



PPI UK



**UNIT KESEHATAN
PPI UK**



INFO KESEHATAN



Tim Penyusun

Azam David Saifullah
Melyza Perdana
Miftakul Munir
Rina Rahmatika
Lira Mirandus Manik
Fiona Verisqa

Penyunting

Fiona Verisqa

Desain

Miftakul Munir

PETUNJUK PENGGUNAAN BOOKLET KESEHATAN

Booklet kesehatan ini ditujukan untuk para pelajar Indonesia yang sedang menempuh studi di United Kingdom. Booklet ini disusun dan disesuaikan per tahun kepengurusan PPI-UK. Update booklet ini dilakukan pada bulan Oktober hingga November 2020.

Untuk edisi tahun 2020/2021, booklet ini telah dilengkapi informasi mengenai layanan NHS COVID-19 dan kewaspadaan musim panas.

Informasi pada booklet ini merupakan informasi umum, kunjungi laman NHS pada tiap kawasan di UK untuk informasi lebih lanjut:

NHS England - <https://www.england.nhs.uk/>

NHS Scotland - <https://www.scot.nhs.uk/>

NHS Wales - <https://www.wales.nhs.uk/>

NHS Northern Ireland –

<http://online.hscni.net/>

Salam Sehat

Tim Penyusun

NOMOR TELEPON PENTING SELAMA DI UK

LAYANAN UMUM DI UK



Layanan Kesehatan 24 jam
111



Layanan Darurat
999



Layanan Non-Darurat
101



British Transport Police
0800405040



Crimestopper (Anonymous)
0800555111



Victim Support
08081689111



Action Fraud
03001232040



Hotline Posko COVID-19
KBRI London

07471495095, 07881221235

02074997661, Ext: 9618

Apa Itu NHS?

National Health Service (NHS) merupakan layanan kesehatan bagi siapapun yang tinggal di UK. Pelajar Indonesia mendapatkan akses fasilitas NHS dengan membayar “*Immigration Health Surcharge*” per tahun pada saat pengajuan visa.

Apa saja yang dapat dibiayai NHS?

Semua pelayanan kesehatan pada dasarnya ditanggung oleh NHS. Namun pelayanan dokter gigi, dokter mata, dan obat yang diresepkan tidak termasuk dalam pembiayaan NHS (*out-of-pocket*) jika anda tidak termasuk dalam kelompok tertentu.

Apa itu *General Practitioner*/GP?

Setibanya di UK, segera daftarkan diri ke *General Practitioner* (GP) terdekat untuk mendapatkan pelayanan NHS. GP adalah dokter lini pertama untuk keluhan umum dan non-darurat

Bagaimana mendapat layanan GP?

Siapkan dokumen keimigrasian (paspor, visa, BRP) dan bukti tempat tinggal (surat keterangan akomodasi dari kampus, kontrak dengan agen/landlord, *utility bill/tax free letter* yang mencantumkan alamat), kemudian bawa ke GP terdekat.

Apa itu *Prescription Prepayment Certificate*?

Sertifikat bukti pembayaran resep obat sebanyak apapun dengan harga tetap.

Harga PPC di tiap area berbeda. Informasi lebih lanjut silakan mengunjungi: <https://www.nhsbsa.nhs.uk/help-nhs-prescription-costs/prescription-prepayment-certificates-ppcs>

Apa itu *Low Income Scheme (HC1 Form)*?

Bantuan biaya preskripsi obat, dokter gigi dan dokter mata untuk full-time student dan yang memiliki tabungan kurang dari £16.000. Mengisi formulir HC1 secara online atau dikirim pos, jika berhasil akan mendapatkan HC2 (full help) atau HC3 (partial help). Informasi lebih lanjut silakan mengunjungi: <https://www.nhs.uk/using-the-nhs/help-with-health-costs/nhs-low-income-scheme-lis/>

Bagaimana Mengakses Layanan Kesehatan di UK?

