

# Mastektomi

Panduan untuk Pesakit



# **MASTEKTOMI**

## Panduan untuk pesakit

## **KANDUNGAN**

<b>Pengenalan</b>	<b>7</b>
<b>Sejarah Persatuan Kebajikan Kanser Payudara(PKKP)</b>	<b>7</b>
<b>Sukarelawan PKKP</b>	<b>8</b>
<b>Diagnosis dan Rawatan</b>	<b>9</b>
Pasukan perawat anda	10
Kemoterapi	10
<i>Rambut gugur</i>	11
<i>Masalah penjagaan mulut</i>	11
<i>Bilangan sel darah yang rendah</i>	13
<i>Tamoxifen</i>	15
<i>Radio Terapi (Terapi Sinaran)</i>	15
<i>Aspek Emosi dalam kanser payudara</i>	16
<b>Maklumat Berguna</b>	
Selepas pembedahan	16
Senaman	17
Penjagaan lengan	17
Tidur	19
Prostesis	19
<i>Prostesis sementara</i>	19
<i>Prostesis kekal</i>	20
Pakaian	21
Coli	22

<b>Penjagaan Lanjutan</b>	<b>23</b>
Rawatan perubatan	23
Pemeriksaan sendiri payudara	23
Selepas pembedahan	
Pemakanan dan cara hidup	24
Pembentukan semula Payudara	24
<b>Komunikasi</b>	<b>25</b>
Berkomunikasi dengan pasukan perawat anda	27
Berkomunikasi dengan pasangan anda	29
Untuk wanita bujang	31
Berkomunikasi dengan orang dewasa	32
Berkomunikasi dengan kanak-kanak	34
Berkomunikasi dengan majikan anda	35
Sumber sokongan lain	36
<b>Cadangan Tentang Insurans</b>	<b>37</b>
<b>Cadangan Tentang cukai</b>	<b>38</b>
<b>Memandang ke hadapan</b>	<b>39</b>
<b>Sumber</b>	<b>40</b>

### **Pengenalan**

Pelbagai perkara berubah apabila diagnosis kanser payudara diketahui. Ini mungkin pengalaman anda yang pertama dengan doktor, hospital dan teknologi perubatan yang canggih. Semuanya nampak janggal. Apakah soalan yang harus anda tanyakan kepada pasukan perubatan yang merawat anda?. Apakah hak anda sebagai pesakit? Apakah tanggungjawab anda?

Menghidap kanser tidak bermakna anda hilang kawalan ke atas kehidupan anda. Diagnosis kanser boleh dijadikan peluang untuk anda mengawal hidup anda. Dengan membuat keputusan berkaitan dengan penjagaan diri anda, anda dapat memilih hala tuju kehidupan anda.

Buku kecil ini disediakan untuk menjawab soalan anda dan memberikan maklumat sementara anda berusaha untuk memulihkan kesihatan anda.

### **Sejarah Persatuan Kebajikan kanser payudara**

Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (PKKP) ditubuhkan pada tahun 1986 dan didaftarkan dengan Pendaftar Pertubuhan pada tahun 1988. Persatuan ini merupakan kumpulan sokongan diri, yang terdiri daripada pesakit kanser payudara yang telah pulihkan, ahli keluarga pesakit kanser payudara, sukarelawan, ahli profesional yang berkaitan dan individu yang berminat. Misi PKKP adalah berasaskan falsafah bahawa sukarelawan atau pesakit kanser payudara yang sudah pulih berkongsi pengalamannya untuk membantu wanita lain yang menghidap kanser payudara menangani proses pemulihannya.

Persatuan Kebajikan Kanser Payudara adalah ahli "Reach to recovery international", iaitu sebuah pertubuhan dunia yang

berusaha untuk memastikan agar wanita yang menghidap kanser payudara dapat membantu wanita lain yang menghidap penyakit yang sama.

### **Sukarelawan PKKP**

Sukarelawan PKKP (lihat Sumber untuk kumpulan sokongan lain di Malaysia) menyumbangkan sokongan psikososial dan emosi kepada pesakit kanser payudara serta ahli keluarga mereka sebelum, semasa dan selepas rawatan. Mereka juga membantu memperolehi bantuan fizikal selain perubatan, seperti prostesis (Payudara palsu). Perkhidmatan lain termasuk pendidikan masyarakat tentang kepentingan pengesanan awal dan pemeriksaan sendiri payudara.

Sukarelawan Persatuan Kebajikan Kanser Payudara Malaysia dilatih untuk memberikan sokongan psikososial kepada pesakit kanser payudara. Ia telah mengalami rawatan untuk kanser payudara dan telah menyesuaikan hidupnya selepas pembedahan. Ia sentiasa bersedia untuk menjawab soalan anda, tetapi tidak memberikan nasihat perubatan. Dia ramah dan mesra, sopan, bijaksana dan bertimbang rasa. Di samping itu ia juga tidak akan mendedahkan sebarang maklumat pesakit kepada orang lain.

Berkongsi perasaan dengan orang lain yang telah mengalami situasi yang serupa dapat memberikan ketenangan. Sukarelawan adalah orang yang harus dihubungi untuk membincangkan perkara yang merisaukan anda. Walaupun tidak memberitahu apa yang harus anda lakukan, ia dapat membantu anda mengetahui pilihan yang ada untuk anda.

Pelawat PKKP dapat menumpukan perhatian pada perkara yang anda risaukan tentang penyakit dan rawatan anda. Program ini tidak bertujuan untuk menyediakan sokongan atau terapi yang berterusan. Walau bagaimanapun banyak ikatan persahabatan yang akan terjalin melalui program ini.

### **Sejarah Rawatan Kanser Payudara**

Selama bertahun-tahun, mastektomi Halsted yang radikal merupakan rawatan yang standard bagi kanser payudara di seluruh dunia. Rawatan ini melibatkan pembuangan otot dinding dada, tisu payudara dan nodus limfa. Seringkali, kanser hanya didiagnosis selepas doktor merasa dengan tangan ada gumpalan di dalam payudara. Hal ini berlaku kerana wanita kurang sedar tentang peri pentingnya memeriksa payudara mereka sendiri.

Pada akhir tahun 1960an, mamografi memungkinkan kanser payudara dikesan awal, menyebabkan langkah diambil untuk mengubahsuaikan mastektomi radikal. Pembedahan cara baru tidak menjejaskan otot dada, mengurangkan kemungkinan bengkok lengan, membantu pergerakan lengan, dan memberikan peluang yang lebih baik untuk pembentukan semula payudara.

Pada pertengahan tahun 1970an, kajian telah menunjukkan bahawa pada peringkat awal sesetengah jenis kanser payudara, rawatan secara lumpektomi dan radioterapi (terapi sinaran) sama berkesannya seperti rawatan secara membuang keseluruhan payudara.

### **Diagnosis dan Rawatan**

#### **Pasukan Perawat Anda**

Rawatan kanser payudara memerlukan sepasukan profesional yang mempunyai minat dan kepakaran yang khusus dalam perawatan dan penyembuhan kanser payudara. Masing-masing menyumbangkan kemahiran mereka bersama-sama menuju matlamat yang sama.

