

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



Masih ada kehidupan selepas diagnosis kanser payudara metastatik.  
Jalanilah kehidupan dengan sepenuhnya.

Sebahagian daripada  
kempen

#UNPAUSE



Disokong oleh:





# Saya DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

SETIAP HARI AMAT BERHARGA



Hari ini  
...cukup sekadar  
bernafas.

Walau apa jua yang anda rasa pada hari ini – tidak mengapa. Tidak ada perasaan yang "betul" atau "salah". Anda mungkin berasa seperti anda bersendirian dengan diagnosis anda, tetapi ada ramai wanita di dunia yang pada ketika ini yang juga baru mengetahui mereka menghidap kanser payudara metastatik dan merasakan apa yang anda rasa. Setiap seorang daripada anda akan menemui cara untuk menjalani kehidupan dengan penyakit ini dan anda akhirnya akan menjadi lebih kuat – sedikit demi sedikit setiap hari.

Sukar untuk anda percaya bahawa anda mempunyai kanser payudara metastatik. Dengan serta-merta, anda akan mempunyai banyak soalan – dan akan mencari jawapan. Ada kumpulan khas wanita dari seluruh Eropah dan Timur Tengah yang telah berkumpul untuk berbincang tentang perkara yang mungkin perlu anda tahu.

Kami, kumpulan wanita ***Every Day is Precious Group*** dan Pfizer Oncology, telah mencadangkan beberapa penyelesaian.

Sebahagian daripada kita hidup dengan kanser payudara metastatik. Manakala, yang lain ialah pemandiri kanser payudara. Kami percaya bahawa maklumat ini akan membantu anda memahami penyakit anda dengan lebih baik. Hal ini akan membantu anda menentukan langkah seterusnya tentang yang terbaik untuk anda – kerana setiap hari adalah berharga. Kami berharap anda akan menggunakan buku kecil ini sebagai panduan untuk membantu anda pada bila-bila masa anda perlukan. Kami berharap ia akan membantu anda memanfaatkan setiap hari dengan sepenuhnya.

***Kumpulan Wanita Every Day is Precious Group***



# Mukadimah

**Every Day is Precious Group** telah membenarkan Persatuan Kebajikan Kanser Payudara Malaysia (BCWA) untuk menterjemah, mengadaptasi kandungan lokal dan menerbitkan semula bahan daripada buku panduan Me & Metastatic Breast Cancer (mBC).

Usaha untuk menyesuaikannya agar sesuai dengan budaya, nada dan kandungan untuk rakyat Malaysia, diketuai oleh kumpulan adkovasi pesakit dan profesional penjagaan kesihatan dari BCWA dengan penglibatan dan sokongan Pfizer Malaysia.

Buku panduan mBC ialah sebuah projek oleh **Every Day is Precious Group** dengan kerjasama Pfizer Oncology yang diketuai oleh jawatankuasa yang terdiri daripada Michal Melamed-Cohen, Pengasas kumpulan Facebook *Me Too* dari Israel; Doris C. Schmitt, Jurulatih Komunikasi dari Jerman; dan Eva Schumacher-Wulf, Ketua Pengarang *Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin*, Jerman.

Beberapa bahagian, Rawatan Saya Dan Rawatan Saya A Sehingga Z, telah disemak oleh Nadia Harbeck (MD, PhD), Profesor dan Ketua Pusat Payudara, Universiti Munich, Jerman, yang turut memberikan input perubatan pakar.

**Every Day is Precious Group** terdiri daripada sekumpulan wanita dari Austria, Mesir, Perancis, Jerman, Israel, Itali, Jordan, Poland, Arab Saudi, Sepanyol, Sweden, Turki, Emiriah Arab Bersatu dan United Kingdom.

BCWA amat menghargai kumpulan wanita **Every Day is Precious Group** yang bermurah hati untuk berkongsi ilmu dan kebijaksanaan mereka dengan kami.

**Ranjit Kaur**

Mantan Presiden



Diterjemahkan dari *Me and Metastatic Breast Cancer Handbook* (versi Bahasa Inggeris) oleh Naliza Fahro Rozi, Naib Presiden Persatuan Kebajikan Kanser Payudara Malaysia

PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**



"Walaupun kanser payudara pada peringkat awal sering menjadi tajuk utama, keperluan wanita dengan mBC sering diabaikan. Ramai pesakit merasakan mereka tidak mempunyai maklumat yang mencukupi tentang penyakit mereka. Buku panduan ini merupakan sumber yang berharga untuk membantu wanita untuk memahami maksud diagnosis mBC mereka, pilihan rawatan yang tersedia untuk mereka dan keputusan yang mungkin perlu diambil. Perkara yang paling penting, ia membantu wanita yang mempunyai mBC untuk menyedari bahawa, walaupun menghidap mBC, mereka masih ada pilihan untuk memilih bagaimana untuk menikmati kehidupan mereka."

**Nadia Harbeck**, MD, PhD

Profesor dan Ketua Pusat Payudara, Universiti Munich, Jerman

# *Saya* DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

SETIAP HARI AMAT BERHARGA

## Penyuntingan dan Adaptasi Lokal Kandungan

- Ranjit Kaur, Mantan Presiden, Persatuan Kebajikan Kanser Payudara Malaysia (BCWA)
- Waifai Lo, Editor

## Pengkaji Perubatan

- Dr Mastura Md Yusof, Pakar Perunding Onkologi Klinikal & Ahli Lembaga Pengarah BCWA
- Dato' Dr Yip Cheng Har, Perunding Pakar Bedah Payudara & Ahli Lembaga Pengarah BCWA
- Dr Patricia Alison Gomez, Perunding Pakar Bedah Payudara & Ahli Lembaga Pengarah BCWA



# Cara MENGGUNAKAN PANDUAN INI

## Bahagian 1

Menjawab soalan anda yang paling mendesak tentang diagnosis, rawatan dan cara menjalani kehidupan sehari-hari.

## Bahagian 2

Memberi anda maklumat yang lebih terperinci tentang cara mendiagnosis dan rawatan bagi kanser payudara metastatik.

## Bahagian 3

Menyediakan senarai sumber untuk mendapatkan bantuan lanjut seperti tempat untuk mendapatkan maklumat lanjut, kumpulan sokongan pesakit, doktor, kaunselor, sokongan kewangan dan sumber lain di kawasan anda.

## Bahagian 4

Glosari dan Penjagaan Kanser semasa COVID-19



# Kandungan

## Bahagian 1

MENJAWAB  
SOALAN ANDA  
YANG PALING  
MENDESAK

<b>1.1 Diagnosis Saya</b> Mempelajari fakta	7-9
<b>1.2 Rawatan Saya</b> Apa yang perlu dijangkakan	10-14
<b>1.3 Emosi Saya</b> Menghadapi realiti baru saya	15-17
<b>1.4 Kesihatan Saya</b> Keselesaan tubuh badan saya	18-20
<b>1.5 Hubungan Saya</b> Bercakap dengan orang yang paling mengambil berat tentang saya	21-24
<b>1.6 Pekerjaan Saya</b> Menguruskan kerjaya dan tanggungjawab saya	25-27

## Bahagian 2

MEMBERI ANDA  
MAKLUMAT  
LANJUT

<b>2.1 mBC Saya Secara Terperinci</b> Bagaimana doktor mendiagnosis dan mengesan pertumbuhan kanker payudara metastatik	29-33
<b>2.2 Rawatan Saya A Sehingga Z</b> Belajar tentang pilihan rawatan yang berbeza dan kesan sampingan	34-42
<b>2.3 Sokongan Saya</b> Bagaimana untuk mengatasi perasaan saya	43-44
<b>2.4 Kesejahteraan Saya</b> Mempelajari bagaimana terapi pelengkap boleh membantu saya	45-46
<b>2.5 Hubungan Saya</b> Berkongsi diagnosis saya dengan rakan dan keluarga	47-49
<b>2.6 Perancangan Saya</b> Perancangan harta pusaka dan penjagaan akhir hayat	50-52

## Bahagian 3

SUMBER  
BERDEKATAN  
ANDA

<b>3.1 Sumber Maklumat Kanser</b>	54-58
<b>3.2 Perkhidmatan Penjagaan Paliatif dan Hospis</b>	59-67

## Bahagian 4

GLOSARI &  
PENJAGAAN  
KANSER SEMASA  
COVID - 19

<b>Definisi</b>	69-71
<b>Penjagaan Kanser Sewaktu Pandemik COVID-19</b>	72-74
<b>Apa Yang Anda Patut Tahu Sebagai Pesakit</b>	



## Bahagian 1

# MENJAWAB SOALAN ANDA YANG PALING MENDESAK



# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## 1.1 Diagnosis Saya

### Mempelajari Fakta

"Jadilah advokasi anda sendiri. Jangan berhenti membaca. Jangan berhenti bertanya. Jika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan anda, lakukan sesuatu mengenainya. Buat kajian anda. Saya sentiasa mengikuti perkembangan terkini berkenaan penyelidikan dan berita dalam komuniti kanser payudara. Penting untuk mendapat mempercayai doktor anda. Saya memutuskan bahawa keputusan doctor saya tidak semestinya keputusan muktamad."

**Sarah Reinold**, berumur 31 tahun

Menjalani kehidupan dengan mBC selama 3 tahun

**Apabila anda memahami maksud diagnosis dan bagaimana ia mempengaruhi tubuh anda,** ia boleh membantu jika anda berbincang secara terbuka dengan doktor anda tentang pilihan penjagaan terbaik untuk anda.

Anda boleh didiagnosis dengan mBC terus atau kanser anda kembali (kanser berulang) selepas anda menyelesaikan rawatan untuk kanser payudara awal pada masa lalu.<sup>1</sup>

#### • Mengapa Kanser Saya Kembali?

Masih tidak diketahui mengapa sesetengah kanser payudara kembali dan yang lain tidak. Memandangkan kanser payudara anda kembali, ia tidak semestinya bermakna anda telah diberi rawatan yang salah semasa anda mula-mula menghidap kanser payudara, atau, anda tidak menjaga diri anda sendiri.<sup>1</sup>

Sebenarnya, sesiapa yang menghidap kanser payudara pada masa lalu boleh berulang pada bila-bila masa.<sup>1</sup> Kadangkala, kanser itu kembali semula walaupun selepas bertahun-tahun dalam remisi.

#### • Apakah Maknanya Bagi Saya?

mBC berbeza daripada kanser payudara peringkat awal. Dalam mBC, kanser telah merebak dari payudara ke organ lain dalam tubuh. Sel-sel kanser payudara yang tumbuh di bahagian-bahagian tubuh yang berlainan ini dipanggil metastasis. Walaupun kanser telah merebak ke organ lain ia masih dipanggil kanser payudara metastatik kerana asal penyakit itu adalah dari payudara.<sup>1</sup>

mBC juga kadangkala dirujuk sebagai kanser payudara Peringkat IV.<sup>2</sup>

Jika anda menjalani rawatan untuk kanser payudara pada masa lalu, ia mungkin diberikan selama beberapa bulan sehingga beberapa tahun paling maksimuma, dengan tujuan untuk menyembuhkan.<sup>3</sup>

mBC ialah penyakit kronik. Rawatan dalam mBC adalah untuk melambatkan pertumbuhan kanser, mungkin juga menghentikannya untuk seketika, tetapi ia memerlukan rawatan sepanjang hayat.<sup>4</sup>

#### • Apakah Jenis Ujian yang Saya Perlukan Untuk Mengesahkan Diagnosis Saya?

**Anda memerlukan lebih daripada satu ujian untuk mengesahkan bahawa anda menghidap mBC.** Doktor anda akan melakukan ujian untuk mengetahui segala-galanya tentang kanser anda, seperti, jenis kanser dan ke organ mana ia telah merebak di dalam badan. Keputusan ujian akan membantu doktor memilih rawatan yang terbaik dan paling berjaya untuk anda.<sup>5</sup>



PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**

## Diagnosis Saya

Doktor akan mengesyorkan satu siri ujian untuk anda<sup>5</sup>:



Terdapat lebih banyak maklumat tentang ujian ini dalam Bahagian 2 panduan ini

Setiap orang tidak mendapat ujian yang sama – ia bergantung pada simptom anda, sama ada anda menghidap kanser payudara pada masa lalu serta prosedur standard yang diamalkan di hospital.

Anda akan menjalani pelbagai ujian diagnostik sekali lagi untuk kanser payudara walaupun anda pernah menjalani ujian sedemikian pada masa lalu. Doktor anda mahukan semua maklumat tentang keadaan terkini anda.

**Adalah penting untuk diingat bahawa anda tidak melakukan apa-apa kesalahan - ia di luar kawalan anda dan ia bukan salah anda. Apa yang penting ialah mencari penyelesaian untuk kanser anda.**

### Perkara Utama Untuk Dipertimbangkan Mengenai Diagnosis Anda

- Kanser payudara metastatik bermakna kanser yang berada di payudara anda telah merebak ke bahagian lain badan anda.<sup>1</sup>
- Matlamat rawatan adalah untuk mencegah kanser daripada membesar dan merebak lebih jauh dan untuk membantu anda hidup lebih lama dengan kualiti hidup yang terbaik.<sup>4</sup>
- Kanser payudara metastatik dianggap sebagai penyakit kronik, yang bermaksud ia mungkin akan kekal dalam tubuh anda untuk masa yang lama. Ia berbeza dengan kanser payudara peringkat awal.<sup>1</sup>
- Setiap orang mungkin mempunyai pengalaman yang berbeza dari segi symptom. Gejala kanser payudara metastatik berbeza-beza bergantung pada lokasi kanser.<sup>1</sup>

“mBC melanda hidup saya seperti puting beliung, kacau segala-galanya. Kemudian, kekacauan itu reda. Anda tidak tahu apa yang akan berlaku pada mulanya dan anda fikir tiada apa-apa yang akan menjadi normal lagi. Tetapi apa yang anda dapat ialah angin tersebut telah melayangkan perkara-perkara yang tidak penting, menjadikan dunia bersih dan bersinar terang.”

**Ann Silberman**

Menjalani kehidupan dengan mBC dan penulis buku Breast Cancer

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Diagnosis Saya

### Tanya Doktor Anda Soalan Ini Mengenai Diagnosis Anda

1. Nama pakar onkologi saya ialah:

---

2. Telefon:

---

3. E-mel:

---

4. Nama jururawat saya atau kakitangan pejabat lain:

---



---

5. Di manakah kanser telah merebak? (Tandakan di mana berkenaan)

- Otak    Tulang    Sistem Limfa    Paru-paru    Hati    Lain-lain

6. Berapa cepat kanser saya membesar?

---

7. Adakah saya akan mendapat sebarang gejala akibat kanser yang telah merebak?

---

8. Apakah jenis ujian atau imbasan yang saya perlukan dan berapa lama setiap ujian itu akan diambil?

---

9. Apakah jenis kanser payudara yang saya hidapi? (Tandakan di mana berkenaan)

- Hormone receptor-positif    Hormone receptor-negatif  
 HER2-positif    HER2-negatif    Triple-negative

10. Berdasarkan jenis kanser payudara di atas, apakah jenis rawatan yang boleh saya dapatkan?

---

11. Pernahkah anda diberi rawatan untuk kanser jenis ini sebelum ini?

---

12. Apa lagi yang perlu saya ketahui?

---

13. Apakah yang saya pelajari?

---

14. Apa yang penting bagi saya?

---

15. Apakah soalan yang saya ada?

---



## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### 1.2 Rawatan Saya

Apa yang perlu saya jangkakan

“Pesakit yang menghidap mBC mungkin merasakan lambakan maklumat yang diberikan kepada mereka sebaik sahaja diagnosis dilakukan. Penting untuk menerangkan tentang rawatan dan potensi kadar kejayaan dan kesan sampingannya dalam istilah yang lebih mudah dan nada yang meyakinkan sambil memberi ruang untuk soalan daripada mereka.”

**Dr Mastura Md Yusof**

Pakar Onkologi, Malaysia

### Apa Yang Dijangkakan Daripada Rawatan Saya?

Matlamat utama rawatan mBC adalah untuk mencegah atau melambatkan penyebaran kanser dan untuk melegakan anda daripada sebarang kesakitan atau ketidakselesaan.<sup>5</sup> Pakar onkologi anda akan memberitahu anda tentang pilihan rawatan yang sesuai untuk anda dan yang mempunyai kesan sampingan yang paling sedikit. Perlu berbincang dengan pakar onkologi anda untuk memahami pelan rawatan anda dengan lebih baik.

**Keputusan yang baik tentang rawatan boleh dibuat hanya selepas anda menerima dan memahami semua maklumat yang berkaitan dengan pilihan rawatan.**

### Apakah Rawatan Terbaik Untuk Saya?

Tiada satu rawatan ‘terbaik’ untuk mBC. Sesuatu yang sesuai untuk seorang pesakit mungkin tidak sesuai untuk anda.<sup>5</sup> Berbincanglah dengan doktor anda tentang matlamat dan jangkaan untuk setiap rawatan.<sup>6</sup>

**Terdapat faktor-faktor berbeza yang menyumbang kepada rawatan yang terbaik untuk anda. Faktor-faktor ini termasuk di kawasan kanser telah merebak dalam badan, kehadiran dan tahap reseptor hormon dan/atau HER2 dalam tumor, mutasi gen dalam tumor, gejala khusus, rawatan kanser sebelumnya dan kesihatan anda secara keseluruhan.<sup>6</sup>**

Matlamat rawatan adalah untuk membantu mengawal penyebaran kanser dalam badan anda dan meningkatkan kualiti hidup anda.<sup>5,6</sup>

### RAWATAN BOLEH BERUBAH

Kanser boleh membina daya tahan terhadap rawatan tertentu. Jadi, anda mungkin perlu menukar kepada rawatan lain yang mungkin lebih berkesan dalam mengawal penyebaran kanser.<sup>2</sup> Anda juga mungkin perlu berhenti mengambil rawatan kerana kesan sampingan yang buruk.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Rawatan Saya

Setiap orang bertindak balas secara berbeza terhadap rawatan yang berbeza.<sup>5</sup> Tidak mungkin untuk mengetahui lebih awal sama ada rawatan anda akan memberi manfaat kepada anda. Tidak semua orang menerima rawatan yang sama. Oleh itu, berbincanglah dengan doktor untuk lebih memahami rawatan mana yang paling sesuai untuk anda.<sup>5</sup> Semasa dalam rawatan, sesetengah pesakit mBC mungkin mendapati penyakit kanser mereka mlarat ke tahap lanjut, dan perlu menukar rawatan berdasarkan tindak balas mereka terhadap rawatan.<sup>2</sup>

### Apakah Jenis Rawatan Utama Untuk mBC?

Dua rawatan utama mBC termasuk terapi lokal dan terapi sistemik. Terapi lokal bertumpu kepada kawasan tertentu, termasuk pembedaan dan radioterapi. Terapi sistemik sebaliknya, berfungsi seluruh badan termasuk terapi endokrin, kemoterapi dan terapi targeted.<sup>5</sup> Terapi targeted tulang diberi untuk melegakan sakit tulang atau mengurangi risiko masalah tulang, terutamanya dalam keadaan metastasis tulang atau mengatasi rawatan mBC yang menyebabkan keporosan tulang.<sup>5</sup> Ubat biasa digunakan dalam terapi targeted tulang termasuk asid zoledronik, pamidronate, dan denosumab.<sup>5</sup>

### Anda Perlu Melakukan Pemeriksaan Berkala

Anda dinasihatkan untuk melakukan pemeriksaan berkala untuk memantau keadaan anda, untuk memastikan rawatan anda berkesan dan dapat memantau tahap kesihatan anda. Doktor juga mungkin menjalankan ujian perubatan untuk lebih memahami perkembangan kesihatan anda.<sup>7</sup>

### Patutkah Saya Sertai Percubaan Klinikal?

Doktor mungkin mencadangkan anda mengambil bahagian dalam percubaan klinikal. Hal ini akan membantu anda mendapatkan ubat baharu atau ubat yang belum terdapat di Malaysia. Percubaan klinikal adalah kajian penyelidikan untuk mengetahui sama ada rawatan baru berkesan, boleh diterima oleh badan, dan mungkin lebih baik daripada rawatan standard diterima pesakit untuk keadaan yang sama.<sup>5</sup>

Memandangkan rawatan untuk mBC sentiasa berubah, doktor mungkin mencadangkan anda mengambil bahagian dalam percubaan klinikal untuk membolehkan anda mendapatkan rawatan baharu yang boleh membantu keadaan anda.<sup>5</sup>

Anda boleh mendapatkan maklumat lanjut tentang pelbagai jenis rawatan untuk mBC dan maklumat lanjut tentang ujian klinikal dalam Bahagian 2 panduan ini

### Apakah Kesan Sampingan Yang Mungkin Saya Ada?

Kesan sampingan bergantung pada jenis rawatan yang anda jalani dan ia berbeza dengan ubat yang berbeza. Lagipun, setiap orang bertindak balas secara berbeza terhadap rawatan.<sup>5</sup> Kesan sampingan yang dialami orang lain mungkin berbeza daripada anda.

Beberapa kesan sampingan biasa rawatan kanser termasuk keletihan (kelesuan), keguguran rambut, sakit mulut, loya, muntah, cirir-birit, anemia, perubahan berat badan (pertambahan atau penurunan) dan peningkatan kecenderungan jangkitan.<sup>5,8</sup>

Sentiasa memaklumkan kepada doktor atau jururawat anda tentang sebarang kesan sampingan yang anda alami. Mungkin ada cara membantu mengurangi serta mencegah ketidaksesuaian akibat kesan sampingan berkaitan rawatan.<sup>8</sup>

Anda mungkin fikir ia kesan sampingan, tetapi ia mungkin tanda kanser membesar.

