

## Menyediakan Penjagaan



Memberi penjagaan tidak terhad kepada menolong aktiviti harian seperti menemani pesakit mengunjungi doktor, menyediakan makanan, dan mengurus tugas rumah tangga. Ia juga bermakna mempelajari pengetahuan baru, serta berbicara dan mendengar keluhan orang yang anda sayangi itu demi membantunya mengatasi dan menangani banyak perasaan bercampur aduk yang muncul dalam masa yang sukar ini. Walaupun tugas penjagaan itu mungkin baru dan nampaknya sukar bagi anda sekarang, anda boleh belajar lebih banyak semasa anda mengharungi pengalaman baru ini bersama-sama dengan orang yang anda sayangi. Cubalah luangkan masa untuk memahami dan berusaha mengharungi perubahan yang berlaku. Sebilangan besar penjaga dapat memperoleh kemahiran baru dengan masa dan latihan.

Beberapa pengetahuan atau kemahiran baru yang mungkin perlu anda pelajari termasuk:

- Jenis barah orang yang anda sayangi dan rawatannya
- Bercakap dengan pasukan perubatan
- Menguruskan ubat-ubatan
- Menguruskan kesan sampingan barah dan rawatannya
- Membantu orang yang anda sayangi untuk bergerak

- Membantu orang yang anda sayangi untuk mandi, ke tandas atau bertukar pakaian
- Mengaturkan logistik dan kewangan

### Apa yang boleh anda lakukan

Walaupun setiap orang ada cara yang berbeza dalam menangani penyakit, berikut adalah beberapa petua praktikal yang mungkin berguna bagi anda:

✓	X
<p><b>Menguruskan ubat-ubatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan ubat-ubatan, bekalan perubatan dan peralatan yang mungkin anda perlukan di <u>satu</u> tempat, supaya lebih mudah untuk mencarinya</li> <li>• Simpan senarai semua ubat yang dimakan oleh orang yang anda sayangi, termasuk ubat yang dibeli di kaunter (misalnya herba, suplemen). Catat nama ubat, dos, kekerapan pengambilannya, kesan dan kesan sampingannya</li> <li>• Bawalah senarai ubat-ubatan itu dengan anda, terutamanya semasa temu janji perubatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elakkan memulakan ubat (termasuk makanan tambahan) untuk orang yang anda sayangi tanpa berjumpa doktor terlebih dahulu, terutamanya jika beliau menerima rawatan anti-barah. Ini untuk mengelakkan bahaya kesan interaksi ubat</li> </ul>
<p><b>Menguruskan kesan sampingan barah dan rawatannya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketahui gejala apa yang mungkin dialami oleh orang yang anda sayangi daripada barah dan rawatannya, dan bagaimana mengatasinya. Anda boleh meminta nasihat doktor atau jururawat, atau membaca sumber dalam talian kami</li> <li>• Ketahui siapa yang harus dihubungi berkaitan masalah perubatan atau sebarang keprihatinan. Simpan nombor</li> </ul>	

<p>telefon penting di telefon bimbit anda, atau letakkan senarai tersebut dekat telefon anda di mana ia dapat dilihat dengan mudah</p>	
<p><b>Menguruskan aktiviti kehidupan seharian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beritahu doktor atau jururawat jika anda ada sebarang keprihatinan dalam memberi penjagaan. Jangan teragak-agak untuk meminta mereka menunjukkan apa yang harus anda lakukan, bagi perkara yang anda tidak pasti. Minta maklumat bertulis yang boleh anda gunakan sebagai panduan</li> <li>• Pastikan persekitaran rumah anda selamat. Anda boleh melakukan ini dengan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyusun perabot supaya ada cukup ruang untuk berjalan</li> <li>• Meletakkan alas tahan gelincir di lantai bilik mandi</li> <li>• Memasang susur tangan atau palang pemegang di tandas dan bilik mandi untuk keselamatan tambahan</li> <li>• Letakkan bangku di bilik mandi agar orang yang anda sayangi dapat duduk semasa mandi</li> <li>• Gunakan kerusi roda atau komod dengan pengangkat <b>tangan</b> untuk memindahkan orang yang anda sayangi dengan lebih mudah</li> <li>• Pasang tandas bertingkat untuk memudahkan orang yang anda sayangi duduk dan berdiri</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jangan cuba lakukan semuanya untuk orang yang anda sayangi. Penting bagi mereka untuk seberapa boleh melakukan sendiri perawatan mereka sendiri, agar mereka dapat terus aktif dan mencegah otot dari menjadi lemah</li> <li>• Jangan letakkan permaidani yang longgar atau sebarang objek di atas lantai, demi mengelakkan diri daripada tersandung</li> </ul>

### **Bercakap dengan seseorang yang menghidap barah**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tawarkan diri untuk mendengar setiap kali orang yang anda sayangi ingin membincangkan keadaan atau keprihatinannya</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jangan menilai atau cuba mengubah perasaan atau tindakan orang yang anda sayangi. Dengarkan dan cuba memahami bagaimana perasaan mereka</li></ul> |
|--|---|

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

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda merasa terlalu berat atau jika anda tidak fikir anda dapat menguruskan penjagaan orang yang anda sayangi di rumah. Sekiranya anda pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 6436 8417** atau **+65 64368088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan NCCS, untuk meneroka lebih lanjut mengenai pilihan penjagaan.

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut. Anda juga boleh mengunjungi pejabat AICarelink di Hospital Besar Singapura (di sebelah Kopitiam) untuk maklumat lebih lanjut mengenai perkhidmatan penjagaan seperti rawatan di rumah, penjagaan diri di rumah, penjagaan harian, dan pengiring perubatan.

### **Sumber yang berguna**

Anda boleh mempertimbangkan untuk melayari laman web berikut untuk maklumat lebih lanjut mengenai penjagaan.

Sumber setempat:

- [Agensi Penjagaan Bersepadu](#)
- [Halaman Warga Emas: Penjagaan](#)
- [Majlis Hospis Singapura: Sumber Pengasuh](#)

Sumber lain:

- Persatuan Barah Amerika: [Penjaga dan keluarga](#)
- [Sokongan penjaga](#)
- [Panduan Bantuan: Penjagaan](#)

- Bantuan untuk Penjaga 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:*