APAKAH YANG DIMAKSUDKAN DENGAN SG YANG LEBIH SIHAT?

SG Yang Lebih Sihat ialah program kebangsaan untuk membantu anda kekal sihat, mengesan masalah kesihatan lebih awal dan menguruskan keadaan sedia ada dengan klinik keluarga yang dipercayai.

Sorotan Utama

- Terima jagaan khusus daripada klinik SG Yang Lebih Sihat pilihan anda
- Cipta Pelan Kesihatan peribadi anda dengan doktor keluarga anda
- Cegah atau urus penyakit kronik dan komplikasi
- Nikmati subsidi dan faedah jagaan kesihatan yang dipertingkat
- Sertai pelbagai aktiviti gaya hidup sihat

Faedah Utama

Bermula 2023:

- Perundingan penyertaan percuma untuk mencipta Pelan Kesihatan peribadi yang merangkumi matlamat kesihatan peribadi, nasihat tentang perubahan gaya hidup dan rawatan, pemeriksaan kesihatan dan vaksinasi secara berkala
- *Healthpoints* bernilai $20 selepas perundingan percuma pertama anda
- Saringan dan vaksinasi bersubsidi penuh yang disarankan pada peringkat nasional (untuk Warga Singapura)

Bermula 2024:

- Peringkat Kronik SG Yang Lebih Sihat: Pesakit CHAS, Generasi Merdeka dan Generasi Perintis boleh mendapatkan ubat-ubatan kronik biasa dari klinik swasta berdaftar SG Yang Lebih Sihat mereka pada harga yang setara dengan poliklinik
- Gunakan MediSave tanpa bayaran bersama tunai bagi rawatan kronik

Adakah anda layak?

Penduduk Singapura ≥ 60 tahun akan menerima jemputan melalui SMS MOH untuk mendaftar

Mereka yang berumur 40 hingga 59 tahun akan menerima jemputan SMS mereka pada tarikh kemudian



APAKAH ITU PELAN KESIHATAN?

Di perundingan pertama anda, anda akan mencipta Pelan Kesihatan dengan doktor keluarga anda. Pelan Kesihatan anda mungkin merangkumi:

1. Matlamat kesihatan peribadi, sebagai contoh –

- Capai atau kekalkan berat badan sasaran anda sebanyak 65kg dalam masa 3 bulan
- Berhenti merokok menjelang 31 Dis 2023
- Capai atau kekalkan tekanan darah sasaran anda <140/90 mmHg dalam masa 6 bulan
- Lakukan senaman sebanyak 3 hari dalam seminggu
- Ambil serta dalam program-program berikut:
  i. Program Berhenti Merokok

2. Pemeriksaan kesihatan dan vaksinasi yang disarankan

3. Perjumpaan seterusnya yang disarankan dengan doktor keluarga anda untuk menyemak kemajuan

4. Merekodkan perbincangan dengan doktor keluarga anda

5. Artikel dan program kesihatan yang disarankan pada aplikasi HealthHub dan Healthy 365

Melangkah ke arah Anda Yang Lebih Sihat

Menghimpunkan rakan kesihatan dan masyarakat untuk penjagaan yang lebih bersepadu

National Healthcare Group
Adding years of healthy life

NUHS
National University Health System

SingHealth
Defining Tomorrow's Medicine

Tekan untuk mulakan perjalanan SG Yang Lebih Sihat anda dengan 3 langkah mudah



Rangkaian Penjagaan

Family Doctors

Primary Care Network





RESIDENTS

Sokongan untuk Warga Emas dan Penjaga

active ageing CENTRE

aic agency for integrated care

SUPPORTED BY MOH AND AIC

Silver generation office

Part of QiC

Menggalakkan Gaya Hidup Sihat

Health Promotion Board

People's Association

Sport SINGAPORE

Active Health

Sokongan IT untuk perjalanan yang lancar

INFOCOMM MEDIA DEVELOPMENT AUTHORITY

SMART NATION & DIGITAL GOVERNMENT OFFICE

synapxe

Healthier SG

MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

Langkah
1

Daftar

Daftar di aplikasi *HealthHub* apabila anda menerima jemputan SMS MOH

Langkah
2

Jumpa Doktor Anda

Cipta Pelan Kesihatan percuma anda yang pertama, dengan klinik SG Yang Lebih Sihat pilihan anda



