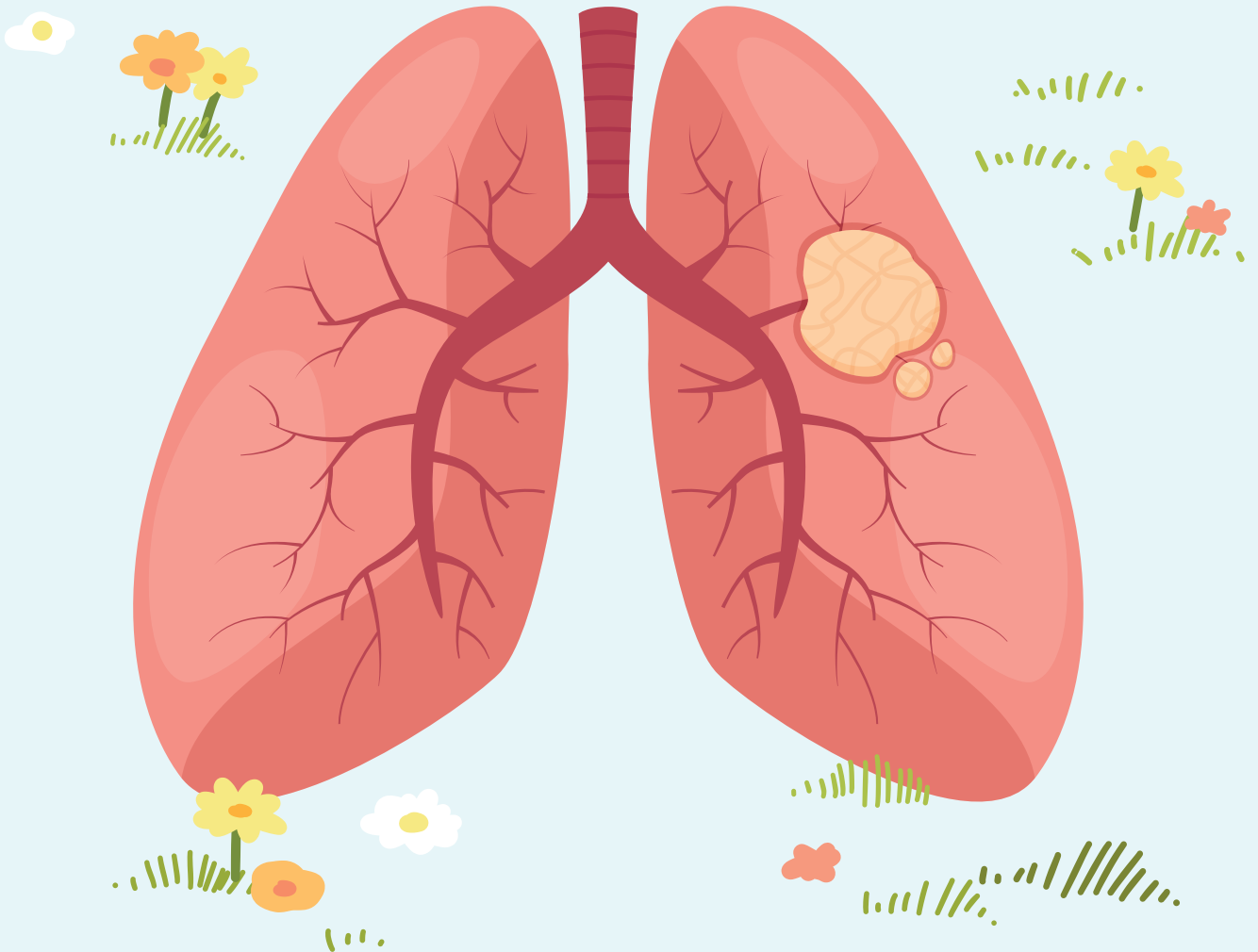


PENDIDIKAN PESAKIT

MAKLUMAT UNTUK PESAKIT KANSER PARU-PARU



APA YANG BOLEH DIJANGKA?



JIKA ANDA MENJALANI PEMBEDAHAN PARU-PARU (TORAKOTOMI)

Adalah normal untuk mengalami:

- ✓ Sakit dan ketidakselesaan
- ✓ Perubahan dalam pernafasan
- ✓ Keletihan
- ✓ Pergerakan dan tahap aktiviti yang berkurang



JIKA ANDA MENERIMA RAWATAN SEPerti RADIASI, KEMOTERAPI, IMUNOTERAPI ATAU TERAPI HORMON

Anda mungkin mengalami:

- ✓ Loya atau muntah
- ✓ Perubahan dalam pernafasan
- ✓ Keletihan
- ✓ "Otak chemo" – sukar memberi tumpuan atau mudah lupa

KELEBIHAN PROGRAM PEMULIHAN

Program pemulihan membantu mempercepatkan pemulihan dan meningkatkan kesejahteraan anda melalui beberapa cara:



MENINGKATKAN KEYAKINAN DAN KEUPAYAAN DIRI

Membantu anda berasa lebih yakin, bersedia, dan berupaya mengawal diri sepanjang tempoh rawatan.



MENGUATKAN KETAHANAN FIZIKAL DAN EMOSI

Meningkatkan kekuatan fizikal dan kesejahteraan emosi, serta membantu anda menguruskan rawatan dan aktiviti harian.



MENYOKONG KESIHATAN JANGKA PANJANG

Program pemulihan menggalakkan amalan gaya hidup yang lebih sihat seterusnya boleh menyokong kesihatan jangka panjang selepas diagnosis kanser.

