



ஆதரவு

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆதரவளித்தல்



நேர்மறையான சமூக ஆதரவு என்றால் என்ன?

அன்புக்குரியவர்களின் ஆதரவை நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெற்றால், மக்கள் தங்கள் நீரிழிவைச் சிறப்பாக நிர்வகிக்க முடியும். இருப்பினும், நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை ஆதரிப்பதற்கான சிறந்த வழி எது? கவனிப்பதற்கும் நச்சரிப்பதற்கும் இடையே சில நேரங்களில் ஒரு நல்ல தொடர்பு இருக்கும். என்ன செய்வது அல்லது என்ன சொல்வது என்பதை அறிவது எப்போதும் எளிதானது அல்ல.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் பராமரிப்பாளர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கான சில குறிப்புகள் மற்றும் அவர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு நேர்மறையான ஆதரவாளராக இருக்க முடியும்:

நீரிழிவு நோய் பற்றி அறிந்து
கொள்ளவும்

ஒரு சிறந்த செவிமடுப்பாளராக
இருக்கவும்

குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை
என்றால் என்ன என்பதை
அறிந்து கொள்ளவும்

அதை ஒன்றாகச் சேர்ந்து
செய்யவும்



மன அழுத்தத்தைக்
குறைக்க உதவவும்

எப்போது பின்வாங்க வேண்டும்
என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

அவதூறுகளை
எதிர்கொள்ளவும்

1. நீரிழிவு நோய் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்

நீரிழிவு நோய் பற்றிய கட்டுக்கதைகளும் தவறான தகவல்களும் பொதுவான விடயங்களாகும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அந்தப் பாதிப்பைப் பற்றிய துல்லியமான தகவல்கள் உங்களிடம் இருந்தால், நீங்கள் அவர்களுக்குச் சிறந்த ஆதரவை வழங்க முடியும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் நீரிழிவு நோய் பற்றிய விழிப்பூட்டல் வகுப்பில் கலந்து கொண்டால், அவர்களுடன் கூடச் செல்வதற்கு முயற்சிக்கவும்.

நீரிழிவு நோய் நிர்வகித்தலின் சில முக்கிய பகுதிகள் பின்வருமாறு:

- மருந்து உட்கொள்ளலைத் தவறாது கடைபிடித்தல்
- இரத்தச் சர்க்கரை அளவைக் கண்காணித்தல்
- உணவுப் பழக்கம்/ டயட்
- உடற்பயிற்சி - சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்
- தூக்கப் பாங்குகள்
- மன அழுத்த நிர்வகிப்பு
- பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான திறன்கள்
- சமூக ஆதரவு
- ஆன்மீகம் - வாழ்க்கையின் நோக்கம் மற்றும் அர்த்தம் ஆகியவற்றில் ஆரோக்கியமான உணர்வு



2. ஒரு சிறந்த செவிமடுப்பாளராக இருக்கவும்

- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு உதவுவதற்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விடயங்களில் ஒன்று, அவர்கள் சொல்வதை நன்கு செவிமடுப்பதாகும்.
- தீர்ப்பளிக்கும் கூற்றுகளைக் கூறுவதைத் தவிர்க்கவும், அவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்தவும். அவர்களுக்கு நாம் நமது தீர்ப்புக்களை வழங்காத போது, அவர்கள் வெளிப்படையாகப் பேசுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.
- அவர்கள் கேட்காவிட்டால், அறிவுரைகளை வழங்குவதைத் தவிர்க்கவும், கோரப்படாத அறிவுரை உங்களுக்கிடையிலான உறவைச் சேதப்படுத்த முடியும்.



உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுடன் நீரிழிவு நோய் பற்றிப் பேசும்போது, நீங்கள் கேட்க முடியுமான சில பயனுள்ள கேள்விகள் பின்வருமாறு:

- உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கடினமான பகுதி என்ன என்பதை என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா?
- உங்களுக்கு உதவுவதற்கு என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?
- உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதை எளிதாக்குவதற்கு என்னால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா (உங்கள் பெற்றோர்/மனைவி/நண்பர்/ சக ஊழியராக)?
- நான் உங்களுக்கு உதவுவதற்கு இவை பயனுள்ளதாக இருக்குமா:
 - ↳ உங்கள் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு நினைவூட்டல்களை அமைக்கவா?
 - ↳ இரத்தச் சர்க்கரையைக் கண்காணிப்பதற்கு உங்கள் விரல்களைக் குத்தி விடவா?
 - ↳ இன்சலின் ஊசி போடவா?
- உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கச் செல்லும் போது என்னைத் துணைக்கு அழைத்துச் செல்ல நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா?

3. குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை என்றால் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

- நீரிழிவு நோயாளிகள் இன்சலின் அல்லது சில வாய்வழி மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் போது 'ஹைபோகிளைசீமியா' அல்லது இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவை (4.0 மிமோல்/லி- க்கும் குறைவான இரத்தச் சர்க்கரை) அனுபவிக்கலாம்



- **இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைவின்** அறிகுறிகள் மற்றும் நோயறிகுறிகள், அது நிகழும்போது அதை எவ்வாறு கையாள்வது மற்றும் அதை எவ்வாறு தடுப்பது ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்

4. அதை ஒன்றாகச் சேர்ந்து செய்யவும்

- நீரிழிவு நோயறிதல் என்பது குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காக வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகும்.
- எடுத்துக்காட்டாக, வீட்டிற்கு ஆரோக்கியமற்ற தின்பண்டங்களை வாங்குவதை நிறுத்தவும். நீங்களும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களும் ஒரு வீதியில் விற்பவரின் இடத்தில் சாப்பிட்டால், ஆரோக்கியமான விருப்பத்தேர்வுகளை ஆர்டர் செய்ய முடிவு செய்யவும். நீங்கள் யாரேனும் ஒருவரின் வீட்டிற்குச் செல்கிறீர்கள் என்றால், ஆரோக்கியமான உணவு மற்றும் பானங்கள் ஆகியவற்றின் தேர்வுகள் உள்ளனவா என்பதை உறுதிசெய்வதற்காக அவற்றைச் சரிபார்க்கவும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் சார்பாக விருந்தளிப்பவருடன் கலந்துரையாடவும், வெளிச்செல்லலின் போது நீரிழிவு நோயாளியின் முன் அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் பொறுப்பு உணவுப் பரிசோதகராக இருப்பது அல்ல, ஆனால் ஆரோக்கியமான தேர்வுகளை ஆதரிப்பவராகும், அதில் அவ்வப்போது ஒரு கேக் துண்டு இருக்க முடியும். சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்ற போது அத்தகைய நிகழ்வுகளைத் திட்டமிட்டு, ஒன்றாக அனுபவிக்கச் செல்லவும்.



5. மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவவும்



- அதிக மன அழுத்தம் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்க முடியும், அத்துடன் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதைக் கடினமாக்கும். உங்கள் அன்புக்குரியவர்களின் உணர்வுகளையும் விரக்திகளையும் பற்றிப் பேசுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- நடைப்பயிற்சி செய்தல், தோட்டக்கலையில் ஈடுபடல், நகைச்சுவையான திரைப்படம் பார்த்தல் அல்லது ஒரு நீரிழிவு நோய் ஆதரவுக் குழுவில் இணைந்து கொள்ளல் போன்ற விடயங்களை ஒன்றாகச் செய்ய முயற்சிக்கவும்.
- மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கு ஆக்கப்பூர்வமான வழிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளை ஒன்றாக இணைந்து நிர்வகிக்கவும், நேர்மறையான மனநிலையைக் கொண்டிருக்கவும், அத்துடன் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் நல்ல திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும்.

