

உங்கள் அன்புக்குரியவர் சுறுசுறுப்பான மூத்தவரா?



உங்களுக்கும் உங்கள்
அன்புக்குரியவருக்கும்
ஆதரவளிக்கக்கூடிய சேவைகளைப் பற்றி
தெரிந்து கொள்ளவும்.





ஆரோக்கியமான மூப்படைதல்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் நன்றாக சாப்பிடுவதன் மூலமும், தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும், வழக்கமான சுகாதார பரிசோதனைகளுக்குச் செல்வதன் மூலமும், உங்களுடனும் அவர்களது நண்பர்களுடனும் தொடர்பில் இருப்பதன் மூலமும் நீண்ட காலம் சுதந்திரமாக இருக்க முடியும்.



மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்

உங்கள் அன்புக்குரியவர் ஒரு நண்பராக அல்லது மூத்தோர் தலைமுறை தூதராக தொண்டீழியம் செய்வது போன்ற செயல்பாடுகள் மூலம் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் இணைந்திருக்கவும் முடியும்.



ஆரோக்கியமாக இருங்கள்

“மூத்தோர் பரிசோதனை திட்டம்” மற்றும் “மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி” போன்ற திட்டங்களின் கீழ், பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசி சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.



சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

நீங்கள் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் தொடங்கலாம்! உங்கள் அன்புக்குரியவர் தங்களுக்கு அருகிலுள்ள துடிப்பாக மூப்படையும் திட்டங்களிலிருந்து அவர்கள் விரும்பும் அல்லது செயல்பாட்டை தேர்வு செய்யலாம்.



தொடர்ந்து இணைந்திருங்கள்

அரசாங்க சலுகைகளை எளிதாகவும் விரைவாகவும் அணுகவும், உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சமீபத்திய துடிப்பாக மூப்படையும் திட்டங்களைக் கண்டறியவும் LifeSG செயலியைப் பதிவிறக்கவும். உங்கள் அன்புக்குரியவர் தங்கள் முன்னோடி அல்லது மெர்டேக்கா தலைமுறை மின் அட்டையை CHAS தனியார் மருந்தகங்கள் மற்றும் பல் மருத்துவமனைகள் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வணிகர்களிடம் காண்பித்து நிதியுதவிகள் அல்லது தள்ளுபடிகளைப் பெறலாம்.



எல்லோரும் நன்றாக வாழவும்,
அழகாக மூப்படையவும்
விரும்புகிறார்கள். உடல்
ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும்
சுறுசுறுப்பாக இருந்தால், நாம்
வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ
முடியும்

உங்கள் அன்புக்குரியவரை
முடிந்தவரை சுதந்திரமாக இருக்க
ஊக்குவிப்பது அவர்களின்
ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க ஒரு
நல்ல வழியாகும்.



உங்கள் அன்புக்குரியவருக்கு மிகவும்
பொருத்தமான திட்டங்கள் மற்றும்
சேவைகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கவும்.
மேலும் அறிய எங்களைத் தொடர்பு
கொள்ளவும்.

சமூகத்தில் ஆதரவு



துடிப்பாக மூப்படையும் மையம் மற்றும் துடிப்பாக மூப்படையும் பராமரிப்பு மையம் (AACs)

சமூகத்தில் அருகில் வசிக்கும் மூத்த குடிமக்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் ஒரு சமூக பொழுதுபோக்கு மையம். உங்கள் அன்புக்குரியவர் தரமான பராமரிப்பை சரியான நேரத்தில் பெறலாம், அதற்கான வாய்ப்பைப் பெறலாம் வலுவான சமூக தொடர்புகளை உருவாக்குதல், முதுபோக்கு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பது மற்றும் அவர்கள் விரும்பியபடி சமூகத்திற்கு பங்களிக்கலாம்.



பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம் (CTG)

பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம் (CTG) என்பது \$200 வருடாந்திர மானியமாகும்* இது பராமரிப்பாளர்கள் குடிபெயர்ந்த இல்லப் பணிப்பெண்(கள்) (MDWs) உட்பட, பராமரிப்பு பெறுபவரை சிறப்பாகப் பராமரிக்க அங்கீகரிக்கப்பட்ட வகுப்புகளில் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கிறது.



CTG-யின் கீழ் கிடைக்கும் வகுப்புகளின் பட்டியலுக்கு QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

ஏப்ரல் 1, 2024 முதல், தகுதியுள்ள பயனாளிகள் \$400 மானியத்துடன் தொடங்குவார்கள். ஒவ்வொரு ஆண்டும், பராமரிப்பு பெறுபவர்களின் பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியத்திற்கு \$200 நிரப்பப்படும், மேலும் பயன்படுத்தப்படாத பணத்தை முன்னோக்கி எடுத்துச் செல்லலாம், ஒவ்வொரு பராமரிப்பு பெறுநருக்கும் பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியத் தொகை உச்சவரம்பு \$400 ஆக இருக்கும்.



சமூக சுகாதார உதவித் திட்டம் (CHAS)

உங்கள் வீட்டிற்கு அருகிலுள்ள பங்கேற்கும் தனியார் மருத்துவர் (GP) மற்றும் பல் மருத்துவமனைகளில் நிதியுதவியைப் பெறுங்கள்.

பராமரிப்பின் மையம்



கிளிக்
செய்யவும்
www.aic.sg



அழைக்கவும்
1800 650 6060



செல்லவும்
AIC Link

ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு (AIC), மக்கள் நலமாக வாழ்வதற்கும், அழகாக மூப்படைவதற்கும் ஒரு துடிப்பான பராமரிப்பு சமூகத்தை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சிறந்த பராமரிப்பு விளைவுகளை அடைவதற்காக, பராமரிப்பை ஒருங்கிணைப்பதில் AIC முயற்சிகளை ஒருங்கிணைத்து ஆதரிக்கிறது.

பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் மூத்த குடிமக்களை சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மற்றும் நன்கு மூப்படைவது பற்றிய தகவல்களுடன் நாங்கள் அணுகுகிறோம், மேலும் மக்களை அவர்களுக்குத் தேவையான சேவைகளுடன் இணைக்கிறோம்.

பராமரிப்பின் தரத்தை உயர்த்துவதற்கான அவர்களின் முயற்சிகளில் பங்குதாரர்களை நாங்கள் ஆதரிக்கிறோம், மேலும் மூப்படையும் மக்களுக்கு சேவைகளை வழங்க சுகாதாரம் மற்றும் சமூக பராமரிப்பு கூட்டாளர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறோம். சமூகத்தில் எங்கள் பணி, பராமரிப்பு சேவைகள் மற்றும் தகவல்களை தேவைப்படுபவர்களுக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டு வருகிறது.