

BUKU PANDUAN PENJAGA

Pengenalan

Penjagaan orang yang anda sayangi

Ubat-ubatan dan peralatan

Penjagaan sendiri

Akhir hayat

Untuk makluman



Adakalanya, anda mungkin memerlukan lebih daripada sekadar sokongan rohaniah.

KANDUNGAN

01 PENGENALAN

- 05 Apakah itu penjagaan paliatif?
- 05 Mengenai Hospis Malaysia
- 08 Nombor-nombor kecemasan

PENJAGAAN ORANG YANG ANDA SAYANGI

- Mengenal pasti dan menguruskan gejala-gejala
- Gejala-gejala fizikal biasa

02

- 13
- 14

03 UBAT-UBATAN DAN PERALATAN

- 25 Menguruskan ubat-ubatan
- 26 Pengendalian ubat-ubatan
- 28 Cara-cara penggunaan dan penjagaan peralatan

PENJAGAAN KENDIRI

- Emosi anda
- Kesejahteraan anda
- Masalah kewangan
- Ahli keluarga dan sahabat handai

04

- 31
- 31
- 31
- 31

05 AKHIR HAYAT

- 33 Gejala-gejala pada akhir hayat
- 33 Permit pengebumian dan perkara-perkara perundangan

UNTUK MAKLUMAN

- Sumber-sumber dalam talian
- Direktori tambahan
- Jadual dan carta ubat-ubatan yang diambil di rumah

06

- 35
- 36
- 37

PENGENALAN

Kami mungkin tidak tahu bagaimana perasaan anda ketika anda membaca buku panduan ini, tetapi kami akan melakukan yang terbaik demi membimbing anda melalui perjalanan ini bersama dengan orang yang anda sayang.

Apakah itu Penjagaan Paliatif?

Penjagaan paliatif adalah sebuah bidang penjagaan kesihatan yang memberi tumpuan kepada melegakan dan mencegah penderitaan para pesakit yang sedang menghadapi penyakit yang mengancam nyawa.

Ia menggunakan pendekatan pelbagai disiplin untuk merumuskan pelan penjagaan yang berupaya menangani keperluan individu seseorang pesakit. Ini termasuk sumbangan pendapat daripada doktor, ahli farmasi, jururawat, ahli psikologi serta para penjaga profesional kesihatan yang lain.

Matlamat penjagaan paliatif adalah bagi meningkatkan mutu kehidupan para pesakit serta keluarga mereka.

Mengenai Hospis Malaysia

Hospis Malaysia ditubuhkan pada tahun 1991. Ia bertujuan bagi menyediakan penjagaan paliatif kepada para pesakit di rumah.

Setiap tahun, kami menerima lebih daripada 2,000 rujukan daripada doktor di sekitar Lembah Klang.

Pasukan klinikal kami menjalankan lawatan ke rumah untuk menilai keadaan para pesakit serta membantu masalah yang berkaitan dengan penyakit mereka, sama ada fizikal, psikologi atau sosial. Pesakit yang menetap di luar kawasan liputan Hospis Malaysia boleh mengatur temujanji untuk dirawat sebagai pesakit luar di pusat kami yang terletak di Cheras.

Pasukan Klinikal

Pasukan kami bersedia untuk membantu anda dan orang yang anda sayangi dalam mengekalkan mutu kehidupan yang terbaik supaya anda dapat memanfaatkan masa yang ada bersama mereka.

Siapakah mereka?



Jururawat & doktor



Ahli terapi pekerjaan



Ahli farmasi



Kakitangan pentadbiran

Apa yang mereka lakukan?

Jururawat & Doktor

- Menguruskan gejala-gejala fizikal (seperti kesakitan, loya, kesesakan bernafas).
- Mengajar kemahiran kejururawatan (contohnya penjagaan kebersihan mulut, cara membersihkan luka).
- Memberi nasihat jika lawatan hospital diperlukan dan sentiasa berhubung dengan doktor di hospital.
- Menawarkan sokongan dalam bentuk emosi dan ketika tempoh berkabung.

Seorang jururawat akan ditugaskan mengikut lokasi tempat tinggal anda. Jururawat berkenaan akan menjadi titik hubungan pertama anda dan akan menjalankan lawatan rumah dengan kerap mengikut keperluan orang yang anda sayangi. Jururawat anda akan diselia oleh para doktor di mana mereka juga akan menjalankan kunjungan ke rumah anda apabila perlu.

Ahli terapi pekerjaan

- Menangani dan memperbaiki permasalahan yang berkaitan dengan pergerakan badan (misalnya berjalan).
- Memberi tunjuk ajar kepada penjaga cara mengusung dan mengalihkan kedudukan pesakit dari katil ke kerusi roda.
- Mengajar pesakit senaman-senaman mudah yang sesuai dengan keadaan mereka.
- Memberi tunjuk ajar bagaimana mengendalikan kegiatan harian (seperti makan, berpakaian, berbual).
- Menjalankan latihan kumpulan di pusat kami jika keadaan seseorang pesakit bertambah baik.

Jururawat akan merujuk anda kepada ahli terapi pekerjaan.

Ahli farmasi

- Menerangkan tujuan penggunaan serta fungsi ubat-ubatan.
- Menunjukkan bagaimana cara ubat-ubatan sepatutnya diambil.
- Memberi nasihat di mana anda boleh memperoleh ubat-ubatan.

Kakitangan pentadbiran

- Menerima panggilan semasa waktu pejabat.
- Memastikan kesemua pesanan disampaikan kepada seluruh pasukan klinikal.
- Mengatur pinjaman peralatan perubatan.

Peralatan

Anda boleh meminjam pelbagai jenis peralatan daripada kami tanpa bayaran, tetapi deposit* mungkin diperlukan untuk sesetengah peralatan.

Peralatan-peralatan yang disediakan:

- Katil hospital
- Tilam bergetor (Ripple mattress)
- Kerusi roda
- Alat bantuan berjalan
- Mesin pemekat oksigen
- Pengemudi picagari

Jururawat akan mencadangkan jenis-jenis peralatan yang diperlukan untuk orang yang anda sayangi.

**Deposit boleh dibayar melalui deposit terus ke dalam akaun bank atau secara tunai.*

la akan dibayar balik apabila peralatan dikembalikan.

Sila ambil perhatian bahawa Hospis Malaysia tidak menyediakan pengangkutan. Walau bagaimanapun, kami boleh memberikan butiran hubungan syarikat penghantaran jika diperlukan.

Pendidikan

Hospis Malaysia juga terlibat dalam mengajar penjagaan paliatif kepada penyedia penjagaan kesihatan yang lain. Kadangkala, jururawat anda mungkin diiringi oleh pelajar-pelajar semasa menjalankan lawatan ke rumah. Anda boleh memberitahu kami jika anda berasa tidak selesa dengan kehadiran pelajar.

Kos

Perkhidmatan Hospis Malaysia adalah percuma dan kami menyediakan bekalan ubat yang terhad semasa lawatan ke rumah. Akan tetapi, untuk rawatan jangka panjang, para pesakit mungkin diminta untuk membeli ubat dengan preskripsi.



