

A SIMPLE GUIDE

To Healthy Living

JUL-SEP 2018 ISU 57

MICA (P) 129/08/2017

SAKIT LUTUT

**Mengapa lutut saya
sakit apabila usia
saya meningkat?**

RASA SAKIT TEKAK?

**Jangan bimbang, doktor
boleh merawat bengkak
tonsil anda**

TAKLUK KETAKUTAN ANDA

**Biarkan pakar ajar anda cara
mengatasi kebimbangan**



MENGAPA LUTUT SAYA SAKIT APABILA SAYA MENINGKAT USIA?

PENGARANG **DR SEAN LEO**, Pakar Perunding & Ortopedik Pelawat, Hospital Besar Changi



DENGAN MENINGKATNYA USIA, SAKIT SENDI BIASANYA LEBIH KERAP BERLAKU. SERING KALI RASA NGERI, KESAKITAN DAN KEKEJANGAN INI DIANGGAP AKIBAT BERLAKUNYA PENUAAN DAN INI MENYEBABKAN RAMAI ORANG HANYA MENANGGUNG KETIDAKSELESAAN ITU TANPA Mencari BANTUAN. ADAKAH KESAKITAN TIDAK DAPAT DIELAKKAN?

Osteoarthritis adalah keadaan biasa yang menjejaskan orang tua. Ia merujuk kepada penipisan lapisan sendi dan tulang, dan kebiasaannya berlaku dalam usia pertengahan dan seterusnya. Ini menyebabkan kesakitan dan kekejangan terutamanya di sendi pinggul, lutut dan ibu jari. Secara turun temurun, osteoarthritis dikaitkan dengan penipisan dan lusuh pada sendi akibat kerja berat yang dilakukan selama bertahun-tahun. Osteoarthritis yang melibatkan lutut lebih cenderung untuk bermula secara senyap dan terus membina selama bertahun-tahun secara perlahan sehingga mengakibatkan kesakitan yang berterusan dan bengkak sendi lutut. Walaupun keadaan ini tidak mengancam nyawa, ia menjejaskan kualiti

kehidupan kebanyakan orang dengan mempengaruhi aktiviti harian mereka.

Walaupun osteoarthritis mungkin tidak dapat dicegah sepenuhnya, terdapat beberapa langkah mudah yang dapat melambatkan perkembangannya.

1. BERJUMPA DENGAN DOKTOR PADA PERINGKAT AWAL UNTUK MENDAPATKAN DIAGNOSIS YANG TEPAT

Satu sikap yang biasa dalam kalangan penduduk warga emas ialah mengelak berjumpa doktor melainkan jika ia benar-benar perlu. Oleh itu, walaupun selepas mengalami kecederaan lutut seperti jatuh pada lutut atau terseliah, ramai orang tidak mendapatkan rawatan

perubatan selagi mereka masih dapat berjalan (atau berjalan tempang). Keadaan ini mungkin memudaratkan kerana mungkin terdapat beberapa struktur dalaman yang mungkin rosak. Dengan membiarkannya tanpa rawatan, penipisan dan lusuh pada lutut boleh dipercepatkan. Hari ini, terdapat siasatan radiologi seperti MRI (pengimejan resonans magnetik) yang boleh mendiagnosis kecederaan di dalam lutut dengan tepat. Ini adalah penyiasatan yang tidak menyakitkan dan tidak invasif yang boleh mengesan kecederaan yang berterusan dengan cepat dan tepat, dan membolehkan rawatan segera. Individu juga boleh dididik mengenai aktiviti yang harus mereka elakkan untuk mencegah gangguan atau kemerosotan keadaan.

2. MENGEKALKAN BERAT BADAN DAN BMI (INDEKS JISIM BADAN) YANG SIHAT.

Berat badan yang sihat penting dalam mengekalkan kesihatan sendi. Berat badan berlebihan menambah tekanan mekanikal



kepada sendi. Baru-baru ini, saintis mendapati bahawa peningkatan kandungan lemak dalam badan juga meningkatkan bahan kimia yang beredar (dipanggil pengantara keradangan) yang menyebabkan sendi seluruh badan menjadi radang, mempercepatkan kemerosotannya. Oleh itu, mengekalkan BMI yang sihat akan mengurangkan risiko tekanan dan keradangan sendi.