Pasukan perawat anda mungkin terdiri daripada individu berikut;

- Pakar Bedah – orang yang melakukan biopsi dan lumpektomi (pembedahan yang membuang ketulan)
- Pakar Radiologi – orang yang melaporkan kajian radiologi yang dilakukan ke atas anda.
- Pakar Patologi – orang yang memeriksa tisu payudara dan nodus limfa.
- Pakar Onkologi – orang yang merawat kanser secara kemoterapi, radioterapi atau terapi hormon.
- Jururawat Penjagaan Payudara - jururawat yang membimbing dan menyelaras temujanji anda dengan pelbagai pakar (yang hanya terdapat di unit khas)
- Jururawat Onkologi – jururawat yang berpengalaman dalam penjagaan pesakit kanser ( yang hanya terdapat diunit khas)

Anda adalah seorang pesakit, merupakan sebahagian daripada pasukan perawat yang penting. Anda harus belajar sebanyak



mungkin, terlibat dengan membuat keputusan, akur dengan temujanji anda dengan doktor, bekerjasama sepenuhnya, dan bersikap positif. Anda harus yakin dengan pasukan perawat, perancangan rawatan yang dikhususkan untuk anda, dan dengan keupayaan anda menangani pengalaman ini.

### **Kemoterapi**

Doktor anda mungkin mencadangkan rawatan kemoterapi. Keputusan ini dibuat berdasarkan beberapa faktor, termasuklah jenis dan saiz tumor anda, nodus limfa yang terbabit dan reseptor hormon. Mastektomi telah membuang payudara anda dan kanser di dalamnya. Kemoterapi, yang diberikan oleh pakar dan jururawat onkologi terdiri daripada gabungan ubat yang kuat yang boleh memusnahkan sel kanser yang mungkin telah merebak ke bahagian-bahagian lain dalam tubuh anda. Meskipun terdapat kesan sampingan yang tidak menyenangkan, faedah jangka panjangnya jauh mengatasi ketidakselesaan sementara yang anda mungkin alami.

Bukan semua kesan sampingan dialami oleh semua wanita. Anda boleh bertanya kepada doktor atau jururawat anda tentang kes anda secara khusus. Beberapa kesan sampingan kemoterapi yang lazim dialami ialah loya, muntah-muntah, rambut gugur sementara, bilangan sel darah yang rendah, dan putus haid (menopaus) yang agak awal. Pakar onkologi anda dapat memberikan ubat lain kepada anda seiring dengan kemoterapi yang dapat membantu mengurangkan loya dan muntah-muntah dan memulihkan bilangan sel darah anda.

Semasa menjalani rawatan, adalah baik bagi anda dari segi fizikal dan emosi supaya kekal aktif dan memakan makanan yang

seimbang. Sikap positif dapat membantu anda menangani kesan sampingan.

### **Rambut Gugur**

Jika rambut gugur dijangka akibat kemoterapi, anda mungkin ingin bersiap sedia dengan sekurang-kurangnya satu rambut palsu. Anda dinasihatkan mengambil beberapa gambar untuk menunjukkan fesyen rambut asal anda. Potong sedikit rambut anda untuk dipadankan dengan rambut palsu jika perlu. Anda mungkin ingin memberitahu pendandan rambut anda tentang rawatan yang akan anda alami. Ia mungkin dapat memilih rambut yang paling sesuai untuk anda dan mengubahsuaikannya mengikut cita rasa anda.

Rambut palsu sintetik mempunyai bentuk yang kekal dan boleh dipotong, dinipiskan atau didandan untuk anda. Rambut itu juga mudah dibasuh dan dikeringkan. Harganya berbeza-beza. Ikut arahan menjaga rambut palsu tersebut. Ingin diingatkan bahawa haba yang tinggi boleh merosakkan rambut palsu anda. Rambut palsu yang terdiri rambut asli manusia adalah mahal. Rambut tersebut boleh disetkan dan dikeritingkan, dipotong, dinipiskan dan didandan. Anda boleh membeli rambut palsu dikedai rambut palsu, pasaraya dan salun kecantikan. Persatuan Kebajikan Kanser Payudara juga mempunyai rambut palsu untuk dipinjamkan kepada pesakit. Anda boleh meminjam rambut palsu daripada PKKP jika anda tidak mahu membeli rambut palsu yang mahal harganya.

Pilihan lain selain rambut palsu boleh juga dipertimbangkan dan boleh membeli pelbagai cebisan rambut palsu untuk dipakai dibahagian depan dan/atau belakang topi, skaf atau serban. Langkah ini akan menampakkan seolah-olah anda ada rambut.

Serban menutup kepala manakala skaf boleh diikat dan digunakan dengan cara yang menarik dengan/tanpa topi untuk keselesaan. Jika anda memakai cermin mata, bingkai yang besar dapat menyorokkan kekurangan atau ketiadaan bulu kening.

### **Masalah Penjagaan Mulut**

Oleh sebab kemoterapi mengurangkan daya tahan tubuh terhadap kuman, mengekalkan kebersihan mulut adalah sangat penting. Mulut mengandungi banyak bakteria. Penjagaan gigi dengan betul dapat menghindarkan atau mengurangkan jangkitan pada gusi dan tisu lain akibat permukaan gigi yang besar, tampalan gigi yang sopek, tatar atau gigi palsu yang tidak sesuai. Pemeriksaan dan pengambilan filem x-ray gigi yang menyeluruh disyorkan sebelum kemoterapi yang dimulakan.

Stomatitis, sejenis radang tisu mulut yang kadangkala terjadi akibat kemoterapi, mungkin menyakitkan dan mengganggu penjagaan gigi setiap hari malah menyebabkan pesakit sukar untuk makan. Apabila masalah mulut yang teruk ini berlaku, kemoterapi mungkin dikurangkan atau dihentikan buat sementara waktu. Jika anda mengalami masalah, beritahu doktor anda dan minta nasihat doktor gigi.

### **Bilangan sel Darah Yang Rendah**

Kebanyakan ubat kemoterapi menjejaskan sumsum tulang dengan mengurangkan keupayaannya menghasilkan darah merah (SDM), sel darah putih (SDP) dan platelet. Apabila SDM anda kurang, masalah yang dinamai anemia mungkin berlaku. Bahagian tubuh anda tidak mendapat oksigen yang cukup dan anda mungkin berasa letih, mudah pitam atau sesak nafas. SDP pula membantu melawan jangkitan dan jika SDP berkurangan anda mungkin mengalami risiko yang lebih tinggi untuk

mendapat jangkitan. Platelet membantu darah membeku. Dengan bilangan platelet yang rendah, anda mungkin mudah mengalami perdarahan atau mengalami lebam-lebam.

Jika bilangan platelet rendah, cuba elak daripada berada dikhalayak ramai dan juga orang yang mengalami jangkitan atau selsema. Basuh tangan anda selalu semasa siang hari, terutama sebelum makan dan selepas menggunakan bilik air/tandas. Doktor dan jururawat anda akan memberikan arahan lain untuk melindungi anda daripada jangkitan.

