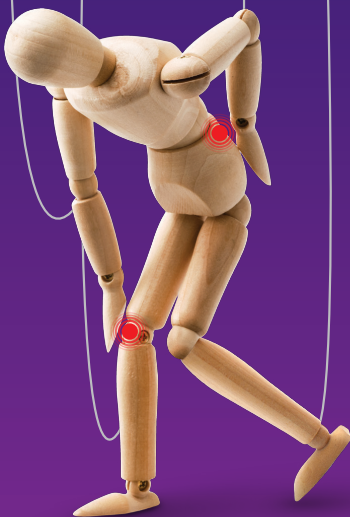


MASIH SAKIT?

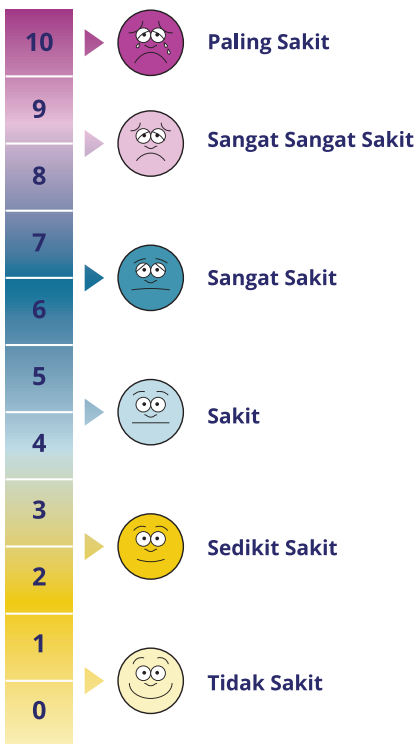
KAWAL KESAKITAN ANDA
DENGAN EFEKTIF!



Untuk kegunaan pesakit sahaja

Nyatakan Tahap Kesakitan Anda

Gunakan skala 0 hingga 10 untuk menilai tahap KESAKITAN anda. Tahap 0 bermakna tiada kesakitan dan 10 adalah kesakitan yang amat sangat^{a,b!}



Jangan tunggu sehingga simptom kesakitan anda menjadi semakin teruk. Rujuk pakar penjagaan kesihatan anda sebelum terlambat!

Rujukan:

a. The Wong-Baker Faces Pain Scale.

b. The Bieri Faces Pain Scale. Modified from Bieri D, Reeve RA, Champion GD, et al. The Faces Pain Scale for the self-assessment of the severity of pain experienced by children: development, initial validation, and preliminary investigation for ratio scale properties. Pain 1990;41(2):139-150.

Panduan¹ untuk MERINGANKAN Kesakitan

Rujuk pakar kesihatan anda sekiranya anda memerlukan bantuan perubatan untuk pengendalian kesakitan anda.

Nota: Regangan ini mungkin tidak sesuai untuk anda. Jangan cuba jika simptom kesakitan berterusan. Perundingan dengan pakar penjagaan kesihatan mungkin diperlukan.

Untuk LUTUT

1. Duduk ke hadapan kerusi dan tegakkan badan anda dan pastikan kaki anda rata di atas lantai.
2. Perlahan-lahan berdiri, dengan pergerakan perlahan dan lancar.
3. Kekal berdiri selama lima saat.
4. Dengan menggunakan pergerakan yang terkawal, kembali ke posisi duduk anda dengan perlahan.
5. Ulangi latihan ini sebanyak 10 kali.

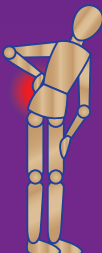


Untuk LEHER

1. Duduk ke hadapan kerusi dan tegakkan badan anda dan pastikan kaki anda rata di atas lantai.
2. Condong kepala anda ke sisi, dan bawa telinga anda ke arah bahu sehingga anda rasakan peregangan.
3. Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
4. Lepaskan kepala anda dengan perlahan untuk kembali ke tengah.
5. Lakukan pergerakan yang sama di sisi lain.

Untuk BAHU

1. Ambil nafas panjang, sambil mengangkat bahu anda ke arah telinga anda.
2. Kekalkan posisi ini selama tiga saat.
3. Lepaskan nafas anda dengan perlahan sambil melepaskan bahu anda untuk kembali ke posisi permulaan.
4. Ulangi pergerakan sebanyak 10 kali.

