

Cognition refers to the process of thinking. It is about how your brain understands, organizes, stores and retrieves information. Difficulties with cognition may happen after a stroke. The type of cognitive issues you may experience will depend on the location of the brain damage from stroke.

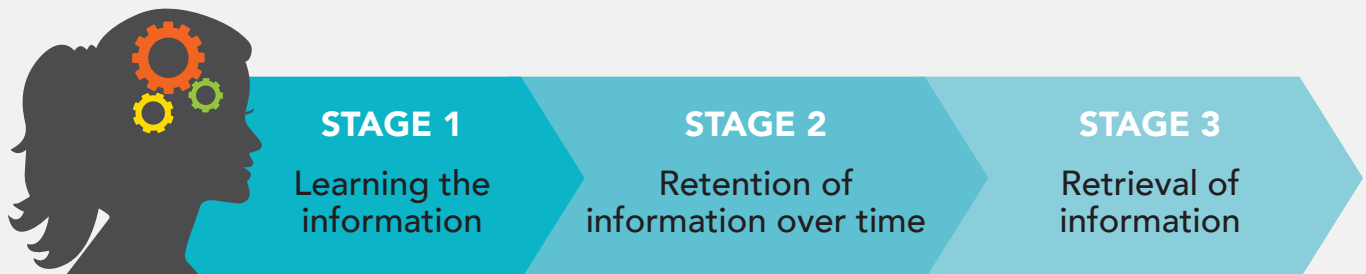


## How does a stroke affects my cognition?

### 1. Memory Problems

Many people complain of memory problems after suffering a stroke. You may notice that you need more time to process information or learn new things.

The memory process is broken down into 3 stages:



There are two broad categories of memory, short-term memory and long-term memory. Here are some examples of problems with:

Short-term Memory	Long-term Memory
Having difficulty remembering what someone had just said to you or what you were about to do.	Getting lost in familiar places or taking a longer time to do familiar tasks.



Some memory problems are caused by difficulty with concentration. You will not be able to remember / perform the things you were told if you cannot focus during a conversation or task.

Here are some examples of memory problems due to difficulty with concentration.

- Difficulty with multi-tasking.
- Taking a longer time to do things than usual.
- Difficulty returning to a task after being interrupted.

## 2. Problems with Executive Function

As well as being able to take in and store information, our brain performs a whole range of other thinking processes. Problems with executive function can affect a person's ability to manage and organise themselves in achieving goals.

Here are some executive function processes:



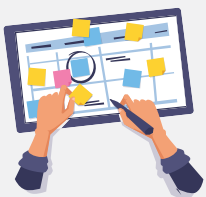
### Impulse Control

Ability to control and think before acting



### Self-Monitoring

Ability to self-evaluate your performance or behaviour



### Planning

Ability to plan all the steps or put the steps in correct order for a task



### Working Memory

Ability to keep information in mind



### Initiation

Ability to start on a task



### Flexibility Control

Ability to adapt to changes in situation and problem solving



### Emotional Control

Ability to manage your feelings



### Organization

Ability to manage work or multiple tasks

### 3. Problems with Recognizing Things (Agnosia)

Your brain recognizes objects in 2 stages.

#### STAGE 1

Receiving information from your senses about the way an object looks, feels and sounds.



Cup for drinking water

#### STAGE 2

- Comparing the information received with the information in your memory.
- It retrieves the information from your memory about what the object is called and what it does.

It is often difficult to differentiate between language difficulties and agnosia.

Agnosia may affect you in very specific ways. Using a cup as an example, people with agnosia may experience the following.

- Unable to recognise a cup by looking at it. However, he/she may be able to recognise it by the sense of touch.
- He/she may be able to describe the look or usage of a cup but unable to say that it is a cup.

## How is Cognition Assessed?

### *Cognitive Screening*

Cognitive screening is a simple tool that helps evaluate your memory and other thinking skills. It helps to indicate if a more detailed cognitive assessment is required.

