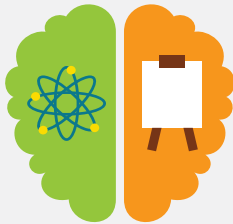


Difficulties with cognition may happen after a stroke. It can negatively impact your daily routines, the way you think and make decision. Although it may seem challenging, there are ways to help you improve and cope with your cognitive difficulties.



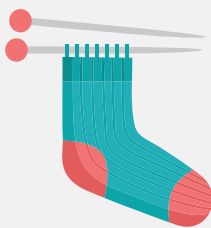
## What can I do to improve my memory?

Mental exercises may aid in rebuilding mental awareness and focus. Here are some activities you can give your brain a workout.



### Learn Something New

- ▶ Try picking up a new language or musical instrument.
- ▶ Read a book on a topic you are not familiar with.



### Take up a New Hobby

- ▶ The more challenging this is, the more it will benefit your brain.



### Have fun with Mind-bending Games

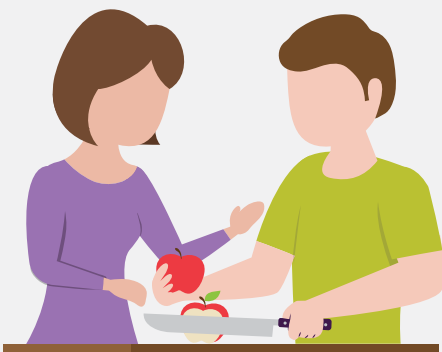
- ▶ Play games or take part in activities that require you to strategise or solve problems.
- ▶ Eg. Crossword puzzle, mahjong and Sudoku.

## What can I do to cope with cognitive difficulties?

- ▶ Be patient with yourself and allow yourself more time to get things done.
- ▶ Make things easier for yourself by doing one thing at a time.
- ▶ Write things down in a diary or reminder aid to help you remember things.
- ▶ Try to keep things in the same place to stop you from losing them.
- ▶ Remove surrounding distractions.
- ▶ Being active provides opportunity to improve cognition.
- ▶ Plan your activities with breaks in between.
- ▶ Ensure that you get enough rest. Being overly tired can contribute to poor concentration.
- ▶ Find ways to relax and calm your mind. Some people may like listening to music or practise meditation.
- ▶ Find out about community resources for support such as Singapore National Stroke Association (SNSA) or Stroke Support Station (S3).

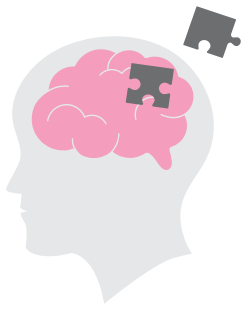


## How can I help as a carer or family?



- ▶ Be patient. Allow stroke survivor to do things at their own pace.
- ▶ Avoid making things too complicated as the stroke survivor may find it difficult to concentrate or remember things. Try to break tasks down into individual steps.
- ▶ Give simple instructions, one at a time.
- ▶ Be encouraging by practising together.
- ▶ Avoid doing everything for your family member.
- ▶ Seek early help from healthcare professionals if you think your family member may have some cognitive problems.

## Frequently Asked Questions (FAQ)



### Q: Does having cognitive problems mean I have dementia?

**A:** A stroke survivor may have cognitive difficulties but that does not necessarily mean the person has dementia. A stroke survivor would only be considered as having dementia if his/her cognitive difficulties are severe enough to impair their ability to independently do daily activities of living such as handle finances, travel from one place to another, etc. As a result, they now no longer perform these activities or require assistance from others to do these activities because of their cognitive difficulties.



### Q: Does being cognitively impaired mean I do not have mental capacity to make decision about my personal welfare?

**A:** A stroke survivor who has cognitive difficulties may still have mental capacity. However, if he/she is not able to maintain their financial responsibilities or make decisions about their personal welfare, he/she may no longer have mental capacity.

A Lasting Power of Attorney (LPA) is a legal document that allows a person who is 21 years of age or older (donor), and who has mental capacity, to voluntarily appoint one or more person (donee(s)), to make decisions and act on his behalf for his personal welfare, property and affairs matters or both matters when he lacks mental capacity in the future.

An Advance Medical Directive (AMD) is a legal document that a person sign in advance to inform the doctor that he does not want the use of any life-sustaining treatment to prolong his life in the event he becomes terminally ill or unconscious.