#### BERI DIRI ANDA MASA UNTUK MENYESUAIKAN DENGAN KESAN SAMPINGAN BERKAITAN RAWATAN

Rancanglah hari anda lebih awal kerana anda tidak akan tahu perasaan anda. Elak merancang acara yang tidak boleh anda batalkan untuk beberapa hari selepas rawatan anda. Jagalah diri anda sendiri terlebih dahulu.



PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**

## Rawatan Saya

**TIADA "UBAT AJAIB"** yang akan menghilangkan kesan sampingan rawatan. Anda perlu meneroka apa yang paling sesuai untuk anda. Sebagai contoh, sesetengah wanita mendapat manfaat daripada senaman dan terapi pelengkap seperti yoga, qigong atau akupunktur. Bincang dengan doktor secara kerap untuk memberitahu tentang sebarang kesan sampingan baharu atau perubahan kesan sampingan sedia ada yang mungkin anda alami.<sup>9</sup>

**Tidak semua orang mengalami kesan sampingan sama walaupun diberi rawatan sama untuk jenis kanser yang sama.<sup>9</sup>**

## Bagaimana Saya Boleh Memanfaatkan Masa Saya Bersama Doktor Dengan Berkesan?

Anda boleh mendapat banyak maklumat apabila anda berjumpa doktor.

Berikut adalah beberapa tip:

- Pastikan anda mempunyai senarai soalan anda supaya anda tidak lupa apa-apa.
- Bawa ahli keluarga atau rakan-rakan bersama anda untuk setiap janji temu untuk mendengar dan mencatat nota.  
Dengan cara ini, anda tidak akan terlepas apa-apa yang doktor atau jururawat beritahu anda.
- Catat nota semasa janji temu dengan doktor supaya anda boleh merujuknya kemudian.
- Tidak perlu terburu-buru, dan jangan takut untuk meminta lebih banyak masa dengan doktor, dan ini akan membolehkan anda terlibat secara aktif dalam membuat keputusan tentang penjagaan dan rawatan anda.

**Tidak ada satu cara untuk merawat mBC yang sesuai untuk semua orang.**

**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK****Rawatan Saya****Soalan Penting Untuk Anda Tanya Kepada Doktor Mengenai Rawatan Anda**

1. Apakah jenis ubat yang akan saya ambil?  
\_\_\_\_\_
2. Apakah kesan sampingan yang mungkin berlaku?  
\_\_\_\_\_
3. Apakah yang boleh saya makan atau minum sebelum dan selepas rawatan untuk mengelakkan loya, cirit-birit atau kesan sampingan yang lain?  
\_\_\_\_\_
4. Apa yang boleh saya lakukan untuk membantu diri saya menguruskan kelesuan yang mungkin disebabkan oleh kanser atau rawatan?  
\_\_\_\_\_
5. Saya bimbang rambut saya gugur. Apa yang boleh saya lakukan untuk mencegah perkara ini?  
\_\_\_\_\_
6. Berapa kerap saya perlu menjalani rawatan?  
\_\_\_\_\_
7. Adakah rawatan diberikan melalui saluran intravena atau melalui kemoport?  
\_\_\_\_\_
8. Berapa lama saya perlu berada di hospital untuk setiap lawatan?  
\_\_\_\_\_
9. Bila dan bagaimana anda akan menyemak perkembangan kesihatan saya?  
\_\_\_\_\_
10. Adakah saya memerlukan sebarang radiasi atau pembedahan?  
\_\_\_\_\_
11. Bagaimana saya boleh mendapat manfaat jika saya menyertai percubaan klinikal jika ada satu untuk saya?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Apa yang saya pelajari?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**

### Rawatan Saya

13. Apa yang penting bagi saya?

---

---

---

---

---

14. Apa soalan yang saya ada?

---

---

---

---

---

---

---

---

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### 1.3 Emosi Saya

*Menghadapi Realiti Baru Saya*

"Apabila anda diberitahu anda menghidap kanser, jangan terus menganggap ia adalah hukuman mati. Ramai yang cepat berfikir ini adalah garisan penamat sebelum mendengar penjelasan doktor. Ketahuilah bahawa ada harapan, dan anda boleh mengatasinya. Hal ini tentang minda dan kemauan anda. Saya telah menjalani kemoterapi berterusan selama tiga tahun, dan adalah penting untuk mempelajari cara menguruskan kesan sampingan dengan betul."

**Amy Yeo**, berumur 55 tahun

Menjalani kehidupan dengan mBC selama 13 tahun, Singapura

### Tidak kira bagaimana perasaan anda, yang penting anda tidak perlu melalui ini sendirian.

Terdapat banyak cara untuk mendapatkan bantuan. Terdapat kakitangan terlatih dan sukarelawan yang boleh menjadi sumber berguna untuk wanita dengan mBC. Mereka boleh membantu anda mengatasi emosi dengan situasi anda.

Cuba memahami perasaan dan ketakutan anda sendiri. Perkara ini boleh mengambil masa. Percayalah naluri dan firasat anda. Jujur dengan diri sendiri tentang apa yang anda perlukan. Anda tidak perlu berasa positif sepanjang masa. Tiada siapa yang patut memberitahu anda untuk berasa positif, berfikir positif dan berkelakuan positif. Jadilah sahabat baik anda sendiri.

### Siapa Boleh Bantu Saya Dengan Situasi Baru Saya?

Terdapat sumber yang berbeza di hospital dan kawasan berbeza yang boleh membantu anda. Anda boleh mendapatkan maklumat daripada doktor tentang siapa yang boleh membantu anda – walaupun anda belum lagi memerlukan bantuan tersebut. Terdapat profesional kesihatan dan sukarelawan yang boleh membantu wanita yang menjalani kehidupan dengan mBC, seperti:

PAKAR PSIKO  
ONKOLOGI

PASUKAN  
PENJAGAAN PALIATIF

KAUNSELOR

PEKERJA SOSIAL

JURURAWAT KANSER  
PAYUDARA (PENJAGAAN)  
PESAKIT

KUMPULAN  
SOKONGAN



## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### Emosi Saya

#### Pakar Psiko-Onkologi atau Pakar Psikologi Klinikal

Mereka adalah pakar yang boleh membantu dengan isu dan cabaran psikologi yang anda hadapi dalam menyesuaikan diri dengan keadaan anda dan untuk menangani kesan sampingan yang melibatkan hubungan anda dengan orang lain.

#### Pasukan Penjagaan Paliatif

Ini adalah pasukan doktor, jururawat dan ahli terapi pelbagai disiplin yang boleh membantu meningkatkan kualiti hidup anda dan keluarga anda dan memberikan sokongan psikologi semasa anda sakit. Penjagaan paliatif boleh merangkumi pengurusan simptom, pengurusan kesakitan, terapi pelengkap dan kaunseling keluarga. Anda juga boleh mendapatkan perkhidmatan kaunseling profesional dan perkhidmatan pekerja sosial di hospital utama. Rujuk kepada Saya & Rancangan Saya dalam Bahagian 2 Panduan ini untuk maklumat lanjut tentang penjagaan paliatif.

#### Jururawat Penjagaan Kanser Payudara

Mereka pakar dalam pengurusan gejala dan sokongan untuk pesakit kanser payudara. Mereka boleh membantu menjawab soalan anda berkaitan dengan keadaan anda, dan mereka boleh menghubungkan anda dengan profesional penjagaan kesihatan dan perkhidmatan sokongan yang berbeza.

#### Kumpulan Sokongan Pesakit

Di sini anda berpeluang bertemu wanita lain seperti anda yang menghidap mBC. Wanita ini mungkin mempunyai perasaan, kebimbangan dan soalan yang sama. Anda dapat memberi sokongan sesama sendiri dan menjalin persahabatan yang istimewa kerana anda memahami dan menghargai situasi masing-masing. Jika tiada kumpulan sokongan pesakit sedemikian berdekatan, anda juga boleh mencarinya dalam talian. Bahagian Sumber Panduan ini mempunyai senarai kumpulan sokongan pesakit tempatan dan dalam talian untuk pesakit mBC.

**Anda tidak bersendirian dalam perjalanan ini**

#### Perkara Penting Untuk Pertimbangkan Tentang Perasaan Anda

- Ramai wanita seperti anda mendapatkan sokongan daripada orang di luar lingkungan keluarga dan rakan-rakan terdekat anda.
- Terdapat kaunselor dan doktor yang dilatih khas dalam membantu wanita dengan mBC.
- Kumpulan sokongan pesakit membantu anda berhubung dengan wanita lain dengan mBC yang mengalami pengalaman yang sama seperti anda.

**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK****Emosi Saya****Soalan Untuk Tanya Doktor atau Jururawat Anda**

1. Siapa di hospital ini yang boleh membantu saya dengan kebimbangan atau kemurungan?

---

2. Adakah ada pakar psiko-onkologi atau pakar psikologi klinikal yang berpengalaman dalam merawat penghidap kanser metastatik yang boleh membantu saya?

(a) Nama: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

(a) Nama: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

(a) Nama: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

3. Boleh saya minta nama jururawat penjagaan kanser payudara yang membantu pesakit mBC?

---

4. Apakah kumpulan sokongan pesakit untuk wanita yang menghidap mBC di kawasan saya?

---

5. Di mana lagi saya boleh pergi untuk bercakap dengan wanita lain yang menghidap mBC?

---

6. Adakah ada profesional yang boleh membantu saya bercakap dengan keluarga saya?

---

7. Adakah perkhidmatan ini dilindungi oleh insurans perubatan saya?

---

8. Apakah yang saya pelajari?

---

9. Apa yang penting bagi saya?

---

10. Apa soalan yang saya ada?

---



## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### 1.4 Kesihatan Saya

#### Keselesaan tubuh badan saya

“Bagi saya, ‘menjalani hidup dengan kanser’ bermakna saya tidak risau tentang perkara yang saya risaukan dahulu. Saya menjalani hidup saya dengan tujuan. Saya suka melancong bersama suami dan dua anak lelaki kami. Mereka tahu saya menghidap mBC, tetapi pada ketika ini, kehidupan kami tidak dihalang oleh rawatan kanser.”

**Lisa MacGregor**

Pengasas, Hope Scarves dan menjalani kehidupan dengan mBC

### Apa Yang Boleh Saya Lakukan Untuk Menjadikan Diri Saya Rasa Lebih Baik?

Terdapat banyak perkara yang boleh anda lakukan untuk diri anda berasa lebih baik, untuk mengawal hidup anda selepas mengetahui bahawa anda mempunyai mBC. Anda boleh mengetahui perkara yang membuatkan anda berasa lebih baik, perkara yang membuatkan anda berasa lebih kuat dan perkara yang membantu anda. Anda juga mungkin ingin berada dalam kalangan orang yang membuat anda berasa selesa. Tidak mengapa untuk mempunyai hari yang baik dan hari yang buruk.

### Perlukah Saya Mengubah Makanan Saya?

“Sejak diagnosis saya, saya bimbang tentang makanan yang perlu dielakkan dan apa yang baik untuk saya. Saya berunding dengan pakar diet yang disyorkan oleh doktor saya. Saya merasakan keperluan untuk melakukan ini untuk diri saya sendiri kerana saya perlu membuat pilihan yang lebih sihat.”

Pesakit mBC di Kuala Lumpur, berumur 37 tahun

Walaupun anda mungkin membaca tentang cadangan dan promosi jenis makanan, tidak ada ‘diet kanser’ yang disyorkan terutamanya apabila anda sudah menghidap kanser. Sudah tentu, makanan yang sihat adalah pilihan yang baik untuk menguatkan sistem imun anda - sama ada anda mempunyai mBC atau tidak. Diet yang sihat membantu anda kekal kuat dan berasa sihat semasa anda menjalani rawatan untuk mBC.

Jangan lupa untuk makan pelbagai jenis makanan, terutamanya makanan yang kaya dengan protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Juga ambil cecair yang mencukupi untuk kekal terhidrat.<sup>10</sup>

Jika anda berminat untuk menukar diet anda, minta doktor anda merujuk anda kepada pakar diet yang boleh membantu anda membuat perubahan yang berkesan secara perlahan-lahan.<sup>5</sup> Dia juga boleh membantu anda membuat perubahan diet dengan maklumat yang cukup.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Kesihatan Saya

#### Adakah Senaman Baik Untuk Saya?

Senaman yang kerap bermanfaat dalam menguruskan kesihatan fizikal dan emosi anda. Senaman boleh membantu mengurangkan gejala mBC, termasuk kelesuan dan kurang selera makan, mengurangkan tekanan, mendapat tidur lena, dan mengurangkan kesakitan.

Senaman amat disyorkan untuk wanita yang didiagnosis dengan mBC.<sup>11</sup> Lakukan senaman yang sesuai dan yang anda rasa senang dilakukan. Lakukan apa-apa aktiviti fizikal yang membuatkan anda berasa seronok seperti line dancing, qigong, dan sebagainya. Pastikan anda mendengar bahasa badan anda dan berhenti apabila anda letih. Berbincang dengan doktor anda tentang senaman yang sesuai untuk anda jika anda bimbang.

**Jangan lupa, jenis dan jumlah senaman yang anda boleh lakukan bergantung pada tahap kecergasan anda sebelum rawatan, jenis rawatan yang anda peroleh serta kesan sampingan yang anda alami.<sup>11</sup> Elakkan pergerakan berat jika kanser berada dalam tulang anda yang menjelaskan saraf anda atau anda mempunyai gejala yang menjelaskan tulang.**

Terapi pelengkap apabila digunakan bersama rawatan perubatan bermanfaat dalam membantu anda menghadapi kanser secara fizikal terutamanya kesan sampingan, dan juga boleh mengurangkan tekanan rawatan.<sup>12</sup>

Terdapat lebih banyak maklumat Dalam Bahagian 2 Panduan ini, tentang terapi berbeza yang boleh membantu anda berasa lebih baik. Anda boleh meneroka untuk melihat perkara yang anda selesa seperti yang ditunjukkan di bawah<sup>12</sup>:

- Akupunktur
- Terapi musik
- Naturopati dan homeopati
- Reiki
- Tai chi
- Urut
- Meditasi
- Terapi seni
- Qigong
- Yoga
- Refleksologi dan hipnoterapi

**Pastikan anda beritahu doktor anda jika anda mengambil sebarang terapi pelengkap kerana ini boleh mengubah kesan rawatan kanser anda.<sup>12</sup>**

#### Beberapa Perkara Yang Perlu Dipertimbangkan Apabila Menjadikan Diri Anda Berasa Lebih Baik

- Tiada diet khas untuk anda ikuti. Anda boleh makan apa-apa sahaja yang membuat anda berasa baik.
- Senaman boleh membuatkan anda berasa lebih baik dari segi fizikal dan mental, walaupun hanya beberapa minit berjalan kaki.
- Teruskan lakukan aktiviti anda selagi anda berasa seronok melakukannya.
- Kadangkala terapi pelengkap boleh membantu mengurangkan kesan sampingan dan kebimbangan.



PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**

## Kesihatan Saya

### Senarai Soalan Untuk Anda Tanya Doktor Atau Jururawat

1. Bolehkah saya berjumpa pakar diet yang boleh menasihati saya tentang diet saya semasa saya menjalani rawatan?

(a) Nama: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

2. Apa yang boleh saya lakukan untuk mengurangkan rasa letih?

3. Bolehkah anda rujuk saya kepada sesiapa yang boleh menawarkan saya terapi pelengkap atau mereka yang membantu pesakit seperti saya?

4. Adakah terdapat pengamal pelengkap di hospital ini atau mana-mana hospital lain?

5. Apa yang saya pelajari daripada soalan-soalan ini?

6. Apa yang penting bagi saya?

7. Sebarang soalan lain?

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### 1.5 Hubungan Saya

*Bercakap dengan orang yang mengambil berat tentang saya*

"Saya beritahu ibu bapa saya secara bersemuka. Tetapi untuk rakan sekkerja dan rakan saya, saya menghantar e-mel. Saya pasti orang yang menerima e-mel akan berasa lebih terkejut antara yang lain,tetapi saya membuat begitu kerana saya tidak mahu mengulangi cerita itu berkali-kali. Sesetengah orang menghubungi saya dengan segera, tetapi sejurnya, saya tidak mahu bersembang. Saya mungkin sepatutnya memberitahu mereka untuk memberi saya sedikit ruang sebelum kita bercakap. Reaksi saya terhadap kasih sayang, harapan dan sokongan yang saya terima memberi saya lebih kekuatan untuk melawan penyakit ini. Bagi saya, ini bukan sesuatu yang boleh saya lakukan seorang diri."

**Michelle Riccio**, berumur 35 tahun  
Menjalani kehidupan dengan mBC, Amerika Syarikat

**Anda boleh memilih samada ingin bercakap dengan orang dalam hidup anda tentang apa yang anda alami.**

Kanser memberi kesan bukan sahaja kepada anda tetapi juga orang tersayang, ahli keluarga, rakan-rakan dan rakan sekkerja anda. Mungkin sukar untuk memberitahu orang yang anda sayangi tentang diagnosis mBC anda, sama ada diagnosis awal atau kanser berulang. Anda mungkin bimbang untuk mengecewakan keluarga dan rakan-rakan anda dan mendapat sukar untuk berkomunikasi secara terbuka dengan mereka.

Perbualan anda akan berbeza bergantung kepada siapa anda bercakap sama ada pasangan, anak, kawan rapat atau rakan sekkerja anda. Penting untuk memahami bahawa anda yang mengawal perbualan dan jumlah maklumat yang dikongsi. Kedalaman perasaan yang anda ingin kongsi adalah terpulang sepenuhnya kepada anda.<sup>13</sup>

### Bagaimana Saya Mengelakkan mBC Daripada Mengambil Alih Hubungan Intim Saya?

Kebimbangan masa depan yang tidak menentu boleh membawa ketegangan kepada hubungan anda dengan pasangan. Berkongsi ketakutan dan kebimbangan anda dan bercakap mengenainya secara terbuka antara satu sama lain boleh menjadi sukar untuk anda dan pasangan. Anda mungkin merasakan bahawa pasangan anda boleh memberi anda lebih banyak sokongan.

**Anda mungkin merasakan perjalanan kanser anda penuh dengan pasang surut emosi, begitu juga pasangan anda mungkin merasakan perkara yang sama.** Dia mungkin berasa tidak berdaya dan putus asa kerana dia tidak dapat berbuat apa-apa untuk membantu anda. Pasangan yang sangat rapat juga menghadapi masalah sebegini dan anda mungkin tidak selalu merasakan perasaan yang sama dengan pasangan anda setiap hari.

**Berbincang antara satu sama lain secara terbuka tentang perasaan anda boleh membantu anda berdua untuk menghadapi cabaran penyakit ini.**



## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### Apa Lagi Yang Boleh Membantu Anda Berdua?

LAKUKAN PERKARA  
YANG ANDA BIASA  
LAKUKAN BERSAMA

BERI MASA PASANGAN  
ANDA UNTUK  
MENGENALI SENDIRI

LUAHKAN PADA  
ORANG SELAIN  
PASANGAN ANDA

DAPATKAN BANTUAN  
DARIPADA PEMIMPIN  
AGAMA/ ROHANI

SERTAI KUMPULAN  
SOKONGAN KANSER  
PAYUDARA METASTATIK

ADAKAN SESI  
KONSULTASI  
PERSENDIRIAN DENGAN  
PAKAR PSIKO-ONKOLOGI  
ANDA

### Bagaimana Saya Melakukan Ini Sendiri?

Perkara ini boleh menjadi sama sukar untuk individu bujang walaupun isu dan cabaran anda mungkin berbeza.<sup>14</sup>

- Anda pasti akan menemui orang dalam kalangan sosial anda yang bersedia membantu anda.
- Anda juga boleh mendapatkan pembantu sambilan untuk melakukan kerja rumah anda atau mendapatkan bantuan untuk pengangkutan ulang alik dari rumah ke hospital.
- Anda boleh bercakap dengan kaunselor yang boleh membantu dalam mengurangkan keimbangan anda.

Jika anda mempunyai hubungan dengan seseorang, anda mungkin teragak-agak untuk memberitahu bahawa anda menghidap kanser. Anda akan tahu bila masa yang sesuai untuk memaklumkan berita ini. Anda kemudian perlu memberi pasangan anda sedikit masa untuk menangani perkara ini. Jangan takut dia akan berputus asa dalam hubungan kerana kanser anda. Apa pun reaksi dia, bukan salah anda memberitahunya tentang kanser anda. Anda hanya jujur dalam hubungan.

Anda boleh bercakap dengan rakan-rakan dan berbincang dengannya tentang apa dan bagaimana anda ingin mengatakannya apabila anda menyampaikan berita kepada pasangan anda.

### Bagaimana Untuk Memberitahu Anak Saya bahawa Saya Menghidap mBC?

“Saya dan suami menjelaskan kepada anak perempuan kami bahawa kanser saya kembali. Kami menjelaskan bahawa ia dipanggil kanser payudara metastatik, kanser peringkat IV dan saya akan mengambil ubat sepanjang hayat saya. Saya tidak menyorokkan betapa seriusnya keadaan ini, tetapi saya cuba menyampaikan bahawa saya akan kembali sihat dengan sebolehnya dan kami akan terus menjalani kehidupan secara normal.”

