



相关支援



为糖尿病患者 提供支援

什么是积极的社会支援？

来自亲人的支援可帮助糖尿病患者更好地控制他们的病情。但什么才是为糖尿病患者提供支援的最佳方式呢？有时关怀与唠叨之间只有一线之隔，因此在糖尿病患者面前保持适当的言行举止并非易事。

在此我们将为糖尿病患者的看护者、家人和朋友提供一些建议，告诉您如何为其提供积极支援：

了解糖尿病

做个出色的倾听者

了解什么是低血糖

同进同退



帮助其缓解压力

知道该在何时退后一步

应对污名化问题

1.了解糖尿病

我们经常会接触到许多关于糖尿病的谣言和错误信息。如果您能够掌握准确的糖尿病相关信息，则可以为不幸罹患此疾病的亲人提供更有力的支援。如果您的亲人参加了糖尿病知识培训班，可以考虑陪他/她一起去。

以下是一些有关糖尿病管理的关键环节：

- 用药依从性
- 血糖监测
- 饮食习惯/节食
- 运动 - 保持积极的生活状态
- 睡眠习惯
- 压力管理
- 解决问题的技巧
- 社会支援
- 灵性修养 - 健康的人生目标感与意义感



2.做个出色的倾听者

- 在帮助糖尿病患者的过程中，重要的事情之一就是倾听他们的心声。
- 将注意力放在他们所说的内容上，不要对其做出主观评价。一旦其行为不会遭到随意评判，患者将更有可能敞开心扉。
- 不请自来的建议会损害您与患者的关系，因此除非患者主动要求，否则不要主动为其提供建议。

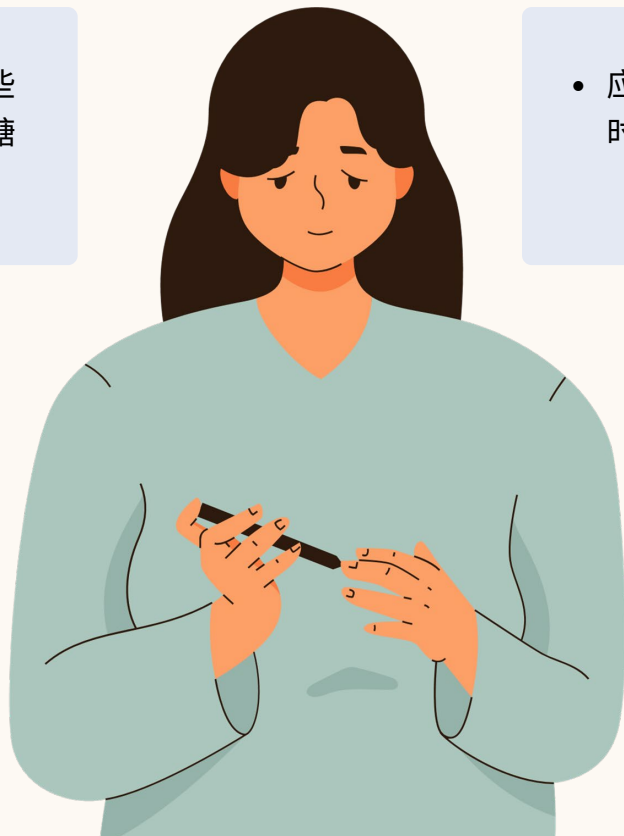


在与亲人谈到糖尿病时，提出以下问题可为您带来一些帮助：

- 你是否愿意告诉我，控制糖尿病时最大的难点是什么吗？
- 我能为你做些什么？
- （作为你的父母/配偶/朋友/同事）我怎样才能帮助你更轻松的控制糖尿病？
- 你是否希望我来帮你：
 - ↳ 设置服药提醒？
 - ↳ 扎手指测血糖？
 - ↳ 注射胰岛素？
- 你希望我带你/陪你去看医生吗？

3.了解什么是低血糖

- 糖尿病患者注射胰岛素或服用某些口服药物时会出现“低血糖”（血糖低于 4.0 mmol/L）症状



- 应主动了解**低血糖**的体征与症状、发生时的应对措施以及相关预防方法

4.同进同退

- 您也可以将糖尿病的诊断单看成一次帮助全体家庭成员选择更健康生活方式的机会。
- 例如，您可以借此停止为家人购买不够健康的零食。如果您和亲人外出到小贩中心就餐，请选择更健康的餐食。如果您要和亲人结伴去某人家里做客，请提前与主人沟通，确保有健康的食物和饮品可供选择。请代替亲人与主人沟通，并避免在做客期间当着糖尿病患者的面谈论这一话题。
- 您并不需要扮演“食品警察”，而是需要尽量为患者提供健康的饮食选择，这一过程中允许其偶尔享用一块蛋糕。请做好这样的思想准备，偶尔也和他/她一起享受吧！



