

# STROKE HUB

## PUSAT INFORMASI ANGIN AHMAR

Panduan untuk pesakit yang pulih daripada Angin Ahmar dan Penjaga mereka

Label Pelekat Pesakit



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



# Pengenalan

Panduan maklumat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman umum tentang penyakit angin ahmar, apa yang boleh anda jangkakan semasa menginap di hospital dan penjagaan selanjutnya selepas anda dibenarkan pulang ke rumah.

Pasukan penjagaan kesihatan anda akan memberi anda maklumat khusus tentang penyakit dan rancangan pengurusan anda. Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan atau ingin mengetahui lebih lanjut tentang penyakit anda, sila dapatkan nasihat daripada pasukan penjagaan angin ahmar anda.

Sila layari laman <http://healthhub.sg/strokehub> untuk mendapatkan maklumat lanjut.

## Kandungan

### Pelajari Tentang Angin Ahmar

Tentang Angin Ahmar	3
Jenis-jenis Angin Ahmar	4
Tentang Otak	5
Tanda dan Gejala Angin Ahmar	6

### Penginapan Anda di Hospital

Apa yang boleh dijangkakan di Hospital	7
Kawalan Faktor Risiko	11
Rawatan untuk mengurangkan risiko angin ahmar berulang	13

### Keadaan Selepas Angin Ahmar

Bagaimana Angin Ahmar boleh menjejaskan diri anda	14
Komplikasi selepas Angin Ahmar	16

### Penjagaan selepas Angin Ahmar

Pemulihan selepas Angin Ahmar	17
Di mana untuk dapatkan bantuan lanjut selepas Angin Ahmar	18

### Kecemasan Angin Ahmar

Untuk mengesan tanda-tanda serangan Angin Ahmar, fikir F.A.S.T	20
--	----

### Buku Log Angin Ahmar

Pasukan Penjagaan Angin Ahmar	21
Maklumat dan Rekod Temu Janji	22
Senarai Semak Sebelum Dibenarkan Pulang ke Rumah	23
Senarai Semak selepas Angin Ahmar	25
Diari Tekanan Darah Saya	28
Diari Ujian Darah Saya	29
Diari Nisbah Pembekuan Darah (INR) Saya	30

# Nota Informasi

Kami akui bahawa anda mungkin mempunyai soalan lain tentang keadaan anda atau peranan anda sebagai seorang penjaga. Berikut ialah kandungan maklumat lanjut. Anda boleh melayari laman web HealthHub di <http://healthhub.sg/strokehub>

## Kandungan

### Mengawal Faktor Risiko Angin Ahmar

- Tekanan Darah Tinggi
- Merokok dan Angin Ahmar
- Fibrilasi Atrium
- Kolesterol
- Kencing Manis
- Pemakanan Sihat
- Alkohol

### Akibat daripada Angin Ahmar

- Isu Kognitif
- Menangani Masalah Daya Kognitif
- Perubahan Emosi
- Menangani Perubahan Emosi
- Keintiman Seksual
- Kekejangan
- Masalah Pundi Kencing dan Usus

### Pemulihan selepas Angin Ahmar

- Fisioterapi
- Terapi Carakerja
- Terapi Pertuturan untuk Masalah Kesukaran Berkomunikasi
- Kesukaran untuk Menelan

### Hal-hal Sosial dan Riadah selepas Angin Ahmar

- Kelayakan Memandu
- Melancong ke Luar Negara
- Bantuan Kewangan
- Kembali Bekerja Selepas Angin Ahmar
- Sukan, Senaman & Aktiviti Fizikal

### Untuk Penjaga Saya

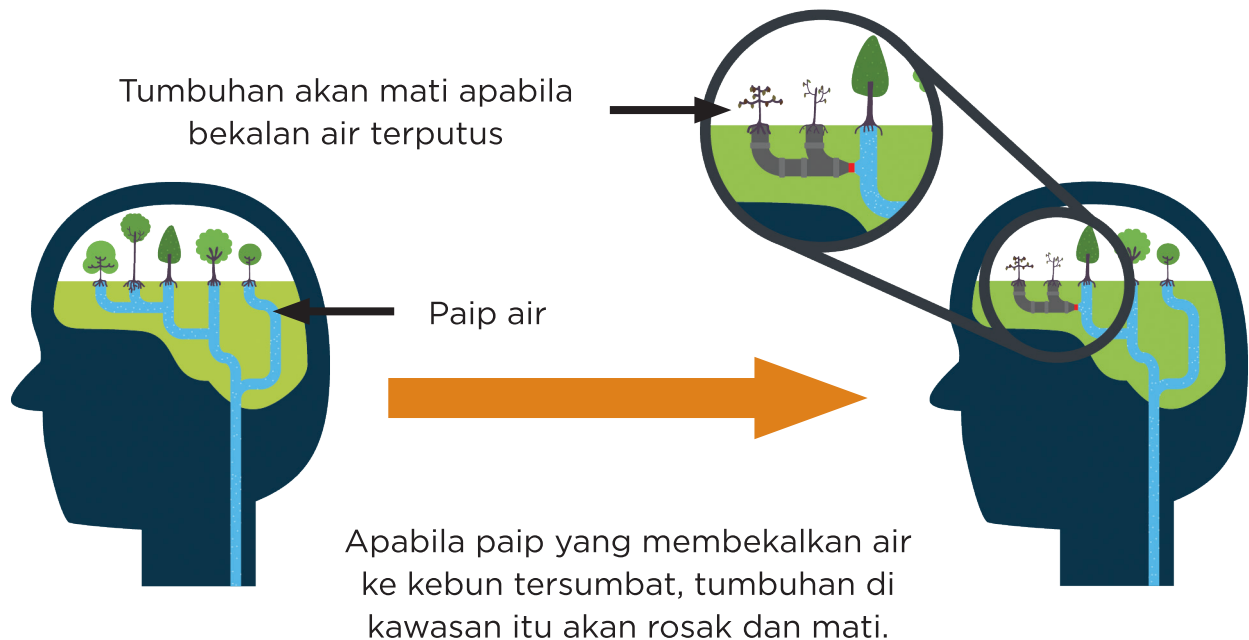
- Menjaga Orang Tersayang

# Tentang Angin Ahmar

## APA ITU ANGIN AHMAR?

Fungsi otak yang normal memerlukan oksigen dan nutrien yang dibekalkan oleh darah melalui saluran darah. Angin ahmar terjadi apabila terdapat gangguan pengaliran darah ke otak. Bahagian otak yang tersekat bekalan darah akan rosak, menyebabkan tanda-tanda dan gejala angin ahmar.

