



Caregivers play an important role in stroke recovery. However, caregivers may sometimes feel overwhelmed, exhausted and isolated. Care and support from your community, family and friends will help you adjust to your new responsibilities as a caregiver.

What to expect

The stroke recovery process can be difficult and confusing for the stroke survivor, caregiver and family members. A stroke survivor's behaviour, memory, communication, emotional, and physical capabilities can be negatively impacted by stroke. Depending on the needs of the stroke survivor, caregivers may need to provide support in one or more of the following areas:



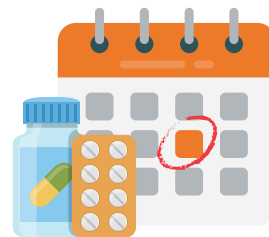
Physical Care



Emotional Needs



Financial Assistance



Managing Medications & Medical Appointments

Get Support

Be Informed

By knowing more about stroke and the expectations of a caregiver, you will be more assured and feel less overwhelmed.

For more information, you may speak with your healthcare providers on:



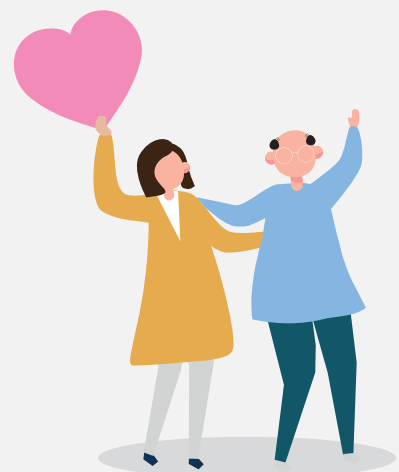
- ▶ How stroke affects you and your family
- ▶ The treatment of stroke and how to reduce the risk of its recurrence
- ▶ What the recovery process is like
- ▶ Ways to care for your loved one and common challenges faced
- ▶ Ongoing consultation with the healthcare team after discharge

Find Support In Others

Talk to someone who understands. Reach out to family and friends to share your experience.

For your well-being, find respite care when you need to take a break. You may discuss and make arrangements with another family member or friend to help. If that is not possible, you can refer to the Agency of Integrated Care (AIC) website to find out about these services.

Tap on community resources such as stroke support groups for stroke survivors and their caregivers, caregiver training course and Family Service Centres.



Take time for yourself

Getting support for yourself, as well as your loved one, is necessary and beneficial for both the person you are caring for and yourself. Here are some suggestions for self-care:

- ▶ Eat a balanced nutritious diet
- ▶ Get regular exercise and be physically active
- ▶ Find time for a hobby or do something you enjoy regularly
- ▶ Spend time with your other friends and family
- ▶ Start a journal. Journaling can help you relieve stress, organize your thoughts and spend time by yourself



Managing difficult emotions

Experiencing stress and feeling a sense of loss are also common during the caregiving journey. To help manage these, you may:



- ▶ Remember that stroke recovery and adjusting to the changes will take time
- ▶ Understand your loved one's needs and recovery process
- ▶ Set your priorities and maintain a routine
- ▶ Remind yourself that you do not have to do it all by yourself
- ▶ Ask family and friends to assist you in specific ways

Knowing when to seek help

Some caregivers may experience depression. Depression can affect one's health and increase the risk of developing other illnesses.

Here are some symptoms of depression:

Restless, always feeling irritated

Feeling sad, anxious or "empty"

Thoughts about death or suicide, or suicidal attempts

Feelings of hopelessness

Loss of appetite, weight loss or weight gain

Feelings of guilt, worthlessness, helplessness

Can't concentrate, remember things or make decisions

Loss of interest or enjoyment in hobbies and other activities

Oversleep or can't sleep

No energy, always tired, feeling "slowed down"



If you have five or more of these symptoms for more than two weeks, you should seek professional help from a doctor, psychiatrist or psychologist.

Training courses for the Caregiver



Before discharge, you will receive advice and, in some cases, training in the hospital according to the needs of your loved one. You may be trained on specific skills, such as feeding through the nasogastric-tube, proper positioning, and transferring techniques.

After discharge, there are services available in the community to help you transition and cope in caring for your loved ones. Some of these courses include basic nursing skills, basic home care skills, and stroke management for caregivers. For more information, you may visit the AIC Link branch nearest to you or refer to the AIC website.

For more information



AICare Link is a resource centre for all care needs where Care Consultants are available to advise caregivers and their loved ones on getting the right care at the right place, enabling seniors to age-in-place.

