



Approximately 30 per cent of stroke survivors are below 60 years old. "Can I return to work?" is a common question raised by stroke survivors. To answer this challenging question, we must first understand the effects of the stroke, how it affects your ability to work, and its impact on your return to work. It is essential to have adequate rest to recuperate and regain your health before returning to work. Here are some tips and resources available for you and your family to help with this transition.

Starting this journey

Here are some points to consider:

Focus on what you can do.

Understand how changes in your physical abilities, thinking and communication may affect you at work. Certain job tasks may be difficult for you to do.



Fatigue, which is common after stroke, can affect your ability to return to work.

The need for frequent rest breaks can make it difficult to return to full-time work. Keep in mind that it can take a while to regain your previous level of energy and activity tolerance.



Having insight and awareness into your capabilities.

Some tasks may appear easier or harder than you think they are. Discuss your plan to return to work with your doctor and healthcare team.





Be prepared that you may not be able to return to your previous job.

Depending on your current capability, you may or may not be able to do the job you used to do. Discuss with your employer if there are other options such as alternative work arrangements such as shorter work hours or a change of job scope.



Plan well and set a realistic goal.

Speak with your occupational therapist about your plan to return to work, he/she can help to review your strengths, weaknesses and functional ability and match them to the requirements of the job.

Benefits of returning to work

Returning to work may be helpful to one's recovery. It may improve your overall quality of life.

Physical

Returning to work would require you to leave your home. Travelling to and from work helps you to remain physically active.

Cognitive (thinking ability)

Being at work helps stimulate the brain which may improve your concentration and memory.

Financial

Returning to work allows you to gain some level of financial independence and be able to contribute to your family's needs.

Social

Going back to work allows you to reconnect with friends and colleagues. Interacting with other people in the course of your work provides a sense of social identity and contribution.

Emotional

Although, it may be daunting at the beginning, you can gradually build up confidence and self-esteem as you regain independence through work.

Getting Help

Discuss with your doctor, healthcare professionals and employer to develop a plan for your return to work. Some steps to take:



Medical Clearance – Doctor

Speak to your doctor on your health status and fitness to return to work.



Work Rehabilitation – Occupational Therapy

An Occupational Therapist can help to facilitate your return to work by providing these services, as necessary:

- ▶ Assess your abilities and readiness to return to work
- ▶ Conduct Functional Capacity Evaluations and pre-employment functional screens
- ▶ Optimise your work abilities through work conditioning
- ▶ Conduct work-site assessments and provide advice on job and work-site modifications
- ▶ Facilitate transition back to work through liaising with your doctor and employer to determine a suitable return to work plan, as part of a return-to-work coordination service



Speak with your Employer

Talk to your employer about their openness to workplace accommodations, such as phased return to work with reduced/flexible hours, lighter duties, or physical workplace adaptations. Discuss and re-evaluate job targets and goals to better manage the expectation of your work performance.



Social Support

You may have to discuss with your family to make adjustments and adapt to changes. Having family and friends to support you on this journey is important for your wellbeing. You may also consider community support for financial issues.

For more information and resources



Bizlink Centre is a non-profit organization dedicated to serving the disadvantaged individuals, in particular persons with disabilities, through training and employment in Singapore.

Bizlink's programmes provide a variety of soft skills and on-the-job training that maximize opportunity for participants to reach their fullest potential.

Website: www.bizlink.org.sg

Family Service Centres (FSCs)

Family Service Centres (FSCs) are based in the community to provide help and support to individuals and families in need. They are staffed by social service professionals.

FSCs are located in HDB towns around Singapore, you may visit the website below to find the FSC nearest to you.

Website: <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice/default>



SG Enable is an Agency dedicated to enabling persons with disabilities. Some key functions of SG Enable include:

- Enhancing information and referral services for child and adult schemes;
- Administering grants and support to persons with disabilities and their caregivers;
- Improving transition management across different life stages;
- Enhancing employability and employment options for persons with disabilities; and
- Rallying stakeholder support in enabling persons with disabilities.

** For Singapore Citizens and Permanent Residents only.*

Website: <https://www.sgenable.sg/>

Hotline: 1800 8585 885



SPD (Serving People with Disabilities) is a local charity set up to help people with disabilities of all ages to maximize their potential and integrate them into mainstream society.

Through over 20 programmes including vocational training, employment and social service support, SPD serve people with physical, sensory and learning disabilities.

