

Kegiatan sejahtera NCIS bantu penjaga, pesakit barah buah dada mantap emosi, daya fizikal

Lebih ramai daftar diri bagi bengkel pendidikan, kelas kesejahteraan selain sesi sokongan psikososial

► **SHARLIN NASYIROH AZMI**
sharlin@sph.com.sg

Sejak Pusat Kesejahteraan di bawah naungan Institut Barah Universiti Nasional Singapura (NCIS) dibuka pada Jun 2025, terdapat peningkatan bertahap-tahap dalam bilangan penjaga yang menyertai kegiatan kelangsungan hidup dan kesejahteraan anjuran institut berkenaan.

Menurut Penolong Pengarah bagi Program Komuniti dan Barah Singapura di NCIS, Cik Aisha Dhe-war, dalam tempoh hanya beberapa bulan sahaja Pusat Kesejahteraan itu beroperasi, beliau melihat peningkatan penyertaan penjaga dan pesakit sekali gus yang mendaftar bagi bengkel pendidikan, kelas kesejahteraan serta sesi sokongan psikososial yang ditawarkan.

Kelas-kelas itu menyediakan ruang bagi pesakit dan penjaga menenangkan fikiran, terutama sekali kerana proses pemulihan boleh menjadi pengalaman mencabar da-

ri segi emosi bagi kedua-dua pihak. Sebagai sebahagian misi NCIS dalam menyediakan penjagaan menyeluruh kepada pesakit dan penjaga, Pusat Kesejahteraan itu dilancarkan sebagai ruang khusus untuk mereka mendapatkan sokongan masyarakat serta sumber amali.

Ketika dihubungi *Berita Harian* (BH), Cik Aisha menjelaskan peningkatan penyertaan penjaga pesakit barah buah dada ini didorong kesedaran yang lebih tinggi tentang peranan penting yang mereka galas dalam perjalanan pemulihan insan tersayang, serta pengiktirafan betapa tugas menjaga menuntut kekuatan emosi dan fizikal yang mantap.

Beliau juga berkongsi dalam tempoh pasca pandemik, ramai penjaga juga kini lebih terbuka dalam mendapatkan sokongan dan peluang penjagaan diri.

Peluang sebegitu disediakan menerusi Program Kelangsungan Hidup Barah NCIS, yang bertujuan memberikan penjagaan menyeluru-

ruh kepada pesakit barah dan penjaga mereka melalui pelbagai kegiatan, termasuk pendidikan kesihatan dan pemakanan, kelas senaman dan kesedaran minda (tumpuan penuh pada sekitaran tanpa sebarang penilaian) serta kaunseling psikososial.

Apabila ditanya tentang jenis bantuan yang sering dicari penjaga, Cik Aisha menjelaskan mereka lazimnya memerlukan panduan praktikal mengenai cara menjaga insan tersayang semasa dan selepas rawatan, termasuk pemakanan, pengurusan tanda penyakit dan sokongan emosi.

“Ramai juga menghargai peluang berhubung dengan individu lain yang melalui pengalaman serupa, berkongsi strategi daya tindak dan pengalaman.

“Semakin ramai penjaga kini menilai pentingnya bengkel ketahanan emosi serta sesi kesedaran minda atau merehatkan minda kerana mereka belajar menjaga diri sendiri sambil menjaga orang lain,” ujarnya.



Sebagai sebahagian misi Institut Barah Universiti Nasional Singapura (NCIS) menyediakan penjagaan menyeluruh bagi pesakit dan penjaga, sebuah Pusat Kesejahteraan dilancarkan pada Jun 2025 bagi menyediakan ruang khusus untuk mereka mendapatkan sokongan masyarakat serta sumber amali. – Foto NCIS

Program Kesejahteraan yang dicorak mengikut keperluan peribadi atau *Personalised Wellness* di bawah NCIS, dirangka khusus bagi pesakit barah atau penjaga mereka.

Program itu merangkumi kelas kesejahteraan seperti yoga, seni dan kraf tangan, membuat lipatan origami serta kelas muzik.

Program kesejahteraan itu merupakan sebahagian inisiatif Kelangsungan Hidup Barah NCIS yang bertujuan membantu pesakit dan penjaga mencapai pemulihan menyeluruh dengan mengambil kira kesejahteraan peribadi mereka, sekali gus meningkatkan kesihatan mental.

Sebagai sebahagian usaha mencapai misi tersebut, NCIS berharap Pusat Kesejahteraan yang diperkenalkan dapat memenuhi keperluan yang semakin meningkat bagi ru-

ang khusus pesakit dan penjaga mendapatkan sokongan masyarakat, galakan serta sumber praktikal untuk perkembangan bersama.

Jururawat pakar, Cik Chen Litang, 44 tahun, yang telah berkhidmat selama 23 tahun di Jabatan Onkologi NCIS, berkata kelas dan kegiatan kesejahteraan itu menyediakan ruang bagi pesakit dan penjaga berehat, khususnya kerana proses pemulihan boleh memerah emosi kedua-dua pihak.

Sesi mingguan, *Yin Yoga: Relax Your Mind*, pula diadakan setiap Isnin sepanjang Oktober di Bilik Rosemary, Aras 10, Pusat Perubatan Hospital Universiti Nasional (NUH), dari 10.45 pagi hingga 11.45 pagi. Sesi seterusnya dijadual pada 27 Oktober ini.

“Walaupun sokongan kepada pesakit sering menjadi tumpuan

utama, keperluan penjaga kadangkala terlepas pandang.

“Penjaga berdepan dengan tekanan unik dalam mengimbangi kerja, keluarga dan beban emosi, malah ramai yang mengabaikan kesihatan serta kesejahteraan diri.

“Masih ada ruang memperkuatkan program khusus untuk penjaga dengan menawarkan kaedah penglibatan yang lebih anjal serta meningkatkan kesedaran mencari sokongan merupakan satu bentuk kekuatan, bukan kelemahan,” tambahnya.

Bagi keterangan lanjut mengenai acara kesejahteraan yang disediakan untuk pesakit barah dan penjaga mereka, layari laman web, NCIS di <https://www.ncis.com.sg/our-services/cancer-survivorship/personalised-wellness-program-mes>