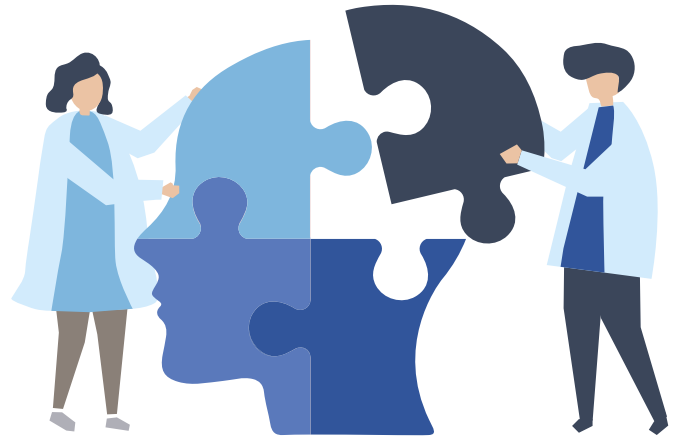


After a stroke, you may have difficulties participating in your daily activities. Occupational therapists can help you to relearn skills that were lost and advise on adaptations for tasks so that you can continue to engage in activities meaningful to you.

What is occupational therapy?

Occupational therapy (OT) is a healthcare profession that aims to enable people to participate in daily activities that they need or want to do. Occupational therapists help people to participate in areas of self-care, work or leisure after a stroke.



How can occupational therapy help?

Occupational therapists use everyday activities in your rehabilitation journey to help you achieve your goals. Your occupational therapist will work with you to relearn skills and problem-solve to improve your ability to perform activities important to you. They may also help you to find new ways of doing things or recommend assistive / adaptive equipment that could enhance your participation in daily activities, such as a shower chair for showering or a wheelchair to assist in mobility.

To ensure your safety at home, occupational therapists may also advise on home modifications and conduct caregiver trainings. Other than self-care, they will also assess your ability to manage day-to-day activities such as shopping, cooking a meal, managing money, and work-related tasks.



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Published in January 2019

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

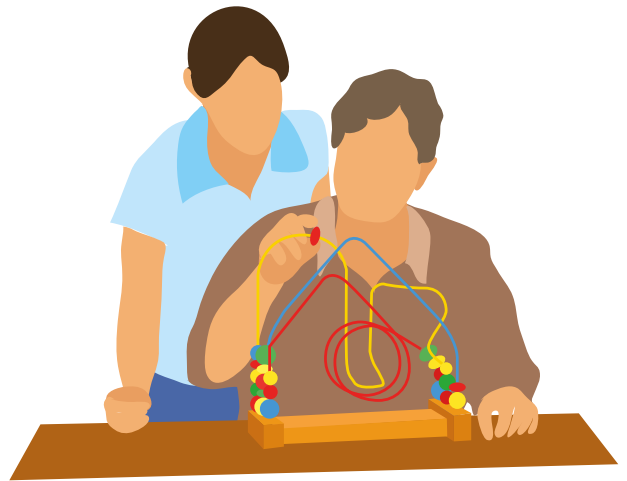


Where will I have therapy?

In the acute hospital, you will be seen by an occupational therapist when you are medically stable. Following which, you may continue to receive rehabilitation in a specialized rehabilitation unit (in the hospital or community hospital). After your discharge, therapy may continue in hospital outpatient clinics, day rehabilitation centres or home-based therapy services. It is important to talk to your doctor and therapists to find out what is best for you.

How can my carer or family help?

If possible, we encourage your carer or family members to attend rehabilitation sessions with you. They can be a source of social support for you and also assist you during your recovery process. Your occupational therapist can also train your carer or family members to provide the appropriate level of assistance for you where required.