Langkah
3

Sertai

Ikuti Pelan Kesihatan anda dan sertai aktiviti melalui aplikasi *Healthy 365*



Terima sokongan daripada jururawat dan penyelaras penjagaan di klinik SG Yang Lebih Sihat berhampiran rumah anda

Di bawah SG Yang Lebih Sihat, semua klinik GP yang mengambil bahagian akan menjadi sebahagian daripada Rangkaian Penjagaan Utama (PCN) untuk mengukuhkan sokongan bagi pelan kesihatan anda.

Klinik-klinik ini memberikan akses kepada:

1. Pasukan jururawat dan penyelaras penjagaan yang berdedikasi untuk
   - Memberikan sokongan kepada anda dalam menguruskan penyakit kronik anda dan mempertingkatkan kesihatan anda
   - Menyediakan penjagaan berkualiti dan berasaskan bukti berpandukan rangka kerja nasional seperti Bahan Rujukan Diabetes Kebangsaan

2. Akses kepada perkhidmatan sampingan dan rakan masyarakat
   - Fotografi Retina Diabetes
   - Pemeriksaan Kaki Diabetes
   - Sokongan kaunseling jururawat berstruktur

3. Penjejakan, pemantauan dan pengurusan kesihatan anda secara sistematik melalui Pelan Kesihatan di *HealthHub*

4. Kadar bersubsidi untuk semua Warga Singapura (termasuk pemegang kad CHAS Biru/Oren/Hijau, Generasi Merdeka (MG) dan Generasi Perintis (PG) untuk perkidmatan sampingan di atas

