A5Brochure6pp-BeWell-HSG-Tamil.pdf 1 13/9/23 9:09 AM

சிங்ஹெல்த் HSG குழுவின் சேவைகளுக்கு நான் தகுதி பெறுகிறேனா?

சிங்ஹெல்த் HSG குழுவின் சேவைகளைப் பின்வருவோர் நாடலாம்:

- சிங்கப்பூரர்கள் அல்லது நிரந்தரவாசிகள்; மற்றும்
- சிங்ஹெல்த் வட்டாரத்தில் வசிப்பவர்கள்

நீங்கள் சிங்ஹெல்த் வட்டாரத்தில் வசிக்காவிட்டாலும், சிங்ஹெல்த் HSG குழுவில் சேர விரும்பினால், பராமரிப்புக் குழுவின் மதிப்பீட்டைப் பொறுத்து, தனிப்பட்ட அடிப்படையில் உங்களை நாங்கள் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடும்.

சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களின் சேவைக்கான கட்டணம்

சிங்ஹெல்த் HSG குழு வழங்கும் சேவைகளுக்குத் தற்போது முழு மானியம்* வழங்கப்படுகிறது. நீங்கள் பொருத்தமானவராக இருந்தால், கட்டணம் ஏதும் இல்லாமல் உங்களுக்குச் சேவை வழங்கப்படும்.

ஆனால், பின்வரும் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகளுக்கு நீங்களே சொந்தமாகப் பணம் கட்ட வேண்டியிருக்கும்:

- மருத்துவரைச் சென்று பார்ப்பது (உங்களுக்கு அடிப்படைப் பராமரிப்பு வழங்கும் மருத்துவரிடம் மற்றும்/அல்லது நிபுணத்துவ வெளிநோயாளி மருந்தகத்தில் வழக்கமான மருத்துவ முன்பதிவுகளுக்குச் செல்வது உட்பட)
- மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்துவிட்டு வீடு திரும்பிய பிறகு தேவைப்படும் இடைக்காலப் பராமரிப்புச் சேவைகள்
- எங்கள் பராமரிப்புக் குழுவினரை உங்களிடம் பரிந்துரைக்கும் மூன்றாம் தரப்பு சுகாதார, சமூகப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களிடம் நீங்கள் பெறும் சேவைகள்
- மருத்துவ, உதவிச் சாதனங்கள், மருந்துகள், பயன்பாட்டுப் பொருட்கள் வாங்குவது
- சிங்ஹெல்த் HSG குழு வழங்காத கூடுதல் சுகாதாரப் பராமரிப்புச் சேவைகள்

*இணைக் கட்டணம் எதிர்காலத்தில் விதிக்கப்படலாம். கட்டணங்கள் கட்டுப்படியாகும் அளவில் வைத்திருக்கப்படும்.

எங்களின் சமூகச் சுகாதாரச் சாவடிகளின் அமைவிடங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்கள் உங்கள் வசதிக்காக சமூகத்தில் பல்வேறு இடங்களில் அமைந்துஉங்களுக்கு அருகிலுள்ள சிங்ஹெல்த் சமூகச் சுகாதாரச் சாவடியைக் கண்டறிய QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள். ள்ளன.

சிங்ஹெல்த் HSG குழுவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

ஏதாவது விவரம் கேட்டறிய வேண்டுமா? சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!

வடகிழக்கு வட்டாரம்

அக்கம்பக்க வட்டாரங்கள்:
- Sengkang
- Punggol

NE.HSG.Teams@skh.com.sg
9643 1062

கிழக்கு வட்டாரம்

அக்கம்பக்க வட்டாரங்கள்:
- Bedok North
- Bedok South
- Tampines East
- Tampines North/West
- Pasir Ris-Changi
- Geylang East

E.HSG.Teams@cgh.com.sg
6936 5861

தென்கிழக்கு வட்டாரம்

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

SE.HSG.Teams@sgh.com.sg
9651 3786

உங்களுக்காக வழங்குவோர்:

SingHealth
Defining Tomorrow's Medicine

கூட்டு ஆதரவாளர்கள்:

Singapore General Hospital SingHealth
Changi General Hospital SingHealth
Sengkang General Hospital SingHealth

