

PERSIAPAN MEDICAL CHECK UP (Medical Check-up Preparation)

Persiapan Medical Check-up Secara Umum

General Medical Check-up Preparation

Hal – Hal yang Perlu Dibawa



Menunjukkan dokumen yang diperlukan (GL, ID Card, Email konfirmasi)



Gunakan kaca mata. Hindari pemakaian lensa kontak



Disarankan untuk membawa masker cadangan



Bawa sepatu lari (untuk treadmill); sepatu juga tersedia di rumah sakit



Hindari menggunakan aksesoris / perhiasan berlebihan

Hal – Hal yang Perlu Diinformasikan Kepada Staff Kami



Riwayat obat dan tindakan operasi



Makanan (alergi / vegetarian / dll)



Kehamilan



Siklus menstruasi

Hal – Hal yang Perlu Dihindari Sebelum Pelaksanaan Medical Check Up



Hindari aktivitas dan olahraga berat



Hindari Aktivitas Seksual (untuk Pap Smear dan Analisis Sperma)



Hindari penggunaan tampon



Hindari merokok



Hindari konsumsi alkohol



Hindari konsumsi kopi

Hal – Hal yang Perlu Dipersiapkan Sebelum Pelaksanaan Medical Check Up



Berpuasa 10-12 jam sebelum pengambilan sampel darah



Meminum air putih diperbolehkan



Istirahat malam yang cukup



Melengkapi form pre pemeriksaan yang sudah dikirimkan melalui email



Datang ke rumah sakit sesuai jadwal



Mengikuti protokol kesehatan yang berlaku

Untuk detail persiapan berdasarkan paket Medical Check Up, dapat melihat daftar pada halaman berikut

List Persiapan Medical Check-up berdasarkan item pemeriksaan

Specific preparation guidelines based on the examined items

Data Peserta / Patient Data

- Membawa kartu identitas (KTP/KITAS/Paspor) / Bring identity card (KTP/KITAS/Passport)
- Mengisi informed consent yang telah disediakan oleh pihak RS (di lokasi Siloam Hospitals) / Fill up informed consent provided by the hospital.
- Mengisi pre-assessment form yang telah dikirimkan ke Email Anda / Fill up pre-assessment form that has been sent to your email.

Pemeriksaan Fisik / Physical Check Up

- Membawa kacamata jika berkacamata dan tidak menggunakan lensa kontak / Bring or wear your glasses and do not use contact lenses.
- Harap beritahukan perawat bila Anda sedang mengonsumsi obat-obatan / Please inform the nurse if you are currently under any medication.
- Cukup beristirahat, tidak beraktifitas fisik berat atau lembur sebelum MCU / Have enough rest, avoid heavy physical activities or working overtime before Medical Check-up

Laboratorium / Laboratory

- Wajib puasa 10-12 jam sebelum pengambilan darah, tetap diperbolehkan minum air putih / Fasting for 10-12 hours before blood sample collection, drinking plain water is permissible.
- Tidak boleh mengonsumsi suplemen/vitamin, alkohol dan merokok / Consumption of any kinds of supplements/vitamins, alcohol and smoking are not allowed.

Pemeriksaan Urine

- Pengambilan air seni pancaran tengah / Take the midstream urine.
- Untuk wanita, tidak sedang menstruasi dan telah selesai menstruasi minimal 5 hari / For female, at least 5 days have passed after your last period day.

Treadmill (jika ada) / Treadmill (if any)

- Kenakan baju dengan kancing depan, bahan kancing tidak berasal dari logam / Wear comfortable clothes with non-metal, front buttons
- Menggunakan atau membawa sepatu olahraga. Rumah Sakit menyediakan sepatu olahraga untuk treadmill, namun disarankan membawa pribadi untuk kebersihan dan kenyamanan Anda / Wear or bring sport shoes. Our hospital will provide you sport shoes, but we suggest you bring your own shoes for your comfort and hygiene.
- Treadmill tidak dilakukan pada gangguan jantung berat, gangguan keseimbangan, saraf terjepit dengan gangguan berat, dan gangguan mobilisasi pada ekstremitas / Treadmill test will not be done for severe heart problem, balance problem, severe slipped disc, limb mobilization disruption.
- Bagi wanita disarankan menggunakan bra tanpa kawat / For female, please wear sports bra.

EKG (jika ada) / ECG (if any)

- Kenakan baju dengan kancing depan, bahan kancing tidak berasal dari logam / Wear comfortable clothes with non-metal, front buttons.
- Bagi wanita disarankan menggunakan bra tanpa kawat / For female, please wear sports bra.

USG Abdomen (jika ada) / Abdominal Ultrasound (if any)

- Puasa minimal 4-6 jam sebelum melakukan pemeriksaan / Fast for 4-6 hours before your check-up
- Untuk pemeriksaan kebidanan dan daerah pelvis, buli-buli harus dalam keadaan penuh. Mohon banyak minum air putih dan tahan berkemih / For gynecology and pelvic examination, bladder must be full. Please make sure to drink a lot of water and refrain from urinating.

Foto Rontgen / X-Rays

- Tidak menggunakan perhiasan logam / Do not wear any jewelry or metal accessories.
- Bagi wanita disarankan menggunakan bra tanpa kawat dan tidak dalam keadaan hamil / For female, please wear sports bra. Examination not done in pregnant women.

