Eastern Community Health Centre

The Eastern Community Health Centre (Eastern CHC) gives you greater convenience and helps you manage your chronic conditions more effectively in the community. As one of the programmes under our integrated care approach,the Eastern CHC provides essential healthcare services near your home to complement the care given by your General Practitioner (GP).

Our Services

Digital Diabetic Eye Screening

Examine your eyes yearly for diseases that can cause vision loss or blindness.

Diabetic Foot Screening

Go for yearly foot screening to reduce the development of foot-related complications and the risk of leg amputations.

Nurse Counselling And Education

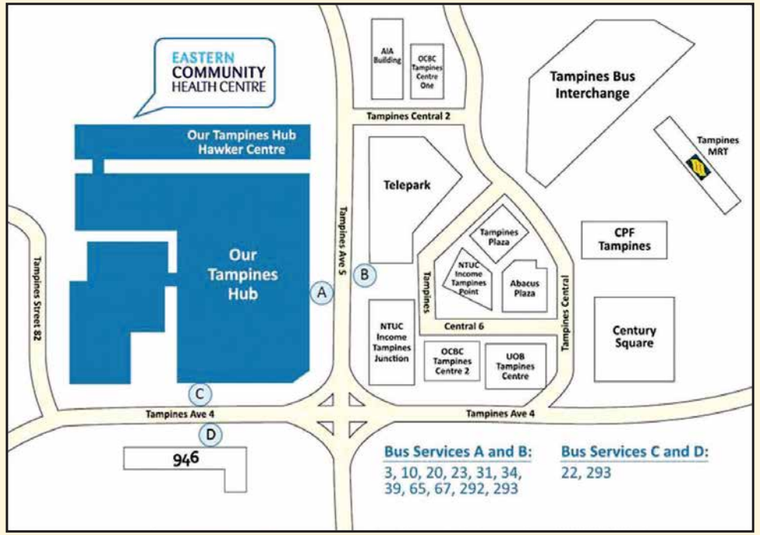
Control your chronic conditions,such as modifying your daily lifestyle.

Dietetic Service

Promote health through healthy eating habits and prevent risk of diet related diseases.

Physiotherapy

- **Musculoskeletal Physiotherapy**
  For musculoskeletal conditions and sports-related injuries
- **Fitness Advice And Conditioning**
  Get started with an exercise programme to control your health conditions such as diabetes,high blood pressure and high cholesterol
- **Falls Risk Assessment/Balance Training**
  Prevent falls especially in patients who are elderly, or have health conditions such as stroke or Parkinson's Disease



Eastern Community Health Centre (Tampines)
Our Tampines Hub 1 Tampines Walk,
#03-33, Singapore 528523
Tel: 6782 6885 Fax: 6782 9591

A GP referral is required for CHC Services.

Operating Hours (By Appointment only)
Monday - Friday, 8.30am - 12.00pm; 1.00pm - 5.00pm

For more information,
please visit ***www.cgh.com.sg*** or email ***eastern.chc@cgh.com.sg***

Changi General Hospital
SingHealth

All information is valid at the time of printing (Jul 2023) and subject to revision without prior notice

About
Eastern CHC

EASTERN COMMUNITY HEALTH CENTRE

Changi General Hospital
SingHealth

东部社区保健中心

东部社区保健中心(Eastern CHC)能让您更便捷有效地控制慢性疾病。 作为我们整体医疗方案的一部分，Eastern CHC 还能让您在邻里就能享受基本医疗服务，辅助家庭医生的治疗(GP)。

我们的服务

糖尿病视网膜数码摄影
每年检查眼睛，以预防眼部疾病导致视力下降甚至失明。

糖尿病足部检查
每年检查足部，以预防足部并发症，降低截肢的危险。

护士辅导建议
通过改变日常生活方式等，控制慢性疾病。

饮食营养咨询服务
通过健康的饮食习惯，促进健康，防止饮食有关的疾病风险。

物理治疗
- 骨骼肌肉物理治疗
  骨骼肌肉状况和运动损伤。
- 健身指导和调理
  制定运动计划来调控慢性病,如糖尿病、高血压和高胆固醇。
- 跌倒风险评估/平衡训练
  预防跌倒，尤其是老年人，
  或中风或帕金森氏病患。

Pusat Kesihatan Masyarakat Timur

Pusat Kesihatan Masyarakat Timur (Eastern CHC) membantu anda dalam penjagaan penyakit kronik anda dengan lebih berkesan. Eastern CHC merupakan suatu rancangan bersepadu kami untuk menyampaikan perkhidmatan kesihatan yang berdekatan dengan rumah anda dan menyempurnakan pengurusan keadaan anda berganding dengan doktor keluarga (GP) anda.

