

BUKU SAKU PASCA SEMBUH COVID-19

Februari 2021

Edisi
II



APAKAH SAYA SUDAH SEMBUH COVID-19?

SYARAT DIKATAKAN SEMBUH :

Lepas Isolasi + Surat Kesehatan dari dokter

KRITERIA LEPAS ISOLASI :

Gejala berat/kritis

- Selesai Isolasi minimal 10 hari + 3 hari bebas gejala
- Swab PCR 1x negatif

Gejala ringan/sedang

- Selesai Isolasi minimal 10 hari + 3 hari bebas gejala

Tanpa Gejala

- Selesai Isolasi minimal 10 hari

??

SETELAH DINYATAKAN SEMBUH, MENGAPA SAYA MASIH BERGEJALA ?

Fenomena long COVID-19 : Adanya gejala COVID-19 yang bertahan atau muncul kembali berminggu-minggu hingga berbulan-bulan setelah pasien dinyatakan semuh

Gejala yang sering tetap bertahan :

- Mudah lelah
- Batuk
- Hilang penciuman
- Nyeri kepala
- Nyeri otot
- Mual, diare
- Nyeri perut dan dada

Long Covid :

- Tidak menular, boleh beraktivitas biasa
- Merupakan sisa gejala covid
- Tetap rutin kontrol dokter

Faktor risiko mengalami long Covid:

- Darah tinggi
- Obesitas
- Gangguan jiwa

SETELAH SEMBUH, APAKAH ORGAN TUBUH SAYA ADA YANG RUSAK ?

Semua penderita Covid ringan atau berat beresiko mengalami gangguan organ jangka panjang, meskipun tidak semua orang akan mengalami hal ini

Organ yang terdampak :

- Jantung : gagal jantung
- Paru : kerusakan jaringan paru
- Otak dan Saraf : hilang penciuman, risiko stroke
- Otot : nyeri otot, lelah lemah
- Kesehatan mental : gangguan cemas, sulit tidur

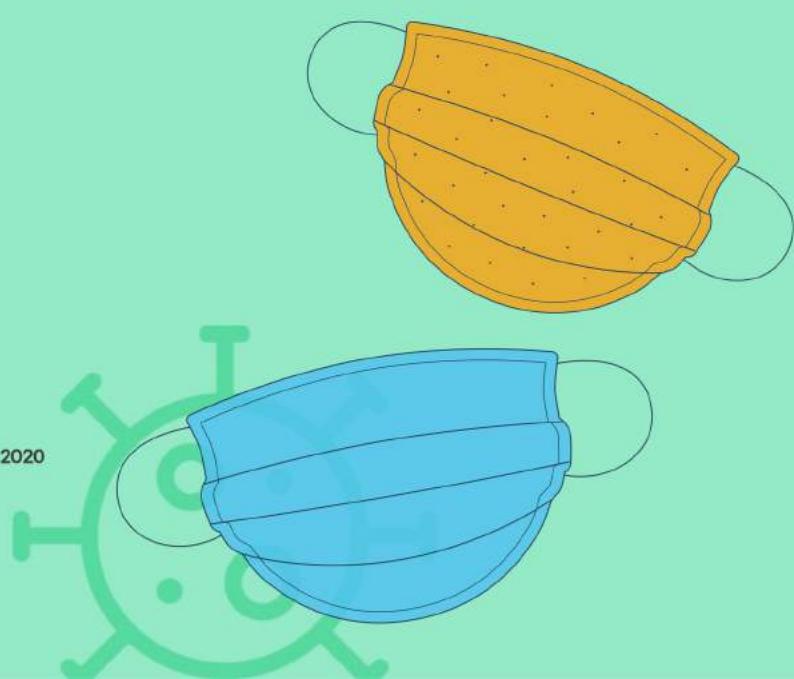
SUMBER : WHO.INT/UPDATE 36 LONG TERM SYMPTOMS , 2020.
CDC.GOV/LONG-TERM EFFECTS OF COVID-19



SETELAH SEMBUH, APAKAH SAYA BISA KENA COVID LAGI ?

