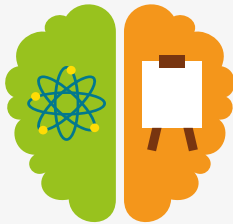


Difficulties with cognition may happen after a stroke. It can negatively impact your daily routines, the way you think and make decision. Although it may seem challenging, there are ways to help you improve and cope with your cognitive difficulties.



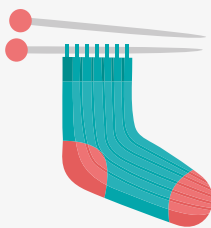
## What can I do to improve my memory?

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



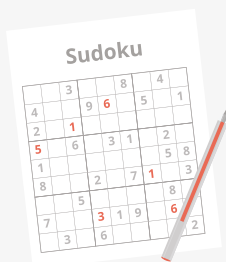
### Learn Something New

- ▶ 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

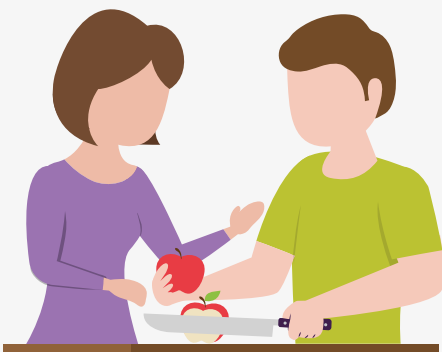
- ▶ Play games or take part in activities that require you to strategise or solve problems.
- ▶ Eg. Crossword puzzle, mahjong and Sudoku.

## 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).

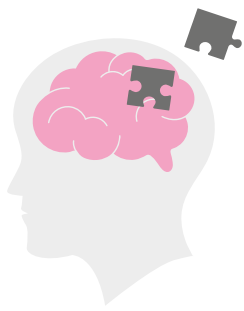


## How can I help as a carer or family?



- ▶ 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 2266 2222
- Website:** <https://www.publicguardian.gov.sg>

### 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

*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

📍 **Address:** 5 Stadium Walk, #04-02A, Leisure Park Kallang, Singapore 397693



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

📍 **Address:** Enabling Village, 20 Lengkok Bahru, #01-04 The Playground, Singapore 159053



The Association hopes to reduce stigma by increasing awareness and understanding of dementia; enabling and involving persons living with dementia to be integrated and accepted in the community; and leading in the quality of dementia care services for persons living with dementia and their families.

Striving towards a dementia inclusive society through our four strategic service pillars; Centre-Based Care, Caregiver Support, Academy and Community Enabling, the Association aims to advocate and inspire the society to regard and respect persons living with dementia as individuals who can still lead purposeful and meaningful lives.

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

☎ **Hotline:** +65 6293 9971

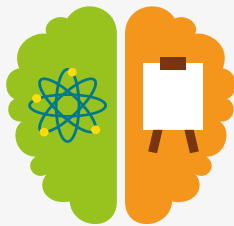
📍 **Address:** 20 Bendemeer Road, #01-02 BS Bendemeer Centre, Singapore 339914

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。



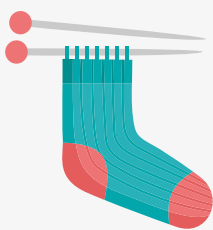
## 我要如何提升我的记忆力？

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。



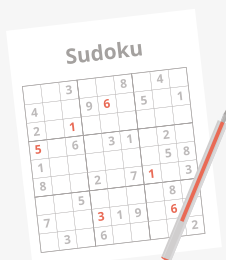
### 学习新知识

- ▶ 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

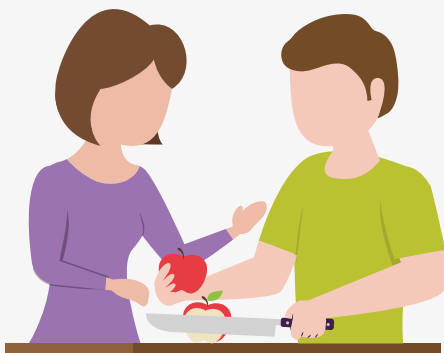
- ▶ 玩游戏或参加需要您制定策略或解决问题的活动。
- ▶ 例如：填字游戏、打麻将和玩数独。

## 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。

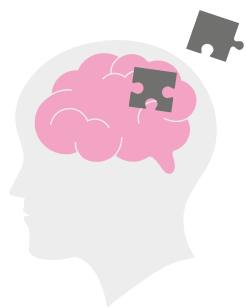


## 作为看护者或家人的我，要如何提供帮助呢？



- ▶ 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 2266 2222
- 🌐 网址: <https://www.publicguardian.gov.sg>