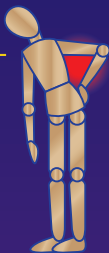


Untuk bahagian BAWAH BELAKANG

1. Duduk ke hadapan kerusi.
2. Bawa satu lutut ke dada anda dengan menggunakan tangan anda untuk memegang belakang paha anda.
3. Tarik paha dengan perlahan ke arah badan anda.
4. Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
5. Lepaskan kaki anda dengan perlahan ke lantai.
6. Lakukan pergerakan yang sama dengan kaki sebelah.

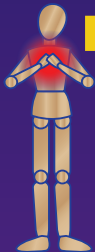
Untuk bahagian ATAS BELAKANG

1. Peluk diri anda.
2. Letakkan tangan kanan di atas bahu kiri dan tangan kiri di atas bahu kanan.
3. Ambil nafas dalam ke dalam belakang anda.
4. Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
5. Lepaskan tangan anda dengan perlahan untuk kembali ke sisi.



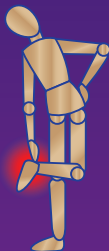
Untuk DADA

1. Letakkan tangan anda di belakang kepala anda, pastikan siku anda terkeluar seperti sayap.
2. Jangkaukan siku anda ke dinding belakang sambil memastikan bahu anda rapat ke tengah.
3. Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
4. Lepaskan siku anda dengan perlahan kembali ke posisi asal.



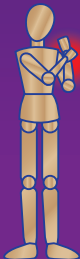
Untuk KAKI

1. Letakkan satu kaki di hadapan kaki di sebelahnya.
2. Dengan kaki belakang anda, halakan kaki anda ke bawah sehingga bahagian atas jari kaki anda bertentangan dengan lantai.
3. Tambah tekanan dengan perlahan sehingga anda merasakan peregangan di sepanjang bahagian atas kaki.
4. Kekalkan posisi ini selama 30 saat.
5. Lepaskan kaki anda dengan perlahan kembali ke posisi asal.
6. Tukar posisi kaki dan lakukan pergerakan yang sama dengan kaki yang lain.



Untuk PERGELANGAN TANGAN

1. Genggam kedua-dua tangan anda menjadi penumbuk.
2. Bawa kedua-dua penumbuk regang di hadapan anda.
3. Buat bulatan di udara dengan pergelangan tangan anda.
4. Buat bulatan udara dengan pergelangan tangan 10 kali ke kanan.
5. Buat bulatan udara dengan pergelangan tangan 10 kali ke kiri.



Rujukan:

1. 10 Simple Chair Stretches That Will Totally Relieve Your Aches And Pains.
Available from <https://www.littlethings.com/pain-relief-stretches/1>



Adakah anda mengambil **UBAT TAHAN SAKIT** untuk lebih daripada 3 hari?*

Adakah anda mempunyai **MOOD RENDAH**?*

Adakah anda **KEKURANGAN TIDUR**?*

Adakah anda sering **LETIH & MUDAH MARAH**?*

Adakah anda **SUKAR MENUMPUKAN PERHATIAN**?*

Adakah kesakitan menyebabkan **KESUKARAN BERSENAM**?*

Jika anda menjawab 'Ya' untuk mana-mana soalan ini, anda mungkin memerlukan bantuan dalam menguruskan simptom anda. Anda disyorkan untuk merujuk pakar penjagaan kesihatan anda.

Walaupun ia mungkin tidak dapat selalu menghilangkan kesakitan sepenuhnya, **PELBAGAI RAWATAN YANG BERBEZA BOLEH DIDAPATI!**

**Rujuk pakar penjagaan
kesihatan anda untuk
Kawalan Kesakitan
Efektif hari ini!**

Risalah pendidikan ini disediakan untuk anda oleh:



Upjohn (Malaysia) Sdn. Bhd. (a Viatris Company)

(Formerly known as PF OFG Sdn. Bhd.)

Reg. No: 201801018158 (1280174-H)

Level 9-2, Wisma Averis, (Tower 2), Avenue 5, Bangsar South,
No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6386