**Meski sudah sembuh, Masih Tetap Bisa
Terinfeksi Kembali, disebut REINFEKSI**

- Waktu terbentuknya Imunitas / kekebalan alami setelah terkena covid, berbeda pada setiap orang
- Selang waktu terjadinya reinfeksi sangat bervariasi, mulai dari beberapa minggu hingga beberapa bulan setelah dinyatakan sembuh.



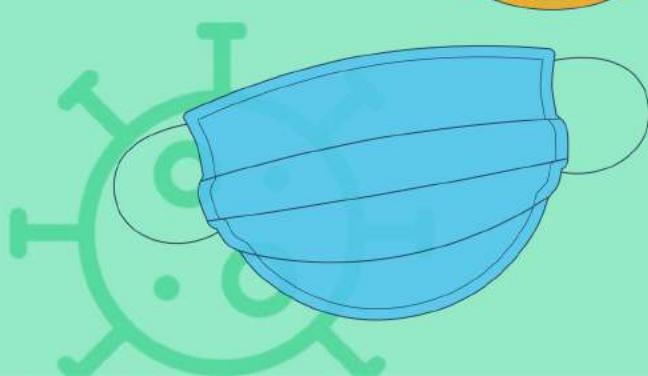
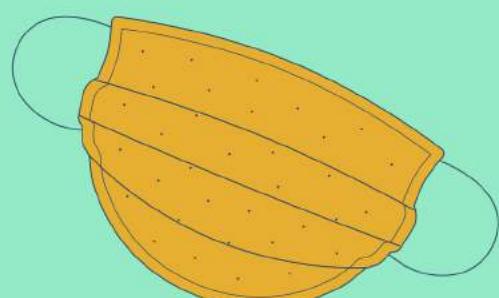


SETELAH SEMBUH, PERLUKAH TETAP MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN ?

Tetap Harus menerapkan protokol kesehatan.
Dikarenakan meskipun telah sembuh, masih bisa terinfeksi kembali dan menularkan ke orang lain.

TETAP TERAPKAN 5 M

-  **Memakai masker**
-  **Mencuci tangan**
-  **Menjaga jarak**
-  **Menjauhi kerumunan**
-  **Mengurangi mobilitas**





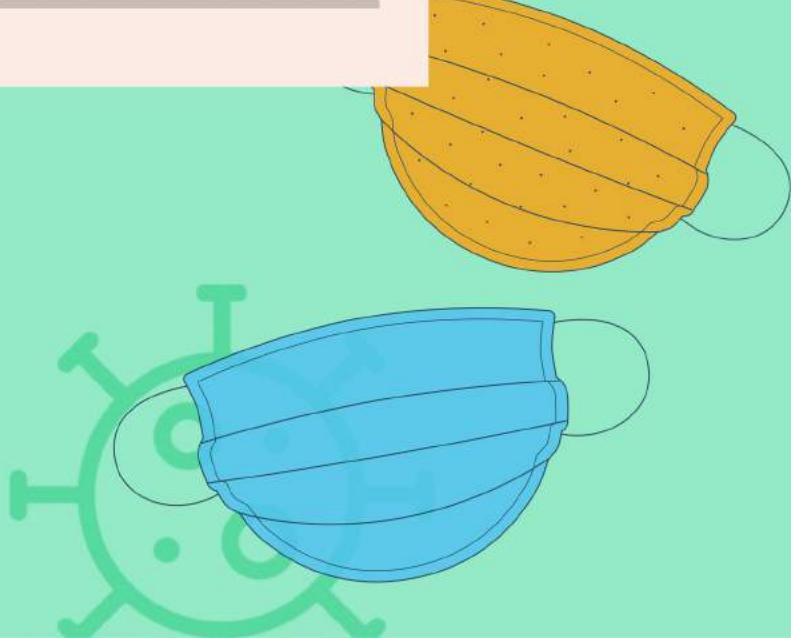
REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID-19

Mengatasi Sesak

Beberapa posisi untuk mengurangi sesak



SUMBER : WHO.INT / SUPPORT FOR REHABILITATION SELF MANAGEMENT AFTER COVID 19 RELATED ILLNESS



REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID-19

Panduan olahraga

- Lakukan pemanasan dan pendinginan
- Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman
- Tunggu satu jam setelah makan sebelum berolahraga
- Minum banyak air
- Hindari berolahraga dalam cuaca yang sangat panas
- Olahraga di dalam ruangan bila cuaca sangat dingin

Berhenti olahraga apabila :

- Mual
- Pusing atau nyeri kepala
- Sesak napas yang parah
- Keringat berlebih
- Nyeri Dada
- Nyeri otot hebat

REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID-19



MENGELOLA MASALAH PADA SUARA

Beberapa orang dapat mengalami masalah pada suara, terutama setelah diberi ventilasi (selang pernapasan) saat dirawat.

