



PANTAI JERUDONG
SPECIALIST CENTRE

PENGURUSAN DIRI DAN PEMULIHAN UNTUK PESAKIT COVID-19

Nama:

Tarikh discaj:

Menerima rawatan di:



BUKU PANDUAN INI UNTUK SIAPA?

Buku panduan ini bagi mereka yang kurang sihat dan telah dimasukkan ke rumah sakit adalah disebabkan oleh jangkitan Covid-19. Buku panduan ini bertujuan memberikan maklumat mengenai perkara berikut:



Nasihat doktor



Bersenam setelah keluar dari rumah sakit



Menangani kesukaran untuk bernafas



Cara menangani tekanan, kegelisahan dan kemurungan



Menguruskan cara makan, minum dan menelan



Cara menguruskan masalah dengan tumpuan, ingatan dan pemikiran yang jelas



Menguruskan aktiviti kehidupan seharian

Penghargaan

Pihak kami ingin merakamkan penghargaan di atas usaha keras dan kepakaran Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) yang telah menghasilkan garis panduan berdasarkan dari dokumen asal. Garis panduan ini kemudiannya telah disesuaikan dengan Jabatan Rehabilitasi, Pusat Pakar Pantai Jerudong untuk digunakan dalam konteks Negara Brunei Darussalam bagi mereka yang telah terjejas secara langsung oleh jangkitan COVID-19 dan bagi membantu mereka atau orang yang berada di sekeliling mereka untuk mendapatkan kembali fungsi seperti biasa.



NASIHAT DOKTOR

COVID-19 adalah singkatan untuk “*Coronavirus Disease 2019*.” Ianya disebabkan oleh sejenis virus yang dipanggil SARS-CoV-2. Virus ini pertama kali muncul pada akhir tahun 2019 dan telah merebak dengan cepatnya di seluruh dunia. Kini terdapat pelbagai varian bagi virus ini.

Mereka yang dijangkiti COVID-19 akan mengalami demam panas, batuk, kesukaran untuk bernafas (ketika virus menjangkiti paru-paru), dan gejala-gejala lain.

Bagi kebanyakan orang yang dijangkiti COVID-19, gejala-gejala yang ada akan membaik pulih dalam masa beberapa minggu. Tetapi bagi sebilangan orang, terutama mereka yang sakit sehingga memerlukan rawatan hospital, akan mengalami simptom yang lebih lama. Simptom ini boleh menjadi ringan atau menjadi semakin teruk.

Para doktor masih mempelajari mengenai COVID-19. Tetapi secara umum, terdapat tiga peringkat penyakit dan pemulihannya:

1) COVID-19 Gejala Peringkat Akut (*‘Acute’*) – Ini merujuk kepada gejala yang berterusan sehingga 4 minggu setelah dijangkiti. Sebilangan besar orang yang telah dijangkiti COVID-19 akan hanya mengalami gejala yang ringan peringkat ini, tetapi sebilangan mereka mungkin akan mendapat gejala-gejala yang lebih teruk.

2) COVID-19 Gejala yang berterusan – Merujuk kepada gejala yang berterusan selama 4 ke 12 minggu setelah dijangkiti. Mereka yang sakit parah semasa peringkat akut ini akan lebih cenderung mengalami gejala yang berterusan.

3) Peringkat Selepas COVID-19 – Ianya merujuk kepada gejala-gejala yang masih berterusan melebihi 12 minggu setelah dijangkiti. Ini lebih sering terjadi pada orang yang kritikal/sakit parah, yang mana mereka memerlukan rawatan di unit rawatan intensif, menggunakan bantuan mesin pernafasan atau jenis bantuan mesin sokongan pernafasan yang lain.

Beberapa istilah berbeza telah digunakan bagi orang yang mengalami gejala secara berterusan, iaitu mempunyai gejala yang berlanjutan selama beberapa bulan. Ini termasuk “COVID yang lama”, “COVID-19 kronik” dan “sindrom selepas COVID”.

Apakah gejala-gejala yang berkemungkinan besar akan berlanjutan?

Ianya tidak sama bagi semua orang. Tetapi gejala yang mungkin berlanjutan melebihi beberapa minggu adalah seperti:

- Rasa sangat letih (keletihan)
- Sukar untuk bernafas
- Ketidakselesaan pada dada
- Batuk

Gejala fizikal yang lainnya juga boleh berlanjutan melebihi beberapa minggu. Ini termasuk hilang deria bau atau rasa, sakit kepala, hidung berair, sakit sendi atau otot, kesukaran untuk tidur atau makan, berpeluh dan cirit birit.