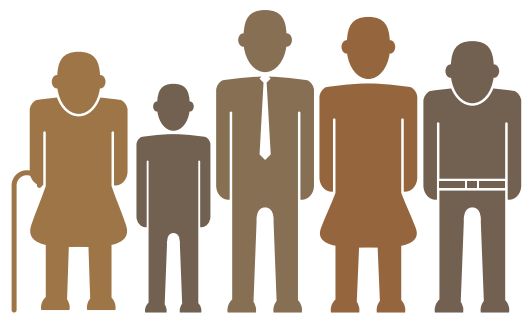
**Analogi angin ahmar menerusi sebuah kebun dengan paip yang membekalkan air untuk menjelaskan bagaimana angin ahmar terjadi.**



## ADAKAH ANGIN AHMAR SEJENIS PENYAKIT YANG LAZIM?



1 dari 4 orang akan diserang angin ahmar sekali dalam seumur hidup mereka



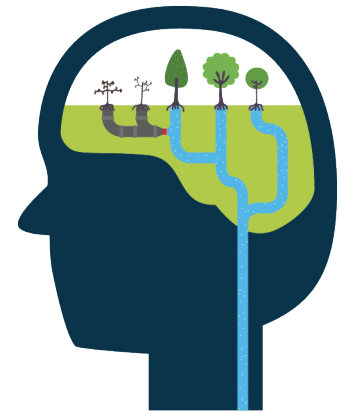
Ia boleh terjadi kepada sesiapa sahaja tidak kira usia, jantina, golongan etnik atau status sosio-ekonomi

# Jenis-jenis Angin Ahmar

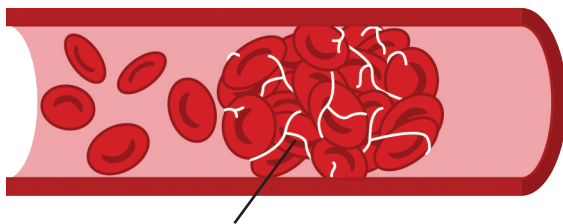
Terdapat 2 jenis angin ahmar yang utama.

## Angin Ahmar Iskemik: 'arteri tersumbat'

Ini adalah jenis angin ahmar paling lazim. Ia terjadi apabila darah beku tersumbat dalam arteri dan memutuskan bekalan darah ke otak. Ia biasanya disebabkan oleh salah satu daripada yang berikut:



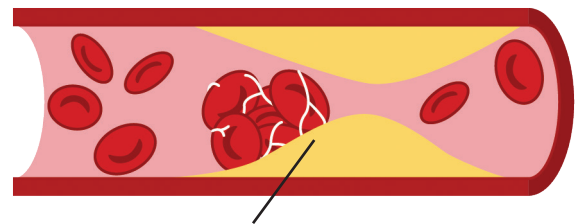
### EMBOLISME



Darah beku

darah beku di jantung terbebas dan bergerak ke otak.

### TROMBOSIS



Plak lemak

saluran darah di otak tersumbat apabila ia menjadi sempit akibat pembentukan plak lemak

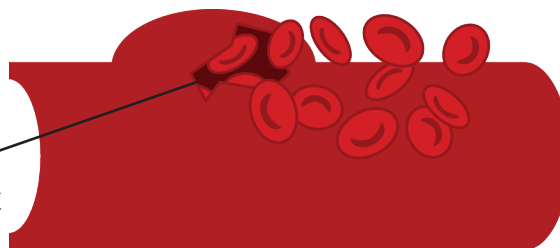
## Angin Ahmar Hemoragik: 'arteri pecah'

Ini terjadi apabila saluran darah pecah, mengakibatkan pendarahan di dalam otak. Ia biasanya disebabkan oleh:

- Tekanan darah tinggi
- Kerosakan pada dinding saluran darah seperti aneurisma otak



Aneurisma Otak



Saluran darah pecah; pendarahan

## Serangan Iskemik Sementara (TIA) - "angin ahmar kecil"

- Ia terjadi apabila terdapat gangguan sementara pada bekalan darah ke otak.
- Oleh itu, tiada kerosakan otak secara kekal dan gejala pulih sepenuhnya dalam beberapa minit.

# Tentang Otak

- Otak mempunyai 2 bahagian (hemisfera kanan dan kiri) dan setiap hemisfera terbahagi kepada beberapa bahagian yang mengawal fungsi yang berbeza.
- Lokasi kerosakan otak akan menentukan tanda-tanda dan gejala angin ahmar.

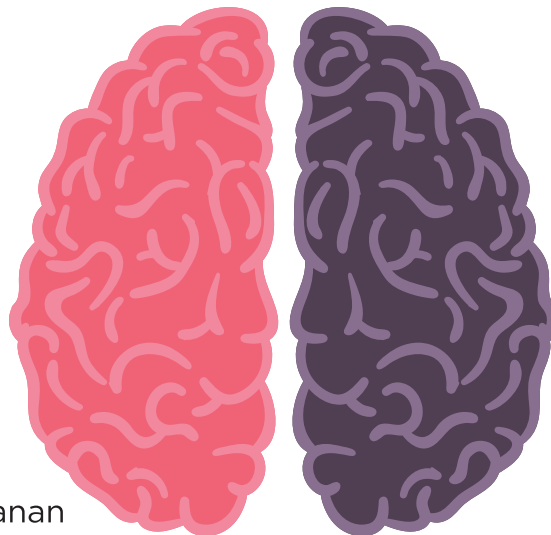
## FUNGSI OTAK KIRI

Pergerakan dan sensasi tubuh sebelah kanan

Memahami dan menuturkan bahasa

Membaca dan menulis

Penglihatan di sebelah kanan



## FUNGSI OTAK KANAN

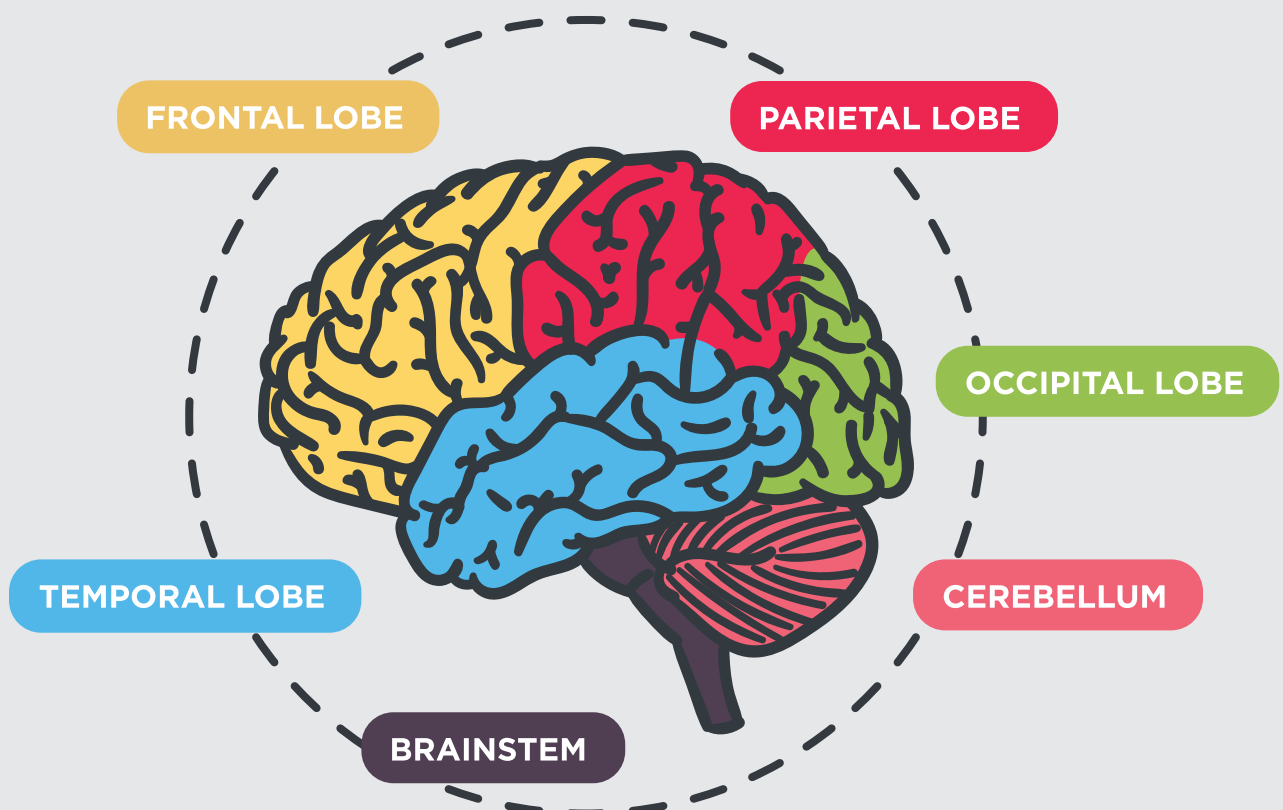
Pergerakan dan sensasi tubuh sebelah kiri

