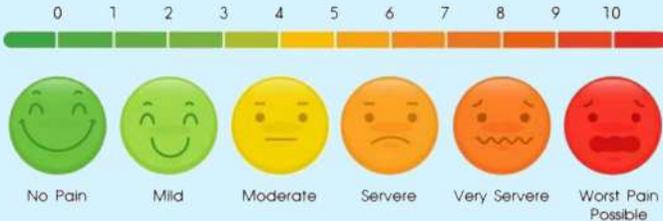


Seberapaakah nyeri anda?

PAIN MEASUREMENT SCALE



✦ **Skala 0-1 : Sangat Bahagia karena tidak merasakan nyeri**

✦ **Skala 2-3 : Sedikit Nyeri**

✦ **Skala 4-5 : Cukup Nyeri**

✦ **Skala 6-7 : Lumayan Nyeri**

✦ **Skala 8-9 : Sangat Nyeri**

✦ **Skala 10 : Amat sangat nyerti tak tertahankan**

Nyeri adalah ...

Suatu pengalaman Sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang di akibatkan adanya kerusakan jaringan baik yang sedang ataupun yang akan terjadi

Relaksasi Nafas Dalam

- Ciptakan Suasana Tenang, Dan Hindarkan Stressor Nyeri
- Usahakan Rileks Dan Tenang
- Menarik Nafas Dalam Dari Hidung Dan Mengisi Paru-paru Dengan Menghitung 1,2,3
- Perlahan-lahan Udara Dihembuskan Melalui Mulut
- Ulangi s/d 15 kali dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.

Pembagian Nyeri

Nyeri Akut adalah nyeri dengan onset segera dan durasi yang terbatas biasanya bersifat sementara

Nyeri Kronik adalah nyeri yang bedurasi lama dan terus menerus



ANDA NYERI ?? JANGAN PANIK

Jl Panglima Sudirman No 168-169,
Klangon, Bojonegoro, Jawa Timur
62113, Indonesia





Manajemen Nyeri

1. **Distraksi** adalah teknik untuk mengalihkan perhatian terhadap hal lain sehingga lupa terhadap nyeri yang dirasakan.

Contoh :

- **Membayangkan hal-hal yang menarik dan indah**
- **Membaca Buku**
- **Mendengarkan musik**



Relaksasi

Teknik relaksasi memberi individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik, dan emosi pada nyeri. Sejumlah teknik relaksasi dapat dilakukan untuk mengendalikan rasa nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpati dalam sistem saraf otonom tahapan relaksasi nafas dalam.

Menciptakan lingkungan yang tenang

Usahakan Rileks Dan tenang

Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3

Perlahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks

Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali

Menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan

Relaksasi



Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks

Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam

Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri

Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang

Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5

Pendaftaran : 081216771588
IGD : 081357250509

