buah Tumbler
- ✓ Souvenir RS (bagi member tanpa angsuran)



Informasi lebih lanjut hubungi:


Layanan Pelanggan

 081553300333

**Yuk, gabung jadi
member Klub RS!**

#SehatBersamaDROENSKA






 Kegiatan dilaksanakan 3-4 bulan sekali

Acara dapat diikuti oleh:

- Masyarakat Umum
- Pengunjung Rumah Sakit
- Keluarga Pasien
- Karyawan Rumah Sakit

KLUB SENAM NUSASWEET



 Sabtu, pukul 06.00 WIB
 Biaya Rp 5.000,-
 Halaman Parkir B1

Kegiatan Klub NUSASWEET:

- Senam rutin setiap SABTU, pukul 06.00 WIB - selesai di halaman parkir B1
- Secara berkala Klub Senam NUSASWEET mengadakan pemeriksaan kesehatan gratis, seminar, dan *gathering*
- Serta diadakan acara senam bersama se-Karesidenan Surakarta, misalnya senam Asma, senam Diabetes Mellitus (DM)


Jadwal Senam:

- ✓ Minggu pertama: senam Asma
- ✓ Minggu kedua: senam Diabetes Mellitus
- ✓ Minggu ketiga: senam Osteoporosis
- ✓ Minggu keempat: senam Jantung Sehat
- ✓ Minggu kelima: senam tambahan (Germas dan Lansia)



KLUB DONOR DARAH

*Setetes Darah Anda
Sangat Berguna Bagi Sesama*

 Ruang Museum dr. Oen
(Lantai 1 Gedung Twin Towers)

MANFAAT DONOR DARAH

- Menjaga kesehatan jantung
- Meningkatkan produksi sel darah merah
- Membantu menurunkan berat badan
- Mendapatkan kesehatan psikologis
- Mendeteksi penyakit serius

Sumber: www.pmi.or.id

Jangan Anggap Sepele Nyeri Punggung

dr. RR. Ratna Sari Dewi, Sp.S., M.Kes

Dokter Spesialis Saraf RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO



Nyeri pada punggung termasuk kasus yang sering dijumpai di dunia medis. Sekitar 80% orang dewasa pasti pernah mengalami rasa nyeri ini di suatu waktu dalam hidup. Rasa nyeri di punggung bagian bawah bisa muncul karena berbagai hal, seperti adanya kelainan otot, penonjolan atau pecahnya diskus pada tulang belakang, "saraf terjepit", hingga kelainan tulang belakang.

Secara teknis, nyeri punggung dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, di antaranya trauma akibat kecelakaan. Apabila saraf tulang belakang sampai mengalami kerusakan, seseorang bahkan dapat menderita gangguan pada beberapa fungsi tubuh, seperti hilangnya sensor dan kendali gerak. Penanganan cedera pada saraf tulang belakang harus segera dilakukan. Apabila terlambat, hal tersebut bisa memengaruhi lama masa pemulihan hingga menimbulkan komplikasi.

Faktor kedua, yakni cedera saat berolahraga. Otot-otot tubuh seseorang akan berubah tegang ketika mengangkat beban terlalu berat atau melakukan teknik olahraga yang salah, terlebih pada jenis olahraga yang melibatkan otot punggung. Diharapkan siapa saja yang hendak mencoba *pull down*, angkat beban, serta olahraga yang mengharuskan tubuh melakukan gerakan meliuk, menggapai, dan melengkung, agar lebih dahulu melakukan peregangan atau pemanasan.

Nyeri punggung bisa juga timbul secara tiba-tiba saat seseorang melakukan aktivitas rutin, seperti mengangkat atau membawa barang berat, termasuk duduk terlalu lama dalam posisi yang salah. Sementara, rasa nyeri juga dapat muncul akibat hal medis, mencakup adanya infeksi, kelainan organ tubuh seperti batu empedu, tumor pada saraf atau ruas tulang belakang.

Nyeri punggung maupun nyeri leher ringan pada umumnya dapat sembuh dengan obat analgetik (penghilang nyeri). Obat ini akan membantu seseorang dapat beraktivitas normal kembali seperti sedia kala. Namun, apabila rasa nyeri ini sudah memuncak hingga ditemukan gejala sakit lain, bagi sang penderita dianjurkan untuk segera berobat ke dokter. Jangan pernah menyepelekan rasa nyeri punggung karena dapat berakibat fatal.