Two columns of horizontal green lines for writing, separated by a vertical dashed line.



PENJAGAAN ORANG YANG ANDA SAYANGI

Mengenal pasti dan menguruskan gejala-gejala

Pesakit dengan penyakit yang membatasi nyawa biasanya mempunyai gejala-gejala seperti kesakitan, kesesakan nafas, sembelit, muntah serta keletihan.

Sesuatu gejala itu boleh mengakibatkan kewujudan gejala yang lain. Misalnya, jika seseorang pesakit berada dalam kesakitan, dia mungkin tidak dapat tidur dengan lena dan menjadi semakin letih. Keadaan yang sedemikian juga boleh berlaku sekiranya kesakitan teruk yang boleh menyebabkan seseorang pesakit berasa loya serta mengalami gangguan pernafasan dan pergerakan.

Banyak perkara boleh dilakukan untuk membantu orang yang anda sayangi agar mereka merasa lebih selesa. Dengan ubat-ubatan dan pengurusan yang betul, gejala-gejala boleh dikawal justeru membolehkan orang yang anda sayangi menikmati mutu kehidupan yang lebih baik.

Adalah penting untuk merawat gejala-gejala dengan lebih awal kerana ianya menjadi lebih sukar untuk dirawat apabila semakin melarat.

Petua: Jika orang yang anda sayangi mengalami gejala-gejala baru, sila beritahu jururawat lebih awal.

Gejala-gejala fizikal biasa

1. Kesakitan

Ramai orang berasa takut terhadap kesakitan. Bagaimanapun, terdapat banyak jenis ubat-ubatan penahan sakit dan kaedah yang berkesan untuk menguruskannya.

Semua orang merasai kesakitan dengan cara yang berbeza, walaupun di kalangan pesakit-pesakit yang mengalami keadaan yang sama. Adalah penting untuk membantu para doktor dan jururawat memahami dengan tepat di mana rasa kesakitan tersebut, bagaimana rasanya serta bagaimana ia menjejaskan kesihatan orang yang anda sayangi. Ini dapat membolehkan doktor dan jururawat mengurus kondisi pesakit dengan berkesan.

Ramai orang tidak mahu menggunakan ubat penahan sakit selama yang mungkin dan hanya mengambilnya apabila menghadapi kesakitan yang dialami tidak dapat ditahan lagi. Bagaimanapun, jika kesakitan itu tidak dirawat, ia mungkin menjadi lebih sukar untuk diurus. Oleh itu, adalah penting untuk mengambil ubat penahan sakit mengikut cara yang dinasihati pasukan klinikal.

Jenis-jenis ubat penahan sakit yang berbeza

Jenis ubat-ubatan penahan sakit berbeza yang akan dapat merawat pelbagai tahap kesakitan.

Kesakitan ringan Ubat penahan sakit yang ringan seperti paracetamol.

Kesakitan sederhana Ubat penahan sakit opioid yang ringan seperti codeine.

Kesakitan teruk Ubat penahan sakit opioid yang kuat seperti morfin.

Ada kalanya, ubat-ubatan lain diberikan sebagai tambahan kepada ubat penahan sakit, contohnya ubat anti-radang (seperti Ibuprofen), anti-murung, anti-konvulsan (biasanya digunakan untuk mengubati penyakit sawan) serta ubat penenang otot.

Sekiranya kesakitan itu berlaku dengan berterusan, sila ambil ubat penahan sakit dengan kerap. Setiap sukatan ubat sepatutnya cukup untuk mengurus kesakitan sehingga pengambilan sukatan ubat yang seterusnya.

Jika kesakitan kembali menyerang sebelum sukatan ubat yang seterusnya diberi, beritahu pasukan klinikal

supaya mereka boleh menetapkan sukatan ubat atau jenis ubat yang lebih berkesan. Ia mungkin mengambil masa beberapa hari untuk mengenal pasti sukatan ubat atau jenis ubat-ubatan yang bersesuaian. Oleh itu, anda harus bersedia untuk terus mencuba.

Petua: Buat catatan apabila rasa kesakitan itu bermula dan bagaimana orang yang anda sayangi rasa selepas mengambil ubat penahan sakit. Ini dapat menolong dalam mengesan faktor-faktor penyebab kesakitan, mengetahui kesan-kesan sampingan serta mempelajari jenis ubat penahan sakit yang paling berkesan.

Kesan-kesan sampingan ubat penahan sakit

Mengantuk

Kesan ini biasanya akan hilang selepas beberapa hari. Sehingga itu, orang yang anda sayangi akan bebas dari kesakitan dan masih cerdas pemikirannya.

Loya

Pil anti-loya boleh membantu dan kesan ini biasanya akan semakin berkurangan dalam beberapa hari. Sekiranya rasa loya tidak hilang selepas 7 hari, sila maklumkan kepada pasukan klinikal. Menukar ubat penahan sakit yang lain mungkin boleh menghentikan rasa loya tersebut.

Sembelit

Sembelit adalah satu kesan sampingan biasa di mana sesiapa yang mengambil ubat penahan sakit yang kuat juga harus mengambil julap secara teratur. Biasanya, terdapat dua jenis julap yang boleh diambil: satu jenis untuk melembutkan najis dan satu jenis lagi untuk merangsang pergerakan usus.

Mengendali ubat penahan sakit

Ubat penahan sakit biasanya datang dalam bentuk tablet. Jika orang yang anda sayangi tidak dapat menelan atau mengalami gejala muntah, ubat penahan sakit juga boleh diambil melalui suntikan, pelekat kulit atau tiub.

Tiub dimasukkan di bahagian bawah kulit perut atau lengan. Sebuah pam mudah alih yang kecil (juga dikenali sebagai pegemudi picagari) akan mengendalikan sukatan ubat secara berterusan selama 24 jam. Doktor atau jururawat anda akan memasang pam.

Ubat penahan sakit tidak menyebabkan ketagihan

Sukatan ubat diberikan mengikut keperluan orang yang anda sayangi dan hanya akan dinaikkan sukatan jika rasa kesakitan menjadi semakin teruk. Ramai pesakit kekal mengambil sukatan morfin yang sama selama berbulan-bulan.

Ia boleh memudaratkan sekiranya seseorang pesakit berhenti mengambil morfin secara tiba-tiba. Jika beban kesakitan itu diringankan oleh rawatan lain (seperti radioterapi), maka sukatan ubat boleh dikurangkan secara beransur-ansur di bawah pengawasan doktor atau jururawat anda.

Emosi dan kesakitan

Ia adalah penting untuk merawat kesakitan yang disebabkan oleh emosi. Emosi yang kuat seperti ketakutan, kebimbangan dan kemurungan boleh memburukkan lagi tahap kesakitan seseorang. Bagaimanapun, ini tidak bermakna kesakitan itu hanya sebuah perkara yang wujud dalam minda seseorang.

Belajar untuk merehatkan diri boleh menghilangkan rasa ketakutan dan kebimbangan justeru membantu dalam menguruskan kesakitan.