The main Agency for Integrated Care (AIC) office is located at Maxwell (above Amoy Food Centre). For other AIC Link locations, please visit:

www.aic.sg/about-us/aic-link

@ **Website:** <https://www.aic.sg/>

✉ **Email:** enquiries@aic.sg

☎ **Hotline:** 1800 650 6060

📍 **Address:** 7 Maxwell Road, #04-01, MND Complex Annex B, Singapore 069111



**Singapore National
Stroke Association**

Singapore National Stroke Association (SNSA) organises outings for stroke patients and their carers to reintegrate them into the community. They also have Stroke Support Groups to provide emotional and social support for stroke patients and their carers.

@ **Website:** <http://www.snsa.org.sg/>

✉ **Email:** contact@snsa.org

☎ **Hotline:** +65 62229514



Stroke Support Station (S3) conduct caregiver-stroke survivor communication workshops, motivational talks, group support and counselling programme, and mindfulness practice for carers. The programme aims to provide social, emotional and psychological support to carers.

@ **Website:** <http://www.s3.org.sg/>

☎ **Hotline:** +65 64733500

Family Service Centres (FSC)

Family Service Centres (FSCs) are a key community-based focal point and social service provider for families in need. The objectives of FSCs are to promote and improve the social well-being of every individual in the family, at every stage of life. FSCs are staffed by social workers and other professionals who can provide a helping hand.

@ **Website:** <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice>



StrokeHub is a resource guide for stroke survivors, their loved ones and caregivers. It provides information about stroke-related matters and life after stroke. The stroke booklets and factsheets are available for you to download.

@ **Website:** <https://www.healthhub.sg/programmes/130/strokehub>



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

Published in January 2020

Reviewed in January 2022

An initiative of the Stroke Services Improvement (SSI) team in collaboration with all public hospitals in Singapore.



看护者对于中风幸存者的康复有着至关重要的角色。然而，看护者有时候会感到不堪重负、疲惫和孤立无助。社区、家人和朋友给予的关怀和支持将帮助您适应作为看护者的新职责。

预期中的所有可能

对于中风幸存者、其看护者和家人来说，中风之后的康复过程可能会困难重重，也可能经常不知所措。中风幸存者的行为、记忆、沟通、情绪和生理机能都可能受到中风的负面影响。根据中风幸存者的需求，看护者可能需要在以下领域提供支持：



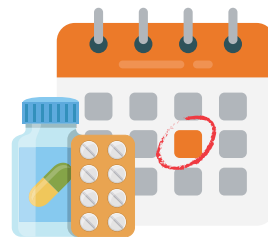
身体护理



情感需求



经济援助



管理药物和医疗预约

寻求支援

了解更多资讯

对中风以及看护者的职责有更多的了解，您会感到更加安心，而不会感到不知所措。

欲了解更多详情，您可以向您的医疗护理提供机构咨询：



- ▶ 中风如何影响您和您的家人
- ▶ 中风的治疗以及如何降低其复发风险
- ▶ 中风的康复过程
- ▶ 如何照顾中风的亲人以及常见的挑战
- ▶ 出院后继续与医疗护理团队保持联系并在必要时寻求协助

寻求来自他人的支持

与通情达理的人交谈。向家人和朋友倾诉自己的经历。

为了自己的身心健康着想，当需要休息的时候向短期看护服务寻求协助。您可以在需要帮手的时候求助于其他家人或朋友。如果无法安排帮手，您可以浏览护联中心（AIC）的网站查寻类似的服务。

借助社区资源，例如：为中风幸存者和他们的看护者设立的中风互助小组、看护者培训课程及家庭服务中心。



空出时间给自己

为自己和亲人寻求支持是必要也有好处的。以下是一些如何照顾自己的建议：

- ▶ 选择均衡的饮食
- ▶ 适当与定期运动、活动
- ▶ 抽空培养一个爱好，或者定期做一些自己喜欢做的事情
- ▶ 花时间陪伴其他的朋友和家人
- ▶ 开始写日记。日记可以帮助您缓解压力、记录自己的心路历程并让自己有独处的时间。



处理难以应付的情绪

在看护过程中，压力和失落感是很常见的负面情绪。想应对它们，您可以：



- ▶ 提醒自己，中风患者的康复和适应中风后的改变都需要时间
- ▶ 了解看护对象的需求和康复过程
- ▶ 规划自己的优先事项，并遵循固定的日程表
- ▶ 提醒自己不必一个人默默承受所有压力与看护
- ▶ 让家人和朋友在特定的方面给予自己协助

知道何时寻求帮助

有些看护者可能会经历抑郁症。抑郁症会影响个人的健康，并增加患上其他疾病的风险。

以下是一些抑郁症的常见症状：

焦躁不安，总是感觉烦躁

感到悲伤、焦虑或“空虚”