Penjagaan yang mementingkan pesakit

Pengamal Perubatan Am | Pesakit | Jururawat | Penyelaras Penjagaan



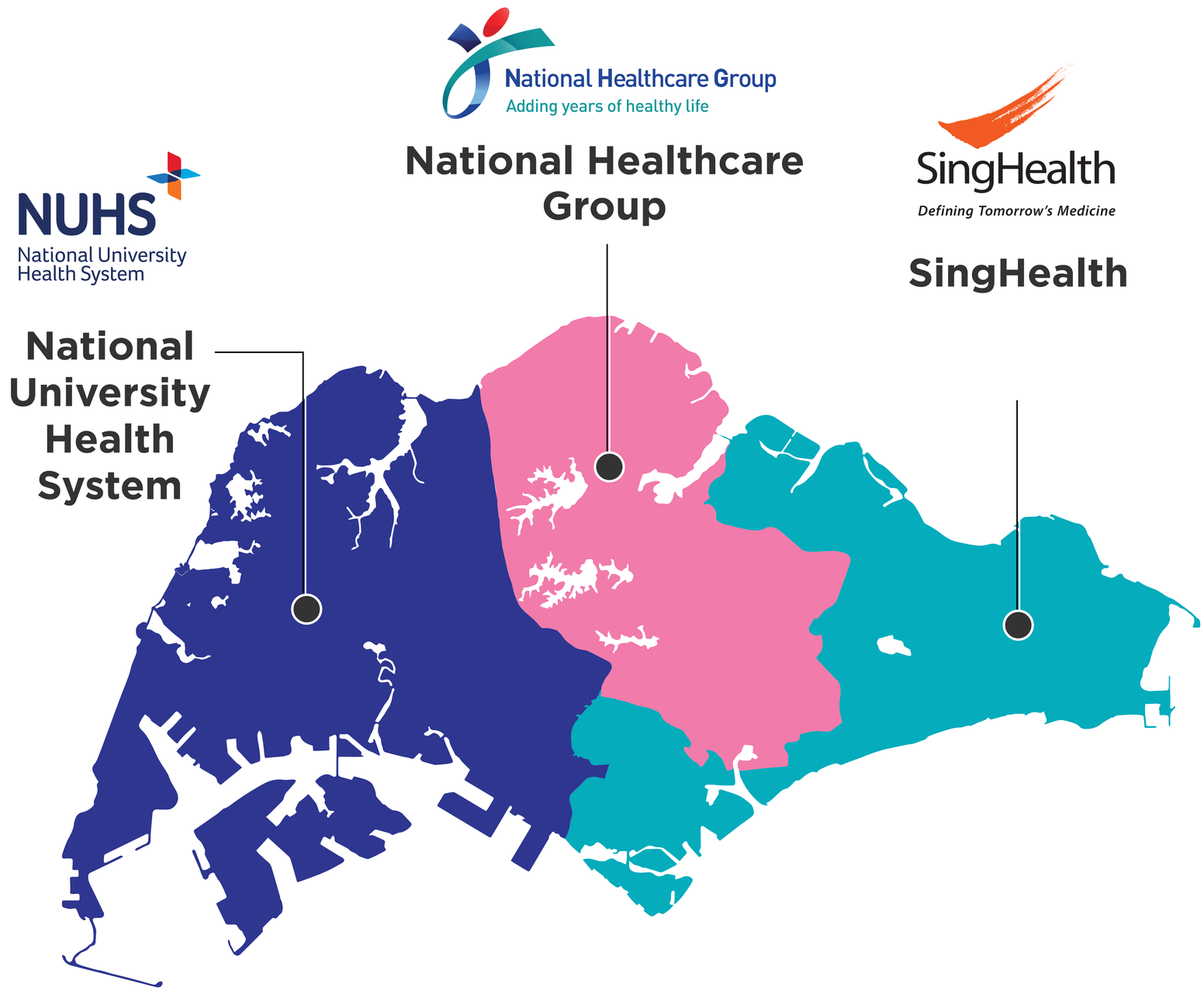
**Jika perlu*

APA ITU PENGURUS KESIHATAN SERANTAU?

Sebagai Pengurus Kesihatan Serantau, mereka akan memberi sokongan kepada penduduk dalam memperbaiki kesihatan mereka dan akan bekerjasama rapat dengan GP dan rakan kongsi masyarakat untuk menyelaraskan penjagaan bagi memenuhi keperluan penjagaan kesihatan dan sosial mereka.

Pengurus Kesihatan Serantau anda akan

- Membantu anda memenuhi keperluan kesihatan anda
- Padankan anda dengan perkhidmatan dan program tempatan
- Menjadi rakan kongsi kepada penyedia penjagaan kesihatan dan masyarakat untuk memberikan perkhidmatan yang bersepadu dan diselaraskan



Pemeriksaan kesihatan yang berpatutan dan boleh diakses: SKRIN SEPANJANG HAYAT

Dengan pengesanan awal dan campur tangan yang sesuai, anda boleh mencegah atau menunda kemunculan penyakit tertentu dan komplikasi.

Program Skrin Sepanjang Hayat:

- Menawarkan pemeriksaan kesihatan yang berpatutan dan boleh diakses oleh penduduk Singapura*
- Boleh didapati di klinik keluarga CHAS dan poliklinik pada kadar bersubsidi
- Saringan untuk faktor risiko kardiovaskular (obesiti, diabetes, hipertensi, hiperlipidemia) dan kanser serviks, kanser kolorektal dan kanser payudara

**** Semak dengan klinik SG Yang Lebih Sihat anda yang berdaftar mengenai kelayakan pemeriksaan anda atau pemeriksaan yang anda perlu lakukan di bawah program Pemeriksaan Seumur Hidup.***

