

## Adakah saya layak untuk khidmat Pasukan HSG SingHealth?

Akses kepada khidmat Pasukan HSG SingHealth terbuka kepada:

- Warganegara atau penduduk tetap Singapura; dan
- Penduduk yang tinggal di kawasan perkhidmatan SingHealth

Jika anda tidak menetap di kawasan perkhidmatan SingHealth, tetapi ingin mendaftar dengan Pasukan HSG SingHealth, kami boleh menerima anda berdasarkan kes, atau bergantung pada penilaian pasukan jagaan.



## Bayaran untuk Perkhidmatan Pasukan HSG SingHealth

Khidmat Pasukan HSG SingHealth pada masa ini disubsidi sepenuhnya\* dan ditawarkan tanpa kos jika anda didapati sesuai. Walau bagaimanapun, anda mungkin perlu membayar perbelanjaan penjagaan kesihatan anda sendiri yang terdiri daripada:

- Lawatan ke doktor (termasuk temu janji perubatan biasa anda di Pembekal Penjagaan Utama anda dan/atau mana-mana Klinik Pesakit Luar Pakar)
- Perkhidmatan penjagaan peralihan selepas anda keluar dari hospital
- Perkhidmatan daripada penyedia penjagaan kesihatan dan sosial pihak ketiga daripada rujukan pasukan penjagaan kami
- Pembelian peranti perubatan dan bantuan, ubat-ubatan dan barangan guna habis
- Perkhidmatan penjagaan kesihatan tambahan yang tidak disediakan oleh pasukan HSG SingHealth

\*Bayaran bersama mungkin dikenakan pada masa hadapan dan yuran akan kekal berpatutan.

## Lokasi pos kesihatan masyarakat kami



Pasukan HSG SingHealth kami ditempatkan demi kemudahan anda di pelbagai lokasi.

Imbas kod QR untuk mencari Pos Kesihatan Masyarakat SingHealth berhampiran anda.

## Hubungi Pasukan HSG SingHealth

Ada sebarang pertanyaan? Hubungi Pasukan HSG SingHealth kami secara langsung!

### Wilayah Timur Laut

Presint:

- Sengkang
- Punggol

✉ NE.HSG.Teams@skh.com.sg

☎ 9643 1062



### Wilayah Timur

Presint:

- Bedok Utara
- Bedok Selatan
- Tampines Timur
- Tampines Utara/Barat
- Pasir Ris -Changi
- Geylang Timur

✉ E.HSG.Teams@cgh.com.sg

☎ 6936 5861

### Wilayah Tenggara

Presint:

- Bukit Merah
- Chinatown
- Kallang-Kampong Glam
- Katong
- Rochor
- Tiong Bahru
- Telok Blangah

✉ SE.HSG.Teams@sgh.com.sg

☎ 9651 3786

Dibawakan kepada anda oleh:



Dengan kerjasama:



# Be WELL<sup>✓</sup>

+ ♥ + ♥ + ♥ + ♥ with SingHealth

**Hidup Sihat Bersama SingHealth**



## Pasukan Healthier SG SingHealth

## Mengenai Pasukan SingHealth Healthier SG

SingHealth telah menyusun semula pasukan penjagaan masyarakat kepada Pasukan Healthier SG (HSG) bagi menyokong keperluan penjagaan anda dengan lebih baik. Pasukan HSG SingHealth terdiri daripada jururawat masyarakat dan penyelaras kesejahteraan, yang bekerjasama rapat dengan pembekal penjagaan utama dan rakan kongsi masyarakat untuk menyediakan penjagaan bersepadu berasaskan tempat dan pemeraksanaan untuk mencapai matlamat kesihatan anda.



Pasukan HSG SingHealth boleh menyokong anda dalam perkara berikut:

# 1

## Kesihatan pencegahan

adalah penting untuk kekal hidup sihat



### Pengurusan Berat Badan

Menetapkan matlamat kesihatan, memberi nasihat tentang pemakanan dan merancang aktiviti fizikal/gaya hidup



### Kaunseling Berhenti Merokok

Kaunseling tahap 1 dan memantau pematuan terhadap farmakoterapi terapi penggantian nikotin (NRT) dan bukan NRT



### Pemeriksaan saringan dan Pencegahan untuk risiko terjatuh

Tahap 1 dan 2 pemeriksaan saringan risiko terjatuh dan intervensi



### Perancangan Penjagaan Awal (ACP)

Pengenalan ACP, ACP Am



# 2

## Pemeriksaan

mencegah dan mengurus penyakit kronik agar ianya terkawal



### Penilaian Kesihatan & Geriatrik

Penilaian geriatrik menyeluruh bagi mereka yang berumur 60 tahun ke atas



### Pengurusan Penyakit Kronik

Bimbingan dan pendidikan kesihatan, pemantauan tanda-tanda vital, dsb.



### Pengurusan Ubat

Pemantauan pematuan ubat, penyatuan ubat-ubatan, dsb.



### Pengurusan & Penyelarasan Kes

Berhubung dengan pusat perkhidmatan penjagaan, rumah atau khidmat jangka panjang jika perlu



### Preskripsi Sosial

Menilai dan menghubungkan penduduk dengan aktiviti/perkhidmatan masyarakat untuk memenuhi keperluan kesejahteraan mereka



### Latihan dan Sokongan Penjaga

Memperkuh pengurusan penjagaan dan menyediakan sokongan penjaga



### Perancangan Penjagaan Awal (ACP)

Rancangan Penjagaan Pilihan

