

## Kembali Bekerja Selepas Rawatan Barah



### Haruskah saya kembali bekerja?

Selepas selesai menjalani rawatan barah, anda mungkin mendapati bahawa anda sekarang mempunyai lebih banyak masa dan tenaga untuk menumpukan perhatian pada aspek lain dalam hidup anda, seperti kerjaya anda. Keputusan untuk kembali bekerja bergantung pada banyak faktor seperti pilihan peribadi anda, keadaan fizikal, usia sekarang, serta keadaan sosial dan kewangan. Tidak ada jawapan yang betul atau salah; ini adalah untuk mencari yang terbaik untuk diri anda sendiri. Ada yang memilih untuk kembali ke pekerjaan yang ada tetapi yang lain mungkin memilih untuk mencari pekerjaan baru. Malah, ada yang mungkin menimbangkan untuk bersara kerana perubahan pada tahap kemampuan atau keutamaan mereka.

### Kembali kepada pekerjaan yang ada

Adalah satu perkara biasa kita merasa sedikit gementar untuk kembali bekerja setelah mengambil cuti kerja menjalani rawatan barah. Sebahagian orang mungkin menganggap peralihan untuk kembali bekerja sepenuh masa adalah mudah, tetapi

bagi ramai yang lain, mereka memerlukan masa dan penyesuaian – baik secara mental mahupun fizikal.



Apa yang sering menjadi keprihatinan ialah interaksi sosial di tempat kerja, terutama untuk memberitahu orang lain mengapa sekian lama anda tidak datang bekerja. Merancang ke hadapan, sikap fleksibel dan berkomunikasi secara terbuka adalah kunci dalam meringankan peralihan kembali bekerja. Rawatan barah juga boleh menyebabkan kesan sampingan, beberapa di antaranya memerlukan masa untuk bertambah baik dan mungkin berlarutan selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun setelah rawatan selesai. Masalah fizikal yang sering dihadapi termasuk keletihan, kebas pada jari dan jari kaki serta kesukaran memberi tumpuan dan ingatan. Ada beberapa cara untuk membantu anda mengatasi keadaan ini. Misalnya, anda boleh cuba kembali bekerja secara beransur-ansur dan membuat sedikit penyesuaian pada persekitaran atau cara anda bekerja. Penggunaan alat bantuan luaran dan menyederhanakan jangkaan juga boleh membantu.

### **Menukar pekerjaan atau kerjaya**

Setelah melalui peristiwa besar yang mengubah hidup seperti barah, perspektif anda mungkin berubah. Anda mungkin mahu menilai semula keutamaan, nilai dan

matlamat hidup anda. Anda juga mungkin ingin menggunakan peluang ini untuk memulakan hidup baru atau mengejar sesuatu yang berbeza. Atau anda mungkin mahu bertukar pekerjaan kepada yang kurang tekanan atau lebih bermanfaat untuk anda. Ada beberapa perkara yang perlu dipertimbangkan apabila memikirkan tentang pertukaran kerjaya. Ini termasuk:

- Apakah kemahiran dan kebolehan saya sekarang?
- Apakah peluang pekerjaan yang ada yang sesuai dengan kemahiran dan kebolehan saya sekarang?
- Adakah saya perlu mengemas kini pendidikan, kemahiran dan kebolehan saya sekarang? Bagaimana saya boleh mengikuti latihan ini?
- Adakah terdapat potensi pertumbuhan dalam pekerjaan baru nanti?
- Adakah pekerjaan atau peranan baru akan menjadi tertekan?
- Adakah saya dapat mengatasi tekanan perubahan dalam pekerjaan?
- Adakah saya akan gembira dalam pekerjaan atau peranan baru walaupun ini bererti gaji atau jawatan yang lebih rendah?

## Bersara

Sebahagian orang mungkin memilih untuk bersara lebih awal. Sebelum memilih untuk berhenti bekerja, anda mungkin perlu menilai semula kewangan, keperluan dan nilai-nilai anda terhadap pekerjaan dan alasan untuk tidak kembali. Ada beberapa perkara yang harus anda pertimbangkan dan ini termasuk:

- Apa yang saya sukai semasa bekerja? Adakah ini bermakna bagi saya?
- Adakah simpanan dan kewangan saya sekarang dapat menampung saya dan keluarga selepas bersara?
- Apakah kesan persaraan (awal) terhadap faedah pekerjaan saya (pencen, insurans perubatan, cuti sakit dan lain-lain lagi)?
- Bolehkah saya menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa kerja? Bagaimana saya akan menghabiskan masa saya jika berhenti bekerja?

