

## **Bab 4 Memberi penjelasan kepada dokter saat sakit** **(第四章 看病時 如何向醫師說清楚)**

Waktu memeriksa ke dokter menerangkan secara jelas beberapa hal dibawah ini :

- 1.Menjelaskan gejala penyakit diri sendiri : bagian yang sakit , keadaan dan waktu kapan sakit dsb .
  - 2.Sejarah penyakit diri sendiri : termasuk operasi , masuk rumah sakit , hasil pemeriksaan , apakah ada kencing manis , darah tinggi , penyakit hati , ginjal dan penyakit turunan keluarga .
  - 3.Apakah ada alergi obat atau ada alergi terhadap makanan atau minuman .
  - 4.Obat yang dipakai sekarang : termasuk obat penyakit menahun , obat cina , vitamin , obat anti hamil , obat diet , obat merawat kesehatan dan obat khusus lainnya .
  - 5.Apakah ada memakai obat beberapa minggu yang lalu : karena ada obat yang berada didalam tubuh sangat lama dan sangat mempengaruhi pemakaian obat sekarang ini .
  - 6.Apakah ada penyakit lain : karena ada penyakit yang dapat mempengaruhi reaksi obat didalam tubuh ; misalnya waktu fungsi ginjal hati tidak bagus dapat memperlambat lamanya obat keluar dari dalam tubuh atau memperkuat reaksi racun obat .
  - 7.Apakah ada menyusui bayi : karena ada obat yang dapat mempengaruhi air susu ibu .
  - 8.Apakah ada rencana operasi atau pengobatan lainnya : karena ada obat dapat mempengaruhi fungsi pembekuan darah dan hasil pemeriksaan .
  - 9.Apakah ingin ujian , mengoperasikan mesin atau mengendarai kendaraan : karena ada obat setelah diminum pasien ingin tidur yang mungkin dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan berpikir penderita .
- 



## **Bab 5 Meminta penjelasan apoteker saat mengambil obat** **(第五章 領藥時 如何向藥師問明白)**

Waktu mengambil obat jika ada pertanyaan cara menggunakan obat dapat menanyakan kepada apoteker, membaca jelas penjelasan kantung obat dan hal yang harus diperhatikan dibawah ini :

- 1.Membaca jelas kantung obat , pastikan nama pasien
- 2.Tanya jelas nama obat dan dosis obat
- 3.Tanya jelas cara menggunakan obat , waktu , dosis
- 4.Tanya jelas orang berpenyakit apa yang dapat minum obat ini
- 5.Tanya jelas minum obat ini berapa lama
- 6.Tanya jelas setelah minum obat hal yang harus diperhatikan
- 7.Jika diperlukan , minta apoteker untuk memberi informasi obat
- 8.Pastikan penampilan luar obat , tidak ada yang rusak
- 9.Supaya sehat harus tahu cara minum obat

### **Apoteker ingin anda menjadi majikan tubuh sendiri** **(藥師要你做身體的主人)**

- 1.Jangan mendengar iklan obat di TV
- 2.Jangan percaya iklan obat yang tidak benar
- 3.Tidak membeli obat yang tidak jelas asal usulnya
- 4.Tidak minum obat yang tidak jelas asal usulnya
- 5.Tidak memberi rekomendasi obat yang tidak jelas asal usulnya



## Bab 6 Cara mengkonsumsi obat (第六章 藥怎麼吃)

Waktu mengambil obat semestinya memeriksa lebih dulu dosis obat , cara minum obat , waktu minum obat :