Membuat appointment di GP terdaftar

Mendatangi *walk-in centre* apabila terjadi *minor injuries*

Menghubungi NHS Urgent Care (NHS111) layanan 24 jam

Menghubungi 999 untuk layanan ambulans dalam keadaan darurat

Layanan kesehatan swasta. Biaya relatif mahal, dapat dilihat di website klinik masing - masing (biaya di kawasan England 20-30% lebih mahal dari kawasan lain)

Informasi lebih lanjut, kunjungi

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/>

LAYANAN COVID-19 NHS

Siapakah yang dapat melakukan tes swab untuk Covid-19 oleh NHS?

- Bila mengalami demam
- Bila mengalami episode baru gejala batuk yang terus menerus
- Bila merasakan hilangnya atau ada perubahan pada kemampuan membau atau mengecap
- Bila diminta oleh *local council*
- Bila ambil bagian dalam *pilot project pemerintah*

Siapakah yang tidak dapat melakukan tes swab untuk Covid-19 oleh NHS?

Bila tidak ada gejala, tidak diminta oleh *local council*, atau tidak merupakan peserta *pilot Project* yang diselenggarakan pemerintah.

Bagaimana cara mendaftar untuk tes swab Covid-19 oleh NHS?

Anda dapat mendaftar untuk tes swab secara online melalui <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test>

Bila terdapat kendala dalam mendaftar secara online, anda dapat menghubungi:

- 119 bila anda berada di Inggris, Wales, atau Irlandia Utara
- 0300 303 2713 bila anda berada di Skotlandia

Layanan telepon tersedia dari pukul 7 pagi hingga 11 malam.

Apa yang harus dilakukan bila mengalami gejala, selain menghubungi NHS?

Bila mengalami gejala yang disebutkan di atas, anda harus melakukan isolasi mandiri hingga hasil tes swab keluar. Bila anda tidak mendapatkan tes, anda juga tetap harus melakukan isolasi mandiri.

LAYANAN COVID-19 NHS

Apakah yang dimaksud dengan Isolasi Mandiri?

- Tidak pergi bekerja, ke sekolah, atau ke tempat-tempat umum.
- Tidak menggunakan sarana transportasi umum atau menggunakan taksi.
- Tidak pergi ke luar rumah untuk membeli makanan atau obat-obatan. Anda dapat mememesannya secara online, atau melalui telepon, atau meminta bantuan orang lain.
- Tidak dapat menerima kunjungan di rumah, termasuk keluarga atau teman, kecuali memerlukan bantuan yang esensial.
- Tidak berolahraga ke luar rumah. Berolahragalah di dalam rumah, atau di taman rumah anda.

Kapan anda harus melakukan isolasi mandiri?

- Bila anda mengalami gejala-gejala Covid-19 (demam, episode baru gejala batuk yang terus menerus, hilangnya atau ada perubahan pada kemampuan membau atau mengecap)
- Bila anda memiliki hasil tes positif Covid-19
- Bila anda tinggal bersama seseorang yang memiliki hasil tes positif Covid-19
- Anda diminta untuk melakukan isolasi mandiri oleh aplikasi NHS Test and Trace atau aplikasi NHS Covid-19
- Anda baru tiba di UK dari negara-negara yang bukan termasuk *travel corridor* (anda bisa mengeceknya di <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules/coronavirus-covid-19-travellers-exempt-from-uk-border-rules>)

Berapa lama isolasi mandiri dilakukan?

Bila anda mengalami gejala, atau memiliki hasil tes swab Covid-19 positif, anda biasanya diminta untuk melakukan isolasi mandiri selama 10 hari.

LAYANAN COVID-19 NHS

Anda diminta melakukan isolasi mandiri selama 14 hari apabila:

- Orang yang tinggal dengan anda memiliki hasil tes Covid-19 positif
- Orang yang termasuk dalam *support bubble* anda mengalami gejala, atau memiliki hasil tes swab Covid-19 positif
- Anda diminta untuk melakukan isolasi mandiri 14 hari oleh aplikasi NHS Test and Trace

Informasi lebih lengkap mengenai *support bubble* dapat diakses di

<https://www.gov.uk/guidance/making-a-support-bubble-with-another-household>.

