

# S3 | Stroke Support Station

## Wellness Centre

பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் தொண்டுழியர்களுக்கு S3 R.E.A.L. நல்வாழ்வுத் திட்டம் உதவுகிறது. நோயாளிகளின் பராமரிப்பாளர்களும் அவர்களைச் சார்ந்தவர்களும் கொடுக்கக்கூடிய ஊக்குவிப்பு மிகவும் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. S3 R.E.A.L. நல்வாழ்வுத் திட்டத்தின் துணைகொண்டு பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் சமூகத்தில் மீண்டும் தலைநிமிர்ந்து செயல்படுவார்கள் என்று நம்பலாம். ஆதலால் பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் மருத்துவமனையைவிட்டு வந்த உடன் S3 R.E.A.L. நல்வாழ்வுத் திட்டத்தில் சேரும்படி ஊகுவிக்கப்படுகின்றனர்.



### கட்டணங்கள்:

3 மணிநேரத்திற்கு

முழுக் கட்டணம்

\$30

### CHAS அட்டை

\$6 (நீலம், மற்றும் ஆரஞ்ச வண்ண CHAS அட்டை மட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்)



CHAS நீலம்



CHAS ஆரஞ்ச

### பொது உதவி அட்டை

இலவசம்



S3 | Stroke Support Station

6473 3500  
[info@s3.org.sg](mailto:info@s3.org.sg)

S3 உறுப்பினராகவோ தொண்டுழியராகவோ சேர்ந்திடுங்கள்.

பக்கவாத ஆதரவு நிலையம் (S3) சிங்கப்பூரின் முதல் பக்கவாத நலவாழ்வு மையமாகும். பொதுமக்களின் தாராளமான நன்கொடைகளின் உதவியாலேயே எங்களுடைய இலக்கை அடைய முடியும். நிங்கள் உங்கள் காசோலையை (Stroke Support Station Ltd என்று பெயரிட்டு) கீழ் காணும் முகவரிக்கு அனுப்பலாம்.

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

[www.s3.org.sg](http://www.s3.org.sg)

ஆதரவு: பக்கவாத ஆதரவு நிலைய நன்கொடையாளர்கள்



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.

# S3 நல்வாழ்வுத் திட்டம்

பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கு



S3 | Stroke Support Station

# S3 R.E.A.L. Recovery திட்டம் மூலம் பக்கவாதத்திற்குப் பிறகும் வாழ்க்கைக் தொடர்ந்திடும்

பக்கவாதம் ஒவ்வொருவரையும் ஒவ்வொரு விதமாக பாதிக்கிறது. பக்கவாதத்திற்குப் பிறகு ஒருவர் கோபம், பதற்றம், மனச்சோர்வடைவது இயல்பு. நீங்கள் பொருளாதாரம், குடும்பம் சூறித்து கவலைப்படக்கூடும்,

S3 R.E.A.L. எனப்படும் திட்டம் பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிபாளர்களுக்கும் உதவுகிறது. பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்களை மீண்டும் சமூகத்துடன் ஒருங்கிணைப்பதே அதன் நோக்கம்.



## S3 நல்வாழ்வுத் திட்டங்கள்

ஒருவரின் உடல்நிலையைப்பொறுத்து பல்வேறு நடவடிக்கைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இத்திட்டங்கள் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தின் சுகாதார அமைப்போடு இணைந்து கூட்டாக உருவாக்கப்பட்டன.



பொழுதுபோக்கு:  
புதிய தூர்ன்களைக்  
கண்டுபிடித்தல்



மனத்தெளிவு பெறுதல்:  
தியாஸப் பயிற்சி மூலம்  
அமைதி பெறுதல்



அன்றாட நடவடிக்கைகள்:  
சுதந்திரமாக தன்னம்பிக்கையுடன்  
செயல்படுதல்



மறு ஒருங்கிணைப்பு:  
சமூகத்தில் ஒருவராகப்  
பங்காற்றுதல்



இசையும் அசைவும்:  
சீரான கை கால் அசைவை  
ஊக்குவிக்கும் பயிற்சி  
வழங்குதல்



விளையாட்டு நடவடிக்கைகள்:  
உங்கள் உடலையும்  
உள்ளத்தையும் வலுப்படுத்துதல்



சமூக, மன ரீதியான ஆதரவு:  
பக்கவாதத்திலிருந்து  
மீண்டவர்கள் தொண்டுமியர்கள்  
மூலம் ஆதரவு பெறுதல்

## S3 R.E.A.L. திட்டம், பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்கள், அவர்களுடைய பராமரிப்பாளர்கள் ஆகிய இருவருக்குமானது.

### பக்கவாதத்திலிருந்து மீண்டவர்கள்

- மீண்டும் வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு உங்களை ஊக்குவிக்கும்.
- உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை நிர்வகிக்க கற்றுக்கொள்ளாங்கள். சுதந்திரமாக தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்படுங்கள்.
- சுய நிர்வாகத் திட்டங்கள் வழி, உங்களுக்கென இலக்குகள் வகுத்துச் செயல்படுங்கள்.
- மனவுறுதியை மேம்படுத்திக்கொண்டு, பொலிவுடன் திகளுங்கள்.

### பராமரிப்பாளர், குடும்ப உறுப்பினர்கள்

- சமாளிக்கும் திறனைக் கற்றுக்கொள்ளுதல்
- மனவுளைச்சல் குறைப்பதற்கான குழு ஆலோசனை முறைகள்
- மனோபலைத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ளுதல்
- கல்வித் திட்டங்கள் மூலம் அறிவுத்திறனை மேம்படுத்திக்கொள்ளுதல்
- பக்கவாத நோயாளிக்களுக்கு ஆதரவு, கவனிப்பு