

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Petua Pengurusan Kesakitan

Gambaran keseluruhan

Sakit ialah pengalaman deria yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kecederaan atau penyakit.

Kesakitan boleh menjadi stabil, berdenyut, menikam, sakit, mencubit dan lain-lain lagi.

Terdapat 2 jenis kesakitan utama:

- Akut (mendadak dan jangka pendek).
- Kronik (berterusan biasanya berlangsung lebih lama daripada 3 bulan).

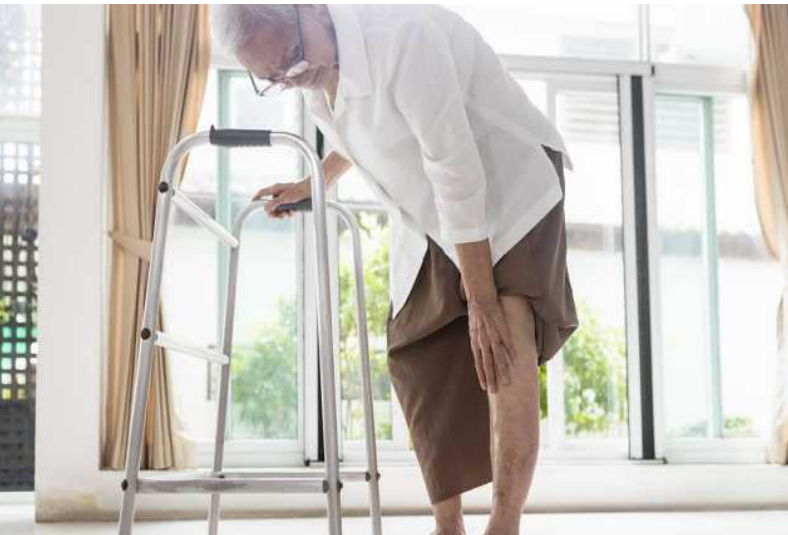
Warga emas berisiko lebih tinggi untuk mengalami keadaan sakit kronik. Walau bagaimanapun, kesakitan bukanlah akibat yang dijangkakan daripada penuaan.

lika kesakitan tidak dirawat atau tidak dirawat, ia boleh membawa kepada akibat negatif seperti kurang selera makan dan kekurangan zat makanan, kemurungan, kebimbangan, imobilitas, pengasingan sosial dan gangguan tidur. Oleh itu, adalah penting untuk mengenal pasti dan merawat punca kesakitan.



Apa yang menyebabkan kesakitan?

- Terbakar
- Luka daripada benda tajam
- Sengat lebah
- Jangkitan
- Patah tulang
- Pembedahan
- Kerja pergigian
- Bersalin
- Sakit sendi
- Sakit kanser berhampiran tumor
- Neuropatik (berkaitan saraf)
- Muskuloskeletal (terseliuh otot)
- Sakit kepala



Penyebab kesakitan biasa pada orang tua:

- Sakit sendi
- Sakit kanser berhampiran tumor
- Neuropatik (berkaitan saraf)
- Muskuloskeletal (terseliuh otot)
- Sakit kepala

Carta skor kesakitan

Anda akan diminta untuk memantau kesakitan anda menggunakan carta skor kesakitan. Carta ini diukur pada skala 1 hingga 10. Dengan ini, pasukan penjagaan kesihatan anda boleh melaraskan ubat anda dengan sewajarnya.



