

K I S A H

PEJUANG KANSER



“Amal Senaman Qigong untuk Gaya Hidup Sihat”

Tidak terluah rasa kesyukuran dalam dirinya apabila pemeriksaan ujian darah yang dilakukan secara berkala telah membantu mengesan kanser kolorektal (kanser usus) yang dihidapinya pada tahun 2008. Kejadian sepuluh tahun lalu diimbaskan kembali ketika beliau ditemubual sambil ditemani isteri tercinta petang itu.

“Sudah menjadi rutin tahunan saya untuk lakukan pemeriksaan melalui ujian darah. Cuma pada tahun itu, keputusan ujian darah tersebut tidak seperti biasa.

Selepas beberapa kali ujian makmal dilakukan, didapati ada darah dalam najis saya. Saya terus dirujuk ke hospital,” bicara Abdullah Mohd Noor, 70, memulakan perbualan.

Jalani kanser dengan tenang

Saat disahkan menghidap kanser kolorektal, Abdullah tenang menerima perkhabaran tersebut oleh doktor yang merawatnya. Abdullah yang merupakan seorang pensyarah di sebuah universiti di Brunei Darussalam menjalani pembedahan dengan kadar segera seperti yang disarankan. Pembedahan tersebut berjalan dengan lancar.

“Pakar onkologi menasihatkan saya untuk jalani rawatan kemoterapi sebanyak 12 pusingan. Saya selesai lalui kemoterapi dalam tempoh enam bulan. Kesan sampingan rawatan kemoterapi itu ada, tetapi ia bukan satu masalah besar untuk saya. Alhamdulillah, semua dapat dilalui dengan baik,” tambahnya yang mendapat rawatan kanser di Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha (RIPAS), Brunei Darussalam.

Abdullah berasa amat bertuah kerana sentiasa mendapat sokongan daripada keluarga terutama isterinya. Selain isteri, beliau turut menerima sokongan daripada majikan dan rakan-rakan sekerja. Sewaktu mendapatkan rawatan, rakan-rakan sentiasa memberi kata-kata semangat dan positif kepada beliau. Beliau turut berkongsi pandangan dan maklumat tentang kanser seperti topik berkaitan pemakanan, penjagaan rawatan, dan sokongan emosi bersama rakan sekerjanya, Dr. Faridah yang juga seorang pesakit kanser. Rakan-rakan sangat prihatin dan sering bertanya khabar membuatkan Abdullah berasa ceria walaupun ketika sedang menjalani rawatan kemoterapi.

Kepentingan maklumat kanser

Dalam masa yang sama, Abdullah mengisi masa lapangnya dengan berkunjung ke kedai buku untuk mencari bahan bacaan yang berkaitan dengan kanser. Abdullah akui ketika didiagnos menghidap kanser, beliau tidak tahu sebarang maklumat berkaitan kanser.

Beliau percaya dengan peningkatan tahap pengetahuan tentang kanser, beliau dan pesakit kanser yang lain mampu mengatasi setiap cabaran kanser dengan baik.

Hasil daripada usahanya itu, Abdullah menemui sebuah buku yang telah menyuntik semangat yang tinggi kepadanya pada ketika itu. Buku hasil nukilan Lawrence Loh yang juga seorang survivor kanser sangat meninggalkan kesan yang mendalam kepada diri beliau. Buku tersebut memberi motivasi kepada beliau untuk menjalani kehidupan sebagai pesakit kanser dengan lebih cekat.



Dr. Abdullah Mohd Noor

“Qigong ini sebenarnya pengambilan oksigen daripada alam semulajadi seperti pokok yang rendang atau air yang mengalir.”

“Nak buat qigong ini mesti konsisten. Jangan jadi seperti hangat-hangat tahi ayam.”

“Saya masih mengamalkan senaman qigong sehingga ke hari ini untuk elak penyakit kanser berulang.”

Bilangan 3 • Disember 2018

"Saya telah menghantar emel kepada Lawrence bertanya lanjut tentang kisahnya berdepan dengan kanser. Bermula dari situ, saya akhirnya dapat bertemu Lawrence di kedainya di Brunei. Lawrence turut menyertai program Healthy Lifestyle Day (HLD) anjuran Persatuan KanWork, Universiti Putra Malaysia dan Persatuan Guolin Qigong Malaysia pada 2012," jelas anak kelahiran Pulau Pinang ini penuh semangat.

