

A SIMPLE GUIDE

To Healthy Living

APR-JUN 2017 ISU 52

MICA (P) 023/08/2016



MASA UNTUK LAKUKAN PEMERIKSAAN!

Ketahui tarikh pemeriksaan
kesihatan yang terkini

MINDA DAN BADAN YANG SIHAT

Bagaimana anda boleh mewujudkan
keseimbangan yang sempurna?

MENGHADAPI SERANGAN KANSER DAN KEMURUNGAN

Tangani gabungan
membawa maut ini
tepat pada masanya



Kanser dan Kemurungan

PENGARANG DR EUGENE WUAN, Ahli psikiatri, Program Kesejahteraan Kesehatan, Hospital Besar Changi



Fahami bagaimana kanser menyebabkan kelesuan kesihatan mental, dan cara kedua-dua kemudaratan ini boleh menjerumuskan seseorang ke dalam derita berpanjangan. Mengiktiraf adalah langkah pertama dalam membantutkan proses ini. Ketahui jenis-jenis gejala kemurungan.

Tidak menghairankan bahawa kira-kira separuh pesakit kanser terminal atau kanser lanjut menderita daripada kesihatan mental yang lemah, terutamanya kemurungan, kebimbangan dan gangguan penyesuaian. Hanya segelintir pesakit ini menerima rawatan untuk kesihatan mental mereka. Ini bermakna ramai dalam kalangan mereka yang menderita dalam senyap.

Kanser dan kemurungan merupakan kombinasi berbahaya dan amat memudaratkan; kadar kematian adalah 39% lebih tinggi bagi pesakit kanser yang disahkan menghadapi kemurungan dan 25% dalam kalangan mereka yang berasa murung. Kemurungan sering berlaku dalam diagnosis kanser, atau isu-isu yang berkaitan dengan kanser. Ia juga boleh diakibatkan oleh peristiwa sukar yang lain, atau hanya secara kebetulan.

Mengakui dan mengiktiraf keperluan bagi rawatan kemurungan untuk pesakit kanser boleh membantu meningkatkan kualiti hidup dan membantu pesakit dan keluarga memanfaatkan sebaiknya masa mereka bersama-sama yang masih ada. Memandangkan pesakit biasanya enggan menjelaskan gejala-gejala kemurungan mereka, penting agar penjaga tahu cara mengenali kemurungan.



Berikut adalah beberapa kemungkinan gejala kemurungan. Ia perlu dapat bertahan dalam tempoh yang lama:

- o **Perasaan tidak berdaya dan putus asa.** Masa depan yang suram - tiada apa yang akan menjadi lebih baik dan tiada apa-apa yang anda boleh lakukan untuk memperbaiki keadaan anda.
- o **Kehilangan minat melakukan aktiviti harian.** Anda sudah tidak pedulikan hobi, kegiatan masa lapang, aktiviti sosial dan seks. Anda telah kehilangan keupayaan untuk menikmati kegembiraan dan keseronokan.
- o **Perubahan selera makan atau berat badan.** Kehilangan berat badan atau pertambahan berat badan yang ketara - perubahan lebih daripada 5% berat badan dalam sebulan.
- o **Perubahan pada jadual tidur.** Sama ada insomnia, terutamanya bangun pada waktu awal pagi atau terlebih tidur.
- o **Marah atau mudah tersinggung.** Rasa gelisah, resah atau ganas. Tahap toleransi anda rendah, panas baran dan segala-galanya dan semua orang menyebabkan anda hilang sabar.
- o **Kehilangan tenaga.** Perasaan penat, lembap dan kelesuan fizikal. Seluruh badan anda mungkin berasa berat, bahkan tugas-tugas kecil rasa melelahkan atau mengambil masa yang lama untuk disiapkan.
- o **Bencikan diri sendiri.** Perasaan tidak berguna atau bersalah yang kuat. Anda mengkritik diri sendiri dengan keras atas kesalahan dan kesilapan yang dilihat.
- o **Tingkah laku melulu.** Anda terlibat dalam tingkah laku yang tidak tersangka seperti berlari daripada kenyataan, sebagai contoh penyalahgunaan dadah.
- o **Masalah menumpukan perhatian.** Masalah memberi tumpuan, membuat keputusan atau mengingati sesuatu.
- o **Mengalami kesakitan yang tidak dapat dijelaskan.** Peningkatan dalam aduan fizikal seperti sakit kepala, sakit belakang, sakit otot dan sakit perut.

