



SOKONGAN



Menyokong mereka yang menghidap diabetes

Apakah sokongan sosial yang positif?

Apabila mereka mendapat sokongan daripada orang tersayang, orang ramai boleh menguruskan diabetes mereka dengan lebih baik. Walau bagaimanapun, apakah cara terbaik untuk menyokong seseorang yang menghidap diabetes? Kadang-kadang terdapat garis halus antara mengambil berat dan mengomel. Bukannya mudah untuk mengetahui apa yang perlu dilakukan atau dikatakan.

Beberapa petua untuk penjaga, keluarga dan rakan individu yang menghidap diabetes, dan bagaimana anda boleh menjadi sokongan positif kepada mereka:

**Ketahui Mengenai
Diabetes**

**Jadilah Pendengar
yang Baik**

**Ketahui Apakah Itu
Gula Darah Rendah**

**Lakukan
Bersama-sama**



**Bantu Kurangkan
Tekanan**

**Ketahui Masa Untuk
Berundur**

Mengatasi Stigma

1. Ketahui mengenai diabetes

Mitos dan maklumat salah tentang diabetes adalah perkara biasa. Bagi individu yang orang tersayang mereka menghidap diabetes, anda boleh memberikan sokongan yang lebih baik jika anda mempunyai maklumat yang tepat tentang keadaan tersebut. Pertimbangkan untuk menemani orang tersayang anda jika dia menghadiri kelas pendidikan diabetes.

Berikut adalah beberapa bidang utama pengurusan diabetes:

- Pematuhan ubat
- Pemantauan gula darah
- Amalan pemakanan
- Senaman - kekal aktif
- Corak tidur
- Pengurusan tekanan
- Kemahiran untuk penyelesaian masalah
- Sokongan sosial
- Kerohanian – tujuan dan makna hidup yang sihat



2. Jadilah pendengar yang baik

- Salah satu perkara paling penting yang boleh anda lakukan untuk membantu seseorang yang menghidap diabetes ialah mendengar mereka.
- Elakkan daripada membuat kenyataan yang kurang tepat dan fokus pada kata-kata mereka. Mereka lebih cenderung bersikap terbuka apabila mereka tidak dihakimi.
- Elakkan memberi nasihat melainkan diminta kerana nasihat yang tidak diminta boleh merosakkan hubungan anda.

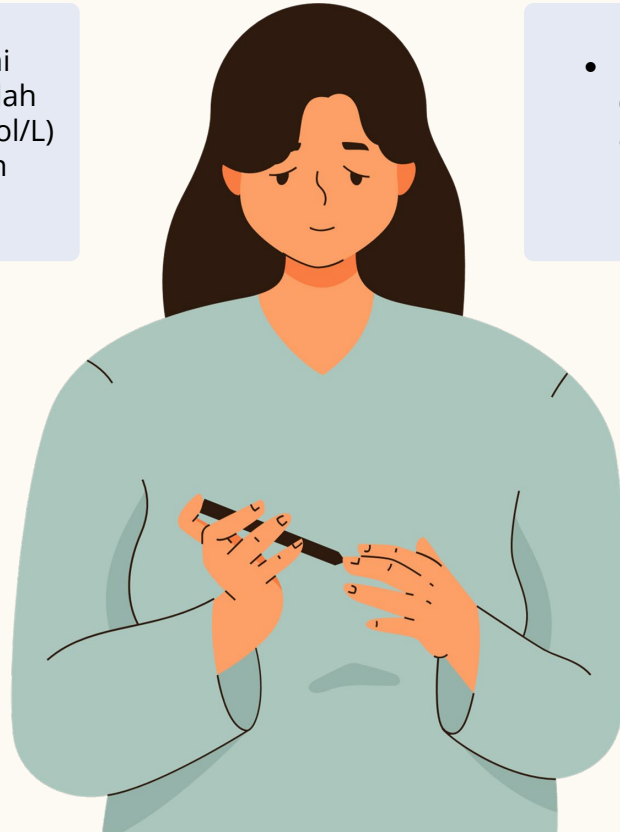


Berikut ialah beberapa soalan berguna yang boleh anda tanyakan apabila bercakap tentang diabetes dengan orang tersayang anda:

- Adakah anda ingin berkongsi dengan saya bahagian yang paling sukar untuk menguruskan diabetes anda?
- Apakah yang boleh saya lakukan untuk membantu?
- Adakah terdapat perkara yang boleh saya lakukan untuk membantu anda memudahkan pengurusan diabetes anda (sebagai ibu bapa/pasangan/kawan/rakan sekerja anda)?
- Adakah berguna untuk saya membantu anda:
 - ↳ Sediakan peringatan untuk mengambil ubat anda?
 - ↳ Tusuk jari anda untuk memantau gula darah?
 - ↳ Suntikan insulin?
- Adakah anda mahu saya membawa anda atau menemani anda ke janji temu doktor anda?