Imbas kod QR untuk pelajari lebih lanjut!

https://go.gov.sg/suyww9

Gambaran Umum

Apa Yang Perlu Anda Ketahui Mengenai Pemeriksaan Kesihatan

Perempuan	 18 HINGGA 39 TAHUN	 40 HINGGA 49 TAHUN	 50 TAHUN DAN KE ATAS
Pemeriksaan untuk			
Kencing Manis Ujian Pemeriksaan HbA1c[5] Glukosa darah berpuasa[5]	✓[1]	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA) Soal selidik ringkas di lelaman www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	Kekerapan: Perubahan pada mana-mana faktor risiko[2]		
Kegemukan Ujian Pemeriksaan Indeks Jisim Tubuh (BMI)	✓	✓	✓
	Kekerapan: Setahun sekali		
Tekanan Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Ukuran tekanan darah	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap dua tahun		
Kolesterol Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Lipid berpuasa[5]	✓[1]	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Barah Kolorektum Ujian Pemeriksaan Ujian Immunokimia Najis (FIT) selama 2-hari			✓
	Kekerapan: Setahun sekali		
Barah Payudara Ujian Pemeriksaan Ujian mamogram			✓
	Kekerapan: Sekali setiap dua tahun		
Barah Pangkal Rahim[3] Ujian Pemeriksaan Ujian Pap (25 hingga 29 tahun)[4]	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Ujian HPV (30 tahun ke atas)[4]	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap lima tahun		

Lelaki	 18 HINGGA 39 TAHUN	 40 HINGGA 49 TAHUN	 50 TAHUN DAN KE ATAS
Pemeriksaan untuk			
Kencing Manis Ujian Pemeriksaan HbA1c[5] Glukosa darah berpuasa[5]	✓[1]	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Penilaian Risiko Kencing Manis (DRA) Soal selidik ringkas di lelaman www.letsbeatdiabetes.sg/DRA	✓		
	Kekerapan: Perubahan pada mana-mana faktor risiko[2]		
Kegemukan Ujian Pemeriksaan Indeks Jisim Tubuh (BMI)	✓	✓	✓
	Kekerapan: Setahun sekali		
Tekanan Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Ukuran tekanan darah	✓	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap dua tahun		
Kolesterol Darah Tinggi Ujian Pemeriksaan Lipid berpuasa[5]	✓[1]	✓	✓
	Kekerapan: Sekali setiap tiga tahun		
Barah Kolorektum Ujian Pemeriksaan Ujian Immunokimia Najis (FIT) selama 2-hari			✓
	Kekerapan: Setahun sekali		

Ketahui lebih lanjut tentang vaksinasi di **https://go.gov.sg/hpv-vaccination**

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

[1] Hanya untuk mereka yang didapati 'Berisiko Lebih Tinggi' melalui Penilaian Risiko Kencing Manis.

[2] Terus amalkan gaya hidup sihat. Anda disyorkan untuk mengambil semula DRA setiap dua tahun atau selagi terdapat perubahan pada faktor-faktor risiko (contohnya usia, berat badan atau sejarah tekanan darah tinggi).

[3] Wanita yang telah menjalani pembedahan membuang rahim (histerektomi) penuh tidak perlu menjalani pemeriksaan barah pangkal rahim. Dapatkan nasihat doktor untuk mengetahui lebih lanjut.

[4] Untuk wanita yang pernah melakukan sebarang hubungan seks.

[5] Dapatkan nasihat doktor untuk mengetahui lebih lanjut.

BERADA SELANGKAH DI HADAPAN DENGAN VAKSINASI

Ambil vaksin dan lindungi diri anda dan mereka yang disayangi daripada penyakit yang boleh dicegah dengan vaksin!

Mengapa Vaksin?

Bersedia!