Jika suara serak atau lemah, perhatikan beberapa hal ini :

- Jangan berbisik karena dapat membuat pita suara Anda tegang.
- Cobalah untuk tidak meninggikan suara atau berteriak.
- Istirahat jika kehabisan napas saat berbicara, berhenti dan duduk, sambil fokus pada pernapasan Anda.
- Cobalah bernyanyi sendiri untuk berlatih menggunakan suara anda
- Gunakan cara lain untuk berkomunikasi, seperti menulis, mengirim pesan, atau menggunakan gerakan, jika sulit atau tidak nyaman saat berbicara.
- Minumlah air sepanjang hari untuk membantu menjaga suara Anda.



REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID-19

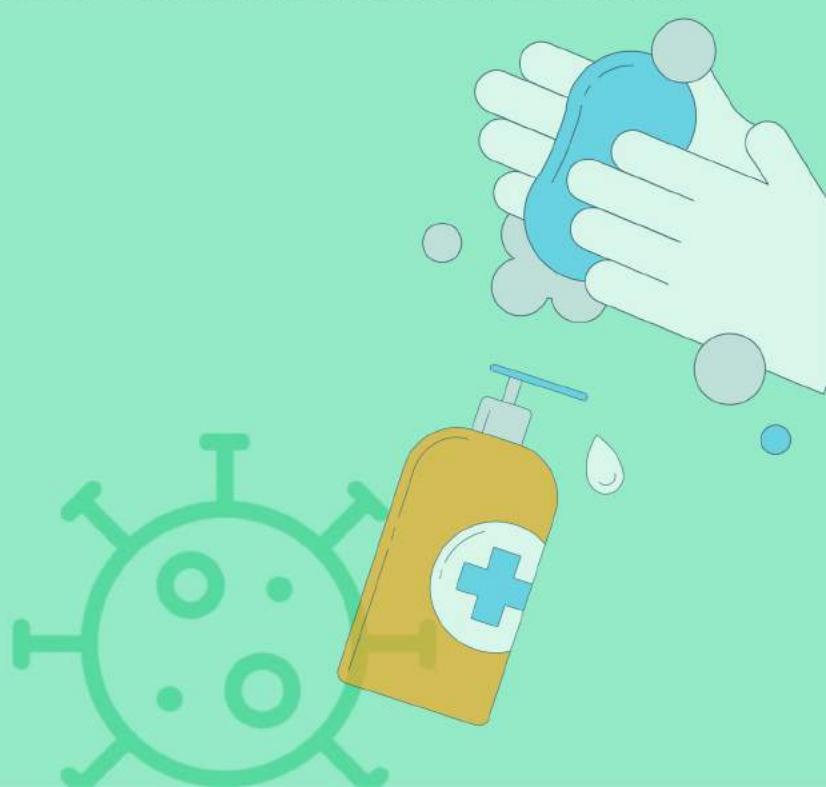


MENGELOLA MASALAH PADA MENELAN

Setelah sembuh, beberapa orang mengalami kesulitan dalam menelan terutama setelah diberi ventilasi (selang pernafasan) saat dirawat.

Jika anda mengalami kesulitan menelan, teknik berikut dapat membantu:

- Duduklah dengan tegak setiap makan atau minum. Jangan makan atau minum sambil berbaring.
- Tetap tegak (duduk, berdiri, berjalan) setidaknya selama 30 menit setelah makan.
- Cobalah makanan dengan konsistensi berbeda (tebal dan tipis).
- Konsentrasi saat makan atau minum.
- Pastikan mulut kosong sebelum menggigit atau mengunyah lagi.
- Makan makanan kecil sepanjang hari jika lelah dengan makanan normal.
- Jika batuk atau tersedak, atau sulit bernafas saat makan dan minum, istirahatlah untuk memulihkan diri.





