



**PALLIATIVE UNIT  
HOSPITAL TUANKU  
JA'AFAR SEREMBAN**

## KANDUNGAN

1. PENGENALAN	
2. MENJAGA ORANG TERSAYANG	
3. APA YANG BOLEH SAYA LAKUKAN DI SISI PESAKIT	
4. MENGURUSKAN UBAT-UBATAN	
5. MENGURUSKAN PERALATAN	
6. BEBERAPA PERKARA PRAKTIKAL PENTING YANG PERLU DISEDIAKAN	
7. BAGAIMANA KITA TAHU ORANG TERSAYANG TELAH MENINGGAL DUNIA?	
8. APA YANG PERLU DILAKUKAN APABILA ORANG TERSAYANG MENINGGAL DUNIA AKIBAT COVID	
9. KESEDIHAN: PENJAGAAN DIRI SENDIRI SELEPAS KEMATIAN	
10. ANDA JUGA PENTING	
11. SUMBER BERGUNA MENGENAI RAWATAN PALIATIF DAN PENJAGAAN	
12. NOMBOR PERLU DIHUBUNGI	



Rawatan paliatif adalah penjagaan holistik bagi pesakit yang mempunyai penyakit yang kronik dan progresif yang membatasi kehidupan. Fokus rawatan paliatif adalah untuk memenuhi keperluan individu pesakit. Matlamat rawatan paliatif adalah untuk meningkatkan kualiti hidup bagi pesakit dan keluarga serta melegakan penderitaan melalui kawalan gejala yang baik serta sokongan emosi, rohani, dan sosial.

## **Pengenalan**

Penjagaan akhir hayat adalah aspek penting dalam rawatan paliatif yang membolehkan pesakit hidup dengan baik dan meninggal dengan bermaruah.

### **Saat-Saat Akhir**

"Saat-saat akhir" merujuk kepada tempoh sebelum kematian berlaku. Ia mungkin berkisar dari beberapa jam terakhir hingga beberapa hari pendek. risalah ini akan membimbing anda melalui proses ketika anda bersiap sedia untuk mengucapkan selamat tinggal kepada orang tersayang. Jangan teragak-agak untuk mendekati doktor/jururawat/pekerja sosial anda atau profesional kesihatan lain untuk mendapatkan panduan dalam memahami tahap ini.



## 2. Menjaga Orang Tersayang

Orang tersayang anda mungkin mengalami sebarang gejala berikut. Anda boleh melakukan perkara mudah untuk membantu orang tersayang anda merasa lebih selesa.

Tanda & gejala yang perlu diperhatikan:

1. Kesakitan
  - Orang tersayang anda mungkin mengalami kesakitan. Ketakutan, kebimbangan, dan kemurungan boleh menjejaskan keadaan.
2. Keletihan, Mengantuk/Kerap Tidur
  - Orang tersayang anda akan sangat mengantuk dan mungkin tidak memberi tindak balas kepada anda.
3. Enggan Makan
  - Orang tersayang anda mungkin tidak lagi berselera dengan makanan atau mungkin merasa loya.
  - Orang tersayang anda mungkin mengalami mulut kering atau sakit.
  - Dia mungkin mengalami sembelit.
  - Selain itu, makanan yang dimakan mungkin menyebabkan ketidakselesaan perut.
  - Pemakanan/hidrasi buatan seperti penyusuan melalui tiub nasogastrik dan hidrasi intravena tidak memberikan manfaat untuk kelangsungan hidup pesakit terminal.
4. Kekeliruan/Halusinasi/Keresahan
  - Orang tersayang anda mungkin kelihatan sangat resah dan tidak selesa ketika mereka gelisah di atas katil, menggerakkan tangan mereka, atau bercakap secara tidak jelas.
5. Perubahan Warna Kulit
  - Perubahan warna kulit biru keunguan muncul di telapak tangan dan tapak kaki mereka.
6. Nadi Lemah

- Nadi mereka akan sangat lemah, atau mungkin tidak dapat dirasai. Pasukan Lawatan Rumah anda akan memberitahu anda apabila ini berlaku.