Mengenali wajah dan objek

Kesedaran tubuh badan

Penglihatan di sebelah kiri

Doktor anda boleh menerangkan lokasi serangan angin ahmar anda. Berikut adalah rajah yang menunjukkan bahagian otak yang berlainan.



# Tanda dan Gejala Angin Ahmar

Penting untuk memahami bahawa angin ahmar menjejaskan setiap pesakit secara berbeza. Tanda-tanda dan gejala angin ahmar bergantung kepada bahagian yang rosak di dalam otak.

## FIZIKAL



### Rasa Lemah

- Anda mungkin mengalami rasa lemah pada sebelah atau kedua-dua belah tubuh. Keterangan rasa lemah ini berbeza-beza.
- Kelemahan otot muka boleh mengakibatkan muka melendut, air liur meleleh dan kesukaran bertutur.

### Masalah pada pergerakan atau kawalannya

- Anda mungkin mengalami kesukaran berdiri, berjalan atau melakukan tugas yang rumit.

\* Rujuk kepada nota informasi Fisioterapi dan Terapi Carakerja untuk maklumat lanjut.

## SENSASI



### Rasa Kebas

- Anda mungkin mengalami sensasi yang berkurangan atau kehilangan sensasi di satu bahagian tubuh anda.
- Anda mungkin mengalami rasa berlebihan yang tidak normal di satu bahagian tubuh seperti semut-semut atau mencucuk-cucuk.

## PENGLIHATAN



### Masalah penglihatan

- Anda mungkin mengalami penglihatan dua bayang atau kehilangan penglihatan pada sebelah mata anda.

## KOMUNIKASI



### Pertuturan yang tidak jelas (“Disartria”)

- Anda mungkin mengalami kesukaran untuk bertutur. Ini boleh menyebabkan pertuturan anda menjadi tidak jelas, lambat atau sukar didengar.

### Kesulitan berbahasa (“Disfasia”)

- Anda mungkin tidak mampu untuk memahami atau menuturkan perkataan, frasa dan ayat, secara lisan dan bertulis.

\* Rujuk kepada nota informasi Terapi Pertuturan untuk maklumat lanjut.

## MENELAN



### Kesukaran untuk menelan (“Disfagia”)

- Anda mungkin mengalami kesukaran untuk minum dan makan. Ini boleh menyebabkan batuk-batuk dan tercekik yang boleh meningkatkan risiko jangkitan paru-paru

\* Rujuk kepada nota informasi Masalah Menelan untuk maklumat lanjut.



# Apa yang boleh dijangkakan di Hospital

Pesakit angin ahmar biasanya memerlukan kemasukan ke hospital untuk penyiasatan dan rawatan lanjut. Unit Angin Ahmar merupakan sebuah kawasan khas di hospital yang diuruskan oleh pasukan penjagaan angin ahmar daripada pelbagai disiplin khusus, di mana rawatan awal untuk angin ahmar disediakan.

## PASUKAN PENJAGAAN ANGIN AHMAR

Ahli pasukan penjagaan angin ahmar mungkin terdiri daripada:



\* Rujuk kepada muka surat 21, untuk ketahui nama ahli pasukan penjagaan angin ahmar anda.

## PEMANTAUAN

Semasa penginapan anda di hospital, keadaan anda akan dipantau secara berkala. Ini mungkin termasuk pemeriksaan tekanan darah secara kerap dan memeriksa tanda-tanda angin ahmar anda setiap beberapa jam.

## SARINGAN

Anda akan diperiksa oleh pelbagai ahli pasukan penjagaan angin ahmar, diikuti dengan langkah penyelesaian yang sesuai atau rujukan kepada profesional penjagaan kesihatan.

- ✓ Ujian menelan untuk mengesan masalah kesusahan menelan
- ✓ Risiko trombosis urat dalam disebabkan kurang mobiliti
- ✓ Status mobiliti dan fungsi terkini
- ✓ Risiko jatuh
- ✓ Risiko mendapat luka tekanan



## PENYIASATAN

Anda akan menjalani beberapa ujian seperti berikut:

### IMBASAN OTAK



- Sama ada imbasan **Tomografi berkomputer (CT)** atau imbasan **Pengimejan Resonan Magnetik (MRI)**
- Membantu mengenal pasti jenis, lokasi dan saiz bahagian otak yang diserang angin ahmar.

### ULTRABUNYI



- Ultrabunyi pada saluran darah di leher dan otak untuk memeriksa bekalan darah di dalam otak.

### UJIAN JANTUNG



- Pemeriksaan **Elektrokardiogram (ECG)** untuk sebarang denyutan jantung yang tidak serata.
- **Ekokardiogram** adalah ultrabunyi untuk memeriksa jika terdapat sebarang darah beku atau komunikasi yang tidak normal di antara ruang-ruang jantung anda.
- **Holter** memantau irama jantung dengan ECG berterusan selama 24 atau 48 jam untuk mengesan sebarang denyutan jantung yang tidak serata.

### UJIAN DARAH



- Untuk menyaring faktor risiko baru atau kawalan ukuran faktor risiko sedia ada.
- Untuk mengukur jumlah sel darah anda dan memeriksa fungsi organ anda yang lain seperti buah pinggang dan hati.

## UBAT-UBATAN

Doktor anda akan memberi anda preskripsi ubat-ubatan. Ini boleh diambil secara lisan atau melalui suntikan. Maklumkan kepada pasukan penjagaan angin ahmar anda jika anda sedang mengambil sebarang ubat, ubat yang boleh dibeli tanpa preskripsi atau ubat tradisional cina (TCM). Anda dinasihatkan supaya tidak mengubati diri sendiri tanpa membincangkan dahulu dengan doktor anda.