6. எப்போது பின்வாங்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்

- நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் தான் அதை நிர்வகிப்பதற்கான பொறுப்புடையவர், மாறாக நீங்கள் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது என்பது ஒரு கடினமான விடயமாக இருக்க முடியும். குடும்பத்தினரினதும் நண்பர்களினதும் நேர்மறையான ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் நீரிழிவு நோயைப் பற்றி சிறந்த தேர்வுகளை மேற்கொள்வார்கள்.
- சில நேரங்களில் தொல்லைப்படுத்தாமல் இருப்பதுவே சிறந்த ஒரு ஆதரவாக அமையலாம். உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் தங்களைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கும், தவறுகளைச் செய்வதற்கும் எப்போது இடம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும். அவர்கள் நீரிழிவு நோய் தொடர்பான ஏதேனும் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கின்றார்களா அல்லது அதை நிர்வகிப்பதில் சோர்வடைந்து இருக்கின்றார்களா என்பன பற்றிக் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கவும். அறிகுறிகள் எவை என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவும், மேலும் மோசமான நிர்வகிப்புக்காக அவர்களைக் குறை கூறுவதற்கு அல்லது திட்டிவதற்குப் பதிலாக, உதவியை நாடும்படி அவர்களை கண்ணியமாக ஊக்குவிக்கவும்.





பராமரிப்பாளர்
மன அழுத்தம் மற்றும்
உதவிக்குறிப்புகள்

நான் பராமரிப்பாளருக்கான மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கிறேனா?

பொதுவான அறிகுறிகளும் நோயறிகுறிகளும்



பராமரிப்பை வழங்குவதில் பிரயோசனமில்லை என்று உணர்தல்



சாப்பிடும் ஆர்வம் இழப்பு



இன்சோம்னியா



நாள்பட்ட சோர்வு



எதிர்பார்ப்பற்ற மற்றும் உதவியற்ற உணர்வு



குடும்பத்தினரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் விலகியிருத்தல்

பராமரிப்பாளரின் மன அழுத்தத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிக்க முடியும்?

சுய கவனிப்பைப் பயிற்சி செய்யவும்



போதிய அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவும்



நேர்மறையான சுய ஊக்கப் பேச்சு



உடல் செயற்பாடுகள் மற்றும் பிற பொழுதுபோக்குகள்



தியானம், யோகா, தாய்ச்சி, அல்லது சிகோங்

ஆதரவை நாடவும்



ஆதரவானவர்களுடன் கதைக்கவும் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள்



ஆதரவுக் குழுக்களில் இணையவும்



ஓய்வு கவனிப்பைப் பயன்படுத்தவும்



தொழில்முறையான வல்லுநர்களின் உதவியை நாடவும்

பராமரிப்பாளரின் மன அழுத்தத்தை நான் எவ்வாறு நிர்வகிக்க முடியும்?

சுய கவனிப்பைப் பயிற்சி செய்யவும்

- நேர்மறையான சுய ஊக்கப் பேச்சு
- நீங்கள் அனைத்து விடயங்களையும் சரியாகச் செய்யாவிட்டாலும் கூட, உங்கள் பராமரிப்பில் உள்ளவருக்கு நீங்கள் உதவுகிறீர்கள்; நீங்கள் எல்லாவற்றையும் அன்புடன் செய்கிறீர்கள், நீங்கள் முன்னேற்றமடையச் செய்கின்றீர்கள் என்று உங்களுக்குள்ளே தினமும் சொல்லிக் கொள்ளவும்

ஓய்வு கவனிப்பைப் பயன்படுத்தவும்

- முதலில் நீங்கள் ஓய்வெடுக்கவும், அப்போது தான் உங்களுக்கு மற்றவர்களைப் பராமரிக்க முடியும்



இணையவும் ஆதரவுக் குழுக்களில்

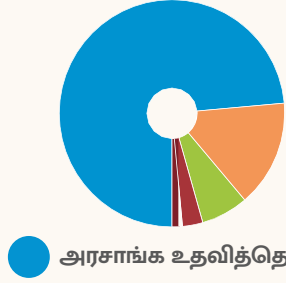
- மருத்துவமனை ஆதரவுக் குழுக்கள்
- சமூக ஆதரவுக் குழுக்கள்
- ஆன்லைன் சமூகங்கள்