#### 7. Tangan/Kaki Sejuk

- Jari tangan dan jari kaki mereka menjadi sejuk apabila disentuh.

#### 8. Perubahan rentak pernafasan

- Pesakit mungkin mengalami perubahan corak pernafasan seperti jeda dalam bernafas, dan pernafasan yang cepat atau cetek ketika menghampiri akhir hayat.
- Pesakit mungkin juga bernafas dengan mulut terbuka.
- Bacaan tekanan darah dan tahap oksigen dijangka tidak normal.

#### 9. Bunyi dari tekak

- Pesakit mungkin menghasilkan bunyi gurgling/rattling dari tekak/dada apabila dia terlalu lemah untuk menelan cecair pernafasan/air liur.
- Biasanya bunyi ini tidak menyebabkan ketidakselesaan.
- Walau bagaimanapun, jika bunyi tersebut menjadi berlebihan, sila dapatkan nasihat hospis/paliatif.

### **3. Apa yang Boleh Saya Lakukan di Sisi Katil?**

#### **1. Penjagaan Mulut**

- Bersihkan rongga mulut pesakit dengan kapas lembab atau kain basah dengan lembut, sekerap yang diperlukan.
- Semburan mulut dengan air minum boleh digunakan pada rongga mulut jika kering, sekerap yang diperlukan.
- Krim bibir seperti Vaseline/gel mulut boleh digunakan pada bibir untuk mencegah kekeringan/bibir pecah.

#### **2. Penjagaan Kulit**

- Pusingkan pesakit dengan lembut setiap 2-3 jam untuk mengelakkan bedsores. Walau bagaimanapun, jika putaran menyebabkan kesakitan/ketidakselesaan, kekerapan putaran boleh dikurangkan seperti yang ditoleransi.
- Elakkan daripada berbaring terlalu lama pada titik tekanan badan, termasuk telinga, kulit kepala dan punggung.
- Bersihkan muka dan badan pesakit dengan toala basah.
- Sapukan pelembab seperti krim berair/ Vaseline apabila kulit kering.
- Sapukan krim pelindung/oksida zink pada kawasan kulit/diaper sebagai perlindungan kulit.
- Tukar lampin apabila kotor untuk mengelakkan sentuhan kulit yang berpanjangan.
- Orang tersayang anda mungkin menghargai jika dipijat dengan lembut pada waktu ini.

#### **3. Penjagaan Mata**

- Sapukan titisan mata jika pesakit mengalami mata kering.
- Sapukan pad mata/penutup pada waktu malam jika pesakit tidak dapat menutup mata sepenuhnya, untuk mengelakkan habuk/iritasi masuk ke mata.

#### **4. Pemakanan**

- Tawarkan makanan keselesaan yang diterima, dalam jumlah kecil.
- Jika pesakit tidak mahu makan/minum, jangan paksa.

## 5. Muzik/Doa

- Anda boleh memainkan muzik yang menenangkan atau muzik kegemaran orang tersayang anda secara perlahan di dalam bilik jika dia menyukainya.
- Doa juga boleh dibaca untuk memberikan ketenangan rohani.

## 6. Beri Jaminan

- Pegang tangan orang tersayang anda dan berbicara dengan lembut ke telinganya.
- Bantu orang tersayang anda untuk berehat dengan latihan pernafasan yang mudah.
- Gunakan ayat pendek dan mudah untuk meyakinkan mereka bahawa anda ada di sisinya.
- Arahkan orang tersayang anda dengan memberitahunya hari dalam minggu, jam dalam hari, dan apa yang sedang berlaku dalam hidup anda. Anda boleh mengenang masa lalu bersama mereka.
- Anda juga boleh menyampaikan perasaan anda. Empat perkara penting yang mungkin anda ingin katakan: Tolong maafkan saya, Terima kasih, Saya maafkan anda, Saya sayang anda.

## 7. Sokongan Rohani

- Sokongan rohani/agama mengikut kehendak pesakit digalakkan. Jika pada bila-bila masa orang tersayang anda kelihatan tidak selesa, atau jika penjaga tidak pasti apa yang perlu dilakukan, maklumkan kepada Pasukan Lawatan Rumah.