## MOBILITI AWAL

Pasukan penjagaan angin ahmar anda akan menggalakkan mobiliti awal sebaik ia disahkan selamat. Ini adalah untuk menggalakkan pemulihan awal dan mencegah komplikasi. Keselamatan anda adalah keutamaan kami. Pastikan anda mendapatkan bantuan pasukan penjagaan angin ahmar anda jika perlu.

## SARINGAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI AKUT SELEPAS ANGIN AHMAR

Anda akan dipantau secara teliti bagi sebarang komplikasi akut angin ahmar semasa penginapan anda di hospital.





## **MERANCANG BAGI PEMULIHAN**

Pasukan penjagaan angin ahmar anda akan memeriksa fungsi mobiliti anda pada masa ini dan menanyakan tentang situasi sosial anda. Rancangan pemulihan semula adalah satu keputusan bersama antara anda dan keluarga anda.

Penjaga anda mungkin diperlukan untuk menjalani latihan penjaga bergantung kepada keperluan penjagaan anda.

## **RANCANGAN PENJAGAAN SELEPAS DIBENARKAN PULANG KE RUMAH**

Memulakan rancangan selepas dibenarkan pulang ke rumah dengan segera adalah penting. Jika diperlukan, pasukan penjagaan angin ahmar akan membantu mengaturkan perkhidmatan dan menghubungi penyelia utama sebelum anda meninggalkan hospital.

Rancangan untuk dibenarkan pulang ke rumah termasuk:

- Komunikasi bertulis kepada doktor penjagaan utama anda di Klinik Swasta / Poliklinik.
- Rujukan ke Agensi Penjagaan Bersepadu (AIC) untuk mengatur perkhidmatan di hospital masyarakat, pusat-pusat pemulihan siang hari, pusat-pusat jagaan siang hari, khidmat rawatan di rumah, program perubatan di rumah dan rumah rawatan.
- Saranan bagi peralatan perubatan, peralatan mobiliti dan ubahsuai rumah.
- Penyelarasan temu janji klinik pesakit luar selepas dibenarkan pulang ke rumah.

# Kawalan Faktor Risiko

Selepas diserang angin ahmar atau serangan iskemik sementara (TIA), risiko serangan angin ahmar atau TIA berulang adalah lebih tinggi. Sekitar 1 dalam 5 orang yang menghidap angin ahmar akan mengalaminya lagi dalam masa 5 tahun. Kawalan faktor risiko yang lemah akan meningkatkan kemungkinan anda mendapat serangan angin ahmar sekali lagi.

Adalah penting untuk mengurangkan risiko anda dengan:

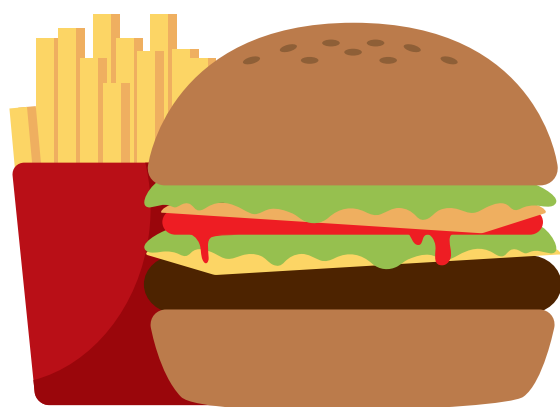
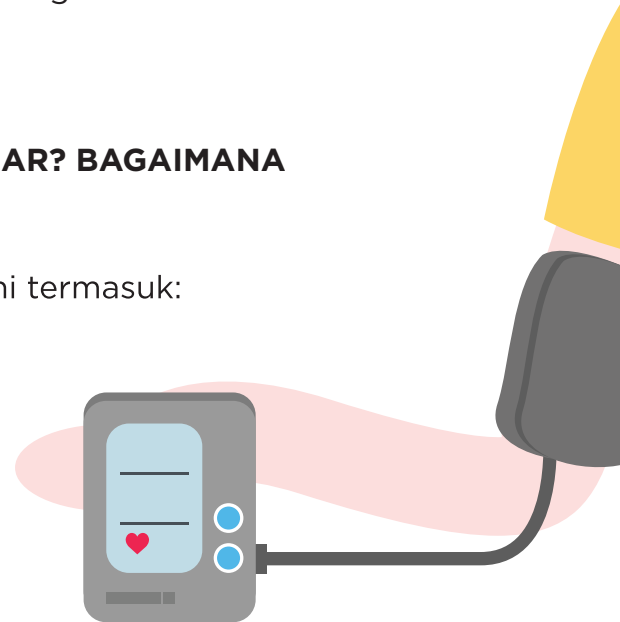
- mengetahui faktor-faktor risiko anda bagi serangan angin ahmar
- mengawal faktor-faktor risiko ini

## APAKAH FAKTOR-FAKTOR RISIKO BAGI ANGIN AHMAR? BAGAIMANA SAYA BOLEH MENGAWAL FAKTOR RISIKO SAYA?

Terdapat faktor-faktor risiko yang boleh anda kawal. Ini termasuk:

### Tekanan Darah Tinggi

- Faktor risiko paling penting yang diketahui bagi angin ahmar.
- Tekanan darah tinggi yang tidak terkawal meningkatkan risiko angin ahmar sebanyak 4 kali.

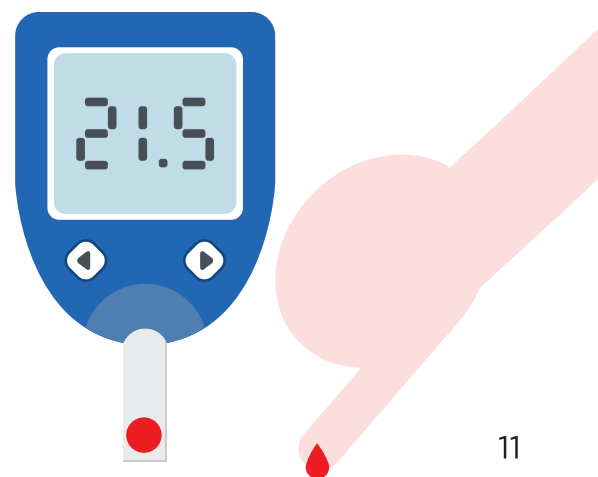


### Kolesterol Tinggi (Hiperlipidemia)

- Penyebab utama kolesterol tinggi ialah diet yang tinggi lemak tepu (lemak dari sumber haiwan).
- Kolesterol tinggi mempunyai kira-kira 2 kali risiko penyakit jantung, penyumbang kepada risiko angin ahmar.

### Kencing Manis

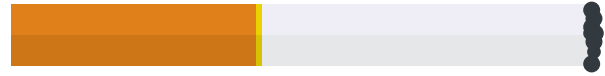
- Kencing Manis yang tidak terkawal dalam jangka masa yang panjang boleh menyebabkan kerosakan saluran darah dan saraf anda. Risiko angin ahmar adalah 1.5 kali lebih tinggi dalam pesakit kencing manis.



## Merokok

- Jika anda menghisap 20 batang rokok sehari, anda enam kali lebih berkemungkinan diserang angin ahmar berbanding dengan yang tidak merokok.