Website: <http://www.spd.org.sg/>

Hotline: +65 65790700



Tripartite Alliance for Workplace Safety and Health

Workplace Safety and Health (WSH) Council works closely with the Ministry of Manpower and other government agencies, the tripartite partners, the industry, and professional associations to develop strategies to raise WSH standards in Singapore. One of its main functions is to promote safety and health at work.

Return To Work (RTW) Programme

It is an initiative to provide early intervention to help injured workers regain their work ability and long-term employability and ensure that they contribute to economic productivity at the workplace. A hospital-based RTW coordinator is the key liaison person between all the stakeholders.

Please refer to website for more information, list of participating hospitals and contact numbers, and brochures.

Website: <https://www.wshc.sg/>

Email: contact@wshc.sg



Stroke Services Improvement

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.



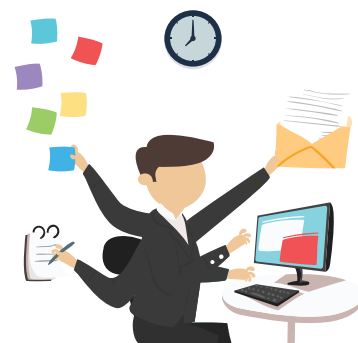
大约30%的中风幸存者年龄在60岁以下。“我能够重返职场吗？”是中风幸存者经常提出的问题。要回答这个具有挑战性的问题，我们必须首先了解中风的影响，它如何影响您的工作能力，以及重返职场的影响。在重返职场之前，最重要的是要充分休息以及恢复健康。以下是一些建议和资源可以帮助您和您的家人度过这个过渡期。

开始这段旅程

您需要考虑以下几点：

专注于您能力所及的工作。

了解您的身体能力、思维能力和沟通方式的变化如何影响您的工作。某些工作对您来说可能会变得比较困难。



中风后常见的疲劳会影响您胜任工作的能力。

您的身体也许需要频繁的休息。而这可能让您无法从事全职工作。要注意的是，您可能需要一段时间才能恢复到以前的精力和工作耐力。



深入了解您的能力。

有些工作的难易程度有可能并非你想象。因此，与您的医生和医疗团队探讨您重返职场的计划会有所帮助。





做好有可能无法从事中风前工作的准备。

根据您的能力，您不一定可以重新做回以前的工作。与您的雇主探讨是否能作出其他工作安排，例如缩短工作时间或改变工作范围。



做好规划并制定切合实际的目标。

和您的职业治疗师讨论您重返职场的计划，他/她可以帮助您评估自己的优势、劣势和工作能力，并将它们与工作要求相匹配。

重返职场的好处

重返职场将有助于身体的恢复。它也能改善您的整体生活质量。

身体方面

工作需要出门走动。上下班的行程可以帮助您保持身体活跃。

认知（思考能力）方面

工作有助于刺激大脑，从而改善您的注意力和记忆力。

财务方面

重返职场让您获得一定程度的经济独立性，让自己能满足家庭的财务需求。

社交方面

重返职场可以让您与朋友和同事重新建立联系。在工作过程中与他人互动可以带给您一种社会认同感和贡献感。

情绪方面

或许这起初对您会是件艰巨的任务但是随着通过工作重新获得独立性，您可以逐渐重建自信心和自尊。

获得帮助

与您的医生、医疗专业人士和雇主讨论并制定计划帮助您重返职场。您可以采取以下步骤：



医疗许可——医生

向医生咨询您的身体健康状况，以及是否能重返职场。



职能康复——职业治疗

职能治疗师可在有需要时提供以下服务，协助您重返职场：

- ▶ 评估您重返职场的的能力以及准备程度
- ▶ 进行工作能力评估和入职前职能检查
- ▶ 通过工作调节来优化您的工作能力
- ▶ 进行工作场所评估，还有提供工作和工作场所改造建议
- ▶ 通过与您的医生和雇主联系，制定一个适当的重返职场计划，作为重返职场协调服务的一部分，帮助您平稳过渡



与您的雇主交谈

与您的雇主交谈了解他们是否愿意为您作出一些工作安排上的调整，例如分阶段返回工作、减少或允许更灵活的工作时间、减轻工作负担或者实地改造工作场所。讨论并重新评估工作的目标和目的，以便对工作表现作出合理的期望。