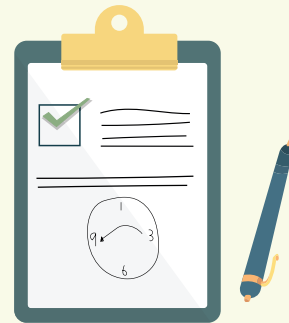
Cognitive screening is not used for diagnosing any particular cognitive illness and does not replace consultation with your doctor. If cognitive problem is indicated, you should follow up with your doctor for a more detailed cognitive assessment.



### *Full Cognitive Assessment*

You may be referred for a detailed cognitive assessment. The assessment is usually done by a doctor, nurse, an occupational therapist (OT), or a psychologist.

It is important to do the assessment as the results will help your stroke care team decide the best way to help you.



## Will it get better?

For some people, cognitive problems may improve over time, either spontaneously or through rehabilitation. For others, it may remain stagnant and in some, it can deteriorate.



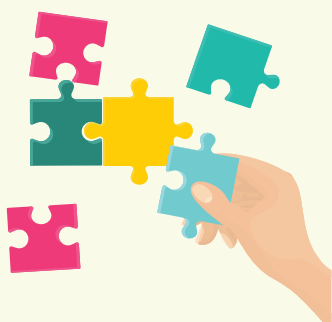
## What may help me manage my cognitive problems?

Depending on the type and severity of the cognitive problem, treatment mainly focuses on ways either to improve or cope with the problems.

### Rehabilitation Strategies

A neuropsychologist and/or an occupational therapist (OT) can teach you some cognitive exercises to improve your memory and problem-solving skills. An art or music therapist may also be involved in providing you cognitive exercises.

These cognitive exercises may consist of games, puzzles and daily activities that have been found to improve cognition.



### Compensatory Techniques

Compensatory techniques are strategies that meant to support you in coping with difficulties and not necessarily improve your cognition.

This may involve using aids such as using a daily planner and memory notebook.



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.*

认知功能是指思维的过程。认知功能是关于您的大脑如何理解、组织、储存和检索（提取）信息。中风后可能会出现认知功能障碍。您在认知功能上可能会面对的困难，将取决于中风后造成的脑损伤的部位。