\* Rujuk kepada nota informasi Merokok dan Angin Ahmar untuk maklumat lanjut.



## Denyutan jantung tidak serata (fibrilasi atrium atau AF)

- Akibat degupan jantung yang tidak teratur, jantung tidak mengepam dan mengosongkan darah dengan lancar atau sempurna. Ini meningkatkan risiko darah membeku dalam hati dan dalam perjalanan ke otak.
- AF meningkatkan risiko angin ahmar sebanyak 5 kali.

\* Rujuk kepada nota informasi Fibrilasi Atrium untuk maklumat lanjut.

## Gaya Hidup Kurang Sihat

- Tidak aktif, diet yang tidak sihat, kegemukan dan pengambilan alkohol berlebihan boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kencing manis, penyakit jantung dan angin ahmar berulang.

\* Rujuk kepada nota informasi Alkohol untuk maklumat lanjut.



Ada beberapa faktor risiko yang tidak di dalam kawalan kita. Ini termasuk:

- **Usia**
  - ▶ Angin ahmar menjejaskan semua golongan usia. Kemungkinan diserang angin ahmar berganda kira-kira setiap 10 tahun selepas usia 55 tahun.
- **Jantina**
  - ▶ Lelaki mempunyai risiko angin ahmar yang lebih tinggi berbanding wanita. Risiko angin ahmar meningkat dalam kaum wanita selepas putus haid.
- **Faktor Keturunan**
  - ▶ Terdapat beberapa sebab genetik bagi angin ahmar.
- **Angin Ahmar yang lalu, Serangan Iskemik Sementara (TIA) atau Serangan Jantung**
  - ▶ Jika anda pernah diserang angin ahmar, TIA atau serangan jantung, anda menghadapi risiko lebih besar berbanding seseorang yang belum pernah.

# Rawatan untuk mengurangkan risiko angin ahmar berulang

Terdapat strategi untuk membantu mengurangkan risiko diserang angin ahmar lagi.



## Ubat cair darah (Anti-Platelet)

Contohnya: Clopidogrel, Aspirin, Dipyridamole

- Anti-platelet menjadikan darah 'kurang melekit' dengan menghalang sel-sel darah yang disebut platelet daripada bergumpal dan membentuk darah beku.

## Ubat cair darah (Anti-Coagulant)

Contohnya: Warfarin, Novel-Oral Anti-coagulants (Rivaroxaban, Dabigatran and Apixaban)

- Anti-coagulant ialah pencair darah yang membantu menghalang pembentukan darah beku baru dan mencegah darah beku sedia ada daripada menjadi lebih besar. Ia mengganggu fungsi faktor pembekuan darah tertentu yang diperlukan untuk membentuk darah beku.
- Ia biasanya diberikan kepada pesakit yang mengalami fibrilasi atrium (AF) dan beberapa masalah jantung dan darah yang lain.

## Ubat Menurunkan Kolesterol

Contohnya: Simvastatin, Atorvastatin, Rosuvastatin, Ezetimibe, Fenofibrate, Gemfibrozil

- Terdapat ubat-ubatan untuk menurunkan paras kolesterol anda.
- Ubat statin membantu mengurangkan risiko angin ahmar dan penyakit jantung.

## Mengubahsuai Gaya Hidup

- Berhenti merokok
- Hadkan pengambilan alkohol
- Amalkan diet yang sihat dan seimbang
- Lakukan senaman secara kerap
- Kekalkan berat badan yang sihat
- Ambil ubat-ubatan anda mengikut preskripsi yang ditetapkan oleh doktor anda.
- Hadiri temu janji perubatan dengan doktor anda seperti yang dijadualkan.

# Bagaimana Angin Ahmar boleh menjejaskan diri anda?

Angin ahmar tidak menjejaskan individu dalam cara yang sama. Oleh itu pesakit angin ahmar mungkin tidak mengalami semua akibat daripada angin ahmar.

## MOBILITI DAN KEGIATAN KEHIDUPAN HARIAN



- Anda mungkin terasa lemah pada sebelah bahagian tubuh anda atau masalah dengan koordinasi dan keseimbangan. Ini boleh menyebabkan anda sukar bergerak dan melakukan rutin harian seperti makan, mandi, dan mengenakan pakaian.

\* Rujuk kepada nota informasi *Fisioterapi dan Terapi Carakerja* untuk maklumat lanjut.

## KHASIAT PEMAKANAN



- Anda mungkin mengalami kesukaran menelan dan mungkin perlu mengambil makanan khas atau makanan menerusi tiub nasogastrik. Makanan tambahan boleh ditetapkan untuk memenuhi keperluan pemakanan harian anda.

\* Rujuk kepada nota informasi *Kesukaran untuk Menelan* untuk maklumat lanjut.

## KEUPAYAAN KOGNITIF



- Akibat daripada angin ahmar, anda mungkin mengalami daya ingatan yang lemah atau kesukaran untuk berfikir dan memahami sesuatu. Kesukaran ini boleh menjejaskan keupayaan anda untuk melaksanakan tugas tertentu dan membuat keputusan.

\* Rujuk kepada nota informasi *Isu Kognitif* untuk maklumat lanjut.

## MASALAH MENGAWAL FUNGSI TUBUH



- Anda mungkin mengalami kesukaran mengawal pergerakan pundi kencing atau usus anda. Ini mungkin disebabkan kerosakan di kawasan otak, atau mobiliti yang kurang.

\* Rujuk kepada nota informasi *Masalah Pundi Kencing dan Usus* untuk maklumat lanjut.



# Bagaimana Angin Ahmar boleh menjejaskan diri anda?

## PERUBAHAN EMOSI DAN KELETIHAN



- Perasaan letih, cemas, marah, atau kemurungan adalah perkara biasa selepas diserang angin ahmar. Ini adalah tindak balas yang biasa terhadap apa yang telah terjadi
- Dalam sesetengah kes, mereka mungkin memerlukan rawatan tertentu. Sila maklumkan kepada pasukan penjagaan angin ahmar anda jika anda mengalami gejala ini.

\* Rujuk kepada nota informasi Perubahan Emosi untuk maklumat lanjut.

## TINGKAH LAKU DAN PERSONALITI



- Angin ahmar boleh menyebabkan perubahan tingkah laku dan personaliti akibat kerosakan pada bahagian otak yang mengawal emosi, membuat keputusan dan pertimbangan.
- Perubahan tingkah laku dan personaliti termasuk kekasaran, sikap tidak peduli, kurang kemampuan mengendalikan diri, emosi yang kerap berubah, cepat marah, dan impulsif.

\* Rujuk kepada nota informasi Isu Kognitif untuk maklumat lanjut.

## AKTIVITI SEKSUAL



- Anda mungkin merasa bimbang untuk mengadakan hubungan intim secara fizikal atau mengalami gangguan fizikal yang menjejaskan keintiman.

\* Rujuk kepada nota informasi Keintiman Seksual untuk maklumat lanjut.

## SOSIAL



- Akibat daripada angin ahmar boleh menyekat keupayaan anda untuk melibatkan diri dalam aktiviti sosial biasa anda.