Orang yang anda sayangi boleh menjadi lebih tenang dengan menyedari dan merehatkan pelbagai kumpulan otot di dalam badan. Nasihatkan mereka untuk melakukan senaman ringan apabila berada dalam keadaan yang sedar ketika mengalami tekanan atau kesakitan.

2. Kehilangan nafas

Kehilangan nafas atau kesesakan nafas (juga dikenali sebagai Dispnea) adalah perkara yang sangat lazim berlaku pada mereka yang menghidap penyakit paru-paru atau individu yang sangat lemah dan sakit.

Perasaan kesesakan nafas boleh membuatkan seseorang berasa cemas. Badan mereka menjadi kaku akibat bahagian bahu, leher dan otot pada dada menjadi berombak kencang semasa menarik nafas yang cetek serta pendek. Bernafas dengan cara ini memerlukan lebih banyak usaha dan seseorang itu tidak dapat menyedut udara dengan banyak ke dalam paru-paru. Ini menyebabkan kesesakan nafas dan menimbulkan perasaan cemas pada pesakit.

Percubaan menghadapi masalah kesesakan nafas secara sendirian merupakan perkara yang sangat sukar dan akan memburukkan lagi keadaan semasa membuat kegiatan seperti berjalan, mandi serta memakai baju. Keresahan emosi juga boleh mengakibatkan kesesakan nafas menjadi lebih teruk.

Apakah yang menyebabkan kesesakan nafas?

Banyak kondisi perubatan yang boleh menyebabkan kesesakan nafas. Antara kondisi-kondisi yang biasa ditemui adalah:

- Penyakit jantung yang teruk.
- Penyakit paru-paru yang teruk.
- Kanser peparu atau apa-apa kanser yang merebak ke bahagian paru-paru.

Berikut adalah beberapa cadangan untuk orang yang anda sayangi.

- Duduk ketika mencuci, berpakaian, atau menyediakan makanan.
- Elakkan daripada menahan nafas ketika berpakaian dan membuka baju.
- Elakkan daripada membongkok badan. Gunakan peralatan dan bantuan seperti bar cengkaman atau bingkai berjalan.
- Pastikan barangan yang sering digunakan mudah dicapai.

- Memakai pakaian yang longgar di sekeliling bahagian pinggang dan dada.
- Meningkatkan aliran udara di sekitar mereka dengan membuka tingkap atau menggunakan kipas.
- Menyusun aktiviti-aktiviti sepanjang hari dengan teliti agar tenaga badan sentiasa terpelihara.
- Mengatur waktu istirehat antara aktiviti.
- Apabila menaiki tangga atau cerun, tarik nafas bila kaki mara ke hadapan, lepaskan nafas, tunggu sebentar dan kemudian ulang sekali lagi.
- Berhenti seketika sebelum bercakap dan selepas menghabiskan setiap ayat.
- Pertimbangkan penggunaan kerusi roda untuk perjalanan jarak jauh.

Teknik pernafasan terkawal

Teknik ini membantu orang yang anda sayangi menghasilkan satu pola pernafasan yang lebih tenang dan lembut.

Ia berfungsi dengan baik apabila orang tersayang anda dalam keadaan yang rehat dan tenang sambil duduk atau berbaring.

Langkah-langkah:



1. Tenangkan kedua-dua bahagian bahu.



2. Letakkan sebelah tangan di bahagian dada dan sebelah lagi di perut.



3. Tarik nafas panjang selama kira-kira dua saat.



4. Bila orang yang anda sayangi bernafas, bahagian perut mereka harus menuju keluar lebih banyak daripada bahagian dada.



5. Bernafas perlahan-lahan melalui mulut sambil menekan pada bahagian perut secara lembut. Ini akan mendorong diafragma untuk mengeluarkan udara.



6. Ulangi langkah-langkah di atas.

Rawatan dan ubat-ubatan untuk kondisi pernafasan

Selepas menilai punca kesesakan nafas, pasukan klinikal boleh mengesyorkan rawatan atau ubat-ubatan yang sesuai.

3. Loya dan Muntah

Loya

Loya merupakan rasa tidak menyenangkan, umpama berada dalam lautan berombak yang membuatkan seseorang itu terasa ingin muntah. Keadaan ini boleh dialami untuk masa yang panjang sebelum seseorang itu muntah. Kadang-kadang ianya terjadi tanpa diikuti dengan simptom muntah. Rasa loya boleh menjadi lebih meresahkan daripada muntah.

Muntah

Pengusiran secara paksa terhadap kandungan yang terdapat dalam perut melalui mulut.

Apa yang menyebabkan loya dan muntah dalam penyakit lanjutan?

- Halangan pada bahagian perut dan usus.
- Ubat-ubatan yang mendatangkan kesan sampingan seperti loya dan muntah.
- Ketidakseimbangan badan seperti paras kalsium yang tinggi, produk sampingan kanser, atau produk buangan disebabkan kegagalan buah pinggang atau hati.
- Kemoterapi.
- Tekanan pada bahagian otak akibat pertumbuhan tumor.
- Penglihatan, rasa, bau, dan kesakitan.
- Ketakutan, rasa cemas atau keletihan.
- Ketidakseimbangan pada bahagian dalaman telinga yang menyebabkan rasa pening dan mabuk pergerakan.

Menghadapi loya dan muntah.

- Mengambil ubat anti-loya secara berkala.
- Buka tingkap, gunakan kipas atau bawa orang yang anda sayangi keluar dari rumah untuk memastikan beliau dapat menghirup udara segar.
- Mampatkan tuala sejuk dan letakkannya di bahagian dahi atau belakang leher.
- Pastikan bahagian mulut bersih. Berus atau cuci mulut sekurang-kurangnya dua kali sehari dan selepas muntah.
- Mengambil halia atau apa-apa jenis makanan dan minuman berperisa halia.
- Makan dalam hidangan yang kecil sepanjang hari. Perut kosong lebih senang menyebabkan seseorang terasa loya.
- Duduk tegak atau berbaring dengan meninggikan bahagian kepala selama sejam selepas makan untuk melegakan apa-apa tekanan pada perut.
- Terapi seperti mendengar muzik dan menonton TV.

Gejala-gejala loya atau muntah.

Apabila gejala-gejala berikut muncul, sila maklum pasukan klinikal dengan segera supaya mereka dapat mendiagnosis dan memberi rawatan.

- Pendarahan bila muntah.
- Sering muntah dan tidak dapat mengambil dan menghadam apa-apa ubat, makanan atau cecair di dalam badan.
- Kelemahan, rasa pening atau kekeliruan.
- Rasa nyeri yang berkaitan dengan loya dan muntah.
- Sembelit yang melebihi daripada 3 hari.

4. Kekurangan selera makan (Anorexia)

Kekurangan selera makan merupakan gejala yang biasa dihadapi dalam penyakit lanjutan. Antara sebab-sebabnya ialah:

- Pening dan muntah
- Sembelit
- Keletihan
- Perubahan selera makan
- Ketidakselesaan pada mulut atau kerongkong
- Tidak cergas
- Kemurungan
- Ubat-ubatan
- Keadaan penyakit yang semakin progresif

Sesetengah sebab yang tertera di atas mungkin saling berkaitan.