## 中风如何影响我的认知功能？

### 1. 记忆力方面的问题

许多人中风后，会抱怨自己的记忆力出现问题。您可能会注意到，您需要更多时间来处理信息或学习新事物。

记忆过程分为三个阶段。



记忆力主要分为两大类，短期记忆和长期记忆。

以下是一些记忆力出现问题的例子：

#### 短期记忆 (Short-term Memory)

记不住别人刚刚对您说过的话，或者忘记自己本来打算要做的事情。

#### 长期记忆 (Long-term Memory)

在熟悉的地方迷路，或者花更长的时间来完成原本已经了如指掌的事情。



有些记忆力问题是由于难以集中注意力而引起的。如果您在交谈或做事的时候无法集中注意力，那您将无法记住 / 完成你被告知或被交待的事情。

以下是一些因为注意力不集中而导致记忆力出现问题的例子。

- 无法同时兼顾处理多项任务
- 需要花比平常更长的时间来完成一项事情/任务。
- 在被打岔/打断后，很难继续之前的事项/工作。

## 2. 执行功能方面的问题

除了能够接收和存储信息，我们的大脑还得执行一系列其他的思维过程。执行功能方面出现问题可能会影响一个人要达成目标而必备的自我管理和组织能力。

以下是一些常见的执行功能：



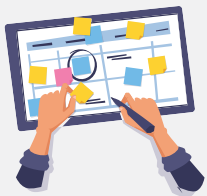
### 冲动控制

可以在采取行动前进行控制和思考的能力



### 自我监控

对自己的表现或行为进行评估的能力



### 规划

能够计划完成任务所需的所有步骤，或者将计划 / 任务的步骤按照正确的顺序安排好



### 工作记忆

记住信息的能力



### 启动

能够启动 / 开始做一项事情或任务



### 灵活性控制

能够适应形势变化和解决问题的能力



### 情绪控制

管理自己情绪的能力



### 组织

能够管理工作或同时进行（兼顾）多项工作/任务的能力

### 3. 识别事物的问题和失认症 (Agnosia)

您的大脑在识别物体时分为两个阶段。

#### 阶段1

从您的感官中接收有关物体的外观、质感和声音等信息。



饮水杯

#### 阶段1

- 将接收到的信息与记忆中的信息进行对比。
- 它从您的记忆中检索跟提取该物体的名称以及其用途等信息。

一般上来说，语言障碍 (language difficulties) 和失认症 (agnosia) 是难以区分的。

失认症可能会以特定的形式对您造成困扰。以一个杯子为例，失认症患者可能会：

- 看着杯子却无法认出它是杯子。但是，他/她也许可以通过触摸而识别出它是杯子。
- 他/她或许能够描述一个杯子的外观或用途，但无法说出它是一个杯子。



## 如何评估认知功能？

### 认知功能简易筛查

认知功能简易筛查是一种简单的工具，可用来评估您的记忆力跟其他思维能力。简易筛查后的结果将决定您是否需要接受更详细的认知功能评估。

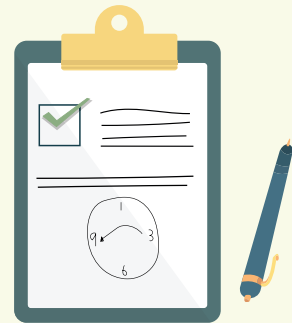
认知功能简易筛查不能用于诊断任何特定的认知疾病，也不能取代向医生的咨询。如果结果显示有认知功能问题，那么您应该与您的医生商量跟进，以进一步展开更详细的认知功能评估。



### 全面性的认知功能评估

您可能会被转介进行详细的认知功能评估。认知功能评估一般上来说将会由医生、护士、职能治疗师或心理学家来完成。

此项评估非常重要，因为其结果将有助于您的中风护理团队制定更适合帮助您的最佳方法。



## 此状况会好转吗？

对于某些人而言，认知功能障碍可能会随着时间的推移而自行改善或者通过康复治疗而获得改善。

对于其他人来说，情况可能会保持原状，也有一些人士甚至还会出现病情恶化的情况。



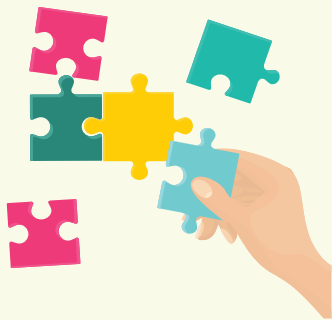
## 是否有治疗方法？

根据认知功能障碍的类型及其严重程度，治疗主要着重于改善或者应对这些困难的方法。

### 康复策略

神经心理学家和/或职能治疗师可以教您一些认知训练 (Cognitive exercises)，以提高您的记忆力和解决问题的能力。艺术或音乐治疗师也可能参与到您的认知训练中。

这些认知训练可能包含已被证实有助于人们改善认知功能的**游戏、拼图和日常活动**等等。



### 补偿性策略

补偿性策略 (Compensatory techniques) 主要是用于帮助您应对日常生活所面临的困难，但不一定会提高您的认知功能能力。

这些策略可能会借助一些辅助工具，例如：**日常计划书和备忘录**。



Stroke Services Improvement

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

发布于2019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

Fungsi kognitif merujuk kepada proses pemikiran. Ini adalah tentang bagaimana otak anda memahami, menyusun, menyimpan dan memperoleh semula maklumat. Kesukaran daya kognitif boleh terjadi selepas diserang angin ahmar. Jenis masalah daya kognitif yang mungkin anda alami bergantung kepada lokasi kerosakan otak akibat serangan angin ahmar.

