

5. Anjuran pasien untuk bernafas beberapa kali secara normal
6. Ulangi nafas dalam lagi dan menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut, membiarkan kaki dan telapak kaki menjadi kendor
7. Konsentrasikan pikiran setiap hari terasa ringan
8. Ulangi langkah ke 6 sambil berkonsentrasi pada lengan, perut, punggung, dan otot-otot
9. Setelah tubuh Anda terasa rileks, silahkan untuk bernafas seperti biasa lagi
10. Bila nyeri tidak berkurang atau bertambah berat, segera beritahu petugas.

KOMPRES HANGAT

Tempelkan kantong karet yang di isi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri. Sebaiknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pemijatan, Kompres hangat dapat membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah.

KOMPRES DINGIN

Gunakan air dingin, Kantong karet atau handuk ditempelkan pada bagian tubuh yang nyeri, Lakukan kompres dingin dengan hati-hati tidak lebih dari 30 menit. Kompres dingin membantu mengontrol perdarahan dan pembengkakan karena trauma, mengurangi nyeri, dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot.

PIJAT

Pijat kulit memberikan efek penurunan kecemasan dan ketegangan otot, Rangsangan pijat otot ini akan merangsang serabut otot berdiameter besar, sehingga mampu memblok atau menurunkan rasa nyeri.



JADWAL DOKTER



Scan di sini untuk jadwal dan pendaftaran antrean secara online bagi non-asuransi dan asuransi di luar BPJS Kesehatan. Bagi para pengguna asuransi BPJS, dapat mendaftar melalui **Mobile JKN** yang dapat diunduh via Play Store dan App Store.

MANAJEMEN NYERI TANPA OBAT

TUJUAN

1. Mengurangi rasa nyeri ringan
2. Mengurangi rasa nyeri sedang sampai berat ketika obat anti nyeri belum bereaksi
3. Meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis

CARA MENGURANGI NYERI TANPA OBAT

1. Posisikan tubuh anda paling nyaman (misalkan posisi setengah duduk) dan ciptakan lingkungan yang nyaman
2. Semua anggota gerak tubuh anda dibuat serileks mungkin
3. Pejamkan mata anda
4. Tarik nafas Panjang dan menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan dan biarkan otot-otot tubuh anda bertambah kendur

APA ITU NYERI?

Sensasi apapun yang menyakitkan tubuh, yang dikatakan oleh individu yang mengalaminya, yang ada kapanpun individu mengatakannya

MACAM NYERI

★ NYERI AKUT

Merupakan hasil dari injuri akut, Penyakit atau pembedahan

★ NYERI KRONIS NON KEGANASAN

Dihubungkan dengan kerusakan jaringan yang dalam masa penyembuhan

★ NYERI KRONIS KEGANASAN

Nyeri yang dihubungkan dengan kanker atau proses penyakit lain yang progresif




MANAJEMEN NYERI


RUMAH SAKIT
CIREMAI



RUMAH SAKIT TKIII 03.06.01 CIREMAI

 0231-238335

 rsciremaicirebon

 rsciremai237@gmail.com