Tiada rasa sakit

Kesakitan yang amat teruk boleh dibayangkan



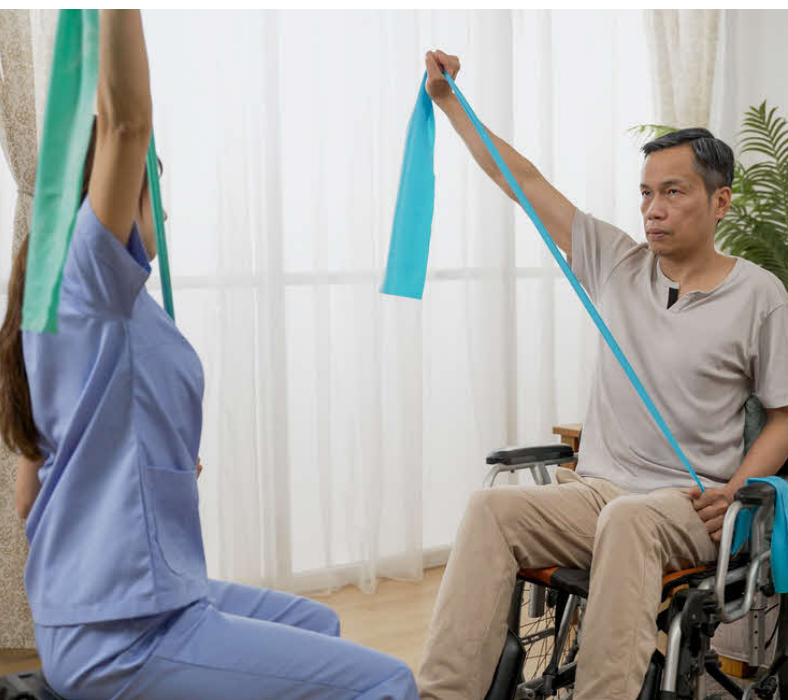
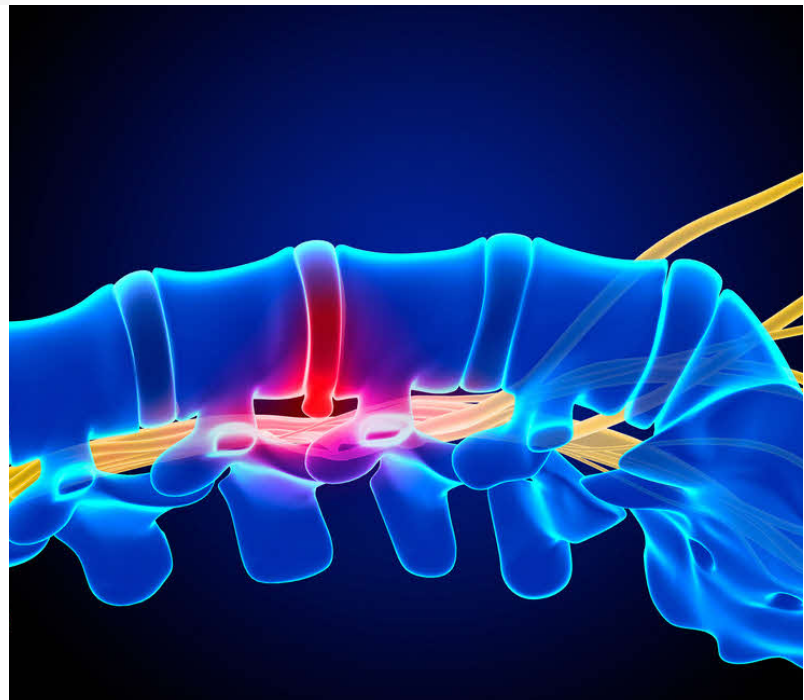
Diagnosis & Rawatan:

1. Rawatan Suntikan

Mengurangkan bengkak, kerengsaan, kekejangan otot dan aktiviti saraf yang tidak normal yang boleh menyebabkan kesakitan.

2. Blok Saraf

Sekat sekumpulan saraf yang menyebabkan kesakitan pada organ atau kawasan badan tertentu.



3. Terapi fizikal dan akuatik

Ahli fisioterapi mungkin mencadangkan program senaman yang disesuaikan untuk anda yang akan mengurangkan kesakitan anda dan meningkatkan fungsi harian anda

4. Rangsangan elektrik

Rangsangan saraf elektrik transcutaneous (TENS) terdiri daripada peranti kecil yang dikendalikan oleh bateri yang boleh mengurangkan kesakitan dengan merangsang gentian saraf melalui kulit.



5. Sokongan psikologi

Sokongan dan kaunseling digabungkan dengan program rawatan kesakitan yang komprehensif mungkin berguna dalam menguruskan kesakitan.

6. Pembedahan

Doktor anda akan mengesyorkannya apabila perlu.