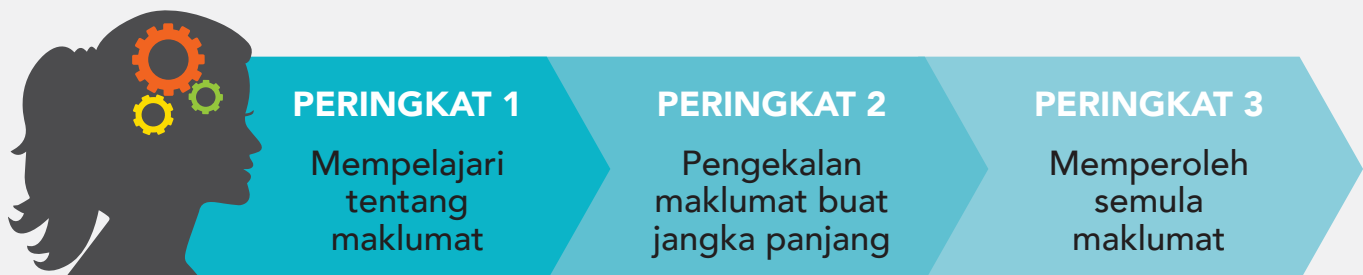


## Bagaimanakah angin ahmar menjejaskan fungsi kognitif saya?

### 1. Masalah Daya Ingatan

Ramai orang mengadu tentang masalah daya ingatan selepas diserang angin ahmar. Anda mungkin dapati bahawa anda memerlukan lebih banyak masa untuk memproses maklumat atau mempelajari sesuatu yang baru.

Proses daya ingatan dibahagikan kepada 3 peringkat.



Terdapat dua kategori daya ingatan, iaitu daya ingatan jangka pendek dan daya ingatan jangka panjang.

Berikut adalah beberapa contoh masalah yang berkait dengan:

Daya Ingatan Jangka Pendek	Daya Ingatan Jangka Panjang
Kesukaran mengingati apa yang baru sahaja dikatakan oleh seseorang kepada anda atau apa yang anda baru sahaja ingin lakukan.	Tersesat di tempat yang biasanya anda kenali atau mengambil masa lebih lama untuk melakukan tugas yang biasa anda lakukan masa dahulu.

Beberapa masalah daya ingatan disebabkan oleh kesukaran untuk memberikan tumpuan. Anda tidak boleh mengingati / melakukan apa yang disuruh jika anda tidak boleh menumpukan perhatian semasa perbualan atau melakukan tugas.

Berikut adalah beberapa contoh-contoh masalah daya ingatan disebabkan kesukaran untuk memberikan tumpuan.



- Kesukaran melakukan pelbagai tugas dalam satu masa.
- Mengambil masa lebih lama daripada biasa untuk melakukan sesuatu.
- Kesukaran untuk memulakan semula sesuatu tugas selepas perhatian terganggu.

## 2. Masalah Fungsi Eksekutif

Selain berupaya menerima dan menyimpan maklumat, otak kita melakukan pelbagai proses pemikiran yang lain. Masalah fungsi eksekutif boleh menjejaskan keupayaan seseorang untuk menguruskan diri mereka dalam mencapai matlamat.

Berikut adalah beberapa proses fungsi eksekutif:



### Mengawal Kehendak

Keupayaan untuk mengawal dan berfikir sebelum bertindak



### Memantau Diri Sendiri

Keupayaan untuk menilai sendiri prestasi atau tingkah laku anda



### Merancang

Keupayaan untuk merancang semua langkah atau meysusun langkah-langkah dengan betul untuk sesuatu tugas



### Daya Ingatan Jangka Pendek

Keupayaan untuk menyimpan maklumat di dalam minda



### Memulakan

Keupayaan untuk memulakan sesuatu tugas



### Mengawal Fleksibiliti

Keupayaan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan keadaan dan penyelesaian masalah



### Mengawal Emosi

Keupayaan untuk menguruskan perasaan anda



### Mengurus

Keupayaan untuk menguruskan kerja atau pelbagai tugas

### 3. Masalah Mengenali Benda atau Perkara (Agnosia)

Otak anda mengenali objek dalam 2 peringkat.