有死亡或自杀的念头，或自杀未遂

感到绝望

食欲不振，体重突然减轻或增加

感到内疚、无用、无助

无法集中注意力、记不住事情或无法做决定

对爱好或其他活动失去兴趣或感到索然无味

总是睡过头或睡不着

没有精力，总是感觉很累和“度日如年”



如果您有五种或更多的以上症状，并且持续时间超过两周，您应当寻求医生、精神科医生或心理学家的专业帮助。

看护者培训课程



出院前，医护人员会给予看护者建议和指导。根据看护对象所需，医院可能会安排看护者培训。您可能会接受一些特殊技能的培训，例如通过鼻饲管喂食、确保适当的姿势以及转移技巧。

出院后，您还可以寻求一些社区服务来帮助您适应看护生活以及应对看护过程中可能面临的挑战。此类课程包括基本护理技能、基本居家护理技能和中风管理。欲了解更多详情，您可以联系附近的护联资讯中心（AIC Link）或浏览护联中心（AIC）网站。

更多资讯



护联资讯中心 (AIC Link) 的护理顾问能给予看护者和看护对象提供相关建议，以在适当环境想有合适的护理照料，协助年长者原地养老。

护联中心主要办事处位于麦士威（厦门街熟食中心楼上）。欲知其他 AIC Link 地点，请游览：

www.aic.sg/about-us/aic-link

🌐 网址: <https://www.aic.sg/>

✉ 电子邮件: enquiries@aic.sg

☎ 热线: 1800 650 6060

📍 地址: 7 Maxwell Road, #04-01, MND Complex Annex B, Singapore 069111



**Singapore National
Stroke Association**

新加坡国家中风协会 (SNSA) 为中风患者及其看护者们组织户外活动，以帮助他们重新融入社区。他们也设立了中风互助小组，为中风患者及其照顾者提供情感和社会支持。

🌐 网址: <http://www.snsa.org.sg/>

✉ 电子邮件: contact@snsa.org

☎ 热线: +65 62229514



中风康复者援助中心 (Stroke Support Station, 简称 S3) 为看护人士举办看护者-中风幸存者交流工作坊、励志讲座、互助团体和辅导计划，以及正念实践。该计划旨在为看护人士提供社会、情感和心理学上的支持。

🌐 网址: <http://www.s3.org.sg/>

☎ 热线: +65 64733500

家庭服务中心 (FSC)

家庭服务中心是基于社区的关键联络站，为有需要的家庭提供社会服务。家庭服务中心的目标是促进和改善家庭中每一个成员在各个人生阶段的社会福利。家庭服务中心的工作人员包括社会工作者和其他能够提供帮助的专业人士。

@ 网址: <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice>



中风资讯站 (StrokeHub) 是中风患者及看护者的资源指南。它提供关于中风相关的事项和中风后生活等资讯。您还可以下载中风资讯手册和中风相关的讯息表。

@ 网址: <https://www.healthhub.sg/programmes/130/strokehub>



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

发布于2022年1月

中风服务改善小组 (SSI) 与新加坡所有公立医院合作的一项举措



Penjaga memainkan peranan penting dalam pemulihan angin ahmar. Bagaimanapun, penjaga kadang-kala merasa tertekan, letih dan terasing. Keprihatinan dan sokongan daripada masyarakat, keluarga dan rakan-rakan akan membantu anda menyesuaikan diri dengan tanggungjawab baru sebagai seorang penjaga.

Apa yang boleh dijangkakan

Proses pemulihan adalah sukar dan membingungkan untuk bekas pesakit angin ahmar, penjaga dan ahli keluarga mereka. Tingkah laku, daya ingatan, komunikasi, emosi, dan keupayaan fizikal bekas pesakit angin ahmar ini boleh dipengaruhi secara negatif oleh angin ahmar. Bergantung kepada keperluan mereka, penjaga mungkin perlu memberikan sokongan dalam satu atau lebih perkara yang berikut:



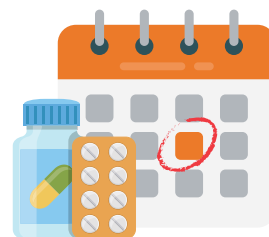
Penjagaan fizikal



Keperluan emosi



Bantuan kewangan



Menguruskan ubat-ubatan dan temu janji perubatan

Dapatkan Sokongan

Pastikan Anda Dapatkan Maklumat

Dengan mengetahui lebih banyak tentang angin ahmar dan jangkaan seorang penjaga, anda akan merasa lebih yakin dan kurang tertekan.