- 1.Obat yang diminum semestinya diminum dengan air hangat.
- 2.Minum obat tiap hari berdasarkan jam yang ditetapkan.
- 3.Minum obat tepat waktu sebelum dan sesudah minum obat.
- 4.Jangan minum obat dengan teh , jus , susu , kopi dan minuman lainnya.
- 5.Harus berdasarkan petunjuk dokter , apoteker cara dan dosis obat yang digunakan , tanpa petunjuk dari dokter tidak boleh merubah kadar obat atau berhenti minum obat.
- 6.Jika lupa minum obat , waktu ingat segera minum obat , jika mendekati minum obat yang berikutnya tidak perlu minum lagi.
- 7.Jika obat tidak manjur atau ada efek samping segera beritahu dokter atau apoteker.
- 8.Perhatikan nama obat , tanda peringatan dan masa kadaluarsa.
- 9.Setelah sembuh sisa obat tidak boleh sembarangan diminum atau diberikan orang lain untuk diminum.
- 10.Jika menggunakan obat ada masalah harus menanyakan dokter atau apoteker atau ahli lainnya.
- 11.Diatas dua macam obat tetes mata , semestinya tenggang waktu pakai obat tetes mata lainnya 5 ~ 10 menit.
- 12.Salep obat luar tidak boleh diminum atau dioleskan di mata.

### Petunjuk memakai obat (用藥指示)

#### 1.Waktu memakai obat pertama kali lihat jelas obat minum atau obat luar :

- (1) Obat minum : pastikan lebih dulu cara menggunakan obat , 1 butir atau setengah butir , dikunyah , ditelan atau ditumbuk tambah air dsb . Pastikan ada perubahan kualitas atau habis masa kadaluarsanya .
- (2) Obat luar : pastikan dioleskan dibagian mana : kulit , mata , telinga , mulut , hidung , usus , vagina atau dihisap .



- (3) Obat sebelum digunakan cuci kedua belah tangan lebih dulu supaya obat tidak tercemar .
- (4) Sebelum menggunakan obat cair semestinya obat dikocok lebih dulu .
- (5) Obat yang dimasukkan ke dalam bagian tubuh tertentu harus disimpan dalam kulkas supaya tidak berubah bentuknya , setelah dikeluarkan dari kulkas harus tidak dingin dulu baru digunakan .
- (6) Obat yang ada tutupannya , setelah digunakan harus ditutup rapat .
- (7) Tidak menggunakan air obat yang habis masa berlakunya atau berubah kualitasnya . Jika obat tetes mata dibuka setelah 1 bulan jangan dipakai , dibuang .
- (8) Tidak menggunakan obat orang lain supaya tidak tertular penyakit orang lain atau salah menggunakan obat .

## **2. Waktu menggunakan obat :**

- (1) Waktu menggunakan obat semestinya waktu yang ditetapkan setiap hari  
Setiap hari 4 kali : pagi , siang , malam , sebelum tidur  
Setiap hari 3 kali : pagi , siang , malam  
Setiap hari 2 kali : pagi , malam  
Setiap hari 1 kali : setiap hari sekali diwaktu yang ditetapkan
- (2) Menjelaskan sebelum dan sesudah makan  
Sebelum makan : sebelum makan 1 jam  
Obat yang diminum sebelum makan : makanan mudah dicerna ,tekanan terhadap usus lebih kecil  
Sesudah makan : diminum sesudah makan dalam waktu 1 jam dengan makanan lainnya  
Obat yang diminum sesudah makan : dibantu oleh makanan dicerna , mengurangi tekanan di usus  
Perut kosong : sebelum makan 1 jam atau sesudah makan 2 jam  
Sebelum tidur : diminum setengah jam sebelum tidur
- (3) Sehari 4 kali dan setiap 6 jam sekali





## Panduan Sederhana Penggunaan Obat Secara Aman

Tujuan berbeda :

Sehari 4 kali : mengobati gejala penyakit seperti : Panadol  
Setiap 6 jam sekali : menjaga kekentalan darah seperti :  
antibiotic

### 3. Harus diminum dengan air putih :

- (1) Ada obat dan jus (seperti jus jeruk bali) atau teh , kopi , susu diminum dengan obat dapat saling interaksi dan mempengaruhi khasiat obat .
- (2) Minum obat jangan sambil berbaring menghindari obat berada di saluran pencernaan terlalu lama akan mengakibatkan saluran makanan terbakar .