Tips for recovery

- ▶ Practice the activities suggested by the occupational therapist regularly.
- ▶ The more you practice, the better your chances of recovery.
- ▶ Involve and move your affected side as much as possible during daily tasks.
- ▶ Be patient and aim for long-term rather than immediate results.
- ▶ Exercises may tire you out easily at first, however, it is still important to participate and build up your endurance gradually.
- ▶ Use a notebook to record your progress.
- ▶ Find out about community resources, for example, you may join stroke support organisations such as the Singapore National Stroke Association (SNSA) or Stroke Support Station (S3).



中风后，您可能会遇到生活不能自理的困难。职能治疗师可以帮助您重新学习丧失的生活技能，并根据您的生活自理能力提出建议，以便可以让您重新参与有意义的活动。

什么是职能治疗？

职能治疗（OT）是一项医疗保健专业，宗旨是协助病患参与他们需要或想要做的日常活动。职能治疗师帮助病患在中风后恢复自理，增进工作能力和参与休闲活动。



职能治疗可提供哪些帮助？

职能治疗师通过进行日常活动来帮助您达到康复的目标。您的职能治疗师将协助您重新学习生活技能并解决问题，以提高您执行重要活动的的能力。他们还可以帮助您找到新的做事方法或推荐可以方便您参与日常活动的辅助设备，例如淋浴椅或轮椅以协助行动。

为了确保您在家中的安全，职能治疗师还可以对家庭改造提供建议并进行看护者培训。除了提高您的自理能力，他们还会对您进行日常活动的的能力，比如：购物、做饭、理财和与工作相关任务做出评估。



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

2019年1月发布

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

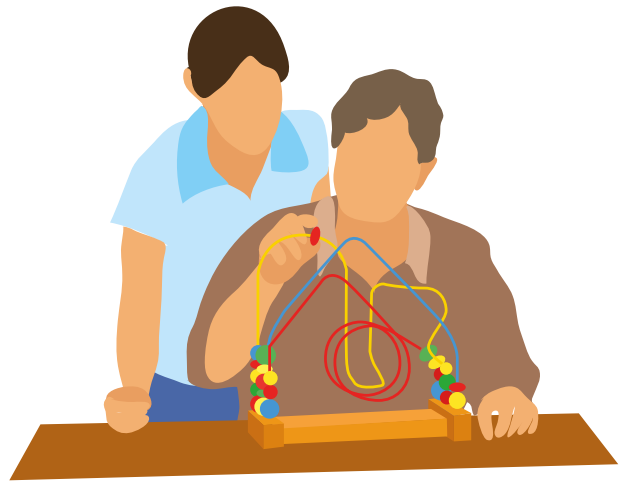


我在哪里接受治疗？

在大型医院，职能治疗师会在您的病情稳定后与您进行会谈。之后，您可以继续在专科康复病房（大型医院或社区医院）接受康复治疗。出院后，您则可以继续在康复门诊、日间康复中心或通过上门康复服务接受治疗。与您的医生和治疗师交谈并且找出最适合您的康复方式非常重要。

我的看护者或家人可以怎么帮助我？

如果条件允许，我们会建议您的看护者或家人陪您一同参加康复课程。他们可以成为您的社会支持来源，并在您的康复过程中为您提供帮助。您的职能治疗师还可以培训您的看护者或家人，以便在需要时为您提供适当的帮助。



康复小提示

- ▶ 定期练习职能治疗师建议的活动。
- ▶ 练习越多，康复的机会越大。
- ▶ 在日常任务中尽可能多使用有残疾的身体部分。
- ▶ 有耐心，要持之以恒而非追求立竿见影。
- ▶ 一开始运动可能会让您很容易疲惫不堪，但是，积极参与并增进您的耐力是成功的关键。
- ▶ 用笔记录您的进度。
- ▶ 了解社区资源，例如，您可以加入新加坡国家中风协会（SNSA）或中风康复援助中心（S3）等中风支持组织。



Anda mungkin mengalami kesukaran untuk melakukan aktiviti harian anda selepas angin ahmar. Ahli terapi carakerja boleh membantu anda mempelajari semula kemahiran yang hilang dan menasihatkan cara-cara penyesuaian tugas supaya anda boleh terus melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan yang bermakna kepada anda.