## Useful Links

### Lasting Power of Attorney (LPA) Office of the Public Guardian

@ **E-mail:** [enquiry@publicguardian.gov.sg](mailto:enquiry@publicguardian.gov.sg)

☎ **Hotline:** 1800 111 2222

🌐 **Website:** [www.msf.gov.sg/opg](http://www.msf.gov.sg/opg)

### Advance Medical Directive (AMD)

🌐 **Website:** <https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive>



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)  
Published in January 2020  
Reviewed in March 2022

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

## Where can I get support?



**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](mailto:contact@snsa.org)

☎ **Hotline:** +65 6222 9514



Stroke Support Station (S3) conduct caregiver–stroke survivor communication workshops, motivational talks, support group 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 6473 3500



Dementia Singapore was formed in 1990 as Alzheimer's Disease Association to better serve Singapore's growing dementia community, increase awareness about dementia, and reduce the stigma surrounding the condition.

As Singapore's leading Social Service Agency (SSA) in specialised dementia care, Dementia Singapore aims to advocate for the needs of people living with dementia and their families; empower the community through capability-building, knowledge and consultancy; and deliver quality, person-centred care innovations.

@ **Website:** [www.dementia.org.sg](http://www.dementia.org.sg)

☎ **Hotline:** +65 6377 0700

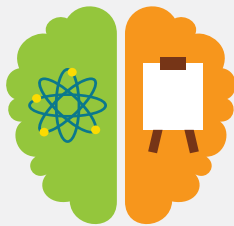
📍 **Address:** 20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendemeer Centre, Singapore 339914

中风后可能会出现认知功能障碍。认知功能障碍会对您的日常生活、思维方式和做决定的能力造成负面性的影响。虽然这可能会为您带来一些挑战与困难，但还是有一些方法可以帮助您改善和应对认知功能障碍。



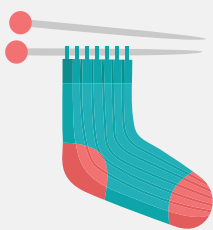
## 我要如何提升我的记忆力？

脑力锻炼有可能有助于重建精神意识能力跟注意力。以下是一些可以让您的头脑得到锻炼的练习/活动。



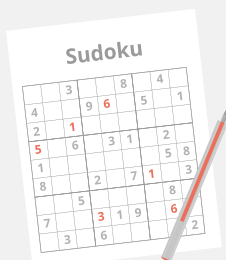
### 学习新知识

- ▶ 试着学习一门新的语言或一种新的乐器。
- ▶ 阅读包含新主题 / 新知识的书籍刊物。



### 培养新的兴趣 / 爱好

- ▶ 对您越有挑战性的活动，您的头脑获益就更多。



### 玩益智游戏

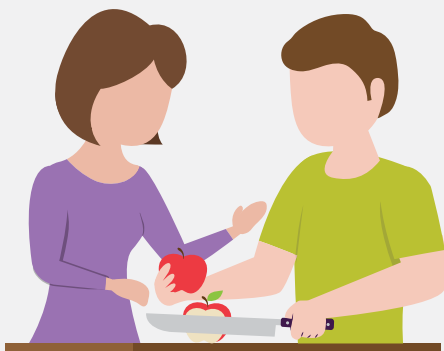
- ▶ 玩游戏或参加需要您制定策略或解决问题的活动。
- ▶ 例如：填字游戏、打麻将和玩数独。

## 我该如何应对认知功能障碍？

- ▶ 对自己要有耐心，并且让自己拥有更多的时间来完成任务。
- ▶ 为了让自己更容易应对，一次只做一件事情。
- ▶ 把事情写在日记或备忘录里，来帮助自己记住它们。
- ▶ 尽量把东西放在相同的位置，以免丢失。
- ▶ 消除周边环境的干扰。
- ▶ 保持积极的心态可以给予自己提高认知功能的机会。
- ▶ 好好规划您的活动，并在间中安排一些休息时间。
- ▶ 确保您得到足够的休息时间。过度疲劳会影响您的集中力。
- ▶ 寻找让您放松身心的方式。有些人可能选择听音乐或者静坐/冥想。
- ▶ 通过社区资源，例如：新加坡国家中风协会（SNSA）或中风康复援助中心（S3），来获取信息与支持。