Sebilangan orang akan juga mengalami gejala psikologi. Ini termasuk:

- Masalah berfikir dengan jelas, kurang tumpuan dan kesukaran untuk mengingat.
- Kemurungan, kegelisahan atau keadaan yang disebut gangguan tekanan selepas trauma ("*PTSD*").

Apabila awda sakit bagi tempoh yang lama, adalah menjadi perkara yang biasa untuk mengambil sedikit masa untuk kembali seperti diri awda sebelumnya. Masa yang diperlukan juga berbeza bagi setiap individu. Kemajuan pemulihan awda akan bergantung pada umur awda, kesihatan secara keseluruhan, dan peringkat keparahan gejala COVID-19 awda. Beberapa gejala, seperti keletihan, mungkin akan berlanjutan walaupun gejala yang lainnya akan bertambah baik atau terus hilang. Buku panduan ini akan menangani beberapa permasalahan yang mungkin dialami dan menyediakan nasihat mengenai cara untuk mengatasinya.



BERSENAK SETELAH KELUAR DARI RUMAH SAKIT

Melakukan aktiviti secara fizikal di rumah adalah bahagian penting dalam pemulihan setelah mengalami jangkitan COVID-19 yang teruk. Faedah melakukan senaman secara rutin adalah seperti berikut:

- Meningkatkan daya kekuatan dan fungsi
- Meningkatkan keseimbangan dan penyelarasan
- Mengawal keletihan
- Mengurangkan sesak nafas
- Mengawal emosi dan mengurangi tekanan

Langkah-langkah keselamatan yang perlu dipertimbangkan.

- Bersenam bila awda tidak demam
- Lakukan pergerakan mengikut tahap had kesakitan awda
- Dapatkan bantuan ahli keluarga/penjaga semasa awda melakukan senaman jika awda:
 - Mempunyai sejarah pernah terjatuh dalam masa 2 bulan kebelakangan.
 - Menggunakan alat bantuan untuk berjalan seperti tongkat.
 - Mempunyai kesukaran untuk berjalan semasa berada di dalam wad atau sebelum di discaj keluar dari rumah sakit.
 - Mempunyai masalah kesihatan yang lain atau kecederaan sebelumnya.
- **BERHENTI** melakukan senaman jika awda mengalami masalah berikut:
 - Kesusakan nafas yang teruk.
 - Sakit dada.
 - Kesakitan terasa tajam pada sendi, atau otot.
 - Keletihan.
 - Peningkatan degupan jantung yang cepat (berdebar-debar).
 - Merasa pening.

Semasa dalam tempoh pengasingan diri/kuarantin, pergerakan awda mungkin agak terbatas. Adalah penting untuk terus kekal aktif sepanjang hari. Berikut adalah beberapa contoh bagaimana awda boleh terus aktif:

- Waktu makan, duduk di kerusi atau ditepi katil awda.
- Berjalan-jalan disekitar ruangan bilik tidur, dapur atau di dalam rumah.
- Berdiri setelah duduk dalam waktu yang lama (Elakkan duduk dalam waktu yang lama).
- Buat senaman ringan yang mudah secara rutin.

Berikut di bawah adalah jenis senaman mudah yang boleh awda lakukan di rumah pada setiap hari:

Peralatan yang diperlukan: Peralatan angkat berat 2 x (berupa 600ml air dalam botol, atau 0.5kg besi untuk angkat berat), pemberat untuk pergelangan kaki (jika ada) dan kerusi.

- Pemanasan badan; Ulang setiap pergerakan sebanyak 8 kali, setiap sisi / arah.



Gerakkan kepala dalam bentuk bulatan

Mulakan dengan memiringkan kepala secara perlahan ke sebelah kanan, gerakkan ke hadapan dalam bentuk bulatan. Ulangi langkah yang sama ke sebelah kiri.



Gerakkan bahu dalam bentuk bulatan

Bahu di gerakkan ke hadapan dengan mengangkat bahu ke atas, ke hadapan, ke bawah, setelah itu ke belakang. Ulangi langkah yang sama, gerakkan ke belakang.



Buat bulatan besar dengan lengan

Luruskan kedua-dua belah lengan ke tepi, gerakkan lengan seperti membuat bulatan besar.



Gerakan badan

Silangkan tangan di dada, pusingkan badan ke kiri dan ke kanan.



Gerakan untuk buku lali

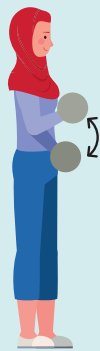
Buat bulatan dengan mengerakkan pergelangan kaki.



Gerakan tinggi untuk kaki

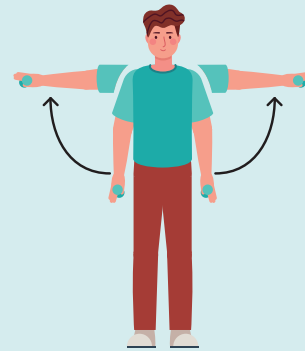
Angkat lutut seberapa tinggi yang boleh berselang-seli.

- Senaman untuk kekuatan: Lengkapkan 3 set, setiap set di ulangi 10 kali bagi setiap senaman. Rehat 30 saat selepas selesai 1 set. Jika senaman terlalu sukar – kurangkan berat peralatan angkat berat, atau jumlah ulangan setiap set.



Membengkok siku menggunakan pemberat

Pegang botol air atau besi angkat berat dengan tangan. Bengkokkan siku dan luruskan ke bawah.



Lengan di angkat dari sisi dengan pemberat

Pegang botol air atau besi angkat berat dengan kedua belah tangan. Angkat kedua lengan keluar dari sisi hingga paras bahu dan turunkan.



Melunjurkan lutut dalam keadaan duduk

Dalam keadaan duduk, lunjurkan satu kaki ke hadapan dan turunkan ke bawah secara perlahan-lahan.



Dari duduk ke berdiri

Silangkan tangan di dada. Berdiri dan duduk kembali ke kerusi secara perlahan.



Angkat tumit

Bertintang di atas jari kaki hingga tumit terangkat dan turunkan.



Angkat kaki dari sisi

Berdiri lurus, angkat kaki keluar dari tepi.

- Menyejukkan badan;
- Setiap pergerakan yang di buat, tahan selama 20 saat, ulang 5x.



Bengkokkan badan ke sisi

Angkat sebelah lengan, bengkokkan ke sisi badan yang berlawanan.



Bengkokkan bahu

Silangkan satu lengan, lengan yang satu lagi menekan lengan yang tersilang ke dada sehingga awda merasakan regangan/tarikan pada bahu.



Otot paha depan

Berdiri dengan sokongan, bengkokkan satu kaki ke belakang dan pegang pergelangan kaki. Tarik pergelangan kaki ke arah punggung hingga ada rasa tarikan pada otot paha hadapan.



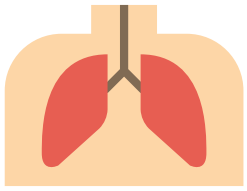
Otot belakang paha

Dalam keadaan duduk, bengkokkan satu kaki dan satu kaki lagi tegakkan atas tumit. Bongkokkan badan ke hadapan secara perlahan, pastikan belakang badan lurus. Buat gerakan ini sehingga terasa ada tarikan pada belakang paha.

Peringatan:

- Merasakan sedikit sesak nafas adalah perkara biasa semasa melakukan senaman.
- Gerakan senaman di atas adalah garis panduan secara umum. Kandungan kaedah senaman ini hanya sebagai salah satu sumber maklumat mengenai usaha untuk pemulihan setelah dijangkiti COVID-19. Keberkesanannya tidaklah dapat dijamin sekiranya awda bergantung sepenuhnya hanya pada maklumat ini untuk merawat satu keadaan.

Jika awda mempunyai sebarang pertanyaan atau kemusykilan tentang senaman-senaman di atas, sila hubungi doktor atau pakar fisioterapi dalam bidang tersebut.

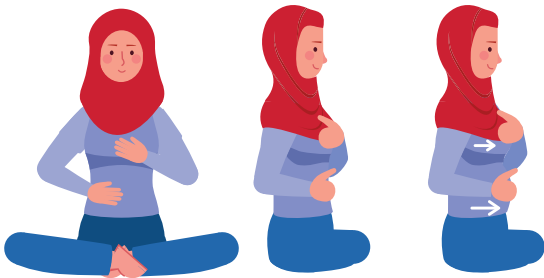


MENANGANI KESUKARAN UNTUK BERNAFAS

Adalah perkara biasa jika awda mengalami kesukaran untuk bernafas selepas dijangkiti COVID-19, apatah lagi jika pernah di masukkan ke dalam rumah sakit bagi jangka masa yang lama. Kesukaran untuk bernafas itu sendiri boleh mendatangkan rasa cemas dan ianya membuatkan pernafasan awda menjadi lebih teruk. Adalah penting untuk tetap tenang dan kaedah yang terbaik adalah dengan melakukan latihan pernafasan yang mudah.