3. Ketahui apakah itu gula darah rendah

- Penghidap diabetes boleh mengalami **'hipoglisemia'** atau gula darah rendah (gula darah kurang daripada 4.0 mmol/L) apabila mereka menggunakan insulin atau ubat oral tertentu



- Ketahui tentang tanda dan gejala **gula darah rendah**, cara merawatnya apabila ia berlaku, dan cara mencegahnya daripada berlaku

4. Lakukan bersama-sama

- Diagnosis diabetes adalah peluang untuk semua orang dalam keluarga membuat perubahan gaya hidup bersama-sama untuk menjadi lebih sihat.
- Sebagai contoh, berhenti membeli makanan ringan yang tidak sihat untuk seisi rumah. Jika anda dan orang tersayang anda makan di luar di pusat penjaja, buat keputusan untuk memesan pilihan yang lebih sihat. Jika anda pergi ke rumah seseorang, semak dahulu untuk membantu memastikan terdapat pilihan makanan dan minuman yang sihat. Berbincang dengan tuan rumah bagi pihak orang yang anda sayangi, dan elakkan membincangkannya di hadapan orang yang menghidap diabetes semasa lawatan.
- Peranan anda bukan untuk menjadi polis makanan tetapi untuk menyokong pilihan yang sihat, yang boleh termasuk sekeping kek dari semasa ke semasa. Rancang untuk majlis-majlis seperti itu dan teruskan untuk menikmati bersama-sama sekali-sekala.



5. Bantu kurangkan tekanan



- Terlalu banyak tekanan boleh meningkatkan paras gula dalam darah dan menjadikannya lebih sukar untuk menguruskan diabetes. Galakkan orang yang anda sayangi untuk bercakap tentang perasaan dan kekecewaan.
- Cuba lakukan perkara bersama-sama seperti berjalan, berkebun, menonton filem lucu atau menghadiri kumpulan sokongan diabetes.
- Anda boleh menggunakan cara kreatif untuk menguruskan tekanan.
- Urus masalah hidup bersama-sama, miliki pemikiran yang positif, dan pelajari kemahiran menyelesaikan masalah yang baik.

6. Ketahui masa untuk berundur

- Ingat bahawa orang yang menghidap diabetes bertanggungjawab untuk menguruskannya sendiri, bukan anda. Hidup dengan diabetes boleh menjadi sukar. Dengan mendapat sokongan positif daripada keluarga dan rakan-rakan, mereka lebih mampu membuat pilihan terbaik tentang diabetes mereka.
- Kadang-kadang kurang bercampur tangan itu memberikan kelebihan. Ketahui masa untuk memberi ruang kepada orang yang anda sayangi untuk bermuhasabah sendiri dan membuat kesilapan. Berhati-hati jika mereka mengalami masalah diabetes atau keletihan daripada menguruskannya. Ketahui tanda-tandanya, dan galakkan mereka untuk mendapatkan bantuan daripada menyalahkan atau memarahi mereka kerana pengurusan yang lemah.



A healthcare professional in blue scrubs is sitting on a white surface, holding a black tablet. They are holding the hand of a patient who is wearing a beige cardigan over a white shirt. The patient's hand is resting on the healthcare professional's lap. The background is a blurred clinical setting.

TEKANAN SEBAGAI PENJAGA DAN PANDUAN

Adakah saya mengalami tekanan penjaga?

Tanda dan simptom biasa



Tidak menganggap tugas menjaga ini memberi apa-apa makna



Hilang selera **makan**



Insomnia



Kronik **keletihan**



Perasaan **putus asa dan tidak berdaya**



Mengasingkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan

Bagaimanakah saya boleh menguruskan tekanan penjaga?