Untuk maklumat lanjut, anda boleh berbincang dengan penyedia penjagaan kesihatan anda tentang:



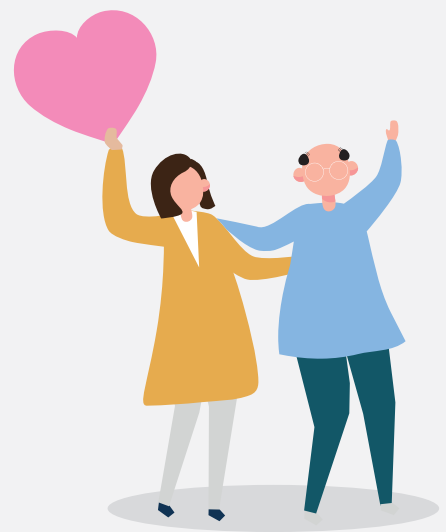
- ▶ Bagaimana angin ahmar menjejaskan diri anda dan keluarga
- ▶ Rawatan angin ahmar dan bagaimana mengurangkan risiko berulang
- ▶ Bagaimanakah proses pemulihannya
- ▶ Cara-cara untuk menjaga orang tersayang dan cabaran-cabaran lazim yang dihadapi
- ▶ Konsultasi berterusan dengan pasukan kesihatan selepas keluar dari hospital

Dapatkan sokongan daripada orang lain

Bercakap dengan seseorang yang memahami. Hubungi keluarga dan rakan-rakan untuk berkongsi pengalaman anda.

Untuk kesejahteraan anda, dapatkan rawatan sementara jika anda perlu berehat. Anda boleh berbincang dan mengatur dengan rakan atau ahli keluarga yang lain untuk membantu. Sekiranya tidak dapat dilakukan, anda boleh merujuk ke laman web Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) untuk mengetahui lebih lanjut tentang perkhidmatan ini.

Manfaatkan sumber-sumber masyarakat seperti Kumpulan sokongan angin ahmar untuk bekas pesakit angin ahmar dan penjaga mereka, Kursus-kursus latihan penjaga dan Pusat Khidmat Keluarga.



Luangkan masa untuk diri sendiri

Mendapat sokongan untuk diri sendiri dan juga orang tersayang, adalah perlu dan bermanfaat bagi orang yang anda jaga dan juga diri anda sendiri. Berikut adalah beberapa cadangan untuk menjaga kesejahteraan diri anda:

- ▶ Makan makanan yang berkhasiat dan seimbang
- ▶ Lakukan aktiviti fizikal secara kerap
- ▶ Luangkan masa untuk hobi atau lakukan sesuatu yang anda suka secara kerap
- ▶ Luangkan masa bersama rakan dan keluarga anda yang lain
- ▶ Mulakan jurnal. Menulis jurnal boleh membantu anda hilangkan tekanan, susun fikiran anda dan luangkan masa untuk diri sendiri.



Mengurus emosi yang sukar

Mengalami tekanan dan perasaan kehilangan juga adalah biasa dalam perjalanan penjagaan. Untuk membantu mengatasi perkara ini, anda boleh:



- ▶ Ingatkan diri sendiri bahawa pemulihan daripada angin ahmar dan menyesuaikan diri kepada perubahan akan mengambil masa
- ▶ Fahami keperluan dan proses pemulihan orang tersayang
- ▶ Tetapkan keutamaan anda dan amalkan rutin
- ▶ Ingatkan diri anda bahawa anda tidak perlu melakukan semuanya sendiri
- ▶ Minta keluarga dan rakan-rakan untuk membantu anda dengan cara tertentu

Ketahui bila anda harus meminta pertolongan

Segelintir penjaga mungkin mengalami kemurungan. Kemurungan boleh menjejaskan kesihatan anda dan meningkatkan risiko mendapat penyakit lain.

Berikut adalah beberapa gejala kemurungan:

Gelisah, selalu merasa cepat marah

Rasa sedih, cemas atau "kosong"

Berfikir tentang kematian atau bunuh diri, atau percubaan bunuh diri

Perasaan putus asa

Hilang selera makan, hilang berat badan atau naik berat badan

Perasaan bersalah, tidak berharga, tidak berdaya

Tidak boleh menumpukan perhatian, mengingati perkara atau membuat keputusan

Hilang minat atau keseronokan dalam hobi dan aktiviti lain

Tidur berlebihan atau tidak boleh tidur

Tiada tenaga, selalu letih, merasa "kurang cergas"



Sekiranya anda mengalami lima atau lebih gejala ini selama lebih daripada dua minggu, anda harus mendapatkan bantuan profesional daripada seorang doktor, pakar psikiatri atau psikologi.

