

Lihat, dengar dan makan  
dengan lebih baik  
dengan pemeriksaan fungsi

செயல்பாட்டுப் பரிசோதனையுடன்  
மேலும் நன்றாகப் பார்க்கலாம்,  
கேட்கலாம், சாப்பிடலாம்





# Projek Pemeriksaan Warga Emas – Pemeriksaan fungsi sehenti anda

Adakah mata, telinga dan mulut anda dalam keadaan sihat? Kini, anda boleh mengetahuinya melalui Project Silver Screen atau Projek Pemeriksaan Warga Emas; satu program pemeriksaan fungsi untuk warga Singapura yang berumur 60 tahun ke atas.

---

Anda boleh mendapatkan pemeriksaan mata, telinga dan mulut pada kadar berikut:



**\$0**

Kad  
Generasi  
Perintis



**\$2**

Kad Skim Bantuan  
Kesihatan Masyarakat  
(CHAS) Biru atau  
Jingga, dan Kad  
Generasi Merdeka



**\$5**

Kad Skim Bantuan  
Kesihatan  
Masyarakat (CHAS)  
Hijau dan warga  
Singapura lain  
yang layak

## Apa yang boleh saya jangkakan daripada program ini?



- Dapatkan pemeriksaan, dan terima keputusannya di situ juga
- Sekiranya layak, anda boleh mendapatkan cermin mata, alat bantuan pendengaran dan gigi palsu pada harga mampu milik. Anda mungkin juga diberi rujukan untuk mendapatkan tindakan susulan, jika diperlukan

## Daftar dengan langkah mudah berikut:



1. Imbas kod QR ini untuk menyemak jadual di laman web kami
2. Buat janji temu berdasarkan tarikh dan masa pemeriksaan pilihan anda

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi hotline AIC di **1800-650-6060**.

Isnin hingga Jumaat: 8.30 pagi hingga 8.30 malam\*

Sabtu: 8.30 pagi hingga 4.00 petang\*

\*Kecuali pada Hari-hari Kelepasan Awami

## Apa yang perlu saya bawa untuk janji temu saya?

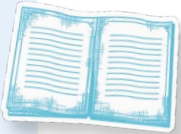


- Kad Pengenalan
- Kad Generasi Perintis, Kad Generasi Merdeka atau Kad Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS), jika ada
- Cermin mata, alat bantuan pendengaran dan gigi palsu sedia ada yang anda gunakan, jika ada

# Lihat, dengar dan makan dengan lebih baik

Pemeriksaan mata, telinga dan mulut anda hari ini ialah satu permulaan untuk esok yang lebih baik. Sebabnya, ada banyak lagi yang boleh dinikmati apabila anda dapat melihat, mendengar dan makan dengan lebih baik!

## Penglihatan yang baik



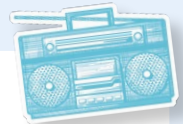
Tonton rancangan kegemaran anda dan baca buku yang anda gemari dengan lebih jelas. Lebih penting lagi, penglihatan yang baik juga dapat mengurangkan risiko anda terjatuh.



## Pendengaran yang baik



Dengar suara orang tersayang dan lagu kegemaran anda dengan lebih jelas. Kini, anda tidak akan mudah tersilap irama apabila mendendangkan lagu semasa berkaraoke.



## Kesihatan mulut yang baik



Rasai kelazatan juadah kegemaran anda dan nikmati perbualan yang mesra dengan teman-teman anda. Jangan lupa, senyuman lebar juga boleh menambahkan kemesraan suasana!



# Cara mudah untuk menjaga mata, telinga dan mulut anda



## Mata



### Petua:

- Jangan lupa untuk melakukan pemeriksaan mata secara tetap dan bawa cermin mata anda, jika ada
- Pakai kaca mata hitam dengan perlindungan sinar ultralembayung (UV) jika anda berada di bawah cahaya matahari
- Pastikan penyakit kronik seperti tekanan darah tinggi dan kencing manis anda terkawal dengan memilih gaya hidup sihat
- Berhenti merokok - ini baik untuk mata dan kesihatan anda secara keseluruhan



**Sekiranya anda mengalami keadaan berikut, anda harus berjumpa dengan pakar penjagaan mata:**

- Penglihatan kabur atau redup
- Penglihatan berganda
- Warna kelihatan seperti memudar atau menguning pada penglihatan anda
- Sakit di mata, mata merah atau bengkak