## 作为看护者或家人的我，要如何提供帮助呢？



- ▶ 要有耐心。让中风患者按照自己的节奏做事。
- ▶ 避免把事情弄得太复杂，因为中风患者可能会难以集中注意力或记住事情。尝试将事情分解成几个单独的步骤。
- ▶ 每次只给出一个简单的指示。
- ▶ 一起练习，互相鼓励。
- ▶ 避免代替您的家人做全部的事情。
- ▶ 如果您觉得您的家人可能有认知功能障碍，请尽早寻求医疗专业人士的协助。

## 常见问题



### 出现认知功能障碍是否意味着我患有失智症？

中风患者可能会出现认知功能障碍，但这并不一定意味着他/她患有失智症。当中风患者的认知功能障碍严重到让他/她的日常生活活动受到影响时（例如：无法独自处理财务、经常迷路等等），才会被认为患有失智症。

因此，他们的认知功能障碍使得他们现在不再独立地进行这些日常生活活动，或者需要他人的帮助才能继续进行这些活动。

### 出现认知功能障碍是否意味着我没有心智能力（mental capacity）来为自己的个人福利做决定？



出现认知功能障碍的中风患者可能仍具有心智能力(来为自己做决定)。但是，如果他/她无法继续独自处理财务事情或者无法为自己个人福利做出决定时，那他/她可能不再具有心智能力。

持久授权书（LPA）是一份法律文件。它让任何满21岁又心智能力健全的人（“授权人”）自愿地委任一名或多名人士（“被授权人”），让这位 / 些人士在自己将来失去心智能力时，代替自己作出有关个人福利以及产业与财务事宜的决定，并对相关事宜进行处理。

预先医疗指示（AMD）是一份由您事先签署的法律文件；它通知您的医生，万一您患上不治之症或陷入昏迷时，不希望借助任何维持生命的治疗来延续您的生命。

## 有用的链接

### 持久授权书（LPA） 公共监护人办公室

✉ 电子邮件: [enquiry@publicguardian.gov.sg](mailto:enquiry@publicguardian.gov.sg)

☎ 联系方式: 1800 111 2222

🌐 网址: [www.msf.gov.sg/opg](http://www.msf.gov.sg/opg)

### 预先医疗指示（AMD）

🌐 网址: <https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive>



Stroke Services Improvement

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

发布于2020年1月

审查于2022年3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

## 我从哪里可以得到帮助？



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。他们还设立了中风互助小组，为中风患者及其看护者提供情感和社会支持。

@ 网址: <http://www.snsa.org.sg/>

✉ 电邮: [contact@snsa.org](mailto:contact@snsa.org)

☎ 热线: +65 6222 9514



中风康复援助中心(S3)为看护者举办看护者与中风患者交流活动、励志讲座、互助小组和辅导计划，以及正念练习（mindfulness practice）。该计划旨在为看护者提供社会、情感和心理上的支持。

@ 网址: <http://www.s3.org.sg/>

☎ 热线: +65 6473 3500



新加坡失智症机构的前身是新加坡失智症协会，成立于1990，旨在更好的为新加坡不断增长的失智症社区服务，提高人们对失智症的认识，减少围绕失智症情况的污名。

作为新加坡专业失智症护理社会服务机构(SSA)先锋，新加坡失智症机构旨在倡导失智症人士及其家庭的需求：社区充权透过能力建设、知识和咨询来增强社区的能力；给予品质、以人为本的护理创新。

@ 网址: [www.dementia.org.sg](http://www.dementia.org.sg)

☎ 热线: +65 6377 0700

📍 地址: 20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendemeer Centre, Singapore 339914

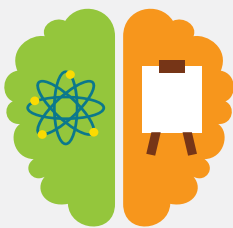


Kesukaran daya kognitif boleh terjadi selepas diserang angin ahmar. Ia boleh menjejaskan rutin harian anda, cara anda berfikir dan membuat keputusan. Walaupun ia mungkin kelihatan mencabar, terdapat cara-cara untuk membantu anda memperbaiki dan menangani kesukaran daya kognitif anda.



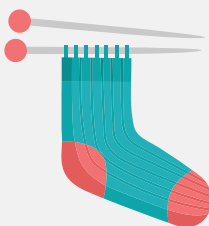
### Apakah yang boleh saya lakukan untuk memperbaiki daya ingatan saya?