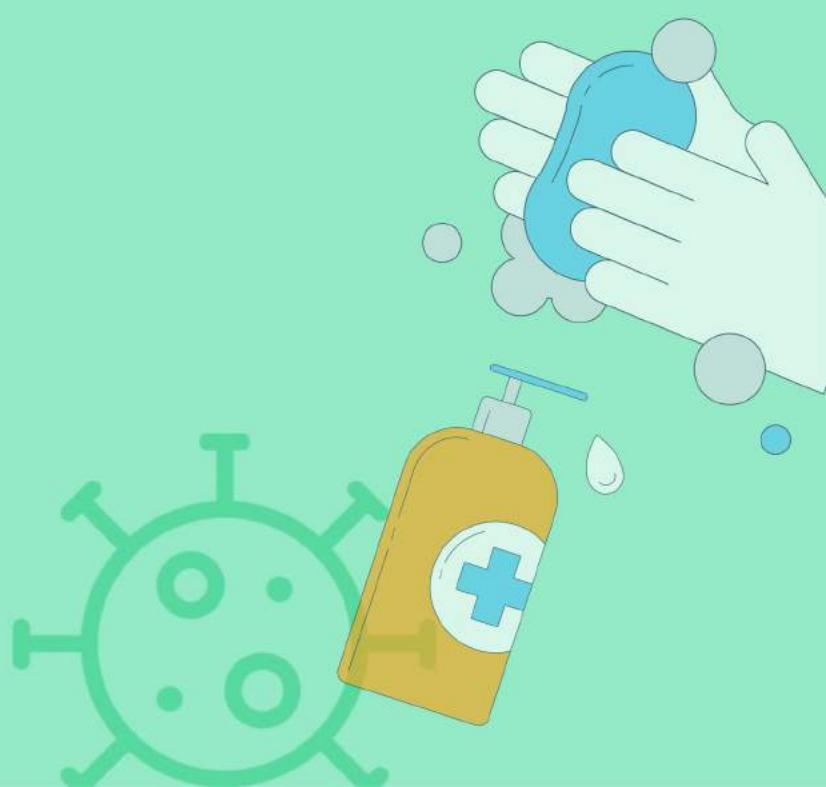
REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID-19



MENGELOLA MASALAH PADA PERHATIAN, MEMORI, DAN BERPIKIR JERNIH

Jika Anda mengalami masalah ini, strategi ini dapat membantu:

- Latihan fisik / olahraga dapat membantu otak anda pulih.
- Latihan otak, seperti hobi atau aktivitas baru, teka-teki, permainan kata dan angka, latihan memori, dan membaca.
- Ingatkan diri anda dengan daftar, catatan, dapat mengingatkan Anda tentang hal-hal yang perlu Anda lakukan.
- Bagi aktivitas menjadi langkah-langkah kecil untuk menghindari perasaan kewalahan.





REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID-19

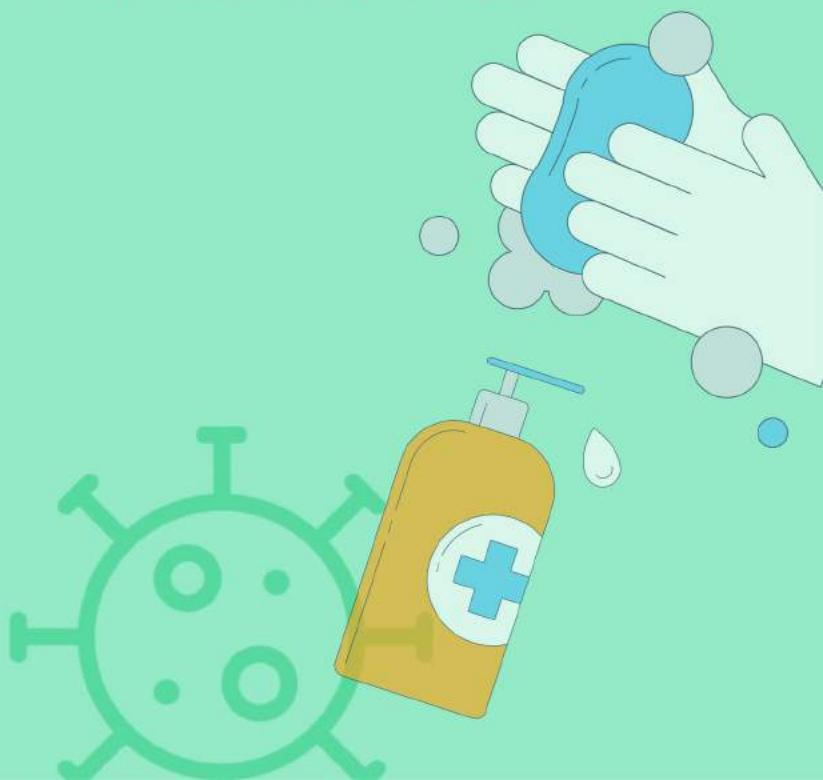


MENGELOLA AKTIVITAS SEHARI-HARI

Penting untuk menjadi aktif kembali setelah pulih, tetapi ini bisa menjadi sulit jika anda merasa sangat lelah, sesak napas, dan lemah, setelah anda sembuh.

Beberapa hal yang bisa membantu:

- Sesuaikan aktivitas dengan kemampuan.
- Hemat energi dalam beraktivitas, seperti duduk saat mandi, berpakaian, atau menyiapkan makanan.
- Tidak melakukan tugas yang mengharuskan Anda berdiri, membungkuk, menggapai tempat tinggi, atau jongkok dalam waktu lama.
- Lakukan tugas ringan terlebih dahulu.
- Luangkan waktu pada siang hari untuk beristirahat.
- Biarkan orang lain membantu anda dalam aktivitas yang Anda lakukan apabila terlalu berat.
- Jangan mencoba melakukan aktivitas penuh kembali sampai Anda merasa siap.



REHABILITASI SESUDAH SEMBUH COVID-19



MENGELOLA STRESS, KECEMASAN, ATAU DEPRESI

Jaga kebutuhan dasar Anda

- Tidur dengan cukup dan berkualitas.
- Makan dengan cukup dan sehat.
- Aktif secara fisik.

Perawatan diri / *Self Care*

- Berbicara dengan orang lain dapat membantu mengurangi stress.
- Lakukan aktivitas santai yang tidak membuat terlalu lelah, seperti mendengarkan musik, membaca, atau latihan spiritual.
- Secara bertahap, mulai aktivitas atau hobi semampu Anda, hal ini dapat membantu meningkatkan suasana hati Anda.

KAPAN HARUS MENGHUBUNGI PROFESIONAL PERAWATAN KESEHATAN?

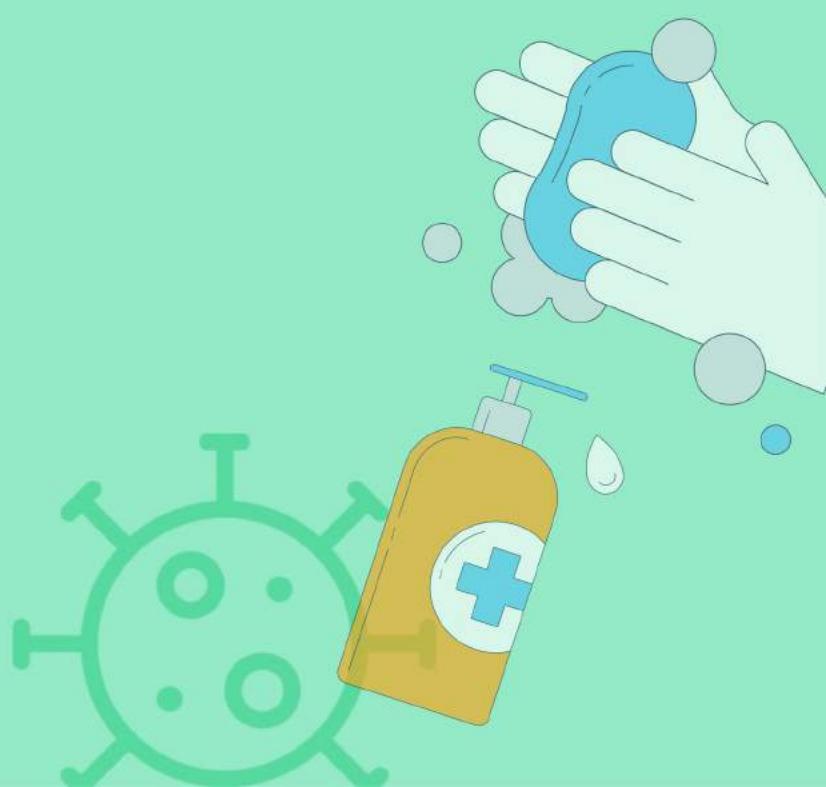
- Sesak nafas yang tidak membaik dengan istirahat.
- Sesak ketika beraktivitas ringan dan tidak membaik dengan posisi apa pun.
- Perhatian, ingatan, dan pemikiran Anda tidak membaik, sehingga sangat sulit bagi Anda untuk melakukan aktivitas sehari-hari, atau menghentikan anda untuk kembali bekerja.
- Suasana hati Anda memburuk, stress, depresi terutama jika berlangsung selama beberapa minggu.