社会支持

您可能需要与家人讨论以作出调整并适应变化。在这段旅途中有家人和朋友的支持对您的健康福祉非常重要。您也可以求助于社区资源解决您的财务问题。

了解更多信息和资源



商联中心 (Bizlink Centre) 是一个非营利组织, 致力于通过在新加坡开展培训和就业指导, 为弱势群体 (尤其是残障人士) 提供援助服务。

商联提供了各种软技能培训 and 在职培训, 最大程度地为参与者提供充分发挥潜力的机会。

网址: www.bizlink.org.sg

家庭服务中心 (FSC)

家庭服务中心(FSC)以社区为本, 为有需要的个人和家庭提供帮助和支援。他们由社会服务专业人士组成。

家庭服务中心位于新加坡各个组屋区, 您可以浏览以下网站寻找最靠近您家的家庭服务中心。

网址: <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice/default>



新加坡协助残障者自立局 (SG Enable) 是一个致力于为残障人士提供帮助的机构。新加坡协助残障者自立局提供的一些主要服务包括:

- 加强针对儿童和成人计划的信息推广和转介服务;
- 为残障人士及其看护者提供补助和支持;
- 改进不同人生阶段的过渡期管理;
- 提高残障人士的就业能力并提供更多职业选择; 以及
- 收集利益相关者对残疾人的支持

**仅限于新加坡公民和永久居民。*

网址: <https://www.sgenable.sg/>

热线: 1800 8585 885



SPD（残障人士服务组织）是一个本地的慈善机构，旨在帮助各个年龄段的残障人士最大限度地发挥他们的潜力，以融入主流社会。

通过职业培训、就业和社会服务支持等20多个项目，SPD为有生理、感官和学习障碍的人士提供服务。

网址：<http://www.spd.org.sg/>

热线：**+65 65790700**



工作场所安全与卫生（WSH）理事会与人力部和其他政府机构、劳资政联盟、行业组织及专业协会密切合作，以制定提高新加坡工作场所安全与卫生标准的策略。其主要倡议之一就是推广工作场所的安全和卫生。

重返职场计划

这项举措旨在提供早期干预，以帮助受伤的工人恢复其工作能力和长期就业能力，并确保他们为工作场所的经济生产力做出贡献。一名基于医院的“重返职场”协调员是所有利益相关方之间的主要联络人。

欲了解更多信息、参与计划的医院列表以及联络号码和宣传手册，请浏览官方网站。

网址：<https://www.wshc.sg/>

电邮：contact@wshc.sg



Stroke Services Improvement

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



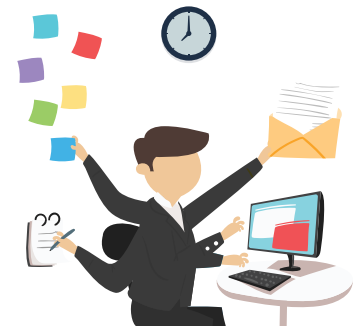
Kira-kira 30 peratus pesakit angin ahmar berusia di bawah 60 tahun. "Bolehkah saya kembali bekerja?" adalah soalan yang biasa ditanya oleh pesakit angin ahmar. Untuk menjawab soalan yang mencabar ini, anda harus terlebih dahulu memahami kesan-kesan angin ahmar, bagaimana ia menjejaskan keupayaan anda untuk bekerja, dan selepas anda kembali bekerja. Rehat yang secukupnya untuk proses pemulihan dan meningkatkan kesihatan anda sebelum kembali bekerja adalah amat penting. Berikut adalah beberapa nasihat dan rujukan untuk membantu anda dan sekeluarga dalam peralihan kembali bekerja.

Memulakan perjalanan ini

Berikut adalah beberapa perkara untuk dipertimbangkan:

Fokus pada apa yang anda boleh lakukan.

Fahami bagaimana perubahan dalam keupayaan fizikal, berfikir dan berkomunikasi boleh menjejaskan diri anda di tempat kerja. Tugas kerja yang tertentu mungkin sukar untuk anda lakukan.



Keletihan yang biasa dialami selepas angin ahmar boleh menjejaskan keupayaan anda untuk kembali bekerja.

Keperluan untuk berehat secara kerap boleh menyukarkan anda untuk kembali bekerja sepenuh masa. Ketahuilah bahawa ia mungkin akan memakan masa untuk kembali kepada tahap tenaga dan toleransi aktiviti seperti dahulu.



