

Adakah anda mempunyai tekanan darah tinggi?

## Daftar bagi Program Pemantauan Tekanan Darah Di Rumah PTEC!

### MUDAH

Ambil tekanan darah di rumah, kongsi bacaan secara automatik dengan pasukan penjagaan melalui aplikasi telefon, dan kurangkan lawatan doktor jika tekanan darah anda terkawal

### KAWAL TEKANAN DARAH DENGAN LEBIH BAIK

Jejak dan urus keadaan anda dengan lebih baik. Chatbot aplikasi juga akan membimbing anda bagi mengenalpasti gejala tekanan darah tinggi atau rendah

### NIKMATI LEBIH SOKONGAN

Pasukan penjagaan akan memantau tekanan darah anda dan menasihati anda di antara lawatan doktor

Sekitar separuh pesakit PTEC menunjukkan peningkatan pada kawalan tekanan darah selepas enam bulan.



## Sertai program PTEC!

Poliklinik Jagaan Kesihatan Nasional	6355 3000
Poliklinik Universiti Nasional	6908 2222
Poliklinik SingHealth	6643 6969

Dibawakan kepada anda oleh:



Disokong oleh:



Semua maklumat adalah tepat pada May 2026.

PTEC-HT\_Ver 2.3\_Malay

Program ini datang bersama mesin tekanan darah dan langganan aplikasi telefon bersubsidi.



Tanya doktor atau jururawat anda tentang PTEC. Imbas kod QR bagi maklumat lanjut atau lungsur <https://for.sg/bpmonitoring>



# PERJALANAN PENJAGAAN ANDA

1

## TELE-PEMANTAUAN



## Poliklinik



Warganegara dan Penduduk Tetap Singapura menikmati harga subsidi **\$6.30** setahun bagi langganan aplikasi Health Discovery+ di telefon anda, dan **\$7.50** bagi mesin tekanan darah dengan fungsi Bluetooth\*.

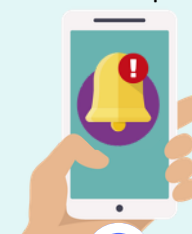
Ambil tekanan darah menggunakan mesin sekurang-kurangnya sekali seminggu.

Bacaan anda akan dihantar kepada pasukan penjagaan melalui aplikasi Health Discovery+.

Bacaan yang tidak normal akan dimaklumkan kepada pasukan penjagaan.

2

## TELE-SOKONGAN



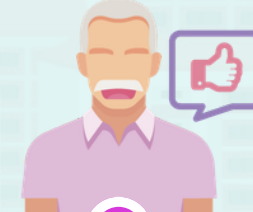
Jika perlu, pasukan penjagaan anda akan memberi panduan lanjut melalui tele-konsultasi.

Aplikasi akan menasihati apa yang perlu dilakukan jika bacaan tekanan darah di luar julat yang dikehendaki.

Anda akan menerima peringatan jika terlupa mengambil tekanan darah anda.

3

## TELE-RAWATAN



Sila ikut nasihat perubatan dan gaya hidup yang diberikan pasukan penjagaan anda semasa konsultasi di klinik atau melalui telefon.

Anda juga akan menerima galakan dan petua bagi memperbaiki tekanan darah anda.

Kini anda boleh uruskan tekanan darah dengan lebih berkesan!

*\*Konsultasi, ubat dan ujian makmal biasa anda akan dikenakan bayaran berasingan dari Program PTEC. Tertakluk pada peraturan dan syarat lain. Sila hubungi pasukan penjagaan anda bagi butiran lanjut.*