

# Kembali ke Sekolah Selepas Rawatan Barah

## Untuk Remaja & Dewasa Muda

Menghidapi barah boleh menjadi satu keadaan yang amat mengecewakan, apatah lagi pada usia remaja atau awal usia dewasa. Cabarannya boleh berganda. Sekolah mungkin telah menjadi bahagian besar dari kehidupan anda sebelum disahkan menghidap barah, tetapi anda mungkin terpaksa meluangkan masa yang besar di luar sekolah atau menangguhkan pengajian anda untuk beri tumpuan pada rawatan barah. Setelah rawatan selesai, anda mungkin merasa lega tetapi pada masa yang sama, perasaan, keutamaan dan rutin anda mungkin berubah ketika anda menyesuaikan diri dengan kehidupan selepas rawatan.



Anda mungkin tidak sabar untuk kembali ke sekolah, atau memilih untuk berehat sebentar sebelum melanjutkan pelajaran. Terdapat beberapa keprihatinan umum yang mungkin anda turut rasakan, termasuk:

- Keupayaan mengikuti kelas
- Menangani perubahan dalam persahabatan setelah lama tidak hadir ke sekolah
- Adakah mahu memberitahu orang lain mengenai pengalaman barah anda dan bagaimana melakukannya
- Menangani reaksi orang lain terhadap ketidakhadiran anda, diagnosis barah atau penampilan anda yang sudah berubah (misalnya keguguran rambut)
- Sama ada anda akan dapat menyesuaikan diri dengan kelas yang lain
- Belajar sambil mengatasi kesan sampingan rawatan yang tidak dapat diselesaikan (misalnya rasa lebih letih, tidak dapat menumpukan perhatian)
- Rasa bimbang barah mungkin akan kembali



Walaupun terdapat rintangan dan ketidakpastian ini, kembali ke sekolah seawal mungkin pasti bermanfaat. Sekolah boleh memberi anda sesuatu yang perlu menjadi tumpuan, rasa kepuasan, membantu anda terus berhubung dengan rakan sebaya anda, dan penting untuk membuka jalan untuk masa depan dan karier anda.

Sekiranya keadaan menjadikannya sukar untuk meneruskan jalan yang awalnya anda rancangkan, ingatlah bahawa terdapat banyak pilihan untuk pendidikan dan pekerjaan di dunia sekarang. Sekiranya anda tidak pasti perjalanan mana yang harus diambil, berbincanglah dengan rakan, ibu bapa, guru atau kaunselor sekolah anda untuk mendapatkan penjelasan yang lebih baik. Minat, matlamat dan keutamaan anda akan membantu menentukan pilihan yang paling sesuai untuk anda.

### **Apa yang perlu anda perhatikan**

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

- Rasa terencil dan kesepian di sekolah atau di rumah
- Rasa tertekan dengan tuntutan sekolah

- Mengetahui bahawa persekitaran sekolah anda bersaing dengan keperluan perubahan anda
- Mengalami kesukaran untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang disebabkan oleh barah dan rawatannya

### Apa yang boleh anda lakukan

Pendidikan melengkapkan anda dengan kemahiran hidup yang penting dan merupakan jalan untuk pilihan kerjaya yang lebih baik yang akhirnya membolehkan anda berdikari dari segi sosial dan kewangan. Ia juga membina watak kita dan membantu kita memahami dunia di sekitar kita dengan lebih baik. Walaupun kembali ke sekolah selepas rawatan barah boleh menjadi sesuatu yang mencabar, ini adalah bahagian penting untuk meneruskan kehidupan anda selepas barah.

