



PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

Anastasia Vanessa Albertine Sudarto

NOMOR TELEPON/HP

628122877027

USIA

25-34

PERUSAHAAN

PT Pharindo Laboratories

JENIS KELAMIN

Perempuan

DEPARTEMEN

Econolab

STATUS GIZI

IMT 19.4 / Normal

NIP

H240004

Skor PHM Anda

22

dari 100

Wellness Rendah × Risiko Tinggi = Anda berada pada kategori P3 - PRIORITY CARE

Disease Prevention & Management

W1
PRIME

W2
PERFORM

W3
PREVENT

R1
MAINTAIN

R2
AWARE

R3
ALERT

P1
RECHARGE

P2
RESET

P3
PRIORITY CARE

Perhatian: Indikasi PAR-Q Positif

Salah satu jawaban Anda pada bagian Aktivitas Fisik menandakan perlunya konsultasi dengan dokter sebelum melanjutkan atau meningkatkan intensitas aktivitas fisik. Hasil Anda otomatis dikategorikan Risiko Tinggi.

Interpretasi

Anda berada di kelompok paling kritis. Kombinasi risiko tinggi dan kualitas hidup (wellness) yang rendah memerlukan perhatian dan penanganan segera dari tim profesional.

REKOMENDASI NUTRISI

Manajemen nutrisi klinis yang intensif (disease management), disusun dan dipantau langsung oleh dietisien/ dokter sesuai kondisi kesehatan Anda saat ini.

REKOMENDASI LIFESTYLE

Home care/monitoring intensif, disertai dukungan program berhenti merokok bila relevan, serta pendampingan penuh dari tim kesehatan Panakea.

Layanan Panakea yang Relevan

V-Konsul Dokter Spesialis

Post Hospital Care

Home Nursing

PAKET PANAKEA MCU YANG COCOK UNTUK ANDA

Sangat direkomendasikan: MCU Metabo Check Complete / Cardio Risk (komprehensif) dan konsultasi dokter spesialis sesegera mungkin.

[Lihat paket MCU](#)

Skrining Kesehatan Tambahan

Estimasi risiko awal berbasis faktor risiko dari literatur ilmiah, bukan hasil laboratorium.

Obesitas

Rendah

- Pertahankan pola makan seimbang dan aktivitas fisik rutin
- Pantau berat badan secara berkala (mis. tiap bulan)
- Jaga porsi makan, hindari ngemil berlebihan
- Lanjutkan gaya hidup aktif yang sudah baik

Diabetes Tipe 2

Rendah

- Pertahankan pola makan rendah gula dan karbohidrat olahan
- Rutin beraktivitas fisik minimal 150 menit/minggu
- Jaga berat badan pada rentang ideal
- Lakukan pemeriksaan gula darah puasa secara berkala

Kolesterol Tinggi

Rendah

- Batasi makanan berlemak jenuh dan gorengan
- Perbanyak konsumsi serat, sayur, dan buah
- Rutin berolahraga aerobik
- Periksa profil lipid darah secara berkala

Asam Urat Tinggi

Rendah

- Batasi jeroan, seafood, dan daging merah berlebihan
- Perbanyak minum air putih
- Hindari/batasi konsumsi alkohol dan minuman manis
- Periksa kadar asam urat darah secara berkala

Catatan penting: Laporan ini merupakan hasil skrining risiko mandiri berbasis kuesioner dan bukan merupakan diagnosis medis. Skrining kolesterol dan asam urat pada laporan ini disusun berdasarkan faktor risiko dari literatur ilmiah dan bersifat edukatif. Untuk kepastian diagnosis, dianjurkan melakukan pemeriksaan laboratorium dan konsultasi dengan dokter untuk evaluasi lebih lanjut.

HUBUNGI PANAKEA VIRTUE

Call Center / WhatsApp: +62 811-8114-6323

virtue.panakea.id

[@panakeavirtue](https://www.instagram.com/panakeavirtue)