Bila anda memerlukan informasi lebih lanjut mengenai Covid-19 dari NHS, silakan mengakses:

- Inggris: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Skotlandia: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19>
- Wales: [https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov))
- Irlandia Utara: <https://www.publichealth.hscni.net/covid-19-coronavirus>

PANDUAN KESEHATAN BAGI PELAJAR DI UK



10

KESEHATAN FISIK PADA
PELAJAR



11

KESEHATAN MENTAL PADA
PELAJAR



12

16

KEWASPADAAN MUSIM -
MUSIM DINGIN DAN PANAS



18

KEWASPADAAN LAMA
SIANG-MALAM - PUASA
RAMADHAN



20

KESEHATAN KELUARGA

KESEHATAN FISIK PADA PELAJAR

1 **Get active**

Gunakan tangga, berjalan lebih banyak, set alarm pada komputer tiap satu/dua jam untuk bergerak, siapkan barbel kecil untuk latihan tangan ringan.

2 **Maintain your body**

Olahraga minimal 2 kali seminggu (minimal 150 menit/minggu), olahraga dapat berupa jogging, *aerobic*, yoga, hiking, maupun jalan cepat.

3 **Find a healthy weight**

Berat badan ideal menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Kontrol berat badan dengan olahraga teratur dan diet sehat.

4 **Mind your metabolism**

Metabolisme seseorang berubah sejalan bertambahnya usia, dimana tubuh cenderung menumpuk lebih banyak lemak. Asupan cairan dan nutrisi yang cukup disertai istirahat tidur yg berkualitas, menghindari produk tembakau akan membantu melawan perubahan terkait usia ini.

5 **Eat a healthy diet**

Pilih minyak sehat (olive, canola, atau minyak sayur lain), kurangi garam, pilih karbohidrat kompleks (*whole grain bread/cereals*, umbi-umbian), kurangi konsumsi gula dalam minuman maupun makanan, konsumsi serat (buah, kacang-kacangan, sayur)

6 **Build healthy habits**

Perilaku hidup sehat sulit namun dapat dibangun sedikit demi sedikit: rencanakan (pola dan tujuan yang realistis), isi waktu luang dengan aktivitas sehat (olahraga, hobi, berkumpul dengan keluarga), berikan hadiah atas pencapaian tujuan, sabar (perubahan perilaku membutuhkan waktu)

<https://www.nih.gov/health-information/physical-wellness-toolkit>

KESEHATAN MENTAL PADA PELAJAR

- **5 langkah untuk *mental wellbeing***

- Menjalin hubungan baik dengan keluarga dan teman
- Aktif secara fisik
- Belajar keahlian baru
- Berbagi dengan orang lain
- Fokus pada saat ini (*mindful*)

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>

- Jika rekan - rekan memerlukan **bantuan** ketika sedang mengalami krisis kesehatan mental, kegawatdaruratan atau *mental breakdown*, rekan rekan dapat menghubungi: NHS urgent mental health helplines <https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline>
- Jika rekan - rekan memerlukan **teman bicara**, kapanpun dapat menghubungi:
 - 116123 untuk **Samaritans** atau email jo@samaritans.org
 - Kirim teks SHOUT ke 85258 untuk menghubungi **Shout Crisis Text Line**
 - Jika rekan - rekan berusia dibawah 19 tahun, dapat menghubungi 08001111 untuk **Childline**
- PPI UK dapat memberikan dukungan untuk teman - teman yang memerlukan bantuan kesehatan mental. **Kontak:** healthunit@ppiuk.org.



KEWASPADAAN MUSIM DINGIN

1 Kenali perubahan diri & lingkungan sekitar

Perubahan lama siang malam menyebabkan perubahan terutama pada: hormone melatonin & serotonin dan irama sirkadian tubuh kita (jam tidur-bangun-aktivitas).