தொழில்முறையான வல்லுநர்களின் உதவியை நாடவும்

- ஒரு சிகிச்சையாளரிடமிருந்து, ஆலோசகரிடமிருந்து அல்லது ஆன்மீக ஆலோசகரிடமிருந்து

நிதி

உங்கள் வெளிநோயாளர் கட்டணங்கள் எப்படிப் பெற்றுக் கொள்ளப்படலாம்



அரசாங்க உதவித்தொகைகள்



உங்கள் கட்டணங்களை முதலில் அரசாங்க உதவித்தொகைகளுடன் ஈடுசெய்யவும்

எ.கா., பொதுச் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளிநிக்குகள் மற்றும் பாலிகிளிநிக்குகளில் அரசாங்க உதவித்தொகைகள், சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS), பயோனீயர் ஜெனரேஷன் (PG) மற்றும் மெர்டெகா ஜெனரேஷன் (MG) வெளிநோயாளர் உதவித்தொகைகள்

பின்னர், கிடைக்கக் கூடியதாக இருந்தால், பணியாளர் நலன்கள் அல்லது தனியார் மருத்துவக் காப்பீட்டைத் தட்டுவதன் மூலம் உங்கள் கட்டணத்தைக் குறைக்கவும்

அதன்பிறகு, உங்கள் MediSave ஐ நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP) மூலம் பயன்படுத்தி, உங்களுக்கு ஏற்பட்ட செலவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்



மேலே உள்ள வளங்களில் இருந்து குறைத்துக் கொண்ட பிறகும், உங்களுக்கு நீங்களாகவே செலுத்திய மீதமுள்ள கட்டணத் தொகையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்



உங்கள் வெளிநோயாளர் கட்டணங்கள் எப்படிப் பெற்றுக் கொள்ளப்படலாம்



- 1. அரசாங்க உதவித்தொகைகள்**
பொதுச் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகள் (SOCகள்), பாலிகிளினிக்குகள் மற்றும் CHAS GP கல் ஆகியவற்றில் கிடைக்கும் [கூடுதல் தகவல்களுக்கு அரசாங்க உதவித்தொகைப் பக்கங்களைப் பார்க்கவும்](#)
- 2. பணியாளர் நலன்கள்/தனியார் மருத்துவக் காப்பீடு (PMI)**
- 3. MediSave/நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP)**
[கூடுதல் தகவல்களைப் பார்ப்பதற்கு MediSave பக்கங்களைப் பார்க்கவும்](#)
- 4. அவுட்-ஆஃப்-பாக்கெட் கட்டணம் செலுத்தல் (OOP)**
இது அரசாங்க உதவித்தொகைகள், கிடைக்கக்கூடிய பணியாளர் நலன்கள் மற்றும் தனியார் மருத்துவக் காப்பீடு மற்றும் நோயாளி MediSave இலிருந்து கழிக்க விரும்பும் தொகை ஆகியவற்றைக் கழித்த பிறகு தீர்மானிக்கப்படுகிறது

உதவித்தொகை வழங்கப்படும் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகள் (SOCகள்) மற்றும் பாலிகிளினிக்குகள் ஆகியவற்றில் அரசாங்க உதவித்தொகைகள்

வருமானம் உள்ள குடும்பங்கள்				
ஒரு நபருக்கு வீட்டு மாத வருமானம்	உதவித்தொகை வழங்கப்படுகின்ற SOCகளில் உதவித்தொகை [^]		பாலிகிளினிக்குகளில் உதவித்தொகை	  மேலதிக PG / MG உதவித்தொகை
	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் சேவைகள்	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் மருந்துகள்	வயதுவந்தோருக்கான மானியமளிக்கப்பட்ட மருந்துகள்*	
\$1,200 மற்றும் அதற்குக் கீழ்	70%	75%	75%	PG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 50% தள்ளுபடி
\$1,201 முதல் \$2,000 வரை	60%			
\$2,000க்கு மேல்/ மதிப்பீடு செய்யப்படாதவை	50%	50%	50%	MG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 25% தள்ளுபடி