Perkhidmatan Kami

Pemeriksaan Mata Digital Bagi Yang Kencing Manis
Periksa mata anda setiap tahun untuk mengesan komplikasi yang boleh menjejas penglihatan dan menyebabkan buta.

Pemeriksaan Kaki Bagi Yang Kencing Manis
Jalani pemeriksaan kaki setiap tahun demi mencegah komplikasi di kaki yang boleh mengakibatkan pemotongan kaki.

Pendidika Dan Kaunseling Jururawat
Nasihat bagi penjagaan penyakit kronik anda, misalnya dengan mengubah gaya hidup harian anda.

Perkhidmatan Dietetik
Menjaga kesihatan melalui pemakanan yang sihat dan mengelakkan penyakit akibat cara pemakanan yang tidak sihat.

Fisioterapi
- **Fisioterapi Tulangotot**
  Untuk keadaan-keadaan tulangotot (musculoskeletal) dan kecederaan-kecederaan yang berkaitan denga n sukan.
- **Nasihat Kecergasan Dan Membina Kekuatan Otot**
  Memulakan dengan suatu program senaman untuk mengawal keadaan-keadaan kesihatan anda seperti kencing manis, tekanan darah tinggi dan paras kolestrol yang tinggi.
- **Risiko Jatuh Dan Latihan Keseimbangan**
  Elakkan daripada jatuh terutamanya pada para pesakit warga tua, atau yang mempunyai keadaan-keadaan kesihatan seperti angin ahmar atau penyakit Parkinson's.

கிழக்கு சமூகச் சுகாதார நிலையங்கள்

கிழக்கு சமூகச் சுகாதார நிலையங்கள் (Eastern CHC) உங்களுக்கு மேலும் அதிக வசதிகளைத் தருவதோடு சமூகத்தில் உங்களுடைய நாள்பட்ட நோயின் நிலைமைகளை மேலும் செயல்விளைவுடன் நிர்வகிக்க உதவுகின்றன. எங்களது கூட்டுப் பராமரிப்பு அணுகுமுறையின் கீழ் உள்ள திட்டங்களில் ஒன்றாக, Eastern CHC உங்களுடைய பொது மருத்துவர் தரும் சேவைகளை முழுமையாக்கும்வகையில் உங்கள் வீட்டின் அருகிலேயே முக்கியமான சுகாதாரச் சேவைகளை வழங்குகின்றன.

எமது சேவைகள்

டிஜிட்டல் நீரிழிவு கண் பரிசோதனை
பார்வை இழப்பு அல்லது பார்வையின்மையை ஏற்படுத்தக் கூடிய நோய்களுக்காக ஒவ்வோர் ஆண்டும் உங்கள் கண்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.

நீரிழிவு பாத பரிசோதனை
பாதங்கள் தொடர்பான சிக்கல்கள் தோன்றுதல் மற்றும் கால்கள் நீக்கப்படும் இடர்களைக் குறைப்பதற்கு ஆண்டுதோறும் பாதப் பரிசோதனைக்குச் செல்லுங்கள்.

செவிலியர் ஆலோனை மற்றும் கல்வி அறிவு பெருதல்
அன்றாட வாழ்க்கை முறைத் திருத்தத்தால், உங்களுடைய நாள்பட்ட நோயின் நிலைமைகளை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உணவுமுறை சார்ந்த சேவை
நலமளிக்கும் உணவருந்தும் பழக்கங்கள் வாயிலாக உடல் நலத்தை உயர்த்திக் கொள்ளவும். மேலும், உணவு தொடர்பான நோய்களைத் தவிர்க்கவும்.

இயன்மருத்துவம்
- **தசைக்கூட்டு இயன்மருத்துவம்**
  தசைக்கூட்டு பிரச்சினைகளுக்கும் விளையாட்டு தொடர்பான காயங்களுக்கும்
- **உடலுறுதி ஆலோசனை மற்றும் உடலைத் தயார்படுத்துதல்**
  நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் ரத்தக்கொழுப்பு ஆகிய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்படுத்த உடற்பயிற்சியுடன் தொடங்கும் திட்டம்
- **விழுதல் அபாயம் பற்றி மதிப்பீடுச்சமநிலை பயிற்சி**
  வாதம் அல்லது பார்கின்சன் நோயாளிகள் அல்லது முதியவர்கள் கீழே விழுவதைத் தவிர்த்தல்