Beberapa kondisi pada seseorang yang disarankan untuk segera periksa ke dokter ketika merasakan nyeri punggung maupun nyeri leher, yakni:

- Nyeri disertai dengan gangguan buang air kecil atau buang air besar
- Nyeri disertai dengan demam
- Nyeri punggung yang menjalar hingga ke kaki
- Nyeri leher yang menjalar hingga ke lengan
- Nyeri yang menetap dan tidak berkurang selama 3-4 hari
- Nyeri bertambah berat saat berbaring
- Nyeri yang timbul pada seseorang dengan riwayat kanker
- Nyeri disertai rasa kebas atau lemah pada tungkai/ lengan
- Kedua tungkai/ kedua lengan menjadi semakin lemah

Apakah Anda pernah merasakan salah satu atau lebih gejala tersebut? Selain berobat, lakukanlah latihan gerakan penguatan otot untuk membantu proses penyembuhan.



dr. RR. Ratna Sari Dewi, Sp.S., M.Kes

DAFTAR PERIKSA

di RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO

melalui  **DROENSKA MOBILE**



SCAN DISINI

Pendaftaran berlaku H-7 sampai H-1 tanggal periksa

1

Download dan buka aplikasi androidnya



 **DROENSKA MOBILE**

2

Daftarkan diri Anda atau Login melalui akun yang telah terdaftar

3

Pilih penanggung (JKN/ Asuransi/ Pribadi), Klik "Lanjut", dan isi sesuai dokter yang dituju, Anda akan mendapatkan "Bukti Pendaftaran" berupa Kode QR yang digunakan untuk verifikasi pada saat mendaftar



1 (satu) Akun dapat mendaftarkan beberapa pasien

Informasi lebih lanjut, kunjungi website www.droenska.com atau hubungi Petugas Pendaftaran melalui WA: 0815-6606-333 (pukul 10.00 - 18.00 WIB hari kerja)

Cafe Diet



BUKA

Senin-Sabtu
Jam 07.00-20.00 WIB

Tanggal Merah dan Hari Besar
Jam 09.00-15.00 WIB

Menyediakan

Snack diet

- Jus untuk terapi diet
- Katering diet (diabetes, kolesterol, asam urat, dan rendah garam)
- Katering Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)
- Produk-produk makanan/ minuman diet lainnya

Bagi Anda yang memerlukan terapi diet khusus, dapat memesan katering ke Café Diet sesuai dengan terapi nutrisi dan kondisi Anda (dalam pengawasan Ahli Gizi)



BAWA TUMBLER
#DROENSKA MILIKMU

Informasi lebih lanjut, silakan hubungi

  **08157639333**

SCAN DISINI



Jadwal Pemesanan Katering Café Diet

Makan Pagi maksimal H-1 pukul 19.00 WIB

Makan Siang maksimal pukul 09.00 WIB

Makan Sore maksimal pukul 14.00 WIB

MELAYANI PESAN ANTAR (DELIVERY) KATERING AREA KOTA SURAKARTA

#DROENSKA #SIGAB TANGGULANGI COVID-19



Melakukan *screening* dan pengecekan suhu tubuh di Main Hall



Melakukan pembersihan secara berkala dengan menggunakan cairan disinfektan



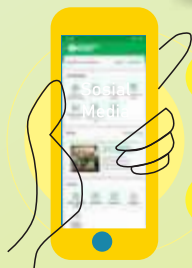
Menerapkan *physical distancing* dengan memberi jarak kursi



Meniadakan jam kunjung dan melakukan pembatasan penunggu pasien



Menyediakan tempat cuci tangan di pintu masuk dan di Oen Healthy Area



droenska



droenska



droenska



Jl. Brigjen Katamso No 55 Surakarta 57128



Telp. (0271) 643139 Fax. (0271) 642026



info@droenska.com



www.droenska.com



IKUTI SOSIAL MEDIA **DROENSKA** UNTUK UPDATE INFO TERKINI



Sampaikan saran dan kritik Anda kepada kami melalui WhatsApp Layanan Pelanggan RUMAH SAKIT Dr. OEN KANDANG SAPI SOLO



081553300333