### 4. Jika lupa minum obat bagaimana ?

- (1) Obat mengurangi gejala penyakit : lupa minum obat tidak apa (seperti : obat pereda sakit)
- (2) Pengobatan atau obat pencegahan : seperti darah tinggi , kencing manis , jika ingat tidak lama kemudian segera diminum ; jika sudah hampir waktu minum obat berikutnya , jangan diminum .
- (3) Obat yang diminum sebelum tidur : jika pagi hari baru ingat tidak usah diminum lagi .

### Peringatan Waktu Minum Obat (服藥警語)

Sekarang kantung obat rumah sakit dan apotik harus tertera cara memakai obat , dosis obat , efek samping , obat untuk penyakit apa dan tanda peringatan lainnya . Sebelum minum obat harus membaca teliti lebih dulu keterangan obat dikantung obat .

#### 1. Peringatan efek samping :

- (1) Setelah minum obat ini mungkin mengakibatkan ingin tidur atau pusing , setelah minum obat mengendarai kendaraan atau mengoperasikan mesin harus hati hati , berarti waktu menggunakan obat ini usahakan untuk menghindari pekerjaan yang memerlukan konsentrasi dalam bekerja .
- (2) Waktu minum obat ini jangan minum minuman yang



mengandung alkohol , berarti mungkin dapat memperpanjang khasiat obat atau efek samping ingin tidur .

- (3) Selama menggunakan obat hindarkan terjemur matahari sering untuk obat sulfur dan produk memutihkan kulit .

#### 2. Cara penggunaan khusus :

- (1) Obat ditelan jangan ditumbuk atau dikunyah hancur berarti bau obat mungkin tidak sedap , dapat mempengaruhi khasiat obat jadi waktu diminum tidak cocok utk dikunyah lebih dulu .
- (2) Harus disimpan dikulkas berarti setelah obat selesai digunakan harus disimpan dikulkas .
- (3) Sebelum digunakan dikocok lebih dulu biasanya untuk obat cair , obat cair antibiotik atau obat tetes mata .

#### 3. Wanita hamil dan yang menyusui :

『 Wanita hamil, atau punya rencana untuk hamil dan wanita yang sedang menyusui tidak boleh menggunakan obat ini 』 , obat yang ada peringatan tertulis di atas tidak cocok digunakan oleh wanita hamil dan yang sedang menyusui.

#### 4. Interaksi obat :

- (1) 『 Jika mau makan makanan yang mengandung zat besi, antacid, harus diselang paling sedikit 2 jam 』 sering ditemukan zat besi, susu dan antacid, bisa mempengaruhi kemampuan dan penyerapan terhadap obat antibiotic jenis Quinolones .
- (2) 『 Tidak boleh digunakan bersamaan dgn jus jeruk phu thau yiu 』 seperti obat yg mengandung dihydropyridine calcium channel blocker, lactone immunosuppressant, ergot derivatives.



## **Bab 7 Cara menyimpan obat dan cara membuang obat (第七章 藥品的保存與廢藥回收)**

Obat yang dibawa pulang harus ditempatkan di tempat yang tetap untuk mencegah kehilangan atau berubah kualitasnya. Persyaratan dalam penyimpanan obat :

1. Obat seharusnya di simpan di tempat yang kering dan bebas dari sinar matahari dan cuaca panas--ruangan yang basah dan panas seperti kamar mandi dan dapur bisa mengakibatkan obat berubah kualitasnya, ruangan dalam rumah yang langsung terkena sinar matahari juga tidak cocok untuk menyimpan obat.
2. Harus disimpan di tempat yang teduh--seperti laci dan lemari yang gelap.
3. Obat yang perlu disimpan di kulkas--harus diletakkan di bagian pendingin dengan hawa sekitar 2-8°C.
4. Obat yang harus bebas dari sinar seperti: obat tetes mata tertentu, harus dibungkus dengan menggunakan plastic yang tidak tembus pandang.
5. Harus diletakkan di tempat yang tidak bisa disentuh oleh anak-anak.
6. Obat untuk penggunaan dalam dan penggunaan luar harus dipisahkan.
7. Obat yang berbeda tidak boleh dicampur jadi satu.
8. Obat bersamaan dengan bungkusannya harus disimpan di wadah yang kedap udara.
9. Kapas dan bungkus pengering yang ada didalam botol yang sudah dibuka harus segera dibuang.
10. Bungkus dan wadah obat harus dijaga dengan baik, agar mudah diidentifikasi.
11. Surat keterangan, dan kemasan asli harus disimpan agar mudah diidentifikasi.
12. Harus perhatikan tanggal kadaluarsa, cara penggunaan dan dosis obat.
13. Obat disimpan di dalam wadah kaca lebih baik daripada wadah plastic.
14. Setiap tahun paling sedikit harus periksa obat yang ada di rumah, obat yang tidak berguna harus dibawa ke rumah sakit atau toko obat untuk di daur ulang.



