

Sikap positif pantauan pengurus kes tingkatkan kesihatan pesakit

Berita Minggu, (Sunday, 01 Feb 2009)

Dewani Abbas



BERI PENDIDIKAN DAN NASIHAT: Pesakit jantung, Encik Kamsani Ros, 70 tahun, sudah tidak dimasukkan ke hospital semula sejak 2004 – satu perkembangan yang memberangsangkan, menurut pengurus kes pesakit NUH, Cik Suzana Aziz (kanan)

ANDAI kata Encik Kamsani Ros, 70 tahun, tidak bersungguh-sungguh mengambil berat akan penyakit jantung yang dihidapinya, beliau mungkin tidak menikmati kesihatan seperti sekarang.

Sejak keluar dari hospital pada 2004, bapa tiga orang anak dan datuk kepada lapan cucu ini belum lagi dimasukkan semula ke hospital. Semuanya kerana sikapnya yang positif terhadap penjagaan kesihatannya.

Pengurus kes penyakitnya, Cik Suzana Aziz, 34 tahun, dari Hospital Universiti Nasional (NUH), juga bangga dengan sikap Encik Kamsani.

“Beliau merupakan salah seorang pesakit saya yang terbaik,” kata Cik Suzana, memuji warga emas ini.

Cik Suzana sendiri merupakan anggota penting dalam kumpulan pengurusan penyakit jantung yang disebut ‘congestive heart failure’ (CHF) yang merupakan sejenis penyakit yang membuat jantung lemah dan sukar berfungsi untuk mengepam darah ke seluruh tubuh, di NUH.

Sebagai pengurus kes pesakit, tugas beliau ialah menjalin hubungan dengan pesakit untuk mendidik dan menasihati mereka tentang penyakit mereka dan memantau jika mereka memakan ubat atau tidak dan hadir ke klinik untuk rawatan lanjut.

“Ada yang tak patuh kerana mereka tidak tahu atau tidak faham. Jadi, saya kena terangkan kepada mereka dengan penjelasan yang mudah. Ada kala saya perlu melibatkan sama anak-anak mereka untuk bantu berikan penjelasan, sebab ada pesakit tua yang tidak tahu kesannya jika mereka tidak patuh memakan ubat,” kata Cik Suzana.

Mengenai Encik Kamsani, beliau telah menjalani pembedahan jantung pada 1996 kerana arteri utama di jantung yang tersumbat. Ketika itu, imam Masjid Tentera Diraja di Clementi ini baru pulang dari menunaikan haji bersama isterinya, Cik Rogayah Haron, 66 tahun, seorang pelakon drama di televisyen.

Bagaimanapun, Encik Kamsani, yang juga bekas penyanyi lagu-lagu asli Melayu, dimasukkan ke hospital lagi pada 2004 kerana mengalami sesak nafas.

“Sebelum tu saya tak pernah bersenam. Sesudah dimasukkan ke hospital lagi, itu pun cuma satu hari, barulah saya betul-betul jaga kesihatan saya dengan jaga pemakanan, bersenam, patuh makan ubat dan jumpa doktor empat bulan sekali,” ujar Encik Kamsani yang telah bersara sebagai penyelia di Majlis Sukan Singapura.

JAGA MAKAN UBAT

“Pertama sekali yang saya jaga ialah makan ubat. Satu hari saya makan 10 pil – untuk jantung dan juga darah tinggi, kolesterol dan pernafasan.

“Kemudian, saya bersenam. Saya dah mulakan dari 2004 setiap hari hingga sekarang. Di rumah saya tak naik lif, sebaliknya naik tangga sampai ke flat saya di tingkat empat,” terang Encik Kamsani yang berbadan kecil dengan berat badan 49 kilogram.

“Kalau kita sendiri tak jaga kesihatan kita, siapa nak jaga?” tambahnya dengan senyuman lebar.

Cik Suzana pula menarik perhatian, pesakit lemah jantung amat perlu mematuhi semua pantang larang.

“Pesakit mesti makan ubat, kawal pengambilan garam termasuk garam yang tersembunyi seperti yang terdapat dalam ikan bilis, ikan kering, ikan sardin, mi segera dan belacan. Kalau makan mi soto atau mi sup, misalnya, usah hirup kuahnya sampai habis.

“Garam yang berlebihan di dalam badan boleh membuat air berkumpul. Jika ini berlaku, jantung tidak boleh mengepam dengan baik untuk mengedarkan darah.

“Pesakit juga mesti minum air sekurang- kurangnya 1.5 liter sehari untuk elak badan menjadi kering kerana ubat jantung seperti ‘frusemide’, boleh membuat pesakit kerap membuang air kecil dan ini mengeringkan badan,” jelas Cik Suzana.

