



5. Paréntah keun pasien pikeun ngambekan sababaraha kali normal.

6. Ngulang napas jero sarta gempur lalaunan ngaliwatan sungut, sahingga suku jeung suku bersantai.

7. Konsentrasi dina rasaan cahaya unggal poé.

8. Malikan deui léngkah 6 bari konsentrasi dina leungeun, beuteung, tonggong, jeung otot.

9. Sakali awak anjeun ngarasa rileks, ngambekan normal deui.

10. Lamun nyeri persis atanapi barukna, ngabéjaan staf geuwat.

### KOMPRES HANEUT

Larapkeun kantong karét ngeusi cai haneut atawa anduk soaked dina cai haneut kana wewengkon nyeri. Ieu bisa dituturkeun ku latihan gerakan atawa urut. Compresses haneut bisa bersantai otot, ngurangan atawa ngaleungitkeun nyeri, sarta ngaronjatkeun aliran getih.

### KOMPRES TIIS

Paké cai tiis, kantong karét, atawa anduk dilarapkeun ka wewengkon nyeri. Larapkeun komprési tiis pikeun henteu langkung ti 30 menit. Kompres tiis mantuan ngadalikeun perdarahan sarta bareuh disababkeun ku trauma, ngurangan nyeri, sarta ngurangan aktivitas saraf dina otot.

### PIJAT

Urut kulit miboga éfék ngurangan kahariwang jeung tegangan otot. Stimulasi urut otot ieu bakal merangsang serat otot diaméterna ageung, ku kituna tiasa meungpeuk atanapi ngurangan nyeri.

## JADWAL DOKTER



Scan di dieu pikeun jadwal antrian online sareng pendaptaran pikeun non-asuransi sareng anu gaduh asuransi di luar BPJS Kesehatan. Pamaké asuransi BPJS tiasa ngadaptar ngalangkungan **MOBILE JKN** anu tiasa diunduh tina Play Store sareng App Store.

## MANAJEMÉN NYERI TANPA NGINUM OBAT

### TUJUANANA

1. Ngurangan nyeri hampang
2. Ngurangan nyeri sedeng nepi ka parna lamun panawar nyeri teu jalan
3. Ngaronjatkeun relaxati fisik jeung psikologis

### KUMAHA NGURANGAN NYERI TANPA NGINUM OBAT

1. Posisi awak anjeun sakumaha mungkin (misalna satengah diuk) jeung nyieun lingkungan nyaman.
2. Bersantai sadaya bagian awak anjeun saloba mungkin.
3. Tutup panon.
4. Candak napas jero sarta gempur lalaunan ngaliwatan sungut anjeun, sahingga otot anjeun bersantai.

### NAON NYERI?

Sakur sensasi ragana anu nyeri, sakumaha anu dijelaskeun ku jalma anu ngalaman éta, anu aya iraha waé individu ngajelaskeun éta.

### JENIS NYERI

#### ★ NYERI AKUT

Ieu hasil tina nyeri akut, kasakit atawa bedah.

#### ★ NYERI KRONIS TEU KAGANASAN


Dikaitkeun jeung karuksakan jaringan nu aya dina periode penyembuhan

#### ★ NYERI KRONIS TINA KAGANASAN


Nyeri anu aya hubunganana sareng kanker atanapi prosés panyakit proses sanés



**RUMAH SAKIT TKIII 03.06.01 CIREMAI**

 0231-238335

 rsciremaicirebon

 rsciremai237@gmail.com