Jika anda mengalami jangkitan, anda mungkin mengalami gejala berikut demam melebihi  $38^{\circ}$  C ( $100^{\circ}$  Ferenheit), seram sejuk, berpeluh, terasa pedih semasa kencing, batuk-batuk atau sakit tekak atau berak cair. Anda hendaklah memberitahu doktor atau jururawat anda serta merta jika salah satu gejala ini muncul.

Apabila bilangan platelet anda rendah dan anda berkemungkinan lebih mudah berdarah atau mengalami lebam-lebam, anda hendaklah mengelakkan kegiatan yang boleh mengakibatkan kecederaan. Jika anda mudah mengalami lebam-lebam atau ternampak bintik-bintik merah dibawah kulit, atau mengalami perdarahan misalnya perdarahan gusi atau hidung, anda hendaklah memberitahu doktor atau jururawat serta merta.

Doktor anda mungkin akan memberi anda transfusi darah atau transfusi platelet jika anda mengalami anemia atau mengalami bilangan platelet yang rendah. Pada masa kini, dengan penemuan beberapa rawatan baru, pesakit mungkin diberi factor merangsang koloni (Colony-stimulating factors) yang kadangkala dinamai CSF, yang membantu meningkatkan bilangan sel darah putih pesakit.

### **Tamoxifen**

Tamoxifen ialah ubat yang berkaitan dengan hormon, yang paling lazim digunakan untuk merawat kanser payudara. Ubat ini paling lazim diberikan kepada wanita yang mempunyai reseptor hormon positif. Tamoxifen menghentikan pertumbuhan sel kanser payudara yang mungkin masih ada di dalam tubuh selepas pembedahan. Ubat ini boleh digunakan bersama dengan rawatan lain seperti kemoterapi untuk menambahkan keberkesanannya.

Pada kebanyakan orang, tamoxifen menunjukkan hanya sedikit kesan sampingan. Loya atau peningkatan berat badan, serta lelahan faraj (Discaj) atau kekeringan faraj mungkin berlaku. Bagi wanita yang lebih muda, kesan sampingan yang mungkin dialami ialah gejala putus haid, seperti rasa kepanasan yang tidak menentu dan banyak berpeluh.

### **Radioterapi (Terapi Sinaran)**

Radioterapi atau terapi sinaran tidak digunakan secara rutin selepas mastektomi. Walau bagaimanapun radioterapi boleh disyorkan samada sebelum pembedahan untuk mengecilkan saiz tumor atau selepas pembedahan untuk mengurangkan kemungkinan kanser berulang semula.

Penyinaran pada kawasan payudara lazimnya tidak menyakitkan. Kulit anda mungkin kering sedikit, gatal-gatal, bengkak dan gelap sedikit pada kawasan yang terkena sinaran. Satu lagi kesan sampingan yang lazim ialah kelesuan. Kesan sampingan ini hanyalah sementara dan mungkin berkurangan setelah rawatan anda berakhir.

Anda perlu berjaga-jaga supaya anda tidak terdedah kepada cahaya matahari. Selama enam bulan selepas rawatan, lindungi kawasan yang terkena sinaran dengan krim pelindung matahari tahap SPF 25 – 30. Selepas itu jagalah kawasan tersebut sebagaimana anda menjaga bahagian tubuh yang lain dengan menggunakan krim perlindungan matahari yang sesuai.

### **Aspek emosi dalam kanser payudara**

Menghidap kanser payudara mempengaruhi emosi dan keadaan fizikal anda. Kesemua perasaan yang anda lalui adalah penting. Tiada satu cara yang betul untuk menghadapi diagnosis kanser payudara. Anda mempunyai cara tersendiri untuk mengangani kanser payudara sama seperti anda mengendalikan hidup anda sendiri.

Anda mungkin berasa marah, kecewa, keliru, letih ataupun sedih. Walaupun perasaan anda kadangkala meluap-luap, perlu diingat bahawa perasaan ini adalah sebahagian daripada diri anda. Setiap orang adalah unik dan gerak balas serta tempoh pemulihan adalah berbeza.

### **Maklumat Berguna**

#### **Selepas Pembedahan**

Anda mungkin berasa letih dalam beberapa hari pertama di rumah selepas pembedahan. Anda hendaklah berehat dan jangan memaksa diri anda melakukan kegiatan biasa. Cuba lakukan aktiviti-aktiviti anda yang biasa secara beransur-ansur.

Sedikit bengkak dan kemerah-merahan selepas pembedahan adalah sesuatu yang biasa berlaku. Namun keadaan ini hanyalah sementara. Walau bagaimanapun jika luka tersebut

berair atau bengkak dan tanda kemerah-merahan semakin teruk, maklumkan kepada doktor anda dengan segera.

### **Senaman**

Senaman lengan dan senaman dada boleh memberikan manfaat fizikal dan emosi. Anda hendaklah meminta nasihat doktor bila anda boleh mula, bagaimana untuk memulakannya, dan jenis senaman yang sesuai untuk anda.

Setelah dibenarkan doktor, cuba berusaha untuk mencapai tahap aktiviti anda yang normal secepat mungkin. Rancanglah untuk melakukan SEMUA perkara yang anda selalu lakukan dahulu – seperti berkebun, jogging, berenang, bermain tennis, menari, bermain golf dan sebagainya. Malah ramai wanita memulakan sukan atau hobi baru setelah pulih.

### **Penjagaan Lengan**

Pesakit yang nodus limfa di ketiak dibedah atau hendaklah berhati-hati apabila menggunakan lengan yang di sisi pembedahan untuk mengelakkan tangan atau lengan daripada bengkak. Keadaan lengan bengkak ini dinamai limfoedema. Nodus limfa bertugas sebagai system penuras untuk cecair yang berlebihan, sel yang tidak normal, dan hasil sampingan jangkitan. Apabila nodus ini disingkirkan daripada ketiak, anda mengalami risiko yang lebih tinggi untuk mendapat limfoedema.

Limfoedema boleh berlaku sejurus selepas pembedahan (lazimnya hanya sementara), atau beberapa bulan atau beberapa tahun selepasnya. Anda hendaklah mengamati langkah-langkah berikut untuk mengurangkan kemungkinan berlakunya limfoedema.

## Mastektomi

---

- Jika boleh, pastikan pengambilan darah, pengukuran tekanan darah, penyuntikan atau vaksinasi dilakukan pada lengan yang sebelah lagi.
- Apabila lengan yang dirawat terluka atau tercelur, basuh bahagian tersebut dengan sabun dan air dan jaga supaya sentiasa bersih. Rawat dengan ubat antibakteria dan balut dengan pembalut steril. Tukar balutan kerap kali untuk mengelakkan jangkitan.
- Pakai sarung tangan apabila berkebud di halaman. Pakai sarung tangan getah yang longgar apabila bekerja dengan bahan pencuci yang melelas kulit (abrasives) atau apabila kerja melibatkan tangan anda banyak berendam di dalam air.
- Lindungi jari anda daripada tercucuk benda tajam seperti jarum atau pin. Gunakan jidal semasa menjahit.
- Apabila anda merawat kuku, tolak kembali kulit ari di sekeliling kuku, dan jangan mengguntingnya.
- Oleh sebab rasa kebas mungkin wujud akibat pembedahan, berhati-hati apabila menggunakan pisau cukur untuk mencukur bulu ketiak. Anda mungkin ingin mencuba pencukur elektrik.
- Bersenam selalu tetapi jangan terlalu meletihkan lengan anda
- Gunakan lengan anda yang sebelah lagi ataupun kedua-dua belah lengan dengan sebanyak mungkin untuk



mengangkat barang yang berat, beg tangan atau kanak-kanak.

