

PANAKEA VIRTUE

Panakea Health Matrix — Wellness Screening Result

Profil Pasien

NAMA

Rufi

DEPARTEMEN/DIVISI

IT

USIA

45-54

JENIS KELAMIN

Laki-laki

NOMOR TELEPON/HP

6285796988802

STATUS GIZI

IMT 24.9 / Berat Badan Lebih

Skor PHM Anda

56

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

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

Sedang

- Terapkan defisit kalori bertahap dan seimbang, hindari diet ekstrem
- Tingkatkan aktivitas fisik harian (target 150 menit/minggu)
- Kurangi konsumsi gula, gorengan, dan makanan olahan
- Pantau berat badan setiap 2-4 minggu

Diabetes Tipe 2

Sedang

- Kurangi konsumsi gula dan karbohidrat olahan secara konsisten
- Tingkatkan aktivitas fisik aerobik rutin
- Pertahankan/turunkan berat badan menuju rentang ideal
- Lakukan pemeriksaan gula darah puasa/HbA1c secara berkala

Kolesterol Tinggi

Sedang

- Batasi makanan berlemak jenuh, santan kental, dan gorengan
- Perbanyak serat larut (oat, kacang-kacangan, sayur, buah)
- Rutin berolahraga aerobik minimal 150 menit/minggu
- Periksa profil lipid darah secara berkala

Asam Urat Tinggi

Sedang

- Batasi konsumsi makanan tinggi purin (jeroan, seafood, kaldu kental)
- Perbanyak minum air putih (≥ 2 liter/hari)
- Hindari/batasi konsumsi alkohol
- 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)