## 4. Menguruskan Ubat

Berikut adalah panduan ringkas mengenai cara menguruskan ubat orang tersayang anda, terutamanya jika terdapat banyak ubat. Panduan ini mungkin dapat membantu anda.

- Sentiasa ingat untuk mencuci tangan sebelum dan selepas memberikan ubat.
- Fahami setiap ubat dan tujuannya.
- Ingat/catat dos, kekerapan dan tempoh setiap ubat perlu diambil.
- Baca label dan fahami. Anda mungkin perlu menambah butiran untuk membantu anda mengingatnya.
- Tanya jururawat anda di mana mendapatkan bekalan, jika anda menghadapi kekurangan.
- Adalah bijak untuk menyimpan log ubat dan mengemaskini secara berkala. Terdapat contoh log ubat di belakang buku kecil ini.
- Letakkan semua ubat di satu tempat, kecuali untuk yang memerlukan penyejukan.
- Ubat yang tidak digunakan atau telah tamat tempoh harus dikembalikan kepada jururawat, farmasi, atau hospital untuk dilupuskan dengan selamat. Jangan buang ke dalam tong sampah rumah atau ke dalam tandas.



## 5. Menguruskan Peralatan

- Katil Hospital

Anda boleh meminjam 3 jenis katil hospital daripada Pertubuhan Hospice Negeri Sembilan:

i). Penyangga belakang yang boleh disesuaikan

ii). Penyangga belakang dan lutut yang boleh disesuaikan

iii). Penyangga belakang, lutut, dan ketinggian yang boleh disesuaikan

Jururawat Penjagaan Rumah anda akan mengajar anda cara mengendalikan katil ini. Sanitasi rangka katil dan tilam setiap hari dan pada masa yang sama tukar cadar.

- Konsentrator Oksigen

Jururawat Penjagaan Rumah anda akan mengajar anda cara mengendalikan konsentrator oksigen.

Sila pasang ke soket UTAMA dan jangan gunakan soket pelbagai titik.

Sila gunakan di dalam bilik yang bersih. Pastikan untuk membersihkan pelembab dan tiub pentadbiran oksigen setiap hari dengan air.

Bersihkan penapis habuk setiap dua minggu dengan penyedot debu atau basuh dengan air.

- Tilam gelembung

Jururawat Penjagaan Rumah anda akan mengajar anda cara

mengendalikan tilam gelembung. Gunakan sanitizer dan bersihkan tilam ripple sekerap mungkin.

- Nebulizer

Jururawat Penjagaan Rumah anda akan mengajar anda cara

mengendalikan nebulizer. Bersihkan topeng dan ruang penyelesaian dengan air dan keringkan. Sanitasi nebulizer dengan kerap.



## 6. Beberapa Perkara Praktikal Penting yang Perlu Disediakan:

- **Simpan laporan perubatan pesakit**  
Adalah baik untuk mendapatkan salinan laporan perubatan pesakit. Ini mungkin memudahkan anda apabila menghubungi 999 (Perkhidmatan Ambulans) dan untuk datang dan mengesahkan kematian. Jururawat Penjagaan Rumah anda akan mengajar anda cara mengendalikan nebulizer.
- **Simpan nombor syarikat keranda di tangan**  
Adalah ideal jika orang tersayang anda bersedia untuk terlibat dalam perbincangan mengenai upacara terakhir sebelum dia menjadi terlalu sakit untuk melakukannya. Ini akan memastikan pilihan penutupan mereka dihormati dan diakui. Walau bagaimanapun, anda juga boleh menghubungi syarikat pilihan anda apabila orang tersayang anda sedang nazak. Seseengah keluarga lebih suka mempertimbangkan pilihan yang ada sebelum memilih pakej keranda yang sesuai.
- **Membahagi tugas**  
Anda mungkin ingin menetapkan tugas dan tanggungjawab tertentu kepada keluarga dan rakan-rakan untuk dilaksanakan apabila kematian berlaku, contohnya, memaklumkan kepada sekumpulan keluarga atau rakan bahawa ahli keluarga/rakan mereka telah meninggal dunia, memaklumkan kepada pemimpin rohani mereka, menghubungi syarikat keranda, mendaftar kematian, dan lain-lain. Ini memastikan tugas yang diperlukan dilaksanakan dan tidak membebankan satu orang.
- **Keperluan Rohani**  
Jika dianggap penting, keluarga digalakkan untuk mendapatkan bantuan rohani atau keagamaan tempatan dari masjid, gereja, kuil, atau organisasi rohani terdekat.