Apakah yang dimaksudkan dengan terapi carakerja?

Terapi carakerja (OT) ialah pekerjaan penjagaan kesihatan yang bertujuan untuk membolehkan pesakit mengambil bahagian dalam aktiviti harian yang mereka perlu atau ingin lakukan. Ahli terapi carakerja membantu pesakit dalam penjagaan diri, melakukan kerja atau beriadah selepas angin ahmar.



Bagaimana terapi carakerja boleh membantu?

Ahli terapi carakerja menggunakan aktiviti harian dalam perjalanan pemulihan anda untuk membantu anda mencapai matlamat anda. Ahli terapi carakerja akan bekerjasama untuk membantu anda mempelajari semula kemahiran dan menyelesaikan masalah bagi meningkatkan keupayaan melakukan aktiviti-aktiviti yang penting. Mereka juga boleh membantu anda menemukan cara baru untuk melakukan sesuatu tugas atau mengesyorkan peralatan bantuan atau yang disesuaikan yang boleh memudahkan penyertaan anda dalam aktiviti harian, seperti kerusi mandi untuk mandi atau kerusi roda untuk membantu dalam pergerakan. Untuk memastikan keselamatan anda di rumah, ahli terapi carakerja juga boleh memberikan nasihat tentang pengubahsuaian rumah dan menjalankan latihan bagi para penjaga. Selain penjagaan diri, mereka juga akan menilai keupayaan anda untuk menguruskan aktiviti harian seperti membeli-belah, memasak, menguruskan wang, dan tugas yang berkaitan dengan pekerjaan.



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
Terbitan pada Januari 2019

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

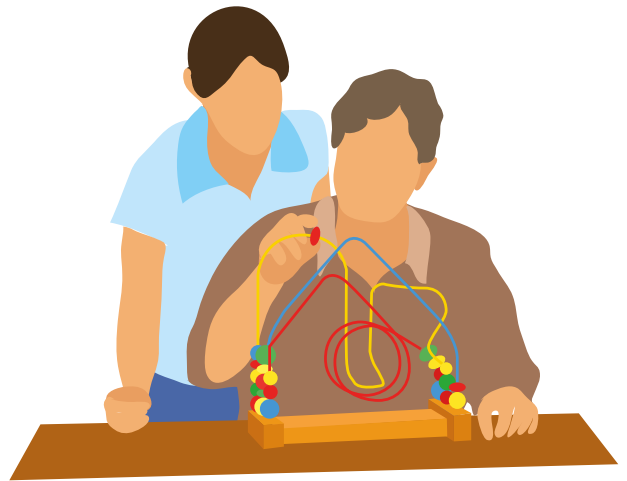


Di mana saya akan menjalani terapi?

Anda akan dirawat oleh ahli terapi carakerja di hospital apabila kesihatan anda sudah stabil. Anda boleh terus menerima rawatan pemulihan selepas itu dalam unit pemulihan khas (di hospital tersebut atau hospital masyarakat). Terapi boleh diteruskan di klinik pesakit luar hospital, pusat-pusat pemulihan siang hari atau khidmat terapi di rumah selepas anda dibenarkan keluar dari hospital. Adalah penting untuk anda berbincang dengan doktor dan ahli terapi anda untuk mengetahui apakah yang terbaik untuk diri anda.

Bagaimanakah penjaga atau keluarga saya boleh membantu?

Kami menggalakkan penjaga atau ahli keluarga anda untuk menghadiri sesi pemulihan bersama anda. Mereka boleh menjadi sumber sokongan sosial untuk anda dan juga membantu anda dalam proses pemulihan anda. Ahli terapi carakerja anda juga boleh melatih penjaga atau ahli keluarga anda untuk memberikan tahap bantuan yang sesuai untuk anda jika perlu.