வருமானமற்ற குடும்பங்கள்				
வீட்டின் ஆண்டு மதிப்பு [#] (AV)	உதவித்தொகை வழங்கப்படுகின்ற SOCகளில் உதவித்தொகை [^]		பாலிகிளினிக்குகளில் உதவித்தொகை	  மேலதிக PG / MG உதவித்தொகை
	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் சேவைகள்	உதவித்தொகை அளிக்கப்படும் மருந்துகள்	வயதுவந்தோருக்கான மானியமளிக்கப்பட்ட மருந்துகள்*	
\$13,000 மற்றும் அதற்குக் கீழ்	70%	75%	75%	PG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 50% தள்ளுபடி
\$13,001 முதல் \$21,000 வரை	60%			
\$21,000க்கு மேல்/ மதிப்பீடு செய்யப்படாதவை	50%	50%	50%	MG: மீதமுள்ள கட்டணத்தில் கூடுதல் 25% தள்ளுபடி

உதவித்தொகை வழங்கப்படும் சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகள் (SOCகள்) மற்றும் பாலிகிளினிக்குகள் ஆகியவற்றில் அரசாங்க உதவித்தொகைகள்



^பொது SOC வருகைகளுக்கான உதவித்தொகைகளைப் பெற, நீங்கள் முதலில் CHAS கிளினிக் அல்லது பாலிகிளினிக் மூலம் மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுப் பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் தகுதியுடையவராக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் மருத்துவர் உங்களை ஒரு பொது SOCக்கு, உதவித்தொகை பெறத் தகுதியான நோயாளி என்று பரிந்துரைப்பார்.

*சிறுவர்கள் (18 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்) மற்றும் முதியவர்கள் (65 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள்) ஏற்கனவே பாலிகிளினிக்குகளில் உதவியளிக்கப்பட்ட மருந்துகளுக்கு 75% உதவித்தொகை பெறுகிறார்கள்

#உங்கள் வீட்டின் AV என்பது, அது வாடகைக்கு எடுக்கப்பட்டால் மதிப்பிடப்பட்ட வருடாந்திர வாடகையாகும்

CHAS GPகளில் அரசாங்க உதவித்தொகை

1 நவம்பர் 2019 முதல்



PCHI (தனிநபர் வீட்டு வருமானம்)	\$2,000க்கு மேல்	\$1,201 முதல் \$2,000 வரை	\$1,200 மற்றும் அதற்குக் கீழ்	அனைத்து மெர்டெகா ஜெனரேஷன் சிரேஷ்ட உறுப்பினர்களும் வருமானம் அல்லது வீட்டின் AV ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் CHAS நன்மைகளைப் பெறுகிறார்கள்	அனைத்துப் பயனர்களும் வருமானம் அல்லது வீட்டின் AV ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் CHAS நன்மைகளைப் பெறுகிறார்கள்
வீட்டின் AV (வருடாந்திர மதிப்பு) (வருமானம் அற்ற குடும்பங்களுக்கு)	\$21,000க்கு மேல்	\$13,001 - \$21,000	\$13,000 மற்றும் அதற்குக் கீழ்	ஒரு வருகைக்கு \$23.50 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$28.50 வரை
தீவிரமானது (பொதுவான நோய்கள்)	-	ஒரு வருகைக்கு \$10 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$18.50 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$85 வரை, ஒரு வருகைக்கு \$340 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$90 வரை, ஒரு வருகைக்கு \$360 வரை
எளிய நாள்பட்ட நோய்	ஒரு வருகைக்கு \$28 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$112 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$50 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$200 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$80 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$320 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$130 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$520 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$135 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$540 வரை
சிக்கலான நாள்பட்ட நோய்	ஒரு வருகைக்கு \$40 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$160 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$80 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$320 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$125 வரை, ஒரு வருகைக்கு வருடத்திற்கு \$500 வரை	ஒரு வருகைக்கு \$16 முதல் \$266.50 வரை மானியம் (செயல்முறையைப் பொறுத்து)	ஒரு வருகைக்கு \$21 முதல் \$266.50 வரை மானியம் (செயல்முறையைப் பொறுத்து)
பல் தொடர்பானது	-	ஒரு செயல்முறைக்கு \$50 முதல் \$170.50 வரை மானியம் (செயற்கைப் பற்கள், பல் அடைப்பு, பல்லுட்புறச் சிகிச்சை ஆகியவற்றுக்கு மட்டும்)	ஒரு செயல்முறைக்கு \$11 முதல் \$256.50 வரை மானியம் (செயல்முறையைப் பொறுத்து)	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் \$2 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் \$5 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்
ஸ்கிரீன் ஃபார் லைஃப் (SFL) இன் கீழ் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆரோக்கியச் சோதனையிடல்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் \$5 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் \$2 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் \$5 நிலையான கட்டணம், தேவைப்பட்டால்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய முதல் ஆலோசனை ஆகியவற்றுக்காக, SFL அழைப்புக் கடிதத்துடன் கட்டணம் இல்லை, தேவைப்பட்டால்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயறிதல் சோதனை(கள்) மற்றும் நோயறிதலுக்குப் பிந்தைய ஆலோசனைக்காக, பதிவுசெய்யப்பட்ட கிளினிக்கில் அனைத்து ஆரோக்கியமான SG பதிவுதாரர்களுக்கும் இலவசம் (ஜூலை 2023 முதல்)