## 7. Bagaimana Kita Tahu Orang Tersayang Telah Meninggal Dunia?

Anda boleh melihat tanda-tanda berikut:

- Tidak ada pernafasan.
- Tidak ada denyutan yang kadang-kadang boleh dilihat di leher.
- Kelopak mata mungkin sedikit terbuka, anak mata (bahagian hitam mata) membesar dan mata tetap dalam satu kedudukan.
- Rahang santai dengan mulut terbuka separuh.
- Badan biasanya masih hangat apabila kematian baru berlaku. Ia akan beransur-ansur menjadi sejuk.

Apabila anda menyedari bahawa pernafasan telah berhenti:

- Bertenang.
- Perhatikan selama 10 minit untuk mengesahkan bahawa orang tersayang anda telah berhenti bernafas.
- Ambil masa sejenak untuk bertenang.
- Hidupkan penghawa dingin (jika ada) untuk menjaga bilik tetap sejuk.
- 

Luangkan masa anda untuk memaklumkan kepada ahli keluarga dan rakan-rakan yang lain. Tidak perlu terburu-buru dalam menguruskan perkara praktikal. Pendaftaran kematian boleh dilakukan kemudian, asalkan ia dilakukan dalam tempoh 24 jam selepas kematian.

## Apa Seterusnya?

Selepas orang tersayang anda meninggal dunia, terdapat perkara yang memerlukan perhatian anda:

### 1. Sijil Kematian (CCOD)

Ini adalah laporan perubatan yang dikeluarkan oleh doktor. Jika kematian berlaku di rumah, hubungi perkhidmatan ambulans (999) untuk mengesahkan kematian. Anda akan dinasihatkan untuk pergi ke balai polis terdekat untuk membuat laporan (bawa IC pesakit dan laporan perubatan).

### 2. Laporan Polis

Setelah melaporkan kematian, polis akan mengeluarkan Sijil Pengebumian.

Dokumen-dokumen yang diperlukan adalah:

a) CCOD.

b) Kad Pengenalan asal orang tersayang anda.

c) Kad Pengenalan asal orang yang melaporkan kematian.

### 3. Sijil Kematian

Ini dikeluarkan oleh Jabatan Pendaftaran Negara. Di balai polis, anda akan diberi borang untuk diisi.

### 4. Hubungi Syarikat Keranda/Pengurus Jenazah

Syarikat keranda akan membantu dan membimbing anda melalui pengaturan yang diperlukan, contohnya, masa pembakaran atau pengebumian, tempahan tempat untuk upacara, dan lain-lain.

### 5. Hubungi Ketua Agama

Anda mungkin perlu atau tidak perlu memaklumkan kepada pemimpin agama anda. Sesetengah keluarga menghargai doa yang dibacakan di sisi katil sebelum badan diambil oleh pengurus jenazah.

### 6. Maklumkan kepada Keluarga dan Rakan-rakan

Gunakan senarai tugas yang telah ditetapkan, jika ada. Anda mungkin mempertimbangkan untuk meminta bantuan dalam tugas-tugas tertentu. Ingat bahawa anda tidak bersendirian.



