

Oleh DIYANA ROSE KAMALLUDEEN

MELAKUKAN aktiviti lasak pada lanjut usia dianggap mustahil atau mungkin di luar kemampuan batas fizikal bagi lelaki dan wanita berusia 40 tahun ke atas.

Meskipun kebanyakan warga emas kini semakin gemar bersenam, berjoging, aerobik, tai-chi atau berenang namun sukan air lazimnya bukanlah salah satu daripada pilihan mereka.

Bagaimana jika dikatakan sekumpulan wanita yang merupakan warga emas juga bekas pesakit kanser payu dara, menjalani latihan dan menyertai pertandingan sukan air lasak secara serius?

Wanita kental berusia antara 40 hingga 72 tahun itu terdiri daripada ahli pasukan perahu naga (*dragon boat*) Persatuan Kebajikan Kanser Payu Dara Wilayah Persekutuan dan Selangor (BCWA) yang menggelar diri Pink Challengers (PC).

Antaranya, **Tham Lai Chee**, 57, yang kelihatan cukup aktif dan lasak apabila menjalani latihan mendayung di bawah panas matahari terik di Tasik Putrajaya, baru-baru ini.

Jelas sekali penglibatannya dalam pasukan itu mengajarnya erti kehidupan selepas kanser dan sedikit sebanyak membantunya mengharungi proses pemulihan serta rawatan akibat penyakit tersebut.

"Pada awalnya mendayung perahu naga kelihatan terlalu sukar untuk dilakukan. Tetapi lama kelamaan kekuatan dan semangat berpasukan timbul, menjadikannya satu pengalaman luar biasa bagi bekas pesakit kanser seperti kami.

PASUKAN 'Pink Challengers' cukup bersemangat menjalani latihan di Kelab Tasik Putrajaya.

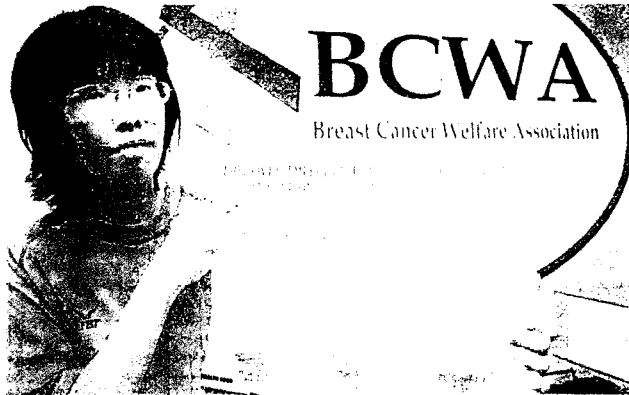
Mencari makna hidup selepas kanser



MARY GOH



THAM LAI CHEE



WONG Mee Yee menunjukkan kaedah pemeriksaan sendiri payu dara bagi mengesan ketulan kanser.

"Saya akui, ia merupakan senaman terbaik untuk mengembalikan kekuatan bahagian atas badan selepas menjalani pembedahan," katanya yang hampir dua tahun pulih daripada kanser.

Yang penting kini, kata Lai Chee, dia mementingkan pengambilan diet berkhasiat dan seimbang untuk seisi keluarga di samping meluangkan masa berekreasi bersama mereka.

Bagi bekas jururawat, Mary Goh, 62, pula, pengalaman bertugas di wad kanser payu dara membuatnya sedih apabila ramai pesakit seolah-olah berputus asa setelah disahkan menghidap kanser.

"Ironinya, apabila saya pula disahkan menghidap kanser.

"Mujur saya memang aktif dengan

BCWA, sebelum PC ditubuhkan, justeru memahami keperluan menempuhi proses terapi, pembedahan dan pemulihan," katanya yang menemui ketulan dalam payu dara pada 1989.

Tambah Mary, usia bukanlah penghalang untuk terus bergiat aktif dalam kerja-kerja sukarelawan apatah lagi aktiviti fizikal bagi menjamin kesihatan

dan kecergasan badan.

Sementara itu, Ahli Jawatankuasa Eksekutif BCWA, Wong Mee Yee berkata, PC menyahut cabaran merentasi lautan dalam Cabaran Selat Pulau Pinang sejauh 4 kilometer, Ahad ini dengan moto *"Paddle for Courage, Strength and Change (Berdayung untuk Keberanian, Kekuatan dan Perubahan)"*.

"Menerusi cabaran ini, kami harap dapat memberikan sokongan dan galakkan kepada pesakit kanser yang melalui diagnosis, rawatan dan pemulihan.

"Sebagai bekas pesakit, kami mahu membuktikan kepada dunia bahawa ada peluang kehidupan yang lebih bermakna dan menyeluruh selepas kanser," ujarnya yang juga kapten pasukan tersebut.

Malangnya, kata beliau, pesakit dan bekas pesakit kanser payu dara sering dinasihatkan agar tidak mengangkat benda berat atau melakukan aktiviti berulang membabitkan bahagian atas badan.

Ia didakwa meningkatkan risiko limfodema, iaitu, bengkak lengan dan dada yang mungkin timbul selepas pembedahan nodus limfa dan terapi radiasi).

Aktiviti berperahu untuk pesakit kanser payu dara merupakan hasil kejayaan kajian di Kanada beberapa tahun lalu untuk menguji kebenaran mitos itu.

Hasilnya, program latihan berdayung perahu yang direka khas didapati tidak meningkatkan risiko limfodema.

Sebaliknya, kebanyakan peserta yang menghidap limfodema mendapati simptom penyakit itu turut berkurangan.

