

CaRE bantu pesakit kanser

Oleh SITI AISHAH YUSOFF

KANSER merupakan penyakit yang paling ditakuti oleh manusia. Sama ada boleh sembuh atau sebaliknya, individu terlibat pasti akan melalui detik paling sukar dalam hidup apabila mengetahui dirinya diserang kanser.

Kesan yang dialami pesakit daripada pelbagai aspek termasuk emosi, fizikal dan juga menjejaskan aktiviti harian mereka.

Kadar penyakit kanser di Malaysia telah meningkat dengan 37,400 kes baru pada tahun 2012 berbanding 32,000 kes pada 2008.

Jumlah ini akan meningkat setiap tahun jika langkah berjaga-jaga tidak diambil dengan segera.

Kajian global oleh International Agency for Research on Cancer (IARC) pada 2012 menunjukkan, kanser payu dara merupakan yang tertinggi dihadapi oleh wanita di Malaysia iaitu sebanyak 38.7 peratus.

Kemudian diikuti dengan kanser kolon kolorektal sebanyak 15.7 peratus dan kanser serviks sebanyak 15.6 peratus.

Bagi lelaki pula, kanser paru-paru berada di tahap tertinggi dengan purata 26.9 peratus dan diikuti dengan kanser kolorektal 21.1 peratus.

Turutan seterusnya diikuti dengan kanser prostat, hati dan nasopharynx.

Timbalan Pengarah Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE) Universiti Putra Malaysia (UPM), **Dr. Andi Anggerina Andi Asri** berkata, kesedaran masyarakat terhadap kanser sangat kurang pada masa ini menyebabkan berlaku peningkatan pada graf setiap tahun.

Katanya, sebahagian pesakit kanser juga tidak membuat pemeriksaan awal menyebabkan kanser yang mereka hidapi sudah berada pada tahap teruk apabila dikesan.

Justeru menurut beliau, penubuhan CaRE UPM pada 15 Ogos 2011 bermatlamat menjadi sebuah pusat reputasi antarabangsa dalam pendidikan, saringan, pengurusan dan perkhidmatan sokongan kanser

"Walaupun baru berusia empat tahun CaRE dikenali secara rasmi sebagai sebuah Pusat Kecemerlangan dalam UPM dan sebenarnya telah wujud sejak enam tahun yang lalu atas inisiatif dan usahasama antara UPM dan Cornell University.

"CaRE telah ditubuhkan di bawah Institut Pengajian Sains Sosial, UPM untuk menampung aktiviti pendidikan, maklumat dan program sokongan kanser. Pusat ini telah melalui pelbagai evolusi sehingga ke hari ini," katanya.

Dr. Andi yang juga Perunding Kanan Ginekologi Onkologi UPM berharap, pusat tersebut mampu



TERTARIK... Dua pengunjung tertarik dengan pameran di Program Healthy Lifestyle Day yang merupakan antara program kesedaran yang dianjurkan oleh Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE) Universiti Pertanian Malaysia.

berfungsi sebagai hab pengurusan ilmu berkaitan kanser, selain menjadi sumber maklumat kanser yang lengkap kepada golongan sasaran dan komuniti di peringkat nasional dan antarabangsa.

Menurutnya, sejak awal penubuhan lagi CaRE telah berperanan memberikan perkhidmatan pendidikan, kesedaran dan sokongan tentang kanser dan gaya hidup sihat kepada komuniti dan pesakit kanser serta penyelidikan berkaitan kanser.

Selain itu katanya, bermula pada penghujung tahun 2013, CaRE mengorak langkah menjalankan perkhidmatan saringan kanser.

"Kami juga telah mewujudkan Program Pendidikan Kanser dan Kesedaran Komuniti untuk pesakit dan ahli keluarga pesakit kanser, jururawat dan golongan profesional, yang juga boleh disertai oleh orang awam.

"Pusat Sumber Kanser kami juga telah beroperasi di Hospital Putrajaya dan kami juga dalam perancangan untuk membangunkan lagi di beberapa buah hospital dan institusi terpilih.

"Kami juga mempunyai kumpulan sokongan dan kaunseling yang dilaksanakan di CaRE atau rumah pesakit yang dikendalikan oleh pakar perubatan, kaunselor bertauliah dan bekas pesakit yang telah sembuh (*survivor*).

"Turut disediakan saringan kanser pangkal rahim menggunakan kaedah *pap smear* ambil sendiri (*Cervisafe*), demonstrasi pemeriksaan sendiri payu dara dan kaedah pengesanan awal kanser menggunakan kaedah *Elektron Spin Resonance albumin* yang akan dilaksanakan dalam masa terdekat," katanya.

Menurut Dr. Andi lagi, CaRE juga mempunyai kumpulan sasaran kepada pesakit kanser bagi membantu golongan ini meneruskan kehidupan seperti biasa.

Ia tidak hanya tertumpu kepada pesakit dan keluarga pesakit kanser tetapi juga melibatkan sukarelawan seperti *survivor*, golongan profesional, pesara dan pelajar.

Menurut beliau lagi, bagi membantu individu terlibat dan orang ramai mengetahui lebih lanjut tentang penyakit kanser, CaRE turut

CaRE telah berperanan memberikan perkhidmatan pendidikan, kesedaran dan sokongan tentang kanser dan gaya hidup sihat kepada komuniti dan pesakit kanser serta penyelidikan berkaitan kanser

menganjurkan beberapa aktiviti bermanfaat untuk golongan ini.

"Selain pesakit perlu menjalani rawatan berkala di hospital, mereka turut didedahkan dengan pengamalan terapi kerohanian berbentuk bacaan al-Quran yang dikendalikan oleh ustaz dari Pusat Islam UPM.

"Terapi seni pula adakah terapi kanser yang melibatkan pesakit-pesakit kanser yang dikendalikan oleh sukarelawan profesional CaRE,

"Kami juga menganjurkan program-program berbentuk motivasi yang berterusan, program yang dikhususkan kepada jururawat yang mengendalikan pesakit kanser dan program berkaitan kesihatan, gaya hidup sihat di agensi kerajaan, swasta dan pertubuhan bukan kerajaan (NGO)," katanya.

Tip amalan gaya hidup sihat

- Kekal aktif dengan melakukan aktiviti fizikal secara sederhana selama 30 minit sehari dan lima kali seminggu
- Amalan pemakanan seimbang
- Mempunyai berat badan yang seimbang
- Jauhi alkohol dan rokok yang boleh meningkatkan peluang untuk mendapat kanser dan pelbagai penyakit lain
- Pastikan waktu tidur yang cukup
- Mempunyai kesihatan jiwa dan rohani yang baik