5.帮助其缓解压力



- 过大的压力会提高患者的血糖水平，使糖尿病变得更难控制。请鼓励亲人谈论自己的感受和表达沮丧的心情。
- 可以尝试陪他/她做一些事情，例如散步、打理植物、看一场有趣的电影或参加糖尿病互助小组活动。
- 利用一些有创意的方法来缓解压力。
- 与之共同应对生活中的各种问题、培养积极的心态，并学习各种解决问题的技巧。

6.知道该在何时退后一步

- 请记住，糖尿病患者需要应对的是自己的病情，而不是您。与疾病共存的过程中充满艰辛。在家人与朋友的积极支援下，他们将更有能力针对自己的病情做出最佳的选择。
- 有的时候少即是多。您必须了解何时应给亲人留出一定的犯错以及自我反思的空间。请留意他们是否正在承受糖尿病困扰或因控制病情而感到心力交瘁。了解如何发现此类问题的蛛丝马迹，不要责备或训斥他们没能很好地控制病情，并温和地鼓励他们寻求帮助。



A photograph showing a caregiver in blue scrubs sitting on a bed, holding a tablet. The caregiver's hands are gently holding the hands of an elderly patient who is wearing a beige cardigan. The scene is set in a clinical or hospital environment.

看护者减压贴士

身为看护者，我是否时刻承受压力？

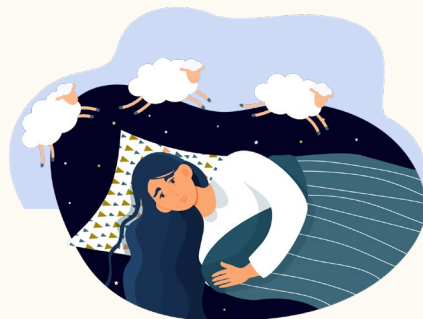
常见体征和症状



觉得看护责任毫无意义



食欲不振



失眠



慢性疲劳



感觉绝望无助



疏离家人朋友

我该怎么缓解看护者压力？

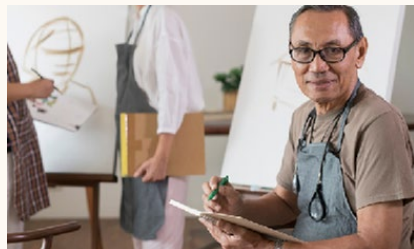
学习照顾自己



争取充分**休息**



自我灌输**正能量**



参与**体能运动**和其他嗜好活动



静坐、瑜伽、太极或气功

寻求支援



向**亲友**倾诉



加入**支援互助小组**



利用**暂托喘息服务**



寻求**专业协助**

我该怎么缓解看护者压力？

学习照顾自己

- 自我灌输正能量
- 每天告诉自己，您在帮助自己所看护的人。即使未必样样事都做得很好，但是您所做的一切都是发自爱心与关怀，而且您也一直在改进

利用暂托喘息服务

- 有机会短暂歇息，才可以更好地照顾他人



加入支援互助小组

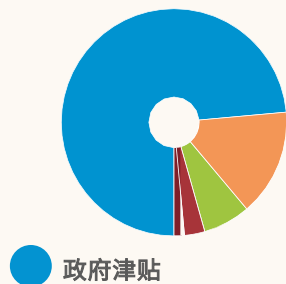
- 医院互助小组
- 社区互助小组
- 网络社群

寻求专业协助

- 向治疗师、辅导员或灵修导师求助

医疗费用

如何负担您的门诊费用



先以政府津贴抵销费用
例如：到政府医院专科门诊诊所或综合诊疗所看病可享受政府津贴；CHAS 社保援助计划、建国一代配套和立国一代配套也提供门诊津贴



然后，如果您是在职人士或曾购买保险，可利用**员工医疗福利或私人医疗保险进一步分担医疗费**



这之后，可再通过“**慢性疾病管理计划**”（**Chronic Disease Management Programme, 简称 CDMP**）动用您的**保健储蓄存款**支付部分门诊费，从而进一步降低自付费用



扣除以上来源后，您可能还有余下的门诊费需要**自行承担**

如何负担您的门诊费用



1. 政府津贴

到政府医院专科门诊诊所 (SOC)、综合诊疗所，以及参与 CHAS 社保援助计划的全科诊所看病，可享受政府津贴

[请参阅政府津贴页面了解更多详情](#)