## **Bab 8 Penggunaan tepat terhadap resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis (第八章 善用慢性病連續處方箋)**

### **1. Pengetahuan terhadap resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ?**

Resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis adalah resep obat yang diberikan oleh dokter terhadap pasien penyakit kronis yang menggunakan obat yang sama selama 6 bulan dan kondisinya stabil, dokter harus memberikan resep jangka panjang untuk penyakit kronis.

### **2. Resep obat berkesinambungan bisa digunakan berapa lama ?**

Batas kadaluarsa untuk resep obat tersebut diatas adalah 3 bulan mulai dari hari resep dibuka, pengambilan obat bisa dibagi 2-3 kali

### **3. Siapa saja yang boleh memakai resep obat berkesinambungan penyakit kronis ?**

Saat seseorang menderita penyakit kronis seperti : penyakit darah tinggi, penyakit gula darah tinggi, penyakit kholestrol tinggi, selama penyakit masih dalam keadaan stabil, dan setelah melalui penilaian dari dokter terhadap jenis obat, dosis dan kecocokan obat, maka resep obat boleh dibuka.

### **4. Dimana boleh mengambil resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ?**

7 hari sebelum obat yang diberikan sebelumnya habis dimakan, boleh membawa resep obat dan kartu askes ke rumah sakit tempat mengambil obat sebelumnya. klinik atau apotek yang boleh menggunakan askes di sekitar rumah untuk mengambil obat .

### **5. Bagaimana mengatasi efek samping sewaktu menggunakan obat ?**

Jika obat yang digunakan tidak berkhasiat, atau terjadi gejala-gejala aneh dan efek samping lainnya, harus segera memberitahu dokter dan apoteker, dan harus membawa resep obat sebelumnya ke rumah sakit untuk diperiksa serta diskusikan ke dokter.

### **6. Keuntungan membuka resep obat berkesinambungan untuk penyakit kronis ?**

Obat bisa diambil dengan membawa resep obat ke rumah sakit dan apotek yang bisa menggunakan askes, tidak perlu uang pendaftaran dan obat, jika pergi ke apotek yang bisa menggunakan askes yang ada disekitar rumah atau tempat kerja untuk mengambil obat, maka tidak perlu ke rumah sakit.



## Bab 9 Penggunaan obat untuk wanita-- penggunaan pil KB (第九章 女性用藥—避孕藥的使用)

Jenis pil KB oral secara umum terbagi 2 macam, pil KB kombinasi tunggal dan pil KB kombinasi multipel :

1. Pil KB kombinasi--menandung 2 jenis hormon estrogen dan progesterone.
2. Pil KB satu jenis hormon--hanya berisi progesterone.

Pil KB kombinasi berarti setiap butir obat terbuat dari 2 jenis hormon di atas ;

1. Setiap obat jika mengandung dosis obat yang tetap, maka disebut jenis tunggal.
2. Jenis lainnya jika mengandung dosis yang bisa berubah 2 sampai 3 tahap, maka disebut jenis multiple.

