GREAT Reads

Vol. 34 | Mei 2023

GREAT Health Article

- 10 Dampak Cuaca Panas terhadap Tubuh dan Kesehatan, Jangan Anggap Sepele!
- Jenis Olahraga yang Disarankan Untuk Menjaga Kesehatan Jantung Anda

GREAT Health Promo

- aMAYzing Deals
- Promo e-voucher Discount Up To 20%
- Priority Hospital di Beberapa Rumah Sakit Ternama

Great Eastern
A member of the OCBC Group

Reach for Great

GreatEasternid
GreatEasternLifeid
GreatEastern_id

GREAT Health Article

Jenis Olahraga yang Disarankan Untuk Menjaga Kesehatan Jantung Anda

dr. M. Ikhsan Sp.PD-KKV
Dokter Spesialis Penyakit Dalam - Konsultan Kardiovaskular di RS EMC Pulomas

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang paling efektif untuk memperkuat otot jantung, mengontrol berat badan, serta mencegah kerusakan arteri akibat kolesterol tinggi, hiperglikemia, dan tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan serangan jantung ataupun stroke. Seringkali disebut sebagai olahraga yang terbaik untuk meningkatkan kesehatan jantung, faktanya hal ini benar dan banyak penelitian mendukung manfaat latihan kardio, yaitu melindungi jantung. Misalnya, membantu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol, mengurangi penumpukan plak, meningkatkan aliran darah, dan menjaga berat badan yang sehat.

Jenis olahraga kardio untuk cegah berbagai penyakit jantung

1. Berjalan
Berjalan mungkin kedengarannya simpel dan tidak begitu menguras energi, tetapi kenyataannya berrjalan termasuk salah satu latihan kardio. Anda dapat berjalan kapanpun dan dimanapun Anda mau: di luar ruangan atau di dalam ruangan (mal, trek dalam ruangan, atau treadmill). Lakukan secara rutin setiap hari dengan durasi hingga 30 menit.

2. Bersepeda
Bersepeda adalah jenis olahraga kardio yang paling banyak diminati oleh semua kalangan usia, bahkan tak jarang dijadikan hobi oleh sebagian besar orang. Jenis olahraga kardio yang satu ini, tak hanya cocok untuk menyehatkan jantung, namun juga baik untuk persendian.

3. Berenang
Berenang juga termasuk dalam olahraga kardio. Cleveland Clinic merekomendasikan setidaknya berenang selama 30-60 menit untuk menyehatkan jantung. Untuk pemula, hal ini mungkin agak sulit dilakukan. Selain itu, karena fokus berenang ada pada otot tubuh bagian atas, aktivitas ini mungkin kurang efisien daripada bersepeda atau berjalan kaki.

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki gangguan jantung, harus bicara dengan dokter terlebih dahulu sebelum menjalani program olahraga berenang.

4. Senam Aerobik
Senam aerobik adalah jenis olahraga kardio yang mudah dilakukan oleh sebagian besar orang meningat gerakan senam yang mudah dipahami. Olahraga ini sangat cocok untuk melancarkan peredaran darah dan memelihara kesehatan jantung.

Tips melakukan olahraga kardiovaskular untuk kesehatan jantung
Setelah mengetahui jenis olahraga untuk kesehatan jantung, mungkin timbul pertanyaan seberapa banyak olahraga diatas perlu dilakukan. Anda dapat berolahraga sebanyak mungkin. Namun, apabila Anda baru ingin mulai berolahraga, sebaiknya lakukan secara bertahap dengan meningkatkan durasi dan intensitas olahraga secara perlahan.

Selain itu, ada beberapa tips yang tak kalah penting untuk diperhatikan, yaitu:
1. Imbangi olahraga dengan istirahat yang cukup.
2. Hindari olahraga seperti push-up dan sit-up terlalu intens, karena gerakan tersebut dapat menyiksa satu otot.
3. Hindari berolahraga di luar ketika udara terlalu dingin, panas, atau lembab.
4. Minum cukup air agar tetap terhidrasi.
5. Hindari mandi dengan air yang terlalu panas atau dingin, seperti di sauna. Suhu ekstrem dapat memperberat kerja jantung.

Itulah beberapa jenis olahraga kardiovaskular serta tips berolahraga yang tepat untuk cegah penyakit jantung. Pilihlah olahraga dengan intensitas yang tepat untuk diri Anda dan ikuti tips di atas.

GREAT Health Article

10 Dampak Cuaca Panas terhadap Tubuh dan Kesehatan, Jangan Anggap Sepele!

dr. Vela Altair Amalthea
Medical Marketing GoodDoctor

Belakangan, cuaca di beberapa wilayah di Indonesia terasa lebih panas dari biasanya. Apakah kamu merasakannya juga?

Banyak kabar beredar yang menyebutkan bahwa ini adalah fenomena gelombang panas. Namun berdasarkan pemantauan BMKG, Indonesia tidak mengalami gelombang panas. Meski begitu memang ada peningkatan cuaca panas di beberapa daerah.

Perubahan cuaca ke arah yang lebih panas ini ternyata memberikan dampak bagi tubuh lho. Mulai dari mudah pusing, mudah lelah, hingga pada kasus yang ekstrim menyebabkan kejang dan membahayakan nyawa. Yuk pelajari lebih lanjut seputar dampak cuaca panas pada tubuh!