Menghadapi kekurangan selera makan:



Maklumkan kepada pasukan klinikal

Mereka akan mendiagnosis dan cuba mencari rawatan.



Mengurus kediaman sekitar

Membenarkan pengaliran udara segar dan menghilangkan bau makanan yang tidak menyenangkan. Gunakan pembersih, pembasmi kuman dan penyegar udara tanpa bau wangi. Elakkan bau bunga wangi yang kuat.



Makan dan minum dengan kerap dalam hidangan yang kecil

Hidangkan minuman yang pelbagai jenis dan berkhasiat bersama dengan makanan dalam hidangan kecil setiap dua hingga tiga jam dan bukannya memakan hidangan besar tiga kali sehari. Bagaimanapun, jangan memaksa orang yang anda sayangi untuk makan.

Ada sesetengah orang yang mengatakan bahawa makanan tertentu harus dielakkan, dan ini sangatlah tidak benar. Hidang dalam hidangan kecil makanan kegemaran orang yang anda sayangi. Prinsip utama di sini adalah bagi melihat makanan sebagai satu cara untuk merangsang mutu kehidupan.



Semasa waktu makan

Simpan tuala basah di dalam peti sejuk untuk menyegarkan muka dan tangan orang yang anda sayangi sebelum mula makan.



Kesihatan mulut

Kerap bersihkan mulut atau cuci gigi dan gigi palsu dengan air. Mengunyah gula-gula getah atau menghisap gula-gula lolipop tanpa gula meningkatkan aliran air liur. Pilihan-pilihan lain termasuk nanas, serpihan ais dan popsikel ais.



Terokai masakan-masakan yang berbeza

Perubahan deria adalah masalah yang biasa dihadapi. Oleh itu, cuba hidangkan masakan-masakan yang berbeza untuk orang yang anda sayangi. Kami mengesyorkan:

- Sup dan bubur
- Cendol dan ais kacang
- Tau Foo Fah dan jeli
- Aiskrim
- 100 Plus
- Halia dan makanan berperisa asam
- Cip nanas (baik terutamanya untuk orang yang mengalami loya atau kekeringan mulut)

5. Keletihan

Keletihan (atau keletihan yang melampau) boleh menjejaskan hubungan orang yang anda sayangi dengan keluarga serta sahabat handai. Ia boleh menyebabkan orang yang anda sayangi hilang kesabaran dengan orang di sekeliling lalu menyebabkan mereka mengelakkan diri daripada bersosial sama sekali.

Punca-punca keletihan

- Rawatan-rawatan yang dijalani sebelum ini (contohnya kemoterapi).
- Anemia (kekurangan sel darah merah).
- Masalah makan.
- Kesakitan.
- Kesesakan nafas.
- Kesan-kesan psikologi daripada penyakit.

Kesan-kesan keletihan:

- Kesukaran melakukan kerja-kerja remeh dan kegiatan harian (contohnya memberus rambut, mandi, atau memasak).
- Keinginan menghabiskan sepanjang hari di atas katil.
- Kurang daya tumpu.
- Mengalami masalah dalam memikir, mengingat, bercakap atau membuat keputusan.
- Rasa tercungap-cungap selepas kegiatan ringan.
- Rasa pening atau ingin pengsan.
- Kesukaran tidur.
- Merasakan diri lebih beremosi daripada biasa.

Menghadapi keletihan

Perancangan awal adalah penting. Selitkan masa untuk berehat ketika merancang untuk apa yang harus dilakukan sepanjang hari. Ketahui apa yang boleh dilakukan oleh orang yang anda sayangi dan cuba tidak membiarkan mereka melakukannya terlampau kerap.

Menyimpan sebuah buku catatan harian dapat menolong dalam mengetahui bagaimana rawatan-rawatan yang berbeza mempengaruhi tahap tenaga orang yang anda sayangi.

6. Kesakitan atau kekeringan mulut

Kesakitan dan ulser mulut dikenali sebagai mucositis dan boleh menjadi sangat menyakitkan.

Jangkitan-jangkitan mulut

Jangkitan kulat yang dipanggil thrush (juga dikenali sebagai candidiasis) biasanya muncul dalam bentuk tompokan putih atau lapisan putih yang meliputi bahagian mulut serta permukaan lidah. Ia boleh dirawat dengan ubat-ubatan anti-kulat.

Penjagaan mulut yang sihat

- Periksa mulut setiap hari untuk mengetahui sama ada terdapat tanda-tanda kemerahan, bengkak, luka, tompokan putih, atau pendarahan. Maklumkan kepada pasukan klinikal jika anda mengesan tanda-tanda ini.
- Bersihkan gigi atau gigi palsu setiap pagi, petang, dan selepas habis makan.
- Gunakan berus gigi yang lembut atau berus gigi kanak-kanak. Berus gigi juga boleh dilembutkan dengan air panas. Gantikan berus gigi dengan kerap untuk mengelakkan jangkitan.
- Jika ubat gigi yang digunakan menyengat atau perbuatan memberus gigi membuatkan orang yang anda sayangi merasa sakit, cuba gunakan air biasa atau pembersih mulut.
- Gunakan pembersih mulut yang dicampur dengan sodium bikarbonat (1 sudu teh sodium bikarbonat untuk setiap 300ml air).
- Jika orang yang anda sayangi merasa sakit, cuci mulut mereka sebelum memberus atau membersihkan. Ini kerana bahan muntah yang berasid boleh merosakkan gigi.
- Pastikan bibir lembap dengan menggunakan pelincir.
- Elakkan dari makan makanan yang kering. Makanan yang rangup boleh menyebabkan gusi berdarah dan harus dielakkan.
- Minum air dengan lebih banyak tetapi elakkan daripada minuman berasid seperti jus oren. Teh herba yang panas boleh membantu melegakan keadaan mulut orang yang anda sayangi.

7. Sembelit

Adalah lebih baik untuk mencegah masalah sembelit, tetapi kondisi ini masih boleh diuruskan dengan sempurna dalam kebanyakan kes.

Pencegahan sembelit

Minta orang yang anda sayangi untuk melakukan sedikit senaman setiap hari. Pastikan mereka makan dengan baik dan memberi mereka lebih banyak masa ketika berada di dalam tandas.

Cirit-birit melimpah

Semasa mengalami masalah sembelit, usus seseorang boleh mengeluarkan najis berair yang mungkin kelihatan seperti cirit-birit.

Jika orang yang anda sayangi mengalami sembelit dan kemudiannya bertukar menjadi cirit-birit, sila berbincang dengan pasukan klinikal sebelum mengendalikan ubat pencegah cirit-birit. Walaupun orang yang anda sayangi mengalami cirit-birit, mereka masih boleh ditimpa masalah sembelit.