Sempatkan mengamati lingkungan dan perubahan cuaca di apps/website: frekuensi hujan, lama siang-malam.

2 Kenali respon diri saat suhu lebih dingin

Siapkan pakaian tebal yg nyaman di dalam dan luar rumah, jadwal heater/penghangat ruangan, heater pada shower, selimut penghangat, jadwal olahraga indoor, kecukupan asupan cairan dan makanan.

3 Perhatikan kesehatan fisik – daya tahan tubuh

Daya tahan tubuh selama musim dingin dapat dijaga dengan aktivitas **olahraga** teratur baik di dalam rumah (yoga, pilates, treadmill, sepeda statis), maupun luar rumah (snowboarding, atau ice skating).

Konsumsi **makanan** sehat dengan porsi sehat juga disarankan. Hangatkan tubuh dengan makanan seperti bubur, sup, atau minuman hangat seperti teh jahe. Produk susu dapat pula dikonsumsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, bila tidak memiliki alergi laktosa.

Sediakan suplemen vitamin & **obat-obatan** seperti paracetamol untuk menghadapi demam yang mungkin terjadi selama musim dingin.



KEWASPADAAN MUSIM DINGIN

4 Identifikasi kebutuhan vaksinasi influenza

Bila ada keluarga di rumah dengan usia lanjut, ibu hamil, dan anak-anak, dapat mendapatkan flu shot dari NHS (Winter Flu jab Service) secara gratis. Sedangkan usia lainnya dapat memperoleh flu shot tersebut dengan harga mulai dari £13.99 di drugstore & pharmacy terdekat.

5 Perhatikan kesehatan psikologis – waspada “winter blues”

Apa itu winter blues?

Perubahan mood/suasana perasaan menjadi **sedih, lesu, susah tidur, malas melakukan sesuatu, ingin makan terus, bahkan malas bersosialisasi** akibat penurunan suhu lingkungan dan memendeknya siang hari dapat menyebabkan. Malam yg semakin cepat menstimulasi hormone melatonin naik (menyebabkan mengantuk) sedangkan kurangnya cahaya matahari dapat menurunkan hormone serotonin (lebih sedih dan gangguan jadwal tidur). Perubahan ini dapat berlangsung di awal perubahan suhu dingin dan berangsur-angsur membaik dalam 2 minggu.

Apa yang bisa kita lakukan bila mengalami “winter blues”?

- Buat jadwal harian dan tetap aktif dengan olahraga indoor
- Luangkan waktu bersosialisasi dengan teman/keluarga
- Luangkan waktu untuk mendapatkan sinar matahari
- Makan makanan dengan: daging rendah lemak, kacang-kacangan, ikan laut dalam, berries.
- Tingkatkan mood dengan musik dan lirik berirama gembira



KEWASPADAAN MUSIM DINGIN

6 “Winter Blues” yang butuh bantuan medis

“Winter Blues” dikatakan memburuk bila gejala dialami terus menerus selama lebih dari 2 minggu dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Keadaan ini disebut Seasonal Affective Disorder (SAD)

Cek gejala-gejala SAD berikut:

- Mood depresi (sedih, hampa, putus asa, mudah tersinggung) sepanjang hari.
- Tidak ingin melakukan apa-apa hampir sepanjang hari,
- Perubahan berat (turun atau naik > 5% selama 1 bulan) padahal tidak diet.
- Insomnia (kurang tidur) atau hipersomnia (kelebihan tidur)
- Tubuh terasa lemas, lemah, tidak berdaya
- Merasa sangat lelah atau tidak berenergi hampir setiap hari
- Merasa tidak berharga, berlebihan atau bersalah
- Kesulitan untuk berfikir dan konsentrasi, atau membuat keputusan.
- Pengulangan pikiran terkait kematian.

Bila muncul paling tidak 5 gejala dari SAD hampir setiap hari selama minimal 2 minggu, HUBUNGI GP, atau Student Help Center di kampus kamu.