Dampak cuaca panas pada tubuh dan kesehatan
Cuaca panas nyatanya sangat memengaruhi kondisi fisik maupun mental manusia. Seseorang akan lebih sensitif, mudah marah dan kehilangan konsentrasi untuk bekerja saat ada peningkatan suhu di sekitarnya.

Tingginya suhu dan panasnya cuaca juga akan membuat tubuh manusia mengeluarkan berbagai reaksi. Berikut adalah sederet dampak dari cuaca panas bagi tubuh dan kesehatan

1. Berkeringat
Hal pertama yang terjadi pada tubuh ketika cuaca panas adalah berkeringat. Tubuh mengeluarkan keringat sebagai cara alami untuk mendinginkan suhu tubuh. Namun pada cuaca yang sangat panas, produksi keringat mungkin akan lebih banyak dari biasanya.

2. Dehidrasi
Tubuh akan mengeluarkan banyak cairan ketika dihadapkan dengan suhu yang panas. Cairan yang keluar biasanya juga mengandung mineral penting seperti natrium dan kalium sehingga tubuh rentan mengalami dehidrasi.

10 Dampak Cuaca Panas terhadap Tubuh dan Kesehatan, Jangan Anggap Sepele!

Kamu mungkin akan merasa lebih haus, kekeringan pada bibir dan lidah dan buang air kecil lebih sedikit dari biasanya. Untuk mengatasi dehidrasi, cobalah untuk beralih ke tempat sejuk dan minum minuman yang dapat mengganti cairan tubuh.

3. Kelelahan
Saat kamu menghabiskan waktu di bawah cuaca yang sangat panas, tubuh mungkin mengeluarkan terlalu banyak cairan yang menyebabkan kamu merasa lelah.
Kelelahan akibat cuaca panas sering ditandai dengan lemah, pusing, mual, dan sakit kepala. Bila ini terjadi, beristirahatlah di tempat sejuk dan berikan asupan minum yang cukup.

4. Ruam kulit
Ketika cuaca dan suhu udara lebih panas, tubuh akan berkeringat lebih banyak. Kondisi ini mengakibatkan keringat lebih mudah tersumbat. Terutama di bagian lipatan tubuh seperti ketiak, selangkangan, leher, siku, dan di bawah payudara.
Keringat yang tersumbat di pori-pori biasanya akan menimbulkan benjolan kecil berwarna merah. Kondisi ini juga rentan terjadi pada bayi, terutama di bagian bawah dagu serta selangkangan.

Untuk mencegah ruam kulit, pastikan kamu mengenakan pakaian longgar dengan bahan yang menyerap seperti katun. Kemudian, cobalah untuk mencari tempat sejuk agar tubuh tetap kering.

10 Dampak Cuaca Panas terhadap Tubuh dan Kesehatan, Jangan Anggap Sepele!

5. Terbakar sinar matahari
Paparan sinar matahari secara langsung pada kulit yang tanpa perlindungan akan membuat kulit terbakar.
Luka bakar akibat sinar matahari akan membuat kulit kemerahan, gatal, nyeri, dan terasa hangat saat disentuh. Pada kasus yang lebih parah, kamu juga bisa lecet, sakit kepala, demam, hingga mual. Dalam jangka panjang, paparan matahari juga meningkatkan risiko terkena kanker kulit.
Bila kamu mengalaminya, oleskanlah gel aloe vera serta tempelkan kain dingin. Kemudian minum banyak air dan jangan menyentuh-nyentuh luka bakar.

6. Denyut jantung lebih cepat
Cuaca yang panas juga akan jantung berdetak lebih cepat. Jantung juga akan memompa darah lebih banyak ke area kulit karena ini merupakan cara tubuh melepaskan sebagian panas. Akibatnya, bagian tubuh lain tidak mendapat pasokan darah yang cukup.
Kondisi inilah yang kemudian membuat kamu merasa lelah. Terutama bila sedang melakukan pekerjaan dengan beban fisik maupun mental yang berat.

7. Tekanan darah rendah
Tekanan darah rendah juga bisa kamu alami ketika cuaca sedang panas-panasnya. Hal ini disebabkan oleh tubuh yang kehilangan cairan dan elektrolit. Pembuluh darah juga akan membesar sehingga produksi keringat lebih tinggi.
Ketika kedua hal tersebut terjadi, tekanan darah akan menurun dan dapat membuatmu merasa pusing bahkan pingsan.

8. Pusing
Perasaan pusing serta kesulitan berkonsentrasi juga umum dirasakan ketika cuaca sedang memanas.
Kondisi ini normal dan dapat diatasi dengan beristirahat di tempat sejuk.

9. Pingsan
Panas dapat membuat dehidrasi dan membuat otak sulit mendapatkan pasokan darah sehingga kamu akan merasa pusing hingga pingsan.

10. Heat stroke
Heat stroke adalah dampak yang paling bahaya dari cuaca panas bagi kesehatan tubuh. Kondisi ini terjadi akibat tubuh tidak mampu mengontrol suhu. Kemudian suhu tubuh meningkat drastis hingga 41° C dalam hitungan menit.

10 Dampak Cuaca Panas terhadap Tubuh dan Kesehatan, Jangan Anggap Sepele!

Biasanya tubuh tidak dapat mengeluarkan keringat, kulit mengering dan terasa panas. Gejala lain juga mungkin timbul seperti pusing, detak jantung cepat, mual, dan sakit kepala.
Jika tidak diobati, heat stroke dapat menyebabkan kejang, koma, hingga kematian.