Cara-cara mengurus sembelit

- Ubat yang dipanggil julap mampu mencegah dan merawat sembelit.
- Jika orang yang anda sayangi sedang mengambil ubat penahan sakit seperti morfin atau opioid, mereka juga harus mengambil julap.
- Membuang air besar setiap hari tidak bermakna masalah sembelit selesai sepenuhnya. Oleh itu, adalah penting untuk seseorang pesakit itu mengambil julap secara teratur.

8. Kekeliruan

Kekeliruan merupakan keaburan pada kesedaran atau kesedaran yang terhad.

Punca kekeliruan

- Demam.
- Ubat-ubatan.
- Apa-apa yang mempengaruhi pengaliran oksigen ke bahagian otak (seperti penyakit jantung atau paru-paru).
- Penyakit-penyakit yang menjejaskan otak secara langsung (seperti tumor otak atau strok).
- Kesakitan atau ketidakselesaan fizikal yang lain.
- Ketidakseimbangan kimia dalam badan akibat penyakit berlarutan atau kegagalan fungsi organ-organ penting.
- Sembelit.
- Perubahan dalam rutin harian, tempat penjagaan, atau orang yang bertanggungjawab menjaga.
- Mimpi ngeri.

Kesan-kesan kekeliruan

- Tidak dapat berfikir dengan jelas dan bertindak balas dengan wajar.
- Pertuturan yang tidak jelas dan ucapan yang merewang-rewang.
- Tidak menyedari persekitaran di sekeliling.
- Salah tafsir pemandangan, bunyi atau pengalaman.
- Menjadi bimbang, gelisah dan tidak tenteram.
- Biasanya bertambah buruk pada waktu petang dan malam.

Apakah yang patut anda lakukan?

Maklumkan kepada pasukan klinikal mengenai perubahan tingkah laku orang yang anda sayangi dengan segera. Kekeliruan dapat dijernihkan dengan pantas jika ia didiagnosis dan dirawat.

Cara-cara menangani kekeliruan:

- Jangan berdebat dengan orang yang anda sayangi mengenai khayalan yang dialami mereka.
- Mengingatkan orang yang anda sayangi secara perlahan-lahan siapa anda dan di mana mereka berada.
- Duduk dengan orang yang anda sayangi, pegang tangan dan bercakap dengan mereka, walaupun mereka tidak menyedari kehadiran anda.
- Bercakap dengan suara yang menenangkan tentang apa yang akan anda lakukan semasa menjaga mereka walaupun anda ingat mereka tidak dapat mendengar atau memahami percakapan anda.
- Elakkan mengubah persekitaran kediaman orang yang anda sayangi.
- Pastikan orang yang anda sayangi tidak merasa terlalu panas atau terlalu sejuk.
- Keluarkan apa-apa benda yang boleh menyebabkan ketidakselesaan.
- Menyalakan lampu pada waktu malam.
- Jangan banyak mengeluarkan bunyi bising. Namun, bermain muzik mungkin membantu.

PERUBATAN DAN PERALATAN

Pengurusan ubat-ubatan

Mengendalikan ubat-ubatan orang yang anda sayangi boleh mengelirukan tetapi jangan risau kerana kami akan membimbing anda.

Adalah penting untuk memahami apakah tujuan kegunaan setiap jenis ubat, sukatan ubat yang diperlukan, berapa kerap serta berapa lama ia perlu dikendali.

Ketahui di mana anda boleh mendapatkan lebih banyak ubat-ubatan jika kehabisan. Jururawat anda juga boleh memberi nasihat di mana untuk mencarinya.

Ubat-ubatan penjagaan paliatif yang biasa

Jenis ubat	Tujuan kegunaan
Analgesik Opioid (morfin, oxycodone, fentanyl, methadone) dan Bukan-opioid (paracetamol, ibuprofen, diclofenac, celecoxib).	Merawat dan mengurangkan kesakitan.
Anti-muntah Metoclopramide, domperidone, haloperidol, prochlorperazine.	Merawat atau mencegah pening dan muntah.
Julap Lactulose, macrogol, bisacodyl, senna / sennosides, saline glycerine enemas.	Merawat dan mencegah sembelit. Menolong dalam mengeluarkan najis yang keras.
Ubat-ubatan adjuvan Dexamethasone, amitriptyline, gabapentin, lorazepam, midazolam, mirtazapine.	Biasanya digunakan untuk keadaan lain tetapi boleh digunakan juga untuk mengurus kesakitan.

Untuk maklumat lanjut mengenai ubat-ubatan lain, sila tanya pasukan klinikal kami.

Sekiranya orang yang anda sayangi memerlukan pelbagai jenis ubat-ubatan, kami mencadang supaya menyimpan rekod/catatan ubat-ubatan dan mengemaskinikannya secara tetap. Terdapat satu contoh yang dilampirkan di bahagian belakang buku panduan ini untuk rujukan anda.

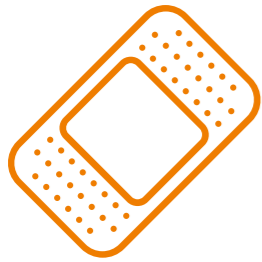
Mengendali ubat-ubatan

Anda diingatkan supaya mencuci tangan SEBELUM DAN SELEPAS mengendalikan ubat.



Ubat-ubatan oral (seperti pil dan cecair)

- Baca label ubat-ubatan dengan teliti untuk memastikan ia adalah ubat yang betul, sukatan ubat yang betul, dan masa yang tepat untuk mengendalinya.
- Sentiasa beri air semasa memberikan ubat oral.



Pelekat transdermal (ubat dalam bentuk pelekat atau plaster)

- Baca label maklumat sebelum guna. Setiap produk itu mempunyai arahan yang khusus.
- Gantikan pelekat seperti yang dijadualkan.
- Tanya jururawat atau ahli farmasi anda apa yang perlu dilakukan jika pelekat tersebut longgar atau tanggal sebelum tiba masa untuk menggantikannya.



Suntikan subkutaneus (bawah kulit)

- Sebilangan ubat-ubatan dapat diberikan secara berterusan melalui infusi atau secara tidak berkala dengan menggunakan suntikan.
- Infusi ubat secara berterusan biasanya diberikan melalui pegemudi picagari (sejenis mesin kecil dan mudah alih yang dikendalikan oleh bateri).
- Jururawat anda akan mengajar anda bagaimana untuk mengguna dan mengendali ubat subkutaneus.

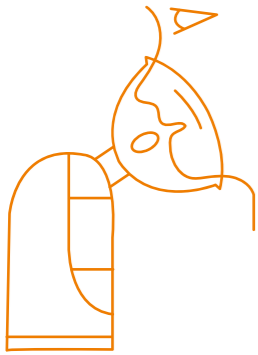
Petua-petua:

- Simpan kesemua ubat-ubatan di satu tempat kecuali ubat yang perlu disimpan dalam peti sejuk. Ini akan membantu dalam situasi kecemasan dan apabila pasukan klinikal ingin mengkaji semula ubat tersebut.
- JANGAN buang ubat-ubatan yang tidak digunakan atau tamat tempoh ke tong sampah isi rumah atau ke dalam mangkuk tandas. Ubat-ubatan yang dilupuskan dalam tong sampah boleh diakses oleh orang lain (terutama kanak-kanak) manakala ubat-ubatan yang dibuang ke dalam mangkuk tandas boleh berakhir di dalam sistem air dan memudaratkan alam sekitar.
- Pulangkan ubat yang tidak digunakan ke farmasi tempatan, hospital, atau Hospis Malaysia untuk dilupuskan dengan selamat.



