

## Menguruskan Cabaran Sosial & Kerja



### Cabaran Sosial

Diagnosis barah boleh merubah hidup kebanyakan orang, jika pun tidak semua. Mereka perlu membuat penyesuaian yang signifikan dalam menguruskan hubungan dengan rakan, keluarga dan rakan sekerja mereka. Sebilangan orang mungkin sukar untuk berhubung dengan orang di sekeliling mereka, kerana takut diperlakukan secara berbeza. Ramai yang merasa terpaksa bergantung kepada ahli keluarga dan rakan mereka semasa tempoh rawatan dan pemulihan. Ini mungkin sangat sukar bagi mereka yang sebelumnya menjalani hidup secara berdikari baik fizikal mahupun emosi sepanjang hidup mereka. Tempoh penyesuaian ini boleh menimbulkan banyak kekecewaan dan kegelisahan bagi semua orang.

## Cabaran Kerja



Selain penyesuaian hubungan, anda mungkin juga bimbang sama ada anda akan dapat terus bekerja semasa atau selepas rawatan. Rawatan barah boleh menelan belanja yang mahal, dan anda mungkin perlu memikirkan sama ada anda mampu membayar bil perubatan dan menyokong keluarga anda secara kewangan sekiranya anda berhenti bekerja. Pergelutan atau masalah lain yang mungkin anda hadapi termasuk:

- Perlu cuti panjang atau berhenti bekerja kerana kesan sampingan rawatan dan/atau keperluan untuk melepaskan diri daripada tekanan fizikal dan mental
- Perlu kerap mengambil cuti untuk rawatan atau temu janji perubatan
- Terpaksa beritahu majikan dan rakan sekerja mengenai diagnosis anda
- Sukar menumpukan perhatian dan kurang daya ingatan menjejaskan daya penghasilan kerja
- Emosi negatif (seperti takut, bimbang) yang mempengaruhi kehidupan kerja anda
- Kesukaran mencari pekerjaan semula setelah rawatan berakhir

### Apa yang perlu anda perhatikan

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

- Rasa seperti dipulaukan dan kesunyian di tempat kerja dan/atau di rumah anda
- Rasa tidak mampu memenuhi tuntutan kerja
- Mengetahui bahawa persekitaran kerja anda tidak menyokong keperluan perubahan anda
- Mengalami kesukaran untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang disebabkan oleh barah dan rawatannya

### Apa yang boleh anda lakukan

Walaupun hubungan dan pekerjaan boleh menjadi sukar untuk ditangani, ia sering memainkan peranan penting dalam perjalanan hidup selepas barah. Hubungan yang baik dengan keluarga dan rakan-rakan membantu pesakit barah menangani cabaran akibat barah seperti fizikal, psikologi dan sosio-ekonomi, dengan lebih baik lagi. Ini merupakan kunci kepada kebahagiaan dan kualiti hidup kebanyakan orang. Bekerja (jika boleh), memberi manfaat kepada mereka yang menghadapi barah, di luar aspek kewangan. Ini menyediakan jalan bagi mangsa untuk mengekalkan atau meningkatkan kemahiran dan interaksi sosial mereka, serta memberi sumbangan bermakna kepada masyarakat.

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda menguruskan kehidupan sosial dan pekerjaan anda dengan lebih baik selepas diagnosis barah:

✓	✗
<p><b>Mengatasi penyesuaian di rumah</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beri diri anda dan keluarga masa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan akibat barah</li><li>• Amalkan komunikasi terbuka tentang 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 mengharapkan anda dapat buat penyesuaian serta merta</li><li>• Jangan rasa tertekan untuk melakukan perkara-perkara tertentu (misalnya menjaga rumah dalam keadaan sempurna) kerana anda selalu melakukannya pada masa lalu</li></ul>

## Menangani penyesuaian dalam interaksi sosial

- Hargai hubungan dengan orang lain. Gerak isyarat sekecil mana pun setiap hari seperti menunjukkan rasa terima kasih kepada orang yang anda sayangi dapat menunjukkan kepada mereka bahawa anda mengambil berat dan menghargai sokongan mereka
- Bersikap terbuka dan jujur dengan orang yang anda sayangi. Kongsi perasaan anda supaya anda dapat menentukan cara terbaik untuk saling menyokong
- Orang yang anda sayangi mungkin mahu membantu tetapi tidak tahu bagaimana atau apa yang boleh mereka lakukan. Menyiapkan senarai tugas terperinci yang memerlukan bantuan mungkin berguna bagi mereka untuk memahami lebih banyak mengenai keperluan anda dan apa yang dapat mereka lakukan untuk membantu
- Bersedialah hadapi perubahan dalam hubungan dengan beberapa orang. Lain orang mungkin lain pandangan mereka terhadap barah. Mungkin ada yang bertindak balas terhadap diagnosis anda dengan cara yang sukar untuk anda fahami
- Jangan terlalu memikirkan soal barah anda dan rawatannya. Luangkanlah masa untuk berhubung dengan orang tersayang
- Jangan paksa diri anda untuk membicarakan sesuatu perkara sekiranya anda belum bersedia. Beritahu keluarga dan rakan anda bahawa anda perlukan lebih banyak masa

### **Menangani penyesuaian di tempat kerja**

- Kongsi pergelutan anda dengan rakan kerja yang anda percayai, jika anda selesa dengannya. Mereka boleh menjadi sumber sokongan yang hebat
- Bersikap terbuka dengan penyelia anda. Beritahu beliau jika anda tidak dapat memenuhi tuntutan kerja sepenuhnya. Tanyakan sama ada anda boleh bekerja dari rumah, kerana ia mungkin kurang berat bagi anda, terutamanya semasa tempoh rawatan
- Rancang rawatan anda pada lewat petang atau sehari sebelum hujung minggu agar anda dapat lebih masa untuk rehat
- Serahkan tanggungjawab lain (misalnya tugas rumah tangga) supaya anda dapat lebih banyak masa untuk berehat dan menjimatkan lebih banyak tenaga untuk bekerja
- Jangan berdiam diri mengenai pergelutan anda dengan barah di tempat kerja
- Jangan malu atau takut untuk menyuarakan pergelutan anda di tempat kerja dengan penyelia atau rakan sekerja
- Jangan bebankan diri anda dengan kerja di samping usaha mengatasi penyakit barah anda

### Kembali bekerja

- Pertimbangkan untuk bekerja sambil terlebih dahulu untuk mendapatkan kembali momentum anda
- Ambil perhatian sama ada kemungkinan kesan sampingan ubat-ubatan yang anda ambil boleh menjejaskan kemampuan anda melakukan apa yang diharapkan di tempat kerja.
- Hadiri bengkel atau seminar untuk menyegarkan kemahiran anda dan mengemas kini pengetahuan anda jika diperlukan
- Sesuaikan kemampuan anda dengan tuntutan kerja. Minta perubahan tanggungjawab sekiranya pekerjaan anda terlalu membebankan dari segi fizikal
- Tetapkan tanda amaran atau peringatan jika anda menghadapi masalah untuk menumpukan perhatian pada kerja

### Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda menghadapi 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. Perlu diingatkan di sini bahawa anda tidak boleh dinafikan bekerja kerana penyakit anda. Sekiranya anda menganggap anda diperlakukan secara tidak adil, anda boleh menghubungi Perikatan Tiga Pihak bagi Amalan Pekerjaan Adil dan Progresif (TAFEP) untuk mendapatkan nasihat. Baca lebih lanjut mengenai kembali bekerja setelah anda selesai menjalani rawatan di sini.

## Sumber Berguna:

### 1. Barah dan Kerjaya

*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:*