Pemahaman dan kesedaran mengenai keupayaan anda.

Sesetengah tugas mungkin kelihatan lebih mudah atau lebih sukar daripada yang anda fikirkan. Bincang rancangan anda untuk kembali bekerja dengan doktor dan pasukan penjagaan kesihatan anda.





Bersedia sekiranya anda tidak boleh kembali ke pekerjaan lama anda.

Bergantung kepada kemampuan anda pada masa ini, anda mungkin berupaya atau tidak berupaya melakukan kerja yang pernah anda lakukan. Bincang dengan majikan anda jika terdapat pilihan lain seperti aturan kerja alternatif seperti waktu kerja lebih singkat atau perubahan skop kerja.



Rancang dengan baik dan tetapkan matlamat yang realistik.

Anda perlu berbincang dengan ahli terapi carakerja anda tentang rancangan anda untuk kembali bekerja. Mereka boleh membantu untuk menilai kekuatan, kelemahan dan keupayaan anda dan memadankannya dengan keperluan pekerjaan.

Kelebihan kembali bekerja

Kembali bekerja boleh membantu proses pemulihan dan meningkatkan mutu kehidupan anda selepas angin ahmar.

Fizikal

Kembali bekerja memerlukan anda meninggalkan rumah anda. Perjalanan ulang-alik ke tempat kerja membantu anda untuk kekal aktif secara fizikal.

Daya Kognitif (keupayaan berfikir)

Berada di tempat kerja membantu merangsangkan otak yang boleh meningkatkan daya tumpuan dan ingatan anda.

Kewangan

Kembali bekerja membolehkan anda lebih berdikari secara kewangan dan dapat menyumbang kepada keperluan keluarga anda.

Sosial

Kembali bekerja membolehkan anda berhubung semula dengan rakan-rakan dan teman sekerja. Berinteraksi dengan orang lain semasa bekerja memberi anda identiti sosial dan peluang untuk menyumbang.

Emosi

Walaupun pada mulanya mungkin menakutkan, anda boleh meningkatkan keyakinan dan harga diri anda secara beransur-ansur sambil anda kembali berdikari melalui bekerja.

Mendapatkan Bantuan

Bincang dengan doktor, pakar penjagaan kesihatan dan majikan anda untuk melakarkan rancangan untuk anda kembali bekerja. Beberapa langkah yang perlu diambil:



Disahkan Sihat – Doktor

Bincang dengan doktor anda mengenai taraf kesihatan dan kecergasan anda untuk kembali bekerja.



Pemulihan Kerja – Terapi Carakerja

Seorang ahli terapi carakerja boleh membantu memudahkan anda kembali bekerja dengan menyediakan khidmat-khidmat berikut, jika perlu:

- ▶ Menilai keupayaan dan kesediaan anda untuk kembali bekerja
- ▶ Melakukan Penilaian Keupayaan Berfungsi (FCE) dan pemeriksaan fungsi sebelum bekerja
- ▶ Meningkatkan kemampuan anda bekerja melalui penyesuaian kerja
- ▶ Melakukan penilaian tempat kerja dan memberi nasihat tentang pengubahsuaian pekerjaan dan tempat kerja
- ▶ Memudahkan peralihan untuk kembali bekerja menerusi berhubung dengan doktor dan majikan anda untuk menetapkan rancangan kembali bekerja yang sesuai, sebagai sebahagian daripada khidmat penyelarasan kembali bekerja



Berbincang dengan Majikan anda

Bincang dengan majikan anda samada mereka terbuka untuk mengubahsuaikan pekerjaan anda, seperti kembali bekerja secara bertahap dengan waktu kerja yang lebih singkat/fleksibel, tugas yang lebih ringan, atau pengubahsuaian fizikal kepada tempat kerja. Bincang dan nilai semula sasaran dan matlamat kerja agar anda dapat memenuhi jangkauan prestasi kerja anda.



Sokongan Sosial

Anda mungkin perlu berbincang dengan keluarga anda untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Mempunyai keluarga dan rakan-rakan untuk menyokong anda dalam perjalanan ini adalah penting bagi kesejahteraan diri anda. Anda juga boleh mempertimbangkan bantuan masyarakat bagi masalah kewangan.

