



Apa yang harus dikatakan? Apa yang harus dibuat?

Apabila saya mengenali seseorang
yang terpaksa hidup dalam
keadaan yang tidak dapat
disembuhkan

Dapatkan maklumat lanjut di: palliativecare.my

Disediakan oleh:



Palliative
Care
Australia

Percetakan ini ditaja oleh:



Buku panduan ini menyediakan beberapa strategi yang boleh digunakan agar anda dapat membantu mereka yang berada dalam keadaan yang tidak dapat disembuhkan.

Saya begitu takut apabila Tina mula sakit. Saya tidak tahu apa yang harus dikatakan, dan mungkin membiarkannya bersendirian adalah yang terbaik. Saya ingin membantu tetapi tidak tahu caranya. Setelah memberanikan diri, saya bertanyakan kepadanya apa yang diperlukan. Beliau mengucapkan terima kasih dan bersetuju untuk meminta pertolongan saya sekiranya perlu. Beliau berkata bahawa amat penting untuk dirinya dilayan seperti normal.

- Seorang rakan

Apabila anda mengetahui bahawa seorang yang dikenali, sama ada ahli keluarga, kenalan, rakan kerja atau sahabat yang mempunyai penyakit tidak dapat disembuhkan, pastinya anda akan terkejut. Dunia mereka kini berlainan dan reaksi apabila mendapat berita tersebut lazimnya terdiri daripada kerisauan, kesedihan dan kemarahan.

Ramai pesakit lebih suka melihat diri mereka sebagai seorang yang hidup dengan penyakit daripada akan meninggal dunia akibat penyakit tersebut.

Pesakit boleh mendapatkan penjagaan yang membolehkan mereka hidup dengan cara yang paling baik supaya dapat terus mengawal kehidupan mereka. Ini melibatkan penjagaan dari segi fizikal, emosi, sosial, budaya dan sokongan rohani.

Ia juga memberi sokongan kepada keluarga dan penjaga pesakit itu.

Anda boleh membantu dan memainkan peranan yang penting.

Memahami emosi dan perasaan

Masa amat diperlukan untuk menerima hakikat bahawa kita akan kehilangan seseorang. Kesedihan merupakan proses, yang boleh disamakan dengan suatu perjalanan yang tidak dapat dipetakan. Apa yang bakal berlaku tidak diketahui.

Maklumkan kepada sahabat anda dan keluarganya bahawa anda sentiasa sedia membantu, walau apa jua yang berlaku.

Pesakit tersebut perlu mempelajari cara hidup dan untuk menyatakan perasaan mereka seperti kesedihan dan emosi lain. Ia amat penting untuk mendengar dan memahami perasaan mereka; mereka perlu merasakan bahawa mereka diterima seadanya.

Sememangnya ia sesuatu yang amat menyedihkan apabila kita melihat perubahan dalam seseorang yang dikenali dengan rapat. Hargai perhubungan anda berdua dan berilah layanan serta tunjukkan bahawa anda mengambil berat terhadapnya. Ini bukan sahaja dapat membantu mereka, tetapi diri anda juga. Walaupun keadaan ini menyedihkan, tetapi ia amat memuaskan sekiranya anda dapat berbuat sedemikian.

Memahami kehidupan seseorang dalam keadaan yang tidak dapat disembuhkan

Pengalaman ini berbeza untuk setiap pesakit. Biasanya, mereka dalam keadaan ini akan menyesuaikan kehidupan mereka secara beransur-ansur dan berhati-hati. Mereka menjalankan kehidupan seperti biasa dan menetapkan sasaran. Mereka akan cuba memahami kematian dan akan menguji anda. Setiap perjalanan merupakan pengalaman individu masing-masing. Anda boleh membantu mereka supaya mereka tidak berasa terasing.

Menjaga seorang dalam keadaan yang tidak dapat disembuhkan bukan mudah. Penjaga akan cuba mengekalkan keadaan yang normal dalam situasi yang luar biasa. Peranan akan berubah. Perhubungan mungkin terganggu kerana perubahan perlu dilakukan. Namun begitu, ahli keluarga dan penjaga sentiasa menyatakan bahawa mereka berasa puas hati kerana dapat membantu pesakit dalam keadaan sebegini. Anda boleh memberi semangat kepada mereka dengan memuji usaha tersebut.

Kehidupan mereka mungkin berubah tetapi ini tidak bermakna mereka telah berubah. Bersedia lah untuk menerima apa yang mereka katakan tentang keadaan mereka. Sokongan anda adalah amat berharga buat mereka.

Pengendalian kesihatan

Penjagaan paliatif membantu mengendalikan kesihatan, simptom dan kesan samping seperti keletihan, rasa loya dan penurunan berat badan serta kesejahteraan emosi seorang pesakit. Ini adalah untuk memastikan pesakit tersebut dapat melalui hidup sebaik yang mungkin dan juga untuk memenuhi kehendak mereka.

Aktiviti sosial

Sahabat anda pasti ingin kekal berhubung dan menjadi sebahagian daripada dunia sebenar. Bantu mereka mengelakkan diri daripada rasa terasing dengan menyesuaikan aktiviti sosial yang boleh disertai oleh mereka. Kenal pasti masa yang sesuai untuk melawat atau membawa mereka keluar dan semasa mereka ingin ditemani.

Bekerja

Ramai dalam keadaan yang tidak dapat disembuhkan ingin terus bekerja dan meneruskan kehidupan mereka, sama ada dengan bekerja separuh masa atau dari rumah. Berilah mereka sokongan dan sekiranya mereka perlu berhenti kerja,kekalkan dan kukuhkan persahabatan tersebut melalui telefon atau e-mel.

Apakah yang harus dikatakan?

Pesakit pasti inginkan layanan seperti sedia kala. Jangan bimbang yang anda akan berkata sesuatu yang salah atau kemungkinan anda berdua akan menjadi penuh emosi – anda hanya perlu berada di sana dan memberi sokongan kepadanya.

Imbas kembali kenangan dan persahabatan anda berdua. Ini mungkin cara yang terbaik untuk mengucapkan selamat tinggal. Anda berdua pasti akan menghargai masa ini bersama.

Apakah yang boleh dikatakan kepada keluarganya?

Maklumkan kepada mereka bahawa anda sedar betapa mereka hargai orang kesayangan mereka dan bahawa anda menyokong apa yang dilakukan demi kebaikannya. Tawarkan diri untuk membantu sekiranya mereka memerlukan dan terangkan bahawa anda boleh merasai kesukaran dan perasaan mereka.

Apakah yang boleh anda lakukan?

Kesudian anda untuk memberi sokongan sudah memadai. Persahabatan anda akan membantu pesakit daripada rasa dirinya terasing. Sokongan emosi terdiri daripada kesedaran bahawa seseorang itu masih orang yang sama dan dengan meyakinkannya bahawa persahabatan anda berdua juga masih seperti biasa.

Anda sudah menyumbang apabila anda:

- Menawarkan sokongan / bantuan
- Menghormatinya
- Mengikut keinginannya
- Bertanyakan bagaimana anda dapat membantu

Penerimaan bantuan mungkin sukar pada mulanya. Berilah mereka peluang untuk berfikir dan membuat keputusan, dan terimalah keputusan yang dibuat. Anda boleh membantu dalam pelbagai cara, contohnya memasak atau berkebun, menyediakan buku atau DVD, mengambil dan menghantar mereka untuk rawatan atau anak mereka ke sekolah.

Peranan anda adalah untuk mengurangkan tekanan keluarga pesakit.

Anda boleh membantu dengan menjadi pendengar yang baik dan memberikan cadangan yang praktikal:

- Adakah anda ingin saya menghantar anda untuk temu janji hospital yang akan datang?
- Adakah anda perlukan bantuan untuk membeli barang dapur?

