

Encik Andrew Reggie

“

Encik Andrew Reggie, seorang Pakar Fisioterapi Kanan dan Ketua Unit Perkhidmatan Pemulihan di Pusat Perubatan ParkCity (PMC) berbesar hati untuk berkongsi pengalamannya mendidik dan membantu pesakit dalam menguruskan gaya hidup aktif.

Mr. Andrew Reggie, a Senior Physiotherapist and Unit Head of Rehabilitative Services at ParkCity Medical Centre (PMC) is honoured to share his experience in educating and assisting patients on managing an active lifestyle.

”





1 NADI Diabetes: Apakah yang memberi inspirasi kepada anda untuk menjadi Ahli Fisioterapi?

En. Andrew: Semasa membesar, saya tertarik untuk memahami bagaimana tubuh manusia berfungsi. Selepas melihat bagaimana fisioterapi membantu pemulihan nenek saya untuk berjalan selepas penggantian penuh lututnya, saya mendapat inspirasi untuk menjadi Ahli Fisioterapi.



1 NADI Diabetes: What inspires you to become a Physiotherapist?

Mr. Andrew: Growing up, I was drawn to understanding how the human body works. After seeing how physiotherapy helped with my grandmother's recovery to walk following her total knee replacement, I got inspired to become a Physiotherapist.

2 NADI Diabetes: Apakah pendekatan anda dalam kaunseling individu yang menghidap diabetes?

En. Andrew: Ramai orang, baik yang menghidap atau tanpa diabetes, bergelut untuk menggabungkan eksersais dalam kehidupan seharian mereka.

Dengan bukti kukuh untuk menyokong eksersais sebagai satu rawatan bagi penghidap diabetes, saya membantu dengan menyediakan program eksersais yang disesuaikan sebagai sebahagian daripada langkah pertama mereka menguruskan diabetes mereka.

Kaunseling individu yang menghidap diabetes melangkaui daripada hanya menetapkan satu set eksersais. Selain itu, saya juga membantu penghidap diabetes untuk mengurus beberapa komplikasi yang berkaitan dengan diabetes seperti neuropati (kerusakan saraf). Ini termasuklah merawat ulser kaki diabetik dan memberi nasihat mengenai kasut untuk mencegah kelukaan.

2 NADI Diabetes: What is your approach in counselling an individual with diabetes?

Mr. Andrew: Many people, both with or without diabetes, struggle to incorporate exercise into their daily lives.

With strong evidence to support exercise as a treatment for people with diabetes, I help by providing a tailored exercise programme as part of their first step into managing their diabetes.

Counselling an individual with diabetes goes beyond just prescribing a set of exercises. Additionally, I also help people with diabetes to manage some of the complications associated with diabetes such as neuropathy (nerve damage). This includes treating diabetic foot ulcers and providing advice regarding footwear to prevent wounds.

3 NADI Diabetes: Adakah pesakit diabetes menunjukkan hasil positif daripada pelbagai rejimen latihan?

En. Andrew: Ya, banyak kajian telah menunjukkan hasil positif daripada program eksersais. Latihan aerobik yang kerap, contohnya, merendahkan tekanan darah, indeks jisim badan (BMI), trigliserida serta tahap HbA1c. Ini seterusnya mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular dan kematian pada penghidap diabetes. Eksersais regangan dan latihan keseimbangan membantu pesakit diabetes dari semua peringkat umur, terutamanya pada orang dewasa yang lebih tua. Ini penting dalam meningkatkan fleksibiliti sendi dan otot, serta mencegah terjatuh.

Tempoh program latihan fisioterapi berbeza-beza bergantung pada keterukan diabetes pesakit dan komplikasi-komplikasi diabetik. Program eksersais terpandu hanya boleh untuk selama beberapa minggu, tetapi eksersais sendiri adalah proses sepanjang hayat. Latihan awal akan disediakan

3 NADI Diabetes: Do patients with diabetes show positive response from the various regimens of training?

Mr. Andrew: Yes, many researches have shown positive results from tailored exercise programs. Regular aerobic training, for example, lowers blood pressure, body mass index (BMI), triglyceride as well as HbA1c levels. These in turn substantially lower the risk of cardiovascular disease and death in people with diabetes. Stretching exercises and balance training help diabetic patients of all ages, particularly in older adults. This is crucial in increasing joint and muscle flexibility, as well as preventing falls.