KEWASPADAAN MUSIM DINGIN

Bagaimana saya akan diobati?

GP akan melakukan mendiagnosis anda. Bila memang mengalami SAD, GP akan merekomendasikan beberapa penanganan sesuai kondisi kita. Penanganan SAD dapat berupa:

Perubahan aktivitas harian – termasuk mendapatkan sinar matahari, olahraga rutin dan manajemen stress

Light Therapy – dimana lampu khusus (light box) digunakan untuk mensimulasikan cahaya matahari sekitar 30-60 menit setiap sesi.

Terapi Bercerita – bentuk terapi dengan bercerita dapat berupa **Cognitive-Behavioural Therapy (CBT)**, **Counselling**, maupun Psychodynamic therapy

Pemberian Obat-obatan – dapat dilakukan bila diperlukan. Mungkin akan diberikan antidepresan, bila diberi obat-obatan ini, pastikan untuk mengikuti dosis yang diberikan, dan konsultasi untuk terkait kapan obat dihentikan.

Keterangan lebih lanjut dapat menuju pada link berikut: American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th edition (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

<https://www.healthline.com/health/food-tips-help-ease-winter-blues>

<https://www.nhs.uk/conditions/seasonal-affective-disorder-sad/>

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/keep-warm-keep-well/>

https://www.uptodate.com/contents/seasonal-affective-disorder-epidemiology-clinical-features-assessment-and-diagnosis?search=winter%20blue&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3#H9001863

4

KEWASPADAAN MUSIM PANAS

1 Sinar matahari berlebih

Cara menghadapinya:

- Berteduh pada jam 11 - 3 siang
- Pastikan kulit tidak terbakar
- Gunakan pakaian yang menutup dan kacamata anti UV
- Anak-anak perlu diperhatikan lebih karena lebih rentan
- Pemilihan tabir surya yang direkomendasikan (cek label: minimal spf 30 untuk melindungi dari UVB, dan minimal 4 bintang untuk melindungi dari UVA)
- Menggunakan tabir surya dengan baik (pada area tidak tertutup pakaian termasuk muka, leher, telinga, 30 menit sebelum dan sesaat sebelum keluar rumah, gunakan kembali tabir surya setelah berenang meskipun tabir surya berlabel “*water resistant*”, penggunaan tabir surya diulang tiap 2 jam)

2 Mendapatkan Vitamin D dari sinar matahari

Tubuh kita membuat vitamin D dari sinar matahari yang langsung mengenai kulit kita. Kita juga mendapatkan vitamin D dari suplemen, maupun langsung dengan mengonsumsi “ikan berminyak” (Salmon, mackerel, herring, dan sarden), daging merah, telur, dan susu. Musim panas merupakan saat terbaik mendapatkan vitamin D. Sebaliknya dari bulan Oktober – Maret, disarankan untuk mengonsumsi suplemen vitamin D 10 mcg 1x sehari karena kurangnya sinar matahari.

KEWASPADAAN MUSIM PANAS

3 Bagaimana menyikapi udara panas

Gelombang panas saat musim panas dapat berbahaya karena: tidak cukup minum (dehidrasi), terlalu kepanasan (dapat lebih buruk pada orang dengan gangguan jantung ataupun pernafasan), *heat exhaustion*, hingga *heatstroke*.

Perhatian lebih pada: lansia, tinggal sendiri, memiliki penyakit tertentu (penyakit jantung, ginjal, paru-paru, diabetes, parkinson, alzheimer, dan beberapa gangguan jiwa), bayi dan anak-anak, dan orang yang harus berada di luar rumah dalam waktu lama.

Tips:

- Penuhi asupan cairan harian anda: sekitar 2.5L bila *sedentary*, dan hingga 6L bila aktif dan berada di cuaca yang panas.
- Bila hendak olahraga di luar, pilih pagi hari/sore hari.
- Berada di dalam rumah saat terik siang hari.
- Gunakan topi, atau berjalan di bawah pohon, dan aplikasikan tabir surya saat berada di luar rumah.
- Bawa air minum bila bepergian.
- Cek petunjuk NHS terkait pembatasan berkumpul akibat coronavirus, taati petunjuk dari pemerintah setempat.