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda menyesuaikan diri dengan lebih baik untuk kembali ke sekolah:

✓	✗
<p><b>Ikuti perkembangan semasa rawatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tetap berhubung dengan rakan sekelas dan rakan anda semasa menjalani rawatan melalui mesej, panggilan telefon, sembang video, e-mel atau media sosial. Sekali sekala, bertemulah dengan mereka jika keadaan mengizinkan, dan cuba hadir acara sekolah yang anda hargai</li> <li>• Cuba lakukan kerja sekolah semasa menjalani rawatan, jika anda merasa anda mampu melakukannya. Tanyakan kepada guru atau rakan sekelas anda jika mereka dapat memberi tahu anda tentang apa yang dipelajari dalam kelas, dan minta mereka memberikan nota atau kertas sebaran anda secara berkala agar lebih mudah untuk anda membuat penyesuaian apabila anda kembali ke sekolah kelak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan terlalu memaksa diri anda atau cuba melakukan terlalu banyak hingga di luar kemampuan anda</li> </ul>

### **Rancang lebih awal**

- Bercakap dengan doktor anda untuk memastikan anda cukup sihat sebelum kembali ke sekolah. Periksa apakah tindakan susulan yang diperlukan, agar anda dapat merancang untuk mengurangkan gangguan ketika kembali ke sekolah
- Maklumkan kepada sekolah anda terlebih dahulu mengenai rancangan anda untuk kembali. Bercakap dengan mereka secara terbuka mengenai kebimbangan anda dan sokongan yang mungkin diperlukan seperti isu-isu menggunakan kemudahan di sekolah, perlukan lebih banyak rehat atau masa tambahan semasa ujian atau peperiksaan
- Pertimbangkan untuk kembali ke sekolah selama setengah hari sebelum kembali sepenuh masa untuk memberi anda masa untuk menyesuaikan diri, jika mungkin

### **Apabila anda kembali**

- Dapatkan seorang rakan yang boleh bersama anda belajar, berbual dan bergaul. Berjumpa dengan rakan untuk datang ke sekolah atau masuk ke kelas bersama, terutama pada hari pertama
  - Periksa sama ada anda boleh mendapatkan kelas tambahan untuk membantu anda mengikuti kerja sekolah anda
- Jangan lupakan orang yang anda temui sepanjang anda menjalani rawatan anda. Teruskan berhubung dengan mereka kerana mereka boleh menjadi sumber sokongan yang baik

<p><b>Menangani interaksi social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tentukan terlebih dahulu berapa banyak dan dengan siapa anda selesa berkongsi mengenai keadaan anda. Beritahu guru anda jika anda lebih suka dia memberitahu kelas bagi pihak anda, untuk mengurangkan kemungkinan tersalah memberi maklumat</li> <li>• Bersedia untuk menjawab soalan. Rancang apa yang anda ingin katakan mengenai barah anda. Anda mungkin mahu berlatih dengan seseorang yang anda selesa, tentang bagaimana bertindak balas ketika situasi timbul</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan memaksa diri untuk berkongsi atau menjelaskan lebih banyak daripada apa yang anda selesa. Adalah yang menetapkan sendiri setakat mana anda mahu berkongsi pengalaman anda. Pilih perkara yang selesa dan sesuai untuk anda dan keadaan anda</li> <li>• Jangan tersinggung jika seseorang membuat komen yang janggal atau tidak sensitif. Sekiranya ini berterusan atau anda tidak selesa, berbincanglah dengan guru atau kaunselor sekolah anda</li> </ul>
<p><b>Menangani emosi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersikap jujur, tidak mengapa jika anda tidak merasa baik-baik saja sepanjang masa. Ketahui bahawa ada hari baik dan ada hari buruk</li> <li>• Manjakan diri anda dengan perkara yang anda suka, dan lakukan perkara yang anda gemari</li> <li>• Bercakap dengan pekerja sosial perubatan atau kaunselor sekolah anda sekiranya anda memerlukan pertolongan untuk mengatasi emosi anda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan pendam perasaan anda. Berkongsilah dan bercakap dengan seseorang yang anda percayai tentang perasaan anda. Beritahu mereka jika anda memerlukan bantuan atau sokongan. Simpan jurnal jika anda tidak mahu bercakap</li> </ul>
<p><b>Menangani perubahan fizikal atau kesan sampingan rawatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rancang lebih banyak masa untuk belajar dan menyelesaikan tugas. Mempunyai senarai tugas harian dan mengutamakan tugas. Pecahkan tugas besar kepada bahagian yang lebih kecil agar lebih</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan mengharapkan tahap tenaga anda sama seperti sebelumnya. Adalah normal untuk lebih mudah merasa letih, terutama pada peringkat permulaan</li> </ul>