3. MENGAMBIL BAHAGIAN DALAM LATIHAN BIASA

Kekuatan dan fungsi otot penting dalam pergerakan sendi kerana otot memberikan kestabilan pada sendi lutut dan bertindak sebagai penyerap kejutan apabila bergerak. Ini adalah sebab mengapa fisioterapi dan latihan terkawal penting dalam menguruskan osteoartritis. Walaupun bersenam dengan cara biasa mungkin sukar disebabkan oleh kesakitan sendi, ada cara lain untuk mengubahsuaikan senaman tertentu untuk disesuaikan dengan orang yang mengalami osteoartritis. Sekiranya tempat tinggal anda ada kolam renang, maka salah satu latihan yang paling mudah adalah berjalan kaki dalam kolam renang. Sebaiknya, kedalaman air perlu kira-kira separas pinggang. Keapungan air akan membantu menyokong berat badan anda sementara rintangan berjalan di dalam air memberikan senaman kepada otot. Latihan ini juga boleh menjadi senaman kardio yang berkesan, yang membantu mengawal berat badan.

Penuaan mungkin menyebabkan kemerosotan sendi tetapi kita boleh mengambil langkah-langkah mudah untuk melambatkannya. Sekiranya anda terjejas akibat sakit lutut, berbincanglah dengan profesional perubatan untuk meneroka campur tangan perubatan atau pembedahan yang sesuai untuk meningkatkan kualiti hidup anda. Jangan biarkan usia mengawal keadaan!

JANGAN MENYERAH KALAH PADA KESAKITAN

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Selamat datang ke bahagian kedua tahun 2018! Selamat Hari Raya bagi mereka yang baru meraikan, saya harap anda menikmati detik indah bersama keluarga dan orang tersayang.

Bulan ini, kami memberi tumpuan kepada aspek kehidupan yang biasa kita lihat – cara kekal aktif apabila umur meningkat, terutamanya apabila melibatkan rasa nyeri dan kesakitan, juga dengan risiko terjatuh.

Saya pasti kita semua ada pengalaman masing-masing dengan dengan sakit dan kecederaan sendi dan lutut. Mereka yang pernah mengalaminya boleh menjadi bukti bagaimana ini memberi kesan yang ketara ke atas keupayaan mereka untuk aktif dan melakukan aktiviti tetap. Bagi sesetengah daripada kita, kesakitan ini mungkin penyebab kita sudah tidak lagi aktif.

Kita akan mulakan keluaran ini dengan Dr Sean Leo, salah seorang pakar bedah ortopedik kita, yang akan berkongsi tentang perkara biasa yang boleh menyebabkan sakit lutut dan tindakan kita lakukan untuk mencegah dan merawatnya. Pada topik yang sama, ahli fisioterapi kami juga telah menulis artikel untuk berkongsi mengenai kepentingan senaman bagi mengekalkan kesihatan sendi kita dan mencegah sakit lutut. Bagi kebanyakan kita yang berjuang dengan ketakutan terjatuh ambil kita berumur, terdapat beberapa tip untuk mengatasi kebimbangan anda tentang terjatuh. Kami juga ingin mengingatkan para pembaca bahawa GP sentiasa boleh didapati di rantau ini yang dapat membantu kita menangani penyakit umum seperti sakit tekak dan tonsilitis.

Tarikh pemeriksaan kesihatan ECHO untuk bulan September seterusnya sudah ditetapkan untuk kawasan Fengshan, Kampong Chai Chee, Bedok, Changi Simei, Eunos dan Kaki Bukit. Periksa tarikh-tarikh ini dan ajak rakan-rakan atau keluarga anda bersama-sama, terutamanya mereka yang tidak menyertai pemeriksaan kesihatan sebelum ini. Kami berharap dapat bertemu dengan anda di hari pemeriksaan kesihatan kami!