- Jika lengan anda bengkak, cuba guna deodoran yang disapu bukannya yang disembur.
- Rujuk kepada doktor anda sebelum menggunakan apa hormon, termasuk krim hormon.

***Hubungi doktor anda jika terdapat bengkak, kemerah-merahan atau tanda-tanda jangkitan.***

### **Tidur**

Selepas pembedahan, anda mungkin akan tidur lebih selesa dengan lengan terangkat sedikit. Anda dinasihatkan supaya meletakkan bantal kecil di bawah lengan yang telah dirawat untuk mengurangkan rasa tertekan. Baju tidur yang longgar juga dapat membantu anda supaya dapat berehat dengan lebih selesa.

### **Prostesis**

Selepas mastektomi, kebanyakan wanita mempunyai pilihan untuk menggunakan prostesis (payudara palsu) atau menjalani pembedahan pembentukan semula payudara untuk mengembalikan bentuk payudara asal. Pilihan ini adalah peribadi, bergantung kepada keperluan, keinginan, gaya hidup, fizikal atau batasan perubatan anda. Setiap wanita adalah berbeza. Anda harus mengambil masa secukupnya untuk membuat pilihan yang baik untuk anda. (Untuk keterangan lanjut tentang pembentukan semula payudara lihat halaman 25)

### **Prostesis Sementara**

Payudara palsu sementara dapat diperolehi daripada PKKP. Jika anda inginkan sedikit bentuk dibawah pakaian anda, payudara palsu ini boleh disematkan dengan pin di bahagian dalam pakaian atau diletakkan di dalam coli anda. Banyak wanita terus memakai protesisi sementara ini secara kekal.

Jika warna payudara palsu sementara ini tidak cukup gelap, cuba celupkan ke dalam air kopi atau teh yang pekat bagi mendapatkan warna yang diinginkan. Jika perlu, anda boleh menggunakan pencelup (perang muda atau tua). Celupkan payudara palsu ke dalam larutan pencelup dua atau tiga kali, kemudian bilas dengan air sejuk

### **Prostesis Kekal**

Setelah luka pembedahan sembuh sepenuhnya dan setelah mendapat kebenaran doktor, anda bolehlah pergi membeli protesisi kekal yang terdapat dalam pelbagai jenis dan gaya. Kebanyakkan daripadanya berasa dan mempunyai berat yang sama seperti tisu payudara yang normal.

Prostesis yang terbaik untuk anda bukan bergantung pada harganya. Prostesis bukan sahaja perlu nampak elok tetapi hendaklah selesa apabila anda memakainya.

Cuba jangan terpengaruh dengan apa yang difikirkan baik oleh orang lain. Buat keputusan sendiri. Disebabkan pembedahan yang dilakukan berbeza-beza, apa yang dirasakan baik oleh orang lain mungkin tidak sesuai langsung untuk anda.

Cubalah lihat-lihat dahulu di kedai untuk membuat perbandingan. Bukan semua kedai menjual semua jenama atau semua jenis. Jangan asalkan jumpa sahaja terus

membelinya. Seperti membeli barangan lain, anda perlu mendapatkan yang sesuai untuk anda.

Apabila anda pergi membeli prostesis, pakai pakaian yang menampakkan susuk badan agar bentuk payudara anda nampak jelas. Cuba prostesis dengan memasukkannya ke dalam coli yang selesa. Pastikan prostesis ini hampir serupa dengan bentuk payudara anda yang sebelah lagi dari sisi, atas, bawah dan hadapan. Ketika mencuba prostesis anda hendaklah dibantu oleh orang yang mahir dalam perkara ini.

Jika anda tidak dapat membeli prostesis atau tidak mahu membelinya, anda boleh membuatnya sendiri. Anda boleh buat prostesis sendiri dengan menggunakan bulu poliester atau dacron, yang boleh diletakkan di dalam sarung yang berbentuk seperti mangkuk coli anda. Bagi menjadikan prostesis ini berat, letakkan pemberat yang digunakan untuk langsir atau batu ladung di sana sini di antara bulu tersebut. Anda harus ingat bahawa jika memakai prostesis buatan sendiri, bahan yang digunakan untuk memberatkan prostesis boleh menggera alat pengesan di lapangan terbang dan lain-lain. Berat prostesis hendaklah sama dengan berat payudara asli bagi memberikan keselesaan dan psotur yang lebih baik.

### **Pakaian**

Membeli atau menjahit pakaian masih menyeronokkan. Kebanyakan pakaian yang anda sukai sebelum pembedahan masih muat dipakai, , termasuk pakaian tanpa lengan, yang menampakkan susuk badan dan pakaian renang.

Anda mungkin boleh memakai semua pakaian yang ada di dalam almari anda. Janganlah tergesa-gesa membuangnya.

Belek-belek pakaian itu dan anda mungkin akan dapat idea. Pakaian yang berleher luas boleh dikesilkan lehernya dengan beberapa cara. Anda harus kreatif.

### **Coli**

Selepas pembedahan, bahagian tersebut mungkin terasa ngeri dan bengkak sedikit. Penggunaan penganjal di bahagian belakang coli mungkin dapat membantu. Penganjal ini akan membesarkan sedikit coli anda supaya anda berasa selesa. Anda boleh memakai coli lama yang sudah agak longgar.

Coli yang dipakai ketika bersantai atau untuk tidur adalah lebih lembut dan selesa daripada coli biasa. Coli jenis ini ada terdapat di pasar raya, butik atau kedai mastektomi (hubungi PKKP untuk mendapatkan butiran terperinci). Coli jenis ini adalah sesuai untuk dipakai ketika anda beransur pulih atau jika anda mahu memakai coli semasa tidur.

Banyak pembuat payudara palsu mengeluarkan coli berpoket supaya prosthesis boleh dimasukkan ke dalamnya tanpa ia bergerak. Coli ini diperbuat untuk menampung berat payudara palsu dengan selesa. Ia dapat dibeli di kedai-kedai yang menjual produk untuk kegunaan selepas mastektomi. Walau bagaimanapun, bukan semua wanita memerlukan coli mastektomi yang khas. Orang yang mahir dalam perkara ini boleh mengesyorkan jenis coli yang sesuai untuk anda.

Poket boleh ditambah pada coli anda yang sedia ada. Banyak kedai yang menjual produk untuk kegunaan selepas mastektomi menjual bahan untuk membuat poket atau bentuk poket yang

telah siap digunting untuk tujuan ini. Banyak yang bersedia menjahitkannya ke coli anda.