CHAS GPகளில் அரசாங்க உதவித்தொகை

வருகையின் வகை

பயோனியர் ஜெனரேஷனுக்கான தகுதி

- 31 டிசம்பர் 1949 அல்லது அதற்கு முன் பிறந்தவர்
- 31 டிசம்பர் 1986 க்கு முன் குடியுரிமை பெற்றவர்

மெர்டெகா ஜெனரேஷனுக்கான தகுதி

- 1 ஜனவரி 1950 முதல் 31 டிசம்பர் 1959 க்கு இடைப்பட்ட காலத்தில் பிறந்திருத்தல்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன் குடியுரிமை பெற்றிருத்தல்

அல்லது

- 31 டிசம்பர் 1949 அல்லது அதற்கு முன் பிறந்தவர்; மற்றும்
- 31 டிசம்பர் 1996 அன்று அல்லது அதற்கு முன் குடியுரிமை பெற்றிருத்தல்; மற்றும்
- பயோனியர் ஜெனரேஷன் தொகுப்பைப் பெறாதிருத்தல்

தீவிரமானது (பொதுவான நோய்கள்)

- 2020 முதல், அனைத்து CHAS கிளினிக்குகளிலும், ஒரு காலண்டர் வருடத்தில் ஒரு நோயாளிக்குப் பொதுவான நோய்களுக்கான 24 வருகைகள்

எளியது

- “எளியது” என்பது ஒரு நாள்பட்ட நிலைமைக்கான வருகையைக் குறிக்கின்றது

சிக்கலானது

- “சிக்கலானது” என்பது பல நாள்பட்ட நிலைமைகளுக்கான அல்லது சிக்கலுடன் கூடிய ஒரு நாள்பட்ட நிலைமைக்கான வருகைகளைக் குறிக்கின்றது

CHAS நாள்பட்ட நிலைமைகளுக்காக, நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டத்தின் (CDMP) கீழ் நாள்பட்ட நிலைமைகளின் பட்டியலுக்கு [MediSave பக்கங்களைப் பார்க்கவும்](#)

ஸ்கிரீன் ஃபார் லைஃப்

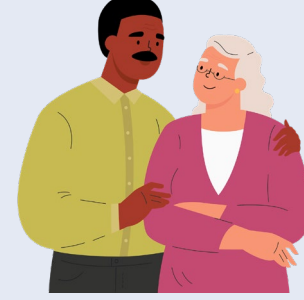
- பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஆரோக்கியச் சோதனையிடல் என்பது நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், உயர் கொலஸ்ட்ரால், பெருங்குடல் புற்றுநோய் மற்றும் கருப்பையகப் புற்றுநோய் என்பவற்றுக்கான சோதனையிடலைக் குறிக்கிறது

வெளிநோயாளர் பில்களுக்கான MediSave



நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP)