Tips menghadapi cuaca panas
Perubahan cuaca adalah hal yang tidak bisa dihindari. Supaya tidak mengalami dampak buruk akibat cuaca yang terlalu panas di wilayahmu, berikut ada beberapa langkah yang bisa kamu lakukan:
• Minum banyak cairan
• Minimalisir kegiatan di luar ruangan
• Gunakan pakaian yang longgar, berbahan ringan serta berwarna cerah
• Jangan lupa gunakan tabir surya
• Hindari aktivitas fisik yang berat saat siang hari
• Mandi
• Jangan tinggalkan anak atau hewan peliharaan di dalam mobil
• Pastikan berkegiatan di tempat yang sejuk

Itu dia dampak dari cuaca panas pada tubuh dan kesehatan. Penting untuk kamu memerhatikan perubahan cuaca di wilayahmu agar bisa beradaptasi dengan baik. Jadi, jangan lagi anggap sepele masalah perubahan cuaca ya.

Dapat Menyerang Usia Muda, Berikut Cara Mencegah Stroke

artikel dari emc HOSPITALS

Stroke adalah kondisi terganggunya fungsi otak akibat penyumbatan bahkan pecahnya pembuluh darah di otak. Prevalensi kejadian stroke di Indonesia pada usia 40 – 60 tahun. Penyakit ini tidak dapat dianggap ringan, karena dapat menyebabkan kelumpuhan bahkan kematian. Umumnya, lansia rentan terkena stroke akibat gaya hidup yang tidak sehat saat masih muda dan mengidap penyakit yang meningkatkan risiko stroke, seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, kolesterol tinggi, dan sebagainya.

Apakah orang berusia muda rentan terkena stroke?
Meskipun demikian, stroke tidak hanya mengintai kesehatan lansia saja. Orang berusia muda atau yang masih produktif berpotensi mengalami stroke, namun mereka hanya menganggap remeh hal tersebut. Mereka merasa masih sehat sehingga cenderung mengabaikan risiko mengalami stroke.

Padahal, salah penyebab stroke adalah obesitas atau kelebihan berat badan. Kondisi ini dapat menyebabkan hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes, bahkan penyakit jantung yang meningkatkan risiko terkena stroke. Hal ini tidak dapat dianggap sepele karena dapat menyebabkan kematian di usia muda.

Apa yang harus dilakukan untuk mencegah stroke di usia muda?

Orang berusia muda diharapkan untuk menerapkan pola hidup yang sehat untuk mencegah stroke. Berikut cara yang dapat dilakukan untuk mencegah stroke di usia muda:

Menurunkan tekanan darah
Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu penyakit yang meningkatkan risiko stroke. Namun, kamu dapat menghindarinya dengan mengurangi asupan garam (tidak lebih dari 1.500 mg/hari), menghindari makanan tinggi lemak jenuh seperti daging merah, rutin mengonsumsi buah dan sayuran setiap hari, berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari, dan berhenti merokok.

Menurunkan berat badan
Selain hipertensi, obesitas berpotensi menyebabkan seseorang terkena stroke. Mengurangi sedikitnya 10 pon dapat mengurangi risiko stroke jika kamu mengalami kelebihan berat badan.
Akan tetapi, hindari melakukan diet sembarangan. Jangan sampai diet yang kamu lakukan berujung petaka bagi kesehatanmu akibat kekurangan nutrisi. Kamu dapat berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu untuk mengetahui program diet yang sesuai.

Mengobati diabetes
Pemicu diabetes adalah gula darah yang tinggi sehingga dapat menyebabkan terbentuknya gumpalan darah. Kondisi ini dapat merusak pembuluh darah secara perlahan. Untuk mengobati diabetes, ingatlah untuk memantau gula darah secara rutin. Selain itu, patuhi arahan dokter dengan mengatur pola makan, olahraga, serta mengonsumsi obat-obatan.

GREAT Health Article

Dapat Menyerang Usia Muda, Berikut Cara Mencegah Stroke

Membatasi konsumsi alkohol
Mengonsumsi alkohol lebih dari dua gelas setiap hari dapat meningkatkan risiko stroke. Dilansir dari studi genetik yang dipublikasikan di The Lancet, mengonsumsi segelas atau dua gelas minuman beralkohol setiap hari dapat meningkatkan risiko stroke hingga 10-15 persen.
Jika mengonsumsi empat gelas minuman beralkohol setiap hari, maka risiko stroke meningkat sebesar 35 persen. Alhasil, semakin tinggi konsumsi alkohol, maka semakin besar pula risiko terkena stroke.
Jadi, pastikan konsumsi harian alkohol tidak melebihi batas, yaitu tidak lebih dari satu gelas setiap harinya.

Menghentikan kebiasaan merokok
Merokok berkaitan erat dengan penyakit jantung yang serius, seperti serangan jantung dan stroke. Allan Hackshaw, seorang peneliti dari University College London, menjelaskan bahwa merokok menimbulkan masalah dengan aliran darah ke otak dan mempercepat pembentukan gumpalan darah di pembuluh darah sehingga menyebabkan stroke. Menakutkan, bukan?
Berhenti merokok dapat dikatakan sebagai perubahan gaya hidup yang paling signifikan untuk mencegah risiko stroke. Tentunya, hal tersebut juga harus diimbangi dengan olahraga teratur dan diet yang sehat.