Kursus latihan untuk Penjaga



Sebelum keluar hospital, anda akan menerima nasihat dan, dalam beberapa kes, latihan di hospital mengikut keperluan orang tersayang anda. Anda mungkin dilatih dalam kemahiran tertentu, seperti memberi makan melalui tiub nasogastrik, posisi yang betul, dan teknik mengalihkan pesakit.

Selepas keluar hospital, terdapat perkhidmatan yang tersedia dalam masyarakat untuk membantu anda dalam peralihan dan menjaga orang tersayang anda. Kursus-kursus ini termasuk kemahiran asas kejururawatan, kemahiran asas penjagaan di rumah, dan pengurusan angin ahmar untuk penjaga. Untuk maklumat lanjut, anda boleh lawati cawangan AIC Link yang berdekatan dengan anda atau rujuk laman web AIC.

Untuk maklumat lanjut



AIC Link adalah pusat sumber untuk semua keperluan penjagaan yang mempunyai Perunding Penjagaan bersedia untuk memberi nasihat kepada pengasuh dan orang tersayang mereka tentang mendapatkan rawatan yang tepat di tempat yang tepat, dan membolehkan warga emas meniti usia lanjut di kawasan yang sama.

Pejabat utama Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) terletak di Maxwell (di bahagian atas Pusat Makanan Amoy Street)
Untuk lokasi AIC Link yang lain, sila layari:
www.aic.sg/about-us/aic-link

@ **Laman web:** <https://www.aic.sg/>

✉ **E-mel:** enquiries@aic.sg

☎ **Talian Hotline:** 1800 650 6060

📍 **Alamat:** 7 Maxwell Road, #04-01, MND Complex Annex B, Singapore 069111



**Singapore National
Stroke Association**

Persatuan Angin Ahmar Nasional Singapura (SNSA) menganjurkan lawatan untuk pesakit angin ahmar dan penjaga mereka untuk menyatukan mereka semula ke dalam masyarakat. Mereka juga mempunyai Kumpulan Sokongan Angin Ahmar untuk memberikan sokongan emosi dan sosial kepada pesakit angin ahmar dan penjaga mereka.

@ **Laman web:** <http://www.snsa.org.sg/>

✉ **E-mel:** contact@snsa.org

☎ **Talian Hotline:** +65 62229514



Stesen Sokongan Strok (S3) menganjurkan bengkel komunikasi untuk penjaga dan bekas pesakit angin ahmar, ceramah motivasi, program sokongan dan kaunseling secara berkumpulan, dan latihan 'mindfulness' untuk penjaga. Program ini bertujuan untuk memberikan sokongan sosial, emosi dan psikologi kepada para penjaga.

@ **Laman web:** <http://www.s3.org.sg/>

☎ **Talian Hotline:** +65 64733500

Pusat Khidmat Keluarga (FSC)

Pusat Khidmat Keluarga (FSC) merupakan pusat tumpuan berasaskan masyarakat dan penyedia khidmat sosial utama untuk keluarga yang memerlukan. Objektif FSC adalah untuk mempromosikan dan meningkatkan kesejahteraan sosial setiap individu dalam keluarga, dalam setiap peringkat kehidupan. FSC dikendalikan oleh pekerja sosial dan profesional lain yang dapat memberikan bantuan.

@ **Laman web:** <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice>



StrokeHub adalah panduan sumber untuk bekas pesakit angin ahmar, orang tersayang dan penjaga mereka. Ia menyediakan maklumat tentang perkara-perkara berkaitan angin ahmar dan kehidupan selepas angin ahmar. Buku kecil dan lembaran fakta tersedia untuk anda muat turun.

@ **Laman web:** <https://www.healthhub.sg/programmes/130/strokehub>



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Terbitan pada Januari 2022

Satu inisiatif oleh Pasukan Peningkatan Perkhidmatan bagi Angin Ahmar (SSI) dengan kerjasama semua hospital awam di Singapura.