CT Scan Jantung & Skor Calcium (Jika ada) / DSCT Cardiac & Calcium Scoring (if any)

- Fungsi ginjal dalam keadaan normal / Renal functions must be normal
- Puasa minimal 4 jam sebelum pemeriksaan / Please fast for at least 4 hours before testing
- Informasikan kepada staff kami apabila ada riwayat alergi, pemasangan pen, ring, gigi palsu / Please inform our staff if you have history of allergies, orthopaedic surgery with plate and/or screw fixation, heart stent, dentures.

MRI- MRA Tanpa Kontras (jika ada) / MRI-MRA Non-contrast (if any)

- Tidak menggunakan make up tebal maupun hairspray serta perhiasan berlebihan / Do not wear any heavy make up or hairspray and any jewelry or metal accessories.
- Informasikan kepada staff kami apabila ada riwayat pemasangan pen, ring, gigi palsu / Kindly inform our staff if you have history of orthopedic surgery with plate and/or screw fixation, heart stent, dentures.

Pap Smear (jika ada) / Pap Smear (if any)

- Tidak melakukan hubungan seksual 3 hari sebelum pemeriksaan / Avoid having sexual intercourse 3 days before testing.
- Tidak sedang menstruasi dan 5 hari telah berlalu sejak hari terakhir menstruasi / Not recommended during period. At least 5 days have passed after last period day.
- Tidak membersihkan vaginal dengan douche / Do not use vaginal douce
- Tidak menggunakan tampon atau pil vagina minimal 3 hari sebelum pemeriksaan / Avoid using tampons or vaginal pills at least 3 days before testing.
- Tidak sedang hamil atau baru saja menjalani prosedur lain yang berkaitan dengan vagina, cervix, atau vulva / Currently is not pregnant or done any other procedure which involved vagina, cervix, or vulva.

Mammografi atau USG Payudara (jika ada) /Mammography or Breast Ultrasound (if any)

- Hindari mamografi seminggu sebelum dan selama menstruasi / Avoid doing mammography during menstrual period and 1 week prior.
- Hindari menggunakan deodoran, bedak, lotion, parfum di ketiak atau sekitar payudara / Avoid using deodorant, powder, lotion, or perfume around the armpit and breast area during the check-up.
- Tidak sedang hamil atau menyusui / Not done in pregnant or breastfeeding women.

USG Ginekologi (Jika ada)/ Gynaecology USG (if any)

- Minum 700ml air putih 1 jam sebelum melakukan pemeriksaan / Drink 700 ml of mineral water 1 hour prior to your test
- Buli-buli harus dalam keadaan penuh, mohon tahan buang air kecil hingga selesai pemeriksaan / bladder must be full, please make sure to refrain from urinating until your examination is done.

Spirometri (Jika ada) / Spirometry (if any)

- Dilarang merokok, minum alkohol, makan kenyang dan aktifitas berat / Do not smoke, drinking alcohol, eating too full, and heavy activity prior to your check-up.
- Dilarang mengenakan pakaian dan atau celana ketat selama pemeriksaan / Avoid using tight clothes and pants during the examination.
- Hindari konsumsi obat pelega tenggorokan atau obat flu / Do not take sore throat or flu medication prior to your check-up.

Audiometri (jika ada) / Audiometry (if any)

- Sebelum pemeriksaan pasien harus terbebas dari paparan bising minimal selama 16 jam / Avoid noisy areas and noise exposure at least 16 hours prior to your test.

Bone Densitometry (BMD) (jika ada / if any)

- Hentikan konsumsi suplemen kalsium 24 jam sebelum pemeriksaan / Stop consumption of calcium supplements 24 hours prior to your test.
- Gunakan pakaian yang nyaman dan tidak mengandung bahan logam jam (contoh: kancing bahan besi/kawat, dll) / Wear comfortable clothes without any metal materials (i.e metal buttons/metal hooks, etc)

Gastroskopi-Kolonoskopi (jika ada) / Gastrocopy-Colonoscopy (if any)

- 1 hari sebelum pemeriksaan hanya diperbolehkan makan bubur tanpa sayur. Hindari havermut, susu, biskuit, roti, atau jus jeruk. [1 day prior to your examination, please change your diet to non-fiber, soft food; avoid eating vegetables, oatmeal, biscuits, bread, or orange juice.]
- Malam sebelum pemeriksaan jam 19.00 minum obat pencahar sodium biphosphate dan disodium phosphate 1 Botol (45ml) dicampur dengan 1/2 gelas air gula/sirup. Kecuali pasien penderita diabetes. [On the night before your examination at 7 pm, please consume sodium biphosphate and disodium phosphate (45 ml) mixed with half a glass of syrup, except for diabetic patients.]

- Minum air putih 1-2 liter bertahap setelah konsumsi obat pencahar. Slowly drink 1-2 liters of mineral water after consuming the purgative/laxative.
- Jam 24.00 sehari sebelum pemeriksaan, harap puasa makan. Minum air putih diperbolehkan. At midnight before your examination at 12.00 am, please fast. Drinking plain water is permissible.
- Pada Hari-H pemeriksaan, subuh Jam 04.30 minum obat sodium phosphate disodium phosphate 1 Botol (45ml) dicampur dengan 1/2 gelas air gula/sirup. Kecuali pasien penderita diabetes. [On the day of your examination at dawn 04.30 am, please consume sodium biphosphate and disodium phosphate (45 ml) mixed with half a glass of syrup, except for diabetic patients.]
- Tiba di Endoskopi sesuai perjanjian. [Please arrive at the endoscopy unit as scheduled.]