

Nikmati pemeriksaan dan vaksinasi bersubsidi penuh dengan SG Yang Lebih Sihat (untuk Warganegara Singapura)

Vaksinasi

Vaksin	40-64 tahun	≥ 65 tahun
Influenza (INF)	1 dos setiap tahun atau setiap musim	1 dos setiap tahun atau setiap musim
Konjugat pneumokokal (PCV13)		1 dos
Polisakarida pneumokokal (PPSV23)	1 atau 2 dos (bergantung pada keadaan)	1 dos
Tetanus, difteria terturun dan pertusis tanpa sel (Tdap)	1 dos pada setiap kehamilan	
Hepatitis B (HepB)	3 dos	
Campak, beguk dan rubela (MMR)	2 dos	
Cacar Air (VAR)	2 dos	

 Disyorkan untuk orang dewasa yang memenuhi syarat umur
 Disyorkan untuk golongan dewasa yang mempunyai masalah kesihatan atau keadaan tertentu
 Disyorkan untuk golongan dewasa yang belum mendapatkan vaksin atau kurang bukti jangkitan masa lalu atau imuniti

Bagi pemeriksaan untuk

Lelaki dan Perempuan	Kekerapan (40-49 Tahun)	Kekerapan (≥ 50 Tahun)
Kencing Manis Ujian Pemeriksaan: HbA1c ¹ atau Gula darah berpuasa ¹	Sekali setiap 3 tahun	
Kegemukan Ujian Pemeriksaan: Ukuran Lilin Pinggang dengan Indeks Jisim Tubuh (BMI)	Sekali setiap tahun	
Tekanan Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan: Ukuran Tekanan Darah	Sekali setiap 2 tahun	
Kolesterol Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan: Profil Lipid ¹	Sekali setiap 3 tahun	
Barah Kolorektum Ujian Pemeriksaan: Ujian Imunokimia Najis (FIT) selama 2 hari	Sekali setiap tahun	
Perempuan Sahaja		
Barah Payudara Ujian Pemeriksaan: Pemeriksaan mamogram ²	Sekali setiap tahun	Sekali setiap 2 tahun
Barah Pangkal Rahim Ujian Pemeriksaan ³ : Ujian HPV ⁴	Sekali setiap 5 tahun	

Nota: Pemeriksaan boleh dimulakan pada usia yang lebih muda atau dilakukan lebih kerap jika anda mempunyai faktor risiko bagi penyakit ini. Sila bincangkan lebih lanjut dengan doktor anda.

¹ Sila berjumpa dengan doktor anda untuk maklumat lanjut.

² Wanita berumur 40 hingga 49 tahun dan 69 tahun ke atas mungkin akan ditawarkan untuk menjalani pemeriksaan kesihatan berdasarkan profil risiko mereka setelah berunding dengan doktor mereka.

³ Wanita yang telah menjalani pembedahan histerektomi sepenuhnya tidak perlu menjalani pemeriksaan kanser pangkal rahim. Sila berjumpa dengan doktor anda untuk maklumat lanjut.

⁴ Bagi wanita yang pernah melakukan hubungan seksual.

Utamakan kesihatan anda sekarang



Langkah 1: Layak untuk SG Yang Lebih Sihat? Daftar sekiranya anda berumur 40 tahun ke atas

Muat turun aplikasi HealthHub



Pilih klinik SG Yang Lebih Sihat yang bersesuaian daripada senarai yang disediakan



Langkah 2: Ciptakan Pelan Kesihatan Anda

- Rancang Pelan Kesihatan dengan doktor anda
- Konsultasi pertama dan pemeriksaan susulan bagi Pelan Kesihatan ini ditanggung sepenuhnya



Langkah 3: Ikuti Pelan Kesihatan Anda

Muat turun aplikasi Healthy 365 dan sertai pelbagai aktiviti



Lengkapkan pemeriksaan tahunan Pelan Kesihatan anda dan lawati doktor yang sama untuk keperluan penjagaan berterusan bagi memastikan kesinambungan penjagaan anda.

Masa hadapan yang sihat bermula *hari ini.*



Rakyat Singapura berusia 40 tahun ke atas lebih berkemungkinan menghadapi penyakit kronik yang memerlukan rawatan perubatan jangka panjang.

Tetapi, ia tidak semestinya begini. Utamakan kesihatan anda sekarang.

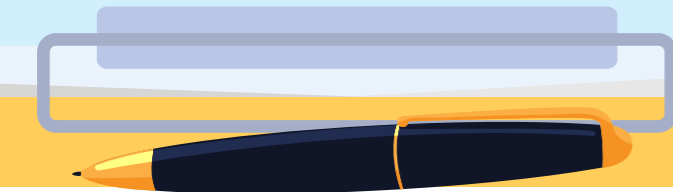


Sebuah inisiatif



Perjalanan kesihatan anda bermula dengan Pelan Kesihatan

Mulakan perjalanan kesihatan anda dengan penjagaan daripada doktor pilihan yang memahami sejarah perubatan anda dan akan merancang Pelan Kesihatan peribadi untuk anda. Doktor anda akan menasihati anda dalam penjagaan cegah penyakit dan menerangkan cara untuk menguruskan penyakit kronik anda yang sedia ada (jika ada).



