## Apoteker ingin Anda menjadi majikan bagi diri sendiri

1. Tidak mendengarkan produk obat yang direkomendasikan oleh orang lain.
2. Tidak percaya ada produk obat yang berkhasiat ajaib.
3. Tidak membeli obat yang dijual di kaki lima, pasar malam, internet atau bus wisata.
4. Tidak mengkonsumsi obat yang diberikan orang lain.
5. Tidak merekomendasikan obat kepada orang lain.

## Làm thế nào trình bày rõ ràng với bác sĩ khi đi khám bệnh

Ketika berobat ke dokter, katakan dengan jelas beberapa hal berikut:

1. Gejala penyakit seperti: bagian mana yang sakit, keadaan dan waktu munculnya rasa sakit, dsb.
2. Sejarah penyakit: termasuk operasi, catatan opname di rumah sakit, hasil pemeriksaan medis, apakah ada kencing manis, darah tinggi, penyakit hati, ginjal dan penyakit turunan keluarga.
3. Apakah alergi obat atau alergi terhadap makanan atau minuman tertentu.
4. Obat yang dipakai saat ini: termasuk obat penyakit menahun, obat-obatan tradisional, vitamin, obat anti hamil, obat diet, obat merawat kesehatan dan obat khusus lainnya.
5. Apakah pernah meminum obat beberapa minggu yang lalu: karena sebagian obat mempunyai efek yang sangat lama dalam tubuh, yang akan mempengaruhi pemakaian obat saat ini.

6.Apakah ada penyakit lain: karena terdapat penyakit yang dapat mempengaruhi reaksi obat di dalam tubuh; misalnya pada pasien dengan fungsi hati dan ginjal yang kurang bagus, waktu pengeluaran obat dari dalam tubuh akan menjadi lebih lambat dan bahkan akan memperkuat reaksi racun obat.

7.Apakah sedang menyusui: karena ada obat yang akan 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 sebagian obat akan menimbulkan rasa kantuk yang mungkin dapat mempengaruhi konsentrasi dan kemampuan berpikir.

10.Apakah Anda hamil: karena ada beberapa obat yang akan masuk ke dalam tubuh janin melalui plasenta.

## Meminta penjelasan apoteker saat mengambil obat

Waktu mengambil obat, jika ada pertanyaan tentang cara penggunaan obat, Anda boleh menanyakan kepada apoteker, selain itu juga harus memperhatikan beberapa hal berikut：

1. Perhatikan kantong obat dengan teliti, pastikan nama pasien.
2.Tanyakan nama dan dosis obat.
3.Tanyakan cara, waktu dan dosis dalam menggunakan obat.
4.Tanyakan kesesuaian obat dengan penyakit.

5.Tanyakan jangka waktu pengobatan.
6.Tanyakan hal-hal yang harus diperhatikan selama penggunaan obat, termasuk efek samping atau peringatan.
7.Jika diperlukan , minta apoteker untuk memberikan informasi obat.
8.Pastikan penampakan luar obat tidak rusak, tidak kadaluarsa serta metode penyimpanannya.
9.Ketika membeli obat yang ditunjuk atau obat pedoman klinis, harus memeriksa apakah ada nomor izin produk obat yang disahkan oleh Departemen Kesehatan pada kemasan dan batas waktu kadaluarsa.

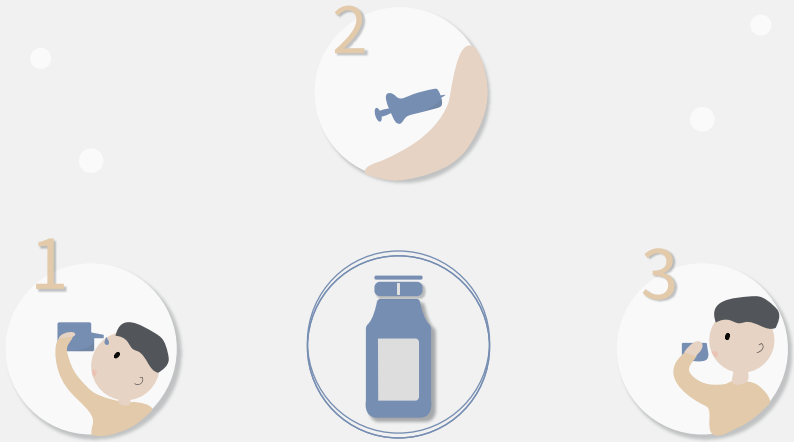
## Periksa kantong obat dan label obat dengan saksama