GP ANDA BOLEH MERAWAT KEADAAN INI



PENGARANG DR LYE TONG FONG, Pakar Perubatan Keluarga

Pada Januari 2014, Program GPFIRST dilancarkan untuk menggalakkan pesakit di Singapura timur berjumpa doktor mereka (GP) untuk keadaan yang ringan hingga sederhana dan bukannya pergi ke jabatan kecemasan. Dalam siri tetap ini, Doktor Timur kami menawarkan nasihat mengenai penyakit umum yang mungkin dihadapi masyarakat.

Kunjungi www.gpfirst.sg atau berjumpa GP anda untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang keadaan umum seperti luka, lebam, melecur ringan, mual, sakit kepala, terseliuh dan demam. Isu ini membincangkan tentang keadaan kesihatan yang sangat umum – tonsilitis akut.

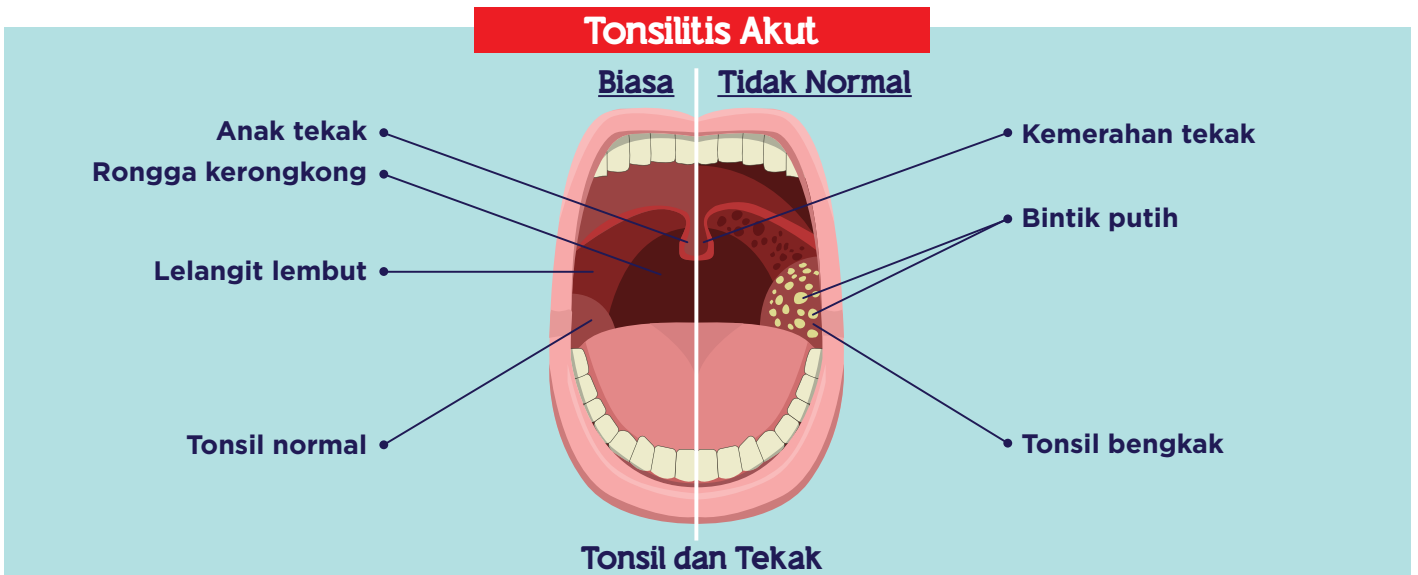
ANDA PASTINYA PERNAH MENGALAMI SAKIT TEKAK YANG MENYEBABKAN SAKIT MENELAN. TAHUKAH ANDA APAKAH PUNCANYA?

Tonsilitis berlaku apabila tekak dan tonsil dijangkiti bakteria atau virus. Tonsils ialah dua ketulan, yang kelihatan seperti anggur kecil yang bertindak sebagai penjaga untuk saluran udara kita. Sering kali, mikrob seperti bakteria atau virus menjangkiti tonsil semasa pernafasan atau pengambilan makanan.