\* Rujuk kepada nota informasi Hal-hal Sosial dan Riadah selepas Angin Ahmar untuk maklumat lanjut.

# Komplikasi selepas Angin Ahmar

Selepas diserang angin ahmar, anda mungkin mengalami beberapa komplikasi. Sebaik mungkin, pasukan penjagaan angin ahmar akan mengambil tindakan awal untuk mencegah komplikasi dan untuk mengesan dan merawatnya awal sekiranya ia terjadi. Berikut adalah beberapa contoh komplikasi yang biasa terjadi.

## KONTRAKTUR

Ia biasanya terjadi apabila anggota tubuh menjadi kaku dalam posisi yang tertentu disebabkan penguncupan dan fibrosis otot yang tidak dapat dipulihkan.

## LUKA TEKANAN

Tekanan berterusan pada bahagian tubuh yang tertentu disebabkan kurang mobiliti boleh menyebabkan kulit di kawasan itu terluka.

## KEKEJANGAN OTOT

Kekejangan otot selepas angin ahmar boleh menyebabkan otot tegang dan kaku secara tidak normal menyebabkan kesakitan.

## SAWAN

Sel otak yang rosak akibat angin ahmar boleh menyebabkan aktiviti elektrik tidak normal di dalam otak, menyebabkan sawan.

## JANGKITAN KUMAN

Masalah menelan kadang-kala menyebabkan makanan atau air memasuki paru-paru yang menyebabkan radang paru-paru.

Kawasan alat kelamin yang tidak dijaga bersih juga boleh menyebabkan jangkitan pada saluran kencing.

## TROMBOSIS URAT DALAM (DVT)

Pembentukan darah beku dalam urat kaki mungkin terjadi disebabkan mobiliti yang berkurang selepas angin ahmar.

## SUBLUKSASI BAHU

Ia terjadi apabila sendi yang lemah di bahu tidak dapat menyokong lengan yang terjejas yang tergantung menyebabkan lengan tertarik ke bawah.

# Pemulihan selepas Angin Ahmar

Pemulihan memberikan manfaat kepada kebanyakan pesakit selepas angin ahmar. Ia bermula awal selepas angin ahmar terjadi. Anda dan ahli keluarga anda harus terlibat secara aktif dalam proses pemulihan anda.



**Pemulihan** bertujuan untuk:

- ✓ Perbaiki keupayaan anda untuk melaksanakan fungsi biasa
- ✓ Mengurangkan komplikasi selepas angin ahmar

**Di mana boleh saya pergi untuk menjalani pemulihan?**

Terdapat 2 laluan umum untuk pemulihan selepas angin ahmar.

1. Pemulihan Pesakit Luar
  - ▶ Anda pulang dari hospital dan pergi ke sebuah pusat beberapa kali seminggu untuk terapi.
2. Pusat Pemulihan Pesakit di Hospital
  - ▶ Anda dipindahkan ke unit pemulihan khusus atau hospital masyarakat dengan sesi terapi harian untuk penginapan dengan penjagaan perubatan dan kejururawatan yang berterusan.

\* Rujuk kepada nota informasi Pemulihan selepas Angin Ahmar untuk maklumat lanjut.

# Di mana untuk dapatkan bantuan lanjut selepas angin ahmar?

Kami akui bahawa ia bukanlah perjalanan yang mudah bagi pesakit yang terselamat dari angin ahmar atau pun penjaga mereka. Berikut adalah beberapa sumber untuk rujukan anda. Sebagai alternatif, anda boleh menemui pekerja sosial perubatan di hospital atau poliklinik untuk maklumat lanjut.

## AGENSI SOKONGAN PEMERINTAH

### PERKHIDMATAN PENJAGAAN MASYARAKAT



AIC bertujuan untuk mewujudkan sebuah masyarakat penjaga yang bersemangat yang membolehkan bekas pesakit hidup dengan sihat dan meniti usia dengan selesa. AIC menyelaraskan dan memudahkan usaha dalam integrasi penjagaan untuk mencapai hasil penjagaan yang terbaik untuk klien kami.

**Laman web:** [www.aic.sg](http://www.aic.sg) • **Hotline:** 1800-650-6060



SG Enable adalah agensi yang dikhaskan untuk mengupayakan orang kurang upaya.

**Laman web:** [www.sgenable.sg](http://www.sgenable.sg) • **Hotline:** 1800-8585-885

### PUSAT KHIDMAT KELUARGA

Pusat Khidmat Keluarga (FSC) berpusat di dalam masyarakat untuk menyediakan bantuan dan sokongan kepada individu dan keluarga yang memerlukan. Ia dikendalikan oleh para profesional khidmat sosial.

**Laman web:** [www.msf.gov.sg/our-services/directories](http://www.msf.gov.sg/our-services/directories)

## BANTUAN KEWANGAN



ComCare menyediakan bantuan sosial untuk individu dan keluarga berpendapatan rendah. Bantuan ComCare boleh didapati di Pejabat Khidmat Sosial (SSO). Program ComCare dibiayai oleh Dana Endowmen ComCare (Dana ComCare).

**Laman web:** [www.msf.gov.sg](http://www.msf.gov.sg) • **Hotline:** 1800-222-0000

## AGENSI PERUSAHAAN SOSIAL

Terdapat pelbagai sumber yang boleh didapati dari perusahaan sosial di Singapura.



Persatuan Angin Ahmar Kebangsaan Singapura (SNSA) bertujuan untuk menawarkan Saluran Bantuan, sokongan dan maklumat kepada pesakit yang pulih daripada angin ahmar dan penjaga mereka dalam masa-masa apabila mereka memerlukan.

**Laman web:** [www.snsasg.org](http://www.snsasg.org)

**Hotline:** +65 8125 1446

**Email:** [contact@snsa.org.sg](mailto:contact@snsa.org.sg)



Ditubuhkan pada tahun 2015, S3 merupakan agensi pemulihan dan kesihatan komuniti pertama di Singapura dengan tumpuan pada strok (angin ahmar) khusus untuk memenuhi keperluan mangsa strok dan penjaga mereka di seluruh Singapura. Dengan S3, mangsa strok selepas discaj dapat menerima kesinambungan penjagaan melalui pemulihan yang mengintegrasikan teknologi pemulihan yang canggih dengan rawatan konvensional. Mangsa stroke boleh juga menyertai program khas S3 Wellness yang menggalakkan perkembangan kognitif dan psikososial untuk meningkatkan potensi pemulihan dan menjadi berdikari semula lagi.

S3 terus bekerjasama dengan rakan kongsi untuk mengumpulkan mangsa strok, keluarga mereka, sukarelawan dan lain untuk meningkatkan kesedaran mengenai pencegahan strok dalam masyarakat Singapura.

**Laman web:** [www.s3.org.sg](http://www.s3.org.sg)

**Hotline:** +65 64733500

**Email:** [info@s3.org.sg](mailto:info@s3.org.sg)

# Untuk mengesan tanda-tanda serangan Angin Ahmar, fikir F.A.S.T.

## MENGAPA PERLU UNTUK SAYA KETAHUI?

Sekiranya anda diserang angin ahmar, risiko mendapat serangan berulang adalah lebih tinggi berbanding para penduduk yang lain. Anda mungkin menjadi orang yang pertama untuk mengesan serangan angin ahmar di kalangan ahli keluarga, rakan atau orang yang tidak dikenali.