Apabila anda diberikan vaksin,

- Anda menguatkan sistem imun anda
- Badan anda lebih bersedia untuk melawan kuman yang didedahkan kepada anda

Vaksin Melatih Badan Anda

Badan anda mempelajari untuk mengenali kuman seolah-olah anda pernah dijangkiti penyakit tersebut sebelum ini. Sistem imun anda akan mengingati cara untuk melawan penyakit tersebut.

Imbas kod QR untuk pelajari lebih lanjut!

https://go.gov.sg/vaccinate-hsgroads how

Apakah vaksinasi yang anda perlukan?

Nikmati vaksinasi bersubsidi penuh yang disarankan di bawah Jadual Imunisasi Dewasa Kebangsaan (NAIS). Semak dengan klinik SG Yang Lebih Sihat anda yang berdaftar tentang vaksinasi yang anda perlukan.
Boleh digunakan untuk Warga Singapura yang layak.

Vaksin	18–26 tahun	27–64 tahun	≥65 tahun
Influenza (INF)	1 dos setiap tahun atau setiap musim		1 dos setiap tahun atau setiap musim
Pneumococoal conjugate (PCV13)	1 dos		
Pneumococcal polysaccharide (PPSV23)	1 atau 2 dos (bergantung pada indikasi)		1 dos
Tetanus, reduced diphtheria dan acellular pertussis (Tdap)	1 dos semasa setiap kehamilan		
Human papillomavirus (HPV2 or HPV4)	3 dos (wanita)		
Hepatitis B (HepB)	3 dos		
Campak, Beguk dan Rubella (MMR)	2 dos		
Varicella (VAR)	2 dos		

Disarankan untuk orang dewasa yang memenuhi syarat-syarat umur

Disarankan untuk orang dewasa dengan keadaan atau indikasi perubatan khusus

Disarankan untuk orang dewasa yang belum pernah diberikan vaksin atau kekurangan bukti jangkitan atau imuniti masa lampau

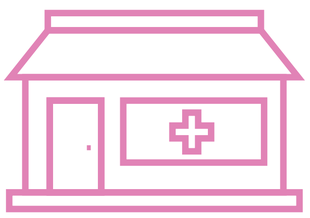
Bagi Warga Singapura yang mendaftar di SG Yang Lebih Sihat, vaksinasi yang disarankan pada peringkat kebangsaan di bawah NAIS akan diberikan subsidi sepenuhnya di klinik SG Yang Lebih Sihat mereka yang berdaftar.

Bincang dengan doktor anda mengenai vaksin yang disarankan untuk anda. Lawati vaccinesprotect.gov.sg untuk mendapatkan maklumat lanjut.

Apakah itu CHAS?



Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) membolehkan semua Warga Singapura, termasuk pemegang kad Generasi Perintis (PG) dan Generasi Merdeka (MG), untuk menerima subsidi bagi penjagaan perubatan dan/atau jagaan gigi* di klinik yang mengambil bahagian berhampiran rumah mereka.