Ketika instansi pelayanan medis memberikan racikan obat kepada pasien yang melakukan pengobatan, pada wadah atau kemasan harus menerakan dengan jelas nama pasien, jenis kelamin, nama obat, dosis, jumlah, cara penggunaan, efektivitas dan indikasi, nama dan alamat lembaga medis, nama peracik dan tanggal peracikan.

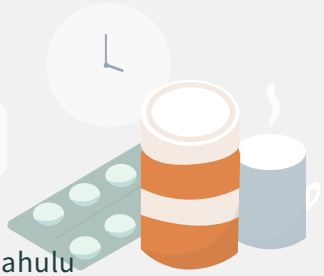
Baca dengan teliti kantong dan label obat

1. Pelabelan kantong obat yang jelas dapat membantu pasien menggunakan obat dengan benar, memahami khasiat obat dan mengurangi efek samping yang merugikan. Saat berobat pada dokter yang berbeda, juga dapat membantu dokter untuk membuka resep yang benar.
2. Periksa nama, dosis, jumlah dan cara penggunaan obat pada kantong obat, apakah nama dan jumlah obat dalam kantong sesuai dengan yang tertera di kantong obat.

3. Waktu minum obat baik sebelum atau sesudah makan ditetapkan pada jam yang sama.
4. Jangan minum obat dengan teh , jus , susu, kopi dan minuman lainnya.
5. Mengetahui alasan menggunakan obat --nama obat, tujuan dan kadar yang digunakan. Menggunakan obat dengan kadar yang tidak benar mungkin tidak berkhasiat atau over dosis.
6. Mengetahui cara penggunaan obat --dosis (sekali konsumsi berapa butir), frekuensi (berapa lama mengkonsumsi sekali), kapan menggunakan obat, harus berapa lama mengkonsumsi selama pengobatan, dan juga cara pemberian obat.
7. Jangan langsung memutuskan cara penggunaan obat berdasarkan penampilan luar obat: tablet, kapsul belum tentu untuk ditelan, cairan kemasan botol  mungkin juga adalah untuk menetes mata, suntikan atau tetes oral, keterangan obat harus dibaca dengan teliti sebelum penggunaan obat.
8. Mengetahui prediksi reaksi, khasiat, efek samping, dan hal-hal yang harus diperhatikan setelah penggunaaan obat.



## Cara mengkonsumsi obat



Waktu mengambil obat semestinya periksa terlebih dahulu dosis obat, cara minum obat dan waktu minum obat:

1.Obat semestinya diminum dengan air hangat.

2. Obat semestinya diminum berdasarkan jam yang ditetapkan.

3. Waktu minum obat baik sebelum atau sesudah makan ditetapkan pada jam yang sama.

4. Jangan minum obat dengan teh , jus , susu, kopi dan minuman lainnya.

5. Harus berdasarkan petunjuk dokter dan apoteker tentang cara dan dosis obat yang digunakan, tidak boleh merubah kadar obat atau berhenti minum obat tanpa petunjuk dari dokter.

6. Jika lupa minum obat, minum sesegera mungkin ketika mengingatnya. Namun, jika mendekati minum obat yang berikutnya, maka tidak perlu diminum lagi.