Senaman mental boleh membantu membina semula kesedaran mental dan daya tumpuan. Berikut adalah beberapa aktiviti yang boleh memberikan senaman untuk otak anda.



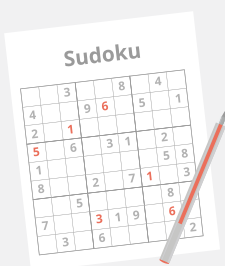
#### Pelajari Sesuatu yang Baru

- ▶ Cuba mempelajari bahasa atau alat muzik baru.
- ▶ Baca buku mengenai topik yang anda tidak berapa ketahui.



#### Mulakan Hobi Baru

- ▶ Semakin ia mencabar, semakin ia memberikan manfaat kepada otak anda.



#### Berseronok dengan Permainan Menguji Minda

- ▶ Bermain permainan atau sertai aktiviti yang perlukan anda memikirkan strategi atau menyelesaikan masalah.
- ▶ Contohnya, teka silang kata, mahjong dan Sudoku.

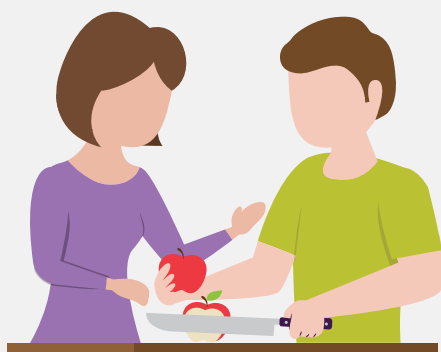
## Apakah yang boleh saya lakukan untuk menangani masalah daya kognitif?

- ▶ Bersabar dengan diri sendiri dan berikan diri anda lebih banyak masa untuk menyelesaikan sesuatu.
- ▶ Mudahkan tugas anda dengan melakukan satu perkara dalam satu masa.
- ▶ Tuliskan di dalam diari atau alat bantu peringatan untuk membantu anda mengingati sesuatu.
- ▶ Simpan barang anda di tempat yang sama untuk mengelakkannya daripada hilang.
- ▶ Keluarkan gangguan-gangguan yang terdapat di persekitaran anda.
- ▶ Hidup secara aktif memberi peluang untuk meningkatkan daya kognitif.
- ▶ Rancang aktiviti anda dengan diselang-selikan masa untuk berehat.
- ▶ Pastikan anda mendapat rehat secukupnya. Terlalu letih boleh menyebabkan daya penumpuan yang lemah.
- ▶ Pelajari cara-cara untuk merehatkan dan menenangkan minda anda. Sebagai contoh, sesetengah orang gemar mendengar muzik atau melakukan meditasi.
- ▶ Ketahui sumber-sumber masyarakat yang menyediakan bantuan seperti Persatuan Angin Ahmar Kebangsaan Singapura (SNSA) atau Pusat Sokongan Strok (S3).



## Bagaimanakah boleh saya membantu sebagai seorang penjaga atau ahli keluarga?

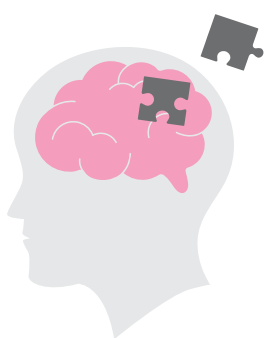
- ▶ Bersabar. Berikan bekas pesakit angin ahmar masa untuk melakukan tugas mengikut keupayaan mereka sendiri.
- ▶ Elak merumitkan perkara kerana bekas pesakit angin ahmar mungkin mendapatinya sukar untuk menumpukan perhatian atau mengingati sesuatu. Cuba bahagikan tugas satu per satu.



- ▶ Berikan arahan ringkas, satu per satu.
- ▶ Berikan galakan dengan berlatih bersama-sama.
- ▶ Elak melakukan segalanya untuk ahli keluarga anda.
- ▶ Dapatkan bantuan awal daripada pakar penjagaan kesihatan jika anda fikir ahli keluarga anda mungkin mengalami masalah kognitif.