## Apa yang perlu anda perhatikan

Setiap orang menghadapi masalah dengan cara yang berbeza. Anda mungkin ingin meminta nasihat daripada pasukan penjagaan kesihatan anda sekiranya anda mengalami salah satu daripada yang berikut:

- Rasa terencil dan kesunyian di tempat kerja atau di rumah anda

- Rasa tertekan dengan tuntutan kerja
- Mendapat tahu bahawa persekitaran kerja anda tidak menyokong keperluan perubatan anda
- Mengalami kesukaran untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang disebabkan oleh barah dan rawatannya

### Apa yang boleh anda lakukan

Selain daripada pendapatan kewangan, kembali bekerja memberikan banyak faedah, termasuk memberi anda rasa tujuan dan kembali hidup normal, menggalakkan interaksi sosial, serta mengembangkan pengetahuan dan kemahiran anda. Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda mengatasi keadaan dengan lebih baik apabila kembali bekerja selepas diagnosis barah anda:

✓	✗
<p><b>Buat rancangan dengan pasukan perubatan anda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbincang dengan doktor anda sebelum kembali bekerja, terutamanya jika ada keperluan untuk menilai sama ada anda dapat menjalankan tugas biasa. Doktor anda boleh merujuk anda untuk berjumpa dengan ahli terapi pekerjaan, ahli fisioterapi atau pakar pemulihan sebelum anda kembali bekerja</li> <li>• Periksa janji temu perubatan anda terlebih dahulu supaya anda dapat merancang lebih awal bagi mengurangkan gangguan ketika anda kembali bekerja</li> </ul>	

### **Rancang dengan tempat kerja atau majikan anda**

- Sentiasa berkomunikasi dengan rakan sekerja atau penyelia anda, agar anda dapat mengikuti dan mengemas kini perkembangan di tempat kerja anda
  - Maklumkan kepada majikan anda terlebih dahulu mengenai rancangan anda untuk kembali bekerja. Bercakap secara terbuka mengenai keprihatinan anda dan apa-apa penyesuaian yang mungkin diperlukan, dan bersetuju dengan rancangan kembali bekerja yang boleh dilaksanakan. Bersikap fleksibel dan kaji semula dari semasa kesemasa. Tetapkan jangkaan yang jelas mengenai apa yang dapat dicapai
  - Mulakan selangkah demi selangkah, dengan perlahan. Untuk mengurangkan tekanan, pertimbangkan pilihan seperti waktu fleksibel, bekerja sambil, bekerja dari rumah atau bahkan peranan sementara terlebih dahulu untuk mendapatkan kembali momentum anda sebelum perlahan-lahan meningkatkan waktu kerja anda
  - Hubungi bahagian sumber manusia anda tentang perincian faedah anda seperti perlindungan cuti dan insurans kesihatan, atau sumber, program dan polisi yang dapat membantu anda
- Jangan merasa tertekan untuk menerima semua tuntutan majikan anda. Sekiranya anda tidak yakin atau tidak selesa, beritahu mereka bahawa anda memerlukan lebih banyak masa

<p><b>Buat persiapan untuk kembali bekerja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hadiri bengkel atau seminar untuk menyegarkan kemahiran dan pengetahuan anda jika diperlukan</li> <li>• Amalkan tabiat gaya hidup sihat seperti bersenam dan makan dengan baik untuk meningkatkan kesihatan keseluruhan dan tenaga anda</li> </ul>	
<p><b>Interaksi dengan rakan sekerja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tentukan terlebih dahulu berapa banyak dan dengan siapa anda selesa berkongsi tentang keadaan anda</li> <li>• Amalkan komunikasi terbuka mengenai apa yang anda boleh atau tidak boleh lakukan, supaya orang lain tahu apa yang diharapkan daripada anda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan memaksa diri untuk berkongsi atau menerangkan lebih daripada apa yang anda selesa. Sejauh mana anda mahu berkongsi merupakan pilihan peribadi. Pilih perkara yang selesa dan sesuai untuk anda dan keadaan anda</li> <li>• Jangan berkecil hati apabila seseorang membuat komen yang janggal atau tidak sensitif. Berlapang dada terhadap komen seperti itu dan kemudian tumpukan kembali perhatian kepada kerja.</li> </ul>