Tip untuk pemulihan

- ▶ Amalkan aktiviti-aktiviti yang disarankan oleh ahli terapi carakerja secara kerap.
- ▶ Lebih kerap anda berlatih, lebih baik peluang anda untuk pulih.
- ▶ Libatkan dan gerakkan bahagian yang terjejas sekerap mungkin semasa tugas harian.
- ▶ Bersabar dan berusaha untuk jangka panjang dan bukan hasil yang segera.
- ▶ Senaman mungkin membuat anda cepat letih pada mulanya. Bagaimanapun, adalah penting untuk anda lakukan dan meningkatkan daya tahan anda secara beransur-ansur.
- ▶ Gunakan buku nota untuk mencatat kemajuan anda.
- ▶ Ketahui sumber-sumber masyarakat. (contohnya, anda boleh menyertai pertubuhan sokongan seperti Persatuan Angin Ahmar Kebangsaan Singapura (SNSA) atau Pusat Sokongan Strok (S3).



பக்கவாதத்துக்குப் பின்னர் மறுசீரமைப்பு:

பக்கவாதம் ஏற்பட்டதற்குப் பிறகு, உங்களின் அன்றாட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு உங்களுக்குச் சிரமமாக இருக்கலாம். தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்கள் நீங்கள் இழந்த திறன்களை மீண்டும் பெறுவதற்கு உதவியாகவும், பணிகளை பொருந்தச்செய்ய அறிவுறுத்தலாம். இதன்மூலம் உங்களுக்குரிய நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் தொடர்ந்து ஈடுபடலாம்.

தொழில்வழி சிகிச்சைமுறை என்பது என்ன?

தொழில்வழி சிகிச்சைமுறை (Occupational Therapy, OT) என்பது ஆரோக்கியப் பராமரிப்புத் தொழில்முறையாகும். மக்களுக்குத் தேவையான அல்லது அவர்கள் மேற்கொள்ள விரும்பும் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க அவர்களை இயலச் செய்வதற்கு உதவும் சிகிச்சைமுறை. பிறகு சுய-பராமரிப்பு, வேலை அல்லது பொழுதுபோக்கு போன்ற விஷயங்களில் மக்கள் பங்கேற்பதற்குத் தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்கள் உதவுகின்றனர்.



தொழில்வழி சிகிச்சைமுறையால் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

உங்கள் இலக்குகளை நீங்கள் அடைய உதவுவதற்கு, தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்கள் உங்கள் மறுவாழ்வுப் பயணத்தில் அன்றாட நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். உங்கள் தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்கள் உங்களின் திறன்களையும் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் ஆற்றலையும் மீண்டும் பெற உங்களுடன் சேர்ந்து செயல்படுவார்கள். நீங்கள் காரியங்களை மேற்கொள்வதற்கான புதிய வழிகளைக் கண்டறிவதற்கு அவர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம். மேலும் குளியலுக்கான குளியல் நாற்காலி அல்லது நடமாட உதவும் சக்கர நாற்காலி போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் பங்கேற்பதை எளிதாக்குகின்ற உதவி / மாற்றியமைக்கத்தக்க உபகரணங்களையும் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கலாம்.

வீட்டில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிசெய்வதற்கு, தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர்கள் உங்களின் இல்லத்தை மாற்றியமைத்தல் குறித்த ஆலோசனையையும், பராமரிப்பாளர் பயிற்சிகளையும் வழங்கலாம். சுய-பராமரிப்பைத் தவிர, கடைக்குச் செல்லுதல், உணவு சமைத்தல், பணத்தை நிர்வகித்தல் மற்றும் வேலை தொடர்பான விஷயங்கள் போன்ற அன்றாட நடவடிக்கைகளை நிர்வகிப்பதற்கான உங்கள் திறனையும் அவர்கள் மதிப்பிடுவார்கள்.



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub
ஜனவரி 2019 தில் வெளியிடப்பட்டது.