Sumber:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/sunscreen-and-sun-safety/>

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/how-to-get-vitamin-d-from-sunlight/>

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/heatwave-how-to-cope-in-hot-weather/>



KEWASPADAAN LAMA SIANG – MALAM PUASA RAMADHAN

Situasi berpuasa Ramadhan di UK berbeda dengan di Indonesia karena durasinya bisa berubah-ubah, bergantung pada musim yang sedang berjalan. Untuk tahun 2021, bulan Ramadhan berada pada musim semi, dimana siang berlangsung lebih lama.

1 NUTRISI

Konsumsi makanan tinggi protein dan serat

Makanan tinggi protein dan serat butuh waktu yang lebih lama untuk dicerna sehingga memberikan rasa kenyang yang lebih lama.

2 Kurangi konsumsi makanan dengan gula dan garam tinggi

Makanan tinggi gula lebih cepat dicerna sehingga membuat cepat lapar, sedangkan makanan dengan garam tinggi bisa menimbulkan rasa haus.

3 Minum air putih yang cukup

Minum air putih minimal 2 liter selama rentang waktu buka sampai sahur untuk menjaga cairan tubuh.

4 Konsumsi buah-buahan

Konsumsi buah yang mengandung berbagai macam vitamin dapat menjaga tubuh agar tetap fit selama menjalankan puasa.

ISTIRAHAT

Selain waktu puasa yang lama, waktu malam yang singkat juga menjadi tantangan lain bagi umat islam karena adanya ibadah malam hari seperti shalat tarawih, tadarus dan sebagainya. Meskipun waktunya singkat, diupayakan tetap tidur di malam hari. Kekhawatiran tidak bisa bangun untuk sahur dapat diatasi dengan cara saling membangunkan baik secara langsung maupun melalui telpon. Kekurangan waktu istirahat di malam hari dapat dipenuhi dengan istirahat di waktu yang lain, disesuaikan dengan aktivitas masing-masing.

OLAHRAGA

Meskipun durasi waktu puasa cukup lama, upayakan tetap melaksanakan olahraga ringan agar tubuh tetap fit. Olahraga dapat dilakukan menjelang waktu berbuka atau malam hari sehingga tidak mengganggu puasa.

MOTIVASI

Sempatkan untuk mendengarkan ceramah atau tausiyah harian baik secara online maupun offline untuk menjaga semangat dan motivasi kita dalam menjalan ibadah ramadhan meskipun dalam kondisi yang lebih sulit dibandingkan dengan di Indonesia.

KONSULTASIKAN DENGAN GP

NHS mewajibkan staf memberikan *practical arrangements* bagi yang berpuasa. Beberapa layanan NHS menyelenggarakan *advice sessions* bulan Ramadhan.

Bagi yang memiliki *chronic illness*, Langsung konsultasikan dengan GP. Apabila tidak direkomendasikan untuk puasa permanen, silahkan berkonsultasi dengan *faith leaders* di *Muslim Chaplaincy Service* terkait fidyah (kontribusi amal).

Diabetes UK meberikan saran kesehatan untuk rekan-rekan dengan diabetes dalam menjalan ibadah puasa ramadhan:

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/ramadan>

Selalu update jadwal berpuasa karena di UK waktu terbit dan tenggelam matahari mudah sekali berubah dan atur jadwal aktivitas sehari-hari dan pastikan memiliki waktu istirahat yang cukup agar kuat menjalan puasa selama bulan Ramadhan.

