

## Penjagaan untuk Penjaga



Penjaga memainkan peranan penting dalam perawatan pesakit. Sokongan yang baik dan boleh dipercayai sangat penting untuk kesejahteraan fizikal, psikologi, sosial, rohani dan emosi penghidap barah kerana diagnosis barah adalah pengalaman yang mengubah hidup. Namun, adalah perkara biasa bagi pengasuh untuk merasa tertekan dan terbeban pada masa seperti ini. Seperti orang yang anda sayangi, anda mungkin mempunyai banyak perasaan semasa anda menjaganya. Tidak ada cara yang betul atau salah untuk anda rasakan kerana setiap orang adalah berbeza.

### Apa yang boleh anda lakukan

Langkah pertama untuk memahami perasaan anda adalah dengan mengetahui bahawa perasaan itu semua adalah normal. Beri masa anda untuk memikirkannya. Beberapa perasaan yang mungkin datang dan pergi adalah: sedih, marah, rasa bersalah, hiba, sepi dan gelisah. Bercakap dengan seseorang sekiranya perasaan anda menjejaskan kehidupan seharian anda. Cari ahli keluarga, rakan, pemimpin rohani atau kaunselor untuk dibincangkan.

Perkara lain yang boleh anda lakukan dan mungkin bermanfaat:

- Lepaskan perkara yang tidak penting untuk anda lakukan. Berkongsi atau berikan tugas kepada orang lain supaya anda dapat menumpukan perhatian pada perkara yang paling penting.

- Libatkan ahli keluarga yang lain atau bahkan rakan rapat orang yang anda sayangi, dalam memberi peranan penjagaan jika boleh
- Dapatkan bantuan jagaan tanguh dari hospis, rumah rawatan atau pertubuhan masyarakat lain
- Sertai kumpulan sokongan
- Cari perkara positif dan baik dalam hidup, walaupun anda sibuk memberikan rawatan. Ini membantu anda merasakan dan mengatasi perasaan anda dengan lebih baik.
- Tuliskan perasaan anda dalam jurnal. Ini dapat membantu melegakan pemikiran negatif.
- Jaga keperluan kesihatan dan perubatan anda sendiri.
- Makan makanan yang sihat dan berehat secukupnya. Tidur sebentar pada waktu siang sekiranya penjagaan memerlukan anda berjaga pada waktu malam.
- Luangkan masa untuk diri anda untuk bersenam, relaks, dan berehat.

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

Sekiranya anda merasa sukar untuk memberikan penjagaan, atau jika perasaan negatif menghalangi kehidupan seharian anda, berbincanglah dengan kaunselor atau pekerja sosial. Sekiranya orang yang anda sayangi adalah pesakit NCCS, anda boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji untuk bercakap dengan pekerja sosial perubatan atau psikologi klinikal NCCS.

### **Sumber yang berguna**

- Agensi Penjagaan Bersepadu - [Untuk Warga Emas & penjaga](#)
- Institut Barah Nasional NIH - [Menjaga penjaga](#)
- [Bantuan untuk Penjaga Pesakit Barah](#)

*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