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

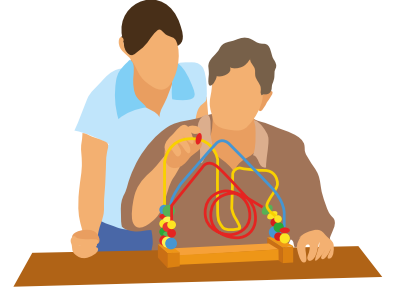
எனக்கு எங்கு இந்த சிகிச்சைமுறை அளிக்கப்படும்?

தீவிர கவனிப்பு மருத்துவமனையில், நீங்கள் மருத்துவரீதியாக நிலையாக இருக்கும் போது ஒரு தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர் உங்களைக் கவனிப்பார். அதைத் தொடர்ந்து, நீங்கள் ஒரு சிறப்பு வாய்ந்த மறுவாழ்வு நிலையத்தில் (மருத்துவமனையிலோ அல்லது சமூக மருத்துவமனையிலோ) மறுவாழ்வு பெறுவதைத் தொடரலாம். நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பிறகு, இச்சிகிச்சையானது வெளிநோயாளியாக மருத்துவமனையிலோ, பகல்நேர மறுவாழ்வு நிலையங்களிலோ அல்லது வீட்டில் அளிக்கப்படும் சிகிச்சைமுறைச் சேவைகளிலோ தொடரலாம். இவற்றில் எது உங்களுக்குப் பொருத்தமானது என்பதைக் கண்டறிவதற்கு, நீங்கள் உங்களின் மருத்துவர் மற்றும் சிகிச்சையாளர்களிடம் பேசுவது முக்கியமாகும்.



எனது பராமரிப்பாளர் அல்லது குடும்பம் எனக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?

சாத்தியமென்றால், உங்களின் பராமரிப்பாளர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்களுடன் மறுவாழ்வு அமர்வுகளில் கலந்துகொள்வதற்கு ஊக்குவிக்கிறோம். அவர்கள் உங்களுக்கான சமூக ஆதரவின் ஆதாரமாக இருக்கலாம். மேலும், நீங்கள் நோயிலிருந்து மீளுவதற்கான செயல்முறையின் போதும் உங்களுக்கு உதவலாம். உங்கள் பராமரிப்பாளர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் இடத்தில் பொருத்தமான உதவியை வழங்குவதற்கும் கூட உங்கள் தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர் அவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கலாம்.



நோயிலிருந்து மீளுவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

- ▶ தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளர் பரிந்துரைக்கும் நடவடிக்கைகளைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ▶ நீங்கள் அதிகமாகப் பயிற்சி செய்தால், விரைவாக நோயிலிருந்து மீளுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.
- ▶ அன்றாடப் பணிகளின் போது கூடுமான வரை உங்களின் பாதிக்கப்பட்ட பக்கத்தை ஈடுபடுத்துவதற்கும் நகர்த்துவதற்கும் முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ▶ பொறுமையைக் கடைப்பிடியுங்கள், உடனடி விளைவுகளுக்குப் பதிலாக நீண்டகால விளைவுகளுக்குக் குறிக்கோள் கொள்ளுங்கள்.
- ▶ உடற்பயிற்சிகள் உங்களை முதலில் எளிதாகக் களைப்படையச் செய்யலாம். எனினும், உங்கள் உடற்திறனைப் படிப்படியாக அதிகரிப்பதற்கு அவை முக்கியமாகும்.
- ▶ உங்கள் மேம்பாட்டைப் பதிவுசெய்வதற்கு ஒரு குறிப்பேட்டைப் பயன்படுத்தவும்.
- ▶ சமூக ஆதாரவளங்கள் குறித்து கண்டறியுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் சிங்கப்பூர் தேசிய ஸ்ட்ரோக் அசோசியேஷன் (SNSA) அல்லது ஸ்ட்ரோக் சப்போர்ட் ஸ்டேஷன் (S3) போன்ற பக்கவாத ஆதரவு அமைப்புகளில் நீங்கள் சேரலாம்.