Menghindari makanan cepat saji
Makanan cepat saji banyak mengandung tinggi kadar garam dan minyak berlebih yang harus dihindari, karena kandungan ini tidak baik jika terlalu banyak dalam tubuh. Selagi masih muda, mencegah stroke penting dilakukan agar tidak menyesal di kemudian hari. Menjalankan pola hidup sehat, olahraga secara rutin, membatasi konsumsi alkohol, dan berhenti merokok adalah hal yang dapat kamu lakukan sedari dini untuk mencegah stroke. Selain itu, jangan ragu untuk berkonsultasi ke dokter jika membutuhkan bantuan dan penanganan.

Pertolongan pertama bagi orang yang terkena stroke

Serangan stroke bisa terjadi secara tiba-tiba akibat dari gangguan aliran darah karena adanya sumbatan atau pecahnya pembuluh darah tertentu di otak sehingga menyebabkan gangguan fungsi otak, baik sebagian atau menyeluruh. Penyakit ini berbahaya jika tak ditangani dengan segera. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengetahui penanganan pertama yang harus dilakukan jika orang terdekat kita terkena serangan stroke.

Jika seseorang terkena stroke, maka kondisinya akan sangat bergantung pada waktu. Semakin banyak waktu yang terbuang, semakin banyak pula risiko kerusakan otak yang dialami. Meskipun penderita stroke rata-rata berusia di atas 65 tahun, generasi muda berusia 20-60 tahun hingga anak-anak juga bisa saja terkena penyakit ini.

Penting untuk diingat, meski gejala stroke yang dialami penderita masih terhitung ringan, tetap saja tidak boleh diabaikan. Ketika keluarga atau orang terdekat Anda mengalami gejala stroke, segera cari pertolongan medis dan jangan biarkan diri Anda ikut panik. Saat menunggu pertolongan medis, ada beberapa langkah yang bisa Anda lakukan untuk menolong penderita stroke agar tidak mengalami keadaan yang lebih parah.

GREAT Health Article

Awas Demam Berdarah Dengue (DBD)

Demam berdarah atau demam berdarah dengue (DBD) adalah penyakit akibat gigitan nyamuk yang membawa virus Dengue. Penyakit ini menimbulkan gejala yang terjadi 4 – 7 hari setelah gigitan nyamuk yang membawa virus Dengue, namun dapat berlangsung sampai 2 minggu kemudian.

Adapun gejala dan tanda tanda demam berdarah dengue adalah demam, nyeri di bagian belakang mata, nyeri otot, kelemahan, ruam kulit, gangguan perut seperti mual, muntah, diare, batuk, radang tenggorokan, pilek, dan pembengkakan kelenjar getah bening.

Fase DBD berbentuk seperti siklus pelana kuda:

Fase pertama atau fase demam
Pada tahap ini muncul gejala DBD, khususnya demam tinggi 39-40 derajat. Demam bisa berlangsung selama 3-4 hari dan biasanya tidak berkurang dengan obat penurun panas biasa. Jika demam tidak kunjung reda dalam 2-3 hari dan disertai gejala DBD lainnya, segera berobat ke dokter.

Fase kedua atau fase kritis
Fase ini terjadi pada hari ke 4 sampai hari ke 6. Di fase ini demam mulai reda. Namun jangan terkecoh. karena banyak penderita yang mengira suhu kembali normal berkaitan dengan pemulihan. Padahal, di fase ini merupakan risiko tertinggi DBD dapat terjadi.

Pembuluh darah yang melebar dapat menyebabkan ruam atau bintik-bintik merah pada kulit. Jumlah keping darah dapat turun di bawah nilai normal. Fase kritis ini dapat berlangsung selama 24 hingga 48 jam. Komplikasi yang dapat terjadi pada tahap ini antara lain perdarahan, penumpukan cairan di rongga dada atau perut, syok, hingga mengancam nyawa.

Fase ketiga atau fase penyembuhan
Pada fase ini demam kembali naik dan biasanya terjadi 48-72 jam setelah fase kritis. Setelah itu, demam akan turun kembali dan kondisi berangsur membaik. Nafsu makan juga meningkat dan jumlah keping darah menjadi normal. Ruam atau bintik merah pada kulit berangsur hilang dalam waktu seminggu.

Demam berdarah dengue bukan hal yang bisa dianggap remeh. Tanda-tanda bahaya dari DBD meliputi sakit perut yang hebat, muntah, sesak, perndarahan dari hidung, gusi, muntah darah atau tinja berdarah. Jika terlambat ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan gejala serius yang bahkan dapat mengancam jiwa. Bila Anda mengalami gejala dan tanda diatas, segeralah ke Rumah Sakit untuk mendapatkan penanganan segera.

artikel dari BRAWIJAYA HOSPITAL - Tangerang

LENSA KHUSUS UNTUK MENGATASI MATA LELAH

Saat ini, hampir semua orang menghabiskan berjam-jam di depan layar komputer baik untuk bekerja atau menonton serial dan film. Yang lain menghabiskan waktu berjam-jam membaca buku, banyak di antaranya memiliki huruf yang lebih kecil. Semua skenario ini pasti menguji otot mata seseorang. Otot-otot ini diharapkan merespons dengan tepat dan menyesuaikan diri dengan penglihatan jauh dan dekat.