**Adrienne Lee**, berumur 45 tahun  
Menjalani kehidupan dengan mBC, Singapura

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Hubungan Saya

Kanak-kanak akan bertindak balas mengikut tindakan orang dewasa. Fikiran sejauh mana mereka boleh faham sekiranya anda memutuskan cara untuk memberitahu mereka. Kanak-kanak kecil boleh merasakan ada yang tidak kena, membuatkan mereka keliru dan ketakutan. Dinasihat untuk berkongsi berita lebih awal dengan mereka.<sup>15</sup>

Bincangkan dengan doktor anda untuk cadangkan anda kepada pakar psikologi jika lau anak-anak anda memerlukan bantuan profesional untuk menangani perasaan mereka akibat perubahan drastik yang berlaku di sekililing mereka.

- **KANAK-KANAK LEBIH SUKA DIBERITAHU KEBENARAN.** Gunakan perkataan "kanser" apabila bercakap dengan kanak-kanak. Penting bagi mereka mengetahui perbezaan antara penyakit kritis dan penyakit biasa. Dengan cara ini mereka boleh memahami bahawa penyakit anda akan kekal untuk masa yang lama.<sup>15</sup>
- Orang dewasa juga merasa sukar untuk memproses maklumat pada mulanya. Mereka mungkin memerlukan masa untuk memikirkannya dan apa maknanya kepada mereka.<sup>15</sup>
- **BERSEDIA UNTUK MENJAWAB SOALAN MENCABAR.** Jika anak-anak masih kecil, fikirkan perkataan yang ingin anda guna sebelum bercakap dengan mereka. Hal ini membantu memudahkan perkara ini dan memudahkan mereka memahami.<sup>15</sup>
- **KANAK-KANAK PADA SEMUA PERINGKAT UMUR BOLEH MENGALAMI KEBIMBANGAN DAN KETAUTAN** bahawa anda mungkin mati, dan mereka mungkin bertanya mengapa kanser anda kembali atau rawatan yang anda dapatkan.<sup>15</sup>
- **WALAUPUN ANAK ANDA BERDIAM DIRI, INI TIDAK BERMAKNA MEREKA TIDAK MEMPUNYAI SOALAN.** Kanak-kanak cenderung untuk menyembunyikan perasaan atau fikiran mereka pada masa-masa tertentu. Anda boleh bertanya kepada anak anda jika dia mempunyai sebarang soalan dan beritahu mereka bahawa anda berada di sana untuk menjawab sebarang soalan atau menghapuskan sebarang keraguan yang mereka ada.<sup>15</sup>

Anda juga boleh melayari sumber dalam talian kumpulan sokongan kanser yang boleh membantu anda memilih perkataan dan jenis bahasa. Anda pasti akan menemui satu yang lebih mudah untuk anda gunakan. Anda juga boleh memberi maklumat yang boleh dipercayai mengenai mBC kepada kanak-kanak yang lebih besar, kerana anak anda juga akan mencari sendiri maklumat yang mungkin tidak boleh dipercayai dan tidak betul.<sup>15</sup>

### Perkara Penting Untuk Dipertimbangkan Mengenai Memberitahu Orang Lain

- Anda tidak perlu memberitahu semua orang dengan segera. Tidak perlu terburu-buru.
- Merahsiakan atau cuba melindungi orang lain adalah perkara biasa tetapi ia boleh meletihkan anda.
- Kebanyakan orang lebih suka anda berterus terang mengenainya. Namun, bersedialah menerima pelbagai respons atau tiada reaksi langsung.
- Terdapat sumber sedia ada untuk menyokong anak-anak anda dan membantu anda menghadapi kehidupan seharian supaya anda boleh mengekalkan kehidupan 'normal' sebaik yang mungkin.



PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**

## Hubungan Saya

### Soalan Untuk Doktor Atau Jururawat Anda

1. Adakah sebarang garis panduan tentang cara saya boleh memberitahu orang lain tentang diagnosis saya?

---

---

2. Bolehkah rujuk saya kepada ahli psikologi kanak-kanak yang bekerja dengan penyakit serius dalam keluarga?

(a) Nama: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

3. Beri saya maklumat atau brosur tentang kesan diagnosis terhadap keluarga saya?

---

---

4. Bolehkah rawatan saya menjelaskan hubungan intim saya dengan pasangan saya?

---

---

5. Apa yang saya pelajari?

---

---

6. Apa yang penting bagi saya?

---

---

7. Sebarang soalan lain?

---

---

---

---

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### 1.6 Pekerjaan Saya

*Menguruskan Pekerjaan dan Tanggungjawab Saya*

“Saya memilih untuk memberitahu bos saya dan meminta dia memberitahu semua orang di jabatan saya. Saya mahu semua orang tahu mengapa saya tidak berada di tahap prestasi puncak. Mereka hebat belaka. Bos saya membenarkan saya bekerja dari rumah dan menggalakkan saya mengambil lebih banyak rehat... Saya menyibukkan diri saya dengan kerja sebanyak yang boleh. Perkara itu memberi saya rasa normal dan ia merupakan cara saya melupakan kanser.”

Pesakit mBC, Australia

**Anda mungkin perlu membuat perubahan pada kerjaya dan kehidupan peribadi anda untuk mewujudkan keseimbangan supaya anda boleh meluangkan masa untuk rawatan dan memberi tumpuan kepada kesihatan anda.**

Hal ini boleh menjelaskan masalah kewangan anda dan keupayaan untuk menyumbang pendapatan kepada keluarga anda. Perubahan ini mungkin sukar untuk dihadapi kerana diri anda sendiri yang menghadap kanser. Sesiapa sahaja dalam situasi anda akan berasa hal yang sama. Penting untuk memikirkan semua pilihan yang mungkin termasuk hak anda di tempat kerja. Rancang kewangan anda lebih awal apabila anda masih kuat dari segi fizikal.

### Bolehkah Saya Terus Bekerja?

Kesan diagnosis mBC kepada kehidupan kerja mungkin berbeza untuk setiap orang.<sup>16</sup> Sesetengah wanita mungkin tertanya-tanya sama ada mereka perlu terus bekerja, manakala yang lain mungkin merasakan keperluan untuk bekerja untuk menyokong kos rawatan untuk mBC.<sup>16</sup>

Kestabilan keadaan kewangan anda adalah faktor yang berkemungkinan untuk memutuskan sama ada untuk terus bekerja atau tidak. Terdapat mereka yang ingin terus bekerja untuk mengekalkan rutin atau bekerja untuk pendapatan. Anda mungkin lebih suka melakukan perkara yang telah anda tangguhkan selama bertahun-tahun dan bukannya bekerja.

**Kerja selalunya merupakan a besar dalam kehidupan kita, dan agak pelik untuk berfikir tentang tidak bekerja. Jika anda tidak pasti sama ada untuk terus bekerja atau tidak, mungkin anda harus menunggu sehingga anda memulakan rawatan dan melihat bagaimana ia memberi kesan kepada anda dari segi mental dan fizikal.**

### Menyampaikan Berita Diagnosis Saya Kepada Majikan Saya

Penting untuk memahami hak pekerjaan anda sebelum mengadakan perbincangan dengan majikan anda.<sup>17</sup> Perbincangan dengan majikan anda boleh membantu anda berdua melihat cara anda boleh mendapatkan sokongan. Majikan anda juga perlu tahu bahawa anda mungkin memerlukan lebih banyak masa cuti kerja dan mungkin bekerja waktu fleksibel. Anda tidak perlu berkongsi semua butiran keadaan dan rawatan anda. Dalam organisasi yang lebih besar, berbual dengan pegawai sumber manusia juga dinasihatkan. Anda boleh mendapatkan maklumat tentang jenis sokongan yang boleh ditawarkan oleh majikan anda.

Jika anda bimbang anda mungkin kehilangan pekerjaan kerana diskriminasi oleh majikan anda, dapatkan bantuan jabatan buruh berhampiran anda. Hubungi doktor anda dan kumpulan sokongan tempatan untuk mendapatkan bantuan.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Pekerjaan Saya

#### Bolehkah saya Mendapat Pampasan Kewangan Jika Saya Berhenti Bekerja?

Jika keadaan anda menghalang anda daripada bekerja, anda boleh memohon kepada PERKESO (SOCSO) untuk mendapatkan bantuan kewangan bulanan atau memohon kepada Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP) untuk mengeluarkan Akaun 2 anda untuk membayar perbelanjaan perubatan mBC kerana ia adalah penyakit kritikal. Rujuk pakar onkologi anda mengenai permohonan ini. Anda juga boleh mendapatkan pembayaran daripada zakat. Jika anda mempunyai pakej insurans yang meliputi perbelanjaan perubatan dan eluan harian kerana tidak dapat bekerja, hantarkan tuntutan anda untuk mendapatkan pampasan.

**Fikir dengan teliti, ketahui prosedur, dapatkan semua fakta undang-undang dan kewangan dan dapatkan nasihat yang betul sebelum anda memutuskan untuk berhenti bekerja.**

#### Perkara Yang Perlu Dipertimbangkan Jika Anda Bercadang Untuk Terus Bekerja Atau Tidak?

- Jika anda memutuskan untuk berhenti kerja atau mengurangkan waktu bekerja anda, anda perlu bersedia untuk mengurangkan pendapatan atau tiada pendapatan bulanan langsung.
- Walaupun anda tidak perlu memberitahu majikan anda tentang diagnosis anda, ia mungkin berguna jika majikan anda mendapat maklumat terus daripada anda.
- Anda juga mungkin ingin mendapatkan nasihat perancang kewangan.

**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK****Pekerjaan Saya****Apa yang Anda Perlu Tanya kepada Doktor Anda**

1. Berapa lama saya boleh terus bekerja sementara mendapat rawatan?
2. Bagaimana dan bila akan dapat tahu bahawa rawatan itu berkesan untuk saya?
3. Adakah saya akan berasa lebih baik pada hari-hari tertentu supaya saya boleh pergi bekerja?
4. Apa yang pesakit lain seperti saya lakukan mengenai pekerjaan mereka?
5. Apa yang saya pelajari?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Apa yang penting bagi saya?

7. Apakah saya ada lagi soalan lain?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Bahagian 2

### MAKLUMAT LANJUT UNTUK ANDA



## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### 2.1 mBC Saya Secara Terperinci

Bagaimanakah doktor mendiagnosis dan memantau pertumbuhan kanser payudara metastatik?

Cara mendapatkan penjagaan yang terbaik, anda seharusnya perlu mempercayai dan berasa selesa dengan doktor anda dan fasiliti di tempat anda mendapat rawatan. Bahagian ini memberikan anda maklumat terperinci tentang diagnosis dan rawatan anda, dan ia menjawab beberapa soalan yang sukar:

**Bagaimana diagnosis kanser payudara metastatik (mBC) dilakukan?**

**Apakah jenis mBC yang berbeza?**

**Apakah ujian yang perlu dilakukan untuk diagnosis anda?**

### Apakah mBC?

mBC ialah kanser yang telah merebak dari payudara ke bahagian yang berlainan di dalam tubuh anda. Tumor di bahagian ini dipanggil metastasis. Metastasis boleh berlaku pada tulang, hati, paru-paru, atau otak. Walau bagaimanapun, keadaan ini masih akan dipanggil kanser payudara, metastasis ke tulang, hati atau paru-paru atau otak.<sup>1</sup>

### Pelbagai Jenis mBC

Bagi memberi anda rawatan yang terbaik, doktor perlu menentukan jenis kanser yang anda hidapi.

Kanser payudara boleh mempunyai penanda genetik HER2 dan reseptor hormon (HR) pada sel kanser payudara anda. Penanda ini boleh menunjukkan rawatan terbaik untuk anda.<sup>5</sup>

Kemoterapi, radiasi, terapi *targeted*, terapi hormon, imunoterapi dan surgeri merupakan pilihan rawatan yang berbeza.<sup>5</sup>

**KEMOTERAPI**

**RADIASI**

**TERAPI  
TARGETED**

**TERAPI  
HORMON**

**IMUNO-  
THERAPI**

**SURGERI**

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## mBC Saya Secara Terperinci

Terdapat empat jenis utama mBC<sup>18,19</sup>:

### 1. Reseptor Hormon-Positif, HER2-Negatif

Kira-kira 65 peratus kanser payudara positif untuk reseptor estrogen, manakala 80 peratus kanser payudara positif untuk reseptor progesteron (reseptor untuk hormon progesteron).

### 2. Reseptor Hormon-Negatif, HER2-Positif

Apabila sel-sel kanser payudara menghasilkan terlalu banyak protein HER2, ia berkembang lebih cepat daripada sel-sel normal, dan, juga, lebih cepat daripada sel-sel kanser lain. Perkara ini dipanggil kanser payudara HER2-positif. Antara 15-20 peratus pesakit kanser payudara merupakan HER2-positif.

### 3. Reseptor Hormon-Positif, HER2-Positif

Reseptor HER2 dan hormon telah "diuji positif" dalam jenis kanser payudara ini.

### 4. Reseptor Hormon-Negatif, HER2-Negatif, Juga Dipanggil

#### *Triple-Negative*

Kanser payudara jenis ini tidak mempunyai HER2 atau reseptor hormon estrogen dan progesteron. Kira-kira 15 peratus mBC ialah triple-negative.

Jika anda mengalami kanser payudara berulang, sel-sel kanser anda perlu diuji sekali lagi untuk HER2 dan status reseptor hormon kerana ini mungkin berbeza daripada kanser asal.

## Mengapa Kanser Saya Dipanggil Kanser Payudara Tahap IV?

Kanser payudara dikategorikan kepada peringkat yang berbeza iaitu, dari peringkat 0 hingga IV bergantung kepada saiz tumor dan sama ada ia telah merebak ke nodus limfa berdekatan dan bahagian tubuh yang lain.<sup>5</sup>

### mBC ialah kanser payudara Peringkat IV<sup>5</sup>

Kanser payudara peringkat IV bermakna kanser telah merebak atau bermetastasis ke organ lain dalam badan.<sup>5</sup>

Doktor juga menggunakan kaedah lain untuk melakukan peringkat kanser payudara anda yang dipanggil **klasifikasi TNM** iaitu **T** bermaksud tumor, **N** untuk nod, **M** untuk metastasis.<sup>5</sup>

## Apakah Perbezaan Antara mBC Dan Kanser Payudara Peringkat Lain?

<b>Peringkat 0 bukan invasif</b>	Kanser ini hanya terdapat di dalam saluran atau lobulus. Ia tidak merebak ke tisu payudara di sekelilingnya. <sup>5</sup>
<b>Peringkat 1, 2 dan 3 ialah invasif</b>	Kanser telah tumbuh di luar saluran, lobulus atau kulit payudara. Kanser mungkin berada di nodus limfa axillary. <sup>5</sup>
<b>Peringkat 4 ialah metastatik</b>	Kanser telah merebak ke lokasi yang jauh. Peringkat 4 mBC boleh menjadi diagnosis awal anda atau ia mungkin telah berkembang dari peringkat awal. <sup>5</sup>

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## mBC Saya Secara Terperinci

### Di Mana Kanser Merebak?

Doktor anda akan menjalankan ujian pengimejan untuk menentukan di mana kanser anda telah merebak. Ujian pengimejan ini akan membolehkan doktor anda memastikan pelan rawatan anda dengan lebih baik.<sup>5</sup>

### Di manakah tapak (lokasi) dan apakah gejala metastasis yang berbeza?

- Tapak yang paling biasa untuk metastasis kanser payudara ialah tulang, hati, paru-paru, dan otak.<sup>5</sup>
- Tiada pembentukan yang ditetapkan untuk lokasi sel-sel kanser payudara boleh merebak. Setiap kes berbeza.
- Setiap jenis metastasis boleh menunjukkan gejala tertentu seperti yang diterangkan di bawah.<sup>1</sup>

**Maklumkan kepada doktor anda jika anda mendapat sebarang gejala luar biasa.  
Jangan tunggu lama-lama.**

### Gejala Kanser Payudara Metastatik

<b>Otak</b>	Gejala berbeza apabila kanser menjelaskan bahagian otak yang berlainan. Sesetengah gejala termasuk sakit kepala, loya, keletihan (kelesuan), kelemahan, kekeliruan, hilang ingatan, masalah pertuturan dan sawan.
<b>Paru-paru</b>	Metastasis paru-paru biasanya tidak menyebabkan gejala. Jika metastasis paru-paru menyebabkan gejala, ia termasuk sakit atau ketidaksesuaian pada paru-paru, sesak nafas, batuk berterusan, dan lain-lain. <sup>1</sup>
<b>Hati</b>	Metastasis hati selalunya tidak menyebabkan gejala. Jika metastasis hati menyebabkan gejala, ia termasuk sakit atau ketidaksesuaian di bahagian tengah tubuh, kelesuan dan kelemahan, penurunan berat badan atau kurang selera makan, demam, dan lain-lain. <sup>1</sup>
<b>Tulang</b>	Sимптом metastasis tulang yang paling biasa ialah sakit baharu yang tiba-tiba dan ketara, patah tulang akibat tulang semakin lemah, dan mampatan saraf tunjang. <sup>1,5</sup> Kanser payudara boleh merebak ke mana-mana tulang, tetapi biasanya merebak ke tulang rusuk, pelvis, atau tulang panjang di lengan dan kaki. <sup>1</sup>

### Panduan Saya Untuk Pemantauan Kanser

Ujian dan imbasan akan digunakan semasa diagnosis dan sekali lagi sepanjang rawatan dan pemeriksaan anda. Ujian ini akan membolehkan anda dan doktor anda mengetahui sama ada rawatan anda berkesan dan tumor telah berhenti membesar (penyakit stabil) atau ia telah mengecut (remisi), atau sama ada rawatan perlu diubah kerana tumor tumbuh semula (perkembangan).<sup>5,20</sup>

### Ujian Makmal

Merupakan ujian darah dan darah akan dihantar ke makmal untuk ujian. Jika anda pernah menghadapi kanser pada masa lalu atau menjalani rawatan aktif, hemoglobin, sel darah putih dan kiraan sel platelet juga akan diperiksa secara rutin.

Tahap luar biasa tinggi atau rendah bahan tertentu dalam badan anda boleh menjadi tanda kanser. Oleh itu, ujian makmal darah, air kencing atau cecair lain yang mengukur bahan ini akan membolehkan doktor anda membuat diagnosis. Walau bagaimanapun, keputusan ujian makmal yang tidak normal bukanlah mengesahkan tanda kanser.

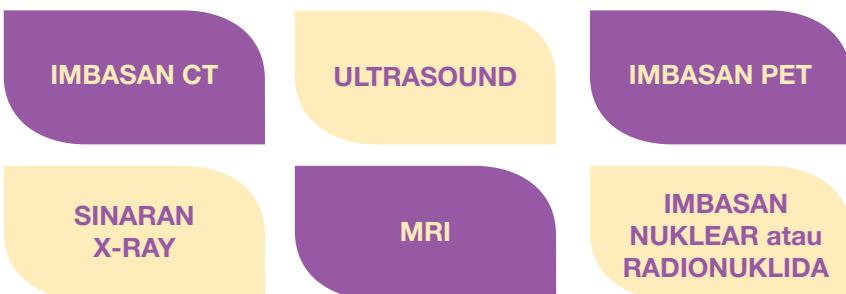
# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## mBC Saya Secara Terperinci

### Prosedur Pengimejan

Dalam pengimejan, doktor akan dapat melihat bahagian dalam badan anda melalui imej fotografi untuk memeriksa sebarang tumor. Foto boleh dihasilkan menggunakan kaedah yang berbeza<sup>5,21</sup>:



<b>Imbasan CT</b>	Mesin tomografi berkomputer (CT) atau tomografi paksi berkomputer (CAT) ini dipautkan kepada komputer dan ia mengambil beberapa gambar organ anda. Anda mungkin mendapatkan suntikan pewarna atau bahan kontras untuk memfokus pada bahagian dalam badan untuk memudahkan untuk melihat imej. <sup>5</sup> Prosedur ini mungkin mengambil masa sekurang-kurangnya setengah jam di Jabatan Pengimejan di hospital.
<b>Ultrasound</b>	Ultrasound menggunakan gelombang bunyi bertenaga tinggi untuk membentuk gambar bahagian dalam tubuh anda. Ujian pengimejan berguna untuk menunjukkan kawasan kecil lokasi kanser berada atau berhampiran permukaan badan. <sup>5</sup>
<b>Imbasan PET</b>	Imbasan tomografi pelepasan positron (PET) menggunakan ubat radioaktif yang dipanggil pengesan untuk mengenal pasti lokasi kanser anda dan untuk melihat bagaimana ia berkembang. Sel-sel kanser muncul sebagai bintik-bintik terang pada imbasan PET. CT boleh digabungkan dengan PET dan ujian gabungan ini dipanggil imbasan PET/CT. <sup>5</sup> Prosedur ini boleh mengambil masa beberapa jam dan ia dijalankan di Jabatan Perubatan Nuklear hospital.
<b>Sinaran X-ray</b>	X-ray menggunakan sinaran dos rendah untuk mengambil gambar. Doktor anda mungkin menjalankan x-ray jika tulang anda sakit atau tidak normal pada imbasan tulang. <sup>5</sup> Ujian ini dilakukan di Jabatan Pengimejan hospital
<b>MRI</b>	Imbasan pengimejan resonans magnetik (MRI) menggunakan gelombang radio dan magnet berkuasa untuk mengambil gambar bahagian dalam tubuh anda. <sup>5</sup> Sesi ini mengambil masa beberapa jam dan dilakukan di Jabatan Pengimejan hospital.
<b>Imbasan Nuklear (atau Radionuklida)</b>	Anda akan mendapat suntikan bahan radioaktif yang dipanggil pengesan, ia bergerak melalui aliran darah dan pergi ke tulang atau organ tertentu. Pengimbas mengesan dan mengukur keradioaktifan. Pengimbas membuat foto tulang atau organ pada skrin komputer atau pada filem. Ini dipanggil imbasan radionuklida. <sup>21</sup> angan risau, badan anda akan menyingkirkan bahan radioaktif dengan cepat. Prosedur ini berlaku di jabatan Perubatan Nuklear di hospital. Contoh imbasan ini ialah imbasan tulang dan imbasan PET. <sup>21</sup>

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## mBC Saya Secara Terperinci

### Biopsi

Biopsi ialah prosedur iaitu doktor mengeluarkan sampel tisu atau cecair dan menghantarnya ke makmal untuk ujian. Pakar patologi akan menguji sampel biopsi ini dan menulis laporan yang dipanggil laporan patologi. Doktor anda mungkin mengarahkan biopsi walaupun anda telah dirawat untuk peringkat awal kanser payudara, kerana tumor mungkin telah berubah atau bermutasi dan memberi kesan kepada pilihan rawatan.<sup>5</sup> Sampel boleh dikeluarkan menggunakan salah satu kaedah berikut:

- **Menggunakan Jarum**

Doktor menggunakan jarum untuk mengeluarkan tisu atau cecair. Biopsi biasanya dilakukan dengan bimbingan daripada imbasan CT atau ultrasound.<sup>20</sup>

- **Endoskopi**

Doktor memeriksa kawasan di dalam tubuh menggunakan tiub nipis bercahaya yang dipanggil endoskop. Skop dimasukkan melalui bukaan semula jadi, seperti mulut. Kemudian, doktor menggunakan alat khas untuk membuang tisu atau sel melalui tiub.