Teknik-Teknik Pernafasan

Mengawal Pernafasan



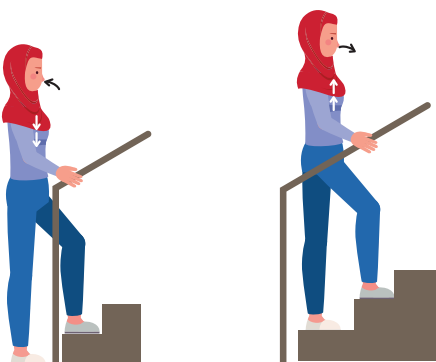
Teknik ini akan membantu awda untuk merasa tenang dan dapat mengawal pernafasan.

- Duduk dalam posisi dan keadaan selesa.
- Letak satu tangan pada dada dan yang satu lagi pada perut.
- Tutup mata jika ianya boleh membantu awda untuk merasa tenang.
- Dengan perlahan, tarik nafas melalui hidung (atau mulut) dan beri tumpuan pada pernafasan.
- Dada dan perut awda akan mula terasa menaik.
- Hembus nafas melalui hidung (atau mulut) dengan perlahan.
- Lakukan teknik ini dengan seberapa boleh tanpa terlalu memaksa diri. Bernafaslah secara perlahan, tenang dan lancar.

Bernafas Dengan Cepat

Ianya berguna jika awda melakukan aktiviti-aktiviti yang memerlukan banyak tenaga dan membuat nafas awda terengah-engah seperti naik tangga, mendaki bukit, membuat senaman ringan, mengangkat beban yang berat.

- Bahagikan aktiviti kepada beberapa langkah yang kecil supaya lebih mudah untuk dibuat tanpa menyebabkan keletihan yang melampau atau sesak nafas.
- Tarik nafas sebelum memulakan aktiviti (Contoh: Sebelum naik tangga).
- Hembus nafas semasa sedang melakukan aktiviti (Contoh: Semasa naik tangga).



Cara untuk melegakan sesak nafas

Di sini dinyatakan beberapa cara untuk melegakan sesak nafas. Cuba kesemuanya dan pilih cara yang sesuai dan dapat membantu awda.

Berbaring menyiring

Berbaring menyiring dengan bantal yang agak tinggi, beri sokongan pada kepala dan leher, bengkokkan kaki sedikit.



Berdiri dengan sokongan di belakang

Sandarkan belakang badan ke dinding dengan tangan di tepi. Jarak kaki pastikan sejauh 1 kaki dari dinding dan kedua kaki tersebut hendaklah agak terbuka sedikit.



Duduk maju ke hadapan (dengan meja)

Duduk di atas kerusi dengan meja di hadapan, sandarkan badan awda ke depan dengan merehatkan kepala dan leher di rehatkan di atas meja. Awda boleh juga meletakkan bantal di atas meja.



Duduk maju ke hadapan

Duduk di atas kerusi, majukan badan bermula dari pinggang ke hadapan. Rehatkan tangan di atas paha.



Berdiri maju ke hadapan

Semasa berdiri, pegang permukaan yang kukuh (dinding, tepi jendela atau kerusi), majukan badan ke hadapan.

Latihan Pernafasan Dalam

Untuk mengalakkan pernafasan yang dalam pada waktu rehat dan semasa melakukan sebarang aktiviti, awda boleh melakukan latihan pernafasan dalam dengan posisi berikut di rumah. Cuba setiap posisi latihan tersebut dan pilihlah cara yang boleh membantu. Sebaik-baiknya, mulakan dengan posisi yang awda rasa paling selesa.

1. Berbaring

Berbaring dan bengkokkan lutut. Letak kedua belah tangan di atas perut.



2. Duduk

Duduk dengan tegak di atas kerusi yang selesa dan letak tangan pada perut awda.