Kemudahan
melawat Klinik GP/Gigi yang berhampiran



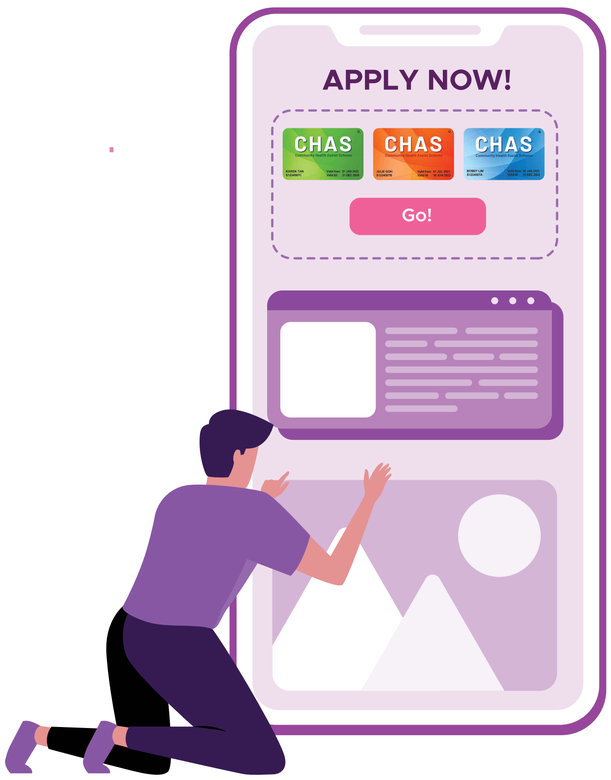
Subsidi
bagi jagaan perubatan dan gigi

**Only for CHAS Blue/Orange, MG and PG cardholders*

Manfaat CHAS dengan SG Yang Lebih Sihat

Nikmati subsidi bagi rawatan perubatan di klinik SG Yang Lebih Sihat pilihan anda.

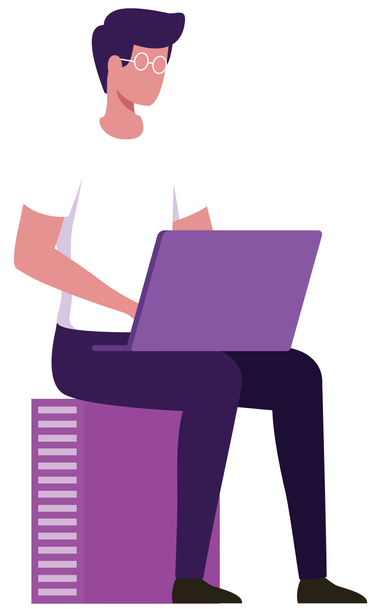
Mulai awal 2024 dan seterusnya, pemegang kad CHAS boleh mendapatkan ubat-ubat kronik biasa daripada klinik SG Yang Lebih Sihat pilihan anda pada harga yang setara dengan poliklinik.



Imbas kod QR untuk memohon CHAS

GO.gov.sg

https://go.gov.sg/4ay53u



Warga Singapura akan menerima subsidi untuk:

Skrin Sepanjang Hayat

Bayar **$0 hingga $5** bagi setiap lawatan pemeriksaan kesihatan biasa.



Pioneer Generation (PG)

$0



Merdeka Generation (MG)

$2



CHAS Blue or Orange Card

$2



CHAS Green Card / Eligible Singapore Citizens

$5

Vaksinasi yang disarankan di peringkat Nasional

Terima subsidi bagi vaksinasi yang disarankan di peringkat nasional jika anda memenuhi umur, jantina, sejarah vaksinasi, keadaan perubatan atau indikasi berdasarkan Jadual Imunisasi Dewasa Kebangsaan.

Subsidi bagi pesakit dengan penyakit kronik

Perkhidmatan Penjagaan Kesihatan Bersubsidi

Pesakit yang dirujuk daripada klinik GP CHAS akan menerima kadar bersubsidi bagi perkhidmatan penjagaan kesihatan seperti Pemeriksaan Kaki Diabetes, Fotografi Retina Diabetes dan kaunseling jururawat di Pusat Kesihatan Masyarakat (CHC) dan klinik-klinik Rangkaian Penjagaan Utama (PCN).



Bagaimanakah CHAS boleh membantu anda menguruskan Penyakit Kronik dengan lebih baik?

Akses kepada Pasukan Penjagaan

Anda akan mendapat sokongan yang lebih baik daripada pasukan penjagaan, yang terdiri daripada doktor keluarga, jururawat dan penyelaras penjagaan, untuk memastikan keadaan kronik anda terkawal.



Bagaimanakah CHAS boleh membantu anda menguruskan Penyakit Kronik dengan lebih baik?