Jika anda mendapati gejala-gejala ini dalam pesakit kanser, maka sudah tiba masa untuk mendapatkan bantuan. Kemurungan adalah episod yang suram dan sunyi, tetapi anda tidak perlu menghadapinya bersendirian. Berbincang dengan doktor anda untuk mendapatkan lebih nasihat dan bantuan.



SESUATU YANG BIASA, NAMUN PENTING

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Kita sudahpun menjengah ke tahun 2017 dan saya berharap anda berada dalam keadaan sihat sejahtera! Dalam keluaran ini, kita akan membincangkan tentang topik malang yang biasa berlaku, tetapi sangat penting iaitu, kanser, penyebab nombor satu kematian di Singapura. Malangnya, bagi sebahagian daripada kita, kita secara peribadi terlibat atau ada kenalan rapat yang terjejas akibat penyakit ini. Mendapat diagnosis kanser sering meruntun jiwa dan boleh membawa tekanan emosi. Kemurungan adalah penyakit mental yang memberi kesan melumpuhkan kepada 15-25% pesakit kanser dan meningkatkan risiko pesakit kematian. Bagi keluaran ini kita menjemput Dr Eugene Wuan, pakar psikiatri dari CGH untuk memberi kupasan tentang topik kanser dan kemurungan. Terdapat juga strategi yang disediakan oleh ahli psikologi klinikal dan fisioterapi tentang cara menguruskan emosi apabila kita berperasaan murung, dan cara memulakan rejimen senaman yang boleh membantu meningkatkan kesihatan emosi. Kami berharap anda mendapati artikel ini berguna dan berinformasi.

Akhir sekali, kami ingin mengingatkan pembaca mengenai kepentingan pemeriksaan kesihatan yang kerap untuk mengekalkan kesihatan kita dan mengesan penyakit kronik di peringkat awal. Sesi pemeriksaan kesihatan kami untuk 2017 bermula pada bulan April, nantikan hari-hari yang ECHO akan tiba ke kelab masyarakat berdekatan anda. Anda juga boleh melawat laman web kami untuk mendaftar pemeriksaan ini secara online! Kami berharap untuk bertemu anda semua semasa acara kami.



Kanser: Cara menanganinya?

PENGARANG DR SOON SIEW PENG, Pakar Psikologi Klinikal
Kanan, Program Kesejahteraan Kesihatan, Eastern Health Alliance



Huruf 'b', yang mewakili barah atau kanser, sering menimbulkan ketakutan yang menular dan putus asa. Satu lagi huruf yang berkaitan ialah 'b', untuk berhadapan. Menerima berita bahawa seseorang itu menghidap kanser, proses menjalani rawatan, atau orang yang disayangi disahkan menghidap kanser, semua ini merupakan situasi mencabar yang harus dihadapi.

Kanser boleh membangkitkan pelbagai perasaan keterlaluan termasuk kemarahan, tekanan, kebimbangan, kesedihan, ketakutan, rasa bersalah dan kesunyian. Penting untuk menyedari bahawa perasaan ini adalah normal dan anda tidak perlu memendam perasaan. Perasaan ini boleh berubah-ubah, menjadi lebih sengit pada masa tertentu, berubah setiap hari atau dalam masa beberapa minit. Catatkan tempoh yang anda berasa lebih teruk, dan pertimbangkan untuk menggunakan beberapa strategi di bawah.

GUNAKAN SOKONGAN DARIPADA INSAN TERSAYANG ATAU KEPERCAYAAN ROHANI:

Berkongsi perasaan anda dengan keluarga yang dipercayai, rakan-rakan, atau ahli-ahli komuniti kepercayaan anda juga boleh membantu. Membina hubungan dan menerima sokongan menguatkan keupayaan kita untuk berhadapan dengan kanser dan kemurungan. Beralih kepada kepercayaan agama atau rohani juga boleh memberi keselesaan pada masa ini.





sering mendapati bahawa mereka menjadi semakin matang dengan kesusahan mereka (cth., meningkatnya penghargaan terhadap kehidupan, hubungan yang lebih baik).