Amalkan penjagaan diri



Dapatkan **rehat** yang cukup



Memberi kata-kata **positif** terhadap diri sendiri



Aktiviti fizikal dan hobi lain



Meditasi, yoga, taichi, atau qigong

Dapatkan sokongan



Bercakap dengan menyokong **keluarga dan kawan-kawan**



Sertai **kumpulan sokongan**



Manfaatkan **penjagaan rehat**



Cari **bantuan profesional**

Bagaimanakah saya boleh menguruskan tekanan penjaga?

Amalkan penjagaan diri

- Katakan sesuatu yang positif pada diri sendiri
- Beritahu diri anda setiap hari bahawa anda membantu orang dalam jagaan anda walaupun anda tidak melakukan segala-galanya dengan baik; anda melakukan segala-galanya dengan kasih sayang dan anda bertambah baik

Manfaatkan penjagaan rehat

- Rehatkan diri anda supaya anda boleh menjaga orang lain



Sertai kumpulan sokongan

- Kumpulan sokongan hospital
- Kumpulan sokongan komuniti
- Komuniti dalam talian

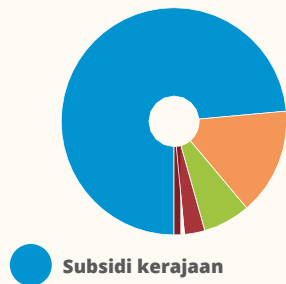
Dapatkan bantuan profesional

- Daripada ahli terapi, kaunselor atau penasihat rohani

A woman with dark hair tied back, wearing a dark blue shirt with white polka dots, is smiling as she looks at a white document she is holding. She is sitting at a desk with a laptop in front of her. The background shows a home office with a bookshelf, a window with grey curtains, and a brass desk lamp.

KEWANGAN

Bagaimanakah bil pesakit luar anda boleh dibiayai



Subsidi kerajaan



Kemudian, jika ada, **kurangkan lagi bil anda dengan mengetik pada faedah pekerja atau insurans perubatan swasta**



Selepas itu, anda boleh **menggunakan MediSave anda** melalui **Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)** untuk mengurangkan kos yang perlu ditanggung sendiri.



Selepas potongan daripada sumber di atas, anda mungkin masih perlu **menampung baki bil dengan bayaran luar poket**

Imbangi bil anda dengan subsidi kerajaan dahulu
Contohnya subsidi kerajaan di klinik dan poliklinik pesakit luar pakar awam, Skim Bantuan Kesihatan Komuniti (CHAS), subsidi pesakit luar Generasi Perintis (PG) dan Generasi Merdeka (MG).

Bagaimanakah bil pesakit luar anda boleh dibiayai



1. Subsidi kerajaan

Tersedia di klinik pesakit luar pakar awam (SOC), poliklinik dan GP CHAS
[Rujuk halaman subsidi kerajaan untuk maklumat lanjut](#)

2. Faedah pekerja/Insurans Perubatan Swasta (PMI)


3. MediSave/Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)


[Rujuk halaman MediSave untuk maklumat lanjut](#)

4. Pembayaran di luar poket (OOP)

Ini ditentukan selepas menolak subsidi kerajaan, faedah pekerja yang ada dan insurans perubatan swasta, dan jumlah yang pesakit ingin potong daripada MediSave

Subsidi kerajaan di klinik pesakit luar (SOC) dan poliklinik bersubsidi

Isi rumah yang mempunyai pendapatan				
Pendapatan Bulanan Isi Rumah Setiap Orang	Subsidi di SOC bersubsidi [^]		Subsidi di poliklinik	 Subsidi PG / MG tambahan
	Perkhidmatan bersubsidi	Ubat bersubsidi	Ubat bersubsidi untuk orang dewasa *	
\$1,200 ke bawah	70%	75%	75%	PG: Tambahan 50% daripada baki bil MG: Tambahan 25% daripada baki bil
\$1,201 hingga \$2,000	60%			
\$2,000 ke atas/ Tidak dinilai	50%	50%	50%	

Isi rumah yang tiada pendapatan				
Nilai Tahunan # (AV) Rumah	Subsidi di SOC bersubsidi ^		Subsidi di poliklinik	 Subsidi PG / MG tambahan
	Perkhidmatan bersubsidi	Ubat bersubsidi	Ubat bersubsidi untuk orang dewasa *	
\$13,000 ke bawah	70%	75%	75%	PG: Tambahan 50% daripada baki bil MG: Tambahan 25% daripada baki bil
\$13,001 hingga \$21,000	60%			
\$21,000 ke atas / Tidak dinilai	50%	50%	50%	