PROGRAM SENAMAN DI RUMAH



SENAMAN PERNAFASAN

Lakukan senaman ini secara konsisten mengikut panduan ahli fisioterapi anda. Senaman pernafasan ini termasuklah:

- ✓ **Pernafasan Diafragma:** Letakkan satu tangan di perut. Tarik nafas melalui hidung dan hembus perlahan melalui mulut.
- ✓ **Senaman Mobiliti Toraks:** Tarik nafas sambil mengangkat tangan. Hembus nafas sambil menurunkan tangan.
- ✓ **Senaman Pengembangan Dada:** Tarik nafas dalam, tahan selama 3–5 saat, kemudian hembus perlahan.

Gunakan Spirometer Insentif setiap hari untuk membantu pengembangan paru-paru dan meningkatkan tahap oksigen.



PENGURUSAN SAKIT

- ✓ Amalkan pengambilan ubat seperti yang ditetapkan oleh doktor.
- ✓ Sokong kawasan pembedahan dengan bantal atau tuala yang dilipat semasa batuk, bersin, atau bergerak.
- ✓ Elakkan menahan nafas atau bernafas terlalu cetek akibat kesakitan.



KELETIHAN DAN PENJIMATAN TENAGA

- ✓ Rasa letih semasa pemulihan adalah perkara biasa.
- ✓ Lakukan aktiviti mengikut kemampuan diri dan elakkan tergesa-gesa.
- ✓ Berehat apabila perlu dan seimbangkan masa aktiviti dan dengan waktu rehat.
- ✓ Tingkatkan tahap aktiviti secara berperingkat.



MOBILITI DAN AKTIVITI HARIAN

- ✓ Mulakan berjalan pada jarak yang dekat dan tambah jarak secara beransur-ansur.
- ✓ Elakkan berada di atas katil terlalu lama.
- ✓ Lakukan aktiviti harian yang ringan jika berasa selesa.
- ✓ Kekal aktif membantu mencegah kekakuan dan pembekuan darah.
- ✓ Gunakan alat bantuan berjalan jika diperlukan.



KEDUDUKAN BADAN

- ✓ Duduk tegak sebanyak mungkin untuk membantu pengembangan paru-paru anda.
- ✓ Elakkan berbaring terlalu lama.
- ✓ Elakkan membongkok atau berbaring lama di bahagian yang dibedah.

LANGKAH BERJAGA-JAGA SEMASA AKTIVITI



Elakkan mengangkat, menolak, atau menarik objek melebihi 2–3 kg pada peringkat awal pemulihan.

Elakkan aktiviti berat sehingga dibenarkan oleh doktor atau ahli fisioterapi.



Jangan memandu sehingga kesakitan anda terkawal dan mendapat kebenaran doktor.

CARA BANGUN DARI KATIL SELEPAS TORAKOTOMI



LANGKAH BERJAGA-JAGA

- ✓ Ambil ubat mengikut arahan doktor jika anda berasa sakit.
- ✓ Sokong kawasan pembedahan dengan bantal atau tuala yang dilipat semasa bergerak, batuk, atau berdiri.
- ✓ Lakukan senaman pernafasan sebelum memulakan pergerakan bagi menstabilkan pernafasan anda.
- ✓ Jangan menahan nafas semasa bergerak.
- ✓ Hentikan pergerakan jika anda berasa:



pening



sesak nafas



sakit yang tajam



LARANGAN



Bangun secara tiba-tiba.



Memusingkan bahagian atas badan.

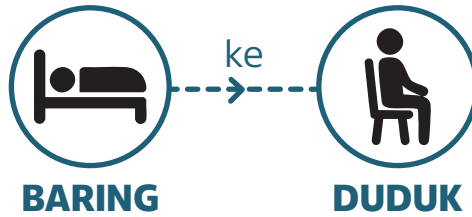


Memaksa diri jika sakit kuat.

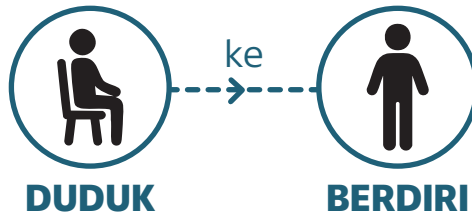


Bangun seorang diri tanpa kebenaran staf perubatan.

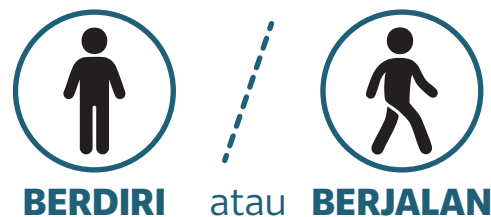
LANGKAH BANGUN DARI KATIL



1. Bengkokkan lutut semasa berbaring terlentang.
2. Pusing ke sisi yang tidak dibedah.
3. Gerakkan bahu dan pinggul bersama untuk mengelakkan badan anda daripada berpusing.
4. Turunkan kaki dan tolak badan dengan tangan untuk duduk.
5. Duduk seketika sebelum berdiri.



1. Letakkan kaki rata di lantai dan condongkan badan sedikit ke depan.
2. Tolak badan menggunakan tangan (gunakan katil atau tempat letak tangan jika perlu).
3. Berdiri perlahan-lahan dan kekalkan postur yang baik.
4. Berdiri seketika sebelum mula berjalan untuk mengelakkan rasa pening.



1. Mulakan berjalan secara perlahan dengan jarak dekat dan tingkatkan jaraknya secara berperingkat.
2. Amalkan senaman pernafasan semasa berjalan untuk mengawal pernafasan.
3. Gunakan alat bantuan sekiranya perlu, jika dinasihatkan oleh ahli fisioterapi anda.