## **8. Apa yang Perlu Dilakukan Jika Orang Tersayang Meninggal Dunia Kerana Covid**

1. Anda akan menerima panggilan dari hospital untuk membolehkan 1-2 ahli keluarga mengenal pasti bahawa ini adalah orang tersayang anda.
2. Kami faham proses ini adalah emosi dan perlu dilakukan di luar bilik untuk melindungi anda.
3. Pegawai kesihatan kami akan bertemu anda di wad untuk menerangkan langkah seterusnya.
4. Orang tersayang anda akan dibawa ke jabatan forensik dan apabila siap, akan dibawa untuk pembakaran/pegebumian.
5. Bagi orang Islam, Pejabat Agama akan membantu dalam pengebumian sama ada di bandar Ainsdale atau tempat pilihan tertentu.
6. Bagi bukan Islam, adalah baik untuk mempunyai nombor syarikat keranda di tangan. Kadang-kadang pembakaran mungkin perlu ditangguhkan mengikut jadual operasi. Sepanjang masa ini, anda masih boleh melihat orang tersayang anda dari jarak 10 - 20 meter.
7. Ini adalah saat yang sangat sukar bagi kebanyakan orang. Sesetengah ahli keluarga mungkin tidak dapat mengatasi proses kesedihan dan memerlukan sokongan tambahan (hubungi kami di Unit Psikologi Kaunseling ext 4710/4766 (Cik Suraya) pada tarikh yang akan datang).

## 9. Kesedihan: penjagaan diri sendiri selepas kematian

Kesedihan ialah tindak balas semula jadi kita terhadap kehilangan. Ia boleh menjejaskan setiap aspek kehidupan kita. Walaupun kematian dijangka, kita masih mengalami pelbagai tahap tindak balas kesedihan apabila kematian berlaku. Apabila semua ritual dan ritual yang diperlukan seperti kebangkitan, pemakaman, pembakaran, telah selesai dan ia adalah masa untuk melonggarkan semula ke dalam rutin kehidupan, sesetengah daripada kita mungkin menjadi lebih menyedari reaksi kesedihan kita.

Reaksi kesedihan biasa

### Perasaan :

- Terkejut
- Ketidpercayaan
- Kesedihan
- Kebas
- Kemarahan
- Rasa bersalah.
- Takut
- Kekosongan
- Ketidakmampuan.
- Risau
- Iritasi
- Keselamatan
- Perdamaian

### Pemikiran :

- Kebingungan
- Menyalahkan diri.
- Pemikiran ketidakadilan.
- Kesukaran berkonsentrasi.
- Mengkaji secara berterusan peristiwa-peristiwa tertentu yang mengelilingi kematian.

### Perilaku :

- Menangis
- Kekurangan penjagaan untuk kebersihan, makanan.
- Kesukaran dalam menjalankan tugas-tugas harian.
- Penarikan daripada rakan atau keluarga.
- Kehilangan minat dalam aktiviti yang pernah dilakukan sebelumnya.
- Menguruskan perkara-perkara peribadi orang yang dicintai.

## **Spiritual :**

- Kemarahan kepada Tuhan atau kuasa yang lebih tinggi.
- Mempersoalkan kepercayaan dan makna hidup anda.

## Kesedihan ialah unik

Tiada cara “benar” atau “salah” untuk bersedih. Tiada cara yang betul untuk menyelesaikannya. Pengalaman kesedihan seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk:

- peristiwa yang membawa kepada kematian.
- kekuatan emosi dan hubungan anda dengan orang yang anda telah hilang.
- rangkaian sokongan keluarga, sosial dan agama anda.
- Kepribadian anda
- Pengalaman terdahulu anda dengan kehilangan dan kesedihan.
- kehadiran peristiwa atau situasi stres lain semasa tempoh kesedihan.

## Kesedihan Tidak Mempunyai Jadual

Luangkan masa untuk bersedih. Seseorang mampu menyesuaikan diri dengan rutin kehidupan baru lebih cepat, manakala yang lain mungkin memerlukan lebih banyak masa dan usaha sedar untuk berbuat demikian. Ia tidak jarang untuk masih mengalami kesedihan bertahun-tahun selepas kehilangan.

