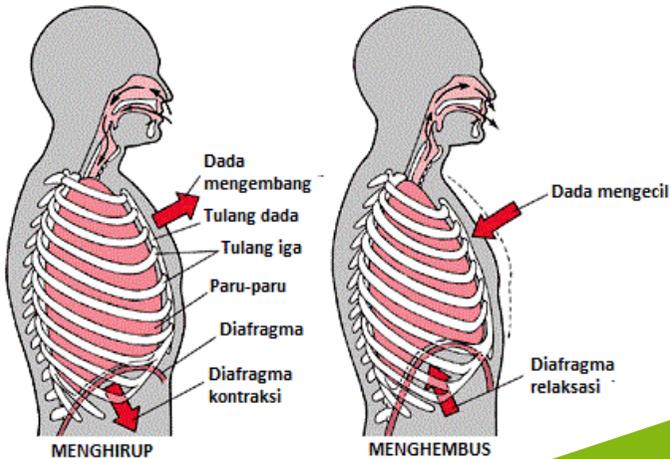


Relaksasi

1. Duduk pada posisi nyaman, relaks.
2. Tutup mata.
3. Keluarkan napas, tarik napas, keluarkan pelan, rasakan berkurangnya ketegangan dalam tubuh.
4. Nafas teratur.
5. Rasakan bagian-bagian tubuh mulai dari jari kaki, relaksan, teruskan di bagian tungkai, paham jari tangan, lengan, bahu, leher, kepala, muka, gigi, rahang, rasakan bagian tersebut lepas dari ketegangan dan relaks.
6. Bila ada bagian tubuh yang terasa tegang kembali ke langkah no 3.



Sesak Nafas

Teknik Bernafas dan Relaksasi

19/D-4/8-9-2017

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

www.rsindriati.com

rs.indriati

rumah sakit indriati

rsind@rsindriati.com

(0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)

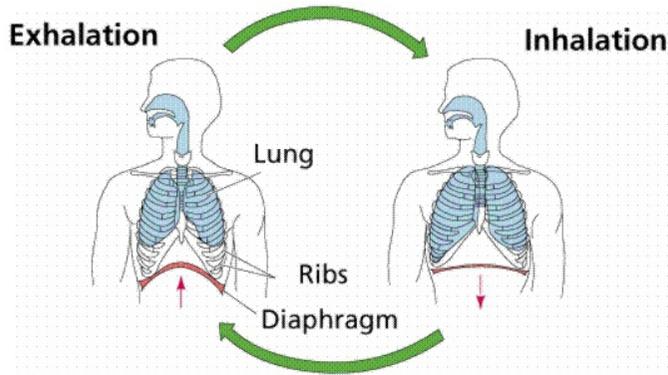
Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

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-obat dan tindakan yang dianjurkan dokter, untuk mengatasi sesak nafas diperlukan beberapa cara seperti merubah kebiasaan dan lingkungan serta mempergunakan teknik bernapas diafragma. Selain itu, relaksasi diperlukan untuk mengurangi dan mencegah kepanikan yang dapat memperberat gejala sesak nafas.



Merubah kebiasaan & lingkungan

1. Lakukan kegiatan sambil duduk.
2. Gunakan alat bantu untuk berdiri atau berjalan.
3. Jangan membungkuk.
4. Jangan menahan napas.
5. Tempatkan barang-barang ditempat yang mudah terjangkau.
6. Gunakan baju longgar.
7. Jangan mandi dengan air yang terlalu panas / mengguyur muka.
8. Pada waktu naik tangga, ambil nafas, melangkah 1 kaki, keluarkan nafas, melangkah kaki yang 1.
9. Pada saat melakukan hubungan sexual cari posisi yang tidak menambah sesak.
10. Gunakan kursi roda.
11. Usap wajah dengan handuk yang dibasahi air suhu kamar.
12. Rasakan aliran udara dengan kipas angin atau membuka jendela.



Pernafasan Diafragma

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