## Telinga



### Petua:

- Lindungi telinga anda. Elakkan mendengar bunyi atau muzik yang kuat
- Jauhkan diri daripada tempat-tempat yang bising. Jika anda tidak dapat mengelakkannya, gunakan penutup telinga untuk melindungi telinga anda daripada bunyi bising yang kuat
- Jangan memasukkan objek di dalam telinga anda
- Cuba gunakan titisan telinga untuk melembutkan tahi telinga. Sekiranya tahi telinga berterusan, jumpa doktor anda untuk membuangnya
- Elak gunakan putik kapas untuk membersihkan telinga anda



**Sekiranya anda mengalami salah satu keadaan berikut, anda mesti berjumpa dengan pakar audiologi (profesional yang menilai dan mengurus kanak-kanak/orang dewasa yang mengalami masalah pendengaran) atau pakar ENT (Telinga, Hidung dan Tekak):**

- Kesukaran mendengar secara umumnya
- Semakin kerap meminta orang yang anda sayangi mengulangi percakapan mereka
- Lama-kelamaan semakin meningkatkan kelantangan bunyi pada TV dan radio anda
- Sakit di telinga anda





## Mulut



### Petua:

- Gosok gigi dua kali sehari, sekurang-kurangnya dua minit setiap kali untuk menjaga kesihatan gigi anda. Jangan lupa bersihkan lidah anda juga!
- Bersihkan celah-celah gigi anda dengan menggunakan benang flos setiap hari demi mencegah kerosakan gigi dan penyakit gusi
- Kurangkan minuman manis dan makanan ringan demi mengelakkan kerosakan gigi
- Berhenti merokok kerana tabiat ini tidak baik untuk gigi dan gusi anda
- Jangan terlepas pemeriksaan gigi tahunan anda untuk mengesan dan merawat keadaan mulut, jika ada

### Cara menjaga gigi palsu anda:

- Memberus gigi palsu anda setiap hari menggunakan berus gigi berbulu lembut dapat membantu anda menghilangkan sisa-sisa makanan dan plak gigi
- Merendam gigi palsu anda dengan air biasa setelah membersihkannya dapat mengekalkan bentuknya
- Anda harus berjumpa doktor gigi dengan segera sekiranya gigi palsu anda longgar atau menyebabkan ketidakselesaan



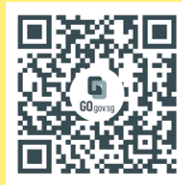
**Anda harus berjumpa doktor gigi untuk pemeriksaan rutin sekurang-kurangnya sekali setahun, walaupun gigi palsu anda tiada masalah. Sekiranya anda mengalami perkara berikut, berjumpalah dengan doktor gigi anda:**

- Pendarahan atau pembengkakan di dalam mulut
- Sakit atau rasa rensa di dalam mulut
- Gigi/Tampalan gigi patah atau longgar
- Sukar untuk mengunyah makanan
- Nafas berbau berterusan
- Gigi palsu patah atau longgar



**Projek Pemeriksaan Warga Emas ialah kerjasama antara Kementerian Kesihatan dengan Yayasan Temasek. Projek ini dibiayai oleh Endowmen Kesihatan & Kesejahteraan, yang disumbangkan oleh Temasek, di samping sokongan daripada penderma korporat serta rakan masyarakat.**

வெள்ளித்திரைத் திட்டம் என்பது சுகாதார அமைச்சுத் தெமாசெக் அறநிறுவனமும் கூட்டிணைந்து நடத்தும் ஒரு திட்டமாகும். தெமாசெக் அன்பளிப்பாக அளித்த சுகாதார, நல்வாழ்வு அறக்கட்டளையுடன் இத்திட்டம் சாத்தியமாகிறது. இந்த அறக்கட்டளைக்கு நிறுவன நன்கொடையாளர்களும் சமூகப் பங்காளர்களும் ஆதரவளிக்கின்றனர்.



**Lawati மேலும் தகவல் பெற**  
**[projectsilverscreen.sg](http://projectsilverscreen.sg)**  
**untuk maklumat lebih lanjut**  
**இணையத்தளத்திற்குச் செல்லவும்**





Lihat, dengar dan  
makan dengan  
lebih baik

மேம்பட்ட வகையில்,  
பார்க்கவும், கேட்கவும்,  
சாப்பிடவும்

Rakan Kongsi Program நிகழ்ச்சி பங்காளிகள்:

**TEMASEK  
FOUNDATION**

Penaja Intan வைர (Diamond) ஆதரவாளர்கள்:

