

Rujukan Penerbitan

- Diet, Aktiviti Fizikal & Barah Prostat (oleh kumpulan Barah Prostat UK)
- Mengelakkan Kesejahteraan dengan Barah Prostat Setempat (oleh Yayasan Barah Prostat Australia)
- Penyelidikan Barah UK: www.cancerresearchuk.org
- Persatuan Onkologi Klinikal Amerika: www.cancer.net
- Kementerian Kesihatan: www.moh.gov.sg



Singapore Cancer Society (SCS) Main Office

15 Enggor Street
Realty Centre, #04-01
Singapore 079716
Phone: 6221 9578
Fax: 6221 9575

Opening hours: Mondays to Fridays, 8.30am to 6.00pm

SCS Multi-Service Centre

9 Bishan Place
Junction 8 Office Tower, #06-05
Singapore 579837
Phone: 6499 9133
Fax: 6499 9140

Opening hours: Mondays to Fridays, 8.30am to 6.00pm

SCS Rehabilitation Centre

52 Jurong Gateway Road
JEM Office Tower, #08-04
Singapore 608550
Phone: 6661 0590
Fax: 6570 2746

Opening hours: Mondays to Fridays, 9.00am to 6.00pm;
Saturdays 9.00am to 1.00pm

Website: www.singaporecancersociety.org.sg

Email: enquiry@singaporecancersociety.org.sg

Facebook: CancerSociety

SCS Satellite Centres

National Cancer Centre Singapore
11 Hospital Drive
Singapore 169610
Phone: 6436 8420
Fax: 6224 6441

Opening hours:
Mondays to Fridays, 8.30am to 5.00pm

National University Cancer Institute, Singapore

National University Hospital
Medical Centre 1
Level 9, Unit D2
5 Lower Kent Ridge Road

Singapore 119074
Phone: 6772 5463
Fax: 6268 5917
Opening hours: Mondays to Fridays,
9.00am to 5.00pm

Untuk Pesakit Barah Prostat



KESEJAHTERAAN EMOSI ANDA



MENGENAI BUKU INI

Buku kecil ini adalah untuk lelaki yang hidup dengan barah prostat. Dalam buku kecil ini, anda akan belajar tentang mengatasi emosi anda dan hal-hal psikososial yang lain yang disebabkan oleh keadaan dan kesan sampingan rawatan anda. Anda akan belajar tentang kebergunaan membina rangkaian sokongan kawan-kawan, ahli keluarga dan ahli profesional yang boleh menyokong anda melalui perjalanan anda ke pemulihan.

Kami berharap buku kecil ini akan memberi bantuan yang berharga kepada anda dan memberi inspirasi kepada anda untuk menerajui kehidupan dengan pandangan dan gaya hidup yang proaktif yang akan memberi banyak manfaat kepada kesejahteraan anda.



Mengenai Persatuan Barah Singapura

Persatuan Barah Singapura (SCS) adalah organisasi kebajikan sukarela berdasarkan masyarakat yang didedikasikan untuk mengurangkan kesan barah melalui pendidikan awam, pemeriksaan, perkhidmatan pesakit, bantuan kewangan, penyelidikan dan advokasi.

Sebagai badan amal yang dibiayai sendiri, SCS bergantung kepada sumbangan awam untuk memberi perkhidmatan yang bermutu kepada pesakit barah, keluarga mereka dan masyarakat umum.

SCS ditubuhkan pada tahun 1964, didaftarkan sebagai sebuah persatuan pada tahun 1984 dan diberi status IPC (Institusi Karakter Awam) sebagai badan amal pada tahun 1995 oleh Kementerian Kesihatan.

Buku kecil ini disokong melalui Geran Pendidikan oleh:



Semua maklumat tepat pada masa percetakan.
Edisi ke-2 Diterbitkan pada Jun 2017.

Persatuan Barah Singapura

Semua Hakcipta terpelihara. Tiada bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem pengambilan, atau dihantar, dalam apa jua bentuk atau dengan apa cara, elektronik, mekanik, fotokopi, rakaman atau sebaliknya, tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada penerbit.

KANDUNGAN



3 Perasaan & Hubungan Anda

- Di Diagnosasikan Dengan Barah Prostat
- Bercakap Tentang Isu-isu yang Memberi Kesan Terhadap Anda
- Membuat Pelarasan kepada Kehidupan & Hubungan Anda

7 Berurusan Dengan Kesan Sampingan Dari Keadaan dan Rawatan Anda

- Ketahui tentang Perawatan yang Tersedia Kepada Anda
- Jenis Kesan Sampingan

15 Menjangkau Untuk Sokongan

- Mengapa Membangunkan Sistem Sokongan adalah Bermanfaat
- Di mana Bantuan dan Sokongan Tersedia
- Pahlawan Walnut SCS

21 Kehidupan Harian Dengan Barah Prostat

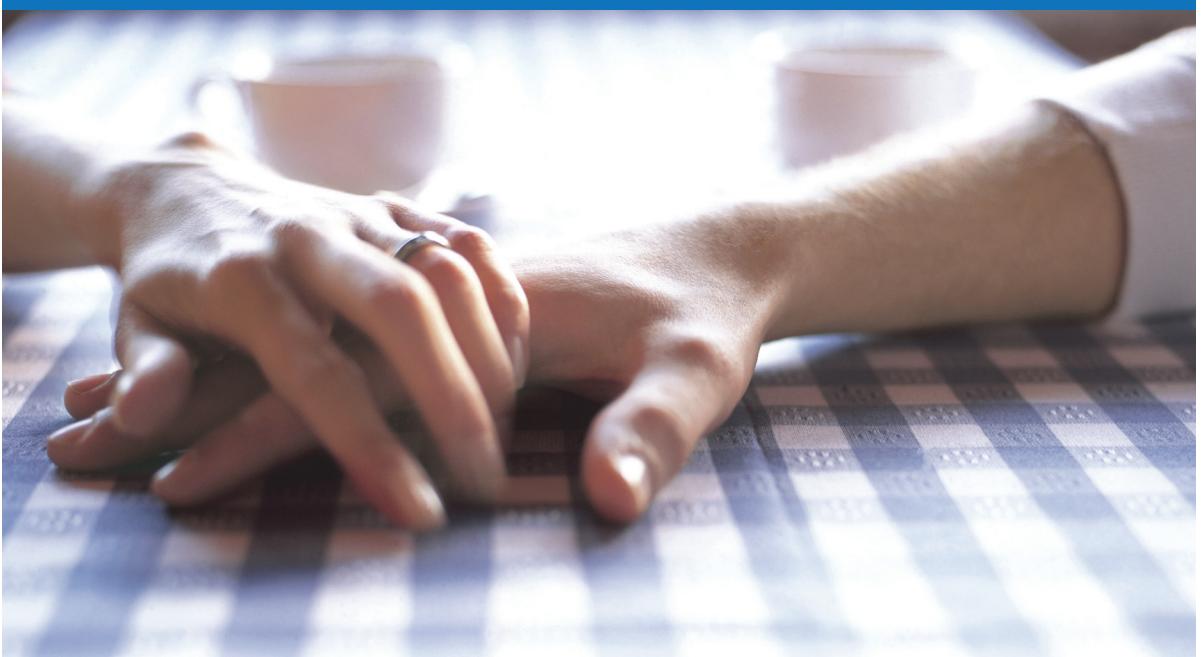
- Tempat Kerja dan Rumah
- Berurusan dengan Jangkaan Pemulihan
- Jenis-jenis Skim Bantuan Kewangan yang Tersedia