Masa adalah sangat penting dalam merawat angin ahmar. Belajarlah cara untuk mengesan tanda-tanda amaranannya dan tindakan susulan yang perlu diambil.

## Fikir F.A.S.T



**F**ace drooping  
Is the person's smile uneven?  
**Muka Melendut**  
Adakah senyuman itu tidak seimbang?



**A**rm weakness  
Can the person raise both arms and keep them up?  
**Kelemahan lengan**  
Bolehkah mereka mengangkat kedua-dua lengan dan kekal di situ?



**S**peech difficulty  
Does the person's speech sound slurred or unclear?  
**Kesukaran Bertutur**  
Adakah pertuturannya tidak jelas atau pelik?



**T**ime to call 995  
If the person shows any of these signs, they need to be rushed to the hospital immediately.  
**Masa untuk hubungi 995**  
Jika seseorang mempamerkan salah satu tanda-tanda tersebut, mereka perlu dibawa ke hospital dengan segera.

# Pasukan Penjagaan Angin Ahmar

Sekumpulan profesional penjagaan kesihatan yang akan bekerja bersama anda untuk merawat pelbagai aspek penjagaan angin ahmar.

Pasukan penjagaan angin ahmar akan bekerja bersama anda dan ahli keluarga anda semasa anda berada di hospital dan selepas anda pulang ke rumah. Menuliskan nama dan butiran hubungan ahli pasukan angin ahmar anda boleh membantu.

Ahli Pasukan Penjagaan Angin Ahmar	Nama profesional penjagaan kesihatan anda dan butir hubungan
Hospital:	
Doktor:	
Poliklinik / Klinik swasta:	
Jururawat:	
Ahli Terapi Carakerja:	
Ahli Fisioterapi:	
Ahli Terapi Pertuturan:	
Ahli Farmasi:	
Pakar Dietetik:	
Pekerja Sosial Perubatan:	
Ahli Neuropsikologi:	
Lain-lain:	





# SENARAI SEMAK

## SEBELUM DIBENARKAN PULANG KE RUMAH

Untuk membantu pemulihan selepas serangan angin ahmar, adalah penting untuk berbincang dengan pasukan penjagaan kesihatan anda dan penjaga anda tentang apa yang boleh anda jangkakan. Gunakan senarai semak di bawah untuk membantu anda dan memastikan soalan-soalan anda terjawab.

- 1** Apakah diagnosis saya?  Angin Ahmar Iskemik ('arteri tersumbat')  
 Angin Ahmar Hemoragik ('arteri pecah')

- 2** Apakah faktor risiko saya untuk mendapat serangan angin ahmar?  
(anda boleh menandakan lebih daripada satu kotak)

- Tekanan Darah Tinggi  Kolesterol Tinggi  Kencing Manis  
 Merokok  Alkohol Berlebihan  Denyutan tak serata (Fibrilasi Atrium) / Masalah Jantung lain  
 Lain-lain: \_\_\_\_\_

- 3** Apakah yang boleh saya lakukan untuk mencegah serangan angin ahmar berulang?

---

---

---

- 4** Ubat-ubatan apakah yang perlu saya ambil? Untuk apakah ubat-ubatan ini dan berapa kerap saya perlu mengambilnya? Boleh anda bantu saya lengkapkan senarai ubat di bawah?

Nama ubat	Untuk apa?	Berapa kerap?	Arahan

**5** Apakah rancangan bagi pemulihan saya?

---

---

---

**6** Apakah cabaran fizikal, emosi, tingkah laku dan komunikasi yang perlu saya jangkakan? Bagaimana cara untuk saya mengatasi cabaran-cabaran ini?

---

---

---

**7** Haruskah saya hubungi kumpulan sokongan pesakit atau penjaga pesakit angin ahmar dalam masyarakat?

---

---

---

**8** Bila, di mana dan apakah pemeriksaan perubatan susulan saya?

---

---

---

**9** Siapakah yang perlu saya hubungi sekiranya saya mempunyai sebarang pertanyaan tentang kemasukan saya ke hospital?

---

---

---

Nota tambahan:

---

---

---

---

---

# SENARAI SEMAK

## SELEPAS ANGIN AHMAR

Tidak pasti apa yang perlu anda maklumkan kepada doktor semasa pemeriksaan susulan anda untuk angin ahmar? Berikut adalah senarai semak yang dicipta oleh Panel Penasihat Masyarakat Global Angin Ahmar [2012], yang disokong oleh Pertubuhan Angin Ahmar Sedunia, yang disesuaikan oleh Yayasan Jantung dan Angin Ahmar, Pasukan Cadangan Pembangunan Amalan Terbaik Angin Ahmar Kanada [2014].

### SEMENJAK SERANGAN ANGIN AHMAR ANDA / PEMERIKSAAN TERAKHIR

#### 1 Pencegahan Peringkat Kedua

Sudahkah anda menerima nasihat Perubatan tentang perubahan gaya hidup atau ubat berkaitan kesihatan untuk mencegah angin ahmar berulang?

**TIDAK**

Rujuk pesakit kepada penyedia penjagaan utama untuk penilaian faktor risiko dan rawatan jika perlu, atau khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua.

**YA**

Teruskan untuk memantau kemajuan

#### 2 Kegiatan Kehidupan Harian (ADL)

Adakah anda merasa lebih sukar untuk menjaga diri anda?

**TIDAK**

Teruskan untuk memantau kemajuan

**YA**

Adakah anda mengalami kesukaran:

Berpakaian, mencuci, atau mandi?

Menyediakan minuman panas atau makanan?

Pergi ke luar?

Jika Ya kepada mana-mana jawapan, pertimbangkan rujukan bagi khidmat penjagaan di rumah; ahli terapi yang sesuai; khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua

#### 3 Mobiliti

Adakah anda merasa lebih sukar untuk berjalan atau bergerak dengan selamat (iaitu dari katil ke kerusi)?

**TIDAK**

Teruskan untuk memantau kemajuan

**YA**

Adakah anda sedang menerima terapi pemulihan yang berterusan?

**TIDAK**

Pertimbangkan rujukan bagi khidmat penjagaan di rumah; terapi yang sesuai; khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua.

**YA**

Kemas kini rekod pesakit; semak semula semasa pemeriksaan berikutnya.

#### 4 Kekejangan

Adakah lengan, tangan, atau kaki anda terasa semakin tegang?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	Adakah ini mengganggu kegiatan kehidupan harian? <input type="radio"/> <b>TIDAK</b> Kemas kini rekod pesakit; semak semula semasa pemeriksaan berikutnya. <input type="radio"/> <b>YA</b> Pertimbangkan rujukan bagi khidmat pemulihan; khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua; doktor yang berpengalaman dalam kekejangan selepas angin ahmar (contohnya, pakar rehabilitasi, pakar neurologi).