### **Penjagaan Lanjutan**

#### **Rawatan Perubatan**

Hubungan anda dengan pasukan penjagaan kesihatan adalah untuk seumur hidup. Jika anda berpindah, pastikan anda membawa catatan (rekod) perubatan bersama atau aturkan supaya catatan tersebut dihantarkan kepada doktor baru anda. Jika anda memerlukan cadangan untuk mendapatkan persetujuan doktor baru, minta nasihat daripada doktor yang sedang menjaga anda atau dapatkan rujukan daripada persatuan perubatan.

Kebanyakan doktor bersetuju bahawa dalam tahun pertama, anda perlu berjumpa doktor setiap dua atau tiga bulan. Dalam tahun-tahun berikutnya, anda hendaklah menjadualkan temujanji dengan pasukan perawat anda seperti yang disyorkan oleh mereka. Kesan sebarang rasa sakit pada bahu, pinggul di bahagian belakang pinggang, atau pelvis. Perhatikan jika terdapat rasa sakit yang luar biasa pada payudara, yang tidak mengiringi kitar haid anda. Anda mestilah melaporkan mana-mana keadaan ini kepada doktor anda serta merta.

Perkara yang paling penting dalam penjagaan lanjutan anda bergantung pada anda. Pastikan mammogram dan pemeriksaan payudara dilakukan oleh doktor anda setiap tahun dan lakukan pemeriksaan payudara sendiri setiap bulan.

### **Pemeriksaan Sendiri Payudara selepas pembedahan**

Pemeriksaan sendiri payudara ke atas kedua-dua belah payudara adalah sangat penting untuk anda lakukan secara tetap dan berjadual. Jika anda dapati sesuatu yang anda rasa luar biasa, hubungi doktor anda. Pastikan anda memeriksa bahagian tepi payudara atau dada, ketiak dan kawasan parut.

Oleh sebab perubahan tisu berlaku selepas pembedahan, anda perlu belajar daripada doktor anda apakah keadaan yang normal bagi anda. Pemeriksaan berkala akan mengajar anda apa yang terasa normal untuk tubuh anda, dan langkah ini akan memberi anda keyakinan tentang pemeriksaan yang anda lakukan sendiri. Pilih tarikh yang mudah diingat untuk anda lakukan pemeriksaan diri setiap bulan. Wanita yang masih mengalami haid hendaklah melakukan pemeriksaan sendiri payudara selepas haidnya berhenti. Pemeriksaan sendiri payudara, termasuk pemeriksaan parut, secara rutin adalah sangat penting

### **Pemakan dan Cara Hidup**

Dua faktor yang dipercayai menyumbang kepada peningkatan risiko kanser payudara ialah obes dan memakan makanan yang mengandungi kandungan lemak yang tinggi.

Obes ditakrifkan sebagai keadaan berat badan yang melebihi 14 kg (30 paun) daripada berat tubuh normal, dipercayai meningkatkan risiko terhadap kanser payudara. Diet yang terdiri daripada makanan yang banyak lemak, terutama lemak haiwan, menyumbang kepada keadaan obes. Makanan biasa yang banyak lemak adalah makanan yang dihasilkan daripada susu segar dan daging berlemak. Satu cara untuk mengurangkan pengambilan lemak adalah dengan menggantikan susu segar atau krim dengan susu kurang lemak atau tanpa lemak. Cara lain

untuk mengurangkan lemak ialah dengan memakan daging putih, seperti ayam atau ikan, atau daging merah yang kurang lemak.

Terdapat beberapa langkah yang boleh anda lakukan untuk memperolehi atau mengekalkan makanan yang sihat. Makanan bergula dan minuman beralkohol mengandungi kalori yang tinggi, oleh itu anda hendaklah menghadkan pengambilannya. Anda juga boleh menambahkan makanan yang kaya dengan serat, seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin.

Senaman adalah satu lagi cara untuk mengurangkan berat badan anda dan untuk meningkatkan tahap kesihatan anda secara menyeluruh. Berjalan selama 30 minit, sebanyak tiga atau empat kali seminggu adalah cara senaman yang mudah dilakukan dan tidak menelan belanja. Berenang dan berbasikal juga sangat baik. Walaupun terdapat pelbagai cara untuk bersenam, pilih sesuatu jenis senaman yang anda sukai supaya anda mahu terus melakukannya.

Merokok adalah salah satu risiko utama yang menjejaskan kesihatan. Seseengah wanita sangat bermotivasi untuk berhenti merokok setelah diagnosis menghidap kanser payudara.

### **Pembentukan Semula Payudara**

Pembentukan semula payudara merupakan tatacara pembedahan atau satu siri pembedahan yang cuba membina semula bentuk payudara kepada bentuk asal atau semula jadi selepas payudara dibuang. Wanita menjalani pembentukan semula payudara kerana beberapa sebab termasuk,

- Selesa dan mudah kerana tidak perlu memakai prosthesis

## Mastektomi

---

- Terasa menarik
- Boleh memakai pelbagai jenis dan gaya pakaian
- Mengurangkan ingatan kepada kanser payudara

Sungguhpun setiap kes itu berbeza, ramai pesakit yang menjalani rawatan mastektomi boleh menjalani pembedahan pembentukan semula payudara. Pembentukan semula boleh dilakukan semasa menjalani mastektomi atau beberapa tahun kemudian. Kini, banyak syarikat insurans memberikan perlindungan insurans untuk pembentukan semula payudara. Walau bagaimanapun, anda perlu menyemak polisi insurans anda.

Jika anda berminat untuk menjalani pembedahan pembentukan semula payudara, berbincanglah dengan pakar bedah dan minta untuk melihat gambar payudara yang dibentuk semula. Pakar bedah akan menjawab soalan tentang tatacaranya dan menjelaskan tentang risiko dan faedahnya.

### **Komunikasi**

Meluahkan perasaan anda tentang keadaan anda mungkin dapat membantu semasa anda beransur pulih. Apabila anda telah bersedia, meluahkan perasaan anda kepada orang lain akan memberi peluang untuk anda mengetahui fikiran dan perasaan mereka tentang keadaan anda.

Ada dua aspek komunikasi: keupayaan anda berkomunikasi dengan keluarga dan rakan anda dan juga dengan orang lain; serta keupayaan mereka untuk berkomunikasi dengan anda. Pada mulanya sesetengah orang mungkin tidak berupaya



berbincang dengan anda tentang penyakit anda. Yang lain mungkin ingin berbincang dengan anda tetapi tidak tahu apa yang harus dikatakan. Ada juga yang mungkin mereka tidak peka terhadap keadaan anda. Walau bagaimanapun keadaan ini tidak harus menghindarkan anda daripada mendapat bantuan orang yang berpengetahuan tentang isu ini.

Ingatlah bahawa anda boleh mendapat sokongan yang diperlukan daripada bukan ahli keluarga, atau rakan ataupun orang yang tiada hubungan dengan anda sekarang.

### **Berkomunikasi dengan Pasukan Perawat Anda.**

Diagnosis dan rawatan payudara anda mungkin adalah pengalaman perubatan besar yang pertama dalam hidup anda. Perubahan yang anda alami mungkin dirasakan berlaku dalam sekelip mata. Anda perlu menyesuaikan diri dengan pejabat doktor, hospital, dan kaedah diagnosis. Komunikasi yang anda lakukan dengan pasukan penjagaan kesihatan anda adalah penting untuk mengurangkan rasa cemas dan takut.