29 Penghargaan

30 Rujukan Penerbitan

"Seseorang sentiasa takut dengan perkara yang tidak dia ketahui. Bacalah atau berbincang dengan orang ramai untuk mengetahui seberapa banyak yang anda boleh tentang barah prostat. Ambil tindakan positif bila anda boleh. Jangan bertetap dalam kasihan diri sendiri dan rasa negatif,"

*Encik Tan Tai Jong
Pesakit Barah Prostat yang Hidup*



Perasaan & Hubungan Anda

Di Diagnosasikan Dengan Barah Prostat

Mendengar berita tentang barah prostat, boleh mengeluarkan emosi bercampur dalam diri anda. Anda mungkin merasa terkejut, penafian, bimbang, marah atau kesusahan. Anda juga boleh merasa ditenggelami dengan kebimbangan yang berbeza, seperti kesannya terhadap kehidupan anda dan masa depan anda. Reaksi ini adalah biasa dan anda mungkin mengalaminya di peringkat berlainan dalam perjalanan barah.

Barah prostat menjelaskan banyak lelaki. Anda mungkin mempunyai banyak persoalan tentang penyakit ini, dan kerumitan keadaan anda. Ingati bahawa keadaan setiap orang mungkin berbeza; ia berguna untuk anda bercakap dengan doktor dan jururawat anda untuk memahami lebih lanjut tentang keadaan dan pemilihan rawatan anda.

Ingat, anda tidak seorang diri dalam perjalanan ini dan orang lain juga pernah berada dalam kedudukan anda. Ada cara-cara dan jalan yang boleh menawarkan bantuan dan sokongan.

Bercakap Tentang Perkara-perkara yang Memberi Kesan Terhadap Anda

Jangan memendam kebimbangan atau masalah anda. Semasa rawatan anda, anda mungkin mempunyai banyak soalan atau penjelasan yang perlu anda buat. Keraplah berbincang dengan doktor atau jururawat anda mengenainya. Beberapa perkara ini boleh difahami dengan lebih baik apabila seorang pakar perubatan menerangkannya kepada anda dan menasihati anda dengan sewajarnya. Mempunyai maklumat yang perlu boleh membantu memberi anda kuasa untuk membuat keputusan yang diperlukan mengenai rawatan anda dan membolehkan anda merasa lebih mengawal keadaan, dan membuat perancangan untuk masa depan.

Mungkin sukar untuk bercakap dengan keluarga dan orang tersayang tentang keadaan barah anda. Anda mungkin tertanya-tanya jika anda harus memberitahu, siapa yang hendak diberitahu atau berapa banyak yang boleh dikatakan.



Adalah penting untuk memberitahu orang yang anda sayangi mengetahui tentang penyakit tersebut.

Dalam beberapa kes bagaimanapun, ia juga boleh membawa keluarga lebih rapat. Berterus-terang kepada orang yang anda sayangi tentang perasaan dan masalah anda akan membolehkan mereka memahami anda, keperluan anda dan pengalaman anda dengan lebih baik agar kedua-dua anda, dan orang tersayang dapat menyokong satu sama lain sepanjang masa ini.

Tanya diri anda apa bantuan lain yang anda perlukan dari sini? Siapa orang yang boleh membantu dan apakah sumber-sumber yang tersedia untuk anda? Bagaimana dengan menyertai kumpulan sokongan? Tuliskan senarai maklumat berguna ini sebagai cara persediaan peribadi anda dalam melawan barah prostat. Ingat, anda tidak perlu bersendirian dalam memerangi penyakit ini.



Membuat Pelarasian Kepada Kehidupan & Hubungan Anda

Inilah perkara yang anda boleh lakukan untuk mempersiapkan diri untuk perjalanan yang akan datang:

- Lengkapkan diri anda dengan maklumat terkini mengenai barah prostat (pastikan maklumat itu dari sumber yang diluluskan dari segi perubatan).
- Ambil masa untuk mempelajari tentang penyakit kanser anda, risiko dan manfaat daripada pelbagai rawatan, dan kesan yang mungkin mereka ada terhadap anda.
- Bersedia untuk membuat perubahan kepada diet anda oleh kerana rawatan yang anda menjalani.
- Bersenam dan kekalkan berat badan yang sihat.

Hubungan

Barah prostat boleh memberi kesan ke atas hubungan anda dengan pasangan anda dan ahli keluarga yang lain. Anda mungkin tidak terbuka untuk membincangkan hal-hal tertentu seperti isu seksual dan intim, kebimbangan kesuburan, had fizikal dan isu-isu imej badan. Dengan mengehadkan pasangan anda mengenai butiran tentang keadaan anda, anda menghalang peluang untuk kamu berdua bercakap secara terbuka antara satu sama lain tentang apa yang sedang berlaku, dan berkongsi perasaan masing-masing. Ini mungkin mewujudkan corak salah faham dan seterusnya menjelaskan hubungan anda. Adalah penting untuk

menjadi fleksibel, jadi bercakap dengan pasangan anda dan dengarlah keperluan masing-masing.

Anda juga boleh berkongsi pengetahuan anda dengan orang yang anda sayangi. Ini akan membantu membenarkan mereka mengetahui bagaimana mereka boleh menyokong anda dengan lebih baik. Sokongan boleh saling membala. Mengalami penyakit barah, bukan bererti, anda hanya berserah sahaja pada keadaan. Sesetengah individu walaupun mereka yang sakit telah menjadi sumber inspirasi untuk ahli keluarga mereka dalam cara yang mereka hadapi dan menangani penyakit mereka.

Kita semua berbeza, dan cara kita mengungkapkan cinta dan keprihatinan kita terhadap orang tersayang kita juga berbeza. Melalui 5 bahasa kasih sayang, fikirkan bagaimana anda dapat menyokong satu sama lain, dan ketahui cara terbaik untuk orang yang anda sayangi akan merasa bahawa dia disokong:

- Tindakan Perkhidmatan (cth membantu untuk menjalankan tugas; menemani untuk temu janji perubatan)
- Kata-kata semangat/Galakan
- Hadiah
- Waktu yang bermutu
- Sentuhan fizikal

Ingat untuk memberi diri anda dan orang tersayang masa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan di rumah, hubungan dan keluarga yang berpunca dari keadaan dan rawatan anda untuk penyakit ini.

“Pertama sekali, seseorang mesti menerima hakikat bahawa anda adalah pesakit barah.