Tonsil kita mengandungi tisu limfoid, yang bertindak sebagai pertahanan badan kita terhadap serangan mikrob asing. Sering kali, kita tidak merasakan apa-apa apabila tindak balas ini berlaku tetapi malangnya, bagi sesetengah daripada kita, tonsil kita dijangkiti. Semasa jangkitan, bengkak demam dan tekak mungkin berlaku, disebabkan pembebasan kimia semasa tindak balas keradangan. Badan tonsilar juga membengkak yang menyebabkan menelan menjadi sukar. Kadang-kadang, kita juga boleh berasa mual akibat tonsil yang bengkak.

Walau bagaimanapun, tonsillitis boleh dirawat oleh GP dan ia biasanya disebabkan oleh jangkitan streptokokal. Kebanyakan GP akan menetapkan antibiotik asas untuk membersihkan jangkitan terlebih dahulu, diikuti oleh beberapa ubat untuk mengurangkan kesakitan dan bengkak. Pesakit dinasihatkan untuk memakan makanan yang lembut (bukan goreng atau makanan tidak pedas) untuk mengurangkan kerengsaan tekak dan ketidakselesaan menelan. Pesakit juga disyorkan untuk menggunakan kumur mulut antiseptik untuk membersihkan tekak. Pastikan badan sentiasa terhidrat, terutama bagi mereka yang mengalami demam panas atau kurang selera makan.

Kadang-kadang, pembedahan mungkin diperlukan untuk pesakit yang tidak responsif kepada rawatan atau mereka yang kerap kambuh. Kunjungi GP anda terlebih dahulu supaya GP boleh menilai keadaan anda dan memberikan anda pilihan dan nasihat rawatan yang berkaitan.





Menakluki Ketakutan Terjatuh

PENGARANG DR SOON SIEW PENG, Pakar Psikologi Klinikal Kanan, Program Kesejahteraan Kesihatan, Hospital Besar Changi



SEMUA ORANG BOLEH TERSADUNG ATAU TERJATUH. WALAU BAGAIMANAPUN, BAGI SESETENGAH ORANG YANG MENGALAMI KELEMAHAN FIZIKAL DENGAN PENUAAN ATAU PERNAH TERJATUH, KETAKUTAN TERJATUH MUNGKIN SUKAR DIBENDUNG DAN MENYEBABKAN TEKANAN. BACA TENTANG KEBIMBANGAN INI DAN CARA MENGATASINYA.



Dengan meningkatnya usia, kita biasanya menjadi kurang yakin dengan perkara-perkara yang biasa kita lakukan, seperti bergerak atau berjalan dengan lancar. Rasa bimbang akan terjatuh ialah perkara yang biasa. Ia timbul apabila anda rasa bahawa anda tidak dapat mengawal keadaan fizikal anda atau kemungkinan terjatuh. Walau bagaimanapun, kebimbangan ini boleh menjadi masalah yang serius jika ia menghalang anda daripada melakukan perkara yang anda mahu lakukan, berterusan dan menyusahkan, datang dengan perasaan cemas yang melampau, atau menghalang anda daripada menjalani kehidupan yang memuaskan.

Bagaimanakah anda tahu bahawa anda mengalami kebimbangan terjatuh? Berikut merupakan senarai semak pantas.

- ✔ Adakah anda sentiasa memikirkan bahawa anda mungkin jatuh?
- ✔ Pernahkah sesiapa memberitahu bahawa anda terlalu paranoid terhadap terjatuh?
- ✔ Pernahkah anda elak keluar rumah akibat takut terjatuh?
- ✔ Adakah anda mengalami degupan jantung yang cepat/berdebar-debar, sesak nafas, atau rasa pening/ingin pitam apabila anda fikir anda mungkin jatuh?

Mengatasi Kebimbangan

Jika anda mendapati diri anda menandakan beberapa kotak, berikut adalah beberapa tip yang boleh membantu anda mengatasi ketakutan.

1. BUAT RANCANGAN JATUH

Sekiranya anda benar-benar terjatuh, ini akan membantu anda menghadapi ketakutan kerana tidak dapat mendapatkan bantuan. Pastikan ada seseorang yang anda boleh panggil – sama ada menjerit kepada jiran atau menggunakan telefon hingga ke orang hubungan kecemasan. Sebaik sahaja anda tahu anda mempunyai bantuan jika anda terjatuh, anda akan merasa lebih tenang.

