



S3 menyediakan program pendidikan dan kesihatan untuk golongan yang pernah diserang penyakit angin ahmar, para penjaga mereka dan para sukarelawan. Kami percaya bahawa penjaga pesakit dan sukarelawan memainkan peranan penting dalam proses pemulihan pesakit. Menerusi program R.E.A.L Recovery, kami harap dapat memperkasakan golongan yang terlibat di mana individu yang pernah diserang angin ahmar dan para penjaga mereka merasa yakin, terhubung dan mempunyai ilmu untuk mencapai mutu kehidupan yang lebih tinggi. Oleh itu, pesakit angin ahmar digalakkan menyertai program pemulihan S3 secepat mungkin selepas dibenarkan pulang dari hospital.



Yuran

Bayaran yang ditetapkan adalah untuk setiap sesi (3 jam)

Bayaran Penuh

\$30

Kad CHAS

\$6 (Hanya CHAS Warna Biru dan CHAS Warna Jingga diterima)



CHAS Warna Biru



CHAS Warna Jingga

Kad Bantuan Awam

Percuma



S3 | Stroke
Support
Station

6473 3500

info@s3.org.sg

Sertailah kami sebagai ahli S3 atau sukarelawan.

Pusat Sokongan Strok (S3) adalah pusat kesihatan pertama di Singapura untuk golongan yang pernah diserang penyakit angin ahmar dan para penjaga mereka. Matlamat kami boleh dicapai hanya dengan bantuan dan sumbangan awam. Anda boleh menderma melalui cek (tandakan cek dengan nama Stroke Support Station Ltd) dan kirimkannya ke alamat berikut.

Stroke Support Station, Enabling Village,
20 Lengkok Bahru, #01-04 Playground,
Singapore 159053

www.s3.org.sg

Disokong oleh Penderma Perintis Stroke Support Station.



SINGAPORE
TURF CLUB

Giving Hope. Improving Lives.



Tanoto
Foundation

Copyright © 2016 Stroke Support Station (S3)

Stroke Support Station Ltd is a registered charity (UEN 201503222G) and a member of the National Council of Social Service. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of S3.

Program Kesihatan S3

Untuk Golongan yang Pernah Diserang Angin Ahmar (Strok) & Para Penjaga



S3 | Stroke
Support
Station

Meneruskan kehidupan selepas serangan angin ahmar menerusi program S3

Angin ahmar membawakan kesan yang berbeza kepada setiap pesakit. Biasanya, pesakit akan merasa marah, risau atau murung. Anda juga mungkin merasa bimbang mengenai isu pekerjaan, kewangan dan perhubungan, dan keletihan yang dirasakan akibat angin ahmar hanya memburukkan keadaan.

R.E.A.L. adalah rangkaian program kesihatan yang boleh membantu golongan yang pernah diserang angin ahmar dan para penjaga mereka untuk menjalani dan menguruskan proses pemulihan dengan lebih baik. S3 R.E.A.L Recovery memberikan tumpuan kepada proses menyediakan bekas pesakit angin ahmar untuk kembali menyertai masyarakat supaya mereka dapat meneruskan hidup seharian.



Program S3

Ini adalah senarai kegiatan holistik dan permainan yang boleh mengalakkan penyertaan. Ia telah disesuaikan mengikut tahap kebolehan masing-masing. Program-program ini diusahakan bersama dengan Sistem Kesihatan Universiti Kebangsaan.



HOBİ
Meneroka minat baru



KESEDARAN
Tenangkan fikiran anda dengan teknik merehatkan diri dan meditasi



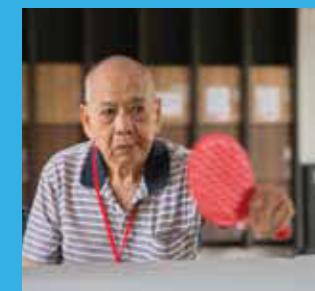
KEGIATAN HARIAN
Menjadi yakin dan berdikari semula



BERINTEGRASI SEMULA
Belajar cara untuk kembali menyertai masyarakat



HIBURAN & PERGERAKAN
Mengembalikan semula penyelarasan anggota badan



SUKAN & PERMAINAN
Menguatkan tubuh badan dan semangat



SOKONGAN SOSIAL & EMOSI
Dapatkan sokongan daripada golongan yang pernah diserang angin ahmar dan para sukarelawan

R.E.A.L adalah untuk golongan yang pernah diserang angin ahmar dan para penjaga mereka

Golongan yang pernah diserang Angin Ahmar

- Memberi motivasi kepada anda untuk meneruskan hidup seharian
- Mempelajari semula cara mengendalikan kehidupan sehari-hari dan meningkatkan keyakinan dan semangat berdikari
- Memperkasakan diri anda dengan ilmu daripada program-program pengurusan diri, dan tetapkan matlamat yang boleh dicapai
- Menguatkan daya pemikiran anda untuk menjadi individu yang berfikiran positif

Penjaga dan Anggota Keluarga

- Belajar cara menghadapi cabaran
- Menggunakan teknik untuk mengurangkan tekanan menerusi program kaunseling secara berkumpulan
- Menguatkan daya tahan mental
- Meningkatkan ilmu melalui program-program pendidikan
- Sokongan dan penjagaan yang lebih baik untuk pesakit angin ahmar