Petua-petua penggunaan dan penjagaan peralatan

Penebula



Digunakan apabila orang tersayang anda mengalami kesukaran bernafas.

Langkah 1: Tuangkan jumlah ubat yang ditetapkan oleh pasukan klinikal ke dalam ruang bekas larutan. Sambungkan ke topeng penebula dengan tiub.

Langkah 2: Sambungkan hujung tiub satu lagi ke mesin.

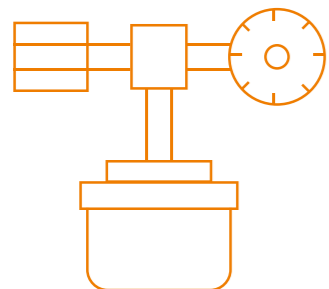
Langkah 3: Hidupkan mesin. Letakkan topeng di atas hidung dan mulut. Minta orang yang anda sayangi untuk bernafas secara normal selama 15 minit.

Pasukan klinikal akan menasihati setakat berapa kerap anda harus menggunakan penebula.

Petua-petua penjagaan:

Lap penebula dengan kain basah atau agen pembersih. Untuk topeng dan saluran solusi, bersihkan dengan air dan pastikannya kering.

Pemekat oksigen



Terdapat dua jenis pemekat oksigen. Satu jenis hanya pemekat biasa dan satu lagi jenis menggabungkan penebula.

Arahan:

Langkah 1: Buka botol pelembap dan isikannya dengan air yang ditapis, air yang dimasak, atau air mineral. Biarkan air mendidih sejuk sebelum menuang. **JANGAN MENGGUNAKAN AIR PAIP.**

Langkah 2: Skru flask semula dan hubungkan tiub oksigen ke muncung pelembap.

Langkah 3: Hidupkan pemekat oksigen. Tunggu sehingga kedengaran bunyi bernada tinggi sudah berhenti untuk mula menggunakannya. Pastikan tahap oksigen berada pada tahap cadangan pasukan klinikal.

Mustahak: Pastikan pemekat oksigen disambung ke soket utama dan **BUKAN** ke dalam soket yang mempunyai pelbagai titik.

Petua-petua penjagaan:

Setiap hari - Bersihkan botol pelembap dan tiub pengendalian oksigen dengan air atau air yang dicampur dengan agen pembersih. Biarkan air mengalir melalui tiub dan pastikannya kering.

Setiap minggu - Lapkan badan pemekat oksigen dengan kain basah.

Setiap dua minggu - Bersihkan penapis debu dengan pembersih vakum atau basuh dengan air.

Letakkan mesin di dalam bilik yang bersih.

Merokok tidak dibenarkan apabila berada dekat dengan mesin.

Tangki oksigen



Langkah 1: Buka botol pelembap dan isikannya dengan air yang ditapis, air yang dimasak, atau air mineral. Jangan guna air paip. Sekiranya anda menggunakan air rebus, biarkan ia sejuk sebelum menuang.

Langkah 2: Skru flask semula ke tangki oksigen.

Langkah 3: Sambungkan saluran hidung ke dalam flask pelembap.

Langkah 4: Putar tombol mengikut arah jam supaya oksigen mengalir. Perhatikan meter dan pastikan tahap oksigen adalah yang dicadangkan oleh pasukan klinikal. Jika jarum meter menyentuh jalur merah (atau apabila ia akan mencapai '0' dalam beberapa meter), ini bermakna sudah sampai masanya untuk mengisi semula tangki oksigen.

Langkah 5: Putar tombol hitam ke arah lawan jam untuk mematikan tangki oksigen.

Petua-petua penjagaan:

Setiap hari - Bersihkan botol pelembap dan tiub pengendalian oksigen dengan air atau air yang dicampur dengan agen pembersih. Biarkan air mengalir melalui tiub dan pastikannya kering.

Setiap minggu - Lapkan badan tangki oksigen dengan kain basah.

Tilam bergetar (Ripplemattress)



Langkah 1: Masukkan tiub dari mesin pam elektrik ke muncung dari tilam bergetar.

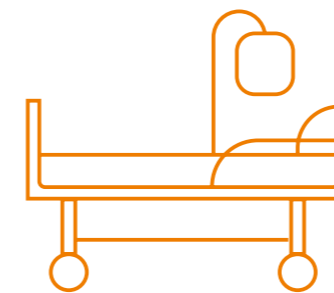
Langkah 2: Hidupkan mesin pam elektrik. Jika ia merupakan kali pertama anda menggunakannya, tetapkan tekanan pam elektrik ke 'Firm'. Apabila tilam melambung sepenuhnya, tetapkan tekanan ke 'Soft'.

Langkah 3: Pastikan mesin dipasang pada setiap masa. Ini kerana udara akan bocor jika ia dimatikan.

Petua penjagaan:

Bersihkan tilam sekerap yang mungkin dengan ejen pembersih.

Katil hospital



Terdapat 3 jenis katil hospital yang anda boleh pinjam dari Hospis Malaysia:

1. Penyokong belakang yang boleh dilaras.
2. Penyokong belakang dan lutut yang boleh dilaras.
3. Penyokong belakang, lutut serta ketinggian yang boleh dilaras.

Katil-katil ini dikendalikan secara manual. Hospis Malaysia juga mempunyai katil elektrik di mana ia penting bagi pesakit yang memerlukan latihan untuk berdikari / penjagaan secara berasingan. Pasukan klinikal akan mengajar anda cara mengendalikan katil tersebut.

Petua-petua penjagaan:

Lapkan bingkai katil dengan kain basah setiap hari. Pada masa yang sama, gunakan ejen pembersih untuk mengelap tilam dan menukar helaian tilam.

PENJAGAAN KENDIRI

Emosi anda

Anda mungkin mengalami pelbagai jenis emosi, dari kegelisahan dan kekecewaan sehingga kegembiraan apabila berkongsi detik istimewa dengan orang yang anda sayangi. Kadangkala, apabila berada dalam keletihan, anda mungkin berasa marah kerana perlu menghabiskan banyak masa dari melakukan kegiatan biasa anda. Namun, anda juga mungkin merasa bersalah kerana tidak melakukan secukupnya.

Perubahan emosi adalah tindak balas yang normal ketika menjaga orang yang anda sayangi. Jika anda mendapati diri berada dalam perasaan hati yang rendah hampir sepanjang masa dan tidak boleh menghadapi masalah dengan baik, anda mungkin mengalami kemurungan dan memerlukan bantuan. Anda boleh memberitahu jururawat anda jika keadaan sebegini berlaku.