Apakah yang anda harapkan daripada doktor, jururawat dan ahli teknologi anda? Kebanyakan doktor yang ditemuduga untuk mendapatkan pendapat bagi penyediaan buku kecil ini bersetuju bahawa peranan mereka antaranya termasuk;

- Memberikan nasihat tentang pilihan rawatan
- Melakukan rawatan
- Membekalkan maklumat objektif tentang rawatan
- Bertugas memaklumkan maklumat lain yang diluar bidang perubatan mereka yang khusus

- Memberikan sokongan emosi

Apakah yang diharapkan oleh mereka daripada anda? Anda adalah seorang yang kompleks, dengan keperluan yang mempengaruhi aspek kehidupan anda. Keadaan emosi, sosial dan kesejahteraan fizikal anda bertindan-tindih. Pasukan perawat anda perlu mengetahui maklumat sebanyak mungkin tentang diri anda. Memberikan maklumat ini kepada mereka dapat meningkatkan komunikasi antara anda dengan mereka, dan dapat membantu memulihkan keadaan fizikal anda.

Diagnosis kanser payudara boleh menimbulkan banyak tekanan, terutama semasa anda ingin cuba memahami semua maklumat baru yang anda terima. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa langkah sesuai yang boleh anda ikuti untuk mengurangkan ketegangan tersebut.

Bertanya sangat penting. Doktor dan jururawat mahukan pesakit menanyakan soalan. Interaksi ini membantu mereka mengetahui diri anda dan keperluan anda. Tidak ada soalan yang dianggap salah. Anda mungkin boleh memulakannya dengan bertanya tentang rawatan anda atau komplikasi serta kesan sampingan rawatan tersebut. Beritahu pasukan perawat anda tahap maklumat yang anda inginkan.

Apabila anda bertemu dengan pakar penjagaan kesihatan anda, anda mungkin berasa gemuruh dan tidak pasti anda akan ingat semua soalan yang ingin ditanya. Pada masa seperti ini anda tidak harus bersandarkan ingatan sahaja. Membaca mana-mana bahan yang anda terima mungkin membantu anda memikirkan beberapa soalan. Anda hendaklah sentiasa membawa buku catatan untuk menulis soalan apabila ia terlintas difikiran anda

dan anda hendaklah membawa buku catatan tersebut semasa temujanji.

Anda mungkin ingin membawa seseorang ahli keluarga atau rakan karib anda bersama semasa anda menjalani rawatan perubatan yang intensif dan semasa keputusan tentang rawatan dibuat. Pemahaman anda adalah terhad apabila berseorangan. Apabila anda berdua, bertanya dan mendengar penerangan, besar kemungkinan lebih banyak maklumat dapat difahami dan diingat.

Anda perlu menyedari bahawa walau banyak mana pun persediaan anda untuk menghadapinya, anda tentu akan terlupa akan sesuatu atau memikirkan lebih banyak soalan. Pada temujanji yang berikutnya, bertanyalah mana-mana soalan yang tertinggal, atau jika anda memerlukan jawapan serta-merta, hubungilah doktor. Langkah ini adalah sebahagian daripada penjagaan perubatan yang baik.

Sementara anda mengharapkan pakar kesihatan akan memberikan maklumat perubatan kepada anda, setakat manakah anda mengharapkan sokongan emosi daripada pasukan perubatan anda? Mereka mungkin tidak dapat memenuhi semua keperluan emosi anda. Walaubagaimanapun, mereka mungkin berupaya menghubungkan anda dengan kumpulan sokongan, kaunselor atau organisasi lain yang dapat memberikan sokongan tambahan.

### **Berkomunikasi dengan pasangan anda.**

Anda mungkin memikirkan bagaimana mastektomi akan mempengaruhi hubungan intim anda. Pasangan anda juga akan

berasa risau. Anda berdua boleh saling membantu dengan berbincang tentangnya. Komunikasi adalah yang paling utama.

Dalam masa-masa seperti ini, anda perlu mengamati perasaan sendiri agar anda dapat melihat diri anda berdua dalam perspektif yang baru. Misalnya, penyakit anda mungkin mengejutkan perasaan pasangan anda juga. Reaksi normal semasa ketakutan adalah tidak sabar dan marah. Sedarilah bahawa orang yang dicintai itu sedang menghadapi emosi yang bergolak, sama seperti anda. Keadaan ini mungkin memberi anda berdua peluang untuk meluaskan pandangan dan pilihan. Apabila anda belajar lebih banyak tentang satu sama lain, ikatan hubungan akan kukuh semasa anda berdua memupuk semula rasa intim.

Walaupun bagaimanapun kuat pun hubungan anda, kanser payudara mungkin terlalu rumit untuk anda berdua hadapi sendiri. Kaunselor, kumpulan sokongan, dan rakan anda boleh membantu anda menghadapi situasi baru ini secara sendiri ataupun sebagai satu pasangan.

Apabila anda dan pasangan telah bersedia, anda boleh membincangkan sebarang rasa takut yang mungkin anda alami, atau sebarang soalan yang mungkin anda terfikir yang berkaitan dengan hubungan seksual. Pembedahan tidak mengurangkan keupayaan anda untuk berkahwin sayang. Anda dan pasangan perlu peka terhadap keperluan anda berdua dan perlu meluaskannya antara satu sama lain. Pada mulanya, mungkin ada ketikanya anda terasa janggal. Saling menikmati hubungan seks yang sihat dan memuaskan. Ingatlah bahawa pasangan anda tetap mencintai anda dan mahu menikmati hidup bersama anda.

### **Untuk Wanita Bujang**

Wanita yang telah menjalani pembedahan payudara mungkin tidak hanya menghadapi aspek pemulihan fizikal, tetapi juga mengalami kerisauan tentang kemampuannya untuk terus hidup, kehilangan ciri-ciri kewanitaan dan tarikan seks, perasaan tersingkir, dan mungkin juga imej tubuh yang sudah berubah. Bagi wanita yang hidup bujang, kesangsian dan kerisauan ini mungkin lebih terasa, terutamanya jika tidak ada seseorang yang dapat memberikan sokongan kepadanya.

Mastektomi bukanlah halangan untuk bermesra, bercinta dan berkahwin. Ramai wanita telah berkahwin buat pertama kalinya selepas pembedahan payudara, dan ramai balu dan janda telah berkahwin semula selepas pembedahan payudara.

Samada anda mempunyai hubungan yang kukuh atau tidak, seelok-eloknya anda hendaklah memandangkan berat penyakit kanser payudara anda. Rakan-rakan akan memberikan sokongan padu, sama seperti dalam keadaan lain. Gunakan kebijaksanaan anda untuk menentukan dengan siapa dan bila anda akan berkongsi pengalaman kanser payudara anda.

Keluar bersama teman lelaki adalah sesuatu yang bersifat peribadi, sama halnya seperti sebelum anda mendapat tahu diagnosis. Anda mungkin terasa berat hati untuk memulakan hubungan dalam keadaan sebegini, atau anda mungkin berasa hubungan tersebut lebih bermakna.