- **Surgeri**

Surgeri boleh dilakukan secara eksisi atau insisi.

- Biopsi eksisi: pakar bedah membuang keseluruhan tumor dan biasanya sedikit tisu sihat di sekeliling juga dikeluarkan.
- Biopsi insisi: pakar bedah membuang sebahagian daripada tumor.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### 2.2 Rawatan Saya A Sehingga Z

*Belajar tentang pilihan rawatan yang berbeza dan kesan sampingan*

#### Pilihan Rawatan Saya

Tujuan rawatan anda adalah untuk mengelakkan kanser anda daripada terus merebak, mengurangkan kesakituan akibat kanser, dan untuk memberikan anda kualiti hidup yang terbaik.

Bahagian ini akan membolehkan anda mengetahui dengan lebih lanjut tentang:

1

**Pelbagai Jenis Rawatan Kanser Sedia Ada Dan Cara Mengambilnya**

2

**Cara Doktor Anda Mengukur Jika Rawatan Anda Berkesan**

3

**Kepentingan Ujian Klinikal**

4

**Bantu Mengurus Kesan Sampingan Rawatan**

#### Jenis Rawatan Utama

Matlamat utama rawatan mBC adalah untuk memastikan bahawa anda mempunyai kelangsungan hidup yang paling lama mungkin dengan penyakit ini, kesan sampingan yang paling sedikit daripada kanser dan rawatannya serta kualiti hidup yang terbaik dan paling lama.<sup>6</sup>

Jenis rawatan utama untuk mBC diterangkan di bawah.<sup>5</sup>

**KEMOTERAPI**

**SURGERI**

**TERAPI  
TARGETED  
TULANG**

**TERAPI  
TARGETED**

**TERAPI  
HORMON**

**TERAPI  
RADIASI**

**IMUNOTERAPI**

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Rawatan Saya A Sehingga Z

### Kemoterapi

Kemoterapi ialah penggunaan ubat-ubatan untuk memusnahkan sel-sel kanser; dengan menghalang pertumbuhan dan pembahagian sel kanser.<sup>6</sup> Terdapat pelbagai jenis ubat kemoterapi yang digunakan untuk merawat mBC.<sup>5</sup> Kemoterapi boleh diberikan pada banyak jadual yang berbeza, dan selalunya diberikan secara berterusan selagi ia berkesan melawan kanser dan pesakit tidak mengalami terlalu banyak kesan sampingan.<sup>6</sup>

Sesetengah ubat kemoterapi ialah pil yang boleh anda ambil di rumah. Ubat lain diberikan melalui saluran intravena atau melalui kemoport di hospital.

Kemoterapi mungkin tidak sesuai untuk semua jenis mBC. Doktor anda akan memutuskan sama ada anda memerlukan kemoterapi atau tidak dan hal ini bergantung kepada status kesihatan anda, status menopaus, jenis ubat yang telah berikan kepada anda pada masa lalu dan jenis kanser yang anda hidapi.

Terdapat pelbagai jenis kemoterapi. Jika anda mengalami terlalu banyak kesan sampingan dengan satu jenis kemoterapi, doktor anda akan menukar kepada jenis yang lain.

### Terapi Radiasi

Terapi radiasi terdiri daripada sinaran bertenaga tinggi yang boleh membunuh sel-sel kanser. Dalam mBC, radioterapi diberikan untuk mengawal kanser anda. Terapi radiasi boleh diberikan secara bersendirian dan sebelum atau selepas pembedahan untuk melambatkan pertumbuhan kanser serta digunakan untuk mengurangkan kesakitan tulang di mana radiasi ditumpukan pada metastasis tulang yang menyebabkan kesakitan.<sup>5,8</sup>

Radioterapi dalam mBC diberikan sama ada sebagai satu dos atau kursus pendek selama beberapa hari sebagai pesakit luar. Kesan sampingan radioterapi mungkin berbeza-beza bergantung pada bahagian tubuh yang mendapat radiasi.

### Terapi Targeted

Terapi *targeted* ialah penggunaan ubat-ubatan untuk menghalang cara khusus di lokasi sel-sel kanser payudara membahagi dan membesar, sekaligus mengawal perkembangan kanser. Terapi yang disasarkan disyorkan untuk wanita dengan jenis kanser payudara tertentu. Terdapat beberapa ubat yang menyasarkan reseptor HER2, yang berkesan untuk pesakit yang mempunyai tahap HER2 yang tinggi dalam sel kanser.<sup>5,6</sup>

Mereka dipreskripsi untuk wanita putus haid dengan kanser jenis HER2-negatif reseptor hormon positif.<sup>4,5</sup> Walau bagaimanapun, ia tidak berkesan untuk mereka yang tidak mempunyai HER2 dalam sel kanser.

Terapi disasarkan juga digunakan untuk pesakit dengan mBC yang juga membawa gen untuk kanser payudara keturunan (BRCA). Rawatan khusus untuk keadaan ini melibatkan pengambilan ubat yang dipanggil perencat PARP.<sup>6</sup>

Inhibitor CDK4/6 ialah kelas terapi *targeted* yang menyasarkan sekumpulan enzim dalam sel kanser, dipanggil CDK4 dan CDK6. CDK merupakan kinase yang bergantung kepada cyclin, dan ia adalah enzim penting yang bertanggungjawab untuk pembahagian dan pertumbuhan sel. Kanser payudara ER/PR positif dan HER2 negatif berkemungkinan besar bergantung kepada enzim CDK4/6 dalam pertumbuhan dan perkembangan kanser. Ubat perencat CDK4/6 menyasarkan enzim CDK4/6 dan mengganggu fungsi enzim, mengakibatkan perencatan pertumbuhan dan pembahagian sel kanser (malignan) jenis ER positif HER2 negatif.<sup>5,6</sup> Inhibitor CDK4/6 seperti Palbociclib, Ribociclib, dan Abemaciclib telah dibangunkan untuk menghalang enzim ini dan mengurangkan pertumbuhan sel-sel kanser.<sup>6</sup>

Mereka harus diberikan bersama-sama dengan terapi hormon, perencat aromatase atau fulvestrant untuk wanita pasca menopaus, manakala untuk wanita pra-menopaus, goserelin tambahan untuk mendorong keadaan menopaus perlu sebelum pesakit boleh memulakan terapi hormon dan perencat CDK4/6.<sup>5,6</sup>

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Rawatan Saya A Sehingga Z

### Terapi Hormon

Terapi hormon diberikan kepada pesakit kanser payudara yang sensitif terhadap hormon, terutamanya estrogen. Terdapat pelbagai ubat terapi berasaskan hormon yang berfungsi secara berbeza pada badan,<sup>6</sup> dan diberikan dalam bentuk pil atau suntikan.<sup>22</sup> Mereka mungkin lebih baik daripada kemoterapi untuk pesakit dengan reseptor hormon HER2-positif jenis kanser negatif.<sup>4</sup>

Sebelum memutuskan untuk merawat anda dengan terapi hormon, dan jenis yang sesuai, doktor perlu mempertimbangkan sama ada anda telah putus haid, jenis rawatan yang telah anda terima atau sedang terima, berapa lama sebelum kanser berulang, betapa meluasnya kanser dan jika anda mempunyai simptom yang perlu diuruskan.<sup>5,6</sup>

### Imunoterapi

Imunoterapi ialah penggunaan ubat-ubatan yang berfungsi untuk mengaktifkan sistem imun anda untuk membunuh sel-sel kanser. Doktor akan melakukan ujian pada tisu kanser anda untuk menentukan sama ada kanser anda sesuai untuk menerima imunoterapi dan mungkin diberikan secara bersendirian atau dengan jenis rawatan lain (contohnya, kemoterapi) pada pesakit yang sesuai.<sup>6</sup>

### Terapi Targeted Tulang

Agen penstabil tulang diberikan untuk merawat metastasis dalam tulang. Mereka membantu menjadikan tulang anda lebih kuat dan boleh mengurangkan sakit tulang dan risiko patah tulang.<sup>5</sup> Mereka boleh diambil sebagai pil atau suntikan. Suntikan diberikan setiap empat minggu atau setiap 12 minggu.

### Surgeri

Surgeri bukanlah pilihan rawatan utama atau utama untuk mBC dan boleh digunakan untuk membuang tumor, mengurangkan beban tumor, meningkatkan fungsi badan anda atau melegakan kesakitan.<sup>5,6</sup> Jika anda menjalani pembedahan, anda juga akan mendapat terapi dadah dan/atau radiasi.

## RAWATAN UNTUK JENIS KANSER KHUSUS<sup>5,6</sup>

Jenis Kanser	Rawatan Yang Boleh Digunakan
<b>Reseptor hormon positif, HER2-negatif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubat yang menyekat pengeluaran hormon estrogen dan progesteron, atau ubat yang menyekat reseptor untuk hormon ini (terapi hormon)</li> <li>Perencat CDK4/6</li> </ul>
<b>Reseptor hormon positif, HER2-positif</b>	Ubat <i>targeted</i> HER2 dan terapi hormon
<b>Reseptor hormon negatif, HER2-positif</b>	Terapi <i>targeted</i> HER2 dan kemoterapi
<b>Reseptor hormon negatif, HER2-negatif Juga dipanggil <i>Triple-Negative</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kemoterapi</li> <li>Imunoterapi</li> </ul>
<b>Mutasi BRCA Germline</b>	Terapi perencat PARP

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Rawatan Saya A Sehingga Z

#### Berapa Kerap Dan Berapa Lama Rawatan Saya?

Rawatan untuk pesakit mBC adalah sepanjang hayat berbanding pesakit karsen payudara awal yang rawatannya adalah untuk jangka masa tertentu. Dalam mBC, rawatan perlu diteruskan untuk mengawal kanser dan mengelakkannya daripada menjadi lebih teruk. Anda memerlukan rawatan berterusan untuk gejala metastasis. Anda akan mendapat satu ubat atau campuran ubat.<sup>5,6</sup> Selepas beberapa lama, anda mungkin mendapat ubat yang berbeza.

**Terdapat banyak pilihan rawatan untuk mBC. Walau bagaimanapun, tidak semua pesakit mempunyai tindak balas yang sama terhadap satu-satu rawatan tertentu. Anda mungkin berhenti mengambil rawatan tertentu untuk seketika jika ia tidak dapat mengawal kanser anda.<sup>5</sup> Kadangkala rawatan dihentikan atau ditukar kerana kesan sampingan.**

Anda mungkin diberi preskripsi ubat yang diberikan secara intravena di hospital setiap minggu atau setiap dua atau tiga minggu atau kurang kerap. Radioterapi diberikan dalam tempoh masa tertentu.<sup>5,6</sup> Radioterapi dan ubat-ubatan boleh diberikan kepada anda secara bergilir-gilir.

**INGAT, TIADA CARA TERBAIK UNTUK MERAWAT mBC.  
KERANA KEADAAN SETIAP ORANG BERBEZA.**

Sesetengah pesakit mungkin ingin menghentikan rawatan sama ada kerana mereka berasa lebih baik atau ia menyebabkan mereka berasa lebih teruk. Penting untuk meneruskan rawatan selama yang dinasihatkan oleh doktor anda. Bincang dengan doktor anda jika anda berfikir untuk menghentikan rawatan.

#### Bagaimana Doktor Saya Tahu Jika Rawatan Saya Berkesan?

Doktor anda akan melakukan beberapa ujian dari semasa ke semasa untuk mengetahui sama ada rawatan itu berkesan. Ujian ini mungkin termasuk:

<b>Ujian darah</b>	Doktor mungkin menjalankan ujian darah untuk memantau tahap penanda tumor dalam darah anda, yang mungkin menunjukkan perkembangan penyakit. <sup>23</sup> Bukan semua kanser menghasilkan penanda tumor. Setiap pesakit menghasilkan penanda yang berlainan. Setiap pesakit berbeza. Ujian kimia darah boleh dilakukan untuk menilai sejauh mana organ tertentu (contohnya, hati, buah pinggang) berfungsi. <sup>23</sup>
<b>Penanda tumor</b>	Penanda tumor adalah protein atau bahan-bahan lain biasanya ,tetapi tidak selalunya dijumpai dalam darah bila tumor aktif dalam badan. <sup>23</sup> Jika tahap penanda tumor tinggi,itu menunjukkan penyakit itu aktif. Semua doktor menggunakan ujian penanda tumor untuk pantau samada rawatan itu berkesan dengan anda.Bukan semua kanser menghasilkan penanda tumor.Setiap penyakit adalah lain.
<b>Ujian pengimejan</b>	Ujian pengimejan seperti imbasan CT, MRI, sinaran X-Ray, imbasan tulang dan imbasan PET boleh dijalankan untuk semak samada kanser sudah merebak di bahagian lain. <sup>23</sup> Lagi banyak tempat kanser merebak dalam badan,lagi serius ia boleh jadi, dan rawatan anda perlu ditukar.

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Rawatan Saya A Sehingga Z

<b>Biopsi</b>	Doktor anda mungkin menjalankan biopsi tisu yang mencurigakan untuk menentukan sama ada ia adalah kanser atau tidak. <sup>23</sup>
<b>Tahap sel tumor beredar</b>	Sel tumor beredar (CTC) ialah populasi sel yang jarang ditemui yang boleh dikesan dalam darah pesakit kanser. CTC dianggap sebagai biomarker perkembangan penyakit. <sup>24</sup> Doktor mungkin memantau tahap CTC dalam darah anda untuk melihat sejauh mana rawatan itu berkesan untuk anda. Walau bagaimanapun, ujian ini masih tidak standard dan mahal, oleh kerana itu ia tidak dilakukan secara rutin.

### Apa yang Saya Perlu Tahu Mengenai Percubaan Klinikal?

Percubaan klinikal ialah kajian penyelidikan terhadap pesakit yang secara sukarela mengambil bahagian. Kajian penyelidikan ini mengkaji sama ada rawatan baru berkesan, boleh diterima, dan, juga sama ada ia lebih baik daripada rawatan lain untuk keadaan tertentu. Doktor mungkin mencadangkan anda mengambil bahagian dalam percubaan klinikal untuk mendapatkan akses kepada ubat baharu yang sedang diuji untuk jenis kanser anda. Bukan setiap pesakit sesuai untuk percubaan klinikal.<sup>25</sup> Anda boleh berbincang dengan doktor anda mengenai peranan percubaan klinikal dalam pelan rawatan anda pada bila-bila masa.

### Faedah Menyertai Percubaan Klinikal<sup>26</sup>

- Anda boleh mendapat akses kepada rawatan yang belum berada di pasaran dan berkemungkinan dapat memanjangkan hayat atau meningkatkan kualiti hidup anda.
- Anda akan mendapat perhatian yang kerap dan teliti daripada beberapa doktor kanser terbaik.
- Rawatan yang ditawarkan mungkin percuma atau kos rendah.
- Anda akan menyumbang kepada penyelidikan yang mungkin menyelamatkan nyawa pada masa hadapan.
- Memutuskan untuk mengambil bahagian dalam percubaan klinikal adalah satu cara untuk mengambil peranan aktif dalam penjagaan kanser anda.

### Kelemahan yang Mungkin Ada<sup>26</sup>

- Anda mungkin tidak boleh memilih rawatan yang diterima, kerana anda akan mendapat secara rawak rawatan tertentu yang mungkin placebo (pil gula).
- Rawatan baharu mungkin tidak berkesan untuk anda, walaupun ia memberi manfaat kepada orang lain dalam percubaan sama. Ada kemungkinan rawatan baharu mungkin tidak berkesan seperti pilihan rawatan sekarang.
- Rawatan baharu mungkin dikaitkan dengan kesan sampingan yang lebih teruk berbanding dengan rawatan semasa. Walau bagaimanapun, percubaan klinikal telah diluluskan oleh pihak berkuasa di negara kita dan oleh jawatankuasa etika tempatan yang bertanggungjawab untuk amalan doktor anda. Proses ini membantu untuk memastikan bahawa rawatan baharu dalam percubaan klinikal adalah selamat dan cukup berkesan untuk diuji dalam percubaan.
- Mengambil bahagian dalam percubaan klinikal mungkin memerlukan anda menjalani ujian dan lawatan doktor dengan lebih kerap.

Sebelum menyertai percubaan klinikal, penting untuk anda dapatkan maklumat sebanyak mungkin. Anda akan menerima risalah maklumat tentang percubaan, dan perlu memberikan persetujuan untuk mengambil bahagian dalam percubaan.<sup>25</sup>

Tanya doktor dan pasukan perubatan semua soalan tentang percubaan sebelum menyertai

Anda boleh tanya soalan pada bila-bila masa, walaupun selepas percubaan bermula. Anda boleh meninggalkan percubaan pada bila-bila masa.<sup>25</sup> Jika anda berfikir untuk meninggalkan percubaan, berbincang dengan doktor anda terlebih dahulu.

PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**



## Rawatan Saya A Sehingga Z

**Soalan untuk ditanya jika anda ingin menyertai percubaan klinikal.**

1. Apakah tujuan percubaan klinikal?

---

2. Berapa lama percubaan klinikal akan berlangsung?

---

3. Apakah tanggungjawab saya jika saya bersetuju untuk mengambil bahagian dalam percubaan klinikal?

---

4. Apakah faedah yang mungkin saya dapat?

---

5. Apakah risiko dan kesan sampingan terhadap saya?

---

6. Apakah jenis terapi, prosedur dan/atau ujian yang akan saya jalani semasa percubaan klinikal?

---

7. Adakah saya boleh mengambil ubat biasa saya semasa percubaan klinikal?

---

8. Di mana saya akan mendapat penjagaan perubatan dan rawatan susulan saya?

---

9. Siapa yang akan bertanggungjawab terhadap penjagaan perubatan dan rawatan susulan saya?

---

10. Bagaimakah percubaan klinikal ini akan menjelaskan kehidupan harian saya?

---

11. Bolehkah saya berjumpa dengan pesakit lain yang menyertai percubaan?

---

12. Adakah saya perlu membayar untuk mana-mana bahagian percubaan klinikal tersebut?

---

13. Adakah kos perjalanan saya akan ditanggung semasa saya dalam percubaan klinikal?

---

14. Bolehkah saya meninggalkan percubaan klinikal pada bila-bila masa?

---

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Rawatan Saya A Sehingga Z

#### Kemungkinan Kesan Sampingan Daripada Kanser Dan Rawatan Saya

Kesan sampingan bergantung kepada jenis rawatan yang anda jalani dan mungkin berbeza dengan ubat yang berbeza.<sup>6</sup>

Perlu ingat, walaupun anda mendapat ubat yang sama, anda mungkin tidak mempunyai kesan sampingan yang sama seperti orang lain kerana setiap orang bertindak balas secara berbeza. Beritahu doktor anda jika anda mengalami kesan sampingan. Bagi mengetahui sama ada ada kesan sampingan adalah disebabkan oleh rawatan atau kanser, tanya doktor yang akan dapat membantu.

