

Rawatan walaupun barah saya tidak hilang

Kadang kala, barah mungkin tidak hilang walaupun terdapat rawatan terbaik. Ini biasanya berlaku ketika barah telah merebak ke bahagian tubuh yang lain, jauh dari tempat asalnya. Walaupun penyembuhan jangka panjang adalah tidak mungkin, rawatan tetap berguna. Tumpuannya ialah untuk mengawal barah, mengurangkan gejala dari barah dan / atau lanjutan hidup. Seperti semua keputusan, selalu ada kebaikan dan keburukan dan ia bergantung pada keadaan dan pilihan peribadi anda. Penting untuk membincangkan dengan pasukan rawatan anda mengenai faedah dan risiko rawatan demi membuat keputusan terbaik untuk diri anda.



Mencari Harapan

Walaupun kecewa kerana mengetahui bahawa barah anda tidak mungkin dapat disembuhkan, adalah tetap penting untuk anda mencari walau sekelumit harapan agar keadaan anda bertambah baik. Ini dapat mengurangkan gejala barah, mengawal barah dan memanjangkan usia anda selama yang boleh. Kepentingan matlamat ini boleh berbeza sepanjang perjalanan barah anda. Mengurangkan gejala dari barah adalah penting demi membolehkan anda menikmati mutu kehidupan yang lebih baik. Contoh yang baik ialah mengurangkan kesakitan dengan ubat penahan sakit. Anda boleh merasa lebih baik dan lebih bermotivasi untuk mencapai apa yang penting bagi anda apabila kesakitan anda dapat dikawal dengan baik. Mengawal penyakit dan memanjangkan umur membolehkan anda

menghabiskan lebih banyak masa dengan orang tersayang dan mencapai matlamat hidup anda. Walaupun akan ada naik turun dalam perjalanan barah anda, adalah penting untuk bersikap terbuka terhadap harapan anda, dan terus berusaha terutama apabila keadaan anda berubah.

Mengatasi ketidakpastian

Adalah biasa bagi orang untuk merasa tidak yakin tentang masa depan mereka setelah didiagnosis menghidap barah. Ini boleh berkisar pada penangguhan rancangan hidup, apakah perawatan itu akan berkesan, bagaimana anda dapat mengatasi rawatan tersebut, atau bahkan kematian. Dengan ketidakpastian ini, anda mungkin merasa cemas, sedih dan rasa kehilangan kawalan. Ini adalah perkara biasa dan anda tidak bersendirian. Mengatasi ketidakpastian bermula dengan mengakui bahawa ada perkara yang boleh anda lakukan dan perkara yang tidak dapat anda kendalikan. Walaupun sukar, ia mungkin membantu melepaskan yang tidak dapat anda kendalikan dan menumpukan tenaga anda kepada yang berada di bawah kawalan anda. Anda mungkin juga menyedari sekarang bahawa hidup dengan barah bukanlah mengenai "kembali normal" tetapi mewujudkan "normal baru" untuk diri sendiri dan orang yang anda sayangi. Berikut adalah beberapa soalan yang dapat membantu anda memfokuskan kembali pemikiran anda ketika anda menghadapi keadaan tidak menentu:

- Apa yang penting atau bermakna bagi saya sekarang?
- Apa yang saya suka lakukan?
- Apa yang saya ada yang dapat membuat saya rasa bersyukur?
- Apakah perkara yang boleh saya ubah dan perkara yang di luar kawalan saya?
- Apakah ketakutan dan maknanya kepada saya?
- Bagaimana saya harus mengatasi ketakutan saya? Dengan siapa saya boleh berkongsi kebimbangan atau ketidakpastian saya?
- Apakah erti sokongan buat saya?
- Apa yang memberi saya ketenangan dalam diri?
- Apakah perkhidmatan dan sokongan yang tersedia untuk menolong saya dan keluarga?

Berkongsi ketidakpastian dan perasaan anda dengan orang yang anda sayangi dan pasukan penjagaan kesihatan juga dapat membantu anda mengatasinya dengan lebih baik. Pasukan penjagaan kesihatan anda juga boleh menghubungkan anda dengan kaunselor atau kumpulan sokongan untuk membantu anda dengan lebih baik. Ingatlah untuk bersikap baik kepada diri sendiri. Walaupun terdapat perubahan dan ketidakpastian, biarkan diri anda mencari kebahagiaan dalam hidup. Manjakan diri anda dengan rasa hormat, penghargaan, dan cinta yang sama seperti yang anda lakukan terhadap orang lain.

