

## Hidup Sejahtera Hingga ke Akhir Hayat

Hidup dengan barah peringkat lanjut atau diberitahu bahawa rawatan tidak lagi berkesan boleh menyebabkan anda mengalami pelbagai emosi. Anda mungkin cemas mengenai masa hadapan tidak menentu, atau anda mungkin merasa tewas kerana barah anda telah berkembang walaupun ada usaha yang terbaik. Anda mungkin merasa sedih atau mungkin bimbang untuk meninggalkan orang tersayang. Perasaan ini adalah normal, dan tidak ada perasaan yang betul atau salah. Ramai orang berpendapat bahawa bercakap dengan keluarga, rakan karib atau pasukan penjagaan kesihatan mengenai perasaan dan kebimbangan mereka membantu mereka merasa dan merancang dengan lebih baik pada saat ini.



### Membuat perancangan

Sebahagian besar daripada kita bertanggapan bahawa membicarakan pengaturan akhir hayat menandakan sudah putus harapan dan tidak sesuai, kecuali jika seseorang itu memang sudah hampir-hampir menemui ajalnya. Namun, kematian adalah bahagian semula jadi kehidupan – ia tidak dapat dipastikan namun tidak dapat dielakkan. Bercakap mengenai pengaturan akhir hayat tidak bermaksud menyerah. Ia sebenarnya merupakan langkah pertama yang mustahak untuk membuat rancangan bagaimana anda mahu dijaga pada hari-hari mendatang. Ini juga dapat menjadi

hadiah yang bermakna bagi orang yang anda sayangi, untuk membiarkan mereka merasa damai jika mereka harus membuat keputusan yang sukar bagi pihak anda.

Berikut adalah beberapa topik umum yang berkaitan dengan pengaturan akhir hayat yang mungkin ingin anda bincangkan dengan orang tersayang atau pasukan penjagaan kesihatan mengenai:

- **Menyelesaikan masalah dan kerja warisan yang belum selesai.** Anda mungkin mahu menggunakan masa ini untuk merenungkan kehidupan, mengingati kembali kenangan indah atau merenungkan konflik masa lalu yang mungkin ingin anda selesaikan. Anda juga mungkin ingin mencipta kenangan baru dalam jangka masa ini melalui percutian dan perayaan ulang tahun, atau menunjukkan penghargaan dan mengucapkan terima kasih kepada orang yang anda sayangi. Cerita, video, gambar, tulisan atau rakaman boleh menjadi hadiah yang sangat bermakna dan berharga bagi orang yang akhirnya akan anda tinggalkan. Walaupun perkara di atas bukan senarai semak yang mesti dipenuhi oleh semua orang, itu adalah contoh perkara yang boleh anda lakukan untuk menghormati kehidupan dan peristiwa yang membentuk hidup anda serta orang tersayang. Proses ini dapat membantu anda merasa lebih rapat dengan orang yang anda sayangi, serta mencapai kedamaian dan erti kehidupan.
- **Membincangkan dan mencatat pilihan anda untuk rawatan dan penjagaan.** Ini boleh dilakukan dengan membuat Arahan Perubatan Lanjutan (AMD), atau mengadakan perbincangan mengenai Perancangan Penjagaan Lanjutan (ACP) dengan pasukan penjagaan kesihatan anda. Sebilangan perbincangan ini merangkumi:
  - Keutamaan anda berkaitan dengan rawatan yang berpanjangan seumur hidup seperti penyisipan tabung makan, dialisis buah pinggang, atau bantuan pernafasan jantung (CPR).
  - Keinginan anda di mana anda mahu dijaga pada hari-hari mendatang. Sebilangan orang ingin dijaga di rumah, sementara yang lain lebih suka berada di kemudahan penjagaan kesihatan di mana karyawan penjagaan kesihatan selalu hadir untuk memberikan rawatan. Penjagaan hospis mungkin disyorkan oleh doktor anda, dan ini adalah pendekatan yang memberi tumpuan kepada menjaga sebaik-baiknya mutu hidup anda dan memastikan keselesaan anda. Tidak kira tempat mana yang anda pilih, penjagaan hospis menawarkan sokongan tambahan kepada anda dan orang tersayang untuk membantu anda menangani keadaan dengan lebih baik pada saat-saat begini.
  - Anda juga mungkin ingin melantik Surat Kuasa Penjagaan Kesihatan anda, yang merupakan orang yang anda percayai untuk menguruskan

maklumat perubatan anda dan menyampaikan dengan jelas keinginan serta pilihan anda kepada orang lain apabila anda tidak dapat melakukannya.

- **Mengaturkan hal-hal kewangan dan undang-undang anda.** Anda mungkin ingin bermula dari perkara seperti mengatur wasiat, pencalonan CPF, perancangan harta tanah, dan memberitahu keluarga anda mengenai kata laluan akaun dan polisi insurans anda.
- **Memutuskan pengaturan pengebumian.** Bercakap mengenai pengaturan pengebumian memberi anda peluang untuk merancang perjalanan akhir hayat anda dengan baik. Anda boleh memilih untuk terlibat dalam menentukan jenis pemakaman, columbarium, atau pengaturan keagamaan lain yang anda mahukan selepas kematian. Sebilangan orang boleh memilih untuk membincangkan hal ini dengan pengarah pengebumian yang mereka fikirkan. Anda juga boleh memberikan keputusan ini kepada orang yang anda sayangi. Tidak kira apa pilihan anda, adalah penting untuk berbicara dengan orang yang anda sayangi mengenainya, agar mereka mengetahui kehendak anda.
- **Memutuskan sumbangan tisu, organ dan badan.** Sekiranya anda adalah Warganegara Singapura atau Penduduk Tetap, anda akan termasuk dalam Akta Pemandahan Organ Manusia (HOTA). Biasanya, kornea dapat dipulihkan sekiranya berlaku kematian kerana pemindahan kepada pesakit yang memerlukannya. Anda mempunyai pilihan untuk tidak ikut sekiranya anda tidak bersetuju. Sebilangan orang mungkin juga ingin mengikrarkan organ atau bahagian badannya untuk tujuan penyelidikan perubatan atau pendidikan. Penting untuk mengetahui bahawa tidak kira apa pilihan dan keputusan anda, rawatan serta penjagaan perubatan anda TIDAK akan terganggu. Anda mungkin ingin berbincang dengan pasukan penjagaan kesihatan anda sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai derma tisu, organ atau badan.



### **Hidup dengan baik, meninggal dunia dengan baik**

Anda mungkin telah menyedari sekarang bahawa perbualan di akhir hayat harus dimulakan lebih awal daripada kemudian. Perbualan ini bukan hanya mengenai ajal dan kematian; ia juga mengenai hidup. Dan yang lebih penting ialah hidup sejahtera hingga akhir hayat. Walaupun hidup dan meninggal dunia dengan baik mengandungi pengertian yang berbeza-beza antara seorang dengan orang lain, kami berharap dengan berbicara secara lebih terbuka mengenai hidup dan mati, anda akan dapat menjalani saat akhir hayat dengan lebih tenang!

### **Sumber dan bacaan yang berguna**

1. [Arahan Perubatan Lanjutan](#)
2. [Perancangan Penjagaan Lanjutan](#)
3. [Surat Kuasa Berkekalan](#)
4. [Akta Pemindahan organ manusia](#)
5. Agensi Sekitaran Kebangsaan: [Perkara selepas kematian](#)
6. [Majlis Hospis Singapura](#)

*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