2. MENANGANI SEBARANG BAHAYA

Apakah yang mungkin menyebabkan anda terjatuh? Jika anda pernah terjatuh, fikirkan sebab anda terjatuh dan cuba elakkan situasi itu daripada berulang. Adakah anda terburu-buru? Adakah anda menggunakan alat bantu berjalan yang betul? Jika anda tidak pasti mengapa anda terjatuh, lihat butiran seterusnya.

3. MENGURANGKAN RISIKO TERJATUH.

Kita boleh mengubah persekitaran kita untuk mengurangkan risiko. Elakkan keadaan berselerak di sekeliling anda dan jangan biarkan ia basah atau licin. Jangan tergesa-gesa atau bergerak sekiranya anda pening.

4. CABAR PEMIKIRAN ANDA

Adakah fikiran negatif anda berlebihan dan tidak membantu? Periksa situasi dengan mempertimbangkan sama ada terdapat bukti untuk pemikiran ini, apakah kemungkinan ketakutan ini menjadi kenyataan, atau bincangkannya dengan orang yang dipercayai. Belajar untuk mencabar pemikiran yang tidak membantu dengan pemikiran yang lebih seimbang dan realistik.

5. AMALKAN TEKNIK RELAKSASI

Tenangkan badan dan minda anda apabila anda merasakan tanda-tanda kecemasan mula timbul. Beberapa teknik bertenang yang berkesan termasuk pernafasan perut, latihan melonggarkan otot, membayangkan adegan yang menenangkan, atau amalan meditasi. Ini mesti diamalkan dengan kerap untuk mendapatkan manfaatnya.

6. DAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL

Jika anda tidak dapat mengatasi kebimbangan anda, jumpa doktor anda untuk rujukan kepada ahli psikiatri dan/atau ahli psikologi. Ahli psikologi boleh membimbing anda mempelajari beberapa kemahiran yang disebutkan di atas, menetapkan matlamat kecil ke arah kehidupan yang anda kehendaki, atau membina keyakinan.

Jangan biarkan rasa takut menguasai anda, kerana anda boleh mengatasinya!

Sumber maklumat daripada:

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/fear-and-anxiety-about-falling/how-to-deal-with-anxiety-about-falling>

TIDAK BERJALAN, TIDAK SAKIT? JANGAN TERPEDAYA!

PENGARANG ANGELINE LOH PEI YEE, Ahli fisioterapi,
Hospital Besar Changi



RAMAI WARGA EMAS BERFIKIR BAHAWA KURANG BERJALAN AKAN MENGURANGKAN KEMUNGKINAN JATUH. SEBALIKNYA, AKTIVITI FIZIKAL YANG BERKURANGAN MENYEBABKAN PENURUNAN MOBILITI YANG MENAKIBATKAN RISIKO TERJATUH LEBIH TINGGI.



Osteoarthritis lutut adalah keadaan biasa dalam kalangan warga emas. Ini terjadi apabila rawan lutut beransur-ansur menipis. Apabila ini berlaku, ruang perlindungan antara tulang dan tulang rawan berkurangan, menyebabkan tulang sendi bergesel lebih rapat antara satu sama lain, sehingga mengakibatkan rasa sakit, bengkak dan kekakuan pada lutut.

Bagi orang dewasa yang lebih tua dengan osteoarthritis yang teruk, kadang-kadang kesakitan menjadi faktor pembatas pergerakan mereka. Mereka mungkin mengurangkan aktiviti fizikal seperti berjalan untuk mengurangkan kesakitan lutut. Mentaliti bahawa 'tidak berjalan, tidak sakit' mungkin akan meningkatkan risiko mereka terjatuh. Ini berlaku kerana pengurangan pergerakan boleh mengakibatkan penurunan kekuatan otot dan keseimbangan untuk warga emas. Dianggarkan satu pertiga daripada orang yang berumur 65 tahun ke atas mengalami kecederaan fizikal, kehilangan fungsi, dan juga kematian akibat terjatuh.