#### PERINGKAT 1

Menerima maklumat daripada deria anda tentang bagaimana rupa, rasa dan bunyi sesuatu objek.



#### PERINGKAT 2

- Membandingkan maklumat yang diterima dengan maklumat dalam ingatan anda.
- Ia memperoleh semula maklumat daripada ingatan anda tentang nama objek tersebut dan apa fungsinya.

Biasanya sukar untuk membezakan antara kesukaran berbahasa dan agnosia.

Agnosia boleh menjejaskan anda melalui cara-cara yang khusus. Menggunakan cawan sebagai contoh, orang yang menghidap agnosia mungkin mengalami perkara-perkara berikut.

- Tidak dapat mengenali cawan hanya dengan melihatnya. Bagaimanapun, dia boleh mengenalinya melalui daya sentuhan.
- Dia boleh menerangkan rupa atau penggunaan cawan tetapi tidak berupaya mengatakan bahawa itu adalah cawan.

## Bagaimanakah Fungsi Kognitif Dinilai?

### *Pemeriksaan Daya Kognitif*

Pemeriksaan daya kognitif adalah satu cara mudah untuk menilai daya ingatan anda dan kemahiran pemikiran yang lain. Ia membantu menunjukkan sekiranya penilaian daya kognitif yang lebih terperinci diperlukan.

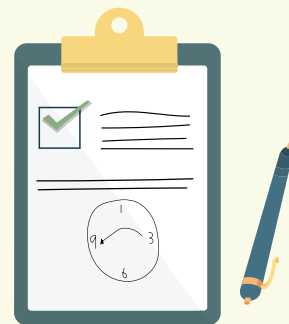
Pemeriksaan daya kognitif tidak digunakan untuk menentukan penyakit kognitif tertentu dan tidak menggantikan perundingan dengan doktor anda. Sekiranya masalah kognitif dikesan, anda harus membuat lawatan susulan untuk menjalani penilaian kognitif lebih terperinci dengan doktor anda.



### *Penilaian Daya Kognitif yang Lengkap*

Anda mungkin dirujuk untuk mendapatkan penilaian daya kognitif terperinci. Ini biasanya dilakukan oleh doktor, jururawat, ahli terapi carakerja (OT), atau ahli psikologi.

Ia adalah Penting untuk menjalani penilaian ini kerana keputusannya akan membantu pasukan penjagaan angin ahmar anda menentukan cara yang terbaik untuk membantu anda.



## Adakah ia akan beransur pulih?

Bagi sesetengah orang, masalah kognitif boleh pulih dari masa ke masa, sama ada secara spontan atau menerusi pemulihan. Bagi yang lain, ia mungkin kekal tanpa sebarang perubahan dan bagi beberapa orang pula, keadaan mereka boleh menjadi bertambah teruk.



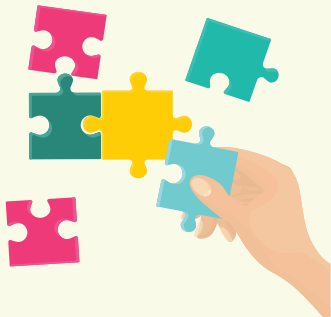
## Adakah terdapat cara pengurusan yang boleh membantu?

Bergantung kepada jenis dan seteruk mana masalah kognitif yang dialami, sebahagian besar rawatan menumpukan kepada cara-cara untuk sama ada memperbaiki atau menangani masalah yang dialami.

