

Memberi penjagaan apabila barah tidak hilang



Kadang kala, barah tidak boleh hilang walaupun terdapat rawatan terbaik. Ini biasanya berlaku ketika barah telah merebak ke bahagian tubuh yang lain, jauh dari tempat asalnya. Walaupun penyembuhan jangka panjang mungkin sukar, rawatan tetap berguna. Tumpuannya ialah untuk mengawal barah tersebut, agar orang yang anda sayangi kurang mengalami gejala daripada barah itu dan/atau dapat melanjutkan hidupnya. Seperti semua keputusan besar, anda dan orang yang anda sayangi perlu berbincang dengan pasukan yang merawatnya mengenai manfaat dan risiko rawatan. Tujuannya ialah agar anda dapat membuat keputusan yang lebih sesuai dengan pilihan hidup orang yang anda sayangi itu. Menyediakan penjagaan pada tahap ini boleh menjadi sesuatu yang sukar, kerana perubahan dalam keadaan hidup secara tiba-tiba. Ini ditambah lagi dengan masalah fizikal, praktikal, psikologi dan emosi yang anda dan orang tersayang mungkin hadapi. Walaupun menjaga orang yang anda sayangi nampaknya merupakan perkara yang paling penting, sangat penting juga untuk anda menjaga diri sendiri

Memahami pilihan orang yang anda sayangi

Adalah penting bagi orang yang anda sayangi untuk mengetahui pilihan rawatan dan penjagaannya pada peringkat ini. Sebagai contoh, beberapa orang mungkin ingin hidup mereka berpanjangan selama mungkin, sementara yang lain mungkin memilih keselesaan dan mutu hidup. Mungkin ada yang mahukan gabungan kedua-duanya. Pilihan ini sering berubah sepanjang perjalanan barah.

Pada suatu ketika dalam perjalanan barah mereka, rawatan lebih lanjut mungkin tidak lagi mungkin atau tidak disukai oleh orang yang anda sayangi. Walaupun sukar, adalah berguna sekali untuk anda membincangkan penjagaan yang disukai oleh orang yang anda sayangi menjelang akhir hayatnya. Anda boleh menghubungi pasukan penjagaan kesihatan anda atau merujuk lebih banyak maklumat mengenai perawatan akhir hayat serta perancangan rawatan lanjutan, bagi membantu anda dalam perbincangan ini.

Lebih banyak rawatan?

Apabila rawatan yang ada sekarang tidak memberi reaksi sebaiknya kepada barah yang dialami orang yang anda sayangi, salah satu keputusan utama yang harus dibuat ialah sama ada hendak mencuba lebih banyak rawatan. Proses membuat keputusan mungkin disertai oleh banyak emosi, seperti kesedihan, kemarahan dan persoalan berapa lama orang yang anda sayangi akan terus hidup. Dalam hal ini, selalunya tidak ada jawapan yang betul atau salah. Ada beberapa soalan yang mungkin boleh anda jadikan panduan untuk membuat keputusan bersama orang yang anda sayangi dan pasukan penjagaan kesihatan:

- Apakah matlamat rawatan ini? Adakah untuk melambatkan pertumbuhan barah atau melegakan gejalanya? Adakah ia sesuai dengan apa yang kita mahukan?
- Apakah kemungkinan kelemahan rawatan ini (misalnya kesan sampingan)? Adakah kelebihannya melebihi keburukan?

Buat masa ini, adalah lebih penting untuk terus berkomunikasi secara terbuka dengan orang yang anda sayangi, serta pasukan kesihatan. Memahami apa yang dikehendaki oleh orang yang anda sayangi dan mempunyai maklumat yang lebih berlandaskan fakta akan menjadikan proses membuat keputusan lebih mudah.



Emosi anda

Sangat sukar apabila anda menerima berita bahawa orang yang anda sayangi tidak akan dapat sembuh dari barahnya. Di samping itu, orang yang anda sayangi mungkin memerlukan lebih banyak penjagaan kerana badannya menjadi semakin lemah, meningkatkan keperluan penjagaan daripada anda sendiri. Sama seperti apa yang mungkin dirasakan oleh orang yang anda sayangi, anda mungkin mengalami:

- Rasa marah
- Sedih
- Tidak berdaya
- Bimbang
- Takut

Adalah normal untuk merasakan perkara di atas, dan penting untuk mendapatkan bantuan sebanyak mungkin daripada ahli keluarga, rakan atau rangkaian masyarakat anda, untuk menyokong anda dalam tempoh yang tertekan ini. Bercakap dengan pekerja sosial perubatan, kongsi perasaan anda dengan rakan rapat, cari cara untuk menguruskan tekanan anda, dan minta pertolongan ketika anda merasa letih. Jaga diri anda.

Menolong ibu bapa yang sudah tua



Jarang sekali seseorang itu tidak mahu berkongsi diagnosis dan keadaan kesihatannya yang semakin memburuk dengan ibu bapa yang tua, kerana takut mengganggu mereka. Sebagai penjaga, anda mungkin juga merasakan hal yang sama. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk menggalakkan persekitaran terbuka di mana pertanyaan dan keraguan ibu bapa orang yang anda sayangi dapat dijelaskan. Walaupun sukar bagi ibu bapa tua berkenaan untuk melihat penderitaan anak mereka tidak kira berapa usia mereka, mereka tetap menghargai peluang untuk meluahkan fikiran dan perasaan mereka kepada orang yang anda sayangi.

Sekiranya anda perlu, beritahu mereka bahawa apa yang akan anda kongsi mungkin sukar didengar, sebelum menyampaikan berita kepada mereka dengan perlahan dan lembut. Beri mereka masa yang cukup untuk menyerap setiap maklumat, dan bersabar dalam menjelaskan segala pertanyaan yang mereka ada. Jangan teragak-agak untuk menghubungi pasukan penjagaan kesihatan orang yang anda sayangi jika anda memerlukan bantuan untuk melakukan ini.

Menolong anak-anak

Begitu juga, ramai penghidap barah tidak bercakap mengenai penyakit mereka dengan anak-anak mereka. Sebagai penjaga, anda mungkin boleh bercakap dengan anak-anak mengenai keadaan orang yang anda sayangi. Anak-anak harus diberi maklumat yang benar ketika mereka memerlukannya, untuk mengatasi dengan baik

dari hari ke hari. Baca lebih lanjut mengenai menolong kanak-kanak mengatasi barah dalam keluarga di [sini](#).

Hal-hal praktikal

Orang yang anda sayangi mungkin memerlukan bantuan anda dalam menangani beberapa perkara praktikal yang disenaraikan di bawah. Klik pada setiap satunya untuk mengetahui lebih lanjut.

- [Melantik Surat Kuasa Berkekalan](#)
- [Arahan Perubatan Lanjut \(AMD\)](#)
- [Membuat Wasiat](#)
- [Pencalonan / Pengeluaran Tabung Simpanan Pekerja \(CPF\)](#)
- [Membuat tuntutan Skim Perlindungan Tanggungan \(DPS\)](#)
- [Tuntutan Eldersshield \(ESH\)](#)
- [Tuntutan Skim Perlindungan Perumahan \(HPS\)](#)

Bila perlu menghubungi pasukan penjagaan barah

Sekiranya anda merasa tertekan atau mendapati bahawa anda tidak dapat menangani rawatan orang yang anda sayangi, sila berjumpa dengan doktor atau jururawat mengenainya. Sekiranya orang yang anda sayangi adalah pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan NCCS, untuk mengetahui lebih lanjut mengenai bagaimana mereka dapat membantu anda.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat 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