mudah untuk dilaksanakan. Berehat dari masa ke masa untuk membantu memberi tumpuan

- Gunakan alat bantuan luaran seperti buku nota atau telefon bimbit, untuk merakam perkara yang perlu anda ingat dan tetapkan peringatan untuk janji temu
- Periksa sama ada terdapat kursus dalam talian atau kuliah atau pelajaran pra-rakaman supaya anda dapat mengulang kaji kemudian mengikut kadar kemampuan anda sendiri
- Gunakan tablet atau komputer riba sebagai ganti, jika tulisan sukar dilakukan kerana kebas pada jari anda
- Duduk dekat dengan bahagian hadapan kelas. Mintalah masa tambahan untuk masuk ke kelas jika ia tidak diadakan di tempat yang sama
- Bercakap dengan doktor atau jururawat anda sekiranya ada kesan sampingan yang berkaitan dengan rawatan yang menyukarkan anda untuk mengikuti sekolah. Beliau boleh merujuk anda kepada pakar pemulihan untuk bantuan lebih lanjut

- Jangan terlalu memenatkan diri. Minta pertolongan jika anda tidak dapat mengatasi tugas fizikal atau berat
- Jangan lakukan pelbagai tugas. Fokus pada satu perkara pada satu masa

<p><b>Mengatasi tekanan di sekolah</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kongsi pergelutan barah anda dengan rakan/rakan sekelas, guru atau seseorang yang anda percayai. Mereka boleh menjadi sumber sokongan yang hebat</li> <li>• Berkomunikasi secara terbuka dengan guru anda. Beritahu beliau jika anda tidak dapat menangani tugas atau tarikh akhir dan memerlukan tambahan masa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan berdiam diri mengenai pergelutan anda dengan barah anda di sekolah</li> <li>• Jangan malu atau takut untuk menyuarakan pergelutan anda di sekolah kepada guru anda</li> <li>• Jangan terlalu berharap terlalu cepat. Bersabarlah pada diri sendiri dan bersederhana dengan harapan anda sendiri</li> </ul>
<p><b>Menangani isu kewangan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekiranya kewangan menjadi masalah, berbincanglah dengan sekolah atau pekerja sosial perubatan anda untuk mengetahui beberapa geran, biasiswa atau dermasiswa yang mungkin anda layak untuk dapatkan</li> </ul>	

### Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda jika anda memerlukan bantuan untuk menyesuaikan diri dengan kembali ke sekolah atau memerlukan seseorang untuk berbincang mengenai sebarang masalah yang dinyatakan di atas.

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6306 1777** atau **+65 6436 8088** untuk membuat temu janji untuk bercakap dengan pekerja sosial perubatan / psikologi klinikal NCCS.

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.

### Sumber khusus barah:

1. Persatuan Barah Singapura: Bantuan untuk Kanak-kanak dan Belia
2. Kerajaan Negeri Victoria. Perkhidmatan Kesihatan dan Manusia. Berfikir Ke Depan, Panduan Anda ke Sekolah, Kajian dan Kerja. Panduan untuk golongan muda yang menghidap barah. (Australia)

## Program untuk Belia (Umum):

1. Majlis Bantuan Pembangunan Cina (CDAC): Membangunkan pelajar Cina
2. Yayasan Mendaki: Program untuk Pelajar Melayu / Islam
3. Persatuan Pembangunan India Singapura (SINDA): Pendidikan untuk pelajar India

*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