KESEHATAN KELUARGA

1 Kehamilan & Melahirkan

- Apabila rekan-rekan atau istri sedang hamil, hubungi GP untuk mendapatkan pemeriksaan kehamilan. Untuk mahasiswa yang sedang hamil dapat menghubungi *student support/wellbeing manager* di kampus untuk mendapatkan dukungan yang diperlukan. Kampus akan memberikan fasilitas atau bantuan untuk mahasiswanya yang sedang hamil, misalnya saat ujian, apabila dibutuhkan.
- Untuk mendapatkan obat dan pengecekan gigi gratis saat kehamilan dan 12 bulan sesudahnya, isilah formulir FW8.
- Kelahiran anak dapat didaftarkan ke KBRI untuk mendapatkan Surat Keterangan Lahir (bukan akte).
- Tautan penting untuk ibu hamil

NHS Pregnancy Care Planner:

<https://www.nhs.uk/planners/pregnancycareplanner>

2 Kesehatan Anak

- GP, *health visitor*, guru ataupun *nursery worker* merupakan kontak pertama jika rekan-rekan memiliki kekhawatiran tentang perkembangan ataupun kondisi anak.
- Anak mendapatkan vaksin, perawatan gigi dan pemeriksaan mata gratis dari NHS.
- Jika rekan - rekan memerlukan konsultasi mengenai parenting, dapat menghubungi www.familylives.org.uk atau telp: 08088002222
- Anak dengan kebutuhan khusus atau disabilitas mendapatkan dukungan dari pemerintah terutama untuk pendidikan.
- Tautan untuk keluarga dengan anak berkebutuhan khusus atau disabilitas : <https://www.gov.uk/help-for-disabled-child>
- Tautan untuk aplikasi telepon genggam terkait kesehatan anak dan keluarga : <https://www.nhs.uk/apps-library/category/child-health/>

KESEHATAN KELUARGA

3 Kesehatan Gigi

- Kesehatan gigi NHS gratis untuk yang berusia di bawah 18 tahun, wanita hamil atau mempunyai anak dalam kurun waktu 12 bulan terakhir, pasien yang dirawat di rumah sakit NHS dan mendapatkan *low income benefit*.
- Jika rekan - rekan tidak termasuk kelompok tersebut, maka rekan - rekan perlu membayar biaya NHS *dental charges*. Terdapat 3 band *dental charges* NHS sesuai dengan perawatan yang dibutuhkan. Informasi lebih lanjut dapat dilihat di tautan <https://www.nhs.uk/common-health-questions/dental-health/how-much-will-i-pay-for-nhs-dental-treatment/>
- Pelayanan kesehatan gigi swasta juga tersedia dengan biaya yang lebih tinggi.

4 Kesehatan Mata

Terdapat beberapa kelompok masyarakat yang mendapatkan pemeriksaan kesehatan mata tanpa biaya, yaitu

- Dibawah usia 16 tahun
- Berusia 16, 17, atau 18 tahun dan dalam pendidikan penuh waktu
- Berusia 60 tahun ke atas
- Terdaftar sebagai buta atau buta sebagian
- Memiliki diagnosis diabetes atau glaucoma
- Berusia lebih dari 40 tahun dan memiliki orangtua, saudara kandung atau anak yang terdiagnosis glaucoma
- Info lebih lanjut dapat dilihat di tautan berikut <https://www.nhs.uk/using-the-nhs/help-with-health-costs/free-nhs-eye-tests-and-optical-vouchers/>

KESEHATAN KELUARGA

5 Vaksinasi

NHS memberikan vaksin gratis untuk beberapa kelompok usia seperti bayi, anak usia sekolah, usia lanjut dan wanita hamil. Untuk jenis vaksin dan waktu pemberian dapat dilihat lebih lanjut di tautan berikut:

<https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them/>

Vaksin Flu - Pentingnya vaksin flu:

- Jika rekan-rekan memiliki risiko tinggi dari Coronavirus (seperti memiliki penyakit asma atau diabetes), maka juga memiliki risiko tinggi terhadap masalah serius dari flu
- Jika rekan-rekan menderita flu dan COVID-19 dalam waktu bersamaan, maka dapat mengalami komplikasi penyakit serius
- Mengurangi kemungkinan hospitalisasi dan membantu mengurangi beban NHS
- Kelompok tertentu mendapatkan vaksinasi flu gratis, namun jika rekan-rekan tidak termasuk di dalam kelompok tersebut maka dapat kontak GP atau farmasi terdekat. Beberapa universitas juga memberikan vaksin flu gratis.
- Waktu terbaik untuk vaksin flu adalah pada saat musim gugur, sebelum virus menyebar luas.