7. Jika obat tidak manjur atau ada efek samping segera beritahu dokter atau apoteker.

8. Perhatikan nama obat , tanda peringatan dan masa kadarluasa.

9. Setelah sembuh, sisa obat tidak boleh sembarangan diminum atau diberikan kepada orang lain untuk diminum.

10. Jika muncul masalah saat menggunakan obat, harus menanyakan dokter atau apoteker atau ahli lainnya.

11.Di atas dua macam obat tetes mata , semestinya tenggang waktu pakai obat tetes mata lainnya 5 sampai 10 menit.

12.Salep obat luar tidak boleh diminum atau dioleskan ke mata.

## Petunjuk Memakai Obat

1. Pertama, perhatikan dengan teliti obat tersebut apakah untuk diminum 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 kualitas obat atau masa kadaluarsa.

(2) Obat luar: pastikan dioleskan dibagian mana: kulit, mata, telinga, mulut, hidung, usus,vagina atau dihisap.

(3) Cuci kedua tangan terlebih dahulu sebelum penggunaan obat untuk menghindari pencemaran obat atau luka.

(4) Untuk obat cair, kocok dahulu sebelum dipakai.

(5) Obat yang dimasukkan ke dalam tubuh harus disimpan dalam kulkas supaya tidak berubah bentuknya, setelah dikeluarkan dari kulkas harus harus didiamkan hingga suhu sesuai ruang baru digunakan.

(6) Obat yang ada tutupannya , harus ditutup rapat kembali setelah penggunaan.

(7) Tidak menggunakan obat cair yang kadaluarsa atau berubah kualitasnya . Obat tetes mata yang telah dibuka lebih 1 bulan disarankan untuk dibuang.

(8) Tidak menggunakan obat orang lain supaya tidak tertular penyakit atau salah menggunakan obat.

2. Waktu Menggunakan Obat：

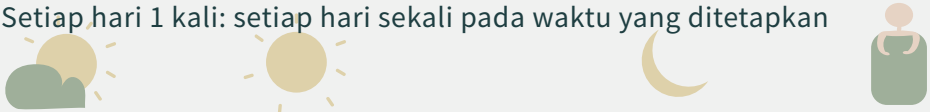
(1) Waktu menggunakan obat semestinya sama dengan waktu yang ditetapkan setiap hari

Setiap hari empat kali : sarapan, makan siang, makan malam, sebelum tidur

Setiap hari tiga kali: sarapan, makan siang, makan malam

Setiap hari dua kali: sarapan, makan malam

Setiap hari 1 kali: setiap hari sekali pada waktu yang ditetapkan



(2) Keterangan Sebelum dan Sesudah Makan

Sebelum makan (atau perut kosong) : Dalam satu jam sebelum makan atau dua jam sesudah makan dan diminum bersamaan dengan makanan

Obat yang digunakan sebelum makan: mudah mempengaruhi penyerapan makanan dan iritasi kecil pada saluran pencernaan

Sesudah makan : Dalam satu jam sesudah makan atau langsung sesudah makan

Obat yang digunakan sesudah makan : dapat meminjam bantuan makanan untuk diserap, mengurangi iritasi saluran pencernaan

Sebelum tidur : Diminum setengah jam sebelum tidur

(3) Sehari 4 kali dan setiap 6 jam sekali

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) Sebagian obat yang diminum dengan jus (seperti jus jeruk bali) atau teh , kopi , susu akan menimbulkan efek berinteraksi yang akan mempengaruhi khasiat obat.

(2) Jangan berbaring saat minum obat untuk menghindari obat berada di saluran pencernaan terlalu lama yang akan mengakibatkan saluran makanan terbakar.

4.Bagaimana jika lupa minum obat?

(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 Konsumsi Obat

Semua rumah sakit, klinik atau apotek akan menerakan informasi rinci obat, termasuk penggunaan, dosis, efek samping, indikasi, dll. Sebelum minum obat, Anda harus membaca konten dan peringatan dengan hati-hati pada kantong obat atau sisipan dalam kantong.