Kesejahteraan anda

Menjaga orang yang anda sayangi kerap bererti seseorang itu memegang pelbagai peranan dalam kehidupan. Jangan berasa takut untuk meminta bantuan daripada jiran dan sahabat handai. Adalah lebih sukar untuk menanganai emosi diri apabila anda mengalami keletihan fizikal. Cuba dapatkan rehat, makanan serta senaman yang mencukupi dengan mendapatkan ahli keluarga atau sahabat handai untuk mengambil alih tempat anda supaya anda boleh melepaskan lelah.

Jika anda memerlukan masa untuk berehat, jururawat anda boleh menulis surat untuk menyokong permohonan anda. Jika anda ingin mendapatkan bantuan tambahan seperti jururawat atau pembantu peribadi, sila berbincang dengan jururawat anda.

Kadang-kadang adalah lebih senang untuk berkongsi perasaan anda dengan orang luar tetapi mungkin menjadi sukar berbuat demikian dengan ahli keluarga kerana mereka juga menghadapi tekanan. Anda mungkin boleh bercakap dengan jururawat anda.

Masalah kewangan

Apabila seseorang ahli keluarga mengalami penyakit yang membatasi nyawa, masalah kewangan seperti kos rawatan dan kehilangan punca pendapatan mungkin timbul. Jururawat anda mungkin dapat mencadangkan organisasi-organisasi yang mungkin boleh menawarkan bantuan kewangan. Hospis Malaysia tidak menawarkan sokongan kewangan tetapi kesemua lawatan dan pinjaman peralatan adalah percuma.

Ahli keluarga dan sahabat handai

Ahli keluarga dan sahabat handai merupakan sumber sokongan. Mereka boleh menawarkan bantuan seperti menyediakan pengangkutan, membeli barangan keperluan atau memberi sokongan emosi. Sering kali, mereka suka menolong tetapi tidak pasti bagaimana melakukannya. Oleh itu, beritahu mereka secara langsung bagaimana mereka boleh membantu.

Ramai yang mungkin mempunyai nasihat untuk ditawarkan tetapi anda perlu mempertimbangkan pengalaman mereka yang terdahulu dan di mana mereka mendapatkan maklumat sebelum bertindak mengikut nasihat yang diberikan. Anda mungkin boleh berbincang dengan jururawat anda.

Anda mungkin menerima kunjungan pelawat yang kerap. Terlalu banyak pelawat boleh meletihkan orang yang anda sayangi. Beritahu para pelawat bahawa kedatangan mereka memang dialu-alukan tetapi bilangan pelawat harus dihadkan demi keselesaan orang yang anda sayangi.

Kadangkala, terdapat perselisihan antara ahli keluarga tentang cara terbaik untuk menjaga orang yang anda sayangi. Komunikasi terbuka adalah penting untuk menyelesaikan isu-isu sebegini. Jururawat anda boleh mengatur mesyuarat keluarga jika perlu.

AKHIR HAYAT

Gejala-gejala pada akhir hayat

Dengan keadaan orang yang anda sayangi, anda mungkin tertanya-tanya mengenai apa yang akan berlaku pada masa depan serta apa yang anda perlu lakukan untuk bersedia.

Nota: Seseorang memilih untuk tidak tahu atau berfikir terlalu jauh. Jika kenyataan ini benar, anda mungkin tidak mahu membaca bahagian ini.

- Bersedia untuk menghadapi sebarang kemungkinan tidak bererti berputus asa. Ramai yang memikirkan perkara yang paling buruk tetapi masih berharap yang terbaik akan berlaku.
- Setiap pesakit itu berbeza. Beberapa perubahan akan dikaitkan dengan penyakit mereka. Tanya pasukan klinikal untuk apa yang harus diperhatikan.
- Seiring dengan masa berlalu, orang yang anda sayangi mungkin menjadi lebih lemah dan memerlukan bantuan untuk melakukan kegiatan harian. Mereka mungkin tidur lebih lama dari biasa dan mendapati sukar untuk menumpukan perhatian.
- Pada hari-hari terakhir, orang yang anda sayangi mungkin terlantar sakit di atas katil dan memerlukan penjagaan secara menyeluruh.
- Mereka mungkin tidak boleh bertindak balas dengan anda serta tidak dapat menelan ubat atau makanan. Apabila ini berlaku, ubat-ubatan boleh diberi dengan menggunakan pengemudi picagari.
- Ketika keadaan badan orang yang anda sayangi semakin nazak, mereka tidak akan memerlukan makanan; tetapi cuma suapan kecil cecair. Mereka mungkin berasa gelisah atau keliru.
- Pada fasa terakhir, corak pernafasan orang yang anda sayangi akan berubah. Pernafasan bertambah perlahan diikuti dengan beberapa hembusan nafas yang kencang. Namun, ia mungkin juga kedengaran berbeza. Anda mungkin mendengar bunyi bising yang disebabkan oleh rembesan-rembesan di dalam mulut. Mengalihkan sedikit kedudukan orang yang anda sayangi ke satu sisi dapat membantu.
- Anda akan tahu orang yang anda sayangi telah meninggal dunia jika mereka tidak menarik nafas lebih daripada 10 minit.

Permit pengebumian dan perkara-perkara perundangan

Apa yang perlu dilakukan selepas orang yang anda sayangi telah meninggal dunia:

- Sekiranya anda merancang pengaturan pengebumian, anda boleh menghubungi syarikat pengurusan pengebumian. Sekiranya anda beragama Islam, anda boleh menghubungi masjid anda untuk mendapatkan bantuan.
- Anda perlu membuat laporan polis. Sila bawa kad pengenalan orang yang anda sayangi serta dokumentasi tentang penyakit mereka (seperti ringkasan pelepasan hospital, kad temujanji) kepada polis. Pihak polis akan mengeluarkan sijil.
- Sekiranya umur orang yang anda sayangi itu muda, pihak polis mungkin meminta sijil doktor. Anda boleh mendapatkannya dari klinik berdekatan.
- Doktor dari Hospis Malaysia tidak boleh mengesahkan kematian seseorang tetapi jika anda menghadapi sebarang masalah dengan proses ini, sila hubungi kami.

UNTUK MAKLUMAN

Sumber dalam talian

Terdapat banyak laman web yang menawarkan maklumat yang mungkin berguna kepada para penjaga. Berikut adalah sebahagian daripada laman web yang boleh dijadikan titik permulaan anda mendapatkan maklumat.