## Kematian mengakhiri kehidupan, bukan hubungan

Kematian mungkin telah mengambil orang yang anda sayangi jauh daripada anda secara fizikal, tetapi kenangan berharga akan kekal dengan anda. Apabila anda memanfaatkan kekuatan dalaman dan sokongan luaran anda untuk terus hidup tanpa orang yang anda sayangi, pertimbangkan untuk secara terbuka berkongsi atau mengingatkan kenangan-kenangan yang dikasihi daripada orang tercinta anda dari masa ke masa. Bagaimana anda boleh membantu diri anda apabila anda bersedih

Berikut ialah beberapa langkah yang boleh anda ambil untuk membantu diri anda melalui proses kesedihan:

- Anda mungkin bertanya kepada diri sendiri “Jika hanya...” atau “Mengapa...” soalan-soalan seperti Jika hanya saya telah memanggil doktor lebih awal. Sekiranya saya telah menghabiskan lebih banyak masa dengan beliau. Mengapa beliau terpaksa mati? Kenapa saya tak buat lebih? Menghadapi masa lalu memang menyakitkan. Menghadapi rasa bersalah dan menyesal jika anda perlu, tetapi biarkan sedikit ruang untuk diri anda untuk hidup dalam masa kini juga.

- Ambil masa yang anda perlukan untuk menemui kedudukan anda dalam hidup sekali lagi. Jangan bandingkan perjalanan kesedihan anda dengan orang lain kerana setiap perjalanan adalah unik.

- Bersikap baik kepada diri sendiri. Jangan memaksa diri anda untuk "move on" untuk masa yang tertentu.

- Anda mungkin perlu mempelajari kemahiran baru atau mengambil peranan baru, contohnya, anda kini mungkin perlu menjadi penjagaan ibu tua anda, peranan yang pernah dimainkan oleh ayah anda yang telah meninggal dunia.

Mula dengan rutin yang mudah, kemudian secara beransur-ansur membina dengan masa pada kadar yang selesa.

- Memberi masa untuk rutin baru anda, masa rehat dan mengambil masa untuk mengingat orang yang anda sayangi - mendengar lagu kegemaran anda, menulis surat, melakukan sesuatu yang anda biasa menikmati bersama-sama.

Beristirahat dengan baik, makan sihat dan terlibat dalam latihan atau aktiviti mudah. Menjaga diri anda dan kesejahteraan anda.

- Menghabiskan masa dengan keluarga atau rakan-rakan terdekat. Kesedihan mungkin lebih mudah dikendalikan jika anda berkongsi pengalaman anda dengan orang yang anda percayai dan selesa dengan. Jangan ragu-ragu untuk memberitahu mereka jenis sokongan yang anda perlukan.

Apabila tiba hari lahir, tahun perkahwinan, tahun kematian, perayaan atau apa-apa peristiwa penting yang lain, perasaan sedih dan rasa kehilangan anda boleh meningkat. Ia akan berguna untuk menyediakan diri anda untuk acara-acara sedemikian terlebih dahulu.

### Apabila Kesedihan Adalah Masalah

Walaupun kami menggalakkan semua orang untuk mengambil masa untuk bersedih dan menekankan bahawa setiap perjalanan kesedihan adalah unik, terdapat sesetengah individu yang mungkin memerlukan sokongan lebih lanjut dalam perjalanan mereka. Sekiranya anda mengalami mana-mana gejala berikut, atau jika orang yang tahu anda dengan baik membuat pengamatan sedemikian tentang anda, ia akan menjadi bijak untuk mencari bantuan profesional.

- Kesukaran berfungsi dalam kehidupan seharian.
- Berfikir tentang kematian dan tidak dapat memberi tumpuan kepada perkara lain.
- Perasaan yang berlebihan kesedihan, kemarahan, dendam atau rasa bersalah
- Mengabaikan penjagaan peribadi, kebersihan dan pengasuhan.
- Penyalahgunaan dadah - beralih kepada alkohol, dadah atau kecacatan lain.
- Mendengarkan suara atau melihat perkara-perkara yang sebenarnya tidak wujud.
- Pikiran dan perasaan yang berterusan bahawa anda tidak bernilai dan tidak mempunyai harapan.
- Tidak dapat mencari kegembiraan, perasaan positif atau makna dalam hidup.
- Tidak lagi mengambil bahagian dalam aktiviti sosial, contohnya bertemu rakan-rakan untuk makan, pergi ke acara syarikat.
- Mempunyai pemikiran bunuh diri atau merosakkan diri.