#### 5 Kesakitan

Adakah anda mengalami kesakitan yang baru?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	Pastikan terdapat penilaian yang mencukupi oleh penyelia penjagaan kesihatan yang pakar dalam pengurusan kesakitan.

#### 6 Tidak Mampu Mengawal Pembuangan Air Kencing / Najis

Adakah anda merasa lebih sukar untuk mengawal pundi kencing atau usus anda?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	Pertimbangkan rujukan ke penyelia penjagaan kesihatan yang berpengalaman dalam mengawal fungsi tubuh; khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua.

#### 7 Komunikasi

Adakah anda merasa lebih sukar untuk berkomunikasi?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	Pertimbangkan rujukan ke ahli patologi pertuturan bahasa; khidmat pemulihan; khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua.

#### 8 Emosi

Adakah anda berasa lebih cemas atau murung?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	Pertimbangkan rujukan ke penyelia penjagaan kesihatan (contohnya, ahli psikologi, ahli neuropsikologi, pakar psikiatri) yang berpengalaman dalam perubahan mood selepas angin ahmar; khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua.

## 9 Keupayaan Kognitif

Adakah anda merasa lebih sukar untuk berfikir, menumpukan perhatian atau mengingati sesuatu?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	Adakah ini mengganggu kegiatan kehidupan harian?
	<input type="radio"/> <b>TIDAK</b> Kemas kini rekod pesakit; semak semula semasa pemeriksaan berikutnya.
	<input type="radio"/> <b>YA</b> Pertimbangkan rujukan ke penyelia penjagaan kesihatan yang berpengalaman dalam perubahan kognitif selepas angin ahmar; khidmat pencegahan angin ahmar peringkat kedua; khidmat pemulihan; klinik daya ingatan

## 10 Kehidupan Selepas Angin Ahmar

Adakah anda merasa lebih sukar untuk melakukan aktiviti riadah, hobi, kerja, atau aktiviti seksual?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	Pertimbangkan rujukan ke pertubuhan sokongan angin ahmar; ahli terapi riadah, vokasional, atau rekreasi.

## 11 Hubungan Peribadi

Adakah hubungan peribadi anda (dengan keluarga, rakan, atau yang lain) menjadi lebih sukar atau tegang?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Jadualkan lawatan penjagaan utama yang seterusnya bersama pesakit dan ahli keluarga untuk bincangkan kesukaran.
	<input type="radio"/> Pertimbangkan rujukan ke pertubuhan sokongan angin ahmar (contohnya, ahli psikologi, kaunselor, ahli terapi) yang berpengalaman dalam hubungan keluarga dan angin ahmar.

## 12 Keletihan

Adakah anda mengalami keletihan yang mengganggu keupayaan anda untuk melakukan senaman atau aktiviti lain?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Bincangkan keletihan dengan penyelia Penjagaan Utama.
	<input type="radio"/> Pertimbangkan rujukan bagi khidmat penjagaan di rumah untuk pendidikan dan kaunseling.

## 13 Cabaran-cabaran lain

Adakah anda mempunyai cabaran atau kesukaran lain berkaitan angin ahmar anda yang mengganggu pemulihan anda atau menyebabkan anda merasa tertekan?

<b>TIDAK</b> <input type="radio"/>	Teruskan untuk memantau kemajuan
<b>YA</b> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Jadualkan lawatan penjagaan utama yang seterusnya bersama pesakit dan ahli keluarga untuk membincangkan cabaran dan kesukaran.
	<input type="radio"/> Pertimbangkan rujukan ke penyelia penjagaan kesihatan; pertubuhan sokongan angin ahmar.

# DIARI

## TEKANAN DARAH SAYA

Ini ialah templat contoh untuk anda mencatat tekanan darah anda. Menyimpan rekod anda berguna untuk anda dan doktor dalam menguruskan tekanan darah anda. Periksa dengan doktor anda tentang kekerapan pemantauan.

**SASARAN TEKANAN DARAH SAYA IALAH**

---

*Bergantung kepada keadaan anda, anda mungkin mempunyai kadar sasaran yang berbeza. Dapatkan nasihat doktor anda untuk kadar tekanan darah sasaran anda.*

Tarikh	Masa (Pg)	Tekanan Darah	Nadi	Masa (Mlm)	Tekanan Darah	Nadi
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	
		/			/	

# DIARI

## UJIAN DARAH SAYA

Ini ialah templat contoh untuk anda mencatat rekod ujian darah anda. Penyimpanan rekod ujian darah anda adalah penting dalam pengurusan faktor risiko anda.

*Bergantung kepada keadaan anda, anda mungkin mempunyai sasaran keputusan ujian darah yang berbeza. Dapatkan nasihat doktor tentang sasaran ujian darah anda.*

Ujian	Tarikh	Tarikh	Tarikh	Tarikh	Tarikh
LDL SASARAN SAYA:					
Gula Darah Bila Berpuasa SASARAN SAYA:					
HbA1c SASARAN SAYA:					
Komen					

# DIARI

## NISBAH PEMBEKUAN DARAH (INR) SAYA

Ini ialah templat contoh untuk anda mencatat keputusan INR anda jika anda mengambil warfarin. Penyimpanan rekod keputusan INR anda adalah berguna untuk doktor anda dan ahli farmasi dalam menentukan dos warfarin yang harus anda ambil.

SASARAN SAYA IALAH:

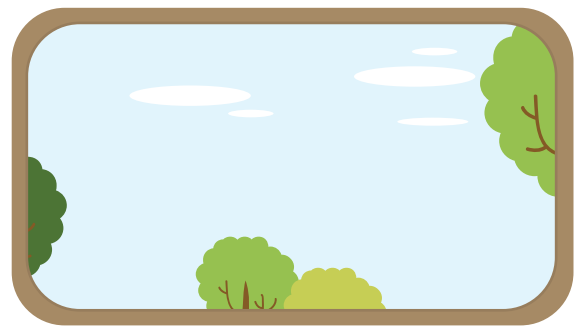
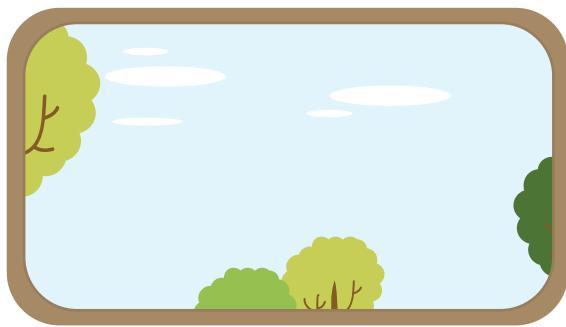
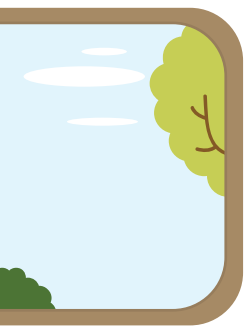
SASARAN TERAPEUTIK INR

2,0 - 3,0

Tarikh	Nilai INR	Dos Warfarin (mg)	Komen







## Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)

*Terbitan pada Disember 2017*

*Disemak semula pada Januari 2024*