## Soalan-Soalan yang Sering Ditanya (FAQ)

### **S:** Adakah mengalami masalah daya kognitif bermakna saya menghidapi demensia?



**J:** Bekas pesakit angin ahmar mungkin mengalami kesukaran daya kognitif tetapi itu tidak semestinya bermakna mereka menghidapi penyakit demensia. Bekas pesakit angin ahmar hanya dianggap menghidapi demensia sekiranya kesukaran daya kognitif mereka terlalu teruk sehingga menjejaskan keupayaan untuk melakukan kegiatan kehidupan harian secara berdikari seperti mengendalikan kewangan, berjalan dari satu tempat ke tempat yang lain, dan sebagainya. Akibatnya, mereka kini tidak lagi melakukan aktiviti-aktiviti tersebut atau akan memerlukan bantuan daripada orang lain untuk melakukan kegiatan-kegiatan tersebut disebabkan kesukaran daya kognitif mereka.

## Soalan-Soalan yang Sering Ditanya (FAQ)



### **S: Adakah kerosakan daya kognitif bermakna saya tidak mempunyai keupayaan mental untuk membuat keputusan tentang kebajikan diri sendiri?**

**A:** Bekas pesakit angin ahmar yang mengalami kesukaran daya kognitif masih berkemungkinan mempunyai keupayaan mental. Bagaimanapun, jika mereka tidak berupaya melaksanakan tanggungjawab kewangan mereka atau membuat keputusan

tentang kebajikan diri mereka, mereka mungkin tidak lagi mempunyai kemampuan mental.

Surat Kuasa Berkekalan (LPA) adalah dokumen yang sah di sisi undang-undang, yang membenarkan seorang yang berumur 21 tahun ke atas (pemberi kuasa – donor) dan ada keupayaan mental untuk melantik secara sukarela seorang atau lebih dari satu orang sebagai penerima kuasa (donee) untuk membuat keputusan dan bertindak bagi pihaknya dalam hal-hal kebajikan diri, harta benda dan urusan ataupun kedua-duanya apabila dia kurang keupayaan mental di masa hadapan.

Arahan Awal Perubatan (AMD) ialah dokumen undang-undang yang ditandatangani oleh seseorang dari awal bagi memaklumkan kepada doktor mengenai keinginannya untuk tidak menggunakan sebarang rawatan yang melanjutkan nyawa bagi memanjangkan kehidupannya sekiranya dia menghadapi penyakit yang membawa maut atau tidak sedarkan diri.

## Pautan Berguna

### **Surat Kuasa Berkekalan (LPA) Pejabat Penjaga Awam**

@ **E-mel:** [enquiry@publicguardian.gov.sg](mailto:enquiry@publicguardian.gov.sg)

☎ **Hotline:** 1800 111 2222

🌐 **Laman Web:** [www.msf.gov.sg/opg](http://www.msf.gov.sg/opg)

### **Advance Medical Directive (AMD)**

🌐 **Laman Web:** <https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive>



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)  
Terbitan pada Januari 2020  
Disemak semula pada Mac 2022

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

## Di manakah saya boleh mendapatkan sokongan?



**Singapore National  
Stroke Association**

Persatuan Angin Ahmar Kebangsaan Singapura (SNSA) menganjurkan acara-acara lawatan bagi pesakit angin ahmar dan penjaga mereka untuk menyepadukan mereka semula ke dalam masyarakat. Mereka juga mempunyai Kumpulan Sokongan Angin Ahmar untuk menyediakan sokongan emosi dan sosial bagi pesakit angin ahmar dan penjaga mereka.

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

✉ **Emel:** [contact@snsa.org](mailto:contact@snsa.org)

☎ **Hotline:** +65 6222 9514



Pusat Sokongan Strok (S3) menjalankan bengkel komunikasi, ceramah motivasi, kumpulan sokongan dan program kaunseling bagi para penjaga dan bekas pesakit angin ahmar, serta latihan kesedaran untuk penjaga. Program ini bertujuan memberikan sokongan sosial, emosi dan psikologi kepada penjaga.

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

☎ **Hotline:** +65 6473 3500



Demensia Singapura (Dementia Singapore) telah ditubuhkan pada 1990 sebagai Persatuan Penyakit Alzheimer (Alzheimer's Disease Association) untuk memberikan khidmat yang lebih baik kepada komuniti demensia yang semakin meningkat di Singapura, meningkatkan kesedaran dan mengikis stigma berkaitan dengan demensia.