**Bincang dengan doktor anda dengan segera jika terdapat kesan sampingan rawatan yang sukar anda diterima. Doktor mungkin ingin melaraskan dos rawatan atau menukar ubat supaya anda tidak perlu mengalami kesan sampingan.**

#### Kesan Sampingan Biasa

##### Kesakitan

Kanser tidak selalu memberikan kesakitan, tetapi jika anda mengalami kesakitan, beritahu doktor anda. Doktor boleh memberi anda ubat untuk membantu, dan, juga, merujuk anda untuk terapi bagi melegakan kesakitan. Catakan kekerapan dan intensiti kesakitan, atau jika ia menjadi lebih teruk pada waktu malam atau apabila anda melakukan sesuatu yang khusus. Anda akan berasa lebih baik apabila kesakitan anda berkurangan dan juga boleh mengurangkan kelesuan, keimbangan, kemurungan dan membolehkan anda tidur dan berasa lebih baik. Sekiranya anda memerlukan ubat yang lebih kuat seperti morfin, jangan risau jika anda akan ketagih kerana morfin akan digunakan untuk mengurangkan kesakitan. Kesakitan kanser boleh jadi kusam, bisa, tajam atau terbakar dan boleh berterusan, sekejap-sekejap, ringan, sederhana atau teruk. Sentiasa ingat bahawa sakit kanser boleh diurus dan mengawal kesakitan anda adalah penting untuk rawatan anda.<sup>27</sup>

##### Perkara yang Anda Perlu Beritahu Doktor Anda

- Betapa teruknya kesakitan tersebut?
- Apakah jenis kesakitan yang anda alami?
- Di mana anda merasakan kesakitan?
- Bilakah anda merasakan kesakitan?
- Apa yang menyebabkan kesakitan?
- Apa yang membuat kesakitan bertambah atau berkurang?
- Apakah langkah yang anda gunakan untuk melegakan kesakitan
- Berapa lama kesakitan itu bertahan?

Sakit kanser boleh dikawal dengan ubat-ubatan dan terapi pelengkap. Terapi pelengkap termasuk akupunktur, terapi urut dan teknik relaksasi. Senaman juga boleh membantu mengurangkan kesakitan.

##### Kelesuan

Kelesuan biasanya digambarkan sebagai rasa lelah, lemah atau letih. Kelesuan mungkin disebabkan oleh kesan fizikal kanser atau kesan sampingan rawatan. Kelesuan juga mungkin disebabkan oleh perubahan dalam corak tidur, perubahan hormon, pemakanan yang buruk, anemia, keimbangan serta tekanan atau kemurungan.<sup>28</sup>

##### Cara Menguruskan Kelesuan

- Ambil ubat untuk merawat punca kelesuan anda.<sup>28</sup>
- Bertenang dan pastikan anda mendapat rehat yang mencukupi.<sup>28</sup>
- Jimatkan tenaga anda.<sup>28</sup>
- Minta bantuan apabila anda memerlukannya.
- Lakukan tugas yang paling penting dahulu dan biarkan yang lain untuk kemudian
- Kekalkan tenaga anda dengan minum banyak cecair dan makan dengan baik.<sup>28</sup>
- Hadkan atau elakkan kafein dan alkohol.<sup>28</sup>
- Lakukan senaman ringan sepanjang minggu untuk mengekalkan tahap tenaga anda.<sup>28</sup>
- Jangan berasa sedih jika anda perlu membatalkan rancangan apabila anda berasa sangat letih.
- Tidur siang secara teratur.

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Rawatan Saya A Sehingga Z

### Pening dan muntah

Mual merupakan kesan sampingan biasa bagi kebanyakan rawatan kanser payudara.<sup>29</sup> Muntah biasanya disebabkan oleh loya. Rawatan mBC seperti kemoterapi, terapi targeted dan terapi hormon boleh menyebabkan anda muntah.<sup>30</sup>

#### Cara Menguruskan Loya dan Muntah<sup>29,30</sup>

- Ambil ubat antiloya.<sup>29,30</sup>
- Minum cecair jernih seperti air, sup atau teh herba untuk kekal terhidrat.<sup>30</sup>
- Lakukan senaman ringan dan hirup udara segar.
- Cuba makan atau minum lemon.
- Makan makanan dengan bahagian kecil dengan kekerapan yang teratur.
- Makan sedikit makanan kering dan hambar seperti nasi kosong atau keropok kering.<sup>29,30</sup>
- Makan makanan berdasarkan halia untuk membantu mengurangkan loya.<sup>29</sup>
- Buka tingkap di rumah anda untuk membolehkan udara segar masuk.
- Elakkan makanan pedas, berminyak atau sangat manis.

### Insomnia

Anda mungkin mengalami insomnia jika anda kerap tidak boleh tidur, tidak boleh terus tidur, atau tidak cukup tidur untuk mendapat rehat yang cukup. Rawatan tertentu seperti kemoterapi, terapi hormon, beberapa bentuk terapi disasarkan dan ubat tahan sakit mungkin menyumbang kepada insomnia.<sup>31</sup> Bincang dengan doktor jika anda mengalami masalah tidur.

#### Cara Menguruskan Insomnia<sup>31</sup>

- Doktor anda mungkin mengesyorkan atau menetapkan alat bantu tidur yang sesuai untuk anda.<sup>31</sup>
- Teknik pelengkap seperti urutan, meditasi dan yoga boleh membantu anda berehat dan tidur dengan lena.<sup>31</sup>
- Simpan diari di sisi katil anda untuk menulis fikiran atau kebimbangan yang membuatkan anda terjaga.
- Amalkan kesedaran.
- Bersenam.<sup>31</sup>
- Elakkan alkohol, nikotin dan kafein.<sup>31</sup>
- Tetapkan rutin yang teratur untuk tidur dan bangun untuk membantu anda berehat dan tidur dengan lebih mudah.<sup>31</sup>
- Pastikan bilik anda sunyi dan cukup gelap untuk mewujudkan suasana yang kondusif untuk tidur.

### Kurang tumpuan dan perubahan kognitif

Rawatan kanser payudara seperti kemoterapi, radioterapi dan terapi hormon telah dikaitkan dengan gangguan kognitif<sup>32</sup> seperti pelupa, hilang tumpuan, masalah bercakap atau mengenali orang atau benda. Tidak dapat fokus secara mental boleh disebabkan oleh perubahan emosi dan fizikal dan mungkin bukan disebabkan oleh rawatan. Maklumkan doktor anda jika anda menghadapi masalah menumpukan perhatian.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Rawatan Saya A Sehingga Z

#### Keguguran rambut

Anda mungkin mengalami keguguran rambut atau penipisan atau pengeringan rambut akibat kemoterapi. Selain itu, terapi hormon seperti tamoxifen dan perencat aromatase boleh menyebabkan penipisan rambut.<sup>33</sup> Sebagai persediaan untuk keguguran rambut dan mengawal keadaan, anda mungkin ingin memotong rambut anda pendek.<sup>33</sup> Lakukan apa yang anda fikir betul.

#### Tempat Anda Boleh Dapatkan Bantuan Untuk Rambut Gugur

- Anda boleh menghubungi BCWA untuk memilih rambut palsu dan mendapatkan janji temu dengan pendandan rambut sukarela BCWA untuk mencukur kepala anda dan menggaya rambut palsu anda. Jika anda berada jauh dari BCWA, dapatkan bantuan dari hospital atau kumpulan sokongan tempatan anda.
- Bagi sesetengah pesakit, tetapi bukan untuk semua kemoterapi, penyejukan kulit kepala menggunakan mesin penyejuk kulit kepala semasa kemoterapi mungkin merupakan cara yang berkesan untuk mencegah keguguran rambut.<sup>33</sup> Tanya doktor anda sama ada ini boleh membantu untuk rawatan khusus anda dan sama ada penyejukan kulit kepala ditawarkan di hospital.
- Sesetengah pusat kanser menyediakan sumber untuk rambut palsu dan mungkin mengesyorkan selendang dan tudung untuk penutup kepala selepas keguguran rambut.<sup>33</sup>
- Kumpulan sokongan pesakit boleh memberikan nasihat dan sokongan untuk menghadapi perubahan dalam penampilan anda.

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## 2.3 Sokongan Saya

Menghadapi perasaan saya

### Mendapat Sokongan Emosi

Kesan emosi mendapat berita diagnosis mBC akan berterusan walaupun selepas anda meninggalkan hospital. Anda mungkin mendapati ia berguna untuk bercakap tentang ketakutan, keimbangan dan kekecewaan anda. Walaupun sesetengah wanita memilih untuk berkongsi perasaan mereka dengan rakan-rakan dan keluarga, yang lain mungkin lebih suka bercakap dengan kumpulan sokongan kanser. Doktor anda mungkin boleh mengesyorkan pakar seperti pekerja sosial onkologi, pakar psikiatri, ahli psikologi atau kaunselor untuk anda berbincang.<sup>34</sup>

Maklumat di bawah mungkin membantu anda mendapatkan sokongan untuk menghadapi keadaan anda secara emosi dan fizikal. Dalam bahagian ini anda akan pelajari.

1

**Bagaimana Untuk Mendapatkan Kaunselor**

2

**Faedah Kumpulan Sokongan Pesakit**

3

**Mendapatkan Kumpulan Sokongan Yang Tepat**

### Jenis Sokongan Yang Tersedia Untuk Saya

Selain doktor anda merawat tubuh dan mengawal perkembangan kanser anda, terdapat aspek lain dalam kehidupan anda yang memerlukan perhatian. Terdapat keperluan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan baru dan terus menjalani hidup anda dengan kanser.

Ramai pesakit mBC seperti anda memerlukan sokongan emosi dan psikologi untuk membantu anda menghadapi situasi anda dan belajar untuk hidup dengan mBC setiap hari.

**Pertama, tanya doktor atau jururawat anda di mana anda boleh mendapatkan sokongan emosi. Sokongan emosi merupakan bahagian penting dalam penjagaan penuh diri anda dan ia membantu anda menjalani rawatan juga.<sup>34</sup>**

**Jururawat anda juga boleh membantu anda mengatasi gejala fizikal seperti sakit dan kesan sampingan lain daripada rawatan anda.**

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Sokongan Saya

Keluarga dan rakan-rakan boleh memberi sokongan kepada anda tetapi mereka sendiri mungkin terjejas kerana mereka terlalu rapat dengan anda.

**Meminta bantuan profesional merupakan tanda kekuatan dan anda membantu diri sendiri, itu yang penting.**

### Kumpulan Sokongan Pesakit

Setiap individu berbeza dalam cara dia memilih untuk menghadapi situasinya. Anda mungkin mahu menguruskannya secara peribadi dengan keluarga dan rakan-rakan anda. Tetapi anda juga mungkin mendapat manfaat daripada kumpulan sokongan pesakit.

Kumpulan sokongan ialah kumpulan orang yang mempunyai situasi yang sama seperti diri anda. Kumpulan sokongan biasanya bertemu secara tetap dan teratur untuk berkongsi pandangan dan keimbangan mereka dalam mengendalikan isu mereka.<sup>35</sup>

Kumpulan sokongan yang betul boleh memberi anda ruang yang selamat untuk berkongsi perasaan, ketakutan dan keimbangan anda. Anda boleh bersikap terbuka dengan ahli kumpulan sokongan berbanding dengan teragak-agak tentang isu tertentu apabila bercakap dengan keluarga dan rakan-rakan.

Menjadi sebahagian daripada sekumpulan wanita yang hidup dengan mBC boleh memberi perasaan harapan anda tidak bersendirian menghadapi penyakit ini, rawatan dan kesan sampingannya termasuklah kelesuan. Perkongsian pengalaman dan pergaulan bersama dengan wanita lain dengan mBC boleh memberi anda kekuatan dan pengetahuan dalam menguruskan situasi anda.

### Adakah Kumpulan Sokongan Pesakit Sesuai Untuk Saya?

Majoriti kumpulan sokongan pesakit adalah untuk wanita yang menghadapi kanser payudara awal dan kumpulan ini menghadapi kesukaran untuk mengaitkan dengan perkara yang anda alami kerana tahap kanser anda lebih lanjut daripada mereka.

- Cuba tanya wanita lain dengan mBC di hospital anda jika terdapat kumpulan sokongan sedemikian. Anda juga boleh meminta jururawat anda merujuk anda kepada kumpulan yang sesuai.
- Cari kumpulan sokongan untuk wanita yang hidup dengan mBC dalam talian. Anda juga boleh menyertai kumpulan dalam talian atau kumpulan WhatsApp. Hubungi Persatuan Kebajikan Kanser Payudara Malaysia (BCWA) jika anda ingin menyertai kumpulan sokongan WhatsApp 'Pink Inspirers' yang merupakan wanita yang hidup dengan mBC.<sup>36</sup>

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### 2.4 Kesejahteraan Saya

*Mengetahui bagaimana terapi pelengkap boleh membantu saya*

#### Penjagaan Tubuh Dan Minda Saya

Terdapat banyak perkara yang boleh anda lakukan untuk membantu diri sendiri. Berlelah lembutlah pada diri sendiri. Anda akan melalui hari yang baik dan hari yang buruk, diikuti dengan lebih banyak lagi hari yang baik. Anda tidak boleh bersatu positif sepanjang masa. Apabila anda tertekan, jangan lupa, perkara ini boleh berubah pada bila-bila masa. Sesetengah wanita akan mendapati terapi pelengkap sangat membantu dalam meredakan gejala mBC, mengurangkan kesan sampingan yang berkaitan dengan rawatan, dan meningkatkan kualiti hidup mereka<sup>37</sup> apabila tekanan, keimbangan dan kesan sampingan fizikal mereka dapat diuruskan.

Dalam bahagian ini anda akan mengetahui tentang:

**PELBAGAI  
JENIS  
TERAPI  
PELENGKAP**

**BAGAIMANA MEMILIH  
AHLI TERAPI ATAU  
PUSAT SOKONGAN**

#### Bagaimanakah Terapi Pelengkap Bermanfaat?

Terapi pelengkap boleh membantu mengimbangi, menguatkan dan memberi tenaga secara fizikal, mental dan emosi.<sup>37</sup> Walaupun sukar untuk meneka apa yang sesuai untuk anda, terdapat beberapa pendekatan yang telah membantu wanita lain yang mungkin membantu anda juga.

**Berhati-hati bahawa terapi pelengkap bukan pengganti untuk rawatan perubatan, tetapi penjagaan tambahan untuk anda.<sup>38</sup> Beritahu doktor anda jika anda menerima sebarang terapi pelengkap.**

**Terapi pelengkap merupakan tambahan kepada rawatan yang diluluskan secara klinikal.<sup>38</sup>**

#### Jenis-jenis Terapi Pelengkap<sup>12</sup>

Terapi Pelengkap	Butiran
<b>Akupunktur</b>	Akupunktur ialah tuggak utama perubatan tradisional Cina. Dalam akupunktur, pengamal meletakkan jarum steril, nipis rambut ke dalam titik akupunktur (titik tertentu pada kulit anda), dan perlahan-lahan menggerakkannya untuk merangsang sistem saraf anda. Dipercayai bahawa akupunktur boleh membantu melegakan simptom kanser payudara dan kesan sampingan yang berkaitan dengan rawatannya <sup>39</sup> yang boleh didapati di Institut Kanser Negara, Pusat Perubatan Universiti Malaya, beberapa hospital swasta dan pusat komersial dalam masyarakat.
<b>Terapi Seni</b>	Terapi seni boleh membantu anda meluahkan isu emosi atau fizikal anda melalui seni dan ia lebih kepada bercakap dengan diri sendiri dan introspeksi tentang tujuan hidup. Selain itu, boleh mewujudkan kesejahteraan mental dan fizikal yang positif. <sup>12</sup>

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Kesejahteraan Saya

<b>Terapi Urutan</b>	Terapi urutan dipercayai dapat meningkatkan imuniti dan meredakan kebimbangan, kesakitan dan kelelahan. Pastikan anda bekerjasama dengan pengamal berlesen yang terlatih untuk mengelakkan lokasi badan anda yang sensitif dan terjejas. <sup>38</sup>
<b>Meditasi</b>	Cari tempat yang tenang jauh dari gangguan kehidupan sehari-hari untuk membantu minda dan badan anda menjadi tenang dan santai. Terdapat banyak amalan meditasi yang berbeza dan semuanya adalah dalam bentuk kesedaran (mindfulness). Kesedaran tidak terikat dengan mana-mana agama dan hanya bermakna anda sedar dan hadir dalam setiap saat. Yoga ialah amalan meditasi bergerak.
<b>Terapi Muzik</b>	Muzik dan bunyi boleh membantu anda meluahkan emosi untuk menghadapi penyakit dan rawatan anda.
<b>Reiki</b>	Reiki merupakan teknik penyembuhan Jepun purba, melibatkan pengamal meletakkan tangannya dengan ringan pada atau di atas bahagian tertentu badan anda untuk memanipulasi biotonaga. Hal yang demikian adalah untuk menyalurkan tenaga, memastikan alirannya lancar melalui badan anda yang boleh membantu anda pada tahap fizikal, psikologi, emosi dan rohani. Kebanyakan wanita yang telah mencuba Reiki melaporkan mereka berasa santai dan mengalami kesakitan yang berkurangan. <sup>12</sup>
<b>Tai Chi &amp; Qigong</b>	Tai Chi dan qigong ialah amalan Cina purba yang tertumpu pada memanipulasi tenaga anda melalui pergerakan lembut sambil memberi tumpuan kepada pernafasan dan meditasi. <sup>12</sup>
<b>Yoga</b>	Yoga telah terbukti meningkatkan tenaga, kecerdasan dan kualiti hidup. Wanita yang menghidap kanser payudara harus memilih gaya yoga yang lembut seperti yoga hatha dan yoga pemulihan. Gaya yoga ini tertumpu terutamanya pada pernafasan, pergerakan lembut dan relaksasi. <sup>12</sup>

## Memilih Ahli Terapi Pelengkap yang Tepat

Apabila anda telah membuat keputusan untuk menjalani terapi pelengkap, ia amat penting untuk memilih ahli terapi yang betul.

**Anda boleh menyemak kelayakan dan pengalaman pengamal terapi pelengkap untuk memastikan bahawa mereka boleh dipercayai. Anda juga boleh menyemak dengan pesakit kanser lain yang mungkin boleh membimbing anda.**

**Doktor atau jururawat anda atau seseorang yang anda percayai juga boleh membantu anda mendapatkan pengamal terapi pelengkap yang boleh dipercayai.**

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



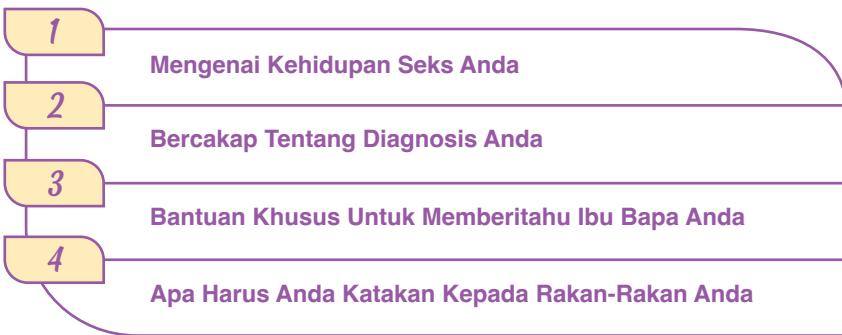
### 2.5 Hubungan Saya

Berkongsi diagnosis saya dengan rakan-rakan dan keluarga

#### Kesan Diagnosis mBC Terhadap Keluarga Dan Rakan-Rakan

Apabila seseorang didiagnosis dengan mBC, ia memberi kesan kepada seluruh keluarga. Anda dan orang yang anda sayangi perlu menyesuaikan diri dengan situasi baharu ini, dan ia boleh menjadi masa yang sangat sukar untuk anda semua.<sup>13</sup>

Secara amnya, adalah lebih baik untuk bersikap terbuka dan jujur tentang keadaan anda. Menyimpan rahsia boleh meletihkan dan menyebabkan lebih tekanan untuk anda. Dalam bahagian ini anda akan pelajari:



#### Bolehkah Saya Masih Melakukan Seks?

Seks masih boleh menjadi bahagian penting dalam kehidupan anda selepas kanser. Namun begitu, keupayaan anda untuk berasa selesa tentang seks boleh terganggu oleh gejala kanser anda, kesan sampingan rawatan dan krisis emosi yang anda hadapi. Jika anda tidak mempunyai keinginan untuk melakukan seks, ingat bahawa hal ini adalah perkara biasa. Seks boleh menyebabkan kesakitan atau ketidaksesuaian. Walau bagaimanapun, ini tidak berlaku kepada semua orang.<sup>39,40</sup>

Seksualiti adalah lebih daripada melakukan seks dari segi fizikal, ia termasuk perasaan dan tindakan anda terhadap orang yang anda sayangi. Diagnosis mungkin membuat anda berasa terputus secara emosi daripada pasangan anda. Anda mungkin mengalami masalah imej badan. Pasangan anda juga mungkin mempunyai ketakutan dan halangannya sendiri terhadap seks. Sebagai contoh, dia mungkin bimbang bahawa dengan melakukan hubungan seks dia boleh memburukkan lagi kanser anda.<sup>39,40</sup>

Walaupun mungkin rasa malu untuk membincangkannya pada mulanya, anda akan menyedari bahawa bercakap boleh membantu memecahkan halangan ini dengan pasangan anda. Perkara ini bukan topik yang mudah untuk dibincangkan dan ia merupakan kesukaran biasa yang dihadapi oleh orang ramai.<sup>40</sup>

Perkara ini mungkin akan membantu jika anda bercakap dengan doktor atau jururawat anda, atau kaunselor atau ahli kumpulan sokongan yang mungkin pernah menghadapi situasi yang sama pada masa lalu. Jangan berasa malu untuk bercakap dengan mereka.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Hubungan Saya

#### Petua Mengenai Cara Berkongsi Maklumat Mengenai Diagnosis Anda

Bercakap dengan orang yang anda sayangi tentang diagnosis anda boleh menjadi sangat mencabar.<sup>13</sup> Semua orang di sekeliling anda mungkin menghadapi berita kanser anda dengan cara yang berbeza. Sesetengah orang memerlukan lebih banyak masa untuk menerima penyakit anda. Orang lain akan cuba menjadi tabah dan kuat untuk anda. Sesetengah rakan-rakan akan mengalami kesukaran tentang apa yang hendak dikatakan dan cara untuk membuatkan anda rasa selesa.

Urusan reaksi rakan-rakan dan ahli keluarga boleh menjadi perkara yang sukar. Berikut merupakan beberapa petua tentang cara untuk anda boleh membantu orang ramai menerima kanser anda:

- **Beritahu Mereka Perasaan Anda**<sup>34</sup>

Selalunya orang tidak tahu perkara yang perlu dikatakan atau bagaimana untuk bertindak balas dengan anda. Walaupun nampaknya seperti tidak adil, anda mungkin perlu membangkitkan isu tersebut dan memberitahu mereka perasaan anda dan perkara yang anda perlukan daripada mereka.

- **Meminta Bantuan**<sup>34</sup>

Beritahu mereka bagaimana mereka boleh membantu anda. Contohnya, anda mahu mereka memandu anda ke hospital, atau menemani anda ke temu janji hospital dan sesi terapi anda, atau jika anda memerlukan pelukan atau memerlukan seseorang untuk mendengar anda.

- **Menawarkan Maklumat Dan Sokongan**<sup>36</sup>

Keluarga dan rakan-rakan anda mungkin memerlukan sokongan sendiri, jadi beritahu mereka bahawa mereka juga boleh mendapatkannya daripada kumpulan sokongan tempatan.

### Memberitahu Ibu Bapa Anda

Walau berapa pun umur anda, anda masih anak kepada ibu bapa anda. Semua ibu bapa mempunyai kecenderungan semula jadi untuk melindungi anak mereka. Anda mungkin rasa sukar untuk memberitahu ibu bapa anda bahawa anda mempunyai mBC kerana anda merasakan mereka akan menghadapi kesukaran menghadapi berita tersebut. Tiada siapa yang mahu membuat ibu bapa mereka menderita, terutamanya jika mereka sudah tua.<sup>42</sup>

Ibu bapa anda mungkin mempunyai reaksi emosi yang lebih singit terhadap kanser anda. Mereka berasa tidak berdaya berbuat sesuatu tentang keadaan anda. Anda boleh menyampaikan berita kepada mereka langkah demi langkah dan melakukannya apabila anda sudah bersedia untuk menanganai situasi tersebut. Mereka mungkin cuba melakukan lebih daripada yang anda mahu mereka lakukan dan campur tangan dalam penjagaan anda. Perkara ini boleh menyebabkan konflik dan tekanan.<sup>42</sup>

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Hubungan Saya

**Anda boleh memberitahu mereka bahawa anda akan memaklumkan kepada mereka tentang situasi anda dengan kerap. Anda juga boleh memberi mereka tanggungjawab dan melibatkan mereka dalam perjalanan anda.<sup>42</sup>**

**Menghubungi ahli keluarga yang lain boleh membantu dalam menyampaikan berita kepada ibu bapa anda.**

### Membincangkan Kanser Bersama Rakan-Rakan

Anda boleh membahagikan bagaimana dan apa yang anda ingin beritahu orang lain tentang kanser anda. Ambil masa anda dan beritahu orang lain apabila anda rasa masanya tepat. Tidak mengapa jika anda ingin menunggu sehingga anda memahami diagnosis anda sebelum anda berkongsi dengan kalangan rakan-rakan dan saudara anda.<sup>43</sup>

Hubungan dengan rakan-rakan mungkin berubah selepas diagnosis anda. Walaupun sesetengah hubungan menjadi lebih kuat, yang lain mungkin tidak begitu. Tidak semua orang boleh mengendalikan kanser, dan itulah sebabnya sesetengah rakan mungkin mengalami kesukaran untuk menangani perasaan mereka sendiri. Tanpa disedari, sesetengah rakan mungkin berkata atau melakukan sesuatu yang tidak sensitif dan menyakiti perasaan anda.<sup>43</sup>

Lebih baik untuk anda menjauhkan diri daripada hubungan yang menyebabkan anda terluka dan tekanan yang tidak perlu semasa anda cuba mengatasinya. Cuba untuk kekal fokus pada sokongan menggalakkan yang anda perolehi daripada mereka yang mengambil berat tentang anda.<sup>43</sup>

Beri diri anda masa untuk berfikir dengan teliti tentang cara anda ingin memberitahu rakan-rakan anda supaya anda dapat meluahkan perasaan anda dengan lebih jelas. Jujurlah tentang perasaan anda dan apa yang anda perlukan. Dengan cara ini, komunikasi menjadi lebih terbuka dan rakan-rakan anda boleh memahami cara yang boleh untuk mereka menyokong anda.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### 2.6 Perancangan Saya

*Perancangan kewangan dan penjagaan akhir hayat*

#### Memikirkannya: Pelan Kewangan Dan Pelan Penjagaan Saya

“Ya, memang mengejutkan. Akuinya, berduka, menangis, dan kemudian membuat perancangan. Jangan sedekahkan semua harta anda, nikmatilah ia. Beli anting-anting yang cantik itu jika anda mahu! Pergi melancong jika itu yang menggembirakan. Berhenti kerja jika ia tidak menggembirakan anda tetapi teruskan bekerja jika anda suka kerja anda. Walaupun dengan kesakitan atau kesan sampingan rawatan, anda boleh mencari kepuasan dalam hidup.”

**Tanpa Nama**

Menjalani kehidupan dengan mBC

Hal yang demikian boleh menjadi sangat sukar untuk memikirkan apa yang akan berlaku selepas anda tiada. Walau bagaimanapun, ia membantu menenangkan fikiran dan memberi anda pilihan untuk membuat keputusan praktikal untuk mengurus kebimbangan masa depan. Hal ini juga akan membantu ahli keluarga anda untuk mengetahui bahawa mereka boleh melakukan sesuatu mengikut kehendak anda dan ini juga termasuk cara anda mahu penjagaan dan rawatan anda serta harta kewangan anda dikendalikan.

Dalam bahagian ini anda akan mengetahui tentang:

**PENJAGAAN  
PALIATIF**

**KEPUTUSAN  
TENTANG  
PENJAGAAN  
AKHIR HAYAT**

**PERANCANGAN  
KEWANGAN  
DAN HARTA**

#### Bagaimana Penjagaan Paliatif Boleh Disertakan Dalam Pelan Rawatan Saya?

Penjagaan paliatif membantu meningkatkan kualiti hidup anda, menguruskan gejala kanser anda dan menawarkan sokongan psikologi dan rohani kepada anda. Anda mendapat penjagaan paliatif pada setiap langkah kanser anda. Sebagai contoh, pengurusan kesakitan dan ubat untuk merawat loya adalah bahagian penting dalam penjagaan paliatif.<sup>44</sup>

Apabila anda membuat keputusan untuk menerima rawatan paliatif SAHAJA, maka anda memilih untuk berhenti mengambil rawatan yang boleh mengawal pertumbuhan kanser.<sup>44</sup>

Beralih kepada penjagaan paliatif ialah pilihan peribadi. Penjagaan paliatif boleh membantu mengurangkan beban hidup anda dengan kanser.<sup>44</sup>

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Perancangan Saya

**Ingat, penjagaan paliatif termasuk nilai, keputusan, pendekatan diagnosis dan keinginan anda untuk anda dan keluarga.<sup>44</sup>**

Penjagaan paliatif boleh diberikan di rumah anda, di hospital atau di pusat hospis. Pasukan ini termasuk doktor, jururawat dan pekerja sosial yang pakar dalam penjagaan paliatif. Perkhidmatan termasuk penjagaan kejururawatan, kaunseling, sokongan kehilangan nyawa, terapi pelengkap, dan penjagaan rehat.<sup>44</sup>

### Berfikir Tentang Penjagaan Akhir Hayat

Anda perlu meluangkan masa untuk mempertimbangkan cara unggul yang anda inginkan untuk mempunyai pengalaman akhir hayat yang baik. Memikirkan topik ini dan mengambil langkah ke hadapan boleh membantu mengurangkan ketakutan dan kebimbangan anda.

**Anda boleh memikirkan tentang sokongan dan penjagaan yang anda inginkan pada akhir hayat, dan bukannya perkara yang anda tidak mahu. Anda boleh membuat pilihan anda sendiri tentang apa yang anda mahu.<sup>45</sup>**

Membincangkan perkara ini dengan keluarga atau pasukan penjagaan paliatif anda boleh mewujudkan pemahaman bersama tentang pemikiran, nilai dan keinginan anda untuk penjagaan yang terbaik untuk anda.<sup>45</sup>

**Anda juga perlu bercakap dengan doktor yang merawat anda sebelum anda membuat keputusan akhir hayat. Dengan cara ini, doktor dan jururawat anda memahami keputusan anda dan tindakan yang perlu mereka lakukan.<sup>45</sup>**

Walaupun perbualan tentang keinginan akhir hayat boleh menjadi sukar dan janggal, ialah lebih baik untuk keluarga anda mengetahui keutamaan anda lebih awal supaya mudah untuk mereka membuat keputusan apabila tiba masanya.<sup>45</sup> Hal yang demikian juga boleh mengelakkan konflik dan salah faham.

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Perancangan Saya

### Bagaimana Dengan Wasiat?

Wasiat ialah dokumen rasmi yang boleh memastikan harta kewangan dan peribadi anda diagihkan dan dilaburkan mengikut kehendak anda. Pastikan semua dokumen, penyata kewangan, surat ikatan dan kertas insurans yang berkaitan disimpan di tempat yang selamat yang keluarga anda boleh mendapatkan.<sup>46</sup>

Arahan bertulis untuk memberitahu orang lain tentang jenis penjagaan yang anda inginkan jika anda sakit tenat dipanggil 'wasiat hidup'. 'Wasiat hidup' merekodkan keinginan penjagaan akhir hayat anda sekiranya anda tidak lagi dapat bercakap untuk diri sendiri.<sup>46</sup>

**PASTIKAN DOKTOR DAN KELUARGA ANDA TELAH MELIHAT WASIAT HIDUP ANDA DAN MEREKA MEMAHAMI ARAHAN ANDA.<sup>46</sup>**

KADANG-KADANG ORANG BERUBAH FIKIRAN APABILA SEMAKIN MENINGKAT USIA ATAU SELEPAS JATUH SAKIT. SEMAK KEPUTUSAN ANDA DARI SEMASA KE SEMASA DAN BUAT PERUBAHAN JIKA PANDANGAN ATAU KEPERLUAN KESIHATAN ANDA TELAH BERUBAH. PASTIKAN ANDA MEMBINCANGKAN PERUBAHAN TERSEBUT.<sup>46</sup>

Dapatkan nasihat lanjut daripada penasihat kewangan atau peguam tentang wasiat dan hal kewangan<sup>46</sup>

### Membuat Keputusan Mengenai Perjanjian Akhir

Merancang lebih awal apabila tiba masanya adalah pilihan anda sendiri. Walaupun ini mungkin perbualan sukar dan janggal, ia boleh membantu keluarga anda memahami bagaimana cara anda ingin kehidupan anda diraikan dan diingati.<sup>47</sup>

**Anda boleh memikirkan tentang sokongan dan penjagaan yang anda inginkan pada akhir hayat, dan bukannya perkara yang anda tidak mahu. Anda boleh membuat pilihan anda sendiri tentang apa yang anda mahukan.<sup>45</sup>**

Jika anda mendapati perbualan ini sukar, dapatkan sokongan profesional.<sup>47</sup>

## Bahagian 3

### SUMBER BERDEKATAN ANDA



# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Sumber

### Sumber Berdekatan Anda

Selalunya sukar untuk mengetahui dan mencari sokongan dan maklumat yang tepat apabila anda telah didiagnos dengan mBC. Berikut ialah senarai organisasi dan sumber sedia ada yang mungkin berguna untuk anda.

### 3.1 SUMBER MAKLUMAT KANSER

#### Kumpulan Sokongan Kanser Payudara Di Malaysia

##### Persatuan Kebajikan Kanser Payudara Malaysia (BCWA)

5th Floor, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah, 16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya Selangor

[www.breastcancer.org.my](http://www.breastcancer.org.my)

[www.facebook.com/breastcancerwelfareassociation/](https://www.facebook.com/breastcancerwelfareassociation/)

03-7954 0133

03-7954 0122

[info@breastcancer.org.my](mailto:info@breastcancer.org.my)

#### Johor

##### Persatuan Sokongan Kanser Payudara Kluang

4A. Jalan Kapur, 86000 Kluang, Johor

010-793 8663 (Fu Fuk Ying - Bahasa Mandarin sahaja)

012-714 3383 (Tan Sar Fee)

012-711 9378 (Jenny Teh)

3.00 pm - 5.00 pm (Setiap Ahad)

##### Persatuan Sokongan Kanser Payudara Segamat (BCSS)

438A-438B, Jalan Chelliah, 85000 Segamat, Johor

[www.facebook.com/segamat.bcss/](https://www.facebook.com/segamat.bcss/)

07-932 5228

07-932 5228

[bcss\\_sgt@yahoo.com](mailto:bcss_sgt@yahoo.com)

012-722 8540 (Pn. Zorriyah - Presiden)

019-772 0138 (Siam Hwee King)

012-799 5056 (Mdm Lim)

9.00 am -1.00 pm (Isnin hingga Jumaat)

PANDUAN PERIBADI ANDA

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Sumber

---

### Kelantan

---

#### **Persatuan Kesihatan Reproduktif Kelantan (REHAK)**

4261-F, Jalan Kebun Sultan,  
15350 Kota Bahru,  
Kelantan

📞 09-743 2407

📠 09-748 3323

📠 09-748 3323 / 013-963 6505/ rehakelantan@gmail.com (Tengku Nur Fadzilah)  
019-910 9073 / meklawa@gmail.com (Mei Lin)

⌚ 8.30 am - 4.30 pm (Sabtu hingga Rabu)

8.30 am – 1.00 pm (Khamis)

#### **Unit Kesedaran & Penyelidikan Kanser Payudara (Bestari)**

Hospital Universiti Sains Malaysia (Hospital USM)  
Jalan Raja Perempuan Zainab 2,  
16150 Kubang Kerian, Kelantan

📞 09-767 4056 (Puan Roslaini)

📠 breastcenter@usm.my / roslaini@usm.my

⌚ 8.10 am - 5.10 pm (Ahad hingga Khamis)

---

### Kuala Lumpur

---

#### **Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)**

66, Jalan Raja Muda Abdul Aziz  
Kampung Baru  
50300 Kuala Lumpur

📞 03-2698 7300

🌐 www.cancer.org.my

---

### Melaka

---

#### **Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM), Cawangan Melaka**

347C & 349C,  
Jalan Ong Kim Wee  
75300 Melaka

📞 06-292 1231

📠 06-292 1232

📠 012-323 9300/ miki@cancer.org.my (Miki Chua)

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Sumber

### Negeri Sembilan

#### Persatuan Sokongan Kanser Payudara Negeri Sembilan

Lot 1410/18, 3.5 Miles  
Jalan Pantai, 71050 Port Dickson  
Negeri Sembilan

- 06-647 1109
- 017-367 9570 (Padma Menon - Presiden)  
012-239 7269 (Dr. Naveen)  
012-338 5546 (Chai Moei Ho)  
016-386 4416 (Pn.Che Yah)

#### NSFPA Breast Cancer Awareness Support Team

No 3, Jalan Dr. Krishnan  
70000 Seremban, Negeri Sembilan

- [www.fb.com/pg/NSFPA 1962/](http://www.fb.com/pg/NSFPA 1962/)
- 06-762 2969  
012-222 5279 (Mdm Sue Loy - Pengurus)  
012-635 0844 (Mdm Sathyea)  
010-204 4629 (Mdm S.F.Wong)  
016-917 6203 (Rasanayag)  
016-279 6103 (Cynthia Tay)

### Penang

#### Penang Breast Care Society

Mount Miriam Cancer Hospital  
28, Jalan Bulan, Fettes Park  
11200 Tanjung Bungah, Penang

- 04-892 3962
- 017-406 8381 (Ms. Joon - Presiden)
- 9.30 am -12.00 noon (Isnin hingga Jumaat)

#### Cancerlink Penang

2-U, Lorong Delima 17  
Island Glades, 11700 Penang

- 012-457 4912 (Ruth Chong)
- 10.00 am - 4.00pm (Isnin hingga Rabu)  
(Loh Guan Lye Specialist Centre)

### Pahang

#### Kuantan Breast Cancer Support Society

B3682, Lorong Galing 6, Jalan Haji Ahmad  
25300 Kuantan, Pahang

- 019-987 6722 (WhatsApp sahaja - Mdm Gauri)
- 012-215 6722 (Prof. Dato Dr Humairah Abdul Samad Cheung)
- 013-958 2522 (Matron Tannam)
- 012-909 0052/ masriayu@hotmail.com (Erlinda)
- 3.00 pm - 6.00 pm (Isnin hingga Jumaat)

#### Kumpulan Sokongan Kanser

Hospital Sultan Haji Ahmad Shah Temerloh  
Jalan Maran, 28000 Temerloh, Pahang

- 09-295 5333 (En. Azmi Bin Hassan)
- 013-952 5528 (Sister Rohana)
- 8.00 am – 5.00 pm (Isnin hingga Jumaat)

PANDUAN PERIBADI ANDA

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Resources

---

#### Perak

---

##### **Persatuan Pink Champion Perak**

Level 4, Pantai Hospital Ipoh  
126, Jalan Tambun, 31400 Ipoh, Perak

- [www.fb.com/persatuanpinkchampionperak/](http://www.fb.com/persatuanpinkchampionperak/)
- 012-516 1240 (Mardianah Mohd Yusof)  
016-533 0282 (Angie Ng)  
017-566 2535 (Jamaliah)
- 12.00 noon – 4.00 pm (Isnin hingga Jumaat)

##### **Ipoh WeCare Cancer Society**

Dr. Chan Ching Phng's Clinic, Hospital Farimah Suite 11  
Jalan Dato Lau Pak Khuan  
Ipoh Garden, 31400 Ipon, Perak

- WeCareipoh
- 05-548 9098 (Sister Biroo)
- [wecareipoh@gmail.com](mailto:wecareipoh@gmail.com)
- 012-501 5320 (Mdm Sau Wai - Presiden)  
012-547 3389 (Carmen Yan - Bendahari)
- 8.30 am - 1.00 pm (Isnin hingga Jumaat)  
8.30 am - 11.00 am (Sabtu)

---

#### Sabah

---

##### **Persatuan Sokongan Kanser Payudara Kinabalu**

*Kinabalu Breast Cancer Support Association*  
Lot 2-06, 2nd Floor, Wisma Wanita  
Mile 2 1/2 Jalan Tuaran, 88400 Kota Kinabalu, Sabah

- [www.fb.com/kinabalupinkribbon/](http://www.fb.com/kinabalupinkribbon/)
- 088-216 237
- 088-253 679
- [kinabalupinkribbon@gmail.com](mailto:kinabalupinkribbon@gmail.com)
- 016-803 8553 (Talian Sokongan)
- 016-831 6015 (Laura Bazan - Setiausaha)

##### **Sokongan Pesakit Tawau**

- 016-826 2004 (Christy Salazar)

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### Sumber

---

#### Sarawak

---

##### **Sarawak Breast Cancer Support Group**

Lorong Maxwell 2, Jalan Maxwell  
Off Jalan Tun Abang Haji Openg  
93000 Kuching, Sarawak

- ✉ swakbreastca@gmail.com
- 📞 082-411 137 (Norati Malani)  
019-827 4832 / juriahsolehan03@gmail.com (Datin Juriah Sulehan)
- 📠 082-411 137
- ⌚ 8.00 am – 5.00 pm (Isnin hingga Ahad)

##### **Persatuan Kumpulan Sokongan Pink Ribbon**

*Pink Ribbon Support Group Sarawak*  
Rumah Anjung Kasih, Hospital Umum Sarawak

- 📞 019-889 0412 / suriani56@hotmail.co.uk (Hjh Suriani Hj Rapapiee)  
019-566 1657 (Hjh Hajijah Zakaria)  
013-824 3639 (Jamilah Abu Bakar)

---

#### Terengganu

---

##### **Terengganu Breast Cancer Support Group**

Surgical Outpatient Department  
Hospital Sultanah Nur Zahirah  
Jalan Sultan Mahmud  
20400 Kuala Terengganu, Terengganu

- 🌐 Terengganu Breast Cancer Support Group (SAMO)
- 📞 019-985 7511 (Khodijah Long)
- ⌚ 8.00 am - 1.00 pm (Ahad hingga Khamis)

PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**



## Sumber

### 3.2 PERKHIDMATAN PENJAGAAN PALIATIF DAN HOSPIS

#### Hospital Di Bawah Kementerian Kesihatan Malaysia

##### **Hospital Kuala Lumpur**

23, Jalan Pahang  
50586 Kuala Lumpur  
🌐 <http://www.hkl.gov.my>  
📞 03-2615 5555  
03-2615 6391 (Kaunter Penerangan)  
📠 03-2698 9845  
✉️ pro.hkl@moh.gov.my

##### **Hospital Pulau Pinang**

Jalan Residensi  
10990 George Town  
Pulau Pinang  
🌐 <http://jknpenang.moh.gov.my/hpp/>  
📞 04-222 5333  
📠 04-228 1739  
✉️ hpinang@moh.gov.my

##### **Hospital Raja Permaisuri Bainun**

Jalan Raja Ashman Shah  
30450 Ipoh  
Perak  
🌐 <https://hrpb.moh.gov.my/baru/index.php>  
📞 05-208 5000  
📠 05-253 1541  
✉️ hrpb\_info@moh.gov.my

##### **Hospital Selayang**

B21, Lebuhraya Selayang-Kepong  
68100 Batu Caves  
Selangor  
🌐 <http://hselayang.moh.gov.my/en/>  
 FACEBOOK [www.facebook.com/selayanghospital](https://www.facebook.com/selayanghospital)  
📞 03-6126 3333  
📠 03 6137 7097  
✉️ allpro@selayanghospital.gov.my

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### Sumber

#### Hospital Sultanah Bahiyah

Km 6, Jalan Langgar  
05460 Alor Setar  
Kedah

-  <http://hsbas.moh.gov.my>
-  04-740 6233
-  04-735 0232 / 0233
-  hsb@moh.gov.my

#### Hospital Tuanku Ampuan Rahimah

Jalan Langat  
41200 Klang  
Selangor

-  <https://htar.moh.gov.my/>
-  03-3375 7000
-  03-3372 9089

#### Institut Kanser Negara (IKN)

4, Jalan P7, Presint 7  
62250 Putrajaya  
Wilayah Persekutuan Putrajaya

-  <http://nci.moh.gov.my/index.php/ms/>
-  03-8892 5555 / 5599
-  03-8892 5588 / 5612
-  ncipro@nci.gov.my

#### Sarawak General Hospital Palliative Care Unit

1st Floor of Lot 2067 Block 10 KCLD  
Jalan Tun Ahmad Zaidi Adruce  
93150 Kuching, Sarawak

-  [www.sarawakhospicesociety.org](http://www.sarawakhospicesociety.org)
-  012-886 6090 (Thomas)

#### Hospital di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia

##### Pusat Perubatan Universiti Malaya

Lembah Pantai  
59100 Kuala Lumpur

-  [www.ummc.edu.my](http://www.ummc.edu.my)
-  03-7949 4422
-  03-7956 2253
-  ummc@ummc.edu.my

**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK****Sumber****Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia**

Jalan Yaacob Latif  
 Bandar Tun Razak  
 56000 Cheras, Kuala Lumpur  
<https://www.hctm.ukm.my/>  
 03-9145 5555  
 prohukm@ppukm.ukm.edu.my

**Organisasi Penjagaan Paliatif Bukan Kerajaan****Johor****Clover Care Centre 2**

2, Jalan Nusa Perintis 4/10  
 Taman Nusa Perintis 1  
 Gelang Patah, Johor 81550  
 www.clovercarecentre.com  
 07-513 0034  
 management@clovercarecentre.com

**Persatuan Penjagaan Paliatif Johor Bahru**

44 Jalan Tun Abdul Razak, Susur 1  
 80000 Johor Bahru, Johor  
[www.facebook.com/pg/PalliativeCareAssociationOfJohorBahrupcajb](https://www.facebook.com/pg/PalliativeCareAssociationOfJohorBahrupcajb)  
 07-222 9188 / 8858  
 07-222 4858  
 pcajb.admin@gmail.com  
 nancyyee.pcajb@gmail.com (Ms Nancy Yee)

**Persatuan Hospice Ark**

No. 2, 2A, 2B Jalan Sutera Merah 3  
 Taman Sutera, 81200 Johor Bahru, Johor  
[www.facebook.com/arkcarecentre/](https://www.facebook.com/arkcarecentre/)  
 07-289 9278  
 07-289 9279  
 hospice\_ark@hotmail.com  
 Ms Atika (Jururawat)

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Sumber

### Kedah

#### Persatuan Hospis Kedah

Pejabat Kesihatan Kota Setar  
Lebuhraya Darul Aman, Jalan Bakar Bata  
05100 Alor Setar, Kedah

- <http://hospiskedah.blogspot.com>
- 04-771 3487
- 04-771 3600
- 013-437 6512
- sriwahu2006@yahoo.com.my
- 011-3611 3397 (Staff Nurse Isma - Penyelaras)

### Kelantan

#### Persatuan Hospis Kelantan

Hospital Raja Perempuan Zainab II  
15586 Kota Bharu, Kelantan

- 09-745 2000 / 2247
- 09-745 5418
- drimisairi@yahoo.com

### Melaka

#### Hospis Melaka

No. 5 & 5A, Jalan Malinja 3  
Taman Malinja, Bukit Baru  
75150 Melaka

- [www.hospismelaka.org](http://www.hospismelaka.org)
- [www.facebook.com/Hospis-Melaka-323391687760301](https://www.facebook.com/Hospis-Melaka-323391687760301)
- 06-281 4532
- hospismelaka@gmail.com
- 013-620 1735 (M. Krishnan - Penyelaras)

### Negeri Sembilan

#### Pertubuhan Hospice Negeri Sembilan

No. 41, Off Jalan Rasah  
70300 Seremban, Negeri Sembilan

- <https://www.phns.org.my/>
- 06-7677 1216
- hospicens2012@yahoo.com
- 012-652 7663 (Matron Lim Cheok Hong)
- 012-910 5553 (Ms.Ambika - Setiausaha)

### Pahang

#### Persatuan Hospis Pahang

A4614, Lorong Alor Akar 19  
25250 Kuantan, Pahang

- <http://hospispahang.simplesite.com/>
- 09-560 6359
- hospispahang@gmail.com

PANDUAN PERIBADI ANDA  
**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK**



## Sumber

### Penang

#### **Charis Hospice**

26 & 28 Lintang Paya Terubong 3  
Air Itam, 11060 Penang

- [www.charishospice.com/](http://www.charishospice.com/)
- [www.facebook.com/charishospice.penang](https://www.facebook.com/charishospice.penang)
- 04-827 9668  
011-1246 6757
- 04-827 9667
- [charishospice@gmail.com](mailto:charishospice@gmail.com)
- Ms Candy

#### **Persatuan Kebangsaan Kanser Malaysia (NCSM) Cawangan Pulau Pinang**

Rumah Hospis Pulau Pinang  
250A, Jalan Air Itam, 10460 Penang

- [www.ncsmpenang.org](http://www.ncsmpenang.org)
- 04-228 4140
- 04-226 4676
- [ncsmpg@gmail.com](mailto:ncsmpg@gmail.com)
- Nor Asikin Abd Kadir

#### **Persatuan Hospis Pulau Pinang**

Penang Island Office.  
250A Jalan Air Itam 10460, Penang

- [www.penanghospice.org.my](http://www.penanghospice.org.my)
- Penang Hospice Society
- 04-228 4140
- 04-226 4676
- [penanghospicesociety@gmail.com](mailto:penanghospicesociety@gmail.com)

#### **Persatuan Hospis Pulau Pinang**

Pejabat Seberang Perai  
No. 5, Lorong Harmoni 2, Taman Bukit Mas  
14000 Bukit Mertajam, Penang

- 04-537 4140
- 04-537 4140

#### **Pure Lotus Hospice of Compassion**

73, Jalan Utama, 10460 Penang

- [www.purelotushospice.com/](http://www.purelotushospice.com/)
- [www.facebook.com/PureLotusHospiceOfCompassion/](https://www.facebook.com/PureLotusHospiceOfCompassion/)
- 04-229 5481
- 04-229 5481
- [\(Ven. Lyan Shih - Pengerusi\)](mailto:lyanshih@gmail.com)

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Sumber

### Perak

#### Pertubuhan Rawatan Paliatif Perak (PPCS)

54 Jalan Sultan Azlan Shah  
31400 Ipoh, Perak

- [www.ppcs.org.my/](http://www.ppcs.org.my/)
- 05-546 4732
- 05-546 4732
- 017-553 2489
- admin@ppcs.org.my
- Ms Leong Lai Peng

#### Persatuan Paliatif Taiping

No. 2 Jalan Merdeka  
Off Jalan Tupai, 34000 Taiping, Perak

- 05-807 2457
  - 05-807 2457
  - 016-595 0585
  - [veraliew@hotmail.com](mailto:veraliew@hotmail.com)
- (Ms Vera Liew - Penyelaras)

### Sabah

#### Program Hospis Penjagaan Rumah

The Cancer Society of Sabah  
No.15, Lorong Tupai 3, Teck Guan Villa  
Jalan Penampang, 88300 Kota Kinabalu, Sabah

- [www.sabah.org.my/scss/cancer](http://www.sabah.org.my/scss/cancer)
- 088-222 315
- 088-210 377
- [sabahcancersociety@yahoo.com](mailto:sabahcancersociety@yahoo.com)

#### Persatuan Penjagaan Paliatif Kota Kinabalu

Wisma PCA, PW 7396 & 7397  
Taman Rose, Off Jalan Penampang  
88300 Kota Kinabalu, Sabah  
P. O. Box 145, 88856 Likas, Kota Kinabalu

- [www.sabah.org.my/pcakks/](http://www.sabah.org.my/pcakks/)
- [www.facebook.com/pcakk1998/](https://www.facebook.com/pcakk1998/)
- 088-231 505 / 257 507
- 088-231 506
- 016-832 7512
- [pcakk2014@gmail.com](mailto:pcakk2014@gmail.com)
- Ms Grace Chong

#### Persatuan Hospice St. Francis Xavier

St. Francis Xavier's Mission  
Peti Surat 92, 89007 Keningau, Sabah

- 087-339 114
- 019-585 4854
- 087-339 114
- [hospicekgausfx@gmail.com](mailto:hospicekgausfx@gmail.com)
- Ms. Shirley (Setiausaha)

**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK****Sumber****Persatuan Hospis Tawau**

TB 14748 Mile 3.5, Jalan James Power  
Off Jalan Kuhara  
91000 Tawau, Sabah  
P.O. Box no. 1398, 91038 Tawau

- [www.facebook.com/TawauHospiceAssociation/](https://www.facebook.com/TawauHospiceAssociation/)
- 089-711 515
- 089-711 514
- [hospistwu@gmail.com](mailto:hospistwu@gmail.com)
- 013-885 1248 (Ms Ernestina - Penyelaras)

**Hospital Queen Elizabeth, Unit Rawatan Paliatif**

Hospital Queen Elizabeth  
Karung Berkunci No. 2029  
88586 Kota Kinabalu, Sabah

- 088-517 555
- 088-211 999 / 318 605
- [pengarah.hqe@moh.gov.my](mailto:pengarah.hqe@moh.gov.my)

**Persatuan Hospis Sandakan**

P.P.M No 324, Elopura  
90000 Sandakan, Sabah

- [www.facebook.com/pages/the-hospice-association-of-sandakan-sabah/107461789285172](https://www.facebook.com/pages/the-hospice-association-of-sandakan-sabah/107461789285172)
- 089-232 269
- 089-232 269
- [hospicesandakan@yahoo.com.my](mailto:hospicesandakan@yahoo.com.my)
- 012 813 2337 (Ms Michelle Chong - Setiausaha)
- 089-236 219 (Ms Juraini - Penyelia Jururawat)

**Sarawak****Kuching Hospice Cancercare**

287, Lot 2643 Central Park Commercial Centre  
Jalan Rock, 93250 Kuching

- 082-235 809
- 082-235 770
- [cancercare.kuching@gmail.com](mailto:cancercare.kuching@gmail.com)

**Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia Cawangan Sarawak (Kuching Cancer Care)**

Lot 186, Jalan Nyiur, off Tabuan Road  
93200 Kuching, Sarawak

- 082-235 809
- 082-235 770
- [cancercare.kuching@gmail.com](mailto:cancercare.kuching@gmail.com)
- Ms Molly Tan

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### Sumber

#### Persatuan Penjagaan Paliatif Miri

No. 406, Jalan Taman Piasau Edar  
Piasau Garden  
98000 Miri, 98000 Miri, Sarawak

-  [www.palliativecaremiri.org/](http://www.palliativecaremiri.org/)
-  [www.facebook.com/palliativecaremiri/](https://www.facebook.com/palliativecaremiri/)
-  085-650 538 / 012-845 6480
-  [palliativecaremiri@gmail.com](mailto:palliativecaremiri@gmail.com)
-  Ms Melissa - Penyelia Jururawat

#### Persatuan Hospis Sarawak

c/o Radiotherapy Unit  
Sarawak General Hospital  
93586 Kuching, Sarawak

-  [www.sarawakhospicesociety.org/](http://www.sarawakhospicesociety.org/)
-  082-276 575
-  082-414 443
-  [tangtiengswee@gmail.com](mailto:tangtiengswee@gmail.com)

---

### Selangor

---

#### Assisi Palliative Care Berhad (ASPAC)

49, Jalan Railway 1/2, Seksyen 1  
46000 Petaling Jaya, Selangor

-  [www.aspacmalaysia.org](http://www.aspacmalaysia.org)
-  <https://www.facebook.com/assisipalliativecare/>
-  03-7783 8833
-  03-7783 8899
-  [assisipalliativecare@gmail.com](mailto:assisipalliativecare@gmail.com)
-  [info@aspac.my](mailto:info@aspac.my)
-  Dr Lalitha Jeyasingam - Pengarah Perubatan

#### Hospice Klang

PT140457, Persiaran Delima / KS 09  
Kota Bayu Emas, 41200 Klang, Selangor

-  [www.hospiceklang.org](http://www.hospiceklang.org)
-  03-3318 4774 / 012-622 3073
-  03-3319 4664
-  [hpsklang@gmail.com](mailto:hpsklang@gmail.com)

#### Two Tree Lodge Hospice Kuching

Level 4, L7998, SL7, Jalan Tun Jugah  
Chaiyi Goldland  
93100 Kuching, Sarawak

-  [www.facebook.com/twotreelodge](https://www.facebook.com/twotreelodge)
-  011-1098 2323
-  [23Lodge@gmail.com](mailto:23Lodge@gmail.com)

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Sumber

### Kasih Hospice Care Society

No. 16, Jalan SS3/29  
Taman Universiti  
47300 Petaling Jaya, Selangor

- [www.kasihfoundation.org](http://www.kasihfoundation.org)
- [www.facebook.com/assisisipalliativecare/](https://www.facebook.com/assisisipalliativecare/)
- 03-7865 6522
- 03-7872 9420
- [admin@kasihfoundation.org](mailto:admin@kasihfoundation.org)  
[kasihiereferral@gmail.com](mailto:kasihiereferral@gmail.com)

### Majlis Hospis Malaysia

c/o Kasih Hospice Care Society  
No 16, Jalan SS 3/ 29  
47300 Petaling Jaya, Selangor

[www.malaysianhospicecouncil.com](http://www.malaysianhospicecouncil.com)

03-7865 6522

03-7872 9420

[malaysianhospicecouncil@gmail.com](mailto:malaysianhospicecouncil@gmail.com)

## Terengganu

### Persatuan Hospis Terengganu

c/o Klinik Kesihatan Hiliran  
Jalan Kemajuan, Bukit Kecil  
20648 Kuala Terengganu, Terengganu

09-623 2632 / 622 2104

[drnona31765@gmail.com](mailto:drnona31765@gmail.com)  
[ftbfly4@gmail.com](mailto:ftbfly4@gmail.com)

## Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur

### Hospis Malaysia

Jalan 4/96, Off Jalan Sekuci  
Taman Sri Bahtera  
Cheras, 56100 Kuala Lumpur

[www.hospismalaysia.org](http://www.hospismalaysia.org)

03-9133 3936

03-9133 3941

[patientcare@hospismalaysia.org](mailto:patientcare@hospismalaysia.org)  
[info@hospismalaysia.org](mailto:info@hospismalaysia.org)

### Persatuan Kajian Kesakitan Malaysia

Jabatan Anestesiologi  
Pusat Perubatan Universiti Malaya  
Lembah Pantai, 59100 Kuala Lumpur

- [www.masp.org.my](http://www.masp.org.my)
- [www.facebook.com/masp1993](https://www.facebook.com/masp1993)
- [maspsecretariat@gmail.com](mailto:maspsecretariat@gmail.com)

## Bahagian 4

### GLOSARI



# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Glosari

### Definisi Istilah Perubatan Dalam Kanser Payudara Metastatik

<b>Anemia</b>	Bilangan sel darah merah yang rendah. Boleh menyebabkan rasa letih, lemah atau sesak nafas.
<b>Bifosfonat</b>	Juga dikenali sebagai rawatan pengerasan tulang atau pengukuhan tulang. Merupakan ubat untuk melambatkan atau mencegah kerosakan tulang. Mereka juga menurunkan tahap kalsium.
<b>Biopsi</b>	Pembuangan tisu untuk melihat sama ada ia mengandungi sel kanser. Lihat halaman 33 untuk maklumat lanjut.
<b>Estrogen</b>	Salah satu daripada dua hormon seks wanita bersama-sama dengan progesteron. Pada wanita, tahap estrogen berubah sepanjang setiap kitaran haid.
<b>HER2</b>	Singkatan untuk faktor pertumbuhan epidermis manusia 2. Protein yang terlibat dalam pertumbuhan sel normal. Sesetengah sel kanser payudara mengandungi lebih banyak reseptör HER2 daripada yang lain dan dipanggil HER2-positif (HER2+).
<b>Imbasan CT</b>	Singkatan untuk 'computed tomography scan'. Menggunakan siri x-ray untuk mencipta gambaran terperinci kawasan di dalam badan. Anda mungkin diberi pewarna (sama ada untuk ditelan atau sebagai suntikan) untuk membantu tisu dan organ kelihatan lebih jelas.
<b>Imbasan MRI</b>	Singkatan untuk imbasan 'pengimejan resonans magnetik'. Menggunakan gelombang radio dan magnet yang kuat untuk mencipta gambar terperinci organ di dalam badan.
<b>Imbasan PET</b>	Singkatan untuk imbasan 'positron emission tomography'. Sebilangan kecil cecair radioaktif disuntik ke dalam vena dan pengimbas kemudian mengambil gambar terperinci yang boleh digunakan apabila mencari kelainan pada tubuh.
<b>Kanser Berulang</b>	Apabila kanser kembali selepas tempoh masa di mana tiada kanser dapat dikesan. Jika ini berlaku, ia mungkin berlaku beberapa bulan atau tahun selepas rawatan awal.
<b>Kanser Kambuh (Relapse)</b>	Apabila kanser kembali selepas tempoh penambahbaikan.
<b>Kanser Payudara Awal</b>	Kanser payudara yang tidak merebak lebih jauh daripada payudara atau nodus limfa axillary.
<b>Kanser Payudara Lanjutan Lokal</b>	Merujuk kepada kanser payudara peringkat III, di mana kanser hanya boleh ditemui pada payudara yang sama dengan tumor primer dan tidak merebak ke organ lain. Pakar penjagaan kesihatan yang berbeza mungkin menggunakan istilah ini dengan cara yang berbeza, ada yang menggunakanya untuk bercakap tentang kanser payudara metastatik, tetapi ini adalah apabila kanser telah merebak di luar payudara ke bahagian lain badan.
<b>Kanser Payudara Metastatik (mBC)</b>	Merupakan kanser yang telah merebak mele过asi payudara ke bahagian lain badan dan juga boleh dirujuk sebagai kanser payudara sekunder.

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Glosari

<b>Kanser Payudara Sekunder</b>	Nama lain untuk kanser payudara metastatik.
<b>Kelenjar limfa</b>	Organ-organ kecil dalam badan anda yang boleh menunjukkan kanser merebak dengan menjadi radang atau membesar. Mereka boleh menjadi alat penting untuk menilai tahap kanser anda.
<b>Kemoport</b>	Peranti akses vena yang ditanam di bawah kulit di bahagian atas dada atau lengan untuk membolehkan ubat kemoterapi diberikan terus ke dalam urat anda dengan jarum. Port akses vena subkutaneus yang boleh diimplan atau kemoport adalah prosedur biasa pada pesakit yang memerlukan akses vena jangka panjang. Kemoport menyediakan akses vena yang selamat, mudah dan menyenangkan dari segi kosmetik.
<b>Kemoterapi</b>	Rawatan yang bertujuan untuk memusnahkan sel kanser menggunakan ubat sitotoksik (anti-kanser).
<b>Kiraan Darah</b>	Ujian darah untuk menunjukkan kuantiti setiap jenis sel darah dalam sampel darah. Juga dikenali sebagai kiraan sel darah.
<b>Metastasis</b>	Tumor yang berlaku apabila kanser merebak melebihi tempat ia bermula di dalam badan. Contohnya, apabila kanser payudara merebak dari payudara ke tulang.
<b>Percubaan Klinikal</b>	Juga dipanggil kajian klinikal. Kajian penyelidikan menguji sejauh mana rawatan atau pendekatan perubatan baharu berfungsi kepada pesakit.
<b>Perkembangan (Progression)</b>	Apabila tumor menjadi lebih besar dan/atau kanser merebak di dalam badan.
<b>Persetujuan</b>	Menyetujui sesuatu atau memberi kebenaran untuk sesuatu dilakukan.
<b>Progesteron</b>	Salah satu daripada dua hormon seks wanita bersama-sama dengan estrogen. Progesteron dikeluarkan oleh ovarи semasa setiap kitaran haid untuk menyediakan payudara untuk pengeluaran susu dan rahim untuk kehamilan.
<b>Protokol</b>	Dalam istilah perubatan ini bermaksud pelan, seperti proses yang dipersetujui untuk diikuti, selepas seseorang didiagnosis dengan kanser payudara metastatik. Protokol mungkin termasuk pelan rawatan dan meliputi kepraktisan rawatan.
<b>Radioterapi</b>	Penggunaan gelombang radio bertenaga tinggi untuk membunuh sel kanser dan mengecutkan tumor.
<b>Remisi</b>	Apabila tumor mengecut (remisi separa), dalam beberapa kes sehingga ke tahap yang tidak dapat dikesan lagi melalui ujian dan imbasan (remisi lengkap).
<b>Reseptor Hormon</b>	Protein sel yang mengikat hormon tertentu. Apabila hormon telah terikat kepada reseptornya, pelbagai perubahan berlaku di dalam sel.
<b>Percubaan Rawak</b>	Percubaan yang melibatkan sekurang-kurangnya dua kumpulan peserta yang berbeza. Kumpulan diperuntukkan rawatan yang berbeza (kumpulan mana yang menerima rawatan yang mungkin dipilih secara rawak).