உங்களின் அன்புக்குரியவருக்குப் பராமரிப்பு வழங்குதல்

எனது பராமரிப்பாளருக்காக:



பக்கவாதத்தில் இருந்து மீள்வதற்குப் பராமரிப்பாளர்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றனர். எனினும், பராமரிப்பாளர்கள் சிலநேரங்களில் மனதளவில் களைப்பாகவும், தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாகவும் உணரலாம். உங்கள் சமூகத்தினர், குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களின் கவனிப்பும் ஆதரவும் ஒரு பராமரிப்பாளராக உங்கள் புதிய பொறுப்புகளை நிறைவேற்றத் திட்டமிடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

பக்கவாதத்தில் இருந்து உயிர் பிழைத்தவர், பராமரிப்பாளர் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குப் பக்கவாத மீட்புச் செயல்முறை கடினமாகவும் குழப்பமாகவும் இருக்கலாம். பக்கவாதத்தில் இருந்து உயிர் பிழைத்தவரின் நடத்தை, நினைவாற்றல், தகவல்தொடர்பு, உணர்வு மற்றும் உடல் சார்ந்த திறன்கள் ஆகியவை பக்கவாதத்தால் எதிர்மறையாக பாதிக்கப்படலாம். பக்கவாதத்தில் இருந்து உயிர் பிழைத்தவரின் தேவைகளைப் பொறுத்து, பராமரிப்பாளர்கள் பின்வரும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விஷயங்களில் ஆதரவை வழங்க வேண்டியிருக்கலாம்:



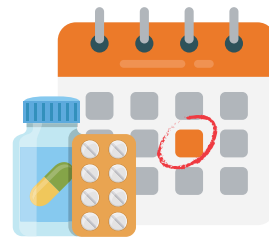
உடல் ரீதியான பராமரிப்பு



உணர்வு ரீதியான தேவைகள்



நிதி உதவி



மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவச் சந்திப்புகளை நிர்வகித்தல்

தகவல்களை அறிந்திருங்கள்

பக்கவாதத்தைப் பற்றியும் ஒரு பராமரிப்பாளரின் எதிர்பார்ப்புகளைப் பற்றியும் மேலும் தெரிந்துகொள்வதன் மூலம், நீங்கள் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருப்பீர்கள், மேலும் குறைவான மனப் பளுவைக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பாளர்களுடன் இவற்றைப் பற்றி நீங்கள் பேசலாம்:



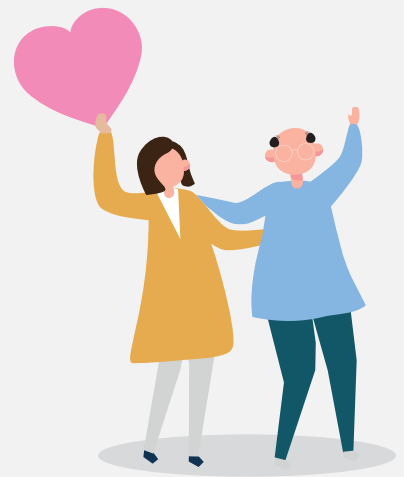
- ▶ பக்கவாதம் உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது
- ▶ பக்கவாதச் சிகிச்சை மற்றும் அது மீண்டும் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை எவ்வாறு குறைப்பது
- ▶ நலமடைவதற்கான செயல்முறை என்ன
- ▶ உங்களின் அன்புக்குரியவரைப் பராமரிப்பதற்கான வழிகள் மற்றும் எதிர்கொள்ளும் பொதுவான சவால்கள்
- ▶ மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் தொடர்ந்து ஆலோசனை பெறுதல்

மற்றவர்களின் ஆதரவைப் பெறுதல்

புரிந்துகொள்கின்ற ஒருவரிடம் பேசுங்கள். உங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ள குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களை அணுகுதல்.

உங்கள் நல்வாழ்வுக்கு, நீங்கள் ஓய்வு எடுக்க வேண்டியிருக்கும் போது இடை ஓய்வுப் பராமரிப்புச் சேவையைக் கண்டறியுங்கள். உங்களுக்கு உதவ மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பருடன் கலந்துரையாடலாம் மற்றும் அதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யலாம். அது முடியாவிட்டால், இந்தச் சேவைகளைப் பற்றி அறிய நீங்கள் ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பின் (Agency of Integrated Care, AIC) வலைத்தளத்தைப் பார்க்கலாம்.

பின்வருவன போன்ற சமூக வளஆதாரங்களை நாடலாம் பக்கவாதத்தில் இருந்து உயிர் பிழைத்தவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கான பக்கவாத ஆதரவு குழுக்கள், பராமரிப்பாளர் பயிற்சி வகுப்புகள், குடும்பச் சேவை நிலையங்கள்.



உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்காகவும், உங்கள் அன்புக்குரியவருக்காகவும் ஆதரவைப் பெறுவது, உங்களுக்கும் உங்கள் பராமரிப்பாருக்கும் அவசியமாகும், மேலும் அது உங்கள் இருவருக்குமே பயனளிக்கும். சுய-பராமரிப்புக்கான சில பரிந்துரைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- ▶ சமச்சீரான ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை உண்ணுங்கள்
- ▶ தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- ▶ ஒரு பொழுதுபோக்கிற்கான நேரத்தை அல்லது நீங்கள் தொடர்ந்து அனுபவிக்கும் வகையிலான ஒரு நடவடிக்கையைக் கண்டறியுங்கள்
- ▶ உங்களின் பிற நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்களுடன் நேரம் செலவிடுங்கள்
- ▶ நாட்குறிப்பு எழுதத் தொடங்குங்கள். நாட்குறிப்பு எழுவது மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடவும், உங்கள் எண்ணங்களை ஒழுங்கமைக்கவும், உங்களுக்காக நேரம் செலவிடவும் உங்களுக்கு உதவலாம்.



கடினமான உணர்ச்சிகளை நிர்வகித்தல்

பராமரிப்பு வழங்கல் பயணத்தின் போது மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பது மற்றும் இழப்பு உணர்வை உணருவது பொதுவானது. இவற்றை நிர்வகிக்க உதவ, நீங்கள்:



- ▶ பக்கவாத மீட்பு மற்றும் மாற்றங்களுக்காக உங்களைச் சரிசெய்துகொள்வதற்குச் சிறிது காலம் ஆகலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
- ▶ உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகள் மற்றும் மீட்புச் செயல்முறைகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்
- ▶ உங்கள் முன்னுரிமைகளைத் திட்டமிட்டு ஒரு வழக்கத்தைப் பராமரியுங்கள்
- ▶ இவை அனைத்தையும் நீங்களே செய்ய வேண்டியதில்லை என்பதை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ▶ குறிப்பிட்ட வழிகளில் உங்களுக்கு உதவுமாறு குடும்பத்தினரிடமும் நண்பர்களிடமும் கேளுங்கள்

எப்போது உதவி பெற வேண்டும் என்பதை அறிவது

சில பராமரிப்பாளர்கள் மனச்சோர்வை அனுபவிக்கலாம். மனச்சோர்வு ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதித்து, பிற உடல்நலக் குறைவுகளை உருவாக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.

மனச்சோர்வின் சில அறிகுறிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

அமைதியற்று இருப்பதாகவும், எப்போதும் எரிச்சலாகவும் உணர்தல்

சோகமாக, மனக் கவலையாக அல்லது "வெறுமையாக" உணர்தல்

மரணம் அல்லது தற்கொலை எண்ணங்கள், அல்லது தற்கொலை முயற்சிகள்

நம்பிக்கை இழந்தவராக உணர்தல்

பசியின்மை, உடல் எடை இழப்பு அல்லது உடல் எடை அதிகரிப்பு

குற்றம் செய்தவராக, பயனற்றவராக, உதவியற்றவராக உணர்தல்

கவனம் செலுத்தவோ, விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவோ அல்லது முடிவுகளை எடுக்கவோ முடியாமை

பொழுதுபோக்குகள் மற்றும் பிற நடவடிக்கைகளில் ஆர்வமின்மை அல்லது மகிழ்ச்சியின்மை

அளவுக்கு அதிகமாக தூங்குவது அல்லது தூங்க முடியாமல் இருப்பது

ஆற்றலின்றி இருப்பது, எப்போதும் சோர்வாக இருப்பது, "மந்தமாக இருப்பதாக" உணர்வது



இந்த அறிகுறிகளில் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை இரண்டு வாரங்களுக்கும் மேல் நீடித்தால், மருத்துவர், மனநல மருத்துவர் அல்லது உளவியலாளரிடமிருந்து தொழில்முறையிலான உதவியை நாட வேண்டும்.

பராமரிப்பாளருக்கான பயிற்சி வகுப்புகள்

மருத்துமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்படுவதற்கு முன், நீங்கள் ஆலோசனையைப் பெறுவீர்கள், சில சந்தர்ப்பங்களில், உங்கள் அன்புக்குரியவரின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப மருத்துவமனையில் பயிற்சி பெறுவீர்கள். மூச்சு-உணவுக் குழாய் வழியாக உணவளித்தல், சரியான உடல் நிலைப்பாடு மற்றும் இடமாற்ற நுட்பங்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட திறன்களைப் பற்றி உங்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படலாம்.

மருத்துமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு, நீங்கள் நிலைமாறுவதற்கும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களைப் பராமரிக்க இயலுவதற்கும் உதவ சமூகத்தில் சேவைகள் கிடைக்கின்றன. இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகளில் சில அடிப்படைத் தாதிமைத் திறன்கள், அடிப்படை இல்லப் பராமரிப்பு திறன்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான பக்கவாத மேலாண்மை ஆகியவை அடங்கும். மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள ஏதேனும் AlCare லிங்க்கை அணுகலாம் அல்லது சில்வர் பேஜஸ் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடலாம்.