Sentiasa prihatin dengan persekitarannya: adakah terdapat pinggan mangkuk yang perlu dicuci? Pokok yang perlu disiram? Lakukannya sahaja!

Anda harus mengingati bahawa anda juga perlu ambil masa untuk diri anda sendiri agar tidak tertekan. Bukan mudah menghadapi keadaan seperti ini.

Seorang sahabat baik yang membantu dan memberikan kita sedikit masa untuk rehat adalah seperti suntikan adrenalina. Bantuan itu dapat memulihkan tenaga kita untuk menghadapi situasi ini. Saya sentiasa berat hati untuk meninggalkannya, tetapi masa untuk diri sendiri itu dapat memberikan kita kekuatan untuk melayannya dengan lebih baik lagi.

- ahli keluarga

Selepas pemergiannya - apakah yang boleh anda katakan kepada ahli keluarga dan penjaganya?

Walaupun pemergiannya dijangka, ia masih situasi yang mengejutkan. Ia lebih sukar sekiranya orang mula menjauhkan atau berdiam diri. Jangan bersikap kekok, katakan, "saya merasai kesedihan anda dan juga bersedih dengan apa yang telah berlaku".

Kadangkala, hanya satu sentuhan lembut sudah pun memadai.

Apakah yang boleh anda lakukan untuk menunjukkan bahawa anda juga mengambil berat?

Tiada tempoh tamat untuk kesedihan dan tidak ada penyelesaian untuk keadaan ini. Proses kesedihan sebenarnya adalah sesuatu yang perlu dilalui untuk mengatasi kehilangan tersebut. Bersedia untuk membantu dan menyokong keluarganya.

Bagaimakah cara untuk anda menenangkan diri anda sendiri?

Hargai persahabatan anda berdua. Ambil masa untuk mengatasi kesedihan anda. Kekalkan perhubungan dengan sahabat dan keluarganya untuk mendapatkan dan memberikan sokongan. Kebaikan hati dan belas kasihan anda telah membantu yang lain dan pada masa yang sama, memperkayakan hidup anda juga. Kebolehan menjadi seorang sahabat yang baik ialah salah satu sifat insan yang amat berharga. Anda perlu memahami bahawa anda sudah pun melakukan sebaik mungkin.

Siapa yang dapat membantu dan dari manakah bantuan tersebut boleh diperolehi?

Anda bukan berseorangan. Anda boleh mendapatkan nasihat daripada ramai lagi yang juga melalui perjalanan yang sama. Berikut ialah senarai kumpulan sokongan yang dapat membantu anda:

- **Alzheimers Disease Foundation Malaysia**
03-7956 2008 / 03-7958 3088
- **Befrienders**
03-7956 8144 / 03-7956 8145
- **Breast Cancer Welfare Association**
03-7954 0133
- **Cancerlink Foundation**
03-7956 9499
- **Malaysian Mental Health Association**
03-7782 5499
- **Majlis Kanser Nasional (MAKNA)**
03-2162 9178
- **National Kidney Foundation of Malaysia**
03-7954 9048 / 03-7954 9049
- **National Stroke Association of Malaysia (NASAM)**
03-7956 4840
- **The Malaysian AIDS Council**
03-4045 1033
- **Ti- Ratana Welfare Society**
03-7988 1818

Untuk maklumat lanjut mengenai hubungan utama, sila rujuk kepada:

Laman Sesawang : palliativecare.my

Email : info@hospismalaysia.org

Tel : 603-9133 3936
(Talian Umum Hospis Malaysia)

Penghargaan:

Dokumen ini telah disediakan oleh Hospis Malaysia dengan maklumat yang diambil daripada "What Can I Say, What Can I Do? " panduan yang disediakan oleh Paliatif Penjagaan Australia, dengan kebenaran ikhlas.

Pendapat yang dinyatakan di dalam dokumen ini tidak semestinya melalui warga Hospis Malaysia mahupun Paliatif Penjagaan Australia.