BAGAIMANA MENJAGA IMUNITAS SETELAH SEMBUH ?

- Konsumsi makanan bergizi (tinggi protein, antioksidan, vitamin dan mineral).
- Tidur cukup.
- Olahraga teratur.
- Hindari rokok dan alcohol.
- Manajemen stress.
- Melakukan vaksinasi.



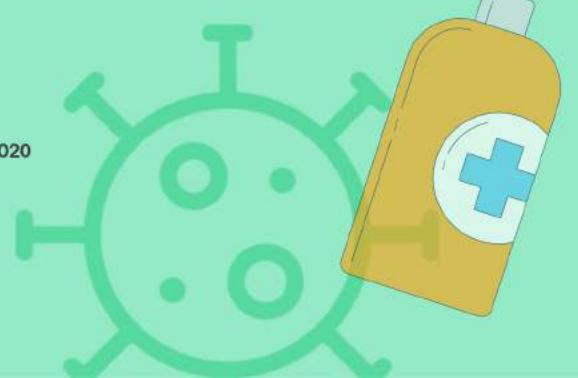


SETELAH SEMBUH, APA BOLEH DIVAKSIN ?

Disarankan tetap dilakukan vaksin, untuk mencegah penularan virus

Karena meskipun sembuh :

- Tetap berisiko terinfeksi kembali.
- Pembentukan imunitas/kekebalan alami tidak bertahan selamanya.
- Waktu pembentukan imunitas bervariasi.





Telekonsultasi

Konsultasi Online #dirumahaja

Launching 01 September 2020



Pendaftaran melalui
Whatsapp **021-5880 911**



Hanya untuk pasien RSPIK yg pernah
berobat maksimal 2 tahun terakhir



Tidak berlaku bagi pasien jaminan
asuransi



Pasien melengkapi pendaftaran melalui
formulir (silakan scan QR Code)*



Pembayaran dengan kartu kredit,
transfer atau payment QRIS**



Pasien mendapatkan link konsultasi
setelah melakukan pembayaran



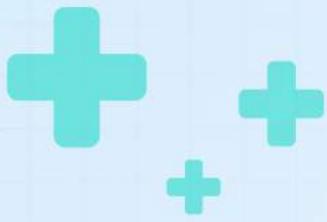
Informasi lebih lanjut hubungi

021-5880 911

*syarat & ketentuan berlaku

*QR Code Pendaftaran

** transfer hanya berlaku pada hari kerja jam 08.00-16.00



New Aplikasi my RSPIK

Cara Mudah & Cepat untuk
mendaftar ke dokter spesialis
dan fasilitas kesehatan melalui
Aplikasi RSPIK Mobile.



**Download Aplikasi RSPIK Mobile sekarang juga
via Google Play Store atau App Store dan dapatkan
kemudahannya.**

Dapatkan souvenir menarik bagi 10 orang pertama*

***Syarat dan Ketentuan:**

- Souvenir berlaku bagi pasien yang menunjukan pendaftaran via aplikasi my RSPIK dan melakukan transaksi di fasilitas kesehatan rawat jalan.
- Souvenir dapat diambil dibagian informasi lantai 1 pada hari Senin s/d Jumat pukul 09.00 s/d 15.00 WIB.

Bagaimana Anda menggunakan RSPIK Mobile ?