Berbincanglah dengan pasangan anda apabila hubungan semakin mendalam. Sebelum membuat komitmen yang kukuh, anda berdua hendaklah menerima hakikat bahawa anda kini menghidap kanser. Seseorang yang ingin menjalin hubungan

dengan anda perlu menerima anda sepenuhnya dan seadanya. Hanya apabila anda dapat berterus-terang tentang perkara sedemikian, barulah anda mula membina hubungan yang berasaskan rasa saling mempercayai antara satu sama lain.

### **Berkomunikasi dengan Orang Dewasa.**

Dua emosi yang paling kuat dirasakan oleh pesakit kanser payudara ialah perasaan takut dan marah. Anda mungkin takut kehilangan pasangan atau pekerjaan anda, takut kehilangan tarikan seks, atau takut akan mati atau keadaan berulang semula. Anda mungkin berasa marah terhadap doktor anda, pasangan anda atau diri sendiri. Anda mungkin sangsi tentang pilihan anda, atau langkah-langkah fizikal dan emosi yang akan anda lalui semasa anda membina semula hidup baru anda selepas pembedahan.

Berbincanglah dengan ahli keluarga yang dewasa dan rakan-rakan tentang reaksi ini dan reaksi lain. Walaupun anda berasa bahawa anda telah hilang kawalan ke atas tubuh anda, anda perlulah ingat bahawa anda masih boleh mengawal hidup anda. Dengan orang dewasa, cuba katakan apa yang anda inginkan dan perlukan. Kenalpasti dengan siapa anda boleh mengadu nasib.

Salah satu aspek komunikasi dengan orang dewasa ialah kesediaan anda menerima bantuan. Anda perlulah menerima hakikat bahawa anda tidak boleh berbuat semuanya sendiri. Jika kawan bertanya "Bagaimana boleh saya bantu?" cadangkan bahawa dia boleh membantu menjaga anak anda pada suatu petang, atau pergi ke kedai runcit untuk membeli barangan dapur untuk anda, atau menghantarkan kereta anda untuk diservis, atau pergi ke bank untuk anda atau memasak makanan untuk anda.

Tidak salah meminta pertolongan yang wajar. Tindakan ini membuat orang itu merasa dia telah membuat sesuatu yang berguna untuk anda, dan dia mengurangkan beban kerja anda. Ahli keluarga atau rakan yang memahami anda boleh membantu anda membuat keputusan tentang perkara yang boleh dilakukan oleh orang lain, termasuk bila dan siapa yang boleh melakukannya.

Ahli keluarga, lebih daripada orang lain, mungkin mahu mendengar dan melakukan sesuatu untuk membantu anda. Anda mungkin tidak mahu berbincang dengan ahli keluarga pada mulanya. Apabila anda telah bersedia, mintalah mereka supaya mendengar anda menjelaskan perasaan yang anda alami. Mereka menyayangi anda sekarang, sama seperti dahulu sebelum diagnosis.

Maklumkan kepada saudara mara perempuan tentang diagnosis anda. Mereka mungkin mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kanser payudara, dan mengetahui hal ini adalah bermanfaat bagi mereka. Mereka boleh belajar tentang langkah-langkah pencegahan serta langkah pengesanan awal seperti pemeriksaan sendiri payudara dan mamografi.

### **Berkomunikasi dengan Kanak-kanak**

Kanak-kanak memberi reaksi kepada penyakit ibu dengan pelbagai cara. Sesetengah merasa marah terhadap ibu mereka kerana jatuh sakit, yang lain merasa takut tentang perkara yang akan terjadi. Ada pula yang risau kerana mereka merasa mungkin mereka yang menyebabkan penyakit tersebut.

Kanak-kanak yang lebih kecil tidak akan memberi reaksi kepada tindakan anda kerana mereka tidak mahami perkara yang

sedang berlaku. Dengan kata lain, mereka akan bersikap seperti anda. Jika anda menerima diagnosis dan bersikap positif, mereka juga mungkin akan bersikap demikian.

Anda hendaklah mewujudkan keadaan dan sokongan yang positif untuk anak anda. Mereka dapat merasai sesuatu, lebih daripada yang diberitahukan kepada mereka. Tanpa penerangan secara tenang oleh orang dewasa, mereka akan membayangkan perkara yang lebih teruk.

Walaupun anda mungkin tidak mahu memberitahu anak anda tentang lumpektomi atau kanser payudara anda, lebih baik berterus-terang apabila anak kecil itu merasai bahawa ada sesuatu yang tidak kena. Kanak-kanak pra-sekolah sering terasa ditinggalkan apabila ibunya ke hospital, dan menjadi takut jika ibunya pulang dalam keadaan lemah atau sedih. Anak remaja mungkin berubah perangai secara tiba-tiba kerana ia takut bahawa penyakit ibunya mungkin akan menjejaskan kebebasan yang mula dinikmati. Cuba jangan memberikan tanggungjawab yang terlalu berat kepada anak remaja anda. Jangan lupa berkongsi perasaan anda dengan mereka.

Beritahu anak anda perkara yang sebenarnya dengan cara yang boleh difahami. Bagaimana anda memberitahu mereka akan bergantung pada umur mereka. Ibu bapa tidak harus membebankan mereka dengan butir-butir terperinci selain yang diperlukan. Jika mereka bertanya jawablah dengan jujur.

Perhatikan reaksi anak-anak anda, seperti perubahan mood atau selalu bangun malam. Perubahan ini mungkin menunjukkan bahawa anak anda mengalami stres. Beritahu guru sekolah bahawa keluarga anda sedang mengalami masalah. Beritahu



mereka tentang perubahan yang anda lihat pada anak anda, dan tanya mereka jika mereka ada melihat apa-apa perubahan.

Cuba berehat dan luangkan masa untuk melayani diri anda dan anak-anak. Biarlah mereka membantu anda semasa anda beransur pulih.

### **Berkomunikasi dengan Majikan Anda**

Kebanyakan wanita meneruskan pekerjaan mereka semasa dirawat untuk kanser payudara. Walaupun kerja anda penting, kesihatan anda mestilah diutamakan. Kenalpasti bagaimana majikan anda boleh membantu anda.

Diagnosis dan rawatan boleh berlaku dengan pantas, sehinggakan majikan anda tidak mempunyai masa atau mempunyai masa yang terlalu sedikit untuk bersedia menghadapi ketiadaan anda dipejabat. Anda perlu memberitahu mereka tentang apa yang harus dijangkakan seawal mungkin. Tempoh ketiadaan anda boleh berbeza, bergantung pada jenis pembedahan, tempoh pemulihan, dan rawatan yang berikutnya. Syarikat yang lebih besar mungkin ada rancangan tertentu untuk menangani tanggungjawab anda. Bagi syarikat yang lebih kecil, ketiadaan seseorang mungkin menimbulkan masalah dan perubahan.

Anda hendaklah berterus terang dengan majikan anda. Walaupun penyakit anda dan ketiadaan anda menyebabkan berlaku perubahan pada majikan dan rakan sekerja anda, kedua-dua pihak ini boleh memberikan sokongan kepada anda. Berilah peluang kepada mereka untuk membantu.