Penuaan, dan bukan kesakitan, adalah semula jadi. Adalah mungkin untuk membina sistem badan yang kuat yang menghindari kesakitan sendi. Orang dewasa yang lebih tua dengan osteoarthritis lutut boleh mempertimbangkan melakukan aktiviti tanpa berat badan apabila mengalami sakit lutut teruk. Contoh aktiviti tanpa berat badan adalah berbasikal dan berolahraga di kolam renang. Apabila sendi lutut kurang menyakitkan atau kaku semasa pergerakan, mereka boleh mempertimbangkan beralih kepada aktiviti menanggung berat seperti berjalan kaki, taichi atau zumba. Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan, keseimbangan, fleksibiliti dan ketahanan. Penting juga untuk memanaskan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas senaman untuk mengelakkan kecederaan dan kesakitan otot. Jika kesakitan lutut terlalu teruk atau mengehadkan aktiviti harian, sebaiknya dapatkan nasihat perubatan.

Bagi warga emas, jumlah aktiviti fizikal yang disyorkan ialah sekurang-kurangnya 150 minit seminggu bagi aktiviti sederhana lasak. Pilihan lain ialah 75 minit aktiviti lasak aerobik bagi seminggu. Selain senaman aerobik, warga emas harus meluangkan masa untuk senaman rintangan sekurang-kurangnya dua kali seminggu.

Senaman boleh menjadi menyeronokkan! Kelab ActiveSG Masters mempunyai banyak program latihan untuk orang dewasa berumur 40 tahun ke atas; dan bagi mereka yang tidak pasti program untuk dipilih, mereka boleh menghubungi tenaga pengajar kecergasan di pusat sukan ActiveSG bagi perundingan percuma. Program seperti Berjalan Dalam Kolam untuk Kecergasan Fungsian dan Pengenalan kepada Kekuatan, Cardio, Keseimbangan dan Fleksibiliti untuk Warga Emas adalah sesi aktiviti yang sesuai untuk warga emas yang mengalami sakit sendi.

Atasi ketakutan anda dan mula bersenam sekarang! Ucapkan selamat tinggal kepada sakit lutut dan ucapkan helo kepada diri yang lebih baik!

Rujukan:

<https://www.myactivesg.com/programmes/academy/masters>
<https://www.healthhub.sg>



Resipi Di Rumah

PENGARANG **BRYAN TAN**, Chef Sous, Perkhidmatan Dietetik Makanan, Hospital Besar Changi



Gulungan Salmon Kukus dengan Sos Pencecah Limau-Ketumbar

4 BAHAGIAN

ANALISIS RESIPI (SETIAP HIDANGAN):

	Setiap Hidangan
Kalori (kcal)	155
Karbohidrat (g)	4.6
Protein (g)	15.4
Lemak (g)	8.6
Kolesterol (mg)	66.9
Serat (g)	0.6
Garam (mg)	92

BAHAN-BAHAN

Inti gulungan:

- 300g tauhu lembut, dihancurkan
- 150g salmon segar, dipotong jalur
- 2 tangkai ketumbar Cina, dicincang kasar
- 30g bawang merah, dikupas dan dicincang halus
- 10g ulas bawang putih, dikupas dan dicincang halus
- 1 tangkai daun bawang, dicincang halus
- 10g cendawan shitake, dicincang kasar
- 1 cubit serbuk rempah 5
- 1 telur
- 1 cubit lada sulah
- Kepingan tauhu kering

Sos pencecah:

- 15g cili merah besar, dicincang halus
- 5g bawang putih, dicincang halus
- 1 tangkai ketumbar Cina, dicincang halus
- 3 sudu besar jus limau
- 1 cubit gula

KAEDAH

1. Rendam tauhu kering dalam air dan ketepikan.
2. Campurkan bahan-bahan lain untuk inti gulungan dalam mangkuk campuran.
3. Gaulkan rata dan bahagikan kepada 4 bahagian. Ketepikan.
4. Letakkan kepingan tahu di atas papan pemotong. Letakkan bahagian inti ke atas tauhu kering. Gulungkan kepingan tahu untuk membentuk gulungan. Potong kepingan tahu yang berlebihan.
5. Ulangi langkah di atas untuk baki inti dan kepingan tauhu kering.
6. Letakkan gulungan di atas pengukus dan kukus selama 10 minit atau sehingga masak.
7. Semasa gulungan dikukus, sediakan sos pencecah dengan menggabungkan semua bahan untuk sos dalam mangkuk kecil dan kacau rata.
8. Apabila gulungan siap, letakkan di atas pinggan dan hidangkan panas dengan sos mencelup.

