



MOBILISASI DINI PASCA OPERASI

Penting untuk
mempercepat pemulihan
dan mencegah
komplikasi



SCAN QR CODE
UNTUK MELIHAT
VIDEO
PANDUAN



Panduan Saat di rumah

- jaga verban tetap bersih & kering; Pastikan verban diganti per 2/ 3 hari, di faskes terdekat atau dengan bantuan perawat homecare
- minum obat sesuai jadwal; Untuk antibiotik habiskan.
- tetap melakukan napas dalam + batuk efektif dan jalan pendek beberapa kali/hari.
- pakai alas kaki anti-slip saat berjalan
- segera ke IGD jika demam tinggi, perdarahan berat, sesak napas, nyeri ekstrem, pembengkakan tungkai.



Website

rsud.kotabarukab.go.id



Instagram

@rsud.pjs

Your Health, Our Priority

*Terima kasih.
Semoga lekas sembuh dan
puas dengan pelayanan
kami.*

Tim PKRS
RSUD Pangeran Jaya Sumitra Kotabaru

Patient Safety
is our priority



TIPS KEAMANAN

- ✓ Jangan paksa bila terasa nyeri hebat – panggil perawat.
- ✓ Pastikan area kering & tidak licin saat duduk atau berpindah.
- ✓ Gunakan bantuan pegangan/kursi roda bila perlu.

FASE SANGAT DINI (0-6 JAM SETELAH OPERASI)

LATIHAN PERNAFASAN

- letakkan tangan di perut.
- Tarik napas dalam lewat hidung selama 3-4 detik, tahan 1-2 detik, lalu hembus perlahan lewat mulut.
- Ulangi 5-10 kali tiap sesi, lakukan 3-4 kali sehari.

BATUK EFEKTIF

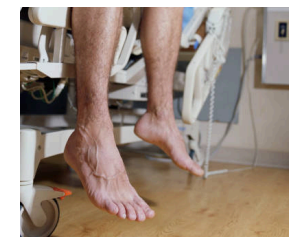
- Miringkan tubuh dan pegang bantal pelan di dada untuk memberi dukungan.
- Tarik napas dalam, batuk dua kali kuat untuk membersihkan dahak.
- Istirahat dan ulangi bila perlu.

GERAK SENDI TANGAN DAN KAKI

- Gerakkan pergelangan tangan dan jari tangan: buka-tutup perlahan 10 kali dan putar perlahan ke kiri dan kanan masing-masing 10 kali
- Gerakkan pergelangan kaki: dorong-tarik dan putar perlahan ke kiri dan kanan masing-masing 10 kali
- Jika diizinkan, tekuk lutut perlahan dan luruskan beberapa kali.

PERUBAHAN POSISI TIDUR

- Ganti posisi setiap 1-2 jam (punggung, kiri, kanan) sesuai kenyamanan.
- Gunakan bantal kecil untuk menyangga tubuh.



FASE DINI (6-12 JAM)

DUDUK TANPA BANTUN

- Duduk di tepi tempat tidur dengan kaki menggantung.
- duduk tanpa pegangan selama 1-2 menit.
- Lakukan 2-3 kali sehari; jika pusing atau lemah, berbaring kembali dan panggil perawat

FASE PROGRESIF (12-24 JAM)

LATIHAN BERDIRI

- Dari posisi duduk, dorong ke posisi berdiri dengan bantuan perawat/keluarga jika diperlukan.
- Berdiri selama 1-2 menit di samping tempat tidur.

FASE AKTIF (24-48 JAM)

LATIHAN BERJALAN

- Lakukan langkah kecil di sekitar tempat tidur atau koridor, mulai 5-10 meter.
- Ulangi 2-3 kali sehari, tingkatkan jarak jika nyaman.