Mengatasi emosi anda

Apabila barah bertambah buruk atau berulang kembali, anda mungkin dicengkam pelbagai perasaan. Anda mungkin merasa sedih, marah atau kecewa apabila mengetahui bahawa walaupun berusaha sedaya upaya menjalani rawatan, barah itu tetap tidak hilang. Ramai orang bersedih kerana tidak dapat melakukan apa yang mereka dapat sebelum penyakit itu, dan juga kehilangan apa yang mereka fikir akan menjadi masa depan mereka. Adalah normal untuk merasa seperti ini, tetapi juga penting untuk tidak membiarkan ini menghentikan hidup anda sepenuhnya. Apa pun yang anda rasakan, sangat berguna untuk berkongsi dengan orang yang anda sayangi dan pasukan penjagaan kesihatan. Bersikap terbuka dengan perasaan anda dapat membantu anda mengatasi emosi dengan lebih baik.

Membuat Keputusan Untuk Rawatan

Perbincangan mengenai rawatan, sama ada memulakan rawatan baru, berterusan atau berhenti, biasanya dilakukan dari masa ke masa dengan doktor anda. Pilihan anda unik dan bergantung pada pilihan, nilai serta matlamat anda. Tidak ada keputusan yang betul atau salah. Adalah berguna untuk bersikap terbuka mengenai pemikiran anda dengan pasukan penjagaan kesihatan dan orang tersayang agar mereka dapat menyokong anda dalam membuat keputusan terbaik untuk diri anda. Berikut adalah beberapa soalan yang mungkin boleh anda pertimbangkan untuk meminta doktor membantu anda membuat keputusan mengenai rawatan:

- Adakah rawatan ini masih bermanfaat bagi diri saya?
 - Sekiranya demikian, berapa lama rawatan saya boleh berterusan?
 - Adakah kesan sampingan melebihi kemungkinan manfaat rawatan?
 - Sekiranya tidak, adakah pilihan rawatan lain?
- Apa yang boleh saya harapkan jika saya memilih untuk tidak meneruskan rawatan?
- Apa yang terbaik yang boleh saya harapkan?
- Apa yang paling teruk yang mungkin saya hadapi?
- Apakah komplikasi biasa yang dihadapi orang lain dalam situasi yang sama?

Penjagaan sokongan dan paliatif



Penjagaan sokongan dan paliatif memberi tumpuan kepada pengurusan masalah yang berkaitan dengan barah dan rawatannya. Doktor anda mungkin telah merujuk anda ke pasukan rawatan sokongan dan paliatif sebelum atau semasa rawatan; atau anda mungkin baru diperkenalkan kepada pasukan ini. Ini tidak bermaksud bahawa doktor anda telah meninggalkan atau menyerah kalah untuk merawat anda. Sebaliknya, pasukan penjagaan sokongan dan paliatif memberi anda lapisan tambahan sokongan, penjagaan dan perhatian khusus.

Penjagaan sokongan dan paliatif adalah pendekatan holistik untuk penjagaan yang memenuhi keperluan fizikal, emosi, sosial dan rohani seseorang. Ia juga memberikan sokongan praktikal kepada pesakit serta keluarga dan penjaga mereka. Penjagaan ini tidak eksklusif untuk mereka yang menghidap barah lanjut atau berada di akhir hayat. Ini adalah untuk memberi tumpuan kepada kesejahteraan dan kualiti hidup seseorang dari sudut diagnosis hingga selepas rawatan selesai atau akhir hayat. Baca lebih lanjut mengenai penjagaan sokongan dan paliatif di [sini](#).

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sekiranya anda merasa sukar untuk membuat keputusan rawatan setelah barah anda meningkat atau berulang, atau jika perasaan negatif menghalangi kehidupan seharian anda, tanyakan kepada doktor anda untuk mendapatkan rujukan kepada pasukan rawatan

sokongan dan paliatif, atau berbincang dengan kaunselor atau pekerja sosial. Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda boleh menghubungi **+65 6306 1777** atau **+65 6436 8088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan atau psikologi klinikal NCCS. Sentiasa ingat bahawa anda tidak keseorangan dalam melalui perjalanan ini; bantuan profesional sentiasa tersedia untuk anda.

Sumber Berguna:

1. Persatuan Barah Amerika: Mengurus Barah sebagai Penyakit Kronik

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