Be WELL with SingHealth

சிங்ஹெல்த்-உடன் நலமாக இருங்கள்

சிங்ஹெல்த் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி குழுக்கள்

A5Brochure6pp-BeWell-HSG-Tamil.pdf 2 13/9/23 9:09 AM

சிங்ஹெல்த் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி குழுக்கள் பற்றிய தகவல்

உங்களது பராமரிப்புத் தேவைகளுக்குச் சமூகத்தில் மேம்பட்ட ஆதரவு அளிக்கும் நோக்கத்துடன், சிங்ஹெல்த் தனது சமூகப் பராமரிப்புக் குழுக்களை மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) குழுக்களாகச் சீரமைத்திருக்கிறது. பல்திறன்பெற்ற சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களில் சமூகத் தாதிகளும் நல்வாழ்வு ஒருங்கிணைப்பாளர்களும் உள்ளடங்குவர். இவர்கள், அடிப்படைப் பராமரிப்பு வழங்கும் மருத்துவரோடும் சமூகப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களோடும் கூட்டாகச் செயல்பட்டு, இட அடிப்படையிலான ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பை உங்களுக்கு வழங்கி, உங்களது சுகாதார இலக்குகளை அடைய துணை புரிவார்கள்.

சிங்ஹெல்த் HSG குழுக்களால் பின்வரும் வழிகளில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்க முடியும்:

1 நோய் வராமல் தடுப்பது

நலமுடன் இருப்பதற்கும் நலமாக வாழ்வதற்கும் முக்கியம்

எடை கட்டுப்பாடு

சுகாதார இலக்குகள் வகுப்பதற்கும், உணவுமுறை, உடற்பயிற்சி / வாழ்க்கைமுறை நடவடிக்கைகள் குறித்தும் ஆலோசனை அளிக்கப்படும்

புகைப்பதைக் கைவிட ஆலோசனை

முதல் நிலை ஆலோசனை அளிக்கப்படும். மாற்று நிக்கோட்டின் சிகிச்சையும் (NRT) NRT-அல்லாத மருந்து சிகிச்சையும் பலன் தருகிறதா என்பது கண்காணிக்கப்படும்

விழும் அபாயப் பரிசோதனையும் தடுப்பும்

முதல் மற்றும் இரண்டாம் நிலை விழும் அபாயப் பரிசோதனையும் விழுவதைத் தடுக்க உதவியும் செய்யப்படும்

முன்கூட்டியே பராமரிப்புத் திட்டமிடல் (ACP)

முன்கூட்டியே பராமரிப்புத் திட்டமிடலும் பொதுவான திட்டமிடலும் அறிமுகம் செய்து வைக்கப்படும்

2 சுய ஆற்றலுடன்

நாட்பட்ட நோய்களுக்குப் பொறுப்பெடுத்துக் கொண்டு நலம் பெறலாம்

உடல்நலன் மற்றும் மூப்பியல் பரிசோதனை

60 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதும் உடையோருக்கு விரிவான மூப்பியல் பரிசோதனை

நாட்பட்ட நோயைச் சமாளித்தல் திட்டம்

சுகாதாரப் பயிற்சியளிப்பு, கல்வி, உயிர்க்குறிகள் கண்காணிப்பு போன்றவை.

மருந்து பயன்பாடு

மருந்துகள் உட்கொள்ளப்படுவதைக் கண்காணித்தல், மருந்துகளை ஒருங்கிணைத்தல் போன்றவை.

தேவைக்கேற்ற ஆதரவும் ஒருங்கிணைப்பும்

தேவைப்பட்டால் நிலையத்துடன், இல்லப் பராமரிப்பு அல்லது நீண்டகாலப் பராமரிப்புச் சேவையுடன் இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தரப்படும்

சமூக உதவி

நல்வாழ்வு வாழ உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை மதிப்பிட்டு, சமூக நடவடிக்கைகளுடன் / சேவைகளுடன் இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தரப்படும்.

பராமரிப்பாளருக்குப் பயிற்சியும் ஆதரவும்

பராமரிப்பு முறையை வலுப்படுத்தி, பராமரிப்பாளருக்கு ஆதரவு அளிக்கப்படும்

முன்கூட்டியே பராமரிப்புத் திட்டமிடல் (ACP)

பராமரிப்பு விருப்பத்தைத் திட்டமிடலாம்