MENGURUSKAN TEKANAN DAN KEBIMBANGAN:

Untuk menguruskan tekanan atau kebimbangan, aktiviti bersantai termasuk pernafasan dan meditasi boleh membantu. Mendidik diri sendiri tentang penyakit dan rawatan pilihan juga membantu anda memahami cara terbaik menjaga diri sendiri, bersedia untuk apa yang akan datang, mengurangkan rasa takut yang tidak diketahui, dan membina keyakinan dalam keputusan yang anda buat. Mencatatkan nukilan isi hati dan ketakutan anda atau berkongsi dengan orang yang tersayang juga boleh membantu.

TINGKATKAN EMOSI:

Walaupun anda mungkin merasa seperti ingin berundur dan menghentikan aktiviti yang dahulunya digemari, amat penting untuk memastikan diri anda sibuk, aktif, dan terlibat dalam perkara yang anda suka lakukan. Pastikan ada rutin setiap hari dan tetapkan matlamat kecil. Tanya diri anda sendiri, "Apakah satu perkara yang boleh saya capai hari ini yang membantu saya semakin hampir dengan matlamat saya?" Luangkan masa dalam alam semula jadi, amalkan yoga lembut, atau melakukan hobi seperti fotografi, tarian, kraf, atau membaca. Ini akan memperbaiki emosi anda dan membolehkan anda untuk memberi tumpuan kepada perkara-perkara lain.

TUMPUKAN KEPADA KESYUKURAN, HARAPAN, DAN PENEMUAN DIRI:

Fikiran negatif boleh membanjiri fikiran anda. Walaupun dalam tempoh yang mencabar ini, perhatian masih boleh diberikan kepada perkara-perkara baik yang berlaku setiap hari. Amalkan berterima kasih, iaitu, menyedari perkara yang anda hargai. Ini termasuk perkara-perkara kecil, seperti menikmati cawan kopi yang enak atau senyuman dari seorang kawan. Di samping itu, mungkin ada sebab untuk menaruh harapan atau belajar mengenai diri anda. Manusia



DAPATKAN BANTUAN PROFESIONAL:

Paling penting, jika anda berasa sangat murung, tertekan, cemas, atau mempunyai pemikiran mencederakan diri sendiri atau menamatkan kehidupan anda sendiri, sila dapatkan bantuan profesional. Keadaan ini boleh dirawat. Anda tidak perlu mengawal perasaan ini atau merasakan semua itu sendirian.

Menghadapi kanser adalah tugas yang berat. Setiap orang mempunyai kaedah menangani yang berbeza, jadi kenal pasti dan cuba perkara-perkara yang mungkin sesuai untuk anda. Ingat, anda tidak perlu melalui tempoh ini bersendirian - keluarga, rakan-rakan, dan profesional penjagaan kesihatan boleh menyokong anda berhadapan dengan situasi ini.



MINDA & BADAN YANG SIHAT

PENGARANG TOH XI EN, Ahli Fisioterapi, Hospital Besar Changi



SEPERTI KESIHATAN FIZIKAL, KESIHATAN MENTAL YANG BAIK JUGA PENTING UNTUK MENJALANI KEHIDUPAN YANG BERMAKNA DAN SIHAT. KETAHUI BEBERAPA CARA MENDAPATKAN HIDUP YANG SEIMBANG DAN GEMBIRA.

Semua orang tahu bahawa kekal cergas amat penting untuk kesihatan fizikal yang baik. Malangnya, ramai dalam kalangan kita memandang ringan terhadap kesihatan mental dan emosi kita. Tumpuan hanya diberikan apabila timbul masalah. Membina kesihatan mental kita sebagai persediaan menghadapi krisis juga tidak kurang pentingnya.