Pertubuhan-pertubuhan luar negara

www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk

Garis Panduan Penjagaan Paliatif ini dibangunkan oleh sekumpulan warga profesional pelbagai disiplin yang bekerja di dalam komuniti penjagaan paliatif, hospital serta khidmat penjagaan paliatif pakar. Laman web ini mengandungi garis panduan yang boleh dipercayai, maklumat pesakit, dan sumber dalam talian.

www.macmillan.org.uk

Macmillan menyokong pesakit kanser dan keluarga mereka dengan maklumat pakar, rawatan dan penjagaan.

www.hospiceuk.org

Hospis UK (dahulunya dikenali sebagai Help the Hospices) adalah sebuah organisasi amal yang menyokong penjagaan hospis di UK. Laman web ini menyediakan maklumat berguna untuk para pesakit, penjaga serta mereka yang terlibat dalam bidang rawatan hospis.

www.mariecurie.org.uk

MarieCurieCancer Care adalah sebuah organisasi yang menyediakan rawatan penjagaan untuk pesakit kanser. Laman web ini mengandungi maklumat yang berguna untuk para penjaga.

www.cancerhelp.org.uk - atau - www.cancerhelp.org.uk/coping-with-cancer

CancerHelp UK menyediakan maklumat untuk pesakit kanser dan keluarga mereka. Ia mempunyai maklumat berguna mengenai pengurusan emosi, fizikal serta kesan-kesan praktikal kanser.

www.palliativecare.org.au

Palliative Care Australia menyediakan maklumat pesakit dan penjaga yang boleh dipercayai serta sumber-sumber dalam talian.

Organisasi-organisasi Malaysia

www.cancerlinkfoundation.org

Yayasan Cancerlink menyediakan maklumat dan sumber untuk pesakit kanser dan keluarga mereka.

www.malaysiaoncology.org

Persatuan Onkologi Malaysia menyediakan maklumat berguna dan terkini tentang perkembangan kanser di Malaysia serta sumber-sumber lain.

www.cancer.org.my

Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM) adalah sebuah badan bukan kerajaan(NGO) di Malaysia yang menyediakan pendidikan, penjagaan serta khidmat sokong kepada kehidupan mereka yang terjejas oleh kanser.

Direktori Tambahan

Perkhidmatan gantian oksigen

Nama	Kenalan	Waktu operasi
ESC Gases (M) Sdn Bhd www.esc-gases.com	03 5888 7882 (Balakong) 016 912 5796 (Puchong)	Mon – Fri, 8.30am – 5.30pm
Gasworld Sdn Bhd, Kepong www.gasworld.com.my	03 6279 9459	Mon – Fri, 8.30am – 5.30pm
Peng Yam Enterprise Sdn Bhd www.pengyam.com	03 7803 3605	Mon – Fri, 8.30am – 5.30pm

Sewa dan perkhidmatan oksigen

Nama	Kenalan
ESC Gases (M) Sdn Bhd	012 3111 321 (Mr Low)
Shantam	017 8850 581
Puteri Ambulance www.puterimalaysiaambulance.com	03 7877 8899 012 3980 999 (Mr Raj)

Peralatan perubatan

Nama	Kenalan
Rehab Supplies www.rehabsupplies.com.my	03 5631 7519
Lee Prosthetic www.leeprosthetic.com	03 9131 4569
Lifeline Innovators www.lifeline.com.my	03 5880 4638
Maycare www.maycare.com	03 5510 8990 (Shah Alam) 03 3383 2990 (Bangsar) 03 4252 8990 (Ampang) 03 2691 0451 (IJN, KL)

Kebajikan sosial

Nama	Kenalan
My Kasih Foundation Groceries www.mykasih.com.my	03 7720 1800

Organisasi-organisasi Hospis di Malaysia

Terdapat 26 organisasi hospis yang diiktiraf di Malaysia. Kesemua mereka beroperasi secara bebas.

Negeri	Nama	Kenalan
Kuala Lumpur	Hospis Malaysia	03 9133 3936
Selangor	Hospice Klang Kasih Hospice Assisi Palliative Care	012 622 3073 03 7865 6522 03 7783 8833
Pulau Pinang	Penang Hospice Society Pure Lotus Hospice of Compassion Charis Hospice	04 2284 140 / 04 2264 662 04 2295 481 / 042778 953 04 8279668
Kedah	Persatuan Hospis Kedah	04 733 2775
Perak	Perak Palliative Care Society Taiping Palliative Society	05 5464 732 05 8072 457 / 016 595 0585
Negeri Sembilan	Hospis Negeri Sembilan	06 7621 216
Melaka	Hospice Melaka	06 281 4532
Johor	Palliative Care Association of Johor Bahru Persatuan Hospice Ark	07 222 9188 07 2899 278
Pahang	Persatuan Hospis Pahang	09 560 6359
Terengganu	Hospis Terengganu	09 621 2121 ext 2058
Kelantan	Persatuan Hospis Kelantan	09 7452 000 / 09 7452 257
Sarawak	Sarawak Hospice Society Kuching Cancer Care Palliative Care Association of Miri Pusat Jagaan Two Three Hospis Kuching	082 276 572 082 337 689 / 082 235 809 012 8456 480 011 1098 2323
Sabah	Persatuan Hospis Tawau Palliative Care Association of Kota Kinabalu Palliative Care Association Of Sandakan Persatuan Hospice St Francis Xavier Home Care Hospice Programme	089 711 515 088 231 505 089 236 219 087 339 114 089 236 219



Buku Panduan Penjaga Hospis Malaysia adalah sebuah buku panduan yang dihasilkan untuk membantu dan memberi sokongan kepada para penjaga pesakit kerana mereka melalui perjalanan yang sukar dalam menjaga orang yang disayangi. Buku panduan ini disesuaikan dan disemak semula daripada "A Carer's Guide" yang dihasilkan oleh Hospis Malaysia dengan pembiayaan dari *TheDecent Care Values in Palliative Care Project* (oleh Altarum Institute). *The Decent Care Values in Palliative Care Project* merupakan kerjasama antara Altarum Institute, TheDiana, Princess of Wales Memorial Fund serta Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Hospis Malaysia ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam pembikinan buku panduan ini. Kami ingin mengucapkan terima kasih terutamanya kepada para pesakit dan keluarga mereka kerana memberi persetujuan menggunakan foto untuk tujuan penerbitan. Penghargaan juga ditujukan kepada pasukan Creative Juice Kuala Lumpur kerana mendedikasikan masa dalam bekerja dengan Hospis Malaysia untuk menghasilkan buku panduan ini.

Buku Panduan Penjaga adalah sebuah buku panduan yang dihasilkan oleh Hospis Malaysia.

Hak Cipta © 2018

Hak cipta terpelihara. Tidak ada mana-mana bahagian Buku Panduan Penjaga ini boleh diterbitkan atau dicetak semula atau diguna dalam apa jua bentuk atau dengan mana-mana cara elektronik, mekanikal atau lain-lain kaedah yang telah diketahui sekarang atau dicipta kemudian termasuk fotokopi, fotografi serta rakaman atau dalam apa-apa sistem penyimpanan atau pengambilan kembali maklumat tanpa kebenaran secara bertulis daripada Hospis Malaysia.

Dicetak oleh

Tinggi Press Sdn. Bhd.

INISIATIF OLEH



MENYOKONG



Hospis Malaysia (223675-X)

2 Jalan 4/96, Off Jalan Sekuci, Taman Sri Bahtera
Jalan Cheras, 56100 Kuala Lumpur

Tel: +(60)3-9133 3936

Faks: +(60)3-9133 3941

E-mel: patientcare@hospismalaysia.org

Laman web: www.hospismalaysia.org

Facebook: @HospisMy