Subsidi kerajaan di klinik pesakit luar (SOC) dan poliklinik bersubsidi



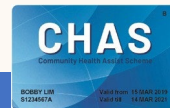
^Untuk menerima subsidi bagi lawatan awam SOC, anda perlu dinilai dan dirujuk terlebih dahulu oleh klinik atau poliklinik CHAS. Doktor akan merujuk anda kepada SOC awam sebagai pesakit bersubsidi jika layak.


*Kanak-kanak (18 tahun ke bawah) dan warga emas (65 ke atas) sudah menerima 75% subsidi untuk ubat-ubatan bersubsidi di poliklinik

#AV rumah anda ialah anggaran sewa tahunan jika disewa

Subsidi kerajaan di CHAS GP

Mulai 1 November 2019



	CHAS Community Health Assist Scheme KAREN TAN S123847C Valid from: 1 NOV 2019 Valid to: 31 OCT 2021	CHAS Community Health Assist Scheme JULIE GOH S123847B Valid from: 15 MAR 2019 Valid to: 14 APR 2021	CHAS Community Health Assist Scheme ROBERT LIM S123847A Valid from: 15 MAR 2019 Valid to: 14 APR 2021	Merdeka Generation MARY TAN S123847D	Pioneer Generation WILLIAM LIM S123847E
PCHI (Pendapatan Isi Rumah Per Kapita)	\$2,000 ke atas	\$1,201 hingga \$2,000	\$1,200 ke bawah	Semua warga emas Generasi Merdeka menerima faedah CHAS, tanpa mengira pendapatan atau AV rumah	Semua Perintis menerima faedah CHAS, tanpa mengira pendapatan atau AV rumah
AV (Nilai Tahunan dari Rumah (Untuk isi rumah tanpa pendapatan)	\$21,000 ke atas	\$13,001 -\$21,000	\$13,000 ke bawah		
Akut (penyakit biasa)	-	Sehingga \$10 setiap temu janji	Sehingga \$18.50 setiap temu janji	Sehingga \$23.50 setiap temu janji	Sehingga \$28.50 setiap temu janji
Kronik Mudah	Sehingga \$28 setiap temu janji, dihadkan pada \$112 setahun	Sehingga \$50 setiap temu janji, dihadkan pada \$200 setahun	Sehingga \$80 setiap temu janji, dihadkan pada \$320 setahun	Sehingga \$85 setiap temu janji, dihadkan pada \$340 setahun	Sehingga \$90 setiap temu janji, dihadkan pada \$360 setahun
Kronik Kompleks	Sehingga \$40 setiap temu janji, dihadkan pada \$160 setahun	Sehingga \$80 setiap temu janji, dihadkan pada \$320 setahun	Sehingga \$125 setiap temu janji, dihadkan pada \$500 setahun	Sehingga \$130 setiap temu janji, dihadkan pada \$520 setahun	Sehingga \$135 setiap temu janji, dihadkan pada \$540 setahun
Pergian	-	Subsidi \$50 hingga \$170.50 setiap prosedur (rawatan dentur, korona dan saluran akar sahaja)	\$11 hingga \$256.50 subsidi setiap prosedur (bergantung pada prosedur)	\$16 hingga \$261.50 subsidi setiap prosedur (bergantung pada prosedur)	Subsidi \$21 hingga \$266.50 setiap prosedur (bergantung pada prosedur)
Pemeriksaan Kesihatan yang Disyorkan di bawah Skrin Sepanjang Hayat (SFL)	Yuran tetap sebanyak \$5 dengan surat Jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan selepas saringan yang pertama, jika perlu	Yuran tetap \$2 dengan surat Jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan selepas saringan pertama, jika perlu		Yuran tetap \$2 dengan surat Jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan selepas saringan yang pertama, jika perlu	Percuma dengan surat Jemputan SFL, untuk ujian saringan yang disyorkan dan rundingan pertama selepas saringan, jika perlu
 <p>Percuma untuk semua Pendaftar SG yang Lebih Sihat di klinik mereka yang mendaftar, untuk ujian saringan yang disyorkan dan perundingan selepas saringan pertama, jika perlu (dari Jul 2023)</p>					