Kesihatan mental yang baik membolehkan seseorang berada dalam kawalan emosi dan tingkah laku mereka, menangani cabaran, membina hubungan yang kukuh dan menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Apabila hidup menghadapi masalah, mereka dapat bangkit semula dan meneruskan kehidupan. Kesihatan mental adalah keadaan kesejahteraan yang membolehkan seseorang untuk menyedari kebolehan sendiri, bekerja secara produktif dan menyumbang kepada masyarakat, dan pada masa yang sama menangani tekanan biasa kehidupan. Kesihatan mental yang lemah akan menyebabkan seseorang mudah terdedah kepada tekanan mental dan gangguan yang akan mempengaruhi fungsi dalam kehidupan.

Semua orang perlu berusaha untuk mencapai kesihatan mental kerana ia tidak akan datang bergolek. Ini boleh

dilakukan dengan membangunkan gaya hidup yang sihat, dengan mengambil makanan seimbang dan bersenam secara tetap. Bersenam telah terbukti berkesan dalam menangani keletihan, insomnia dan kemurungan. Lebih berkesan lagi dengan mengehadkan pengambilan alkohol dan mengelakkan rokok dan bahan-bahan berbahaya yang lain.

Jangan abaikan keperluan dan perasaan anda sendiri. Simpan jurnal atau blog untuk memahami diri anda dengan lebih baik. Menetapkan matlamat SMART juga boleh membantu anda mencapai matlamat yang anda inginkan (S - Spesifik atau Khusus, M- 'Measurable' atau Boleh Diukur, A - 'Achievable' atau Boleh Dicapai, R- Relevan, dan T- 'Time-limited' atau Masa Terhad). Elakkan masalah kewangan dengan mewujudkan bajet yang bermakna. Meluangkan masa yang berkualiti dengan keluarga dan kawan-kawan juga amat penting. Jadilah seorang sukarelawan. Libatkan diri dalam masyarakat memberikan rasa tujuan dan kepuasan, dan membantu membawa perbezaan.

Bersenam telah terbukti untuk memberi ganjaran kepada badan dan juga minda secara meluas. Mulakan rejim senaman dengan memilih senaman yang anda nikmati tanpa kesukaran. Cari teman untuk melakukan ini bersama-sama! Rejim yang mudah boleh terdiri daripada:

- Berjalan 10,000 langkah setiap hari.
- Senaman intensiti rendah seperti yoga atau tai chi.
- Senaman aerobik (cth. berjalan, berenang, berbasikal dan menari) juga akan menguatkan sistem kardiovaskular dan meningkatkan stamina anda. Anda boleh membina rejim senaman anda secara beransur-ansur untuk menyasarkan sekurang-kurangnya 30 minit, 5 hari/minggu.
- Permainan sukan kegemaran anda seperti tenis, skuasy atau golf.

Mari kita semua berusaha mencapai gaya hidup yang sihat dari segi fizikal dan mental. Jika anda mendapati diri anda atau orang di sekeliling anda memerlukan bantuan untuk menghadapi kesihatan mental, jangan teragak-agak untuk mendapatkan bantuan profesional lebih awal!





Resipi Di Rumah

PENGARANG **BRYAN TAN**, Chef Sous, Perkhidmatan Dietetik Makanan, Hospital Besar Changi



Popia Ayam dan Sayur-sayuran

HIDANGAN: 4

BAHAN-BAHAN:

- 120g dada ayam dibuang kulit
- Garam & lada
- 4 cendawan kering, direndam dalam air panas dan toskan
- 50g tauge, dicelur
- 50g timun, dihiris halus
- 2 petak tau kwa berperisa, dihiris halus
- 1 putih telur
- 50g kacang tanah yang dihancurkan
- Kulit popia

CARA-CARANYA:

1. Perisakan dada ayam dengan garam dan lada kemudian potong memanjang, dan sumbat dengan cendawan. Bakar ayam yang telah disumbat pada suhu 170°C selama 15 minit. Sejukkan kemudian dipotong menjadi kepingan.
2. Untuk membuat inti, campurkan ayam dan cendawan dimasak dengan baki bahan-bahan dalam mangkuk besar. Gaulkan hingga sebati.
3. Letakkan sekeping kulit popia di atas pinggan atau papan pemotong. Letakkan inti di atas kulit popia, taburkan dengan sedikit kacang yang telah dihancurkan, dan gulung. Ulangi langkah ini dengan baki inti dan kulit popia.
4. Sapukan dengan putih telur dan bakar pada 160°C selama 5 minit. Tingkatkan suhu kepada 220°C dan bakar selama 5 minit lagi.

