

K I S A H



Pejuang Kanser

“SENAMAN SEBAGAI TERAPI”

Tarikh 31/12/2002 adalah tarikh keramat buat Rozila binti Abdul Samat, 63, apabila beliau didiagnos kanser payudara tahap 2. Kanser yang dikesan di bahagian kiri payudara Rozila telah dibuang secara pembedahan lumpektomi diiringi dengan kemoterapi sebanyak 6 cycle dan radioterapi sebanyak 35 kali. Rozila juga perlu mengambil ubat Tamoxifen untuk 5 tahun.

Apabila ditanya mengenai keberkesanan rawatan di hospital, Rozila menyatakan rawatan di hospital sangat berjaya dan efektif. Beliau tidak pernah mengambil apa-apa rawatan alternatif, suplemen atau ubatan tradisional selain hanya mendapatkan rawatan yang disarankan doktor.

Berkat disiplin dan kesabarannya dalam menjalani rawatan, Rozila kini sudah bebas kanser lebih 20 tahun. Namun begitu, Rozila masih perlu untuk membuat rawatan susulan setahun sekali dan membuat saringan mamogram selama 2 tahun sekali.

Sebelum menghidap kanser lagi Rozila sememangnya seorang yang aktif dengan aktiviti fizikal seperti hiking dan senaman.



Rozila di tapak kem Annapura

Jadi selepas didiagnos kanser, Rozila sudah menghentikan aktiviti hiking, namun beliau masih meneruskan brisk walk. Brisk walk menjadi pilihan Rozila untuk mendapatkan jasmani yang sihat di samping ingin menurunkan berat badan.

“Sihat itu semestinya nombor satu, tetapi jika dapat kuruskan badan, itu adalah bonus!”

Seloroh Rozila apabila ditanya sebab brisk walk menjadi pilihan hatinya.

Rozila sering melakukan aktiviti brisk walk di Taman Tropicana Kajang, secara bersendirian pada waktu pagi sejauh 7 hingga 10 kilometer.



Rozila Abdul Samat

“Sebaik pulang daripada rawatan kemoterapi, saya akan lakukan brisk walk pada waktu pagi dan petang sehingga selesai rawatan kemoterapi”

“Kalau saya tidak bersenam sehari, terasa sakit satu badan saya. Tidak boleh tidak, saya perlu juga bersenam setiap hari.”

“Ramai yang mengambil kesempatan apabila kita sedang sakit, dengan menawarkan pelbagai jenis suplemen. Oleh itu, berpeganglah kepada rawatan perubatan yang sah dan telah terbukti secara klinikal.”

Rozila akan memastikan beliau mencapai target melebihi 10 ribu langkah sehari. Ada kalanya, Rozila menyertai senaman chairobic dan zumba di Taman Tasik Cempaka, Bangi dan lain-lain kawasan berhampiran beliau. Jika ada program senaman bersama Prof Nahar di PPUM, Rozila pasti tidak akan melepaskan peluang untuk menyertainya.

Selain aktiviti brisk walk, Rozila juga aktif menyertai program larian. Bukan itu sahaja, Rozila tidak pernah lupa untuk berseronok dan bersosial dengan rakan-rakan.



Rozila menyertai tarian tradisional HiTea anjuran KanWork 2019

Bagi Rozila, KanWork banyak membantu beliau terutamanya dari segi dalaman. KanWork banyak memberi sokongan moral kepada Rozila supaya lebih kuat terutamanya ketika fasa awal menghidap kanser payudara. KanWork menyediakan medium untuk meluahkan perasaan dan berkongsi cerita bersama rakan-rakan yang sedang berjuang melawan kanser.

Kini, Rozila lebih banyak mendengar luahan perasaan daripada pesakit kanser.



Rozila bersama suami di Taman Tropicana Kajang

Rozila bersyukur keluarganya dapat menerima apabila Rozila didiagnos kanser. Mereka juga banyak memberikan nasihat dan sokongan kepada Rozila selain sentiasa berada di sisinya pada fasa getir itu.

Rozila menasihati agar seseorang itu tidak perlu berasa takut apabila pertama kali didiagnos kanser. Rozila akur mana-mana penghidap kanser pastinya akan berasa sedih dan terfikir bahawa ajalnya semakin hampir. Pesan Rozila, apa yang paling penting adalah seseorang itu meneruskan rawatan seperti biasa dan sentiasa mendengar nasihat daripada pakar perubatan di hospital, bukan daripada individu tanpa asas perubatan yang sah.

“Ramai yang mengambil kesempatan apabila kita sedang sakit, dengan menawarkan pelbagai jenis suplemen. Oleh itu, berpeganglah kepada rawatan perubatan yang sah dan telah terbukti secara klinikal.”

Rozila akui, untuk memulakan rutin senaman sememangnya bukan sesuatu yang mudah. Namun, demi kesihatan diri, seseorang itu harus berusaha dan kuatkan semangat untuk memulakan langkah.

Rozila amat menggalakkan individu yang tidak terikat dengan komitmen kerja untuk keluar bersenam pada waktu pagi. Bersiar-siar di kawasan sekitar rumah sebenarnya sudah memadai. Nasihat Rozila kepada pejuang kanser agar meluangkan sedikit masa setiap hari untuk melakukan aktiviti fizikal di samping menitikberatkan aspek pemakanan.

Rozila menekankan bahawa beliau sememangnya seseorang yang menjaga pemakanannya dengan mengamalkan diet yang seimbang, tetapi beliau tidak mengamalkan diet yang ekstrim.