### **Sumber Sokongan Lain**

Anda mungkin ingin berbincang dengan orang yang bukan daripada kalangan keluarga anda atau lingkungan rakan anda. Orang yang anda boleh fikirkan ialah pakar terapi, atau rakan baru yang telah mengalami kanser payudara. Terdapat banyak kumpulan sokongan untuk wanita yang mengalami kanser payudara.

Pakar terapi boleh membincangkan aspek am pengalaman anda-emosi atau pengalaman yang lazim, yang dapat meyakinkan bahawa perasaan yang anda alami adalah normal. Pakar terapi dilatih untuk menangani keperluan emosi pesakit yang mengalami penyakit yang serius.

Walaupun anda mungkin tidak mahu bercakap dengan seseorang serta-merta, ada sesuatu yang akan mencetuskan perasaan tersebut kemudian. Apabila anda telah bersedia, anda masih boleh berhubung dengannya walaupun tempoh kesedihan seharusnya telah berlalu. Terapi psikologi boleh jadi berlangsung dalam jangka pendek ataupun berterusan.

Ketegangan yang berlaku dalam keluarga mungkin sukar ditangani dalam masa yang penuh mencabar ini. Pakar terapi merupakan orang yang dapat membantu anda dan keluarga belajar menghadapi keadaan ini dan meneruskan kehidupan. Anda boleh meminta doktor anda merujuk kes anda kepada pakar terapi.

Pada masa ini, anda mungkin bertemu kawan baru, orang yang sentiasa bersedia untuk diajak berunding dengan anda dan mendengar. Mungkin ada kawan-kawan baru ini akan berkongsi pengalaman tentang kanser payudara.

### **Cadangan Tentang Insuran**

Jika anda memiliki insuran kesihatan, dan polisi anda adalah dengan majikan yang besar, ada bahagian khusus yang mungkin mengendalikan permohonan anda. Anda mungkin perlu berhubung dengan syarikat anda lebih awal untuk memohon kelulusan bagi rawatan tertentu, atau tempoh yang dibenarkan untuk tinggal di hospital. Jika anda perlu menambahkan hari, maklumkan kepada syarikat insuran tentang status anda, yang akan disahkan dengan doktor anda.

Jika anda bekerja dengan syarikat kecil dan mempunyai samada polisi insuran berkelompok atau secara individu, patuhi semua kehendak yang tercatat pada polisi anda tentang pengesahan sebelum pembedahan.

Pastikan juga bilangan hari yang dibenarkan untuk tinggal di hospital selepas pembedahan. Mungkin terdapat had tertentu dalam polisi anda tentang tatacara tertentu atau rancangan rawatan. Anda hendaklah mengetahui syarat-syarat tersebut.

Jika anda inginkan pembedahan untuk membentuk semula payudara, rujuk dahulu kepada pakar perubatan anda dan kemudian syarikat insurans anda. Anda perlu memastikan terlebih dahulu bahawa pembedahan tersebut dilindungi oleh polisi insuran anda. Anda perlu mendapatkan maklumat yang jelas daripada syarikat insurans anda tentang kes khas anda ini.

Semak juga dengan syarikat insurans anda tentang perlindungan untuk membeli rambut palsu, coli dan prostesis. Perlindungan ini mungkin juga merangkumi terapi psikologi. Polisi syarikat adalah pelbagai. Anda dinasihatkan meneliti perlindungan yang

diberikan oleh polisi tersebut sebelum membuat tuntutan supaya anda tahu akan hak anda.

Jika pada masa ini anda tidak mempunyai insurans kesihatan, syarikat insurans yang biasa mungkin dapat mengeluarkan polisi untuk anda setelah anda bebas daripada kanser bagi suatu tempoh tertentu. Syarikat tersebut mungkin memasukkan klausa (fasal) yang mengelakkan perlindungan jika kanser berlaku semula.

Baisanya, jika anda tidak mempunyai insurans nyawa sekarang, anda seharusnya boleh membeli polisi selepas sesuatu tempoh yang wajar. Walau bagaimanapun anda mungkin ditawarkan premium yang lebih tinggi daripada orang yang tidak pernah menghidap kanser.

Jika anda menghadapi masalah untuk mendapatkan dan mengekalkan insurans berkualiti selepas mendapat kanser, ada baiknya anda berhubung dengan syarikat insurans yang berkaitan.

### **Cadangan Tentang Cukai**

Walaupun anda menghadapi banyak perkara sekarang, anda perlu fikirkan kesan penyakit anda terhadap cukai anda.

Teliti peraturan semasa. Ketahui apakah rekod yang perlu disimpan. Rancang dengan berhati-hati dan beri perhatian kepada pelepasan cukai bagi perbelanjaan yang terlibat dalam setahun. Misalnya, dalam setiap tahun anda boleh mendapat pelepasan bagi bayaran perubatan awal.

Pelepasan lain juga mungkin boleh dibuat. Misalnya, kos coli khas dan payudara palsu mungkin boleh ditolak daripada cukai. Anda mungkin juga boleh menolak belanja perjalanan atau tempat tinggal untuk rawatan pesakit luar serta pembedahan pembentukkan semula payudara. Anda boleh merujuk Lembaga Hasil Dalam Negeri (LHDN) mengenai pelepasan cukai semasa yang ada kaitan dengan kos atau tanggungan rawatan anda.

### **Memandang Ke hadapan**

Mesej yang harus anda fahami daripada buku kecil ini ialah anda boleh mengawal kehidupan anda. Kanser bukan menentukan hidup anda, tetapi hanya sebahagian daripadanya – hanya suatu episod dalam hidup anda.

Anda tetap merupakan rakan yang sama, rakan sekerja yang sama, pasangan yang sama, atau ibu yang sama.

## Sumber

### **Persatuan Kebajikan Kanser Payudara**

Tingkat 2, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz  
16, Jalan Utara,  
46200 Petaling Jaya  
Tel : 03 7954 0133  
Fax : 03 7954 0122  
Emel: [bcwa@tm.net.my](mailto:bcwa@tm.net.my)

### **Pusat Sumber dan Kesihatan,**

Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia  
66, Jalan Raja Muda Abdul Aziz  
50300 Kuala Lumpur  
Tel: 03 2698 7300  
Faks: 03 2698 4300  
Emel: [contact@cancer.org.my](mailto:contact@cancer.org.my)  
LamanWeb: [www.cancer.org.my](http://www.cancer.org.my)

### **College of Radiology**

Academy of Medicine Malaysia  
c/o Radiology Department  
University Malaysia Medical Centre  
59100 Kuala Lumpur  
Tel: 03 7950 2069  
Faks: 03 7958 1973  
Emel: [secretariat@radiologymalaysia.org](mailto:secretariat@radiologymalaysia.org)  
LamanWeb: [www.radiologymalaysia.org.my](http://www.radiologymalaysia.org.my)

Tajaan

**ExxonMobil**

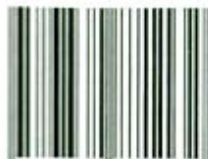


Subsidiari-Subsidiari ExxonMobil di Malaysia

**Mobil**

Menara ExxonMobil  
Kuala Lumpur City Center  
50088 Kuala Lumpur

ISBN 983-2871-13-1



9 789832 871132