

TIPS PENGAMBILAN UBAT

Ubat-ubatan hanya berkesan jika diambil dengan cara yang betul. Berikut merupakan tips pengambilan ubat-ubatan:

- Baca label setiap kali sebelum mengambil ubat. Sekiranya penglihatan anda kabur, minta label yang lebih jelas dan terang atau dapatkan bantuan untuk memahami arahan pada label ubat.
- Ambil perhatian kepada arahan khas seperti pengambilan ubat sebelum atau selepas makan.
- Jadikan sebagai rutin: Ambil ubat pada masa yang sama setiap hari, ini dapat membantu anda mengingati masa pengambilan ubat yang tepat.
- Gunakan kalendar, kotak ubat atau alat bantuan lain untuk mengingati ubat yang diambil. Minta bantuan anak, saudara atau jiran untuk mengingatkan masa pengambilan ubat.
- Sekiranya anda mempunyai masalah untuk menelan, berbincanglah dengan ahli farmasi, anda mungkin boleh diberikan sediaan alternatif seperti ubat cecair.



AMALAN TERBAIK

- Ambil tahu tentang ubat anda. Selalu berbincang dengan doktor atau ahli farmasi berkenaan rawatan dan ubat yang diambil.
- Simpan senarai ubat yang mengandungi nama ubat, kegunaan, jumlah dan cara ubat diambil serta kekerapan pengambilan.
- Simpan atau letakkan senarai di tempat yang mudah dilihat serta bawa ke mana sahaja termasuklah ke hospital untuk disemak oleh doktor atau ahli farmasi.
- Pastikan anda sentiasa mematuhi tarikh temu janji.
- Jalankan pemeriksaan kesihatan secara berkala atau seperti yang telah ditetapkan.
- Jika perlu, bawa anak, saudara atau rakan apabila menghadiri temu janji doktor bagi membantu anda memahami rawatan.
- Simpan ubat anda di tempat yang mudah dicari dan jauhi daripada **KANAK-KANAK**.

PERHATIAN

Segala maklumat dalam risalah ini adalah bertujuan meningkatkan kefahaman pesakit. Sila dapatkan nasihat yang sesuai daripada doktor atau ahli farmasi berkenaan masalah kesihatan dan juga ubat-ubatan anda.

Disediakan Oleh:



BAHAGIAN PERKHIDMATAN FARMASI
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Lot 36, Jalan Universiti,
46350 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.
www.pharmacy.gov.my www.knowyourmedicine.gov.my
Talian Bebas Tol: 1800-88-6722 (NPCC)

UBAT & WARGA EMAS