Sebagai Agensi Perkhidmatan Sosial yang terkemuka di Singapura dalam penjagaan khusus demensia, matlamat Demensia Singapura adalah untuk memberi sokongan terhadap keperluan orang yang mengalami demensia dan keluarga mereka, memperkasakan masyarakat melalui pembangunan keupayaan, pembelajaran dan perundingan; dan menghasilkan idea kreatif dan inovatif yang berpusat peribadi (person-centred) yang bermutu.

@ **Laman Web:** [www.dementia.org.sg](http://www.dementia.org.sg)

☎ **Hotline:** +65 6377 0700

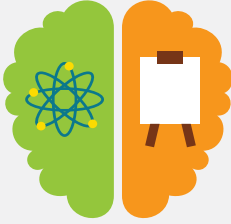
📍 **Alamat:** 20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendemeer Centre, Singapore 339914

பக்கவாதம் ஏற்பட்ட பிறகு அறிவுத்திறனில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். இது உங்கள் அன்றாட நடைமுறைகள், நீங்கள் சிந்திக்கும் விதம் மற்றும் முடிவெடுக்கும் விதம் ஆகியவற்றில் எதிர்மறை தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். இது சவாலானதாகத் தோன்றினாலும், உங்கள் அறிவுத்திறன் சிரமங்களை மேம்படுத்தவும் சமாளிக்கவும் உங்களுக்கு உதவும் வழிகள் உள்ளன.



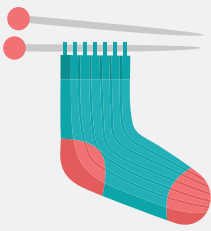
## எனது நினைவகத்தை மேம்படுத்த நான் என்ன செய்யலாம்?

மனப் பயிற்சிகள் மன விழிப்புணர்வையும் கவனத்தையும் மீண்டும் உருவாக்க உதவக்கூடும். உங்கள் மூளைக்கு பயிற்சி அளிக்கக்கூடிய சில செயல்பாடுகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.



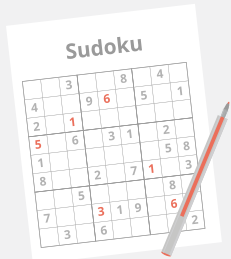
### எதையேனும் புதிதாகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

- ▶ ஒரு புதிய மொழியை அல்லது ஒரு இசைக் கருவியைக் கற்றுக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ▶ உங்களுக்கு அறிமுகமில்லாத ஒரு தலைப்பில் ஒரு புத்தகத்தைப் படியுங்கள்.



### புதிய பொழுதுபோக்கை மேற்கொள்ளுங்கள்

- ▶ இது எந்தளவிற்கு சவாலானதாக இருக்கிறதோ, இது அந்தளவிற்கு உங்கள் மூளைக்கு நன்மை தரும்.



### சிந்தனையைத் தூண்டும் விளையாட்டுக்களை விளையாடி மகிழுங்கள்

- ▶ நீங்கள் தந்திரமாக செயல்பட வேண்டிய அல்லது சிக்கல்களைத் தீர்க்க வேண்டிய விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் அல்லது செயல்பாடுகளில் பங்கேற்றிடுங்கள்.
- ▶ உதாரணம்: குறுக்கெழுத்து புதிர், மஹ்ஜோங் மற்றும் சுடோகு.

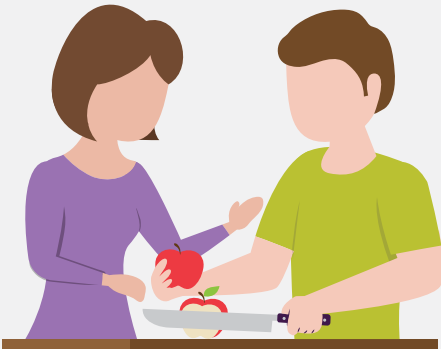
## அறிவாற்றல் சிரமங்களைச் சமாளிக்க நான் என்ன செய்யலாம்?