Berpositif dan ubah perkara-perkara yang berada dalam kawalan anda dan terima apa yang anda tidak boleh mengawal. Sebagai contoh, jangan tidak tidur malam kerana penyakit anda kerana tidur adalah penting untuk pemulihan anda. Kurangkan tekanan anda dengan menjadi lebih bertoleransi terhadap orang lain, kurang cerewet, lebih memaafkan, kurang menuntut dan merendahkan jangkaan anda,”

*Encik Tan Tai Jong
Pesakit Barah Prostat yang Hidu*



Berurusan Dengan Kesan Sampingan

Dari Keadaan dan Rawatan Anda

Ketahui tentang Perawatan yang Tersedia Kepada Anda

Kesan sampingan jangka panjang dan jangka pendek akan menjadi kejadian biasa dari rawatan yang anda alami dan mereka boleh kerap diatasi atau dirawat. Rasa tidak pasti tentang rawatan barah, kesan sampingan yang mungkin dan samada ia akan berfungsi boleh menjadi sumber bimbang untuk lelaki. Walau bagaimanapun, cuba mempelajari lebih lanjut mengenai rawatan yang tersedia untuk anda dan ingat bahawa rawatan ini tidak selalu berfungsi dengan sama untuk setiap orang.

Doktor-doktor dan jururawat-jururawat anda ada untuk menasihati dan membantu anda. Bercakap dengan mereka tentang masalah anda dan mereka akan dapat mengesyorkan kepada anda penyelesaian yang sesuai.

Jenis Kesan Sampingan

Isu-isu Kesihatan Seksual dan Keintiman

Dalam merawati barah prostat, gejala dan kesan sampingan mungkin hadir dan menjelaskan kesihatan seksual anda. Anda mungkin mendapatkan perubahan ini mempengaruhi cara anda rasa tentang diri anda dari segi seksual, minat anda untuk melakukan hubungan seks, keupayaan anda untuk mendapatkan ereksi, ejakulasi, mencapai orgasme, dan kepuasan seksual keseluruhan anda. Isu-isu ini juga boleh menjelaskan hubungan anda dengan pasangan anda.



Perubahan ini tidak semestinya bermakna anda harus berputus asa untuk menikmati keintiman dengan pasangan anda. Cuba menerokai cara lain untuk berkongsi keintiman tanpa perlu seks yang menembusi. Menghabiskan masa bersama, mencium, memeluk dan membelaial adalah beberapa cara untuk menjadi intim dengan pasangan anda. Dalam sesetengah hal, lelaki menjadi lebih rapat dengan pasangan mereka walaupun ada isu seksual ini.

Terdapat rawatan dan sokongan yang tersedia untuk isu-isu seksual ini. Anda boleh meminta doktor dan jururawat anda untuk maklumat lanjut. Anda boleh dirujuk kepada pakar yang merawat masalah seperti disfungsi erektil (ED).

Flush Panas

Flush panas adalah kejadian hangat yang tiba-tiba, bermula di muka dan dada dan merebak dalam gelombang ke bahagian lain badan. Ia berlaku selepas rawatan terapi hormon. Gejala-gejala yang anda dapat semasa mengalami flush panas termasuk peluh, kemerahan kulit, jantung berlumba dan perasaan kecemasan, kerengsaan dan panik. Sukar untuk hidup dengannya dan kejadiannya berlainan dalam individu yang berbeza. Ada yang mengalami flush panas setiap hari, beberapa mendapat sedikit setiap bulan dan mereka boleh bertahan selama berbulan atau bertahun.



Flush berlaku kerana tahap testosterone yang menurun. Merokok, meminum kopi atau teh dan menjadi terlalu panas boleh menyebabkan flush lebih teruk. Anda mungkin mahu memastikan bilik anda sejuk dan memakai pakaian yang ringan. Jika anda banyak berpeluh pada waktu malam, ia akan menolong jika ada tuala di sebelah katil anda. Kurangkan pemiminuman alkohol dan pilih air mandi hangat dan bukan panas. Perubatan tersedia untuk merawat flush panas juga.



Masalah Kencing

Masalah dengan membuang air kencing, kencing berciciran (inkontinensi) dan kesulitan mengosongkan pundi kencing anda (pengekalan air kencing) adalah beberapa masalah kencing biasa selepas menjalani rawatan untuk barah prostat.

Cuba memastikan diri anda sihat dengan kekalkan berat badan yang sihat dan berhenti merokok kerana ini dapat membantu anda mengurangkan masalah kencing anda. Minum banyak cecair setiap hari



tetapi kurangkan benda-benda seperti minuman arak dan minuman ber-kafein tinggi seperti teh dan kopi kerana ini kerap menganggu pundi kencing anda.



Pakar kencing boleh membantu anda menghadapi masalah anda. Anda boleh meminta doktor dan jururawat anda untuk rujukan.

Masalah Usus

Masalah usus berlaku pada sesetengah lelaki sebagai kesan sampingan selepas rawatan Radioterapi (radioterapi pancaran luaran dan brachyterapi). Oleh sebab radiasi, lapisan usus boleh menjadi radang (proctitis), yang membawa kepada kejadian seperti najis longgar dan cair (cirit-birit), sakit di bahagian perut (abdomen) atau laluan belakang.

Masalah usus ini mungkin sementara sahaja atau menjadi berkekalan. Dalam sesetengah perkara, masalah ini berlaku berbulan atau bertahun lamanya selepas rawatan selesai.

Sekiranya anda mengalami masalah cirit-

birit, kurangkan pengambilan serat dalam diet anda buat sementara waktu. Beberapa contoh makanan rendah serat yang anda boleh makan termasuk beras putih, roti, pasta, telur, kentang dan daging putih tanpa lemak. Minum banyak cecair tetapi elakkan minuman seperti minuman berkandungan arak kopi dan teh.

Terdapat ubat-ubatan yang tersedia untuk menguruskan masalah usus anda dan untuk mengawal cirit-birit. Jika anda mengalami masalah usus jangka panjang, anda boleh meminta untuk berunding dengan pakar usus (pakar Gastroenterologi). Ujian akan dijalankan untuk menentukan apa-apa kerosakan pada usus.





Keletihan

Keletihan adalah kejadian biasa pada lelaki selepas mengalami sebarang rawatan untuk kanser prostat. Perasaan letih boleh merangkumi dari rasa letih hingga ke tersangat penat dan ia berlaku pada tahap yang berbeza dalam semua lelaki. Sesetengah lelaki tidak merasa keletihan selepas rawatan dan lelaki lain berasa begitu letih sehingga menjadi cabaran bagi mereka untuk melakukan aktiviti harian mereka.

Perasaan yang biasa termasuk merasa lemah, lesu dan tiada tenaga. Anda mungkin mendapati tahap tenaga, motivasi, emosi, tumpuan dan pemacu seks anda terjejas akibat keletihan. Kadang-kadang, anda akan mendapati rihat sahaja tidak melegakan masalah. Mempunyai barah prostat yang telah maju menaikkan kemungkinan mengalami masalah keletihan.