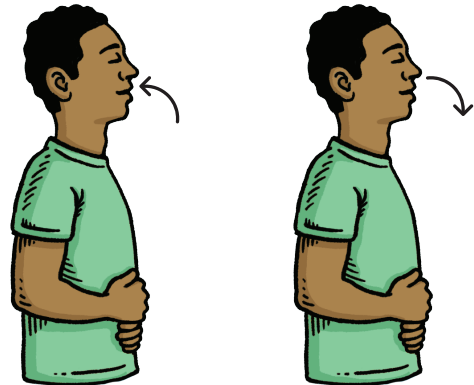
3. Meniarap

Letak kedua belah tangan di tepi badan / atas kepala.



4. Berdiri

Berdiri dengan tegak, letak tangan awda pada perut.



Cara dan arahan:

- Tarik nafas panjang dan dalam secara perlahan melalui hidung.
- Awda akan terasa perut awda mula naik.
- Dihujung setiap nafas awda, cuba untuk menahan nafas selama 2-3 saat (ikut kemampuan)
- Hembuskan nafas melalui hidung atau mulut secara lembut seperti awda sedang mengeluh.
- Ulang latihan tersebut selama 1 minit mengikut kemampuan.



CARA MENANGANI TEKANAN, KEGELISAHAN DAN KEMURUNGAN.

Merasa tidak sihat atau berada didalam rumah sakit pada waktu yang lama boleh menjadikan seseorang itu merasa tertekan yang mana akan memberikan kesan kepada emosi. Adalah perkara biasa jika awda merasa tertekan, gelisah atau murung apabila awda sedang melalui perkara yang sukar. Malah emosi awda akan terjejas kerana kecewa tidak dapat kembali ke rutin harian.

Perasaan sukar ini boleh menjejaskan kemampuan awda untuk menjalani kehidupan seharian, membuat awda merasa kurang bermotivasi. Ia boleh juga membuatkan awda kurang bersemangat dan merasa ragu. Menangani tekanan, perasaan kegelisahan dan kemurungan adalah penting dalam pemulihan dan begitu juga pentingnya untuk mengenal pasti dan sedar tentang emosi awda.

Teknik-Teknik Untuk Mengatasinya

Tangani masalah dengan cara berperingkat.

- Ambil masa untuk mengenal pasti apa masalah awda. Apa yang membimbangkan awda sehingga menyebabkan tekanan atau kegelisahan?
- Bahagikan masalah itu kepada beberapa bahagian sehingga awda tidak merasa terlalu terbeban.
- Pertimbangkan beberapa cara atau langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah tersebut.
- Kenal pasti kebaikan dan keburukan setiap langkah atau cara.
- Pertimbangkan langkah mana bagi awda adalah yang terbaik.
- Laksanakan langkah tersebut dan lihat hasilnya. Adakah ianya dapat menyelesaikan masalah atau sedikit sebanyak membantu? Perlukah awda mencari penyesuaian atau mempertimbangkan langkah/cara yang lain?
- Dapatkan bantuan orang lain dan juga maklum balas dari mereka mengenai langkah/cara awda dalam menyelesaikan masalah.
- Catat buah fikiran awda.

Mencabar pemikiran yang membimbangkan dan mencemaskan

Kegelisahan dan tekanan yang tinggi biasanya di sebabkan oleh cara kita berfikir. Contohnya, pemikiran seperti “Tidak ada yang dapat saya lakukan” atau “Saya tidak dapat mengatasinya” adalah fikiran yang sangat kuat sehingga menyebabkan awda mempercayainya. Memiliki pemikiran dan perasaan negatif seperti ini dapat mengubah kelakuan awda. Sebagai contoh, ianya membuatkan awda menjauhkan diri dari orang lain sehingga menyebabkan pemikiran awda menjadi lebih negatif.

Tangani masalah dengan cara

Kenal pasti dan tuliskan apa yang awda fikir.



