

Masalah Perhatian, Pemikiran dan Ingatan



Orang yang menghidap barah mungkin mengalami masalah dengan tugas-tugas mental yang berkaitan dengan tempoh tumpuan, pemikiran atau ingatan mereka. Perubahan mental ini secara kolektif disebut sebagai "masalah kognitif", dan boleh terjadi pada bila-bila masa ketika atau setelah rawatan barah. Sesetengah orang mengalami perubahan yang sangat kecil, seperti lebih susah sedikit untuk mengingat sesuatu, sementara yang lain mempunyai masalah ingatan atau tumpuan yang lebih besar yang boleh menjejaskan kehidupan seharian mereka.

Punca Masalah Kognitif

Penyebab sebenar masalah kognitif tidak selalu diketahui, dan mungkin disebabkan oleh gabungan faktor, seperti:

- Kemoterapi
- Terapi radiasi (terutamanya pada otak)
- Pembedahan otak atau barah yang melibatkan otak
- Rawatan hormon atau perubahan hormone

- Ubat-ubatan (misalnya steroid, ubat anestetik, ubat anti mual, ubat analgesik)
- Kandungan darah merah rendah
- Masalah tidur atau keletihan
- Jangkitan
- Ketidakseimbangan elektrolit
- Kemurungan, kegelisahan atau tekanan emosi lain

Apa yang perlu anda perhatikan

Beberapa contoh masalah kognitif ialah:

- Tempoh tumpuan yang pendek
- Sukar menumpukan perhatian pada satu-satu tugas
- Sukar mengingati perincian peristiwa yang baru berlaku
- Rasa letih atau mental "lebih perlahan" daripada biasa
- Bingung dengan tarikh temu janji
- Lupa di mana barang diletakkan
- Sukar mengungkapkan kata atau frasa dengan betul

Bagaimana ia boleh dirawat

Untuk keadaan yang dapat dirawat (misalnya jangkitan, ketidakseimbangan elektrolit), masalah kognitif seharusnya akan hilang setelah keadaan dirawat. Masalah kognitif yang berkaitan dengan rawatan barah seperti kemoterapi atau terapi radiasi boleh bertambah baik atau hilang. Namun malangnya, ia juga ada kemungkinan boleh menjadi masalah jangka panjang. Pasukan penjagaan kesihatan anda boleh merawatnya dengan:

- Memberi nasihat praktikal untuk mengatasi aktiviti harian anda
- Memberikan ubat-ubatan seperti ubat peningkatan kognisi berdasarkan kes tertentu
- Merujuk anda ke program pemulihan kognitif

Apa yang boleh anda lakukan

Walaupun masalah kognitif yang berkaitan dengan barah dan rawatannya mungkin tidak dapat dicegah, petua berikut dapat membantu anda mengatasi keadaan dengan lebih baik:

✓	✗
<p>Rancang hari anda</p> <ul style="list-style-type: none">• Ikuti rutin harian• Lakukan perkara yang paling memerlukan tumpuan perhatian semasa anda merasa paling selesa• Dapatkan rehat tambahan dan banyak tidur pada waktu malam	
<p>Lakukan senaman badan dan fikiran anda</p> <ul style="list-style-type: none">• Lakukan senaman fizikal yang ringan. <u>Senaman</u> dapat memberikan rasa kesejahteraan, mengurangkan tekanan dan membantu anda merasa lebih waspada• Latih otak anda dengan membaca, mengait, bermain alat muzik, permainan papan atau teka teki, atau belajar hobi baru• Kurangkan tekanan dengan mendengar muzik, berjalan-jalan atau melakukan sesuatu yang anda gemari	<ul style="list-style-type: none">• Seberapa boleh, jangan habiskan terlalu banyak masa dengan memberi tumpuan kepada bagaimana perubahan mental menjejaskan anda kerana ia boleh membuat anda merasa lebih teruk

Dapatkan pertolongan untuk mengingat perkara

- Gunakan perancang harian atau telefon anda untuk membantu anda mengikuti temu janji dan mengingati kegiatan/acara penting
 - Simpan atau letakkan nombor penting di telefon bimbit anda atau di sebelah telefon rumah anda
 - Gunakan nota lekat di rumah dan di tempat kerja untuk mengingatkan anda tentang tugas-tugas penting. Sebelum berjumpa doktor, tuliskan senarai soalan yang perlu ditanyakan
 - Fokus pada satu perkara pada satu masa untuk mengelakkan gangguan
 - Bersedia untuk hari berikutnya dengan menetapkan perkara yang anda perlukan pada malam sebelumnya
 - Warnakan kod atau labelkan kabinet atau laci anda untuk mengetahui tempat penyimpanan barang-barang
 - Letakkan barang (contohnya kunci) kembali di tempat yang sama setiap kali supaya anda dapat mencarinya dengan lebih mudah
- Elakkan kekacauan rumah anda kerana perkara itu membuat barang-barang sukar dijumpai

Seek help from others

- Bawa rakan atau ahli keluarga untuk janji temu doktor anda, supaya dia dapat menolong anda untuk memperhatikan maklumat penting
- Jangan takut untuk mendapatkan bantuan keluarga dan teman-teman bagi melakukan kegiatan harian anda. Ini dapat membantu menjimatkan tenaga mental anda

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Penting untuk mengenal pasti punca masalah kognitif kerana banyak yang dapat diatasi dengan cepat dan berkesan. Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda mengetahui masalah kognitif seperti yang disebutkan di atas, atau **jika gejala anda bertambah buruk.**

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di +65 6225 5655 atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION