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Glosari

<b>Prosedur Pengimejan</b>	Dikenali sebagai ujian pengimejan. Melibatkan prosedur membuat gambar terperinci kawasan dalam tubuh. Contohnya termasuk imbasan CT dan imbasan MRI. Lihat muka surat 32 untuk maklumat lanjut.
<b>Sel</b>	Struktur kecil yang membentuk semua organisme hidup dan tisu badan. Sel menggantikan diri mereka sendiri dengan membelah dan membentuk sel baru.
<b>Talian Intravena</b>	Kemoterapi diberikan terus ke dalam urat anda. Perkataan 'intravenous' (IV) bermaksud 'ke dalam vena'. Dengan pemberian IV, tiub plastik nipis yang dipanggil kateter IV dimasukkan ke dalam urat anda.
<b>Terapi Hormon</b>	Rawatan untuk menghentikan atau melambatkan pertumbuhan tumor sensitif hormon. Terapi hormon berfungsi dengan menyekat keupayaan badan untuk menghasilkan hormon atau mengganggu tindakan hormon.
<b>Ubat anti-emetik</b>	Ubat untuk mengurangkan atau mencegah loya.
<b>Ujian Makmal</b>	Dalam kanser, ujian ini mengesan tanda-tanda kanser dan perkembangannya. Contohnya termasuk ujian penanda tumor dan kiraan darah.
<b>Tahap</b>	Tahap paling lanjut kanser payudara adalah apabila ia telah menjadi metastatik. Lihat muka surat 30 untuk maklumat lanjut.
<b>Terapi Targeted</b>	Rawatan yang menyasarkan ciri-ciri khusus sel kanser untuk menghalangnya daripada membesar dan membahagi.
<b>Klasifikasi TNM</b>	<p>Sistem klasifikasi lain yang digunakan oleh doktor untuk menerangkan sejauh mana kanser telah merebak dalam badan anda untuk menentukan tahap keseluruhan anda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahap T (tumor) : saiz tumor dalam payudara</li> <li>• Tahap N (nod) : sejauh mana kanser telah merebak ke nodus limfa berhampiran payudara</li> <li>• Tahap M : sejauh mana kanser telah merebak di luar (metastasis) payudara ke bahagian lain badan seperti tulang, hati, dan paru-paru.</li> </ul> <p>Doktor anda menyusun keputusan TNM untuk memberi anda peringkat keseluruhan anda. Hal ini biasanya apa yang doktor tulis pada borang ujian anda.</p>
<b>Ultrasound</b>	Imbasan yang menggunakan gelombang bunyi frekuensi tinggi untuk membina gambar bahagian dalam badan.
<b>X-Ray</b>	Sinaran digunakan untuk mengambil gambar atau radioterapi.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Penjagaan Kanser Waktu Pandemik COVID-19 – Apa Yang Anda Perlu Tahu Sebagai Pesakit

Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19), merupakan penyakit yang disebabkan oleh coronavirus. Virus ini merebak melalui titisan kecil, yang dikeluarkan dari hidung atau mulut semasa batuk atau bersin. Seseorang boleh dijangkiti COVID-19 sama ada dengan menyedut titisan ini, atau dengan menyentuh permukaan yang tercemar oleh titisan ini dan kemudian menyentuh mata, hidung atau mulut mereka.<sup>48</sup>

Pandemik COVID-19 telah menjelaskan ramai orang di seluruh dunia, memaksa pusat penjagaan kesihatan untuk melaksanakan norma baharu bagi memastikan keselamatan pesakit, perkara ini termasuk perubahan kepada penjagaan kanser.

Sebagai pesakit kanser, anda mungkin menghadapi peningkatan risiko penyakit teruk daripada COVID-19 jika anda<sup>49</sup>.

- Sedang menjalani kemoterapi atau telah menerima kemoterapi dalam tempoh 3 bulan yang lalu
- Sedang menerima radioterapi yang ekstensif
- Telah menjalani pemindahan sumsum tulang atau pemindahan sel stem dalam tempoh 6 bulan yang lalu, atau menggunakan ubat imunosupresif
- Menghidap leukemia, limfoma atau mieloma yang kronik

### Memahami Kesan COVID-19 Terhadap Penjagaan Kanser

Pasukan penjagaan kanser anda mungkin menyesuaikan pelan rawatan anda untuk mengoptimumkan keperluan penjagaan kesihatan anda sambil meminimumkan sebarang potensi risiko akibat pandemik COVID-19. Oleh itu, penting untuk sentiasa berhubung atau sentiasa berkommunikasi dengan pasukan penjagaan kanser anda untuk memastikan tindakan terbaik mengikut keadaan semasa anda. Pendekatan rawatan anda mungkin berbeza berdasarkan keadaan anda, kesegeraan rawatan kanser yang dirancang anda, serta nisbah manfaat kepada risiko pelan rawatan anda.<sup>50</sup>

#### Tahap 1

##### Keutamaan tinggi

Pesakit yang keadaannya mengancam nyawa atau tidak stabil secara klinikal dan/atau di mana rawatan yang dirancang berkemungkinan menghasilkan manfaat yang ketara.

#### Tahap 2

##### Keutamaan sederhana

Pesakit yang keadaannya serius tetapi tidak serta-merta mengancam nyawa dan di mana kelewatian yang singkat dalam rawatan boleh dipertimbangkan. Walau bagaimanapun, kelewatian lebih daripada 6 - 8 minggu boleh berpotensi memberi kesan kepada hasil dan/atau jumlah manfaat.

#### Tahap 3

##### Keutamaan rendah

Pesakit yang keadaannya cukup stabil sehingga sebarang rawatan boleh ditangguhkan dengan selamat sepanjang tempoh pandemik COVID-19. Ia termasuk pesakit yang rawatan yang dirancang tidak mungkin memberikan manfaat yang ketara.

## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



### Penjagaan Kanser Sewaktu Pandemik COVID-19 Apa Yang Anda Perlu Tahu Sebagai Pesakit

#### Kemungkinan Penyesuaian Kepada Penjagaan Kanser Anda

Pasukan penjagaan kanser anda mungkin mengubahsuai pelan rawatan anda selepas menilai keadaan anda dengan teliti dan menimbang nisbah manfaat kepada risiko pelan rawatan anda kepada kesihatan keseluruhan anda. Contoh penyesuaian rawatan yang mungkin disyorkan oleh pasukan penjagaan kanser anda adalah seperti berikut<sup>49,50</sup>:

- Menangguhkan sebarang surgeri yang tidak penting dan/atau menawarkan terapi neoadjuvant kepada anda untuk menangguhkan surgeri anda.
- Syorkan 'percutian' kemoterapi jika anda menjalani terapi penyelenggaraan dan telah disahkan dalam remisi.
- Menangguhkan atau mengubah suai rawatan adjuvant (rawatan selepas pembedahan).
- Beralih kepada kemoterapi yang memerlukan infusi yang kurang kerap. Beralih daripada kemoterapi intravena kepada oral.
- Ambil faktor pertumbuhan profilaksis untuk membantu meningkatkan sistem imun dan antibiotik anda untuk menangkis kemungkinan jangkitan.
- Pertimbangkan supaya jadual radioterapi atau hipofraksionasi dipercepatkan.
- Ubah jadual rawatan anda untuk mengurangkan kekerapan lawatan ke hospital.
- Tangguhkan pemindahan sel stem anda yang dirancang jika kanser anda dikawal dengan baik dan anda berisiko tinggi mendapat komplikasi serius daripada COVID-19.
- Berkommunikasi dengan pasukan penjagaan kanser anda secara maya (dalam talian atau melalui telefon) dan elakkan atau kurangkan kekerapan untuk perundingan fizikal.



## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### Penjagaan Kanser Sewaktu Pandemik COVID-19 Apa Yang Anda Perlu Tahu Sebagai Pesakit

#### Memahami Norma Baharu Untuk Janji Temu Di Klinik/Hospital Anda

Pusat penjagaan kesihatan telah membuat perubahan dan menetapkan garis panduan untuk memastikan keselamatan anda semasa susulan dan rawatan. Beberapa perubahan ini termasuk<sup>49</sup>:

- 1 Saringan untuk simptom COVID-19 sebelum lawatan anda
- 2 Jarak yang betul di bilik menunggu
- 3 Jarakkan janji temu untuk mengehadkan bilangan pesakit pada masa tertentu
- 4 Wajib untuk pesakit memakai topeng muka
- 5 Pastikan semua permukaan dibersihkan dengan kerap

Selain daripada mematuhi garis panduan yang ditetapkan oleh pusat penjagaan kesihatan masing-masing, terdapat juga langkah berjaga-jaga yang perlu anda ikuti semasa pelantikan untuk melindungi diri anda dan orang lain, perkara ini termasuk<sup>48,51</sup>:

- Basuh tangan anda dengan kerap menggunakan sabun dan air selama sekurang-kurangnya 20 saat, dan/atau gunakan pembersih tangan yang mengandungi sekurang-kurangnya 60 peratus alkohol.
- Elakkan menyentuh mata, hidung dan mulut anda.
- Gunakan tisu apabila anda batuk atau bersin, dan buang tisu itu ke dalam tong sampah selepas digunakan.
- Patuhi penjarakan fizikal sekurang-kurangnya 1 meter dari orang lain (atau seperti yang disyorkan oleh Kerajaan Malaysia).
- Pakai topeng muka.
- Cuba hadiri janji temu anda seorang diri. Jika anda memerlukan seseorang untuk menemani anda, semak dengan pusat penjagaan kesihatan anda mengenai polisi pelawat semasa.

Sementara Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sentiasa memantau situasi global wabak COVID-19, Kementerian Kesihatan Malaysia memantau dan menguruskan situasi COVID-19 dengan teliti di peringkat nasional. Walaupun terdapat pelbagai sumber maklumat terbuka, pesakit kanser sentiasa dinasihatkan untuk sentiasa berkomunikasi dengan penyedia penjagaan kesihatan mereka untuk memastikan pengurusan optimum keadaan semasa mereka.

# SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK



## Rujukan

1. Breastcancer.org. Metastatic breast cancer. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast). Accessed on 18 September 2020.
2. American Cancer Society. Treatment of stage IV (metastatic) breast cancer. <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/treatment/treatment-of-breast-cancer-by-stage/treatment-of-stage-iv-advanced-breast-cancer.html#:~:text=Although%20systemic%20drugs%20are%20the,of%20all%20of%20the%20cancer>. Accessed on 18 September 2020.
3. Bccancer.bc.ca. 6.9 Metastatic breast cancer. Available at: <http://www.bccancer.bc.ca/books/breast-management/metastatic-breast-cancer>. Accessed 18 September 2020.
4. UpToDate. Patient education: Treatment of metastatic breast cancer (Beyond the basics). Available at: <https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-metastatic-breast-cancer-beyond-the-basics>. Accessed on 18 September 2020.
5. NCCN guidelines for patients. Breast cancer metastatic (2020). Available at: [https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/stage\\_iv\\_breast-patient.pdf](https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/stage_iv_breast-patient.pdf). Accessed on 18 September 2020.
6. Cancer.Net. Breast cancer – Metastatic: Types of treatment. Available at: <https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer-metastatic/types-treatment>. Accessed on 21 September 2020.
7. Cancer.Net. Breast cancer: Follow-up care and monitoring. Available at: <https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer/follow-care-and-monitoring>. Accessed on 21 September 2020.
8. InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006-. Metastatic breast cancer: Treatments and possible consequences. 2013 Feb 14 [Updated 2016 Apr 7]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK361017/>. Accessed on 21 September 2020.
9. Cancer.Net. Breast cancer – Metastatic: Coping with treatment. Available at: <https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer-metastatic/coping-with-treatment>. Accessed on 21 September 2020.
10. WebMD. Diet and nutrition with metastatic breast cancer. Available at: <https://www.webmd.com/breast-cancer/guide/nutrition-metastatic-breast-cancer>. Accessed on 21 September 2020.
11. Breastcancer.org. Making exercise part of your metastatic breast cancer treatment plan. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/living\\_metast/exercise-tips](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/exercise-tips). Accessed on 21 September 2020.
12. WebMD. Complementary treatments for breast cancer. Available at: <https://www.webmd.com/breast-cancer/complementary-and-alternative-treatments-for-breast-cancer>. Accessed on 21 September 2020.
13. Breastcancer.org. Talking to family and friends about metastatic breast cancer. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/living\\_metast/family-friends](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/family-friends). Accessed on 21 September 2020.
14. Me & Metastatic Breast Cancer. Coping with cancer on your own. Available at: <https://www.meandmbc.com/onmyown>. Accessed on 21 September 2020.
15. Me & Metastatic Breast Cancer. Telling people about cancer – Where do you start? (How do I tell my children?). Available at: <https://www.meandmbc.com/myfamilyandfriends>. Accessed on 21 September 2020.
16. Breastcancer.org. Working after a metastatic breast cancer diagnosis. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/living\\_metast/work](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/work). Accessed on 21 September 2020.
17. Breastcancer.org. How to talk to your employer and coworkers about your mBC. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/living\\_metast/work/talking-to-employer](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/work/talking-to-employer). Accessed on 21 September 2020.
18. Healthline. Understanding an HR-positive or HER2-negative breast cancer diagnosis. Available at: <https://www.healthline.com/health/breast-cancer/understanding-managing/understanding-hr-breast-cancer-diagnosis>. Accessed on 21 September 2020.
19. Cancer.Net. Breast cancer – Metastatic: Introduction. Available at: <https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer-metastatic/introduction>. Accessed on 21 September 2020.
20. Cancer.Net. Breast cancer – Metastatic: Diagnosis. Available at: <https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer-metastatic/diagnosis>. Accessed on 21 September 2020.



## SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK

### Rujukan

21. American Cancer Society. Nuclear Medicine Scans for Cancer. Available at: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/tests/nuclear-medicine-scans-for-cancer.html>. Accessed on 3 February 2021.
22. Breastcancer.org. Hormonal Therapy: What to Expect. Available at: <https://www.breastcancer.org/treatment/hormonal/expect>. Accessed on 3 February 2021.
23. Healthline. How do I know if my advanced breast cancer therapy is working? Available at: <https://www.healthline.com/health/breast-cancer/understanding-managing/advanced-cancer-therapy-working>. Accessed on 22 September 2020.
24. Moussavi-Harami SF, et al. J Patient Cent Res Rev 2014;1:85-92.
25. Cancer.Net. Breast cancer – Metastatic: About clinical trials. Available at: <https://www.cancer.net/cancer-types/breast-cancer-metastatic/about-clinical-trials>. Accessed on 22 September 2020.
26. Breastcancer.org. Benefits and risks of participating in a clinical trial. Available at: [https://www.breastcancer.org/treatment/clinical\\_trials/benefits\\_risks](https://www.breastcancer.org/treatment/clinical_trials/benefits_risks). Accessed on 22 September 2020.
27. MayoClinic. Cancer pain: Relief is possible. Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-pain/art-20045118>. Accessed on 22 September 2020.
28. MayoClinic. Cancer fatigue: Why it occurs and how to cope? Available at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/in-depth/cancer-fatigue/art-20047709>. Accessed on 22 September 2020.
29. Breastcancer.org. Nausea and metastatic breast cancer. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/stop\\_treat/palliative/nausea](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/stop_treat/palliative/nausea). Accessed on 22 September 2020.
30. Breastcancer.org. Vomiting and metastatic breast cancer. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/stop\\_treat/palliative/nausea](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/stop_treat/palliative/nausea). Accessed on 22 September 2020.
31. Breastcancer.org. Insomnia and metastatic breast cancer. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/stop\\_treat/palliative/insomnia](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/stop_treat/palliative/insomnia). Accessed on 22 September 2020.
32. PsychiatryAdvisor. Cognitive impairment associated with breast cancer treatment. Available at: <https://www.psychiatryadvisor.com/home/topics/anxiety/cognitive-impairment-associated-with-breast-cancer-treatment/>. Accessed on 22 September 2020.
33. Healthline. Preventing hair loss in breast cancer treatment. Available at: <https://www.healthline.com/health-news/preventing-hair-loss-in-breast-cancer-treatment>. Accessed on 22 September 2020.
34. Breastcancer.org. Getting emotional support after a metastatic breast cancer diagnosis. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/living\\_metast/support](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/support). Accessed on 22 September 2020.
35. Breastcancer.org. Support groups. Available at: [https://www.breastcancer.org/treatment/com\\_p\\_med/types/group](https://www.breastcancer.org/treatment/com_p_med/types/group). Accessed on 22 September 2020.
36. Thrive. Support groups & websites. Available at: <https://www.thrive-malaysia.com/support-beyond-treatment/patient-websites-and-support-groups>. Accessed on 22 September 2020.
37. Breastcancer.org. Complementary and holistic medicine and metastatic breast cancer. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/living\\_metast/sexuality/physical](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/sexuality/physical). Accessed on 22 September 2020.
38. Healthline. Complementary and alternative medicine (CAM): Treatment options for breast cancer. Available at: <https://www.healthline.com/health/breast-cancer/alternative-treatments-for-breast-cancer>. Accessed on 22 September 2020.
39. Breastcancer.org. Managing physical issues. Available at: [https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur\\_metast/living\\_metast/sexuality/physical](https://www.breastcancer.org/symptoms/types/recur_metast/living_metast/sexuality/physical). Accessed on 22 September 2020.

**SAYA DAN KANSER PAYUDARA METASTATIK****Rujukan**

40. Me & Metastatic Breast Cancer. How do I stop breast cancer taking over my relationship? Available at: <https://www.meandmbc.com/mypartner>. Accessed on 22 September 2020.
41. WebMD. How to talk about your advanced breast cancer? Available at: <https://www.webmd.com/breast-cancer/talk-about-cancer>. Accessed on 22 September 2020.
42. Me & Metastatic Breast Cancer. Telling people about Cancer – Where do you start? (How do I tell my parents) Available at: <https://www.meandmbc.com/myfamilyandfriends>. Accessed on 22 September 2020.
43. Me & Metastatic Breast Cancer. Telling people about Cancer – Where do you start? (How do I talk to my friends?) Available at: <https://www.meandmbc.com/myfamilyandfriends>. Accessed on 22 September 2020.
44. Me & Metastatic Breast Cancer. Making a care plan (How does palliative care fit in with my treatment plan?). Available at: <https://www.meandmbc.com/mycareplan>. Accessed on 22 September 2020.
45. Me & Metastatic Breast Cancer. Making a care plan. (Thinking about your end-of-life care). Available at: <https://www.meandmbc.com/mycareplan>. Accessed on 22 September 2020.
46. Me & Metastatic Breast Cancer. Financial planning and mBC. (Do I need to draw up a will?). Available at: <https://www.meandmbc.com/myfinancialplan>. Accessed on 22 September 2020.
47. Me & Metastatic Breast Cancer. Financial planning and mBC. (Do I need to make any decisions about final arrangements?). Available at: <https://www.meandmbc.com/myfinancialplan>. Accessed on 22 September 2020.
48. Cancer.Net. Coronavirus and COVID-19: What People with Cancer Need to Know. Available at: <https://www.cancer.net/blog/2020-09/coronavirus-and-covid-19-what-people-with-cancer-need-know>. Accessed on 2 September 2020.
49. American Cancer Society. Common Questions About the COVID-19 Outbreak. Available at: <https://www.cancer.org/latest-news/common-questions-about-the-new-coronavirus-outbreak.html>. Accessed on 2 September 2020.
50. ESMO. Cancer Care During the COVID-19 Pandemic: An ESMO Guide for Patients.
51. Ministry of Health, Malaysia. Covid-19: Social distancing guidelines for workplace, homes and individuals. Available at: [http://covid-19.moh.gov.my/garis-panduan/garis-panduan-kkm/Annex\\_26\\_COVID\\_guide\\_for\\_Social\\_Distancing\\_24032020.pdf](http://covid-19.moh.gov.my/garis-panduan/garis-panduan-kkm/Annex_26_COVID_guide_for_Social_Distancing_24032020.pdf). Accessed on 4 February 2021.



## Nota



## Nota



## Nota



**Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd** -197801003134 (40131-T)

Level 10 & 11, Wisma Averis, Tower 2, Avenue 5, Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.

Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6388

**[www.pfizer.com.my](http://www.pfizer.com.my)**

PP-IBR-MYS-0339-01MAR2021