### **Strategi Pemulihan**

Seorang pakar psikologi neuro dan/atau ahli terapi pekerjaan (OT) boleh mengajar anda beberapa senaman kognitif untuk memperbaiki daya ingatan dan kemahiran anda untuk menyelesaikan masalah.

Seorang ahli terapi seni atau muzik juga mungkin terlibat untuk memberi anda senaman kognitif. Senaman kognitif ini mungkin terdiri daripada permainan, teka-teki dan aktiviti harian yang dapat memperbaiki daya kognitif.



### **Teknik Pampasan**

Teknik pampasan adalah strategi yang bertujuan untuk membantu anda dalam menghadapi kesukaran dan tidak semestinya dapat memperbaiki daya kognitif anda. Bantuan seperti ini mungkin melibatkan penggunaan buku perancang harian dan buku nota daya ingatan.



**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.*

அறிவுத்திறன் என்பது சிந்திக்கும் செயல்முறையைக் குறிக்கிறது. இது உங்கள் மூளை எவ்வாறு தகவல்களைப் புரிந்துகொள்கிறது, ஒழுங்கமைக்கிறது, சேமிக்கிறது மற்றும் மீட்டெடுக்கிறது என்பது பற்றியதாகும். பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு அறிவுத்திறனில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். நீங்கள் அனுபவிக்கும் அறிவுத்திறன் பிரச்சினைகளின் வகையானது, பக்கவாதத்தால் ஏற்படும் மூளை சேதத்தின் அமைவிடத்தைப் பொறுத்து இருக்கும்.



## பக்கவாதம் எனது அறிவுத்திறனை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

### 1. நினைவகப் பிரச்சினைகள்

பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட பின்னர் தங்களுக்கு நினைவகப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டுள்ளதாகப் பலர் புகார் கூறுகின்றனர். தகவல்களைச் செயல்முறைப்படுத்த அல்லது புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள உங்களுக்கு அதிக நேரம் தேவை என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

நினைவகச் செயல்முறை 3 கட்டங்களாகப் பிரிக்கப்படுகிறது.



#### கட்டம் 1

தகவல்களை  
அறிதல்

#### கட்டம் 2

காலப்போக்கில்  
தகவல்களைத்  
தக்கவைத்தல்

#### கட்டம் 3

தகவல் மீட்பு

நினைவகம் இரண்டு பரந்த பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. அவை குறுகிய கால நினைவகம் மற்றும் நீண்ட கால நினைவகம்.

இங்கு இந்தப் பிரச்சினைகள் குறித்து சில உதாரணங்கள் வழங்கப்பட்டுள்ளன:

#### குறுகிய கால நினைவகம்

உங்களிடம் ஒருவர் என்ன கூறினார் அல்லது நீங்கள் என்ன செய்யவந்தீர்கள் என்பதை நினைவு வைத்துக்கொள்வதில் சிரமம்.

#### நீண்ட கால நினைவகம்

பழக்கமான இடங்களில் தொலைந்து போவது அல்லது பழக்கமான பணிகளைச் செய்ய அதிக நேரம் எடுப்பது.





சில நினைவகப் பிரச்சனைகள் கவனிப்பதில் சிரமம் இருப்பதால் ஏற்படுகின்றன. உரையாடல் அல்லது பணியின்போது உங்களால் கவனம் செலுத்த முடியாவிட்டால் உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவோ / செய்யவோ முடியாது.

கவனிப்பதில் சிரமம் இருப்பதன் காரணமாக ஏற்படும் நினைவக சிக்கல்களின் சில எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

- பல வேலைகளை ஒரே நேரத்தில் செய்வதில் சிரமம்.
- வேலைகளை செய்ய வழக்கத்தை விட அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்வது.
- தடங்கல் ஏற்பட்ட பிறகு ஒரு வேலையை மீண்டும் தொடர்வதில் சிரமம்.