### Prinsip kontrasepsi (避孕原理)

Pil KB adalah estrogen buatan dosis rendah :

1. Tujuan utamanya adalah untuk mencegah pengeluaran telur dari indung telur, jika tidak ada sel telur maka tidak bisa hamil.
2. Membuat dinding rongga rahim tidak cocok utk menghidupi hasil pembuahan.
3. Mengubah lender leher rahim, agar sperma tidak mudah masuk.

### Efektivasny (避孕效果)

Kegagalan pemakaian pil KB adalah 0.1%.

### Keunggulan (優點)

1. Jika digunakan secara teratur, efektivitas pil KB hampir mencapai seratus persen.
2. Sebelum bersetubuh tidak perlu melakukan perlindungan apapun.
3. Bisa membuat masa menstruasi menjadi teratur, darah menstruasi menjadi sedikit, dan sekaligus bisa mengurangi sakit selama menstruasi.



4. Cocok digunakan oleh wanita yang baru menikah dan yang belum melahirkan.

#### **Kekurangan (缺點)**

Sebagian kecil pemakai pil KB pada awal mulanya bisa mengalami gejala seperti berikut ini : pusing, mual, tidak enak badan, atau pendarahan bercak, berat badan bertambah. Biasanya gejala-gejala di atas dua, tiga bulan kemudian bisa menghilang.

#### **Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)**

1. Penderita penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit yang disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah, penderita penyakit gangguan liver, kanker payudara dan kanker kelamin, tidak boleh menggunakan pil KB.
2. Sewaktu menyusui tidak boleh menggunakan pil KB.
3. Wanita di atas umur 35 tahun dan punya kebiasaan merokok berat, sebaiknya jangan menggunakan pil KB.
4. Bagi pemakai pemula, harus memeriksa dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan pil KB.
5. Harus dimakan setiap hari, jika tidak, maka akan mengalami kegagalan.
6. Jika lupa makan, maka harus menggunakan cara yang sudah ditentukan untuk memperbaiki, atau memakai perlindungan lainnya.
7. 3 bulan setelah mulai menggunakan harus periksa ke dokter, selanjutnya 6 bulan sekali harus melakukan pemeriksaan berkala ke dokter spesialis wanita.
8. Sewaktu menggunakan pil KB, jika menggunakan Ampicilin maka akan mengakibatkan pil KB tidak berkhasiat.



## **Bab 10 Tetangga baik anda--farmasi dan apoteker sekitar lingkungan rumah (第十章你的好厝邊—社區藥師藥局)**

Farmasi sekita rumah adalah tempat penjualan dan penyediaan obat yang dioperasikan oleh apoteker professional, yang bisa memberikan informasi mengenai obat baru dan pengetahuan mengenai penggunaan obat yang aman. Menyediakan obat yang ditentukan untuk membantu masyarakat agar bisa melakukan perlindungan terhadap kesehatan sendiri, membantu masyarakat dalam pengaturan obat dalam rumah tangga, bisa disebut juga sebagai toko obat 7-11 (seven eleven), dan pusat kesehatan lingkungan sekitar rumah. Selain itu, kegunaan lainnya adalah :

- 1.Mengatur resep obat--memastikan isi resep obat yang dibuka oleh dokter, membuat data riwayat obat, meracik obat, dan memberikan pengetahuan penggunaan obat yang benar untuk mencegah penggunaan obat berulang kali
- 2.Meyediakan obat--menyediakan resep obat dan meracik obat, obat yang ditentukan, makanan kesehatan, makanan pemeliharaan kesehatan
- 3.Perawatan obat--meracik resep obat untuk penyakit kronis, pengaturan obat, interpretasi resep obat
- 4.Informasi penggunaan obat--informasi pengobatan, pengetahuan obat yang tepat, penggunaan obat yang aman, pendidikan kesehatan obat
- 5.Informasi kesehatan--kepedulian terhadap kesehatan, pencegahan terhadap penyakit menular, bimbingan terhadap cara memperoleh pengobatan, informasi mengobati ketagihan rokok, informasi tentang kesehatan dan mengurangi berat badan, informasi penyalahgunaan penggunaan obat
- 6.Memberikan pelayanan terhadap pengetahuan obat yang aman,