KONGSI RESIPI ANDA!



Hantarkan resipi makanan yang dimasak di rumah anda kepada pasukan ECHO! Pakar diet kami dari Hospital Besar Changi akan mengkaji dan memberi cadangan terhadap resipi anda untuk menjadikannya lebih baik dan lebih sihat dan berkongsi resipi itu dalam *A Simple Guide!*

Garis Panduan untuk Penyerahan Resipi

1. Resipi harus menyertakan bahan-bahan dan cara-caranya.
2. Semua bahan harus mempunyai unit ukuran (cth. 1 sudu teh minyak, 150g filet ayam tanpa kulit).
3. Setiap resipi harus menyatakan bilangan orang yang boleh disajikan bagi setiap hidangan yang diberi.
4. Peralatan memasak yang digunakan untuk memasak hidangan perlu dinyatakan (seperti periuk, kualiti tidak melekat, kualiti).

PEMERIKSAAN KESIHATAN ECHO 2018



Pemeriksaan kesihatan ECHO di Fengshan, Kampong Chai Chee, Changi Simei, Bedok, Eunos dan Kaki Bukit sedang berlangsung! **WAR-WARKAN BERITA INI!** Jika anda ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan berikut, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

Nota: Anda tidak lagi akan menerima surat jemputan melalui pos. Jika anda perlu menukar alamat surat-menyurat anda, sila e-mel kepada ECHO@cgh.com.sg atau hubungi penyelia ECHO kami semasa waktu pejabat.

CARA MENDAFTAR?

- 1) Lungsuri www.echohealth.com.sg untuk pendaftaran secara online apabila pendaftaran bermula. Pembayaran hanya melalui VISA / MASTERCARD sahaja.
- 2) Daftar sendiri @ CC masing-masing yang disenaraikan (di bawah) apabila pendaftaran bermula. Bawa bersama NRIC anda, bersama-sama dengan bayaran tunai anda untuk mendaftar.

Tempat Pemeriksaan	Pemeriksaan Kesihatan		Tarikh Mula Pendaftaran
	Hari 1	Hari 2	
Fengshan CC	1 Sep (Sabtu)	-	3 Julai 2018
Kamong Chai Chee CC Heartbeat @ Bedok	15 Sep (Sabtu)	-	
Eunos CC	29 Sep (Sabtu)	-	
Changi Simei CC	6 Okt (Sabtu)	7 Okt (Ahad)	
Bedok CC	3 Nov (Sabtu)	-	
Pusat Aktiviti Moral Warga Emas Chee Hoon Kog (Kaki Bukit) BLK 544 Bedok North St 3	24 Okt (Rabu)*	-	28 Ogos 2018
Kaki Bukit Garden RC BLK 526 Bedok North St 3	10 Nov (Sabtu)	-	

* Pra-pendaftaran melalui dalam talian atau melalui Kaki Bukit CC sahaja! ECHO berbak untuk menjadualkan semula peserta yang hadir ke tarikh pemeriksaan tanpa pendaftaran terdahulu ke pemeriksaan kesihatan yang selanjutnya.

HUBUNGI ECHO!

Tajuk Subjek:

✉ Alamat:

@ Alamat E-mel:

🌐 Laman Web:

☎ Telefon:

ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza
#08-01/05, Singapore 529541

ECHO@cgh.com.sg

www.echohealth.com.sg

6788 8833

Isnin – Jumaat, 9 pg – 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.

A Simple Guide diterbitkan setiap suku tahunan untuk Program ECHO oleh **Native Studio**.

Penafian: Maklumat adalah betul pada masa percetakan.

Program ECHO mengekalkan semua hak untuk menukar maklumat dan/atau jadual perjalanan tanpa notis awal.

Artikel-artikel yang disediakan dalam surat berita ini adalah untuk maklumat sahaja dan tidak bermaksud untuk menggantikan nasihat profesional bagi apa-apa masalah kesihatan atau keadaan perubatan.