Rujukan kepada Klinik Pesakit Luar Pakar (SOC) awam sebagai pesakit bersubsidi

Jika anda dinilai memerlukan penjagaan pakar, anda akan dirujuk kepada SOC awam atau Pusat Kepakaran Kebangsaan (NSC) pergigian awam.

Subsidi bagi rawatan anda di SOC awam akan disemak mengikut kelayakan. Layari laman web MOH atau semak secara langsung dengan SOC awam untuk maklumat lanjut mengenai subsidi.



Adakah anda layak menerima CHAS?



	 CHAS Hijau	 CHAS Oren	 CHAS Biru	 Generasi Merdeka	 Generasi Perintis
Pendapatan Bulanan Isi Rumah Setiap Orang *Bagi isi rumah yang mempunyai pendapatan*	Melebihi $2,000	$1,201 - $2,000	$1,200 dan ke bawah	Semua pemegang kad Generasi Merdeka dan Perintis akan menerima faedah CHAS untuk MG dan PG, tanpa mengira pendapatan atau nilai tahunan rumah	
Nilai Tahunan Rumah *Untuk isi rumah tanpa pendapatan*	Melebihi $21,000	$13,001 - $21,000	$13,000 dan ke bawah		

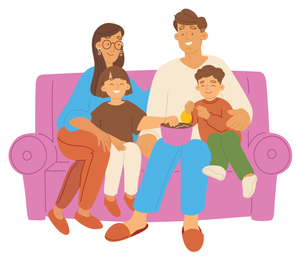
Adalah anda layak untuk CHAS?



Pendapatan bulanan isi rumah setiap orang

(Untuk isi rumah yang mempunyai pendapatan)

Jumlah pendapatan kasar bulanan isi rumah ÷ **Jumlah bilangan ahli keluarga yang tinggal di alamat KP yang sama** = **Pendapatan bulanan isi rumah setiap orang**



cth., $8,000 ÷ 4 = $2,000 pendapatan bulanan setiap orang

Nilai Tahunan (AV) rumah

(Untuk isi rumah tanpa pendapatan)

Nilai Tahunan ialah anggaran sewa tahunan kasar bagi hartanah jika ia hendak disewakan, tidak termasuk perabot dan yuran penyelenggaraan. Ia ditentukan oleh IRAS dan boleh disemak melalui *mytax.iras.gov.sg*.



Sila ambil perhatian bahawa semakan AV pada tahun 2023 tidak akan menjejaskan kelayakan subsidi, kerana AV tahun 2022 akan digunakan untuk menentukan peringkat subsidi pada tahun 2023.

Subsidi bagi pemegang kad CHAS/MG/PG



CHAS Hijau



CHAS Oren



CHAS Biru



Generasi Merdeka (MG)



Generasi Perintis (PG)

		CHAS Hijau	CHAS Oren	CHAS Biru	Generasi Merdeka (MG)	Generasi Perintis (PG)
Penyakit Biasa[1]		Tiada	Subsidi sehingga **$10** setiap lawatan	Subsidi sehingga **$18.50** setiap lawatan	Subsidi sehingga **$23.50** setiap lawatan	Subsidi sehingga **$28.50** setiap lawatan
Keadaan Kronik Terpilih	Mudah[2]	Subsidi sehingga **$28** setiap lawatan, dihadkan pada **$112** setiap tahun	Subsidi sehingga **$50** setiap lawatan, dihadkan pada **$200** setiap tahun	Subsidi sehingga **$80** setiap lawatan, dihadkan pada **$320** setiap tahun	Subsidi sehingga **$85** setiap lawatan, dihadkan pada **$340** setiap tahun	Subsidi sehingga **$90** setiap lawatan, dihadkan pada **$360** setiap tahun
	Rumit[2]	Subsidi sehingga **$40** setiap lawatan, dihadkan pada **$160** setiap tahun	Subsidi sehingga **$80** setiap lawatan, dihadkan pada **$320** setiap tahun	Subsidi sehingga **$125** setiap lawatan, dihadkan pada **$500** setiap tahun	Subsidi sehingga **$130** setiap lawatan, dihadkan pada **$520** setiap tahun	Subsidi sehingga **$135** setiap lawatan, dihadkan pada **$540** setiap tahun