- ▶ உங்களுக்கு நீங்களே பொறுமையாக இருங்கள், மேலும் வேலைகளைச் செய்து முடிக்க உங்களுக்கு அதிக நேரம் கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையை மட்டும் செய்வதன் மூலம் உங்கள் வேலைகளை எளிதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள உதவும் நாட்குறிப்பு அல்லது நினைவூட்டல் உதவி கருவியில் விஷயங்களை எழுதுங்கள்.
- ▶ பொருட்களைத் தொலைப்பதை நிறுத்த ஒரே இடத்தில் பொருட்களை வைக்க முயற்சித்தீடுங்கள்.
- ▶ சுற்றியுள்ள கவனச்சிதறல்களை அகற்றிவிடுங்கள்.
- ▶ துடிப்புடன் இருப்பது அறிவுத்திறனை மேம்படுத்த வாய்ப்பை வழங்குகிறது.
- ▶ இடையில் இடைவெளிகள்விட்டு உங்கள் செயல்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள்.
- ▶ உங்களுக்கு போதுமான ஓய்வு கிடைப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். அதிக சோர்வாக இருப்பது மோசமான செறிவுக்கு பங்களிக்கும்.
- ▶ உங்கள் மனதை நிதானப்படுத்தவும் அமைதிப்படுத்தவும் வழிகளைக் கண்டறியுங்கள். சிலர் இசையைக் கேட்பது அல்லது தியானம் செய்வதை விரும்பலாம்.
- ▶ ஆதரவு பெற சிங்கப்பூர் தேசியப் பக்கவாதச் சங்கம் (SNSA) அல்லது பக்கவாத ஆதரவு நிலையம் (S3) போன்ற சமூக ஆதாரவளங்கள் குறித்து கண்டறியுங்கள்.



## ஒரு பராமரிப்பாளராக அல்லது குடும்பமாக என்னால் எப்படி உதவ முடியும்?

- ▶ அமைதியாக இருங்கள். பக்கவாதத்திலிருந்து பிழைத்தவரை அவருடைய வேகத்தில் வேலைகளைச் செய்ய அனுமதித்தீடுங்கள்.
- ▶ பக்கவாதத்திலிருந்து பிழைத்தவர் கவனிக்கவும் விஷயங்களை நினைவு வைத்து கொள்ளவும் சிரமப்படக்கூடும் என்பதால் விஷயங்களை மிகவும் சிக்கலாக்குவதைத் தவிர்த்தீடுங்கள். வேலைகளைத் தனிப்பட்ட படிகளாகப் பிரித்து கொடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.



- ▶ ஒன்றின் பின் ஒன்றாக, எளிய அறிவுறுத்தல்களைக் வழங்குங்கள்.
- ▶ ஒன்றாகப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- ▶ உங்கள் குடும்ப உறுப்பினருக்காக எல்லாவற்றையும் செய்வதைத் தவிர்த்தீடுங்கள்.
- ▶ உங்கள் குடும்ப உறுப்பினருக்கு சில அறிவுத்திறன் சிக்கல்கள் இருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், சுகாதார நிபுணர்களிடம் ஆரம்பகால உதவியைக் கோருங்கள்.



**Q:** அறிவுத்திறன் சிக்கல்கள் இருக்கிறது என்றால் எனக்கு முதுமை மறதிநோய் இருக்கிறது என்று அர்த்தமா?

**A:** பக்கவாதத்திலிருந்து பிழைத்தவருக்கு அறிவுத்திறன் சிரமங்கள் இருக்கலாம், ஆனால் அந்த நபருக்கு முதுமை மறதிநோய் இருக்கிறது என்று அர்த்தமல்ல. பக்கவாதத்திலிருந்து பிழைத்தவர் தனது நிதிகளைக் கையாளுதல், ஒரு இடத்திலிருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு பயணம் செய்தல் போன்ற தினசரி செயல்பாடுகளை சுதந்திரமாகச் செய்வதற்கான திறனை பாதிக்கும் அளவிற்கு அவரது அறிவுத்திறன் சிரமங்கள் கடுமையாக இருந்தால் மட்டுமே அவருக்கு முதுமை மறதிநோய் இருப்பதாகக் கருதப்படும். இதன் விளைவாக, அவர்கள் இனிமேல் இந்தச் செயல்களைச் செய்ய மாட்டார்கள் அல்லது அவர்களின் அறிவுத்திறன் சிரமங்கள் காரணமாக இந்தச் செயல்பாடுகளைச் செய்ய அவர்களுக்கு மற்றவர்களின் உதவி தேவைப்படும்.