Berusaha untuk mengaturkan jadual harian anda terlebih dahulu supaya anda dapat menyimpan tenaga anda untuk acara dan aktiviti yang memerlukannya. Dengan menjimatkan tenaga, anda dapat memberi banyak masa untuk mencapai waktu berihat yang cukup.

Bersenam dan mematuhi diet yang sihat dan seimbang dapat memberikan anda tenaga yang cukup yang anda perlukan setiap hari serta mengurangi kejadian keletihan.

Masalah Tidur

Mempunyai masalah tidur boleh menyebabkan anda mengalami kesulitan. Anda mungkin berasa letih pada siang hari semasa anda melakukan aktiviti biasa atau mungkin menjadikan keletihan yang anda alami, menjadi lebih teruk. Pastikan anda mendapat rihat yang baik apabila anda tidur. Anda mungkin ingin mahu menyiasat dari manakah punca kebimbangan yang mungkin membuat anda terjaga pada waktu malam. Teknik relaksasi, senaman dan diet seimbang yang baik adalah penting untuk tidur malam yang baik.



Rasa Tekanan

Tekanan boleh menjadi kejadian berterusan sepanjang pengalaman anda dengan barah prostat. Anda mungkin mendapatkan perasaan dan emosi anda berubah sambil masa berlalu akibatnya, tahap tekanan anda jadi meningkat. Tekanan juga mungkin muncul apabila anda perlu membuat perubahan pada gaya hidup anda untuk



menghadapi tuntutan penyakit dan kesan sampingan rawatan. Apabila tahap tekanan tinggi berterusan dalam jangka masa panjang, anda akan mendapati diri anda akhirnya mengalami kehabisan tenaga atau keletihan.

Perhatikan untuk tanda-tanda berikut:

- Ketidakupayaan untuk tidur dengan kerap
- Sakit kepala
- Masalah jantung
- Sentiasa rasa letih
- Jatuh sakit
- Bertambah menjadi terlalu sensitif

Rihatkan diri melalui aktiviti seperti membaca, berjalan kaki atau mendengar muzik. Hadkan pengambilan alkohol anda. Cuba dapatkan masa rihat yang sesuai dan mencukupi untuk diri sendiri. Jika anda ingin, anda boleh meminta untuk bercakap dengan pekerja sosial atau kaunselor mengenai isu-isu yang memberi kesan kepada anda dan menyumbang kepada perasaan tekanan anda.



Menghadapi Perasaan Cemas & Ketakutan

Adalah normal untuk berasa cemas tentang keadaan barah anda dan semasa rawatan. Anda mungkin bimbang tentang kesakitan, kesan sampingan rawatan dan ketidakpastian masa anda seterusnya atau ketakutan terhadap kematian anda. Kadang-kadang, anda mungkin merasa takut untuk mendapat rawatan. Ahli keluarga anda mungkin berasa sebegitu juga.

Dengan sokongan dari orang yang anda sayangi, anda dapat berbincang tentang perasaan anda kepada seseorang

yang anda percayai dan mengamalkan gaya hidup yang sihat untuk memerangi tekanan secara umumnya, membantu dalam kesejahteraan keseluruhan anda. Walau bagaimanapun, jika perasaan kecemasan dan ketakutan berpanjangan, atau jika anda mula mengalami kemurungan sehingga ia mempengaruhi aktiviti seharian anda, anda mungkin memerlukan bantuan profesional. Doktor anda boleh merujuk anda kepada pakar yang boleh membantu anda.



“Pandangan saya tentang hidup sekarang adalah mudah. Sentiasa berfikir secara positif; setiap isu ada penyelesaian; tiada apa yang sia-sia kecuali anda berputus asa. Rendahkan jangkaan anda.

Hanya memenuhi ‘keperluan’ anda dan menghadkan ‘kehendak’ anda. Bersikap peramah dan mesra. Lebih bersenyum dan ketawa. Terima orang lain sebagaimana mereka dan kurangkan rasa sensitif dengan komen negatif,”

*Encik Tan Tai Jong
Pesakit Barah Prostat yang Hidup*



Menjangkau Untuk Sokongan

Mengapa Membangunkan Sistem Sokongan adalah Bermanfaat

Perjalanan barah mungkin agak sepi dan mempunyai sistem sokongan boleh menjadi rangsangan tambahan untuk pesakit barah prostat dan proses pemulihannya. Bila anda memerlukan bantuan, di mana anda mungkin memerlukan nasihat atau bantuan, atau untuk berkongsi perasaan anda, sistem sokongan dapat membantu anda menghadapi tuntutan dan kerumitan yang anda alami akibat penyakit ini.

Sistem sokongan ini boleh terdiri daripada ahli keluarga terdekat, rakan, kaunselor, kakitangan perubatan dan kumpulan sokongan barah. Perlu diingati untuk menjangkau kepada orang yang anda yakin, anda akan dapat menerima jawapan yang anda inginkan, dan ini juga boleh membantu anda dengan keperluan anda.

Terus Berhubung dengan Rakan dan Keluarga Anda

Terus berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan anda dapat membantu mengurangkan kesepian yang dihadapi oleh pesakit barah prostat semasa mereka menjalani penggiliran rawatan, ubat-ubatan dan rasa ketidakpastian secara umum. Berkongsi pandangan dan pengalaman anda dengan orang terdekat anda dapat membantu mengukuhkan hubungan. Jangan ragu untuk bercakap dengan mereka dan berkongsi kemaskini tentang rawatan yang sedang anda jalani dan bagaimana kelihatan hasilnya.



Anda juga boleh menyertai Persatuan Pahlawan Walnut Singapura, kumpulan sokongan untuk lelaki dengan barah prostat. Untuk maklumat lanjut mengenai **Pahlawan Walnut SCS**, rujuk ke halaman 19.

Libatkan Diri Anda dalam Aktiviti Biasa

Pertimbangkan untuk menyertai beberapa aktiviti fizikal ringan. Apakah hobi-hobi anda? Atau aktiviti lain yang anda minati?

Menyertai mereka boleh membantu dalam mengurangkan tekanan dan bimbang. Cari satu aktiviti yang mana anda selesa dari segi fizikal dan jika anda mempunyai sebarang masalah perubatan, rujuklah doktor anda. Aktiviti seperti berjalan kaki, berenang, berbasikal dan berkebun adalah beberapa aktiviti biasa yang boleh anda lakukan jika anda menikmati mereka.