1

Unduh aplikasi my RSPIK di Google Play Store atau App Store.

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store



2

Login atau buat akun dengan menggunakan no handphone diikuti dengan password.



3

Pilih menu pendaftaran yang diinginkan.

(Poliklinik, Medical Check Up, Radiologi, Diagnostik dan Rehab Medic)

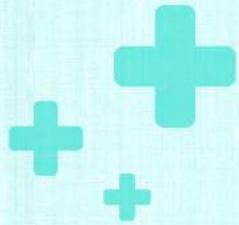


4

Lakukan pendaftaran dengan mengikuti petunjuk yang disediakan.

5

Tunggu konfirmasi dari administrasi rumah sakit.



Kemudahan mendaftar via aplikasi



Notifikasi nomor antrian diberikan pagi hari pada hari kedatangan



Bisa mendaftarkan anggota keluarga lainnya



Bisa mendaftar untuk satu bulan berikutnya (sesuai jadwal praktek dokter)



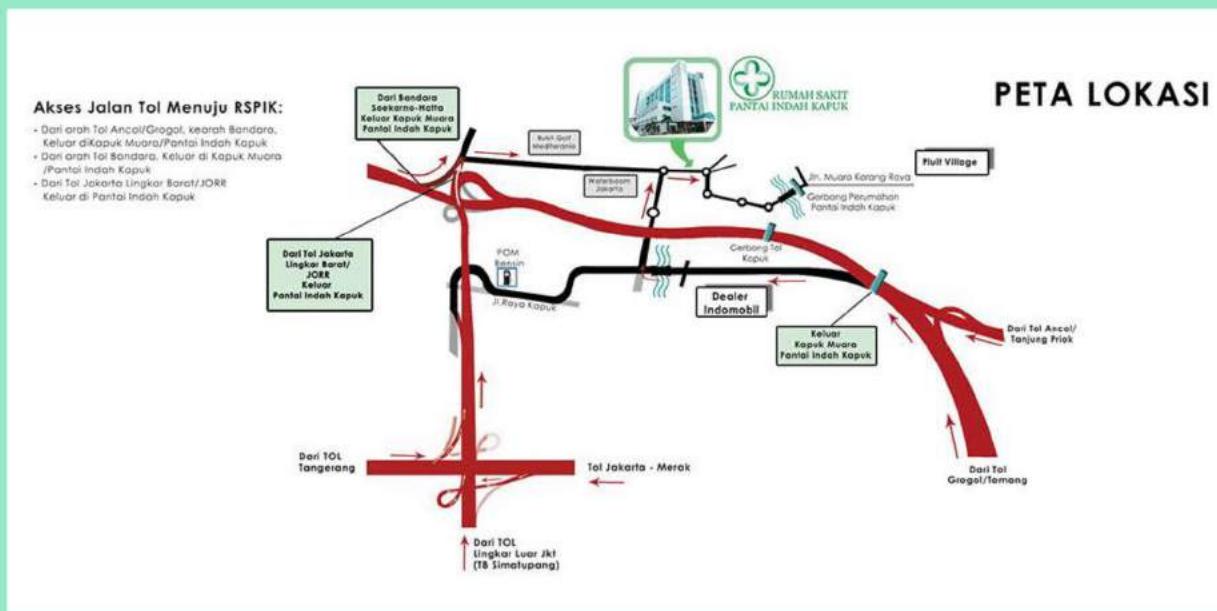
Mendapatkan point reward



Informasi promo menarik

Referensi

- Buku panduan tatalaksana covid 19 edisi 3, des 2020 who.int/update 36 long term symptomps ,
- Cdc.gov/Long-Term Effects of COVID-19
- Cdc.gov/FAQ about vaccination
- sumber : who.int/ support for rehabilitation self management after covid 19 related illness



Rumah Sakit Pantai Indah Kapuk

Jl. Pantai Indah Utara 3, Pantai Indah Kapuk, Jakarta 14460

Telp : (021) 588 0911, 5035 0911 Fax. (021) 588 1414

Unit Gawat Darurat : (021) 588 5100



Pantai Indah Kapuk Hospital



rs pantai indah kapuk



rspantaiindahkapuk



RS Pantai Indah Kapuk



www.pikhospital.co.id

