

Merawat seseorang melalui pemulihan barah



Setelah selesai menjalani rawatan dan mendapat berita dari doktor bahawa barah itu telah hilang sepenuhnya (yang bermaksud bahawa semua tanda-tanda barah hilang), perjalanan untuk pemulihan bermula. Apabila kekerapan menghadiri temu janji perubatan berkurang, kesan sampingan yang teruk hilang dan badan perlahan-lahan terasa lebih kuat, orang yang anda sayangi mungkin akan berasa lega, dan mungkin berharap kehidupan mereka akhirnya dapat kembali normal. Bagi orang yang memberikan rawatan dan sokongan, perasaan melegakan dan harapan yang serupa dapat dirasakan.

Namun begitu, perubahan dan masalah berlaku bukan hanya semasa rawatan barah, tetapi juga dalam tempoh pemulihan. Ramai orang memerlukan sokongan berterusan dari keluarga dan rakan mereka untuk menyesuaikan diri dengan "norma baru" mereka. Masalah yang mungkin anda hadapi termasuk:

Kesan jangka panjang selepas rawatan barah

Walaupun sebahagian besar kesan sampingan hilang tidak lama selepas rawatan selesai, beberapa kesan mungkin kekal untuk jangka masa yang lebih lama atau lebih malang lagi, ia mungkin kekal selama-lamanya. Beberapa contoh termasuk keletihan, kebas pada tangan dan /atau kaki, atau masalah ingatan.

Orang yang anda sayangi mungkin mahu meneruskan peranan dan tanggungjawab yang biasa mereka laksanakan, tetapi mungkin merasa kecewa dan tidak berkeupayaan ketika mereka mengalami batasan fizikal mereka yang disebabkan oleh kesan jangka panjang ini.

Takut barah berulang kembali

Salah satu kebimbangan yang paling sering dihadapi oleh ramai orang ialah sama ada barah mereka akan berulang kembali. Mereka mungkin merasa tidak tenteram dan tidak yakin dengan masa depan mereka, dan ini berlaku terutama pada tahun pertama setelah selesai menjalani rawatan barah. Mungkin ada kegelisahan sebelum temu janji susulan, atau ketika ada gejala fizikal yang mungkin ditakuti oleh orang yang anda sayangi kerana menyangka ia sebagai barah akan berulang kembali.

Cabaran kehidupan sosial dan pekerjaan

Diagnosis dan rawatan barah juga menyebabkan orang yang anda sayangi mengalami perubahan yang signifikan dalam hubungan mereka dengan orang di sekeliling mereka, sama ada keluarga, rakan atau rakan sekerja mereka. Sebagai contoh, tekanan tinggi yang dihadapi semasa rawatan barah boleh mengakibatkan kesulitan komunikasi dan hubungan menjadi retak. Selain daripada ini, orang yang anda sayangi juga mungkin bimbang sama ada mereka akan dapat kembali bekerja, memandangkan rawatan barahnya telah pun selesai. Kesan selepas rawatan barah seperti lemah tumpuan dapat menyukarkan mereka untuk kembali bekerja, dan ini seterusnya dapat menimbulkan masalah lain seperti kewangan.

Apa yang boleh anda lakukan

Beberapa petua yang dapat membantu menyokong jalan pemulihan orang yang anda sayangi termasuk:

Lakukan	Jangan Lakukan
<ul style="list-style-type: none"> • Galakkan orang yang anda sayangi untuk bersabar sementara tubuh dan fikiran pulih, kerana menangani barah dan rawatannya akan memberi kesan besar pada tubuhnya • Baca lebih lanjut, atau tanyakan kepada pasukan penjagaan kesihatan mengenai menangani kesan sampingan jangka panjang, supaya anda dapat membantu orang yang anda sayangi itu menguruskannya • Galakkan dan izinkan orang yang anda sayangi untuk meluahkan perasaannya, dan yakinkan beliau bahawa adalah normal untuk merasa takut atau bimbang. Nyatakan kesediaan anda untuk mendengarnya selalu • Berkomunikasi secara terbuka dengan orang yang anda sayangi mengenai keperluan dan batasannya, kerana beberapa gejala yang dialami mungkin tidak dapat dilihat • Galakkan orang yang anda sayangi makan dengan sihat (misalnya menggunakan bahan seperti minyak masak yang lebih sihat) dan bersenam secara tetap teratur, untuk mendapatkan kembali kekuatan selepas rawatan. Makan dan lakukan aktiviti fizikal bersamanya – ini meningkatkan keseronokan, motivasi dan meningkatkan mutu hubungan anda 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan mengharapkan orang yang anda sayangi untuk meneruskan peranan dan tanggungjawabnya sebaik sahaja selepas rawatan, walaupun mereka zahirnya kelihatan baik-baik saja. Pemulihan memerlukan masa – bersabarlah • Jangan ambil ringan perasaan orang yang anda sayangi atau cuba mengenyepikannya begitu sahaja • Elakkan merokok dekat dengan orang yang anda sayangi, untuk melindungi beliau daripada terhirup asap rokok anda

Bila perlu menghubungi pasukan penjagaan barah anda

Walaupun adalah normal bagi orang yang baharu pulih dari barah sekali sekala merasa cemas dan bimbang, perhatikan kemungkinan tanda-tanda gangguan tekanan pasca-trauma – ketika perasaan cemas dan takut ini berterusan, bertambah buruk, atau mempengaruhi kehidupan seharian. Sebilangan orang mungkin mengalami gejala-gejala ini setelah didiagnosis menghidap barah. Bercakap dengan pasukan penjagaan kesihatan orang yang anda sayangi jika anda berasa bimbang dengan perkembangan ini.

Sekiranya orang yang anda sayangi adalah pesakit NCCS, anda boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan atau psikologi klinikal sekiranya perlu.

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