**Mengatasi keletihan di tempat kerja**

- Susun semula ruang kerja anda supaya lebih selesa dan mudah mengambil barang yang anda perlu gunakan
- Jadualkan mesyuarat berdasarkan masa anda mempunyai lebih banyak tenaga. Perhatikan jika anda masih menggunakan ubat dan jika kesan sampingannya boleh menjejaskan anda
- Berehatlah secara tetap dan makan makanan ringan yang sihat sepanjang hari untuk menambah tenaga anda
- Bahagi-bahagikan tanggungjawab lain (misalnya tugas rumah tangga) supaya anda dapat lebih banyak masa untuk berehat dan menjimatkan lebih banyak tenaga untuk bekerja

- Jangan mengharapkan tahap tenaga anda sama seperti sebelumnya. Adalah normal untuk mudah merasa letih terutama pada permulaan anda bekerja
- Jangan melampau diri. Minta pertolongan jika anda tidak dapat mengatasi tugas fizikal atau berat

**Memberi tumpuan semasa bekerja**

- Rancang kerja anda. Siapkan senarai tugas harian dan beri keutamaan pada tugas-tugas penting dahulu. Bahagi-bahagikan tugas besar menjadi bahagian yang lebih kecil dan terkawal
- Gunakan alat bantu luaran seperti buku nota atau telefon bimbit, untuk merakam perkara yang perlu anda ingat dan tetapkan peringatan untuk janji temu
- Tetapkan tempat khusus untuk barang-barang anda di tempat kerja supaya anda dapat mencarinya dengan mudah

- Jangan melakukan pelbagai tugas. Fokus pada satu perkara pada satu masa

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastikan anda cukup tidur</li> </ul>	
<p><b>Mengatasi tekanan di tempat kerja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kongsi pengalaman anda menangani barah dengan rakan kerja yang anda percayai, jika anda selesa dengannya. Mereka boleh menjadi sumber sokongan yang hebat.</li> <li>• Bersikap terbuka dengan penyelia anda. Biarkan dia tahu jika anda tidak dapat memenuhi tuntutan kerja</li> <li>• Lakukan kerja menurut kemampuan anda. Minta perubahan tanggungjawab sekiranya tugas anda terlalu berat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan bebankan diri anda dengan terlalu banyak kerja, lebih daripada yang terdaya anda lakukan. Belajar untuk mengatakan tidak</li> <li>• Jangan terlalu berharap terlalu cepat. Bersabarlah pada diri sendiri dan sederhanakan jangkaan anda</li> </ul>

### **Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda**

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda menghadapi masalah atau masalah untuk kembali bekerja selepas rawatan barah. Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6306 1777** atau **+65 6436 8088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan / psikologi klinikal NCCS.

Harap ambil perhatian bahawa anda tidak boleh ditolak bekerja hanya kerana penyakit anda. Sekiranya anda menganggap anda diperlakukan secara tidak adil, anda boleh hubungi Perikatan Tiga Pihak bagi Amalan Pekerjaan Adil dan Progresif (TAFEP) untuk mendapatkan nasihat.

### **Sumber Berguna:**

#### **Maklumat Umum mengenai barah dan pekerjaan / Inisiatif**

##### 1. Barah dan Kerjaya

#### **Bimbingan Kerjaya & Program / Inisiatif Penempatan Pekerjaan**

##### 2. SkillsFuture Singapura / Agensi Tenaga Kerja Singapura (WSG)

- Program & Inisiatif
- Perkhidmatan Pemandanan Kerjaya



### 3. Institut Pekerjaan dan Kebolehkkerjaan NTUC (e2i)

### 4. NTUC - Mencari pekerjaan

*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



National Cancer  
Centre Singapore  
SingHealth