Subsidi kerajaan di CHAS GP

Jenis lawatan

Kelayakan Generasi Perintis

- Dilahirkan pada atau sebelum 31 Disember 1949
- Menerima kerakyatan sebelum 31 Disember 1986

Kelayakan Generasi Merdeka

- Dilahirkan dari 1 Jan 1950 hingga 31 Dis 1959; dan
- Menerima kerakyatan pada atau sebelum 31 Dis 1996

ATAU

- Dilahirkan pada atau sebelum 31 Dis 1949; dan
- Menerima kerakyatan pada atau sebelum 31 Dis 1996; dan
- Tidak menerima Pakej Penjana Perintis

Akut (penyakit-penyakit biasa)

- Dihadkan pada 24 temu janji untuk penyakit biasa bagi setiap pesakit setiap tahun kalendar, di semua klinik CHAS, dari 2020 dan seterusnya

Mudah

- "Mudah" merujuk kepada lawatan untuk satu keadaan kronik

Kompleks

- "Kompleks" merujuk kepada lawatan untuk beberapa keadaan kronik, atau satu keadaan kronik dengan komplikasi

[Rujuk halaman MediSave untuk senarai keadaan kronik di bawah Program Pengurusan Penyakit Kronik \(CDMP\) untuk keadaan Kronik CHAS](#)

Screen for Life

- Pemeriksaan kesihatan yang disyorkan merujuk kepada saringan untuk diabetes, tekanan darah tinggi, kolesterol darah tinggi, kanser kolorektal dan kanser serviks

MediSave untuk bil pesakit luar



Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)

- Meliputi 23 keadaan kronik
- Memerlukan 15% bayaran bersama
- Sebahagian daripada MediSave500/700, iaitu boleh menggunakan sehingga \$500 atau \$700 setahun, bergantung pada kerumitan keadaan kronik
 - ↳ Pesakit boleh menggunakan akaun ahli keluarga terdekat (contohnya pasangan, ibu bapa dan anak-anak)
 - ↳ Pesakit SC/PR boleh menggunakan MediSave cucu dan adik beradik



Flexi-MediSave

- Untuk pesakit ≥ 60 tahun
- Boleh digunakan untuk pembayaran bersama 15% di bawah CDMP

Sehingga \$300 setiap pesakit setahun

- ↳ Akaun pesakit dan pasangan boleh digunakan jika pasangan juga berumur ≥ 60 tahun

MediSave untuk bil pesakit luar



MediSave

- Skim simpanan perubatan nasional
- Boleh membantu dalam membuat bayaran bagi kemasukan ke hospital, pembedahan harian dan perbelanjaan pesakit luar tertentu untuk pesakit sendiri atau ahli keluarga terdekat



MediSave 500/700

- Boleh membantu untuk membayar rawatan pesakit luar bagi keadaan CDMP dan vaksinasi serta saringan yang diluluskan



Flexi-MediSave

- Boleh digunakan di Klinik Pesakit Luar Pakar (SOC) di hospital awam dan pusat kepakaran nasional, poliklinik dan klinik GP Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS) yang mengambil bahagian

MediSave untuk bil pesakit luar

Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP)

23 syarat untuk rawatan pesakit luar

- Diabetes (termasuk pra-diabetes)
- Hipertensi
- Gangguan lipid
- Strok
- Asma
- Penyakit Pulmonari Obstruktif Kronik (COPD)
- Skizofrenia
- Kemurungan utama
- Gangguan bipolar
- Demensia
- Osteoporosis
- Hiperplasia Prostatik Benign (BPH)
- Kebimbangan
- Penyakit Parkinson
- Penyakit buah pinggang kronik (nefrosis/nefritis)
- Epilepsi
- Osteoarthritis
- Psoriasis
- Arthritis reumatoid
- Penyakit jantung iskemik
- Rinitis alahan
- Hepatitis B kronik
- Gout

Pesakit boleh menggunakan CDMP selepas itu

- Pensijilan oleh doktor bahawa mereka mempunyai sekurang-kurangnya satu daripada keadaan kronik yang disenaraikan
- Membenarkan penggunaan MediSave melalui Borang Kebenaran Tuntutan Perubatan