2. 员工医疗福利/私人医疗保险 (PMI)



3. 保健储蓄账户/慢性疾病管理计划 (CDMP)



[请参阅保健储蓄页面了解更多详情](#)

4. 自付费用 (OOP)

扣除了政府津贴、员工医疗福利和私人医疗保险（如有），以及患者从保健储蓄户头提取的存款后，余下的医疗费需由患者自付

受津贴的专科门诊诊所 (SOC) 与综合诊疗所提供的政府津贴

| 有收入家庭 | | | | |
|---------------------|---------------------------------|------|---------------|---|
| 家庭人均月收入 | 到受津贴的专科门诊诊所看病享有的津贴 [^] | | 到综合诊疗所看病享有的津贴 |   建国/立国一代享有的额外津贴 |
| | 服务津贴 | 药物津贴 | 成人患者药物津贴* | |
| 不超过 \$1,200 | 70% | 75% | 75% | 建国一代：余下医疗费享有额外 50% 折扣 |
| \$1,201 至 \$2,000 | 60% | | | |
| \$2,000 以上/ 未经评估 | 50% | 50% | 50% | 立国一代：余下医疗费享有额外 25% 折扣 |

| 无收入家庭 | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------|---------------|---|
| 住屋年值# (AV) | 到受津贴的专科门诊诊所看病享有的津贴 [^] | | 到综合诊疗所看病享有的津贴 |   建国/立国一代享有的额外津贴 |
| | 服务津贴 | 药物津贴 | 成人患者药物津贴* | |
| 不超过 \$13,000 | 70% | 75% | 75% | 建国一代：余下医疗费享有额外 50% 折扣 |
| \$13,001 至 \$21,000 | 60% | | | |
| \$21,000 以上/ 未经评估 | 50% | 50% | 50% | 立国一代：余下医疗费享有额外 25% 折扣 |

受津贴的专科门诊诊所 (SOC) 与综合诊疗所提供的政府津贴



^到政府医院专科门诊诊所看病时，如果希望享有津贴，您得先到 CHAS 诊所或综合诊疗所接受评估。如果您符合条件，可享有政府津贴，再由 CHAS 诊所或综合诊疗所的医生将您转介到政府医院专科门诊诊所求诊。

*儿童（18 岁或以下）和年长者（65 岁或以上）到综合诊疗所看病，购买受津贴药物时可直接享有 75% 津贴

#住屋年值以住屋出租每年所得的租金总额估算

CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

自 2019 年 11 月 1 日起



| 家庭人均月收入 (适用于有收入的家庭) | \$2,000 以上 | \$1,201 至 \$2,000 | 不超过 \$1,200 | 无论收入或住屋年值， 建国一代年长者都享有 CHAS 津贴 | 无论收入或住屋年值， 建国一代年长者都享有 CHAS 津贴 |
|---|---|---|--|--|---|
| 住屋年值 (适用于有收入的家庭) | \$21,000 以上 | \$13,001 - \$21,000 | 不超过 \$13,000 | | |
| 急性 (常见疾病) | 不适用 | 每回津贴上限为 \$10 | 每回津贴上限为 \$18.50 | 每回津贴上限为 \$23.50 | 每回津贴上限为 \$28.50 |
| 简单慢性疾病 | 每回津贴上限为 \$28， 每年津贴上限为 \$112 | 每回津贴上限为 \$50， 每年津贴上限为 \$200 | 每回津贴上限为 \$80， 每年津贴上限为 \$320 | 每回津贴上限为 \$85， 每年津贴上限为 \$340 | 每回津贴上限为 \$90， 每年津贴上限为 \$360 |
| 复杂慢性疾病 | 每回津贴上限为 \$40， 每年津贴上限为 \$160 | 每回津贴上限为 \$80， 每年津贴上限为 \$320 | 每回津贴上限为 \$125， 每年津贴上限为 \$500 | 每回津贴上限为 \$130， 每年津贴上限为 \$520 | 每回津贴上限为 \$135， 每年津贴上限为 \$540 |
| 牙科 | 不适用 | 每项服务津贴介于 \$50 和 \$170.50 之间 (只限做假牙、 恒冠及根管治疗) | 每项服务津贴介于 \$11 和 \$256.50 之间 (津贴上限因服务而定) | 每项服务津贴介于 \$16 和 \$261.50 之间 (津贴上限因服务而定) | 每项服务津贴介于 \$21 和 \$266.50 之间 (津贴上限因服务而定) |
| “定期体检，益您一生” 计划 (SFL) 所推荐的体 检项目 | 针对推荐的体检项目和首次体检后 咨询服务 (如需要)，出示“定期 体检，益您一生”计划的邀请信， 只须支付 \$5 定额费用 | 针对推荐的体检项目和首次体检后咨询服务 (如需要)， 出示“定期体检，益您一生”计划的邀请信， 只须支付 \$2 定额费用 | 针对推荐的体检项目和首次 体检后咨询服务 (如需要)， 出示“定期体检，益您一生” 计划的邀请信，只须支付 \$2 定额费用 | 针对推荐的体检项目和首次 体检后咨询服务 (如需要)， 出示“定期体检，益您一生” 计划的邀请信，可免费接受 检查和服务 | |
|  <p>凡是参与“更健康的新加坡” (Healthier SG) 计划的患者均可在其报名的诊所免费接受推荐的体检服务以及首次体检后咨询服务 (如需要) (自 2023 年 7 月起)</p> | | | | | |