Lensa Khusus untuk Mengatasi Mata Lelah

Meskipun Anda dapat melakukan beberapa latihan mata untuk mencegah kelelahan mata, ada juga yang disebut dengan kacamata anti mata lelah atau kacamata dengan lensa anti fatigue. kacamata ini membantu pemakainya mengendurkan sistem fokus seseorang. Selain itu, kacamata ini membantu mencegah otot bekerja terlalu keras dan kelelahan. Bagian atas lensa memastikan penglihatan jarak jauh yang sangat baik dengan sedikit perubahan daya ke bagian bawah lensa. Desain lensa ini menawarkan resep tambahan dalam membantu meringankan kemungkinan ketegangan pekerjaan penglihatan jarak dekat.

Secara umum, harga lensa antifatigue ini lebih mahal dari harga lensa standar, tetapi Anda bisa menggunakan lensa illustro Avsura MonoPlus sebagai lensa antifatigue dengan harga terjangkau. Lensa illustro Avsura MonoPlus dapat meringankan penglihatan kabur, mata lelah, dan sakit kepala akibat dari berjam-jam menulis, membaca, dan terlalu banyak pekerjaan di depan layar.

Selain itu, lensa ini memungkinkan pemakainya untuk melihat objek yang dekat dengan nyaman. Dalam beberapa kasus, lensa anti-kelelahan membantu mengurangi perkembangan presbiopia. Selain itu, mengurangi gejala ketegangan mata digital, yang merupakan faktor risiko degenerasi otot. Lebih penting lagi, lensa ini lebih mudah disesuaikan, dan hanya sedikit orang yang menolak kacamata ini setelah menggunakannya. Sebelum memilih lensa antifatigue yang tepat untuk Anda, ada baiknya mempertimbangkan faktor-faktor berikut terlebih dahulu:

Lensa Khusus untuk Mengatasi Mata Lelah

1. Anda bukan presbiopia atau tidak memiliki gejala apa pun dari kondisi tersebut. Kemungkinan besar, Anda juga harus berusia minimal 15-40 tahun.
2. Anda mengalami kelelahan visual dan ketegangan mata setelah bekerja di komputer, membaca dan tugas penglihatan jarak dekat lainnya.
3. Individu pra-presbiopia.
4. Anda mengalami masalah dengan sistem pemfokusan mata

Sebelum membeli lensa ini, ada baiknya untuk berkonsultasi dengan dokter mata atau optometris terlebih dahulu. Periksa apakah Anda benar-benar membutuhkan lensa antifatigue. Dalam beberapa kasus, dokter juga akan menyarankan Anda untuk melakukan berbagai senam mata untuk meredakan ketegangan mata.

Referensi :
https://www.lensmartonline.com/blog/eyeglass-lens/details/anti-fatigue-lenses/

APAKAH ANDA SUDAH MENGGUNAKAN CASHLESS PROGRAM?

kunjungi website CORPORATE PARTNERSHIP di

https://www.optikmelawai.com/id/corporate-account

GREAT Application

Fitur Great Eastern Corporate

GREAT EASTERN CORPORATE

KINI PENGALAMAN ANDA MENGGUNAKAN GREAT EASTERN CORPORATE SEMAKIN LENGKAP DENGAN 4 FITUR BARU YANG MEMBERIKAN PENGALAMAN BERASURANSI LEBIH BAIK DAN MUDAH

- Registrasi Aplikasi Great Eastern Corporate untuk anggota keluarga
- Mengajukan dan melihat surat jaminan
- Melihat data ekses dan bayar ekses klaim secara online
- Buat janji temu dengan dokter

DOWNLOAD SEKARANG DAN NIKMATI BERBAGAI KEMUDAHAN BERASURANSI DALAM GENGGAMAN TANGAN ANDA!

SCAN QR CODE ATAU KUNJUNGI LINK DIBAWAH INI UNTUK DOWNLOAD

ANDROID APP ON Google play

id.gelife.co/GEC-PlayStore

Download on the App Store

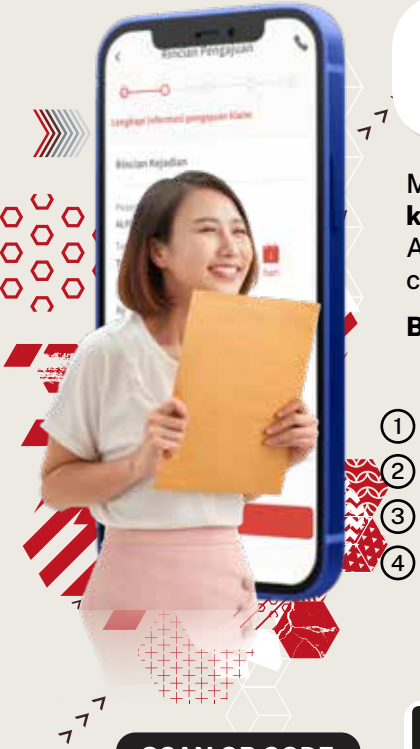
id.gelife.co/GEC-AppStore

UNTUK PERTANYAAN MENGENAI APLIKASI GREAT EASTERN CORPORATE SILAKAN MENGHUBUNGI:

021-2554 3800 / WECAREGROUP-ID@GREATEASTERNLIFE.COM

GREAT Application

Fitur Great Eastern Corporate



Pay Excess Claim

Mau bayar **Ekses klaim tanpa harus repot kirim konfirmasi bukti transfer** ke HR perusahaan Anda dan pasti terupdate di sistem dengan cepat?