Dek kesihatan yang bertambah baik sekarang, Encik Kamsani semakin aktif.

Beliau memulakan harinya seawal 5.15 pagi untuk ke masjid dari rumahnya di Dover Road, bagi memimpin solat subuh, kemudian menghantar tujuh orang cucunya ke sekolah dengan memandu keretanya, kemudian menjemput isterinya dari pasar sebelum pulang untuk membuat kerja-kerja rumah pula.

“Pertama sekali yang saya jaga ialah makan ubat. Satu hari saya makan 10 pil – untuk jantung dan juga darah tinggi, kolesterol dan pernafasan. Kemudian, saya bersenam. Saya dah mulakan dari 2004 setiap hari hingga sekarang. Di rumah saya tak naik lif, sebaliknya naik tangga sampai ke flat saya di tingkat empat. Kalau kita sendiri tak jaga kesihatan kita, siapa nak jaga?”

– Encik Kamsani Ros, 70 tahun, yang sejak keluar dari hospital pada 2004 belum lagi dimasukkan semula ke hospital kerana hidupnya yang semakin sihat dan semakin aktif. Semuanya kerana sikapnya yang positif terhadap penjagaan kesihatannya.

PANDANGAN

SEKIRANYA Allahyarham ayah saya menghidap penyakit jantung pada masa ini, beliau mungkin menikmati mutu hidup yang lebih baik pada saat-saat akhir kehidupannya.

Nyawanya juga mungkin lebih panjang. Ubat yang dimakannya mungkin lebih canggih dan beliau mungkin menjalani pembedahan jantung untuk membesarkan saluran di jantungnya yang tersumbat.

Allahyarham ayah saya tergolong dalam senarai mereka yang menghidap penyakit kegagalan fungsi jantung atau 'congestive heart failure' (CHF) mungkin akibat pemakanan yang tidak dijaga dan merokok selama bertahun-tahun.

Beliau meninggal dunia pada 1995 pada usia 73 tahun, selepas pertama kali mengalami serangan jantung pada 1986.

Ketika itu, tiada kumpulan pengurusan penyakit jantung CHF seperti kini. Tiada juga kempen bertubi-tubi untuk menekankan keburukan merokok atau gesaan tentang pemakanan sihat.

Malah, apabila saya minta doktor jantung yang merawat ayah saya agar beliau diberikan ubat yang lebih baik untuk membuat jantung ayah saya lebih kuat, doktor itu menjawab:

“Bapa saya pun meninggal kerana sakit jantung.” Jawapannya tidak menenangkan langsung. Seingat saya, beliau tidak pernah memberi apa pun usulan untuk memberikan rawatan lebih baik untuk Allahyarham ayah saya.

Bagaimanapun, para pesakit jantung hari ini boleh dikatakan beruntung kerana ada kumpulan pakar yang prihatin dengan kesihatan dan kesembuhan mereka, selain rawatan yang lebih canggih.

Lantaran itu, memang wajar pesakit jantung Melayu, khususnya, dengan sokongan anggota keluarga mereka, mengambil peluang daripada rawatan lebih baik dan menyeluruh yang diberikan untuk pesakit jantung pada masa ini.

Syaratnya ialah, mereka cuma perlu mematuhi peraturan menjaga kesihatan penyakit jantung.

Malah, pada saat akhir penyakit ini pun pesakit boleh diberikan keselesaan, kata Dr Abdul Razakjr, konsultan pakar jantung di Hospital Universiti Nasional (NUH). Ia dinamakan penjagaan paliatif. Pesakit, misalnya, boleh diberikan kelegaan daripada sesak nafas, tanpa keadaan jantung mereka menjadi lebih baik, hinggalah ke detik nafas mereka yang terakhir, jelasnya.

Ini membuat saya terbayang akan penderitaan yang ditanggung Allahyarham ayah saya yang sukar bernafas pada hari-hari terakhirnya, hingga membuat beliau gelisah.

Ada kala beliau duduk di lantai sambil menyandarkan kepalanya di tembok dan ada kala beliau berjalan-jalan perlahan di kolong blok, mungkin dengan harapan udara lebih segar di luar akan membuat pernafasannya lebih lancar. Tetapi, ternyata itu semua tidak membantu.

Bukanlah tujuan saya untuk menidakkan bahawa ajal maut di tangan Tuhan. Cuma perkongsian saya ini sekadar satu perbincangan dari sudut perubatan.

– Oleh DEWANI ABBAS.