Sila hubungi kami di 06-7684657 semasa jam kerja dan kami akan mengatur masa untuk bertemu dan membantu anda dalam mendapatkan bantuan.

## Menguruskan Stres Anda

Terdapat banyak penjagaan yang berpotensi menderita tekanan fizikal dan emosi yang disebabkan oleh pelbagai tugas yang berat, merasa kurang dihargai, mengorbankan masa peribadi mereka. cuba memenuhi jangkaan tinggi penjagaan dan mempunyai untuk berurusan dengan kematian orang yang dikasihi mereka.

Ia adalah penting untuk bercakap dengan seseorang tentang ia jika anda merasa tertekan daripada menjadi penjagaan - dan ambil perhatian bahawa mengakui tekanan anda bukan tanda kelemahan.

Berikut adalah beberapa gejala stress bagi penjaga:

- depresi
- Kelelahan berterusan
- Kehilangan berat badan tiba-tiba atau peningkatan berat badan
- Insomnia
- Sakit kepala atau gejala lain

## Senarai Pencegahan Stres

Periksa tahap stress anda. Tiada jawapan yang betul atau salah. Sila tick jawapan yang paling sesuai untuk anda dan sehingga titik.

Dalam 2 minggu terakhir, adakah anda...

Merasa lebih gugup daripada biasa?	Ya (1 markah)	Tidak (1 markah)
Merasa lebih tidak bahagia atau marah tentang menjaga penerima penjagaan anda?		
Mempunyai kurang tenaga untuk menyelesaikan tugas-tugas harian anda?		
Mempunyai minat yang kurang untuk menghadiri atau mengambil bahagian dalam acara sosial?		
Mengambil kurang minat daripada aktiviti kegemaran anda?		

Cepat marah?		
Merasa letih berlebihan?		
Kurang masa untuk diri sendiri berbanding sebelum ini?		
Merasa kurang motivasi untuk bangun di pagi hari?		
<b>MARKAH KESELURUHAN</b>		

\* jika anda mencetak lebih daripada lima mata, anda mungkin merasa lebih tertekan daripada biasa. Sekiranya perasaan ini berterusan, mencari nasihat daripada doktor keluarga anda atau profesional yang terlibat dalam penjagaan penerima penjagaan anda.

Walaupun kebanyakan penjaga berkesan dalam menguruskan keadaan penerima penjagaan mereka, mereka cenderung untuk mengabaikan keperluan mereka sendiri. Adalah penting untuk menjaga diri anda sebelum anda boleh merawat penerima penjagaan anda dengan baik. Berikut ialah beberapa tips untuk menguruskan stres anda:

Beri diri anda istirahat yang kerap untuk berehat sebelum meneruskan proses penjagaan yang panjang. Anda boleh mempertimbangkan penjagaan beristirahat untuk membantu menjaga penjaga anda semasa istirahat anda.

Cari masa untuk kehidupan peribadi anda - Luangkan masa dengan rakan-rakan anda untuk berehat dan mengisi semula.

Belajar untuk menghargai diri sendiri - Belajar untuk memberi tumpuan kepada kejayaan anda. Anda mungkin bukan penjagaan yang sempurna tetapi anda melakukan yang terbaik.

Dapatkan sokongan daripada keluarga anda - Cari membantu ahli keluarga anda dengan pelbagai tugas untuk memastikan beberapa masa peribadi untuk diri sendiri.

Rancang kewangan anda - kesukaran kewangan mungkin membawa kepada tekanan. Rancang bajet anda dan semak pelbagai skim bantuan kewangan yang boleh membantu anda.

## 10. Anda juga penting

Perjalanan dari masa diagnosis hingga jam-jam terakhir biasanya melelahkan.

Perubahan emosi adalah tindak balas normal apabila merawat orang yang anda sayangi.