BISA! Cukup dengan 4 langkah mudah berikut:

1. Login Aplikasi Great Eastern Corporate
2. Pilih "**Klaim**" di menu bagian bawah
3. Pilih "**Bayar Ekses Klaim**"
4. Pilih Klaim yang akan dibayarkan eksesnya, pilih "Lanjut" dan langsung bayar sesuai pilihan pembayaran yang tersedia

SCAN QR CODE ATAU KUNJUNGI LINK DIBAWAH INI UNTUK DOWNLOAD

ANDROID APP ON Google play

id.gelife.co/GEC-PlayStore

Download on the App Store

id.gelife.co/GEC-AppStore

UNTUK PERTANYAAN MENGENAI APLIKASI GREAT EASTERN CORPORATE SILAKAN MENGHUBUNGI:

021-2554 3800 / WECAREGROUP-ID@GREATEASTERNLIFE.COM

Asuransi GREAT Pro Solution

Kini beli Asuransi seperti memilih topping sandwich favorit Anda

MUDAH

Pembelian melalui website GoGreat! cukup menjawab pertanyaan kesehatan sederhana dan tanpa cek medis

LENGKAP

Dilengkapi berbagai Asuransi Tambahan yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan untuk memaksimalkan perlindungan, mulai dari Manfaat Rawat Inap, Rawat Jalan, Rawat Gigi dengan fasilitas cashless, Manfaat Penyakit Kritis dan Manfaat Meninggal Dunia karena sebab apapun

PREMI TERJANGKAU

Premi terjangkau dan dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan Anda

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id

Rencanakan Warisan untuk keluarga tercinta bersama

GREAT Pro Assurance

3 KEUNGGULAN GREAT PRO ASSURANCE

SIMPEL
Cukup **1X Pembayaran Premi** untuk Perlindungan jiwa seumur hidup[1]

MENGUNTUNGKAN
Uang Pertanggungan sampai dengan **40X** dari Premi Tunggal[2].

PREMI KEMBALI 100%
Jaminan Premi Kembali 100% di usia 65 tahun yang dapat digunakan saat pensiun[3].

1 Sampai dengan Usia Tertanggung 99 tahun.
2 Faktor pengali Premi Tunggal untuk menghitung Uang Pertanggungan adalah tergantung Usia masuk Tertanggung.
3 Khusus untuk Tertanggung yang masuk pada usia 14 hari-50 tahun. Manfaat Hidup yang dibayarkan akan mengurangi Uang Pertanggungan.

Usia Masuk*	Uang Pertanggungan
18-24 tahun	40x Premi Tunggal
25-34 tahun	20x Premi Tunggal
35-44 tahun	10x Premi Tunggal
45-54 tahun	5x Premi Tunggal

**Definisi usia mengikuti ulang tahun terakhir*

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id

Perlindungan terhadap Penyakit Kritis Serangan Jantung

GREAT Heart Attack Protection

3 KEUNGGULAN GREAT HEART ATTACK PROTECTION

PENGAJUAN APLIKASI MUDAH
Tanpa Medical Check-Up. Pengajuan aplikasi hanya dengan menjawab 2 pertanyaan kesehatan sederhana.

PERLINDUNGAN OPTIMAL SESUAI KEBUTUHAN
Memberikan Uang Pertanggungan sebesar Rp 500 juta serta dapat diperpanjang setiap tahunnya sampai dengan usia Tertanggung mencapai 65 tahun.

MANFAAT ASURANSI MAKSIMAL SEJAK DIAGNOSA AWAL
100% Uang Pertanggungan akan dibayarkan jika Tertanggung terdiagnosa Penyakit Kritis Serangan Jantung, walaupun sudah memiliki asuransi lainnya.

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id

Perlindungan terhadap Penyakit Kritis Kanker

GREAT Cancer Protection

3 KEUNGGULAN GREAT CANCER PROTECTION

PENGAJUAN APLIKASI MUDAH

Tanpa Medical Check-Up. Pengajuan aplikasi hanya dengan menjawab 1 pertanyaan kesehatan sederhana.

PERLINDUNGAN OPTIMAL SESUAI KEBUTUHAN

Tersedia dalam 2 Plan yang dapat dipilih sesuai kebutuhan serta dapat diperpanjang setiap tahunnya sampai dengan usia Tertanggung mencapai 65 tahun.

Plan	Uang Pertanggungan
PLAN GOLD	Rp 300 Juta
PLAN PLATINUM	Rp 500 Juta

MANFAAT ASURANSI MAKSIMAL SEJAK DIAGNOSA AWAL

100% Uang Pertanggungan akan dibayarkan jika Tertanggung terdiagnosa Penyakit Kritis Kanker, walaupun sudah memiliki asuransi lainnya.

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id

Rencanakan Perlindungan & Keuangan Jangka Panjang Dengan

GREAT Saver Assurance

Investasi Maksimal dalam Mata Uang USD

3 KEUNGGULAN GREAT SAVER ASSURANCE

SIMPEL
- Cukup **1x Penempatan Dana**
- Cukup menjawab pertanyaan kesehatan sederhana

STABILITAS ASET
Investasi pada mata uang USD untuk menjaga stabilitas aset jangka panjang.