Mula kenali senaman qigong

Setelah Abdullah pulang ke Malaysia pada tahun 2010, beliau mencari-cari aktiviti yang sesuai untuk melibatkan dirinya bersama pesakit kanser yang lain.

Sehingga suatu hari beliau terbaca satu artikel di surat khabar tentang senaman Qigong yang dikelolakan oleh Persatuan KanWork.

"Saya mula kenali senaman qigong ini setelah kembali ke Malaysia. Ketika itu, saya terbaca satu artikel di surat khabar tentang qigong. Saya dapati pengasas qigong ini adalah pesakit kanser juga seperti saya dan senaman ini dikatakan boleh membantu pesakit kanser dari segi kesihatan. Disebabkan itu, saya berminat untuk sertai senaman ini. Tambahan pula, senaman ini dibuat berdekatan dengan rumah saya," katanya yang menjadikan qigong kini sebagai rutin pada setiap hari Sabtu di Taman Tasik Cempaka, Bandar Baru Bangi, Selangor.

"Qigong ini sebenarnya pengambilan oksigen daripada alam semulajadi seperti pokok yang rendang atau air yang mengalir.

Jika di Brunei, mereka lakukan qigong ini di tepi pantai sambil menghirup udara segar dari Laut China Selatan. Qigong ini melibatkan pergerakan tertentu serta teknik pernafasan yang betul. Walaupun pergerakannya perlahan namun ia tetap membuatkan saya berpeluh. Saya seronok lakukan senaman qigong ini. Tidak semua orang mampu tahan dengan pergerakannya yang perlahan.

"la umpama memasak menggunakan periuk masak perlahan. Walaupun lama tempoh masakannya tetapi dapat menghasilkan makanan yang lebih lazat,"

jelas Abdullah lantas ketawa dengan penggunaan analoginya terhadap senaman qigong itu.

Abdullah dapat merasakan kesan pada dirinya dalam tempoh tiga bulan melakukan qigong secara konsisten. Bengkak pada belakang badannya hilang dengan sendiri. Badannya juga terasa lebih bertenaga dan segar. Minat yang tinggi dan rasa seronok membuatkan beliau semakin mahir melakukan senaman qigong ini. Selain melakukan qigong pada setiap pagi Sabtu di Taman Tasik Cempaka, Abdullah turut mengamalkan senaman ini di rumahnya secara sendirian.

Amalan gaya hidup sihat

"Nak buat qigong ini mesti konsisten. Jangan jadi seperti hangat-hangat tahi ayam. Sentiasa buat dengan bersungguh-sungguh.

Latih diri untuk letak komitmen pada senaman ini. Rasai nikmat setiap langkah dan pergerakan yang kita buat. InsyaAllah akan rasa kesannya.



Tidak rugi lakukan senaman ini kerana ia tidak memerlukan kos. Cuma perlu luangkan masa dan kerajinan kita sahaja untuk melakukannya. Anda beri masa untuk qigong, anda akan dapat kembali masa untuk kehidupan anda," tambah beliau yang kini menyandang jawatan sebagai Pembantu Khas kepada Presiden di bawah Persatuan Guolin Qigong Malaysia (PGQM).

Selain itu, Abdullah turut aktif berkongsi tentang kelebihan senaman qigong ini kepada masyarakat terutama pesakit-pesakit kanser yang lain. Terbaharu, Abdullah dijemput untuk melakukan demonstrasi dan berkongsi maklumat serta teknik melakukan senaman ini di Terengganu. Pengalaman beliau sendiri dan pengalaman positif daripada rakan-rakan yang menyertai senaman qigong ini membuatkan Abdullah berterusan menyebarkan manfaat senaman ini kepada masyarakat umum.

"Saya masih mengamalkan senaman qigong sehingga ke hari ini untuk elak penyakit kanser berulang. Pemakanan pun kita mesti jaga juga. Senaman pun kita perlu buat untuk elak penyakit-penyakit kronik yang lain. Walaupun qigong ini lebih banyak disertai oleh kaum Cina namun kini pesakit kanser berbangsa Melayu juga semakin bertambah menyertai kumpulan senaman qigong ini. Saya menyeru kepada pesakit-pesakit kanser yang lain untuk pelajari dan sertai senaman qigong ini," jelasnya dalam nada semangat sekaligus mengakhiri perbualan sesi temubual pada hari itu.

Bagi yang berminat, senaman ini boleh disertai pada setiap Sabtu jam 8 pagi di Bangi dan setiap Ahad di Bandar Kinrara, Puchong.