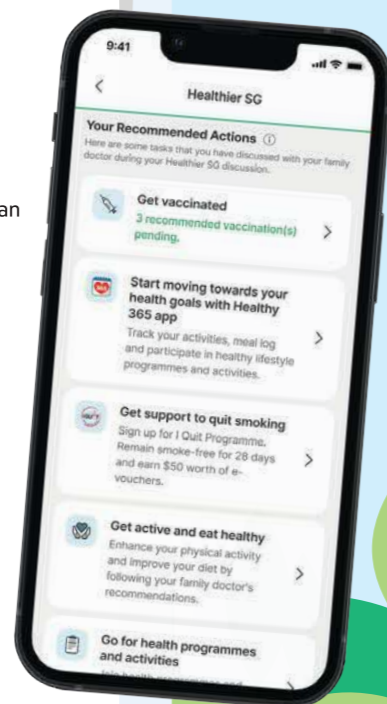
Pelan Kesihatan ini menyediakan ringkasan mudah mengenai perjalanan kesihatan anda.

Ia menunjukkan keadaan kesihatan anda sekarang dan menetapkan matlamat kesihatan yang anda ingin mencapai. Anda akan bekerjasama dengan doktor anda untuk menentukan langkah-langkah yang boleh diambil bagi memastikan kesihatan anda terjaga untuk tahun-tahun akan datang.

Dengan Pelan Kesihatan, anda boleh:

- ✓ Mengekalkan matlamat kesihatan anda sepanjang tahun
- ✓ Mengakses dan sentiasa mendapat maklumat terkini mengenai pemeriksaan kesihatan dan vaksinasi yang disyorkan pada peringkat nasional dan bersubsidi penuh (Subsidi untuk Warganegara Singapura sahaja).
- ✓ Mendapatkan rawatan susulan dengan penyedia penjagaan kesihatan/perkhidmatan lain seperti yang dirujuk oleh doktor anda.
- ✓ Mengurus penyakit kronik anda dengan lebih baik.
- ✓ Menjadualkan pemeriksaan susulan secara berkala bersama doktor anda untuk mengawal kesihatan atau penyakit kronik anda.
- ✓ Menyemak kemajuan anda semasa pemeriksaan tahunan yang bersubsidi penuh* dengan doktor anda.
- ✓ Mengambil bahagian dalam pelbagai program, cabaran, dan bengkel-bengkel yang menyeronokkan untuk kekal sihat melalui aplikasi Healthier 365.

*Bayaran semasa untuk perkhidmatan di luar skop Healthier SG akan dikenakan.



Subsidi yang ditingkatkan untuk pesakit dengan penyakit kronik di klinik doktor swasta SG Yang Lebih Sihat



Pemegang kad CHAS, Generasi Perintis dan Generasi Merdeka layak menerima rujukan bersubsidi ke Klinik Pakar Pesakit Luar awam.



Nikmati subsidi yang ditingkatkan untuk ubat-ubatan kronik terpilih di klinik doktor swasta SG Yang Lebih Sihat, pada harga yang setanding dengan poliklinik.



Gunakan MediSave untuk membayar penuh kos rawatan bagi penyakit kronik yang disenaraikan di bawah Program Pengurusan Penyakit Kronik, sehingga had pengeluaran MediSave yang relevan.



Rujuk kepada doktor SG Yang Lebih Sihat anda untuk mengetahui kelayakan anda bagi mendapatkan subsidi tersebut.

Menguruskan penyakit kronik: Bagaimana SG Yang Lebih Sihat membantu perjalanan anda

Langkah 1: Pengesanan melalui pemeriksaan kesihatan bersubsidi

Danial, berumur 45 tahun, telah disahkan menghidap penyakit kronik – kencing manis, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi.

Langkah 2: Rawatan dan ubat-ubatan

Danial boleh mendapatkan ubat untuk penyakit kroniknya di klinik doktor swasta SG Yang Lebih Sihat yang disertai, pada harga yang setanding dengan poliklinik. Beliau juga boleh menggunakan MediSave untuk menampung kos rawatannya di klinik doktor swasta yang disertai.

Langkah 3: Pertemuan Susulan dengan Doktor Swasta

Selain memberikan cadangan pemakanan dan senaman yang dikhususkan untuk Danial, doktor swasta beliau juga mencadangkan dan menjadualkan pemeriksaan serta vaksinasi, selain ujian untuk menjaga keadaannya dan rujukan kepada pakar, jika diperlukan.*

*Rujukan boleh dibuat kepada pakar penjagaan kesihatan awam atau swasta.

Langkah 4: Sekiranya timbul komplikasi akibat penyakit

Jika timbul komplikasi akibat penyakit kronik Danial, kad CHAS beliau melayakkan beliau untuk mendapat rawatan bersubsidi di institusi penjagaan kesihatan awam.