Mencabar pemikiran yang membimbangkan dan cemas

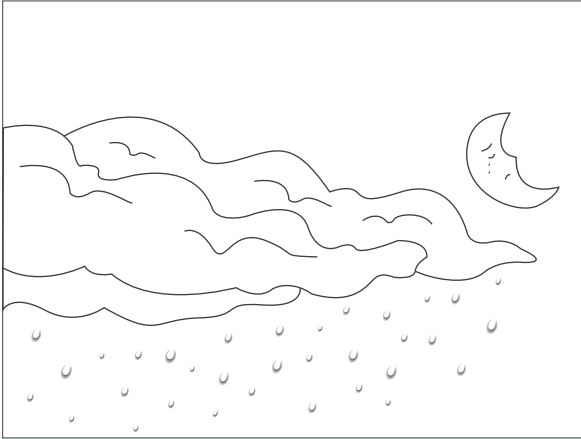


- Sekiranya awda merasa sukar untuk melepaskan diri daripada rasa bimbang, tanyakan pada diri awda sendiri, “Apa yang membimbangkan saya? Adakah ini membantu saya menyelesaikan masalah atau membuat saya buntu & merasa cemas?”
- Tanyakan pada diri awda apakah faedahnya untuk terus berfikiran seperti ini.
- Setelah melalui pendekatan ini, lihat apakah awda dapat menghasilkan pemikiran yang lebih seimbang.

Mengenal pasti perasaan dan emosi.

KESEDIHAN

Tertekan, Putus Asa, Kesepian, Kekosongan



Tanda & Kelakuan

Menangis, Tidak Aktif, Mengabaikan Penjagaan Diri, Keletihan, Masalah Tidur, Mengasingkan Diri.

SENANG

Ceria, Puas, Gembira

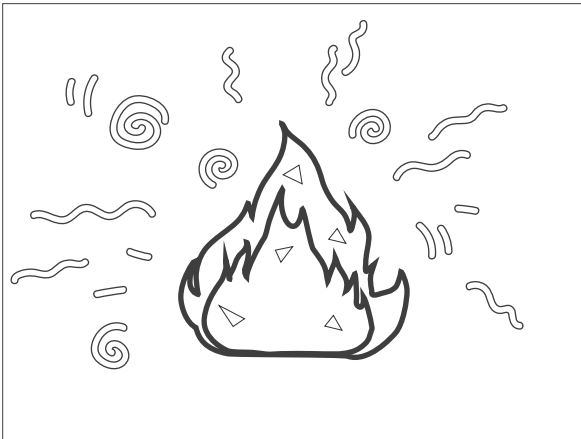


Tanda & Kelakuan

Ketawa, Tersenyum, Mengurus Diri Sendiri Dengan Baik, Semakin Bertenaga dan Bermotivasi.

KEMARAHAHAN

Kesal, Marah dan Kecewa

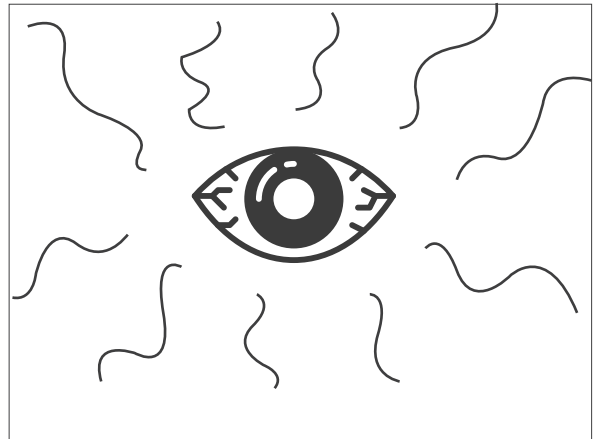


Tanda & Kelakuan

Rasa panas, Agresif, Berdebat, Menaikkan Suara, Denyut Jantung Tinggi, Menyalahkan.

KECEMBURUAN

Pahit, Cemburu, Menghina, Dengki



Tanda & Kelakuan

Ketidakpercayaan, Mengawal, Kekecewaan, Berfikir Negatif, Bertindak Posesif, Perasaan Tidak Cukup/Puas.

KASIH

Kasih Sayang, Belas Kasihan, Kedekatan

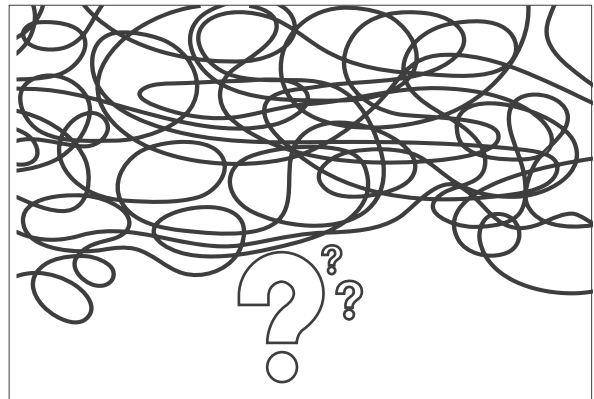


Tanda & Kelakuan

Kebaikan, Empati, Komitmen, Keinginan untuk Berhubung, Prihatin.