Pertimbangkan untuk menyertai daripada kumpulan yang berminat, di mana anda

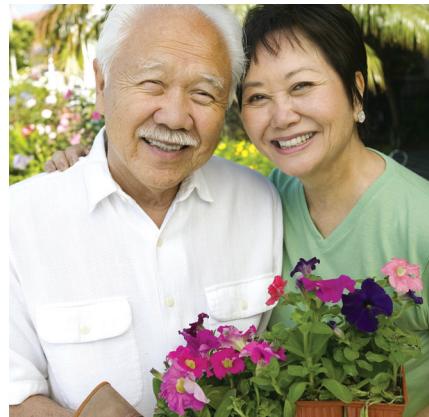




boleh bertemu dengan orang baru dan bertukar pengetahuan tentang minat-minat yang sama. Mulakan hobi baru atau belajar beberapa kemahiran baru. Melakukan sesuatu yang mana anda mahir boleh membuat anda berasa lebih positif. Aktiviti sosial yang kerap dengan rakan dan kumpulan minat yang sama boleh berfungsi sebagai percutian yang baik dari rutin rawatan dan pemulihan. Jangan terfikir tentang keadaan dan masalah yang datang dengan barah prostat. Cuba untuk memikir ke hadapan untuk kehidupan dengan pandangan positif dan anda akan dapat mengatasi perubahan dan ketidakpastian keadaan anda dengan lebih baik.

Di mana Bantuan dan Sokongan Tersedia

Adalah berguna untuk mengetahui siapa dan saluran mana yang tersedia untuk memberikan bantuan dan sokongan untuk keperluan anda. Kadang-kadang, sukar



mencari cara untuk menangani tekanan dan masalah yang anda hadapi. Jangan pendam sendiri masalah ini dalam keadaan sedemikian.

Profesional Kesihatan

Jelaskan dengan doctor-doktor atau juru/rawat-jururawat anda mengenai sebarang isu yang anda alami. Sekiranya anda menghadapi banyak tekanan atau masalah psikologi, mereka mungkin merujuk anda kepada pakar perubatan lain yang dapat membantu anda mengatasi masalah anda. Jadi, jangan berasa malu atau takut bersuara.

Perubatan yang Ditetapkan

Anda mungkin memerlukan ubat-ubatan seperti anti-kemurungan jika anda mengalami kemurungan. Bincangkan isu ini dengan doktor anda. Jika anda mengambil apa-apa ubat lain atau terapi pelengkap, berhadapan dengan doktor dan jururawat anda.

Kaunselor

Mencari sokongan kaunselor adalah pilihan yang ideal jika anda adalah orang yang lebih mudah membincangkan isu-isu anda kepada orang asing berbanding dengan ahli keluarga rapat atau pasangan. Anda boleh membincangkan kebimbangan anda kerana mereka dilatih untuk mendengar dan membantu anda mencari cara yang berkesan untuk mengatasinya. Anda boleh memilih untuk mencari kaunselor sendiri atau doktor anda boleh merujuk anda kepada seseorang jika diperlukan.



Di Persatuan Barah Singapura, kami menyediakan perkhidmatan sokongan dan kaunseling psikososial percuma untuk pesakit barah, penjaga atau ahli keluarga mereka. Anda boleh menelefon **6661 0592** atau menghantar e-mel kepada kami di **scs_pss@singaporecancersociety.org.sg** untuk pertanyaan.

Pakar Penjagaan Rohani

Seorang pakar penjagaan rohani menyediakan penjagaan dan sokongan yang sesuai dengan budaya untuk membantu anda menemui makna dan tujuan sebagai sebahagian daripada proses penyembuhan, tanpa mengira kaum, agama, sistem kepercayaan atau jantin.



Di Persatuan Barah Singapura, kami mempunyai pakar penjagaan rohani yang menyediakan perkhidmatan ini untuk pesakit barah. Anda boleh menelefon **6661 0592** atau menghantar e-mel kepada kami di **scs_pss@singaporecancersociety.org.sg** untuk pertanyaan.

Kumpulan Sokongan

Kumpulan sokongan membolehkan anda untuk berjumpa dengan orang lain yang juga didiagnosis dengan keadaan yang sama dan berkongsi pengalaman anda bersama-sama. Pesakit boleh membincangkan rawatan dan diagnosis mereka dan bertukar maklumat. Pertemuan kumpulan sokongan biasanya berlaku dalam keadaan tidak rasmi dan dijalankan oleh profesional kesihatan tempatan atau orang dengan barah prostat. Ia adalah tempat yang baik untuk mengambil bahagian sebab anda akan merasa kurang sendirian dengan sokongan kumpulan rakan sebaya.

Ketahui lebih lanjut mengenai kumpulan sokongan barah prostat Persatuan Barah Singapura, Pahlawan Walnut SCS, pada halaman seterusnya.

Pahlawan Walnut SCS

Kumpulan Sokongan Untuk Lelaki dengan Barah Prostat di Singapura



Pahlawan Walnut SCS adalah kumpulan sokongan yang menjangkau lelaki yang telah didiagnosis dengan barah prostat. Kumpulan sokongan ini memberikan sokongan dan dorongan psikososial kepada ahlinya. Ia membantu mereka membuat peralihan dalam kehidupan dengan meningkatkan kesejahteraan mereka melalui program terapeutik dan pengayaan.

Ahli-ahli bertemu untuk berkongsi pengalaman peribadi mereka, bertukar maklumat, dan mendapat wawasan tentang bagaimana orang lain mengatasi keadaan mereka dan masalah yang mereka hadapi. Ahli-ahli juga terlibat dalam pelbagai aktiviti seperti ceramah pendidikan atau bengkel, acara sosial dan rekreasi, sesi pengayaan dan pembelajaran minat, serta sokongan rakan-ke-rakan.

Keahlian adalah secara sukarela dan PERCUMA. Perjumpaan diadakan setiap Sabtu kedua tiap bulan, dari jam 2.00 petang hingga 5.00 petang, di Pusat Multi-Perkhidmatan Persatuan Barah Singapura yang terletak di 9 Bishan Place, Junction 8 Office Tower, #06-05, Singapura 579837.

Sila hubungi kami di **1800 727 3333** atau **supportgroup@singaporecancersociety.org.sg** untuk menyertai atau untuk mengetahui lebih lanjut.

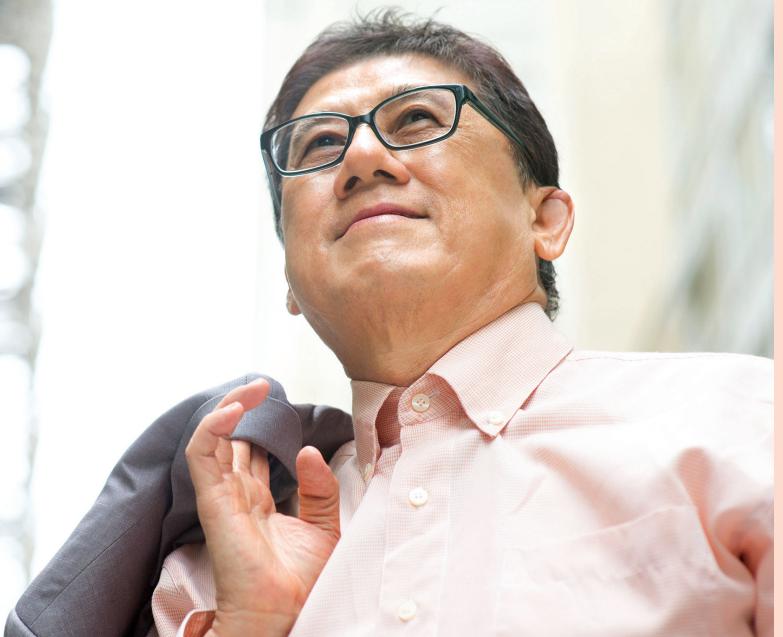
SCS juga menjalankan Program Pengayaan Bebas yang terbuka kepada semua ahli kumpulan sokongan barah. Lihat jadual acara yang terdapat di laman web kami (www.singaporecancersociety.org.sg) untuk merasai pelbagai aktiviti yang ditawarkan. Beberapa aktiviti ini termasuk Tai Chi, Yoga, Seni & Kraf, Ukulele, Tari Menari, Gimnastik, Penghargaan Teh, Kaligrafi Cina dan banyak lagi. Untuk mendaftar, sila hubungi kami di **supportgroup@singaporecancersociety.org.sg**.