- 23 நாள்பட்ட நிலைமைகளை உள்ளடக்குகின்றது
- 15% இணை-கட்டணம் தேவைப்படுகின்றது
- MediSave500/700 இன் பகுதியாகும், அதாவது நாள்பட்ட நிலையின் சிக்கலைப் பொறுத்து, வருடத்திற்கு \$500 அல்லது \$700 வரை பயன்படுத்தலாம்
- ↳ நோயாளிகள் தங்கள் நெருக்கமான குடும்ப உறுப்பினர்களின் கணக்குகளைத் தட்டலாம் (அதாவது மனைவி, பெற்றோர் மற்றும் குழந்தைகள்)
- ↳ SC/PR ஆன நோயாளிகள், பேரக்குழந்தைகள் மற்றும் உடன்பிறந்தவர்களின் MediSaveஐத் தட்டலாம்



ஃப்ளெக்சி-MediSave

- நோயாளிகள் ≥ 60 வயது உடையவர்களுக்கானது
- CDMP இன் கீழ் 15% இணை-கட்டணத்திற்குப் பயன்படுத்தலாம்
- ஒரு நோயாளிக்கு வருடத்திற்கு \$300 வரை
- ↳ நோயாளியின் சொந்தக் கணக்கு, மற்றும் மனைவிக்கு வயது ≥ 60 ஆக இருந்தால், மனைவியின் கணக்கும் பயன்படுத்தப்படலாம்

வெளிநோயாளர் பில்களுக்கான MediSave



MediSave

- தேசிய மருத்துவ சேமிப்புத் திட்டம்
- தனிப்பட்ட அல்லது உடனடி குடும்ப உறுப்பினர்களின் மருத்துவமனை செலவுகள், நாள் அறுவை சிகிச்சை மற்றும் சில வெளிநோயாளர் செலவுகள் என்பவற்றுக்குப் பணம் செலுத்த உதவ முடியும்



MediSave 500/700

- CDMP நிலைமைகளின் வெளிநோயாளர் சிகிச்சைகள், அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகள் மற்றும் சோதனையிடல்கள் ஆகியவற்றிற்குப் பணம் செலுத்த உதவ முடியும்



ஃப்ளெக்சி-MediSave

- பொது மருத்துவமனைகள் மற்றும் தேசிய சிறப்பு மையங்கள், பாலிகினிக்குகள் மற்றும் பங்கேற்கும் சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS) GP கிளினிக்குகள் ஆகியவற்றில் உள்ள சிறப்பு வெளிநோயாளர் கிளினிக்குகளில் (SOC) பயன்படுத்தப்பட முடியும்

வெளிநோயாளர் பில்களுக்கான MediSave

நாள்பட்ட நோய் நிர்வகிப்புத் திட்டம் (CDMP)

வெளிநோயாளர் சிகிச்சைக்கான 23 நிலைமைகள்

- நீரிழிவு நோய் (நீரிழிவு நோய்க்கான முந்திய நிலை உட்பட)
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- லிப்பிட் கோளாறுகள்
- பக்கவாதம்
- ஆஸ்துமா
- நாள்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய் (COPD)
- ஸ்கிசோஃப்ரினியா
- பெரும் மனத்தளர்ச்சி
- இருமுனையப் பிறழ்வு
- டிமென்ஷியா
- ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்
- தீதிலி முன்னிற்குஞ்சுரப்பி மிகைப்பெருக்கம் (BPH)
- பதற்றம்
- பார்கின்சன் நோய்
- நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் (நெஃப்ரோசிஸ்/ நெஃப்ரிடிஸ்)
- வலிப்பு நோய்
- முதுமை மூட்டழற்சி
- சொரியாசிஸ்
- முடக்கு வாதம்
- இஸ்கிமிக் இதய நோய்
- ஒவ்வாமை நாசியழற்சி
- நாள்பட்ட ஹெபடைடிஸ் B
- கீல்வாதம்

இதன் பின்னர் நோயாளிகள் CDMP ஐத் தட்டலாம்

- பட்டியலிடப்பட்ட நாள்பட்ட நிலைமைகளில் குறைந்தபட்சம் ஏதேனும் ஒன்றுக்கு ஒரு மருத்துவரின் சான்றளிப்பு
- மருத்துவ உரிமைகோரல் அதிகாரமளித்தல் படிவத்தின் மூலம் MediSave பயன்பாட்டிற்கு அதிகாரம் பெறல்