KEBIMBANGAN

Takut, Gementar, Tertekan, Bimbang



Tanda & Kelakuan

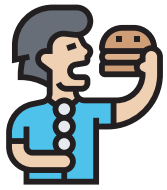
Terlampau Banyak Berfikir, Sakit Kepala, Menangis, Sentiasa Mengelak Diri, Mudah Gementar, Rasa Sesak Nafas, Jantung Berdegup Kencang dan Fikiran Bercelaru.

Penjagaan Diri

Gunakan **6C** untuk menjaga kesejahteraan emosi kita:

"Cara untuk menyediakan rawatan diri semasa pandemik COVID-19 dengan 6C."

1. **CAUTION (BERHATI-HATI):** Hadkan pendedahan yang berlebihan dan berterusan kepada media, ambil maklum tanpa keterlaluan. Tetapkan had atau hadkan masa awda kepada sumber-sumber yang boleh dipercayai. Elakkan membaca kandungan maklumat yang negatif.
2. **COHERE (BERSATU):** Hubungi orang tersayang untuk mendapat sokongan dari segi emosi. Mengasingkan diri boleh memudaratkan kesihatan dan mental awda.
3. **CALM DOWN (BERTENANG):** Amalkan dengan menarik nafas secara dalam dengan memberi tumpuan pada setiap nafas. Beri tumpuan pada setiap langkah tindakan dan persekitaran awda apabila awda sedang menarik nafas secara dalam.
4. **CONTROL (KAWAL DIRI):** Beri tumpuan pada perkara-perkara yang dapat awda kawal; amalan mencuci tangan, banyakkan minum air, ambil makanan yang berkhasiat.
5. **COPING (MENGATASI):** Atasi masalah takut dan rasa cemas awda. Cari kaedah yang berkesan untuk mengalihkan tumpuan perhatian awda dengan melakukan pelbagai aktiviti seperti bermain permainan, membaca, menyelesaikan teka-teki, kraftangan, dan sebagainya.
6. **CONNECT (JAGA HUBUNGAN):** Kekalkan perhubungan awda dengan kepercayaan, nilai-nilai kehidupan yang menjadi panduan dalam kehidupan awda, dan amalan yang menyuburkan jiwa awda. (Contoh: Solat.)



MENGURUSKAN CARA MAKAN, MINUM DAN MENELAN.

Kesukaran untuk makan, minum atau menelan semasa dalam tempoh pemulihan adalah perkara biasa.

Amalkan cara makan dan minum yang selamat dengan:

1. Sentiasa duduk dalam keadaan tegak semasa makan atau minum.
2. Duduk sekurang-kurangnya 30 minit selepas makan atau minum.
3. Kurangkan gangguan semasa awda sedang makan atau minum.
4. Jangan makan dan minum dengan cepat. Ambil masa.
5. Makan dan minum sedikit demi sedikit dan perlahan supaya lebih senang untuk menelan dan mengunyah.
6. Sila pantau jika ada batuk, tersedak, atau sukar untuk bernafas semasa makan atau minum.

Jika masih ada kesukaran untuk makan, minum, atau menelan, sila dapatkan nasihat dan rawatan dari pusat perubatan.





CARA MENGURUSKAN MASALAH DENGAN TUMPUAN, INGATAN DAN PEMIKIRAN YANG JELAS.

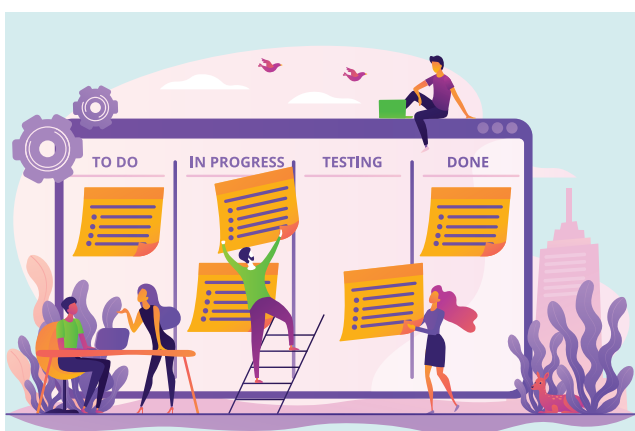
Awda mungkin tidak merasa seperti diri sendiri dalam jangka waktu tertentu – mungkin awda rasa diri awda menjadi pelupa, mudah terganggu, atau tidak dapat menyelesaikan satu pemikiran.