- perubahan emosi adalah normal bagi orang yang tersayang.
- Dalam penyakit yang kronik, kos rawatan dan kehilangan pendapatan boleh menyebabkan masalah kewangan.
- Konflik antara ahli keluarga boleh berlaku untuk menjaga orang yang anda sayangi.

Menjaga diri sendiri juga penting. Ingat:

Minum banyak air untuk kekal terhidrasi.

- Makan dengan baik dan sihat.
- Pastikan anda mempunyai cukup tidur. Ambil pertukaran dengan ahli keluarga atau rakan-rakan lain apabila muda.
- Biarkan diri anda istirahat pendek untuk meregangkan dan bernafas sedikit udara segar.
- Komunikasi terbuka adalah penting untuk menyelesaikan masalah.
- Bercakap dengan jururawat anda. Mungkin beliau mampu memberi petunjuk.

Walaupun ramai yang berjaga-jaga untuk bersama orang tersayang di saat-saat akhir, orang yang kita sayangi mungkin memilih untuk secara diam-diam untuk pergi ketika kita tidur, apabila kita ke bilik mandi atau apabila kita meninggalkan katil untuk satu minit. Kita mungkin tidak dapat menjelaskan mengapa, tetapi sedih dalam kenangan berharga masa yang dihabiskan dengan orang yang dikasihi anda dalam perjalanan terakhir ini.

Selepas anda kehilangan orang yang anda sayangi, anda mungkin mengalami kesedihan. Kami mempunyai perkhidmatan kesedihan dan penderitaan untuk menawarkan jika anda mendapati kesukaran menangani kerugian.

Sila jangan ragu-ragu untuk menghubungi kami di nombor ini untuk membuat temu janji: 06 - 7684657



## 11. Sumber-sumber yang berguna mengenai penjagaan palliatif dan perawatan

1. Sokongan kanser Macmillan
  - [www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)
  - maklumat tentang kanser, gejala biasa dan rawatan
2. Hospis Malaysia (tidak meliputi Negeri Sembilan)
  - [www.hospismalaysia.org/resources/](http://www.hospismalaysia.org/resources/)
  - Maklumat mengenai penjagaan untuk penyakit maju dalam bahasa Inggeris, Malay, Tamil dan Cina
  - maklumat mengenai rawatan palliatif, morfin, perancangan rawatan lanjut
3. Hospis Negeri Sembilan (06-7621216)
  - [phns.org.my](http://phns.org.my)
  - maklumat tentang penjagaan palliatif di rumah, peralatan di Negeri sembilan
4. Singapore Hospice Council
  - [singaporehospice.org.sg/caregiver](http://singaporehospice.org.sg/caregiver)
  - maklumat tentang pemakanan dalam penyakit lanjutan, merawat diri anda selepas kematian dan memahami jam akhir
5. Yayasan Cancerlink
  - [www.cancerlinkfoundation.org](http://www.cancerlinkfoundation.org)
  - maklumat dan sumber untuk pesakit kanser & keluarga
6. National Cancer Society - [www.cancer.org.my](http://www.cancer.org.my) - menyediakan pendidikan, penjagaan, dan perkhidmatan sokongan untuk orang yang terkena kanser

## **12. Perhubungan yang berguna:**

1. Pertubuhan Hospice Negeri Sembilan

Nombor kenalan: 06-7621216

Waktu kerja: Mon-Fri 9AM-4PM

(Closed on weekends and public holidays )

2. Konsentrat Oksigen & Peralatan Perubatan (Rental/Penghantaran)

- HospiMed - 012-2330451

- OHO - 016-6685652

- HOSPIMED - 019-2611923

3. Silinder Oksigen (Sewa / Dijual) atau untuk Pengisian

- OHO - 06-7673800

- HospiMed - 012-2330451

- Wong Van Mama - 016-9759883

4. Perkhidmatan Ambulans

- Perkhidmatan Darurat Polis, Ambulance & Brigade Api - 999

- Ambulan Peribadi Zainal - 017-2779504

- St John's Ambulan Jasmani - 012-3607797