Untuk maklumat lanjut dan rujukan



Pusat Bizlink adalah sebuah pertubuhan bukan berasaskan keuntungan yang khas memberikan khidmat kepada individu yang kurang bernasib baik, khususnya orang kurang upaya, menerusi latihan dan pekerjaan di Singapura.

Program-program Bizlink menyediakan pelbagai latihan kemahiran insaniah dan latihan di tempat kerja yang memaksimumkan peluang untuk peserta mencapai potensi mereka yang sepenuhnya.

Lelaman web: www.bizlink.org.sg

Pusat Khidmat Keluarga (FSC)

Pusat Khidmat Keluarga (FSC) terletak di dalam masyarakat untuk memberi bantuan dan sokongan kepada individu dan keluarga yang memerlukan. Ia dikendalikan oleh pakar khidmat sosial.

FSC terletak di kawasan perumahan HDB di sekitar Singapura. Anda boleh lawati laman web berikut untuk mencari FSC yang berdekatan dengan anda.

Lelaman web: <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice/default>



SG Enable adalah pertubuhan untuk memperkasakan orang kurang upaya. Beberapa fungsi utama SG Enable termasuk:

- Mempertingkatkan maklumat dan khidmat rujukan untuk kanak-kanak dan orang dewasa;
- Menguruskan geran dan sokongan kepada orang kurang upaya dan penjaga mereka;
- Memperbaiki pengurusan peralihan dari satu tahap kehidupan ke tahap yang seterusnya;
- Mempertingkatkan daya kerja dan pilihan pekerjaan untuk orang kurang upaya; dan
- Mengumpul sokongan pihak berkepentingan dalam memperkasakan orang kurang upaya

Lelaman web: <https://www.sgenable.sg/>

Hubungi Talian: 1800 8585 885



SPD (Berkhidmat untuk Orang Kurang Upaya) adalah sebuah perbadanan amal tempatan yang ditubuhkan untuk membantu orang kurang upaya daripada pelbagai usia mencapai potensi mereka untuk berintegrasikan ke dalam masyarakat.

Menerusi lebih daripada 20 program termasuk latihan, pekerjaan dan sokongan khidmat sosial, SPD berkhidmat untuk orang kurang upaya fizikal, deria dan mempunyai permasalahan pembelajaran.

Lelaman web: <http://www.spd.org.sg/>

Hubungi Talian: +65 65790700



Majlis Keselamatan dan Kesihatan di Tempat Kerja (WSH) bekerjasama dengan Kementerian Tenaga Manusia (MOM), agensi-agensi pemerintah yang lain, rakan kongsi tiga pihak, industri, dan persatuan profesional bagi membangunkan strategi untuk meningkatkan piawaian WSH di Singapura. Salah satu fungsinya adalah untuk menggalakkan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja.

Program Kembali Bekerja (RTW)

Ini merupakan inisiatif untuk menyediakan intervensi awal untuk membantu pekerja yang tercedera membangunkan semula keupayaan bekerja mereka dan daya kerja jangka panjang, dan memastikan bahawa mereka menyumbang kepada produktiviti ekonomi di tempat kerja. Seorang Penyelaras RTW yang berpusat di hospital merupakan penghubung utama antara semua pihak-pihak yang berkepentingan.

Sila rujuk ke laman web untuk maklumat lanjut, risalah, dan senarai dan nombor telefon hospital yang mengambil bahagian.

Lelaman web: <https://www.wshc.sg/>

E-mel: contact@wshc.sg



Stroke Services Improvement

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.



பக்கவாதத்தால் பிழைத்து வாழ்பவர்களில் சுமார் 30 சதவீதம் பேர், 60 வயதிற்குட்பட்டவர்கள். "என்னால் வேலைக்குத் திரும்ப முடியுமா?", இது அவர்கள் எழுப்பும் பொதுவான கேள்வி. இந்தச் சவாலான கேள்விக்கு பதிலளிக்க, பக்கவாதத்தின் விளைவுகள், அது வேலை செய்யும் திறனை எவ்வாறு பாதிக்கிறது, மற்றும் வேலைக்குத்திரும்புவதில் அது ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கம் ஆகியவற்றை முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். வேலைக்குத் திரும்புவதற்கு முன் உங்கள் உடல்நிலை மீட்சியடையவும் நலம்பெறவும் போதுமான ஓய்வு மிக அவசியம். இந்த மாற்றத்திற்கு உதவ உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் சில உதவிக்குறிப்புகளும் வளஆதாரங்களும் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தப் பயணத்தைத் தொடங்குதல்

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சில குறிப்புகள்:

உங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

உங்கள் செயல் திறன், சிந்தனைத்திறன் மற்றும் தகவல் பரிமாற்றத்திறன்களில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் நீங்கள் வேலை செய்வதை எவ்வாறு பாதிக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். சில வேலைகளைச் செய்வதில் உங்களுக்கு சிரமம் ஏற்படலாம்.



பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய சோர்வு, வேலைக்குத் திரும்புவதற்கான உங்கள் திறனைப் பாதிக்கலாம்.

அடிக்கடி ஓய்வு எடுக்க வேண்டிய தேவை இருப்பதால் முழுநேர வேலைக்குத் திரும்புவது சிரமமாகலாம். நீங்கள் முந்தைய ஆற்றல் மற்றும் செயல்பாடு தாங்குதிறனை மீண்டும் பெற சிறிது நேரம் ஆகலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் திறன்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொண்டிருத்தல்.

சில வேலைகள் நீங்கள் நினைப்பதை விட எளிதானதாகவோ அல்லது கடினமாகவோ இருக்கக்கூடும். உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் சுகாதார குழுவுடன் பணிக்குத் திரும்புவதற்கான உங்கள் திட்டத்தைப் பற்றி கலந்துரையாடவும்.





உங்கள் முந்தைய வேலைக்கு நீங்கள் திரும்பச் செல்ல முடியாமல் போகலாம் என்பதற்கு தயாராக இருங்கள்.

உங்கள் தற்போதைய திறனைக் கொண்டு, நீங்கள் செய்த முந்தைய வேலையைச் செய்ய இயலலாம் அல்லது இயலாமலும் போகலாம். குறுகிய வேலை நேரம் அல்லது செய்யும் வேலையில் மாற்றம் போன்ற மாற்று வேலை ஏற்பாடுகள் உள்ளனவா, என்று நீங்கள் பணிபுரியும் நிறுவனத்துடன் கலந்துரையாடுங்கள்.



நன்றாகத் திட்டமிட்டு ஒரு யதார்த்தமான இலக்கை அமைக்கவும்.

வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதற்கான உங்கள் திட்டத்தைப் பற்றி உங்கள் தொழில்வழி சிகிச்சையாளரிடம் பேசுங்கள், அவர் உங்கள் பலங்கள், பலவீனங்கள் மற்றும் செயல்பாட்டுத் திறனை ஆய்வு செய்ய உதவுவதோடு அவற்றை வேலையின் தேவைகளுடன் பொருத்தவும் உதவுவார்.

வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதன் நன்மைகள்

வேலைக்குத் திரும்பி செல்வது ஒருவர் மீண்டெழ உதவக்கூடும். இது உங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தக்கூடும்.

உடல்ரீதியானவை

வேலைக்குத் திரும்புவதற்கு நீங்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற இயல வேண்டும். வேலைக்குச் சென்று வருவது, உங்கள் உடலைத் துடிப்புடன் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

அறிவுத்திறன் (சிந்திக்கும் திறன்)

வேலையில் இருப்பது மூளையைத் தூண்ட உதவுகிறது, இது கவனிக்கும் திறன் மற்றும் நினைவுத்திறனை மேம்படுத்தக்கூடும்.

நிதி ரீதியானவை

வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வது ஒருவித நிதி சுதந்திரத்தைப் பெறவும், உங்கள் குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கு பங்களிக்கவும் உதவுகிறது.

சமூக ரீதியானவை

வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வது நண்பர்கள் மற்றும் சக ஊழியர்களுடன் மீண்டும் இணைய உங்களை அனுமதிக்கிறது. உங்கள் வேலையின் போது மற்றவர்களுடன் பேசுவது சமூக அடையாளம் மற்றும் பங்களிப்பு உணர்வை வலுப்படுத்துகிறது.

உணர்வுப்பூர்வமானவை

முதலில் இது மலைப்பாக இருந்தாலும், வேலையின் மூலம் மீண்டும் நம்பிக்கையையும், சுயமரியாதையையும் படிப்படியாக வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

உதவி பெறுதல்

நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதற்கான திட்டத்தை உருவாக்க உங்கள் மருத்துவர், ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வல்லுநர்கள் மற்றும் பணிபுரியும் நிறுவனத்துடன் கலந்துரையாடுங்கள். பின் வரும் சில நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுக்கலாம்:



மருத்துவ அனுமதி - மருத்துவர்

வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதற்கான உங்கள் உடல்நிலை மற்றும் உடற்தகுதியை தெரிந்து கொள்ள, உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.