MENGUNTUNGKAN
IMBAL HASIL TETAP selama 10 tahun pertama

DAPATKAN PRODUKNYA SEKARANG!

gogreat.greateasternlife.co.id

Reach for Great Protection

aMAYzing Deals

Periode: 1-31 Mei 2023

Pastikan Anda memasukkan kode referral
REACHFORGREAT
sebelum checkout

LIMITED OFFER

Great Cashback Rp 150.000*

untuk 100 nasabah pertama yang membeli asuransi di GoGREAT!

TRIPLE DEALS DARI Audy

- Rp 100 Ribu untuk Scaling dan Tambal Gigi
- Cashback Tindakan Behel Rp 250 Ribu
- Gratis Rontgen Panoramic

DISCOUNT 20% DARI the Aesthetics skin

Untuk beauty treatment

GRATIS LANGGANAN DARI riliv

Untuk berlangganan selfcare selama 3 bulan

GRATIS BELAJAR BAHASA DARI cakap

Untuk berlangganan belajar Bahasa Inggris dan Bahasa Korea

DISCOUNT 20% DARI Yellow Fit Kitchen

Untuk pembelian paket makanan

DISCOUNT MEDICAL CHECK UP TULANG Rp 1 JUTA DARI PRIMAYA HOSPITAL

Untuk Medical Check Up Tulang 26 Nasabah pertama

DISCOUNT 20% DARI ASTRO

Untuk pembelian produk di aplikasi Astro

Yuk, dapatkan promo dan produknya di: **gogreat.greateasternlife.co.id**

*Syarat & Ketentuan lengkap: www.greateasternlife.com/id/in/asuransi-individu/promogogreat.html

GREAT Health Article

Konsultasi Dokter Melalui Aplikasi GoodDoctor

Kini Konsultasi Dokter dan Pembelian Obat Bisa Melalui Aplikasi GoodDoctor CASHLESS!

GREAT NEWS

Kini peserta asuransi kumpulan Great Eastern Life Indonesia, bisa memanfaatkan layanan telemedicine dari GoodDoctor

Syarat dan ketentuan:

- Konsultasi dokter umum akan memotong manfaat limit rawat jalan dokter umum.
  Biaya per konsultasi dokter umum: Rp 17.000
- Konsultasi dokter spesialis akan memotong manfaat limit rawat jalan dokter spesialis.
  Biaya per konsultasi dokter specialis: Rp 80.000
- Pembelian obat-obatan dan biaya pengantaran akan memotong manfaat limit obat.
- Layanan dari GoodDoctor ini hanya bisa digunakan oleh Peserta asuransi kumpulan dengan jaringan TPA AdMedika Total Health Solution by Telkom Indonesia
- Peserta asuransi kumpulan yang memiliki manfaat Rawat Jalan.

GREAT Promo

OPTIK MELAWAI

Selain Cashless dan Discount up to 20%

PEMBELIAN KACAMATA JADI SEMAKIN MUDAH

- Mulai sekarang pembelian kacamata di Optik Melawai **tidak memerlukan** lagi surat rujukan dokter dari Dokter Mata
- Pemeriksaan mata dapat dilakukan di semua cabang Optik Melawai
- Ketentuan ini berlaku khusus di Optik Melawai

Special Promo!

Tunjukan kartu Live Great & Dapatkan Diskon!

- Discount diberikan untuk karyawan dan keluarga yang memiliki benefit cashless kacamata
- Karyawan membawa kartu Great Eastern Life Indonesia dan ID Card/KTP
- Pihak Outlet Optik Melawai akan melakukan verifikasi data

OPTIK MELAWAI

GREAT Promo

BRAWIJAYA HOSPITAL - Saharjo

HEARTOLOGY CARDIOVASCULAR CENTER

Free UPGRADE KELAS KAMAR

Naik Satu Tingkat Kamar Perawatan

*Berlaku Sampai 31 Desember 2023

*Sesuai Ketersediaan Kamar

RSGM

Nikmati Layanan Program Priority Patient Khusus Nasabah Great Eastern Life Indonesia

- Free Room Upgrade dari hak peserta dan penempatan ruangan VIP selama ketersediaan ruangan
- Diskon 10% untuk Paket MCU di atas MCU General
- Free pemberian makanan untuk penunggu pasien untuk hak kamar Rp 500.000 ke atas
- Free Souvenir untuk paket melahirkan normal atau Caesar
- Berlaku sampai dengan 31 Desember 2023

Rumah Sakit Graha Medika
Jl. KH. R. Abdullah Bin Nuh No.16114
Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor

GREAT Promo

RS Premier Bintaro

Nikmati Layanan Free Room Upgrade Khusus Nasabah Great Eastern Life Indonesia

- Gratis naik 1 tingkat kelas kamar dari benefit, selama kamar tersedia
- Pendampingan liaison officer
- Berlaku mulai 1 November 2022 - 31 Oktober 2023

Great Eastern
A member of the OCBC Group

Reach for Great

GREAT Reads
Vol. 34 | Mei 2023

RUMAH SAKIT St. Carolus SUMMARECON SERPONG

Insurance Privilege

UPGRADE GRATIS Kamar Perawatan

Khusus untuk nasabah Great Eastern Life Indonesia

Syarat & ketentuan berlaku

- Berlaku hingga 30 Juni 2023
- Tidak dapat booking kamar terlebih dahulu
- Naik kelas 1 tingkat diatas hak kamar seharusnya