ANALISIS RESIPI (SETIAP HIDANGAN):

	Setiap Hidangan
Kalori (kcal)	173
CHO (g)	14.7
Protein (g)	16.3
Lemak (g)	8.9
Kolesterol (mg)	15.0
Serat (g)	1.4

KONGSI RESIPI ANDA!



Hantarkan resipi makanan yang dimasak di rumah anda kepada pasukan ECHO! Pakar diet kami dari Hospital Besar Changi akan mengkaji dan memberi cadangan terhadap resipi anda untuk menjadikannya lebih baik dan lebih sihat dan berkongsi resipi itu dalam *A Simple Guide!*

Garis Panduan untuk Penyerahan Resipi

1. Resipi harus menyertakan bahan-bahan dan cara-caranya.
2. Semua bahan harus mempunyai unit ukuran (cth. 1 sudu teh minyak, 150g filet ayam tanpa kulit).
3. Setiap resipi harus menyatakan bilangan orang yang boleh disajikan bagi setiap hidangan yang diberi.
4. Peralatan memasak yang digunakan untuk memasak hidangan perlu dinyatakan (seperti periuk, kualiti tidak melekat, kualiti).



Buat Pemeriksaan Kesehatan Secara Tetap!

PENGARANG **PETER TAY**, ECHO Programme, Eastern Health Alliance



Keadaan kesihatan kita berubah dari masa ke masa dan ia mungkin disebabkan oleh tabiat diet atau gaya hidup, atau alam sekitar. Pemakanan yang tidak sihat, aktiviti fizikal, merokok, keturunan keluarga dan penuaan adalah faktor-faktor risiko biasa penyakit kronik seperti strok, penyakit jantung dan kencing manis. Oleh itu, setiap tahun, kami menjemput peserta yang telah menghadiri pemeriksaan kesihatan ECHO kami untuk menjalaninya sekali lagi.

Berikut adalah ujian yang anda akan lakukan semula dan dengan penjelasan mudah untuk membantu anda memahaminya.



Indeks Jisim badan (BMI)

BMI adalah untuk memeriksa sama ada berat badan seseorang sihat, berat badan berlebihan atau obes. Terlalu banyak lemak badan yang berlebihan akan menyebabkan pelbagai keadaan kesihatan yang negatif, seperti penyakit jantung dan diabetes Jenis 2.



Tekanan Darah

Tekanan darah yang sihat adalah penting kerana semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko terhadap masalah kesihatan. Tekanan darah yang sihat tidak sepatutnya melebihi 140 sistolik dan 90 diastolik.



Profil Kolesterol (Lipid)

Ini sebahagian daripada ujian darah dan ia termasuk, Jumlah Kolesterol, HDL (kolesterol 'baik'), LDL (kolesterol 'jahat') dan Trigliserida (bentuk lain kolesterol yang dijumpai). Ujian profil kolesterol bertujuan untuk menentukan risiko seseorang mendapat penyakit jantung. Kita perlu memastikan kolesterol "jahat" anda serendah yang mungkin.



Glukosa Darah Vena (juga dikenali sebagai glukosa darah puasa)

Ini juga sebahagian daripada ujian darah dan tujuannya adalah untuk mengukur jumlah gula dalam sampel darah anda. Ia bertujuan untuk menilai risiko seseorang mempunyai kencing manis.



Soal Selidik Gaya Hidup

Ini adalah satu set soal selidik untuk memahami tabiat pemakanan dan gaya hidup anda dan apa-apa sejarah penyakit kronik keluarga. Ini dimasukkan ke dalam laporan kesihatan anda untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap terhadap status kesihatan anda.