பணி மறுவாழ்வு - தொழில்வழிச் சிகிச்சை

வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதை எளிதாக்க தொழில்வழிச் சிகிச்சையாளரின் பின் வரும் சேவைகள் உங்களுக்கு உதவலாம்:

- ▶ உங்கள் திறன்களையும் வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதற்கான தயார்நிலையையும் அவர் மதிப்பிடுவார்
- ▶ செயல்பாட்டு திறன் மதிப்பீடுகள் மற்றும் வேலைவாய்ப்புக்கு முந்தைய செயல்பாட்டு பரிசோதனைகளை நடத்துவார்
- ▶ பணி சீரமைப்பு மூலம் உங்கள் பணி திறன்களை மேம்படுத்துவார்
- ▶ பணித்தல மதிப்பீடுகளை நடத்துவார் மற்றும் வேலை மற்றும் பணித்தல மாற்றங்கள் குறித்த ஆலோசனைகளை வழங்குவார்
- ▶ வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்வதை ஒருங்கிணைக்கும் சேவையின் ஒரு பகுதியாக, வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்லும் பொருத்தமான திட்டத்தைத் தீர்மானிக்க உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் பணிபுரியும் நிறுவனத்தைத் தொடர்புகொண்டு நீங்கள் மீண்டும் பணிக்குத் திரும்புவதற்கு உதவுவார்



உங்கள் முதலாளியுடன் பேசுங்கள்

குறைக்கப்பட்ட/மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய வேலை நேரங்கள், இலேசான வேலைகள், அல்லது உடல்நிலைக்கு ஏற்ப வேலையிட வசதிகள், படிப்படியாக வேலைக்குத் திரும்புவது போன்ற வேலையிட வசதிகளைப் பற்றி உங்கள் முதலாளியுடன் பேசுங்கள் . உங்கள் பணி செயல்திறனின் எதிர்பார்ப்பை சிறப்பாக நிர்வகிக்க வேலை இலக்குகள் மற்றும் குறிக்கோள்களைப் பற்றி விவாதித்து மறு மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.



சமூக ஆதரவ்

மாற்றங்களைச் செய்ய மற்றும் மாற்றங்களை ஏற்க உங்கள் குடும்பத்தினருடன் நீங்கள் கலந்துரையாட வேண்டியிருக்கலாம். குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் இந்த பயணத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவாக இருப்பது உங்கள் நல்வாழ்வுக்கு முக்கியம். நிதி பிரச்சினைகளுக்கு சமூக ஆதரவைப் பெறுவதையும் நீங்கள் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு மற்றும் வளஆதாரங்களுக்கு



பிஸ்லிங்க் நிலையம் என்பது ஒரு இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும், இது பின்தங்கிய நபர்களுக்கு, குறிப்பாக உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கு, சிங்கப்பூரில் பயிற்சி மற்றும் வேலைவாய்ப்பு தருவதன் மூலம் சேவை அளிக்கிறது.

பிஸ்லிங்கின் திட்டங்கள் பலவிதமான மென்திறன்களையும், வேலைவாய்ப்புப் பயிற்சியையும் வழங்குகின்றன, அவை பங்கேற்பாளர்கள் அவர்களின் முழு திறனை அடைவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றன.

இணையத்தளம்: www.bizlink.org.sg

குடும்பச் சேவை நிலையங்கள்(FSC)

குடும்பச் சேவை நிலையங்கள் (FSCகள்) சமூகத்தில் அமைந்துள்ளன, இவை தேவைப்படும் தனிநபர்களுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் உதவி மற்றும் ஆதரவை வழங்குகின்றன. இதில் சமூக சேவை நிபுணர்கள் பணிபுரிகின்றனர்.

FSCகள் சிங்கப்பூரைச் சுற்றியுள்ள HDB நகரங்களில் அமைந்துள்ளன, உங்களுக்கு அருகிலுள்ள FSCஐக் கண்டுபிடிக்க கீழேயுள்ள இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடலாம்.

