

ZON

www.bharian@bh.com.my

COVID-19 jejas emosi pesakit kanser

(Foto hiasan)

Risiko jangkitan, kesukaran dapatkan rawatan antara cabaran perlu dihadapi

Pandemik COVID-19 memberi cabaran baharu kepada pesakit kanser iaitu antara golongan yang terkesan dengan penularannya.

Pakar Perunding Perubatan Keluarga, Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Datin Dr Sherina Mohd Sidik, berkata keadaan itu memberi kesan langsung dan tidak langsung kepada kesihatan fizikal serta mental pesakit kanser.

Katanya, berdasarkan tinjauan terhadap beberapa orang pesakit kanser yang sedang menjalani rawatan, sebahagian kecil daripada terkesan dengan situasi COVID-19.

Beliau berkata, mereka perlu menanggung sesi rawatan bagi mengelak kesesakan di wad hospital sebagai langkah berjaga-jaga bagi pencegahan jangkitan.

tertentu dan berkemampuan dari segi kewangan dirujuk untuk meneruskan rawatan kanser di hospital swasta.

"Manakala terdapat pesakit yang sedang menjalani rawatan kemoterapi perlu mengubah kaedah rawatan dari intravena di hospital kepada rawatan oral di rumah," katanya.

Rawatan rentas negeri

Dr Sherina berkata, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) sekarang ini juga menyukarkan proses mendapatkan rawatan di hospital terutama bagi pesakit yang perlu merentas negeri.

Tidak semua negeri menyediakan perkhidmatan rawatan dan fasiliti onkologi untuk pesakit kanser.

Pesakit perlu melalui beberapa sekatan jalan raya dengan menunjukkan bukti surat temujanji dari hospital, juga perlu ditemani oleh sekurang-kurangnya seorang ahli keluarga ketika menjalani rawatan dan situasi ini agak sukar semasa tempoh PKP.

"Selain itu, pesakit perlu berlawan dengan emosi dan perasaan sendiri dalam mendepani COVID-19," katanya.

Terdapat pesakit yang mengelak untuk meneruskan



Sentiasa memakai pelitup muka ketika di tempat awam.

rawatan di hospital kerana bimbang risiko jangkitan COVID-19. Situasi ini dibimbangi mengakibatkan mereka berhenti menjalani rawatan konvensional atau beralih kepada rawatan kanser alternatif.

Beliau berkata, pesakit seharusnya mengikuti pelan rawatan pesakit kanser sepanjang wabak COVID-19 yang ditentukan berdasarkan kepada penilaian risiko dan garis panduan rawatan kanser di peringkat global.

Katanya, Kementerian Kesihatan masih meneruskan rawatan pesakit kronik termasuk kanser dalam situasi wabak

COVID-19 dengan sebaik mungkin.

Apakah yang perlu pesakit kanser lakukan bagi mendepani COVID-19?

Dr Sherina berkata, pesakit kanser perlu kekal tenang dan tidak panik kerana tekanan yang tidak terkawal boleh meningkatkan risiko pesakit kanser untuk mengalami kemurungan serta gangguan kerisauan.

Justeru, mereka perlu mengikut saranan doktor, meneruskan pelan rawatan dengan prosedur yang

ditetapkan, mengamalkan gaya hidup sihat dan bijak mengurus emosi.

Pesakit kanser perlu sentiasa mengamalkan tahap kebersihan yang tinggi dengan kerap mencuci tangan, tidak keluar rumah kecuali untuk rawatan di hospital, sentiasa memakai pelitup muka ketika di tempat awam, tidak bersalaman, menjaga penjarakan sosial dan mengelakkan penggunaan kenderaan awam bagi mengurangkan risiko jangkitan COVID-19.

Katanya, ketika berada di hospital, pesakit perlu mematuhi prosedur dan mengamalkan segala langkah pencegahan wabak itu seperti yang diarah.

"Sekiranya pesakit mempunyai gejala COVID-19 ketika berada di rumah atau mempunyai kontak rapat dengan individu yang dijangkiti, pesakit perlu menghubungi hospital terlebih dahulu bagi mendapatkan khidmat nasihat sebelum datang ke hospital.

"Pesakit kanser tidak perlu ragu dan bimbang ketika menjalani rawatan kerana pihak hospital sentiasa memastikan persekitaran dan petugas kesihatan mematuhi garis panduan kesihatan yang ditetapkan.

Jaga kesihatan mental, fizikal



Keperluan yang ada di dalam almari akan berubah apabila kita sentiasa berada di rumah, tetapi pemakaian coli adalah wajib kerana payudara memerlukan sokongan”

Dr Sherina Mohd Sidik,
Pakar Perunding Perubatan Keluarga,
Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan
dan Sains Kesihatan UPM

Dari muka 31

“Mereka juga perlu mengamalkan pemakanan sihat dengan meningkatkan pengambilan sayuran dan buah-buahan,” katanya.

Pengambilan vitamin dan mineral dari sumber semula jadi boleh bertindak sebagai antioksidan dan meningkatkan imuniti tubuh melawan penyakit. Pengambilan suplemen itu perlu mengikut nasihat doktor.

Berfikiran positif

Beliau berkata, pesakit kanser perlu sentiasa berfikiran positif dan mengawal kerisauan, selain menghubungi doktor bagi mendapatkan khidmat nasihat melalui tele-kaunseling dan e-mel.

Katanya, mereka juga boleh menghubungi pesakit atau survivor kanser yang lain bagi berkongsi maklumat dan pengalaman.

Pesakit boleh mengamalkan teknik minda sedar (*mindfulness*), atau teknik pernafasan relaksasi untuk menenangkan emosi di



Penjaga dan ahli keluarga perlu memberi sokongan emosi kepada pesakit kanser. (Foto hiasan)

samping memastikan tidur yang berkualiti.

Dr Sherina berkata, penjaga dan ahli keluarga pesakit kanser juga perlu memainkan peranan penting bagi menjaga kesihatan fizikal dan mental pesakit.

Katanya, penjaga perlu sentiasa menjaga kebersihan diri dan persekitaran rumah

serta mengambil langkah pencegahan COVID-19.

“Sekiranya berada di luar, mereka perlu membersihkan diri dan pakaian terlebih dahulu sebelum bertemu dan menyentuh pesakit.

“Penjaga perlu menyediakan sajian yang berkhasiat dengan kaedah penyediaan makanan secara sihat untuk pesakit.

“Mereka sewajarnya memastikan pesakit mengambil ubatan pada waktu yang ditetapkan,” katanya.

Sokongan emosi

Bagi memberi sokongan emosi kepada pesakit, penjaga perlu secara aktif mendengar luahan rasa pesakit. Penjaga boleh merujuk pesakit bagi mendapatkan khidmat konsultasi kesihatan mental sekiranya perlu.

Pesakit kanser dan penjaga sewajarnya mendapatkan maklumat mengenai rawatan dan pengurusan penyakit kanser dari sumber yang tepat.

Katanya, Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE), UPM adalah institusi yang menyediakan perkhidmatan pendidikan dan sokongan untuk pesakit kanser, ahli keluarga, badan bukan kerajaan (NGO) dan sukarelawan kanser serta orang awam.

Pelbagai maklumat berkaitan kanser boleh diakses secara percuma melalui laman sesawang www.care.upm.edu.my dan Facebook CaRE, UPM.