

Antara aktiviti yang akan dijalankan.

• Ceramah Pengurusan Kesakitan Kronik.

• Demonstrasi senaman 'Pain Relieve Exercise'.

• Sesi soal jawab bersama panel.

• Pengaturan temujanji bersama pakar tertentu untuk pesakit baru.

Penganjur:

Penasihat I : Prof. Madya Dr. Azizi Abu Bakar
Penasihat II : Prof. Dr. Choy Yin Choy
Ketua Penyelaras : Mr. Toh Chang Jeng
Penyelaras Bersama : Mr. Ahmad Syahrifazli Jaafar
Setiausaha : Pn. Nursuhadah Mohamed Yusof
Bendahara : Cik Farhana Raduan
Urusetia : Pengurus Disiplin Suger

Pengurus Disiplin Anestesiologi & Rawatan Intensif
Pengurus Disiplin Perubatan

Ketua Jururawat Klinik "Pain Daycare"

Ketua Jururawat Unit "Acute Pain Service"

Ketua Jururawat Wad Surgeri 4 (SE)

Ketua Jururawat Bedah Neurosurgi

Ketua Jururawat Klinik Neurosurgi

Prof. Madya Dr. Ramesh Kumar

Prof. Madya Dr. Jegan Thanabalalan

Mr. Farizal Fadzi

Mr. Samugurajah

Dr. Kamalanathan Palaniandy

Penganjur bersama:

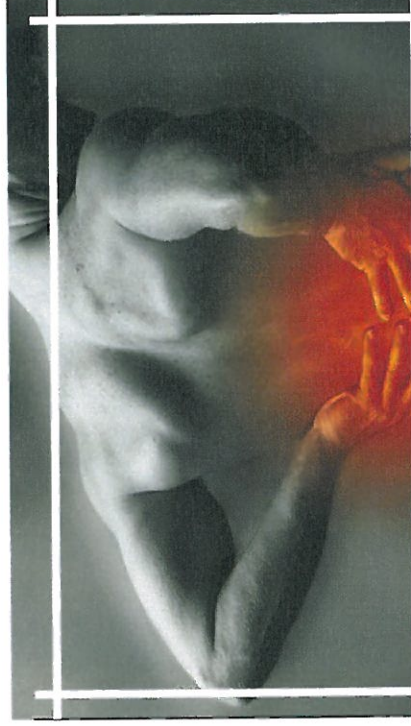


FORUM UMUM KESAKITAN KRONIK

KAMI BERSAMA ANDA

JIKA ANDA ATAU AHLI KELUARGA/
KENALAN MENGHADAPI **KESAKITAN** YANG
BERTERUSAN DALAM JANGKA MASA
LEBIH **SEBULAN**,

ANDA DIJEMPUT BERAMAI-RAMAI
MENGUNJUNGI FORUM KAMI.



ADAKAH ANDA MENGHADAPI
KESAKITAN KRONIK?

MASUK ADALAH PERCUMA, MAKANAN
TENGAHARI & CENDERAMATA DISEDIAKAN
(terhad kepada 75 orang pertama)

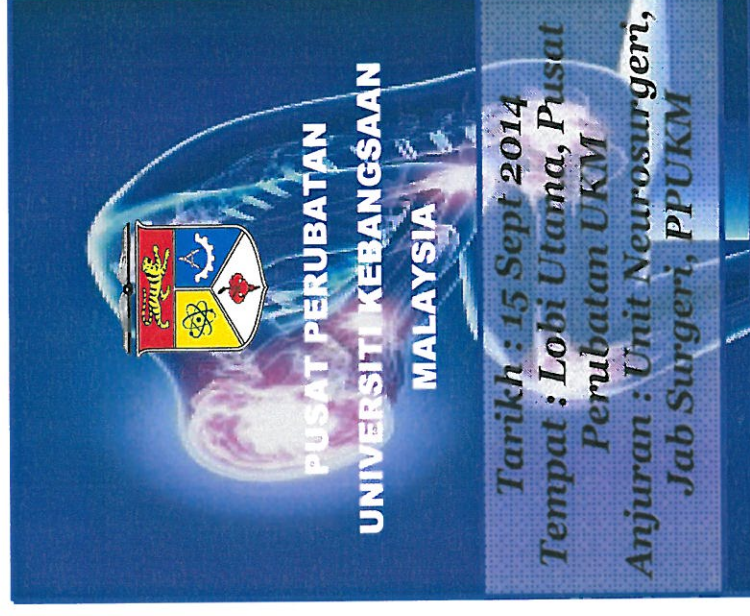
MASA: 8:00 PAGI—2:00 PETANG

HUBUNGI UNTUK MAKLUMAN
LANJUT:

03-9145 6224 (Program)

Temujanji di Klinik Kesakitan Kronik:

03- 9145 7257/7259



Tarikh : 15 Sept 2014
Tempat : Lobi Utama, Pusat
Perubatan UKM
Anjuran : Unit Neurosurgi,
Jab Surgeri, PPUKM



Forum Umum Kesakitan Kronik

Forum Umum Kesakitan Kronik

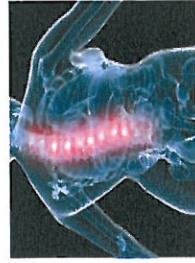
Apakah itu kesakitan kronik?

Kesakitan tubuh badan yang kronik dan berpanjangan lebih daripada 1 bulan.

Contoh : Sakit kepala, sakit belakang, sakit leher, sakit muka, sakit saraf (neuropathic pain), sakit otot, sakit sendi, sakit yang berlarutan tanpa/selepas pembedahan.

Kesakitan Kronik Menjejaskan Kualiti Kehidupan Anda.

Gangguan tidur, kurang keupayaan bekerja, keletihan berpanjangan, kerisauan, kemurungan, takut untuk bersenam atau bergerak, kegemukan, tekanan kepada ahli keluarga dan orang lain.



"Anda pasti tidak mahu mensia-siakan umur anda hanya dengan menangisi kesakitan yang anda tanggung. Anda perlu kawal kesakitan anda dan jangan biarkan kesakitan kronik ini mengongkang kehidupan seharian anda"

Bolehkah kesakitan kronik dirawat?

Kesakitan kronik dapat dirawat dengan lebih berkesan menggunakan kaedah biopsikososial merangkumi biomedikal (ubat-ubatan, fisioterapi, intervensi dan pembedahan) dan rawatan psikososial.

• Fisioterapi dan Senaman

Sesetengah jenis kesakitan kronik dapat ditangani secara lebih berkesan dengan senaman yang khusus. Contohnya senaman regangan untuk sakit otot. Senaman menghasilkan hormon 'Endorfin' yang mampu memperbaiki mood serta emosi anda. Anda akan merasa lebih gembira selepas bersenam.



*I'm thankful for:
Endorphins &
Feeling Happy*

• Kaedah Psikososial

Sesetengah pesakit kesakitan kronik mengalami masalah emosi (kemurungan, kerisauan, ketakutan dan lain-lain). Adakala masalah ini turut mengganggu perhubungan antara suami isteri, ahli keluarga mahupun rakan-rakan. Jika masalah emosi dan sosial tidak ditangani secara betul, kualiti hidup akan terganggu. Pertolongan daripada pakar psikologi perlu untuk pesakit mengendalikan masalah ini dengan betul.

• Ubatan

Ubatan adalah salah satu teknik rawatan utama dalam menangani kesakitan kronik. Adalah penting untuk anda mengetahui bahawa terdapat 2 kumpulan ubatan yang digunakan dalam menguruskan kesakitan kronik iaitu ubatan untuk kesakitan neuropatik dan kesakitan nosiseptik. Pengambilan ubatan yang betul dan tepat mampu mengurangkan kesakitan kronik.



• Kaedah Intervensi /Neuromodulasi

Kaedah secara intervensi adalah kaedah khas untuk mensasari punca kesakitan melalui suntikan ubat atau kaedah radiofrekuensi.

Kaedah neuromodulasi adalah teknologi terbaru dengan melakukan implan keatas saraf tunjang atau saraf-saraf tertentu dengan memberi rangsangan elektrik yang sangat rendah agar rasa sakit dapat dikurangkan.