### 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)  
2020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

📍 地址: 5 Stadium Walk, #04-02A, Leisure Park Kallang, Singapore 397693



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、情感和心理学上的支持。

@ 网址: <http://www.s3.org.sg/>

☎ 热线: +65 6473 3500

📍 地址: Enabling Village, 20 Lengkok Bahru, #01-04 The Playground, Singapore 159053



新加坡失智症协会希望通过提高对失智症的认识和理解来减少社会偏见；使失智症患者融入社会，并且被社区所接纳；为失智症患者及其家人提供高质量的失智症护理服务。

通过四大战略服务支柱，努力打造失智症包容性社会；通过提供以中心为本的护理、看护者支持、学术和社区支持，新加坡失智症协会旨在提倡及鼓励社会尊重失智症患者，使他们仍然能过上积极和有意义的生活。

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

☎ 热线: +65 6293 9971

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

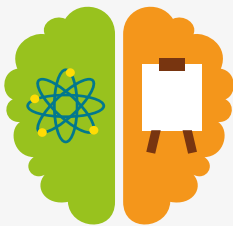


Kesukaran daya kognitif boleh terjadi selepas diserang angin ahmar. Ia boleh menjejaskan rutin harian anda, cara anda berfikir dan membuat keputusan. Walaupun ia mungkin kelihatan mencabar, terdapat cara-cara untuk membantu anda memperbaiki dan menangani kesukaran daya kognitif anda.



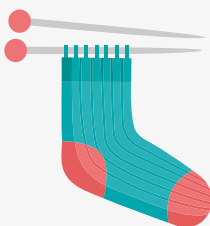
### Apakah yang boleh saya lakukan untuk memperbaiki daya ingatan saya?

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



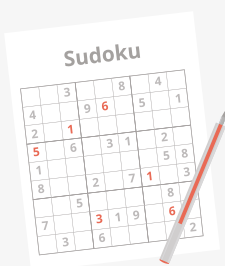
#### Pelajari Sesuatu yang Baru

- ▶ 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.

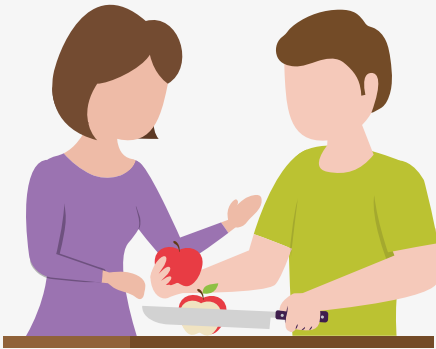
## Apakah yang boleh saya lakukan untuk menangani masalah daya kognitif?

- ▶ 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?

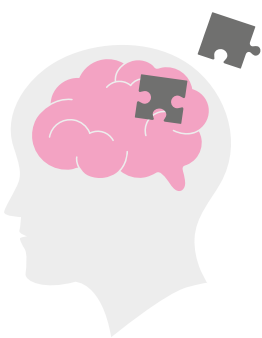
- ▶ Bersabar. Berikan bekas pesakit angin ahmar masa untuk melakukan tugas mengikut keupayaan mereka sendiri.
- ▶ Elak merumitkan perkara kerana bekas pesakit angin ahmar mungkin mendapatinya sukar untuk menumpukan perhatian atau mengingati sesuatu. Cuba bahagikan tugas satu per satu.



- ▶ 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 2266 2222
- 📍 **Laman Web:** <https://www.publicguardian.gov.sg>

#### 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

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

📍 **Alamat:** 5 Stadium Walk, #04-02A, Leisure Park Kallang, Singapore 397693



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

📍 **Alamat:** Enabling Village, 20 Lengkok Bahru, #01-04 The Playground, Singapore 159053



Persatuan Penyakit Alzheimer (ADA) ini berharap untuk mengurangkan stigma dengan meningkatkan kesedaran dan pemahaman tentang demensia; mengupayakan dan melibatkan pesakit demensia untuk disepadukan dan diterima dalam masyarakat; dan menerajui mutu khidmat penjagaan demensia untuk pesakit demensia dan keluarga mereka.

Berusaha ke arah masyarakat yang inklusif demensia menerusi empat tunggak khidmat strategik kami; Penjagaan di Pusat, Sokongan Penjaga, Akademi dan Pengupayaan Masyarakat, Persatuan Penyakit Alzheimer (ADA) ini bertujuan untuk menyokong dan memberi inspirasi kepada masyarakat untuk mengiktiraf dan menghormati pesakit demensia sebagai individu yang masih boleh menjalani kehidupan yang bermakna dan bertujuan.

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

☎ **Hotline:** +65 6293 9971

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