3 jenis ubat sakit

1. Analgesia mudah (contoh; Paracetamol, Tramadol)

Ia berfungsi dengan mengurangkan sensitiviti saraf kepada kesakitan dan mengurangkan keradangan. Biasanya diberikan untuk sakit ringan hingga sederhana. Untuk kesakitan yang teruk, ia boleh diberikan bersama dengan opioid.



2. Opioid

Ini berfungsi dengan menyekat rasa sakit di saraf tunjang dan otak. Boleh diberikan secara lisan, intravena atau melalui kulit. Biasanya diberikan untuk kesakitan yang sederhana hingga teruk dan memerlukan preskripsi.



3. Ubat Penambah Ubat

Sesetengah ubat seperti anti-depresan dan anti-konvulsan, mempunyai sifat melegakan kesakitan dan mungkin berguna dalam merawat jenis kesakitan tertentu.



Penjagaan dan Pengurusan

Bersuara

Beritahu doktor anda jika anda mengalami sakit kronik seperti sakit sendi, sakit belakang atau sakit kepala.



Mengenali & melaporkan

Jika pesakit mengalami gangguan kognitif, penjaga perlu menilai kesakitan dengan:

- Menanyakan soalan langsung yang hanya memerlukan jawapan ya/tidak seperti "Adakah anda sakit?" atau "Di manakah kesakitan anda?"
- Memerhati isyarat bukan lisan seperti meningkatkan kegelisahan, kegelisahan, perubahan tingkah laku, mood rendah, muka meringis dan pengasingan sosial.

Mengambil ubat sakit

- Ambil ubat penahan sakit yang ditetapkan tepat pada masanya.
- Ambil ubat penahan sakit 30 minit sebelum melakukan aktiviti seperti mandi, bersenam atau berjalan.
- Beritahu doktor anda jika terdapat sebarang kesan sampingan ubat seperti loya, muntah, pening, sembelit atau kekeliruan.





Kedudukan semula yang lembut

Untuk meletakkan semula pesakit dengan lembut dan kerap.

Pek panas atau sejuk

Pek haba atau sejuk boleh membantu dengan sedikit kesakitan (bergantung kepada punca kesakitan) tetapi gunakan dengan berhati-hati kerana haba/sejuk yang berpanjangan boleh merosakkan kulit.

Untuk berunding dengan pakar jika perlu.



Minyak pati (Aromaterapi)

Terdapat beberapa minyak pati yang boleh anda sapu secara topikal untuk meredakan sakit otot dan sendi, ketegangan dan bengkak. Sesetengah minyak ini juga boleh digunakan sebagai penyedutan untuk kesan menenangkan.

Untuk berunding dengan pakar jika perlu.

Penggunaan alat bantu berjalan

Penggunaan alat bantu berjalan yang sesuai (seperti tongkat/rangka) boleh membantu mengurangkan kesakitan (iaitu: mengurangkan tekanan pada lutut yang sakit semasa berjalan) dan membantu dalam mengekalkan aktiviti harian.



Terapi urut

Urutan terapeutik boleh melegakan kesakitan dengan merehatkan otot, tendon yang menyakitkan dan sendi; melegakan tekanan dan kebimbangan.

Untuk berunding dengan pakar jika perlu.



Bagaimana untuk menguruskan sakit kronik secara semulajadi?

Pengurusan diri adalah digalakkan terutamanya selepas punca kesakitan telah dirawat atau diuruskan dengan secukupnya.

- Belajar bernafas dalam dan meditasi.
- Melakukan senaman tanpa impak yang tinggi (senam yang kerap membantu membebaskan endorfin yang membantu mengurangkan kesakitan).
- Melangkah sendiri.
- Makan makanan seimbang.



Jika sakit tidak menjadi lebih baik walaupun selepas mengambil ubat penghilang sakit dan mencuba semua kaedah yang dicadangkan, maklumkan kepada doktor anda.

Sekiranya kesakitan anda tidak dapat ditanggung dan sengit, menyebabkan anda berdebar-debar, sesak nafas, teruskan ke Jabatan Kecemasan atau hubungi 995 untuk mendapatkan rawatan perubatan.