Call Center 021-5422-0811
Whatsapp Center 0812-8228-0880
www.carolussummarecon.com

GREAT Promo

RUMAH SAKIT HERMINA GRAND WISATA

Program Bagi Nasabah Great Eastern

Naik Kelas Kamar Perawatan

Berlaku Untuk Peserta Asuransi Kumpulan Great Eastern Life Indonesia

Gratis*

Naik 1 (satu) tingkat
Kamar Perawatan

* Naik kelas berlaku unutk kamar kelas 1 ke kamar Deluxe

* Naik kelas kamar berlaku untuk pasien Opname dan Tindakan

Promo berlaku hingga 30 Juni 2023

Informasi lebih lanjut hubungi RS Hermina Grand Wisata

0816-983-063 (Lia)

* Selama kamar tersedia

BRAWIJAYA

FREE ROOM UPGRADE*

Berlaku untuk semua jenis kelas kamar

Berlaku sampai dengan 30 Juni 2023

Brawijaya Hospital - Tangerang
Jl. KH. Mas Mansyur No.2, Kunciran
Kota Tangerang

Brawijaya Hospital - Antasari
Jl. Taman Brawijaya No.1, Kebayoran Baru
Jakarta Selatan

brawijayahospital.com | brawijaya.healthcare | RS_BWCH | +6221 7211 337

GREAT Promo

mayapada hospital
Experience Better Care

PRIORITY HOSPITAL

Syarat & ketentuan

- Free Room Upgrade secara otomatis untuk kelas II dan kelas 1 di unit Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) dan Mayapada Hospital Bogol (MHBG)
- Selama kamar tersedia
- Layanan antar jemput dari dan ke bandara
- Berlaku hingga 21 April 2024
- Layanan antar jemput tersedia untuk pasien yang akan menjalani rawat inap di Mayapada Hospital Tangerang (MHTG), Mayapada Hospital
- Jakarta Selatan (MHJS), Mayapada Hospital Bogor (MHBG) dan Mayapada Hospital Kuningan (MHKN)

Call Center 150770

Mayapada Hospital Jakarta Selatan (MHJS) | Mayapada Hospital Tangerang (MHTG) | Mayapada Hospital Bogor BMC (MHBG) | Mayapada Hospital Kuningan (MHKN) | Mayapada Hospital Surabaya (MHSB) | Mayapada Hospital Bandung (MHBD)

@MayapadaHospital | Mayapada Hospital | Mayapada Hospital | mayapadahospital.com

GREAT Promo

RS Premier Jatinegara

NIKMATI PROGRAM AUTOMATIC ROOM UPGRADE DI RS PREMIER JATINEGARA

- Berlaku mulai dari kelas kamar II
- Khusus untuk Peserta Asuransi Kumpulan Great Eastern Life Indonesia
- Sesuai dengan ketersediaan kamar
- Berlaku sampai dengan 30 Juni 2023

Untuk Reservasi, Hubungi:
Wasilah - 0821 1537 5466

emc HEALTHCARE
We Care with Passion

TERAKREDITASI PARIPURNA KARS

EMC Healthcare Priority Service

Bagi peserta asuransi kumpulan Great Eastern Life Indonesia yang berobat di **EMC Healthcare** akan mendapatkan pendampingan oleh

EMC Priority Liaison Officer (EPLO)

- **RS EMC SENTUL**
  Jl. MH. Thamrin Kav. 57. Sentul City
  Bogor - Jawa Barat 16810
  PIC: 0819 2018 278 (Siska)
- **RS EMC Pulomas**
  (d.h OMNI Hospital Pulomas)
  Jl. Pulomas Barat VI No. 20
  Pulo Gadung - Jakarta Timur 13210
  PIC: 0813 2925 1124 (Martharina)
- **RS EMC Cikarang**
  (d.h OMNI Hospital Cikarang)
  Komp. The Oasis Kav No. 1
  Jl. Raya Cikarang. Cibarusah Selatan
  Cikarang - Bekasi 17530
  PIC: 0812 1256 8870 (Triana)
- **RS EMC TANGERANG**
  Jl. KH. Hasyim Ashari No. 24. Buaran Indah
  Tangerang - Banten 15119
  PIC: 08788599 0707 (Endah)
- **RS EMC Alam Sutera**
  (d.h OMNI Hospital Alam Sutera)
  Jl. Alam Sutera Boulevard Kav 25
  Tangerang Selatan - Banten 15325
  PIC: 0821 6324 2613 (Cindy)
- **RS EMC Pekayon**
  (d.h OMNI Hospital Pekayon)
  Pulo Ribung No.1. Pekayon Jaya
  Bekasi Selatan - Jawa Barat 17148

  PIC: 0812 8227 8582 (Vanny)

www.emc.id | rs.emc | rumahsakit.EMC | RS EMC

KPJ HEALTHCARE
RUMAH SAKIT MEDIKA BSD
BSD City

NIKMATI LAYANAN FREE ROOM UPGRADE 1 TINGKAT KELAS KAMAR DI RS MEDIKA BSD

- Peserta dengan hak kamar kelas 3 naik kelas 2
- Peserta dengan hak kamar kelas 2 naik ke kelas 1
- Peserta dengan hak kamar kelas 1 naik kelas VIP

*Selama kamar masih tersedia