1. Peringatan Efek Samping:

(1) Ketika terdapat peringatan "Obat ini dapat menyebabkan kantuk atau pusing" atau "Setelah minum obat, Anda harus lebih berhati-hati saat mengemudi atau mengoperasikan mesin", berarti obat tersebut akan mempengaruhi konsentrasi Anda.

(2) Ketika terdapat peringatan "Jangan minum minuman beralkohol selama masa pengobatan!" berarti hal tersebut mempunyai efek samping perpanjangan khasiat obat atau menimbulkan rasa kantuk.

(3) Ketika terdapat peringatan "Hindari paparan sinar matahari selama pengobatan!" Biasanya ditunjukkan pada obat sulfa dan produk pemutih

2. Metode Penggunaan Khusus:

(1) Peringatan "Obat ditelan tanpa digiling atau dikunyah", menunjukkan obat tersebut berbau tidak sedap, jenis obat tertentu atau obat kapsul yang tidak cocok untuk dikunyah.

(2) Peringatan "Harus disimpan di kulkas", berarti setelah obat selesai digunakan harus disimpan di kulkas.

(3) Peringatan "Kocok dahulu sebelum dipakai" sering ditemukan pada obat cair, cairan antibiotik atau obat tetes mata.

3.Wanita hamil dan yang menyusui:

Peringatan "Wanita hamil, atau punya rencana untuk hamil dan wanita yang sedang menyusui tidak boleh menggunakan obat ini" menyatakan obat tidak cocok digunakan oleh wanita hamil dan yang sedang menyusui.

4.Interaksi Obat：

(1) Peringatan "Jika mau mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, antasida, harus berselang waktu paling sedikit 2 jam" sering diindikasikan pada obat antibiotik seperti antibiotik Quinolone, karena zat besi, susu atau antasida akan mengganggu penyerapan dan mempengaruhi khasiat obat..

(2) Peringatan "Jangan dikonsumsi bersamaan dengan jus grapefruit", berarti campuran penghambat kalsium, imunosupresan macrolide dan ergot, dll. dengan jus buah grapefruit akan mempengaruhi penyerapan dan metabolisme obat.

## Tetangga baik Anda--Apotek di sekitar rumah Anda

Apotek dalam komunitas adalah tempat yang dikelola oleh apoteker profesional yang menjual dan menyediakan racikan obat yang memberikan informasi dan pengetahuan penggunaan obat secara aman. Memberikan petunjuk obat untuk membantu perawatan diri kesehatan masyarakat, membantu masyarakat untuk mengatur penggunaan obat keluarga, dan menjadi penyediaan obat bagi masyarakat selama 24 jam, apotek merupakan pusat kesehatan lingkungan. Fungsi apotek adalah sebagai berikut :

1. Meracik 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. Menyediakan obat--menyediakan dan meracik obat sesuai resep dokter, menyediakan obat-obatan, makanan kesehatan dan makanan bergizi.

3. Perawatan obat--meracik resep obat untuk penyakit kronis, pengaturan obat, interpretasi resep obat
4. Konsultasi pengobatan--pemberian pendidikan informasi pengobatan, pengetahuan obat yang tepat dan penggunaan obat yang aman.
5. Konsultasi kesehatan-- konsultasi perawatan kesehatan, pencegahan dan perawatan penyakit menular, pedoman medis dalam mengatasi ketagihan rokok, konsultasi penurunan berat badan, konsultasi kesehatan seksual komunitas, pendidikan kesehatan dan konsultasi penyalahgunaan obat.
6. Menyediakan obat-obatan, layanan farmasi yang aman, nyaman, hemat waktu, hemat uang dan efektif

Obat non-resep (OTC:Over the Counter) adalah obat indikator dalam klasifikasi obat, dapat diperoleh tanpa resep dokter. Karakteristik obat: aman, efektif, nyaman, cocok digunakan untuk pencegahan dan pengurangan gejala, dapat digunakan sesuai petunjuk apoteker atau surat petunjuk yang tertera di atas obat, dan bisa dibeli sendiri oleh masyarakat di bawah anjuran apoteker.