இணையத்தளம்: <https://www.msf.gov.sg/dfcs/familyservice/default>



எஸ்.ஜி. எனேபல் (இயலாமை உள்ளோருக்கான நல்வாழ்வு நிலையம்) என்பது உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கு உதவும் பிரத்யேக முகமையாகும். எஸ்.ஜி. எனேபலின் சில முக்கிய செயல்பாடுகள் பின்வருமாறு:

- குழந்தை மற்றும் பெரியவர்களுக்கான திட்டங்களுக்குத் தகவல் மற்றும் பரிந்துரைச் சேவைகளை மேம்படுத்துதல்;
- உடற்குறை உள்ளவர்கள் மற்றும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கு மானியங்கள் மற்றும் ஆதரவை வழங்குதல்;
- பல்வேறு வாழ்க்கை நிலைகளில் மாற்ற நிர்வகிப்பை மேம்படுத்துதல்;
- வேலைவாய்ப்பை மேம்படுத்துதல் மற்றும் உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகளை அளித்தல்; மற்றும்

- குறைபாடுகள் உள்ளவர்களை இயக்குவதில் பங்குதாரர்களின் ஆதரவை அணிதிரட்டுதல்

* சிங்கப்பூர்கள் மற்றும் நிரந்தரோசிகளுக்கு மட்டும்.

இணையத்தளம்: <https://www.sgenable.sg/> நேரடித் தொலைபேசி எண்: 1800 8585 835



SPD (உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கு சேவை செய்தல்) என்பது அனைத்து வயது உடற்குறை உள்ளவர்களுக்கும் அவர்களின் ஆற்றலை அதிகரிக்கவும், அவர்களை பிரதான சமூகத்தில் ஒருங்கிணைக்கவும் உதவ அமைக்கப்பட்டிருக்கும் ஓர் உள்ளூர் தொண்டு அமைப்பாகும்.

தொழிற்பயிற்சி, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சமூக சேவை ஆதரவு உள்ளிட்ட 20க்கும் மேற்பட்ட திட்டங்கள் மூலம், உடல், உணர்ச்சி மற்றும் கற்றல் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு SPD சேவை செய்கிறது.

இணையத்தளம்: <http://www.spd.org.sg/> நேரடித் தொலைபேசி எண்: +65 65790700



சிங்கப்பூரில் WSH தரத்தை உயர்த்துவதற்கான உத்திகளை உருவாக்க வேலையிடப் பாதுகாப்பு, சுகாதார (WSH) மன்றம் மனிதவள அமைச்சு மற்றும் பிற அரசு முகமைகள், முத்தரப்பு கூட்டாளிகள், துறை மற்றும் தொழில்முறைச் சங்கங்களுடன் நெருக்கமாக செயல்படுகிறது. அதன் முக்கிய செயல்பாடுகளில் ஒன்று, பணியில் பாதுகாப்பையும் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துவதாகும்.

வேலைக்குத் திரும்பிச் செல்லுதல் (RTW) திட்டம்

பாதிக்கப்பட்ட தொழிலாளர்கள் தங்கள் பணி திறன் மற்றும் நீண்டகால வேலைவாய்ப்பை மீண்டும் பெற உதவுவதற்கும், வேலையிடத்தில் பொருளாதார உற்பத்தித்திறனுக்கு அவர்கள் பங்களிப்பதை உறுதி செய்வதற்கும் ஆரம்பகால நிலையிலேயே தொடங்கும் ஓரமுயற்சியாகும். மருத்துவமனையை அடிப்படையாகக் கொண்ட RTW ஒருங்கிணைப்பாளர் அனைத்து பங்குதாரர்களுக்கும் இடையிலான முக்கிய தொடர்பு நபராவார்.

மேலும் தகவல்கள், பங்கேற்கும் மருத்துவமனைகள் மற்றும் தொடர்பு எண்களை பெற இணையத்தளத்தைப் அல்லது கையேடுகளைப் பார்க்கவும்.

இணையத்தளம்: <https://www.wshc.sg/> மின்னஞ்சல்: contact@wshc.sg



Stroke Services Improvement

www.healthhub.sg/strokehub

ஜனவரி 2020 தில் வெளியிடப்பட்டது.

சமீபத்திய மதிப்பாய்வு மார்ச் 2022 யில் செய்யப்பட்டது

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