Vaksin yang juga penting untuk mahasiswa baru. Kontak GP rekan - rekan untuk mendapatkan info lebih lanjut mengenai vaksin berikut:

- Vaksin MenACWY : melindungi dari 4 strain bakteri meningococcal yang menyebabkan meningitis dan septikemia
- Vaksin Measles, Mumps and Rubella (MMR): melindungi dari campak, gondongan dan rubella atau campak Jerman.

Info terkait vaksin dan pertimbangan kelompok agama dapat dilihat lebih lanjut di tautan berikut

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/824013/PHE_vaccine_s_porcine_gelatine.pdf

KESEHATAN KELUARGA

6 Layanan Screening NHS

NHS memberikan layanan screening tanpa biaya sebagai berikut

Screening ibu hamil

- Penyakit menular
- *Down's syndrome, Patau's syndrome* dan *Edward's syndrome*
- Penyakit sickle cell dan thalassaemia
- Abnormalitas fisik (usg tengah kehamilan)

Screening bayi baru lahir

- Pemeriksaan fisik
- Tes pendengaran
- *Blood spot test* untuk pemeriksaan 9 kondisi langka

Pemeriksaan Mata Diabetes

Dari mulai usia 12 tahun, orang dengan diabetes mendapatkan pemeriksaan mata tahunan untuk melakukan cek terhadap tanda dini diabetic retinopathy

Cervical screening

Diberikan untuk perempuan berusia 25 sampai 64 tahun. Pemeriksaan dilakukan setiap 3 tahun untuk perempuan berusia 26 - 49 tahun dan per 5 tahun untuk usia 50 - 64 tahun

Screening payudara

Diberikan untuk perempuan berusia 50 - 70 tahun

Screening Kanker Usus

Diberikan untuk laki - laki dan perempuan berusia 60-74 tahun

Screening Abdominal aortic aneurysm (AAA)

Diberikan untuk laki - laki berusia 65 tahun

Informasi Tambahan NHS Asuransi Kesehatan di Luar UK (EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD)



APA ITU?

EHIC adalah Kartu yang dapat digunakan untuk mengakses layanan kesehatan selama tinggal sementara di negara Area Ekonomi Eropa (EEA) atau Swiss.

EHIC mencakup perawatan kesehatan di negara yang terkait dengan biaya lebih rendah ataupun gratis, termasuk perawatan kondisi medis kronis atau yang sudah ada sebelumnya. Pemeriksaan kehamilan juga termasuk di dalamnya selama perjalanan yang dilakukan bukan bertujuan untuk melahirkan di negara tujuan. Tetapi jika kelahiran terjadi secara tak terduga, biaya semua perawatan EHIC medis untuk ibu dan bayi akan ditanggung.

EHIC mencakup penyediaan cuci darah dan oksigen yang harus diatur sebelum berangkat. Pastikan rekan-rekan tidak menggunakan layanan kesehatan swasta, karena ini tidak ditanggung oleh EHIC.

Jika perjalanan dilakukan bersama keluarga, maka setiap anggota keluarga memerlukan EHIC

CARA MENDAPAT EHIC

Pendaftaran dilakukan secara online dan tidak dipungut biaya melalui <https://www.nhs.uk/using-the-nhs/healthcare-abroad/apply-for-a-free-ehic-european-health-insurance-card/>

Setelah Brexit, selalu update informasi di laman tersebut untuk informasi terkini.



PPI UK



**UNIT KESEHATAN
PPI UK**

INFO KESEHATAN