“Saya tidak pernah menganggapnya sebagai masalah. Kepada saya ia hanya satu penyakit dari mana saya perlu pulih. Pada mulanya saya agak bimbang, tetapi dengan sokongan dari keluarga dan rakan-rakan gereja saya (dengan doa), saya positif. Setakat ini, saya masih bahagia seperti orang lain.

Saya mempunyai gaya hidup yang sihat, menikmati hobi saya seperti fotografi, membuat barang kemas kostum, menghadiri persembahan haiwan peliharaan dll. Jangkaan saya untuk hidup adalah untuk tetap positif, bahagia, menikmati kawan-kawan di sekeliling anda dan membantu orang lain. Tetap sihat, bahagia dengan apa yang anda miliki dan buat lebih banyak kawan,”

*Encik Simon Tan
Pesakit Barah Prostat yang Hidup*



Kehidupan Harian Dengan Barah Prostat

Tempat Kerja dan Rumah

Kehidupan kerja anda mungkin terjejas akibat rawatan yang anda alami untuk barah prostat. Anda mungkin perlu mengambil masa cuti untuk menjalani rawatan anda dan juga masa untuk pulih. Bincang dengan majikan anda mengenai penyelesaian yang boleh membantu anda serta menyebabkan kesulitan minima kepada majikan anda. Sebagai contoh, adakah mungkin untuk mengubah peranan kerja dan tugas anda buat sementara waktu? Bagaimana dengan bekerja dari rumah atau dengan waktu yang fleksibel?

Jika anda menjalani radioterapi, anda perlu mengetepikan masa kerana proses ini boleh mengambil apa-apa daripada lima hari seminggu sehingga beberapa minggu. Sekiranya anda menjalani pembedahan (prostatektomi radikal), anda akan memerlukan

masa pemulihan untuk diri anda yang boleh mengambil masa sehingga 8 minggu atau lebih lama lagi. Selepas operasi, anda mungkin perlu mengelakkan melakukan aktiviti tertentu seperti mengangkat objek berat dan buruh manual. Jelaskan dengan doktor dan jururawat anda tentang berapa banyak masa pemulihan yang anda perlukan dan aktiviti yang anda perlu elakkan. Anda mungkin memerlukan masa cuti tambahan dari kerja untuk pulih dari kesan sampingan yang disebabkan oleh rawatan anda.

Sesetengah lelaki terus bekerja kerana ia boleh membantu dengan pemulihan mereka dan kembali ke kehidupan biasa. Tetapi ada juga beberapa lelaki yang tidak dapat meneruskan komitmen kerja penuh mereka, oleh itu mereka mengejar pilihan lain seperti kerja sambilan atau persaraan awal. Pilih keseimbangan yang baik untuk diri anda di antara keperluan kerja anda dan menguruskan rawatan dan keadaan anda.

Di rumah, peranan dan tanggungjawab biasa anda mungkin berubah. Boleh terdapat kesukaran untuk menjalankan aktiviti biasa anda. Kesan sampingan dan kejadian seperti kesakitan dapat membuat beberapa lelaki kurang bergerak berbanding sebelum ini. Anda mungkin memerlukan bantuan ahli keluarga anda untuk membantu dengan kerja rumah kerana anda memerlukan masa untuk berihat dan pulih dari rawatan anda. Berkommunikasi dengan mereka tentang sebarang bantuan yang anda perlukan.



Berurus dengan Jangkaan Pemulihan

Lama kelamaan, anda mungkin mendapati bahawa pengalaman anda menjadi rutin yang penuh dengan banyak konsultasi, ujian dan rawatan. Anda mungkin juga mula membiasakan diri dengan suasana hospital dan jadual rawatan dan proses pemulihan anda mungkin tidak selalu berjalan dengan lancar. Walau bagaimanapun, perasaan dan emosi yang menyertai kami sentiasa berubah, dan sama pentingnya untuk memberi perhatian kepada bagaimana perasaan kami dan merefleksikan bagaimana ia berkesan kepada kamis.

Ujian Antigen Prostat Spesifik (PSA) yang memantau barah anda dan betapa berjayanya rawatan anda boleh membuat anda cemas dan tetap bimbang tentang masa depan anda di mana barah berkenaan. Kemungkinan kembalinya kanser juga boleh membimbangkan beberapa lelaki. Perasaan ini mungkin kekal dengan anda untuk masa yang lama. Walau

bagaimanapun, sesetengah lelaki juga melaporkan melihat perasaan-perasaan ini akhirnya berubah dengan laluan masa dan mereka tidak bimbang mengenainya seperti dahulu.

Bagi lelaki yang mempunyai barah prostat mahu, ketidakpastian penyakit mungkin lebih membimbangkan dan memberi kesan negatif terhadap pandangan pesakit mengenai masa depan. Cara yang baik untuk menangani ketidakpastian ini adalah dengan secara kerap berkomunikasi dengan doktor anda dan terus dikemas kini mengenai kemajuan keadaan anda. Buatlah perancangan untuk mempersiapkan diri anda untuk masa depan. Ia juga penting untuk bercakap secara terbuka dengan orang tersayang anda untuk membantu mereka memahami

fikiran anda dan apa yang penting kepada anda, dan sebaliknya. Jadilah realistik dan spesifik untuk apa yang anda merancang untuk mencapai perasaan jaminan untuk diri sendiri.

Hidup dengan keadaan barah prostat boleh menjadi pengalaman yang sukar dari segi mental, fizikal dan emosi. Jika anda mendapati anda tidak dapat menangani tekanan yang anda alami, dapatkan bantuan dan cadangan dengan menghubungi pekerja sosial atau ahli psikologi. Anda mungkin mempelajari beberapa strategi yang berpatut dari seorang pakar untuk membantu anda mengatasi ketakutan ini dan terus maju secara positif dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan anda.

