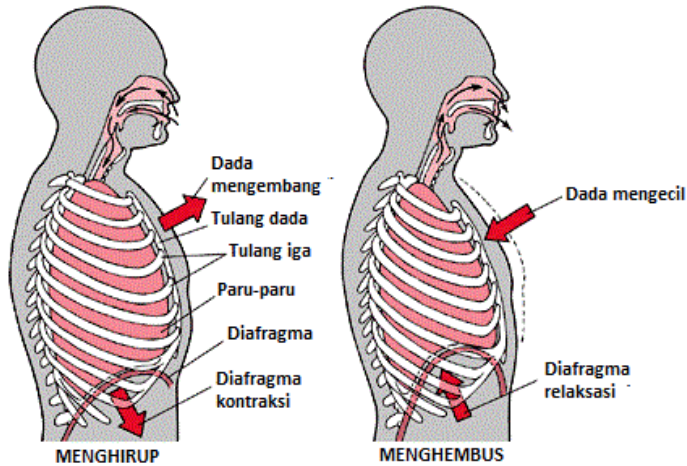


RELAKSASI



Duduk pada **posisi nyaman, relaks.**



Tutup mata.



Keluarkan napas, tarik napas, keluarkan pelan, rasakan **berkurangnya ketegangan dalam tubuh.**



Napas **teratur.**



Rasakan bagian-bagian tubuh mulai dari **jari kaki, relaksan, teruskan di bagian tungkai, paha, jari tangan, lengan, bahu, leher, kepala, muka, gigi, rahang,** rasakan bagian tersebut lepas dari ketegangan dan relaks.



Bila ada bagian tubuh yang terasa tegang **kembali ke langkah no 3.**



IGD 24 Jam
0271 5722 999

rs.indriati Rumah Sakit Indriati Soba

www.rsindriati.com

WE WORK FOR HEALTHIER INDONESIA



SESAK NAFAS

Teknik Bernafas dan Relaksasi

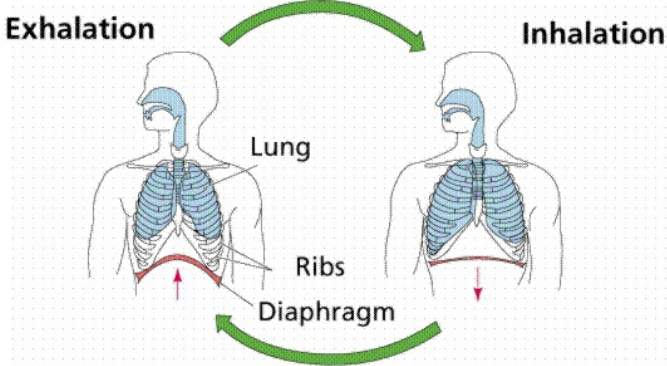


RUMAH SAKIT
INDRIATI
SOLO BARU - SUKOHARJO

RS INDRIATI SOLO BARU

Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552
(0271) 5722 000

Sesak nafas atau dalam bahasa medis disebut **dispnea**, tentu sangat mengganggu aktivitas. Sesak nafas itu sendiri merupakan suatu keadaan dimana **respiratory rate (RR) atau pola nafas seseorang lebih dari normal** yaitu 16 sampai 20 kali per menit.



Cara Mengatasi Sesak Nafas

Selain memakai obat-obatan dan tindakan yang dianjurkan dokter, untuk mengatasi sesak nafas diperlukan beberapa cara seperti merubah kebiasaan dan lingkungan serta mempergunakan teknik bernafas diafragma.

Selain itu, relaksasi diperlukan untuk mengurangi dan mencegah kepanikan yang dapat memperberat gejala sesak nafas.



MERUBAH KEBIASAAN & LINGKUNGAN

- ✔ Lakukan kegiatan sambil duduk.
- ✔ Gunakan alat bantu untuk berdiri atau berjalan.
- ✔ Jangan membungkuk.
- ✔ Jangan menahan napas.
- ✔ Tempatkan barang-barang di tempat yang mudah terjangkau.
- ✔ Gunakan baju longgar.
- ✔ Jangan mandi dengan air yang terlalu panas atau mengguyur muka.
- ✔ Pada waktu naik tangga, ambil nafas, melangkah 1 kaki, keluarkan nafas, lalu melangkah kaki yang satunya.
- ✔ Pada saat melakukan hubungan seksual, cari posisi yang tidak menambah sesak.
- ✔ Gunakan kursi roda jika diperlukan. Usap wajah dengan handuk yang dibasahi air suhu kamar.
- ✔ Rasakan aliran udara dengan kipas angin atau membuka jendela.

PERNAFASAN DIAFRAGMA

- ✔ Duduk dengan nyaman, punggung dan bahu bersandar, tangan dipangkuan.
- ✔ Sadari posisi tersebut, rasakan kaki menyentuh lantai, bahu relaks, lemaskan otot perut.
- ✔ Letakkan kedua tangan pada perut di bawah tulang rusuk.
- ✔ Ambil nafas melalui hidung dengan menggembungkan perut dan mengeluarkan nafas melalui mulut dengan mengempiskan perut secara perlahan-lahan (2x waktu ambil nafas).