Pemeriksaan ECHO dilakukan setiap tahun di pelbagai kawasan dan tempat sepanjang tahun. Jika anda ingin mengetahui tarikh pemeriksaan yang seterusnya dalam komuniti anda, anda boleh lihat surat jemputan kami atau melalui majalah ECHO kami. Ataupun, anda juga boleh layari laman web kami - www.echohealth.com.sg atau lihat poster dan/atau sepanduk yang dipasang sekitar kejiranan anda.

PENGUMUMAN: TARIKH PEMERIKSAAN KESIHATAN UNTUK 2017 (APR – JUL)

Perhatian semua peserta ECHO di kawasan **Tampines, Pasir Ris & Kembangan-Chai Chee**. Jangan lupa periksa peti mel anda! Anda akan menerima surat jemputan anda daripada Program ECHO, sekurang-kurangnya 4-6 minggu sebelum tarikh pemeriksaan kesihatan yang pertama, untuk mendaftar bagi tarikh pemeriksaan kesihatan yang akan datang di kawasan dan tempat masing-masing.

Nota: Jika anda perlu menukar alamat surat-menyurat anda, sila e-mel kepada ECHO@cgh.com.sg atau hubungi penyelia ECHO kami semasa waktu pejabat.

War-Warkan berita ini! Jika ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan berikut, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

Tempat Pemeriksaan	Pemeriksaan Kesihatan		Tarikh Mula Pendaftaran	
	Hari 1	Hari 2		
Tampines	Tampines Changkat CC	08 Apr (Sabtu)	09 Apr (Ahad)	01 Feb 2017
	Tampines Central CC	22 Apr (Sabtu)	23 Apr (Ahad)	
	Tampines East CC	29 Apr (Sabtu)	30 Apr (Ahad)	
	Tampines North CC	13 Mei (Sabtu)	14 Mei (Ahad)	
	Our Tampines Hub, Central Plaza Foyer	20 Mei (Sabtu)	21 Mei (Ahad)	
Pasir Ris	Pasir Ris Elias CC	17 Jun (Sabtu)	-	04 Apr 2017
	Pasir Ris East CC	01 Jul (Sabtu)	-	
Kembangan-Chai Chee	Kampong Ubi CC	19 Ogos (Sabtu)	-	01 Jun 2017

Sila layari www.echohealth.com.sg atau lawati CC di kawasan anda masing-masing untuk maklumat lanjut.

CARA MENDAFTAR?

- 1) Lungsuri www.echohealth.com.sg untuk pendaftaran secara online apabila pendaftaran bermula. Pembayaran hanya melalui VISA / MASTERCARD sahaja.
- 2) Daftar sendiri di kelab masyarakat masing-masing yang disenaraikan di atas apabila pendaftaran bermula. Bawa bersama Kad Pengenalan serta bayaran tunai anda untuk mendaftar.

HUBUNGI ECHO!

Tajuk Subjek:

✉ **Alamat:**

@ **Alamat E-mel:**

💻 **Laman Web:**

☎ **Telefon:**

ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza
#08-01/05, Singapore 529541

ECHO@cgh.com.sg

www.echohealth.com.sg

6788 8833

Isnin – Jumaat, 9 pg – 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.

NOTIS

ECHO AKAN MENUJU KE ARAH MESRA ALAM SEPENUHNYA BERMULA JULAI 2017!

A Simple Guide' akan diedarkan secara e-format melalui alamat e-mel pilihan anda! Jika anda mahu terus menerima surat berita suku tahunan kami, sila hantarkan e-mel kepada ECHO@cgh.com.sg, nyatakan Subjek: <GO GREEN!> dan berikan <NAMA> & <NRIC> anda dalam kandungan, supaya kami boleh masukkan anda dalam e-salinan* kami. Ataupun, anda boleh membaca atau muat turun surat berita dari laman web ECHO melalui alamat URL ini – <http://echohealth.com.sg/news-media>

**e-salinan hanya terdapat dalam bahasa INGGERIS.*

JIKA ANDA TIDAK MEMPUNYAI ALAMAT E-MEL - Bermula Januari 2017 dan seterusnya, salinan keras "A Simple Guide" akan dihantar kepada peserta yang telah mengikuti pemeriksaan kesihatan ECHO dalam tempoh 3 tahun lalu dan telah memilih untuk menerima melalui "Pos" semasa pendaftaran.