மேலும் தகவல்களுக்கு



AICare Link (i-Care Link என உச்சரிக்கப்படுகிறது) பராமரிப்பாளர்களுக்கும் அவர்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் சரியான இடத்தில் சரியான கவனிப்பைப் பெறுவது குறித்து ஆலோசனை வழங்குகிறது, மேலும் மூத்தோர்கள் வாழ்விடத்திலேயே சீராக மூப்படைய இயலச் செய்கிறது.

முதன்மையான ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பின் (AIC) அலுவலகம் மேக்ஸ்வெல்லில் (அமோய் உணவு நிலையத்திற்கு மேலே) அமைந்துள்ளது.

@ வலைத்தளம்: <https://www.aic.sg/>

✉ மின்னஞ்சல்: enquiries@aic.sg

☎ நேரடித் தொலைபேசி எண்: 1800 650 6060

📍 முகவரி: 7 மேக்ஸ்வெல் சாலை, #04-01, MND காம்பளக்ஸ் அனெக்ஸ் B, சிங்கப்பூர் 069111



**Singapore National
Stroke Association**

சிங்கப்பூர் தேசிய பக்கவாதம் சங்கம் (SNSA) பக்கவாத நோயாளிகளுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் சமூகத்தில் மீண்டும் அவர்களை ஒன்றிணைக்க பயணங்களை ஏற்பாடு செய்கிறது. பக்கவாத நோயாளிகளுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் உணர்ச்சிசார்ந்த மற்றும் சமூகம்சார்ந்த ஆதரவை வழங்க பக்கவாத ஆதரவு குழுக்களும் உள்ளன.

@ வலைத்தளம்: <http://www.snsa.org.sg/>

✉ மின்னஞ்சல்: contact@snsa.org

☎ நேரடித் தொலைபேசி எண்: +65 62229514



பக்கவாத ஆதரவு நிலையம் (S3) பராமரிப்பாளர்-பக்கவாதத்திலிருந்து பிழைத்தவர் கருத்துப்பரிமாற்ற பயிலரங்குகள், ஊக்கமளிக்கும் பேச்சுக்கள், குழு ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனை நிகழ்ச்சி, மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான மனத்தெளிவு பயிற்சி ஆகியவற்றை நடத்துகிறது. இந்தத் திட்டம் பராமரிப்பாளர்களுக்கு சமூக, உணர்ச்சி மற்றும் உளவியல் ஆதரவை வழங்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

@ வலைத்தளம்: <http://www.s3.org.sg/>

☎ நேரடித் தொலைபேசி எண்: +65 64733500

குடும்பச் சேவை நிலையங்கள் (FSC)

குடும்பச் சேவை நிலையங்கள் (FSC-கள்) ஒரு முக்கிய சமூக அடிப்படையிலான மையப் புள்ளியாகவும், வறுமையில் வாடும் குடும்பங்களுக்கான சமூக சேவை வழங்குநராகவும் விளங்குகின்றன. வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு நபரின் சமூக நல்வாழ்வை ஊக்குவிப்பதும் மேம்படுத்துவதுமே FSCகளின் நோக்கங்களாகும். சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் பிற தொழில் நிபுணர்களால் FSC-இல் பணியாற்றுகின்றன, இவர்களால் உதவி வழங்க முடியும்.

@ வலைத்தளம்: <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice>



ஸ்ட்ரோக்ஹப் என்பது பக்கவாதத்தால் உயிர் பிழைத்தவர்கள், அவர்களின் அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான வளஆதார வழிகாட்டியாகும். இது பக்கவாதம் தொடர்பான விவரங்கள் மற்றும் பக்கவாதத்திற்குப் பிறகுள்ள வாழ்க்கை ஆகியவை பற்றிய தகவல்களை வழங்குகிறது. பக்கவாதம் குறித்த தகவல் சிற்றேடுகள் மற்றும் விபரத் தாள்கள் நீங்கள் பதிவிறக்கம் செய்யக் கிடைக்கின்றன.

@ வலைத்தளம்: <https://www.healthhub.sg/programmes/130/strokehub>



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
ஜனவரி 2020 தில் வெளியிடப்பட்டது.

சிங்கப்பூரில் உள்ள அனைத்து பொது மருத்துவமனைகளின் உடனுழைப்புடன் பக்கவாத சேவைகளை மேம்படுத்தும் (SSI) அணியின் ஒரு முன்முனைவு .