



**PAIN FREE
PROGRAM**
Transformasi Konsep Rawatan
Pelanggan Bebas Kesakitan

KAEDAH MENANGANI KESAKITAN

UBAT



- ▶ Acetaminophen
- ▶ COX-II
- ▶ NSAID
- ▶ Anti-depresi
- ▶ Anti-epileptik

- ▶ Penenang otot
- ▶ Opioids
- ▶ Gel Topikal
- ▶ Pelekat Analgesik

ALIH PERHATIAN



- ▶ Terapi muzik
- ▶ Menonton tv

- ▶ Imejan berpandu

APLIKASI SETEMPAT



- ▶ Tuaman Sejuk/ Panas
- ▶ Getaran

- ▶ Urut terapeutik

REHABILITASI



- ▶ Fisioterapi
- ▶ Pemulihan cara kerja

- ▶ Latihan kekuatan otot
- ▶ Latihan fungsi anggota
- ▶ Alat bantuan
- ▶ Contoh : splin dan orthosis

PERUBATAN TRADISIONAL & KOMPLEMENTARI



- ▶ Kiropraktik
- ▶ Yoga
- ▶ Akupunktur

- ▶ Terapi tenaga :
terapeutik dan
penyembuhan sentuhan

PERAWATAN MODEN



- ▶ Anestesia dan analgesia
- ▶ Teknik pembedahan moden

- ▶ Mengurangkan skor
kesakitan sebelum,
semasa dan selepas
pembedahan

TERAPI PSIKOLOGI



- ▶ Teknik pernafasan
- ▶ Teknik rehatkan otak
- ▶ Terapi mengubah tingkah laku
- ▶ Sokongan keluarga

- ▶ Biofeedback
- ▶ Psikoterapi
- ▶ Meditasi
- ▶ Hipnosis

MAKLUMAN LANJUT

PORTAL MYHEALTH
• www.infosihat.gov.my
• www.myhealth.gov.my



Program Bebas
Kesakitan

myhealthkkm



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
2018