CHAS 社保援助计划全科诊所提供的政府津贴

求诊性质

符合“建国一代”条件

- 1949年12月31日或更早出生
- 1986年12月31日或更早取得公民身份

符合“立国一代”条件

- 1950年1月1日至1959年12月31日之间出生；并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身份

或

- 1949年12月31日或之前出生；并且
- 于1996年12月31日或更早取得公民身份；而且
- 未曾受惠于“建国一代配套”

急性（常见疾病）

- 自2020年起，到全国所有CHAS诊所求诊，每名患者每个日历年可享有津贴的常见疾病求诊次数以24次为限

简单

- “简单”意指因单项慢性病情求诊

复杂

- “复杂”意指因多项慢性病情求诊，或因单项慢性病所引发的并发症而求诊

请参阅“[保健储蓄](#)”相关页面，查看“[慢性疾病管理计划](#)”之CHAS慢性疾病涵盖范围下的各类慢性病情列表

定期体检，益您一生 (Screen For Life)

- 这项推荐身体检查计划涵盖糖尿病、高血压、高血胆固醇、结肠直肠癌和宫颈癌筛查项目

动用保健储蓄存款支付门诊医疗费



慢性疾病管理计划 (CDMP)

- 涵盖 23 种慢性疾病
- 必须自付 15% 门诊费
- “保健储蓄 500/700 计划” (MediSave500/700) 下的一环，每年可达 \$500 或 \$700，具体取决于慢性病的复杂程度
 - ↳ 患者可动用直系亲属（即配偶、家长和子女）的保健储蓄存款
 - ↳ 患者若是新加坡公民或永久居民，则也可动用孙子女或兄弟姊妹的保健储蓄存款



灵活保健储蓄计划 (Flexi-MediSave)

- 以 60 岁或更年长的患者为支援对象
- 可在慢性疾病管理计划下，用来支付 15% 的自付医疗费

每名患者每年可动用的保健储蓄存款可达 \$300

- ↳ 只要配偶年龄同为 60 岁或更年长，则患者可同时动用自己和配偶的保健储蓄存款

动用保健储蓄存款支付门诊医疗费



保健储蓄计划 (MediSave)

- 全国医疗储蓄计划
- 可帮助支付个人或直系亲属的住院费、日间手术费和若干门诊医疗费



**保健储蓄 500/700 计划
(MediSave 500/700)**

- 可帮助支付“慢性疾病管理计划”所涵盖疾病的门诊治疗费以及获批的疫苗注射和疾病筛查相关费用



**灵活保健储蓄计划
(Flexi-MediSave)**

- 适用于政府医院和全国各大专科中心内的专科门诊诊所 (SOC)、综合诊疗所和 CHAS 社保援助计划全科诊所

动用保健储蓄存款支付门诊医疗费

慢性疾病管理计划 (CDMP)

可享有门诊治疗津贴的 23 种疾病

- 糖尿病（包括前期糖尿病）
- 高血压
- 血脂失调
- 中风
- 哮喘
- 慢性阻塞性肺疾病 (COPD)
- 精神分裂症
- 严重抑郁症
- 躁郁症
- 失智症
- 骨质疏松症
- 良性前列腺增生症 (BPH)
- 焦虑症
- 帕金森症
- 慢性肾脏病（肾病/肾炎）
- 癫痫
- 骨关节炎
- 银屑病
- 类风湿性关节炎
- 缺血性心脏病
- 过敏性鼻炎
- 慢性乙型肝炎
- 痛风

患者可在以下情况下受惠于“慢性疾病管理计划”

- 由医生证明自己患有至少一种上述慢性病症
- 透过填写医疗索赔授权表格授权使用保健储蓄计划