Jenis-jenis Skim Bantuan Kewangan yang Tersedia

Medisave

Jika anda adalah warga Singapura atau Pemastautin Tetap dan mempunyai akaun Medisave, anda boleh menggunakan Medisave anda untuk membayar untuk perbelanjaan hospital dan pesakit luar tertentu yang ditanggung di mana-mana hospital di Singapura. Medisave adalah skim simpanan perubatan nasional yang membantu individu mengetepikan sebahagian daripada pendapatan mereka ke dalam Akaun Medisave mereka untuk membayar perbelanjaan masuk ke hospital, pembedahan hari dan pesakit luar tertentu, untuk diri atau keluarga terdekat mereka pada masa depan.

Anda boleh menuntut Medisave untuk rawatan berikut:

Imbasan MRI pesakit luar, imbasan CT dan diagnostik lain untuk pesakit barah

- Boleh dituntut sehingga \$600 setahun

- **Radioterapi pesakit luar** untuk pesakit barah
 - Untuk Radioterapi luaran, S\$80 setiap rawatan
 - Untuk Brachyterapi dengan radioterapi luaran, S\$300 setiap rawatan
 - Untuk Brachyterapi tanpa radioterapi luaran, S\$360 setiap rawatan
 - Untuk X-Ray Superfisial, S\$30 setiap rawatan
 - Untuk radioterapi Stereotaktik, S\$2,800 setiap rawatan
- **Rawatan radiosurgeri pesakit luar** untuk pesakit barah
(iaitu rawatan radiosurgeri Novalis dan rawatan Gamma Knife)
 - \$7,500 setiap rawatan dan \$300 setiap hari untuk caj hospital harian
- **Kemoterapi pesakit luar** untuk pesakit barah

Termasuk ubat analgesik dan rawatan suppresif (rawatan neuro-endokrin dan perubatan nuklear)

 - \$300 untuk kitaran rawatan 7-hari atau \$1,200 untuk kitaran rawatan

Medishield Life

Berkuat kuasa dari 1 November 2015, Medishield Life akan menggantikan skim Medishield sebelumnya.

Medishield Life adalah skim insurans kesihatan asas. Ia direka untuk membantu warga Singapura membayar perbelanjaan

pesakit dalam dan pesakit luar di mana Medisave anda mungkin tidak mempunyai dana yang mencukupi.

Jika anda telah membeli pelan Medishield Life dengan simpanan CPF anda, perlindungan untuk rawatan perubatan anda adalah seperti berikut:

Jenis Rawatan Pesakit Luar	Had Tuntutan
Kemoterapi untuk Barah	\$3000 setiap bulan
Radioterapi untuk Barah (Luaran atau Superfisial)	\$140 setiap sesi
Brachyterapi	\$500 setiap sesi

Jika anda telah membeli Pelan Perisai Bersepadu diluluskan-Medisave yang ditawarkan oleh penanggung insurans swasta, anda akan menikmati faedah tambahan dan perlindungan yang lebih

tinggi untuk rawatan perubatan anda. Anda mungkin ingin menyemak dengan syarikat insurans anda mengenai perlindungan yang ditawarkan.

Penanggung insurans	Pelan Perisai Bersepadu yang Diluluskan-Medisave
NTUC Income	IncomeShield dan IncomeShield Dipertingkatkan
AIA Singapore Private Limited	HealthShield Emas
Great Eastern Life Assurance Co	SupremeHealth
Aviva Ltd	MyShield
Prudential Assurance Co	PRUshield

Medifund

Medifund adalah dana endowmen yang ditubuhkan oleh Pemerintah untuk membantu rakyat Singapura yang berpendapatan rendah dan miskin yang tidak dapat membayar perbelanjaan perubatan mereka walaupun ada perlindungan Medisave dan Medi-Shield Life.

Permohonan Medifund disediakan oleh Pekerja Sosial Perubatan di hospital-hospital yang distruktur semula.

Dana Bantuan Perubatan (MAF)

Dana Bantuan Perubatan (MAF) membantu pesakit yang layak membayar ubat mahal yang tidak termasuk dalam Senarai Ubat Standard tetapi telah dinilai sebagai dari segi klinikal, dan merangkumi keadaan seperti kanser dan lemah jantung. Anda boleh bercakap dengan doktor anda yang akan merujuk anda untuk berjumpa dengan Pekerja Sosial Perubatan untuk permohonan Dana Bantuan Perubatan.

Maklumat lanjut mengenai Medisave, MediShield Life dan Medifund dan MAF boleh didapati di laman web.

Jenis Bantuan dari Persatuan Barah Singapura (SCS)

CS menyediakan bantuan kepada pesakit barah yang memerlukan melalui:

- Dana Penjagaan Barah SCS
- Bantuan Kebajikan SCS
- Dana Rawatan Barah SCS
- Skim Pengangkutan Hospital SCS

Dana Penjagaan Barah SCS

Sambil anda mempelajari untuk mengatasi diagnosis barah, anda juga mungkin bimbang tentang status kewangan anda. Perbelanjaan dari poket yang tidak dijangka, perbelanjaan untuk kos pengangkutan dan perbelanjaan harian lain boleh mempunyai kesan pada kewangan anda dan menambah kepada kebimbangan anda.

Untuk melengkapkan skim kewangan dan kebajikan sedia ada, SCS telah memperkenalkan Dana Penjagaan Barah. Skim kewangan sesekali baru ini membantu pesakit barah yang baru didiagnosis menghadapi hari-hari awal yang sukar dengan meringankan beberapa kebimbangan kewangan mereka agar mereka boleh berfokus kepada rawatan.

Kelayakan untuk Dana Penjagaan Barah SCS:

- a. Pemohon tidak boleh pernah menerima Dana Penjagaan Barah SCS sebelum ini.
- b. Pemohon semestinya adalah warganegara Singapura atau Penduduk Tetap Singapura (PR); pengecualian boleh dipertimbangkan untuk bukan-pemas-

tautin yang mana orangtua, pasangan atau anak mereka adalah warganegara atau PR Singapura.

- c. Pemohon perlu baharu didiagnosis dengan barah dari 1 Januari 2015. Pemohon perlu memohon untuk dana ini dalam tempoh 6 bulan selepas diagnosis.
- d. Pemohon harus memenuhi keperluan pendapatan seperti yang ditetapkan oleh Skim Bantuan Kesihatan Masyarakat (CHAS).
- e. Semua pemohonan perlu disokong dengan dokumen yang berkaitan.

Bantuan Kebajikan SCS

Bantuan Kebajikan SCS adalah skim kewangan sementara ditubuhkan dengan matlamat untuk memberi bantuan kewangan sementara dan/atau bekalan perubatan untuk meningkatkan kesejahteraan pesakit barah yang memerlukan memandangkan keadaan perubatan mereka. Jenis bekalan perubatan termasuk makanan susu dan beg kolostomi, dan/atau seperti yang disyorkan oleh profesional penjagaan kesihatan.

Kelayakan untuk Bantuan Kebajikan SCS:

- a. Pemohon semestinya adalah warganegara Singapura atau Penduduk Tetap Singapura (PR); pengecualian boleh dipertimbangkan untuk bukan-pemas-tautin yang mana orangtua, pasangan atau anak mereka adalah warganegara atau PR Singapura.

