

Pemulihan Barah



Barah dan rawatannya boleh menyebabkan pelbagai masalah yang boleh menjejaskan kehidupan seharian. Contoh masalah tersebut termasuk: keletihan, sakit sendi, masalah ingatan, dan kebas tangan atau kaki. Walaupun jenis dan keparahan masalah berbeza dari seorang ke seorang, ia boleh menyukarkan anda untuk kembali ke kehidupan dan pekerjaan normal anda, sama ada semasa atau selepas rawatan barah. Pemulihan barah membantu penghidap barah untuk mencegah dan mengatasi masalah ini, dengan tujuan memaksimumkan kebebasan mereka, menyambung semula peranan hidup mereka sebanyak mungkin, dan meningkatkan mutu hidup mereka.

Bagaimana Pemulihan Barah dapat membantu?

Pemulihan barah dapat membantu mengatasi masalah berikut, tanpa mengira jenis dan peringkat barah dan rawatan anda:

- Keletihan
- Bergerak (misalnya menaiki tangga, berjalan)
- Kebas atau rasa semut-semut di tangan atau kaki
- Sakit sendi dan sakit otot

- Masalah seksual
- Bengkak pada anggota badan
- Rasa lemah dan hilang kekuatan
- Masalah dengan tumpuan perhatian, pemikiran dan ingatan
- Masalah menelan

Dalam program pemulihan barah, pakar pemulihan (termasuk doktor, jururawat, ahli fisioterapi, ahli terapi pekerjaan, ahli terapi pertuturan, dan pakar pemakanan) bekerjasama untuk mengembangkan rancangan pemulihan berdasarkan keperluan dan matlamat anda. Mengambil bahagian dalam pemulihan barah boleh membawa salah satu daripada manfaat berikut:

- Pemulihan lebih cepat dari kesan sampingan barah dan rawatannya
- Kesihatan dan kesejahteraan umum yang lebih baik
- Mengurangkan tekanan dan kegelisahan
- Meningkatkan mobiliti dan kekuatan
- Meningkatkan keselesaan, keyakinan dan harga diri
- Meningkatkan kemampuan menjalankan aktiviti harian
- Peningkatan kualiti hidup

Apa yang boleh saya jangkakan semasa temu janji Pemulihan Barah pertama saya?

Lawatan pertama anda ke klinik pemulihan barah biasanya melibatkan pengambilan sejarah terperinci, pemeriksaan klinikal dan tinjauan kesihatan untuk menilai kesukaran dan masalah anda. Penilaian terperinci membolehkan pasukan pemulihan lebih fokus dalam menguruskan masalah anda, dan menetapkan asas untuk mencapai tujuan pemulihan fizikal serta fungsian anda sendiri semasa perjalanan barah anda.

Doktor pemulihan barah anda, yang pakar dalam diagnosis dan rawatan kesan fizikal yang mungkin disebabkan oleh barah dan rawatannya, boleh merujuk anda kepada kakitangan kesihatan yang berbeza (misalnya ahli fisioterapi, ahli terapi pekerjaan, ahli terapi pertuturan, pekerja sosial perubatan, psikologi, ahli diet) berdasarkan hasil penilaian ke atas anda. Anda kemudian akan diberi latihan berdasarkan keadaan badan dan kesihatan anda, untuk meningkatkan daya tahan fizikal, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan juga gejala (seperti keletihan, sakit sendi, kelemahan) yang mungkin anda alami.

Bilakah saya harus mendapatkan Pemulihan Barah?

Sekiranya anda menghadapi masalah yang disenaraikan di atas, atau jika anda menyedari bahawa gejala dari barah dan rawatannya menyebabkan kesukaran dalam melakukan tugas harian, sila berbincang dengan doktor atau jururawat anda mengenai berjumpa dengan profesional pemulihan barah. Oleh kerana banyak masalah dapat bertambah buruk dari masa ke masa, anda disarankan untuk mengatasinya lebih awal.

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.

Bacaan Berguna

- [Persatuan Barah Singapura: Sertailah Program Pemulihan Barah](#)
- [Straits Times: Bagaimana Pemulihan Barah dapat membantu mangsa yang selamat](#)

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