[1] Dihadkan pada 24 lawatan untuk penyakit biasa bagi setiap pesakit setiap tahun kalendar, di semua klinik CHAS.
[2] "Mudah" merujuk kepada lawatan untuk satu keadaan kronik. "Rumit" merujuk kepada lawatan untuk beberapa keadaan kronik, atau satu keadaan kronik dengan komplikasi.

Subsidi Peringkat Kronik SG Yang Lebih Sihat baharu bermula awal 2024

Pesakit boleh memilih untuk menerima sama ada subsidi Peringkat Kronik SG Yang Lebih Sihat baharu atau subsidi peringkat Kronik CHAS sedia ada, pada setiap lawatan.

Kad CHAS	Bagi Pesakit dengan Keadaan Kronik CDMP		
	Subsidi[1] boleh digunakan untuk semua perkhidmatan dan ubat-ubatan dalam Senarai Putih SG Yang Lebih Sihat[2]		Subsidi boleh digunakan untuk semua ubat-ubatan dan ubat-ubatan yang tiada dalam Senarai Putih SG Yang Lebih Sihat[3]
	Mudah[4]	Rumit[4]	Mudah atau Rumit[4]
 CHAS Green	Subsidi sehingga **$28** setiap lawatan, dihadkan pada **$80** setiap tahun	Subsidi sehingga **$40** setiap lawatan, dihadkan pada **$110** setiap tahun	**50%** subsidi, tanpa had nilai dolar
 CHAS Orange	Subsidi sehingga **$50** setiap lawatan, dihadkan pada **$130** setiap tahun	Subsidi sehingga **$80** setiap lawatan, dihadkan pada **$210** setiap tahun	**75%** subsidi, tanpa had nilai dolar
 CHAS Blue	Subsidi sehingga **$80** setiap lawatan, dihadkan pada **$210** setiap tahun	Subsidi sehingga **$125** setiap lawatan, dihadkan pada **$330** setiap tahun	**75%** subsidi, tanpa had nilai dolar
 Merdeka Generation (MG)	Subsidi sehingga **$85** setiap lawatan, dihadkan pada **$230** setiap tahun	Subsidi sehingga **$130** setiap lawatan, dihadkan pada **$350** setiap tahun	**81.25%** subsidi, tanpa had nilai dolar
 Pioneer Generation (PG)	Subsidi sehingga **$90** setiap lawatan, dihadkan pada **$240** setiap tahun	Subsidi sehingga **$135** setiap lawatan, dihadkan pada **$360** setiap tahun	**87.5%** subsidi, tanpa had nilai dolar

[1] "Perkhidmatan" merujuk kepada perkhidmatan penjagaan kesihatan yang disediakan oleh klinik GP SG Yang Lebih Sihat, seperti perundingan dan penyelidikan (cth., ujian darah).
[2] Senarai Putih SG Yang Lebih Sihat akan merangkumi ubat-ubatan yang biasa digunakan di poliklinik bagi pengurusan keadaan CDMP.
[3] Diguna pakai untuk ubat-ubatan Senarai Ubat Standard dalam Senarai Putih SG Yang Lebih Sihat.
Butiran peringkat subsidi untuk ubat-ubatan Dana Bantuan Ubat (MAF) yang disenaraiputihkan oleh SG Yang Lebih Sihat akan dikeluarkan kemudian.
[4] "Mudah" merujuk kepada lawatan untuk satu keadaan kronik. "Rumit" merujuk kepada lawatan untuk beberapa keadaan kronik, atau satu keadaan kronik dengan komplikasi.