



Meningkatkan pematuhan ubat

Matlamat boleh menggalakkan anda

Bekerjasama dengan pakar kesihatan anda

Menyusun pengambilan ubat

Anda dan keluarga anda

Kos

Rujukan

Matlamat boleh menggalakkan anda



Gunakan matlamat anda untuk memberi anda galakkan – adakah anda ingin menghadiri upacara penyampaian ijazah anak anda, berkunjung ke tempat yang diimpikan, atau mencapai sasaran kolesterol anda? Mengambil ubat-ubatan anda membolehkan anda mengurus keadaan dan menjaga kesihatan sebaik mungkin.¹

Bekerjasama dengan pakar kesihatan anda



- Fahami keadaan anda dan sebab anda memerlukan ubat-ubat.² Pastikan anda jelas dengan arahan untuk cara mengambil ubat-ubat anda.³ Tanya pakar kesihatan mengenai cara mengurus ubat-ubat anda, contohnya, kesan sampingan yang mungkin dialami, ubat lain atau makanan yang patut dielakkan, bila anda patut anggap ubat berfungsi, dan apa yang patut dibuat jika anda terlupa mengambil dos anda.^{1,2}
- Ingat untuk pergi ke janji temu doktor anda dan jalinkan hubungan erat dengan pakar kesihatan anda.^{1,4} Bincang dengan doktor dan ahli farmasi anda mengenai pengalaman anda mengambil ubat, contohnya, perasaan anda selepas mengambil ubat.² Beritahu mereka jika anda mengalami kesan sampingan yang membuatkan anda berhenti mengambil ubat.⁵ Tanya soalan atau beritahu kerisauan anda dan beritahu mereka kemahuan, had-had dan keutamaan anda.² Mereka ada di situ untuk membantu anda.
- Bincang dengan doktor anda mengenai cara menyenangkan regimen ubat anda, contohnya, jika ubat-ubat yang diberi boleh diambil sekali atau dua kali sehari, berbanding daripada beberapa kali.^{3,5} Jika anda mengambil lebih daripada satu ubat, tanya mengenai pil gabungan (gabungan dua ubat dalam satu pil), berbanding daripada mengambil kedua-dua ubat itu berasingan. Terdapat pil gabungan untuk ubat-ubat tertentu – ia membuat ubat lebih senang diambil, dan mungkin boleh mengurangkan kos.⁶
- Dapatkan pendapat kedua daripada pakar kesihatan yang lain jika anda tidak setuju dengan apa yang diberitahu oleh salah seorang doktor atau ahli farmasi mengenai cara anda mengambil ubat.¹

Klinik Kepatuhan Terapi Perubatan

- Klinik Kepatuhan Terapi Perubatan (Medication Therapy Adherence Clinic – MTAC)** ialah sebahagian daripada perkhidmatan farmasi klinikal dalam Penjagaan Ambulatori yang memberi tumpuan kepada pengurusan ubat-ubat untuk memperbaiki kualiti, keselamatan dan keberkesanan kos penjagaan pesakit. Ia dijalankan oleh ahli farmasi dengan doktor, dan Diabetes MTAC (DMTAC) merupakan salah satu servis mereka. Kebanyakan hospital dan klinik kesihatan kerajaan Malaysia memberi DMTAC, yang bertujuan membantu pesakit diabetes mencapai kepatuhan rawatan dan kawalan glisemia. Jika anda berminat, tanya ahli farmasi anda jika anda boleh mengikuti servis ini. Selain daripada meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan anda terhadap ubat diabetes, perkhidmatan ini juga boleh meningkatkan pengetahuan anda mengenai diabetes dan kerumitannya, dan mengurangkan kesan sampingan/kerumitan yang disebabkan regimen pelbagai ubat.⁷



Menyusun pengambilan ubat



- Jika anda senang lupa mengambil ubat-ubat anda, gunakan telefon atau jam loceng sebagai peringatan.^{2,8}
- Kotak pil boleh membantu anda menyusun ubat-ubat anda²
- Penjejak ubat untuk mencatat ubat-ubat yang anda ambil dan bila anda mengambilnya boleh membantu anda.²
- Jadikan pengambilan ubat sebahagian daripada rutin anda, dan ambil ubat anda pada waktu yang sama setiap hari.⁵

Anda dan keluarga anda



- Dapatkan sokongan keluarga anda.³
- Libatkan diri dalam penjagaan anda melalui pemantauan sendiri.^{3,6}
- Ingat: Selain daripada ubat-ubat, anda perlu ikut diet dan berat badan yang sihat, dan juga kerap bersenam!^{3,6}



Elakkan daripada makanan yang tidak sihat



Kerap bersenam



Kekalkan berat badan yang sihat

Kos



Jika anda tidak mampu menampung kos ubat-ubatan anda, tanya doktor atau ahli farmasi jika terdapat versi generik.² Ubat generik biasanya lebih murah. Anda boleh tanya jika peralihan insurans kesihatan majikan anda boleh membantu anda. Selain itu, anda mungkin boleh mempertimbangkan mendapat ubat-ubat anda dari hospital atau klinik kerajaan, di mana ubat-ubat itu boleh didapati secara percuma atau pada kadar yang banyak disubsidi.⁸

Rujukan

- American Heart Association. Medication adherence-taking your meds as directed. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/more/consumerhealthcare/medication-adherence---taking-your-meds-as-directed_ucm_453329_article.jsp#.VuJnIPyUfHQ. Accessed 19 September, 2019.
- National Stroke Association. Medication adherence and compliance. Available at <https://www.stroke.org/en/health-topics/consumer-healthcare/medication-information/medication-adherence-taking-your-meds-as-directed>. Accessed 8 October, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. 4th Edition of clinical practice guidelines: Management of dyslipidemia; 2011.
- Brown MT, Bussell JK. *Mayo Clinic Proc* 2011;86(4):304-314.
- PhRMA. Improving prescription medicine adherence is key to better health care. Available at https://www.phrma.org/-/media/Project/PhRMA/PhRMA-Org/PhRMA-Org/PDF/Patient_Savings_Programs_FINAL_062413.pdf. Accessed 8 October, 2019.
- The Blood Pressure Association. Getting the most from blood pressure medicines. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/HealthProfessionals/Resources>. Accessed 8 October, 2019.
- Pharmaceutical Services Division, Ministry of Health Malaysia. Protocol medication therapy adherence clinic: Diabetes (2nd Edition); 2014.
- Ramli A, et al. *Patient Prefer Adherence* 2012;6:613-622.