The duration of the physiotherapy training program varies depending on severity of a patient's diabetes and the diabetic complications. A guided exercise program can just be for a few weeks, but self-exercise is a life-long process. Initial training

oleh Ahli Fisioterapi, tetapi apabila mereka sudah biasa dengan latihan, mereka boleh meneruskannya sendiri.

4 NADI Diabetes:
Apakah jenis eksersais yang sesuai untuk mereka yang berisiko tinggi untuk menghidap diabetes?

En. Andrew: Garis panduan eksersais bagi individu-individu yang berisiko tinggi mendapat diabetes terdiri daripada eksersais aerobik, latihan rintangan dan eksersais fleksibiliti. Semua latihan ini harus dilakukan pada selang waktu yang sama. Eksersais aerobik intensiti sederhana seperti berjalan, berbasikal atau berenang, perlu dilakukan sekurang-kurangnya 150 minit seminggu. Ia boleh dilakukan sebagai 50 minit/ 3 hari seminggu, atau 30 minit/ 5 hari seminggu jika anda



mempunyai lebih banyak hari untuk bereksersais. Latihan rintangan boleh dilakukan menggunakan pemberat, manakala fleksibiliti dicapai melalui regangan.

5 NADI Diabetes:
Apakah cabaran yang anda hadapi semasa berurusan dengan pesakit, terutamanya mereka yang sanggup mengurangkan berat badan mereka?

En. Andrew: Salah satu cabaran terbesar ialah membantu pesakit mengatasi ketakutan mereka

untuk mengikuti rejimen eksersais dan mengekalkan motivasi mereka untuk meneruskan eksersais. Pesakit diabetes mungkin sudah mempunyai beberapa komplikasi yang berkaitan dengan diabetes, termasuk penglihatan yang kabur, keseimbangan yang lemah, keletihan dan banyak lagi. Tanpa motivasi, tempoh latihan terpantau yang singkat tidak mencukupi untuk mencapai kesan positif, kerana ia memerlukan disiplin pesakit untuk diteruskan. Itulah sebabnya

merancang dan bekerja rapat dengan pesakit adalah sangat penting supaya mereka tahu apa yang diharapkan daripada rejimen eksersais.

6 NADI Diabetes:
Bagaimanakah anda memotivasikan pesakit anda untuk kekal sihat?

En. Andrew: Antara cara paling berkesan untuk memotivasi dan memberi inspirasi kepada pesakit saya adalah memperkasakan mereka dalam rejimen eksersais. Saya meminta mereka untuk terlibat dalam perancangan eksersais, dengan mengambil kira keutamaan pesakit supaya mereka seronok melakukan eksersais dan kekal bermotivasi. Saya juga akan memberi penekanan kepada mereka tentang pentingnya meneruskan eksersais mereka untuk kekal sihat. ■

would be provided by a Physiotherapist, but once they are familiar with the exercises, they can continue on their own.

4 NADI Diabetes: What kinds of exercise are suitable for people at high risk of developing diabetes?

Mr. Andrew: The exercise guideline for individuals who are at high risk of getting diabetes consists of aerobic exercises, resistance training and

flexibility exercise. All these exercises should be done at equal intervals. Moderate intensity aerobic exercises such as walking, cycling or swimming, should be done at least 150 minutes per week. It can be done as 50 minutes/ 3 days a week, or 30 minutes/ 5 days a week if you have more days to exercise. Resistance training may be done using weights, while flexibility is achieved through stretches.

5 NADI Diabetes:
What are the challenges that you face when dealing with patients, especially those willing to reduce their body weight?

Mr. Andrew: One of the biggest challenges is helping patients overcome their fear of following an exercise regimen and keeping their motivation to continue the exercises. A diabetic patient may already have a number of complications associated with diabetes, including poor eyesight, poor balance, fatigue and many more. Without motivation, a short period of monitored exercises is not sufficient to achieve a positive effect, as it requires the patient's discipline to continue. That is why planning and

working closely with patients is very important so that they know what to expect from the exercise regimen.

6 NADI Diabetes: How do you motivate your patients to stay healthy?

Mr. Andrew: Among the most effective ways to motivate and inspire my patients is to empower them in the exercise regimen. I get them to be involved in the exercise planning, taking into account the patient's preference so that they would enjoy doing the exercise and stay motivated. I would also impress upon them on the importance of continuing their exercises to stay healthy. ■