**Q:** அறிவுத்திறன் குறைபாட்டைக் கொண்டிருந்தால், எனது தனிப்பட்ட நலனைப் பற்றி முடிவெடுக்கும் மனத் திறன் எனக்கு இல்லையா?

**A:** அறிவுத்திறன் சிரமங்களைக் கொண்ட பக்கவாதத்திலிருந்து பிழைத்தவருக்கு இன்னும் மனத் திறன் இருக்கலாம். இருப்பினும், அவரால் அவரின் நிதிப் பொறுப்புகளைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவோ அல்லது அவரின் தனிப்பட்ட நலனைப் பற்றி முடிவுகளை எடுக்கவோ முடியாவிட்டால், அவருக்கு மனத் திறன் இல்லாமல் போகலாம்.

நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் (LPA) என்பது ஒரு சட்ட ஆவணமாகும், இது உங்கள் தனிப்பட்ட நலனைப் பற்றி முக்கியமான முடிவுகளை இனி உங்களால் எடுக்க முடியாது என்கிற நிலையில் முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க ஒரு நபரை நியமிக்கிறது. முன்சூட்டிய வழிகாட்டுதல்கள் (உயிருடன் இருக்கும் போதே உயில் எழுதி வைப்பது போன்றவை) என்பவை உங்கள் விருப்பங்களை நீங்கள் தெரிவிக்க முடியாவிட்டால் அவற்றை வரையறுத்துக் காட்டும் சட்ட ஆவணங்களும் ஆகும்.

### பயனுள்ள இணைப்புகள்

நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் (LPA) என்றால் என்ன?

பொதுக் பாதுகாப்பாளர் அலுவலகம்

- ☎ தொடர்புகொள்க: 1800 111 2222
- ✉ மின்னஞ்சல்: enquiry@publicguardian.gov.sg
- 🌐 இளையத்தை ம்: www.msf.gov.sg/opg

### Advance Medical Directive (AMD)

- 🌐 **Website:** <https://www.moh.gov.sg/policies-and-legislation/advance-medical-directive>



Stroke Services Improvement

[www.healthhub.sg/strokehub](http://www.healthhub.sg/strokehub)  
மார்ச் 2022 யில் வெளியிடப்பட்டது

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



## நான் எங்கு ஆதரவு பெற முடியும்?



**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.

- @ இளையத்தைம்: <http://www.snsa.org.sg/>
- ✉ மின்னஞ்சல்: [contact@snsa.org](mailto:contact@snsa.org)
- ☎ நேரடித் தொலைபேசி எண்: +65 6222 9514



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.

- @ இளையத்தைம்: <http://www.s3.org.sg/>
- ☎ நேரடித் தொலைபேசி எண்: +65 6473 3500



டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர் 1990-இல் அல்சைமர் நோய் சங்கமாக உருவாக்கப்பட்டது. சிங்கப்பூரில் வளர்ந்து வரும் டிமென்ஷியா சமூகத்திற்குச் சிறப்பாகச் சேவை செய்யவும், டிமென்ஷியா பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும், மற்றும் மக்களிடையே அந்நிலைமையைச் சுற்றியுள்ள களங்கத்தைக் குறைக்கவும் இது தொடங்கப்பட்டது.

சிறந்த டிமென்ஷியா பராமரிப்பில் சிங்கப்பூரின் முன்னணி சமூக சேவை நிறுவனமாக இருக்கும் டிமென்ஷியா சிங்கப்பூர், டிமென்ஷியாவுடன் வாழும் மக்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்பங்களின் தேவைகளுக்காகப் பரிந்து பேசுவது; டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் பரிவும் புரிந்துணரும் திறன்களை உருவாக்குவது; டிமென்ஷியாவைப் பற்றிய பகுத்தறிவு மற்றும் ஆலோசனை மூலம் சமூகத்தை மேம்படுத்துவது; மற்றும் தரம் வாய்ந்த நபர்களை மையமாகக் கொண்ட பரிவுமிக்க பராமரிப்பு புத்தாக்கத்தை வழங்குவது, ஆகியவையே இதன் நோக்கங்களாகும்.

- @ இளையத்தைம்: [www.dementia.org.sg](http://www.dementia.org.sg)
- ☎ நேரடித் தொலைபேசி எண்: +65 6377 0700
- 📍 முகவரி: 20 வபண்டிமியர் தராடு, #01-02 BS வபண்டிமியர் வசன்டர், சிங்கப்பூர் 339914