

TIPS

MENINGKATKAN SATURASI OKSIGEN

Mengecek kadar oksigen dalam tubuh terutama bagi pasien isolasi mandiri di rumah harus dilakukan secara berkala menggunakan alat puls oximeter. Pengukuran saturasi oksigen untuk mengetahui kondisi saturasi, sehingga apabila saturasi rendah bisa segera dilakukan tindakan. Bagaimana caranya?

Cara sederhana yang bisa dilakukan saat pasien isolasi mandiri di rumah adalah teknik proning. Saat melakukan teknik pernapasan ini, pasien harus dalam posisi berbaring tengkurap untuk membantu meningkatkan saturasi oksigen.

Juga selama melakukan teknik ini, upayakan berada diruangan dengan sirkulasi udara yang baik.

POSISI 1.



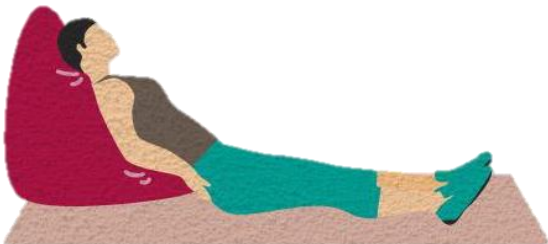
Berbaring tengkurap di atas alas. Pastikan menggunakan bantal di bawah leher, panggul, dan kaki. Lakukan posisi ini selama 30 menit.

POSISI 2.



Pada posisi kedua, berbaring menyamping. Pastikan alas dan bantal di bawah leher, panggul, dan dijepit di antara kedua kaki. Lakukan posisi ini selama 30 menit.

POSISI 3.



Pada posisi berikutnya, duduk dengan kaki selonjor lurus ke depan dan badan menempel dinding. Gunakan penyangga bantal dalam posisi duduk. Sama seperti dua posisi sebelumnya, lakukan ini selama 30 menit.

Apabila teknik ini sudah sering dilakukan namun belum bisa meningkatkan saturasi oksigen dalam tubuh, segera ke fasyankes terdekat untuk mendapatkan penanganan medis lebih lanjut.