1. Dapatkan sokongan dari ahli keluarga awda! Mereka lebih mengenali awda dan tahu bagaimana untuk memberi sokongan kepada awda.



2. Gunakan berbagai cara untuk mengingatkan diri awda sendiri seperti nota kecil, senarai yang hendak dibuat, buku catatan, peringatan melalui telefon bimbit – pilihlah yang mana lebih sesuai untuk awda.



3. Bahagikan tugas-tugas atau aktiviti-aktiviti yang besar kepada beberapa bahagian yang lebih kecil supaya lebih mudah diurus.



4. Lakukan lebih banyak teka-teki dan permainan, terutama yang membuatkan awda banyak menggunakan memori, kemahiran mengira, dan melatih cara awda untuk bertindak.

5. Aktifkan diri awda secara fizikal. Senaman ringan seperti yang tersenarai dalam buku panduan ini adalah contoh permulaan yang baik.





MENGURUSKAN AKTIVITI DALAM KEHIDUPAN SEHARIAN

Aktiviti seharian merangkumi aktiviti-aktiviti yang dilakukan setiap hari menyumbang kepada kemampuan awda untuk berfungsi, kesihatan dan kesejahteraan awda. Ini termasuk mandi, memasak makanan seimbang, memandu, bermain dengan anak-anak/cucu-cucu, dan juga bersenam.

Selepas melalui keadaan yang kurang sihat, awda perlu mengambil perhatian dan sentiasa beringat, akan secara beransur-ansur kembali melakukan gaya hidup harian yang aktif.

Strategi berikut boleh membantu awda bagaimana untuk kembali menjalani aktiviti dalam kehidupan seharian:



1. Buat perancangan lebih awal supaya hari awda lebih tersusun.



2. Buat senarai tugas-tugas yang perlu dibuat mengikut keutamaannya.



3. Luangkan masa untuk diri sendiri dan berehat dengan secukupnya.



4. Terima pertolongan dari orang lain – samada untuk menjaga anak, membuat kerja rumah, ataupun membeli barang keperluan.

5. Minta Terapi Pakar Kerja untuk memberi panduan bagaimana untuk menguruskan aktiviti seharian, termasuk memandu kereta, bekerja atau ke sekolah.



Tentang Kami

Pantai Jerudong Specialist Center (PJSC) merupakan sebuah hospital di pinggir pantai dan mempunyai pemandangan yang meliat ke arah Laut China Selatan. Ia terdiri daripada tiga pusat kecemerlangan bertaraf dunia iaitu, Pusat Kanser Brunei (TBCC), Pusat Strok dan Pemulihan Neurosains Brunei (BNSRC) dan Pusat Pembedahan Maxillofacial, Plastik Muka dan Rekonstruktif (MFPRSC), yang dilengkapi dengan kemudahan rawatan perubatan dan pemulihan yang terkini. Dengan panduan dan kepimpinan daripada pihak pengurusan PJSC yang berwawasan, pusat-pusat perkhidmatan cemerlang serta perkhidmatan di bawah nya akan terus berkembang dan berusaha untuk menjadi sebuah pusat perubatan yang terkemuka, inovatif dan khusus.

Pasukan penjagaan kesihatan PJSC yang berdedikasi adalah amat berbangga dengan pendekatan yang diperibadikan untuk memberikan rawatan bermakna yang memberikan impak kepada pesakit dan pihak berkepentingan kami. Pendekatan yang mengetengahkan pesakit yang berasaskan nilai-nilai penting disemai dalam setiap aspek penjagaan kami untuk pendekatan 'WE CARE' yang lebih holistik. Selain itu, kesemua sumber-sumber telah diteliti rapi dan ditapis bagi menjalankan pemeriksaan menyeluruh, konsultasi dan rawatan barah, strok dan keadaan neurologi lain, keadaan berkaitan muka, kepala dan leher dengan teknologi terkini, rawatan berdasarkan bukti, nasihat gaya hidup sukan yang sihat dan program pemulihan yang cemerlang.

Pantai Jerudong Specialist Centre
Jerudong, BG3122 Brunei Darussalam

T: +673 261 3333

E: enquiries@pjscbrunei.com

W: www.pjscbrunei.com