

疼痛照護指導單-印尼語

panduan perawatan nyeri

列印日期： 年 月 日
單位：
05-2756000 分機：

您有疼痛的經驗或經歷嗎？因為疼痛是許多住院或接受醫療照護的人都可能會有的經驗，但疼痛不舒服的感受是可以被緩解及處理的，希望藉由對疼痛的瞭解而能更有效的控制疼痛，讓您睡的好、有活力、心情愉快。 Anda memiliki pengalaman rasa sakit atau pengalaman? Karena rasa sakit yang dirawat di rumah sakit atau menerima perawatan medis banyak orang cenderung memiliki pengalaman, tapi rasa sakit perasaan tidak nyaman dapat diatasi dan diobati, berharap bahwa melalui pemahaman rasa sakit dan kontrol nyeri yang lebih efektif, yang memungkinkan Anda untuk tidur baik, energik, bahagia.

一、疼痛是什麼？ Apa itu sakit/nyeri?

疼痛是一種痛苦的感覺，它可能是持續性的或一陣陣的，也可能是鈍痛、刺痛或尖銳痛，而只要你感覺到痛，它便存在，只有你自己才能描述它，因為不同的疼痛所用的藥物不太一樣，藉由詳細說明疼痛情況已便醫護人員盡快調整藥物或處置以改善疼痛。 Nyeri adalah perasaan yang menyakitkan, mungkin terus menerus atau sebentar-sebentar, mungkin membosankan, kesemutan atau nyeri yang tajam, tetapi selama Anda merasa sakit, itu akan ada, hanya Anda yang dapat menggambarannya, karena berbeda Rasa sakit bukanlah obat yang sama digunakan, dengan penjelasan rinci tentang situasi telah di obat sakit atau pelepasan petugas kesehatan untuk menyesuaikan secepat mungkin untuk meningkatkan rasa sakit

二、您如何提醒和向醫護人員表達疼痛情況？ Bagaimana Anda mengekspresikan situasi rasa sakit dan untuk mengingatkan petugas kesehatan?

- * 明白告知醫護人員第一次痛是什麼時候？而且多久痛一次？
- * 建議您可以說明哪個地方疼痛外，也可用手指指出疼痛的部份？
- * 提醒您明確說清楚疼痛的感覺如何，例如：鈍痛、刺痛或尖銳痛？
- * 明白告知醫護人員疼痛是否已影響平常的生活作息？
- * 建議您可利用 0~10 分或圖表來表達疼痛情況；0 分不痛、10 為不可忍受之疼痛(下圖為疼痛分數參考表)。
- * Menginformasikan petugas kesehatan pertama memahami apa rasa sakit saat? Dan berapa lama nyeri lagi?
- * Dianjurkan agar Anda dapat menunjukkan yang nyeri lokal, ia mencatat bahwa

bagian dari rasa sakit mungkin juga tangan?

- * Ingatkan Anda secara eksplisit menjelaskan bagaimana rasanya sakit, seperti: nyeri tumpul, kesemutan atau nyeri tajam?
- * Menginformasikan petugas kesehatan memahami apakah rasa sakit telah mempengaruhi gaya hidup normal?
- * Dianjurkan agar Anda dapat mengambil keuntungan dari 0 sampai 10 poin atau diagram untuk mengekspresikan kondisi sakit; 0 tidak ada rasa sakit dan 10 tak tertahankan rasa sakit (skor nyeri di bawah menunjukkan tabel referensi).



三、以下情況或情緒可能導致增加疼痛程度: Kondisi berikut dapat mengakibatkan rasa sakit meningkat atau emosional:

- * 心情不好、情緒低落有可能增加您對疼痛的感覺增強。
- * 孤單、寂寞時，您的心思多數會集中於疼痛感上。
- * 當您的其他身體部份有不舒服症狀時，也會增加對疼痛的感覺。
- * Bad mood/BT, depresi dapat meningkatkan perasaan Anda sakit meningkat.
- * Kesepian, kesepian, pikiran Anda akan fokus pada yang paling nyeri.
- * Ketika bagian tubuh gejala tidak nyaman lainnya, akan meningkatkan rasa nyeri.

四、除藥物治療外可以減輕疼痛的方法有以下幾種: Selain perawatan medis dapat mengurangi rasa sakit dari metode adalah sebagai berikut

- * 建議您時常放鬆心情、保持愉悅心情，如可藉由家人友人的陪伴與鼓勵，給予心理支持，有助於您對疼痛感覺的減輕。
- * 擺放您平時感覺最舒服的姿勢
- * 建議您可藉由一些活動來分散對疼痛的注意力如聽喜愛的音樂、打牌、打麻將、外出散步。
- * 可藉由宗教的信仰祈禱、念佛，來分散對疼痛的注意。

*當疼痛無法忍受時，您還是可以告知醫師，調整止痛藥物。

*可詢問您的主治醫師是否可接由冰敷或熱敷減緩疼痛情況。

*Dianjurkan agar Anda sering bersantai, mempertahankan suasana hati yang menyenangkan, seperti dapat disertai dengan keluarga dan teman-teman, dan dorongan, untuk memberikan dukungan psikologis untuk membantu Anda mengurangi sensasi rasa sakit.

*Tempat biasanya Anda merasa posisi yang paling nyaman

*Dianjurkan agar Anda bisa menjadi sejumlah kegiatan untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit, seperti mendengarkan musik favorit Anda, bermain kartu, bermain mahjong, pergi keluar untuk berjalan-jalan.

*Bisa doa agama, Buddha, untuk mengalihkan perhatian terhadap rasa sakit.

*Ketika rasa sakit tak tertahankan, Anda masih dapat menginformasikan dokter, penyesuaian obat nyeri.

*Dokter yang akan meminta Anda jika Anda dapat mengambil es atau kondisi panas mengurangi rasa sakit.

參考資料

王英偉、謝至鏗(2017)。緩和醫療症狀舒緩指引(初版)。新北市：合記。

陳偉鵬、李淑杏、黃正宜(2017)。臨床症狀護理(三版)。新北市：華杏。

衛生福利部食品藥物管理署制作的癌症疼痛治療處方手冊

台灣腫瘤護理學會的成人癌症疼痛臨床照護指引

安寧療護疼痛處置參考指引