## 2. செயல்பாட்டை நிர்வகிப்பதில் சிக்கல்கள்

தகவல்களை எடுத்து சேமித்து வைப்பது போலவே, நமது மூளை பல வகையான சிந்தனை செயல்முறைகளை மேற்கொள்கிறது. செயல்பாட்டை நிர்வகிப்பதில் சிக்கல்கள் இருந்தால், குறிக்கோள்களை அடைய தங்களை நிர்வகிக்கவும் ஒழுங்கமைக்கவும் ஒரு நபருக்கு இருக்கும் திறனை பாதிக்கும்.

சில செயல்பாட்டு நிர்வகிப்புச் செயல்முறைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:



### தூண்டல் கட்டுப்பாடு

கட்டுப்படுத்தும் திறன் மற்றும் செயல்படுவதற்கு முன் யோசித்தல்



### சுய கண்காணிப்பு

உங்கள் செயல்திறன் அல்லது நடத்தையை சுய மதிப்பீடு செய்யும் திறன்



### திட்டமிடல்

ஒரு வேலையை செய்ய அனைத்துப் படிகளையும் திட்டமிடக்கூடிய திறன் அல்லது அப்படிகளைச் சரியான வரிசையில் மேற்கொள்ளும் திறன்



### செயற்பாடு நினைவகம்

தகவல்களை மனதில் வைத்திருக்கும் திறன்



### தொடங்குதல்

ஒரு வேலையைத் துவங்குவதற்கான திறன்



### வளைந்து கொடுக்கும்

### தன்மை கட்டுப்பாடு

சூழ்நிலை மாற்றங்களை ஏற்கும் மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்.



### உணர்வு சார்ந்த

### கட்டுப்பாடு

உங்கள் உணர்வுகளை நிர்வகிக்கும் திறன்



### அமைப்பு

வேலை அல்லது பல செயல்களை நிர்வகிக்கும் திறன்

### 3. பொருட்களை அடையாளம் காண்பதில் சிக்கல்கள் (அக்னோசியா)

உங்கள் மூளை 2 நிலைகளில் பொருட்களை அடையாளம் காண்கிறது.

#### கட்டம் 1

ஒரு பொருள் தோற்றமளிக்கும், உணர்ச்சியும் மற்றும் ஒலிக்கும் விதம் குறித்து உங்கள் புலன்களிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறுதல்.



ஒரு கோப்பை குடிநீர்

#### கட்டம் 2

- பெறப்பட்ட தகவல்களை உங்கள் நினைவகத்தில் உள்ள தகவலுடன் ஒப்பிடுதல்.
- அந்தப் பொருள் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறது, அது என்ன செய்கிறது என்பது பற்றிய தகவல்களை இது உங்கள் நினைவகத்திலிருந்து மீட்டெடுக்கிறது.

மொழி சிரமங்களுக்கும் அக்னோசியாவுக்கும் இடையில் வேறுபாடு காண்பது பெரும்பாலும் கடினமாக இருக்கும்.

அக்னோசியா உங்களை மிகவும் குறிப்பிட்ட வழிகளில் பாதிக்கலாம். ஒரு உதாரணமாக கோப்பையைப் பயன்படுத்துவோம், அக்னோசியா உள்ளவர்கள் பின்வருவனவற்றை அனுபவிக்கலாம்.

- ஒரு கோப்பையைப் பார்த்து அதை அடையாளம் காண முடியாவிடிலும், அவர் தொடு உணர்வால் அதை அடையாளம் காணக்கூடும்.
- அவரால் கோப்பையின் தோற்றம் அல்லது பயன்பாட்டை விவரிக்க முடியும், ஆனால் அது ஒரு கோப்பை என்று சொல்ல முடியாது.

## அறிவுத்திறன் எவ்வாறு மதிப்பிடப்படுகிறது?

### அறிவுத்திறன் பரிசோதனை

அறிவுத்திறன் பரிசோதனை என்பது உங்கள் நினைவகம் மற்றும் பிற சிந்தனை திறன்களை மதிப்பீடு செய்ய உதவும் ஒரு எளிய கருவியாகும். இது ஒரு விரிவான அறிவாற்றல் மதிப்பீடு தேவையா என்பதை குறிக்க உதவுகிறது.