- b. Pemohon mesti mempunyai diagnosis barah.
- c. Memenuhi Ujian Sarana Kebajikan SCS dengan kriteria berikut:
 - i. Pendapatan Bersih Setiap Kapita di bawah \$1100.
 - ii. Pesakit dan isi rumah tangga mempunyai simpanan terhad.

Dana Rawatan Barah SCS

Dana Rawatan Barah SCS bertujuan untuk memberi bantuan kewangan untuk membantu pesakit barah mendapat subsidi untuk sebahagian daripada kos ubat kemoterapi mereka dan IMRT (Terapi Radiasi Dimodulasi Intensiti). Pesakit yang ingin memohon untuk Dana Rawatan Barah SCS juga perlu menghantar Borang Rujukan Pesakit (diisikan oleh doktor merawat anda) bersama dengan borang permohonan Dana Rawatan Barah SCS.

Kelayakan untuk Dana Rawatan Barah SCS:

- a. Pemohon semestinya adalah warganegara Singapura atau penduduk tetap Singapura (PR); pengecualian boleh dipertimbangkan untuk bukan-pemastautin yang mana orangtua, pasangan atau anak mereka adalah warganegara atau PR Singapura.
- b. Pesakit barah bersubsidi yang bermula atau menjalani rawatan di sebarang hospital distruktur semula Singapura.

- c. Medisave, MediShield Nyawa dan MediFund harus digunakan untuk membayai kos prosedur kemoterapi/radioterapi/siasatan makmal yang diluluskan dimana terpakai. SCS membolehkan pesakit dan keluarga terdekat mereka untuk mengekalkan baki \$10,000 dalam setiap akaun Medisave mereka dan bakinya hendaklah digunakan untuk terapi pesakit yang diluluskan.
- d. Pesakit dan keluarga terdekat mempunyai simpanan terhad.
- e. Memenuhi kriteria Ujian Sarana yang dikendalikan oleh SCS.
- f. Rawatan disyorkan oleh doktor yang merawat dan Petunjuk Medikal diluluskan oleh Jawatankuasa Kecil Medikal SCS CTF.

Skim Pengangkutan Hospital SCS

Skim Pengangkutan Hospital SCS menyediakan perkhidmatan pengangkutan percuma kepada pesakit barah yang memerlukan pemindahan ke dan dari rawatan atau temuanji mereka di hospital yang distruktur semula. Skim ini bertujuan untuk meringankan beban kewangan yang dihadapi oleh pesakit barah yang memerlukan dan keluarga mereka.

Pemilihan adalah berdasarkan kepada cadangan pekerja sosial perubatan setiap hospital dan tertakluk kepada ketersementaraan. Perkhidmatan ini pada masa ini



disediakan oleh dua van penumpang untuk pesakit yang menerima rawatan di hospital-hospital yang distruktur semula berikut:

- Pusat Barah Nasional, Singapura (NCCS)
- Hospital Besar Singapura (SGH)
- Hospital Tan Tock Seng (TTSH)
- Hospital Universiti Nasional (NUH)

Kelayakan untuk Skim Pengangkutan Hospital SCS:

- a. Warganegara Singapore atau Pemas-tautin Tetap Singapura.
- b. Pemohon semestinya adalah pesakit barah yang menjalani rawatan di sebuah hospital yang distruktur semula.
- c. Pemohon semestinya adalah pesakit yang memenuhi sekurang-kurangnya satu daripada syarat berikut:
 - i. Penerima Medifund atau pesakit bersubsidi di wad B2 atau lebih rendah di hospital yang distruktur semula.

ii. Sedang kini menerima bantuan kewangan daripada Pejabat Perkh-idmatan Sosial, Pusat Perkhidmatan Keluarga dan/atau badan-badan kebajikan lain, atau dalam satu tahun yang lalu.

iii. Sedang kini menerima Bantuan Keba-jikan Persatuan Barah Singapura dan/atau Dana Rawatan Barah.

Bagi semua skim bantuan SCS di atas, pemohon boleh mendekati pekerja sosial perubatan hospital distruktur semula masing-masing atau kakitangan kebajikan SCS kami untuk melengkapkan Borang Permohonan (tersedia di laman web). Untuk pertanyaan, sila hubungi kami di welfare@singaporecancersociety.org.sg.

Penghargaan

Buku kecil ini telah diusahakan oleh Jabatan Kesihatan Masyarakat Persatuan Barah Singapura (SCS) dengan sumbangan daripada Panel Pesakit Barah Prostat Yang Hidup SCS 2015/2016.

Buku kecil ini telah dikaji semula dan mengandungi sumbangan oleh:

Dr Lincoln Tan

Ahli, Panel Penasihat Program, Keberterusan Barah Prostat SCS

Perunding, Jabatan Urologi, Hospital Universiti Nasional, Singapura

Perunding, Division of Surgical Oncology (Urology), Bahagian Onkologi Pembedahan (Urologi), Institut Kanser Universiti Nasional, Singapura (NCIS)

Buku kecil ini mengandungi sumbangan tambahan oleh:

Cik Yvonne Cai

Pekerja Sosial Perubatan Kanan, Hospital Universiti Nasional, Singapura

Ahli-Ahli Panel Penasihat Program Keberterusan Barah Prostat SCS 2015/2016

**Panel Penasihat
SCS PCa**

A/Prof Henry Ho (Pengerusi)
Perunding Kanan,
Jabatan Urologi,
Hospital Besar Singapura

Dr Lincoln Tan
Perunding,
Jabatan Urologi,
Hospital Universiti Nasional,
Singapura

Dr Jeffrey Tuan
Perunding Kanan,
Bahagian Onkologi Radiasi,
Pusat Barah Nasional Singapura

Dr Chong Kian Tai
Pengarah, Penyelidikan Urologi,
Perunding Pakar Urologi,
Hospital Tan Tock Seng

Cik Toh Poh Choo
Doktor Kejururawatan,
Pusat Urologi,
Hospital Universiti Nasional

**Jururawat Kepakaran
Prostat Barah**

Cik Sim Karine
Jururawat Kanan Kakitangan
(Jururawat Residen),
Pusat Urologi, Jururawat Kepakaran,
Jabatan Urologi,
Hospital Besar Singapura

Cik Chen Sijia Sarah
Jururawat Kanan Kakitangan
(Doktor Kejururawatan Urologi),
Hospital Tan Tock Seng

Cik Jiang Yan
Jururawat Kanan Kakitangan,
Pusat Urologi,
Hospital Universiti Nasional

Sekretariat SCS

Encik Albert Ching
Ketua Pegawai Eksekutif

Cik Lucy Lim
Pengurus,
Perkhidmatan Sokongan
Barah

Encik Kenneth Foo
Pengurus,
Kesihatan Masyarakat

Encik Loke Jun Leong
Eksekutif,
Perkhidmatan Sokongan
Barah