எந்தவொரு குறிப்பிட்ட அறிவுத்திறன் நோயையும் கண்டறிய அறிவுத்திறன் பரிசோதனைப் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை, மேலும் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெறுவதற்கு மாற்றீடாக இது இருக்காது. அறிவுத்திறன் சிக்கல் இருப்பது சுட்டிக்காட்டப்பட்டால், விரிவான அறிவுத்திறன் மதிப்பீட்டிற்கு உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் பின்தொடர்வு சந்திப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



### முழு அறிவுத்திறன் மதிப்பீடு

விரிவான அறிவுத்திறன் மதிப்பீட்டிற்கு நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்படலாம். இது பொதுவாக ஒரு மருத்துவர், செவிலியர், ஒரு தொழில்சார் சிகிச்சையாளர் (OT) அல்லது ஒரு உளவியலாளரால் செய்யப்படுகிறது.

உங்கள் பக்கவாதம் பராமரிப்புக் குழு உங்களுக்கு உதவ சிறந்த வழியை தீர்மானிக்க இதன் முடிவுகள் உதவும் என்பதால் மதிப்பீட்டைச் செய்வது முக்கியம்.



### அது சரியாகுமா?

சிலருக்கு, அறிவுத்திறன் சிக்கல்கள் தன்னிச்சையாக அல்லது மறுவாழ்வு அளித்தல் மூலம் காலப்போக்கில் மேம்படக்கூடும். மற்றவர்களுக்கு, அது மாறாமல் அப்படியே இருக்கக்கூடும், சிலருக்கு அது மோசமடையக்கூடும்.



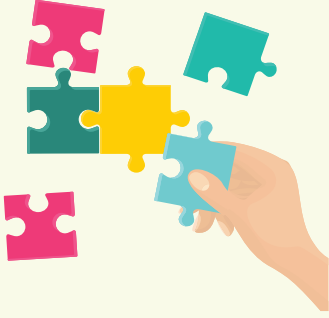
## உதவக்கூடிய நிர்வகிப்பு முறை ஏதேனும் உள்ளதா?

அறிவுத்திறன் சிக்கலின் வகை மற்றும் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, சிகிச்சையானது மேம்படுத்த அல்லது சிக்கல்களை சமாளிப்பதற்கான வழிகளில் முக்கியமாக கவனம் செலுத்துகிறது.

### மறுவாழ்வு உத்திகள்

ஒரு நரம்பியல் உளவியலாளர் மற்றும்/ அல்லது ஒரு தொழில்சார் சிகிச்சையாளர் (OT) உங்கள் நினைவகம் மற்றும் சிக்கலைத் தீர்க்கும் திறன்களை மேம்படுத்த சில அறிவுத்திறன் பயிற்சிகளைக் கற்பிக்க முடியும். அறிவுத்திறன் பயிற்சிகளை வடிவங்குவதில் கலை அல்லது இசை சிகிச்சையாளரும் ஈடுபடலாம்.

இந்த அறிவாற்றல் பயிற்சிகள் அறிவாற்றலை மேம்படுத்த கண்டறியப்பட்ட விளையாட்டுகள், புதிர்கள் மற்றும் தினசரி செயல்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.



### ஈடுசெய்யும் உத்திகள்

ஈடுசெய்யும் உத்திகள் என்பவை சிக்கல்களைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் உத்திகளாகும். இவை உங்களின் அறிவுத்திறனை மேம்படுத்தும் என்கிற அவசியமில்லை.

தினசரி அட்டவனை மற்றும் நினைவகக் குறிப்பேடு போன்ற உதவிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதும் இதில் அடங்கும்.



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 .