

Administrasi Makanan dan Obat, Departemen  
Kesehatan, Eksekutif Yuan  
**Pembangunan Kelompok Khusus  
(pasangan hidup warga asing)  
Rancangan Sistem Keamanan  
Penggunaan Obat**

**簡易安全用藥手冊**

( 印尼文 ) ( Bahasa Indonesia )



Penyelenggara: Administrasi Makanan dan Obat, Departemen  
Kesehatan, Eksekutif Yuan

Sponsor: Serikat Buruh Apoteker Yun Lin County

Unit pembantu: Asosiasi Asuransi Kesehatan Farmasi Yun Lin County  
Asosiasi Perlindungan Pendetang Baru Yun Lin  
County

National Taiwan University Medical University  
Hospital

Yun Lin Chang Gung Memorial Hospital of The  
C.G.M.F

Changhua Christian Hospital bagian Yun Lin County

National Cheng Kung University Hospital Dou Liu  
Branch

Good Power Resources International Co.,Ltd

Penyusun Administrasi Makanan dan Obat, Departemen Kesehatan,  
Eksekutif Yuan, Yun lin County, Asosiasi Asuransi Kesehatan  
Farmasi Yun Lin County

## Kata Pengantar

( 主持人的話 )

Ketua Liao Ling Qiao

( 廖玲巧理事長 )

Demi melindungi warga dalam penggunaan obat, memberi pengetahuan penggunaan obat dan pelayanan konsultasi obat yang benar adalah kewajiban seorang apoteker, namun sampai hari ini komunitas sosial sudah mengalami integrasi yang multi-dimensional, pengetahuan penggunaan obat harus ditampilkan dalam berbagai bahasa, supaya saat berinteraksi warga baru, apoteker dapat menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan keamanan penggunaan obat secara tepat, ini adalah tugas mendesak yang harus segera dimulai oleh apoteker bagian Yun Lin County. Dengan adanya subsidi dari Administrasi Makanan dan Obat, Departemen Kesehatan, Eksekutif Yuan [Pembangunan Kelompok Khusus (pasangan asing) Rancangan Sistem Keamanan Penggunaan Obat], diharapkan tugas ini berjalan lancar.

Pemberian ”Panduan Sederhana penggunaan obat secara aman” bagi pasangan asing demi menjamin keselamatan warga baru saat menggunakan obat selama masa pengobatan, untuk itu khusus mengundang Departemen Kesehatan Yun Lin County, Asosiasi Asuransi Kesehatan Farmasi Yun Lin County, Asosiasi Asuransi Kesehatan Farmasi Yun Lin County, setelah memahami kebutuhan pasangan asing dalam keamanan penggunaan obat, maka apoteker National Taiwan University Hospital Cabang Yun Lin—Chen Qian Ru, apoteker Yun Lin Chang Gung Memorial Hospital of The C.G.M.F—Lin Hui Mei, apoteker Changhua Christian Hospital bagian Yun Lin County—Li Min Ling, apoteker National Cheng Kung University Hospital Cabang Dou Liu—Chen Ya Qi, bertanggung jawab sebagai penyusun. Dalam keseharian, keamanan penggunaan obat yang sederhana dan sering dijumpai dibagi 10 unit. Diharapkan dapat membekali pasangan asing dalam penggunaan obat baik bagi diri sendiri maupun keluarga, punya pengetahuan yang benar terhadap obat pada umumnya, keamanan dalam menggunakan obat dapat terwujud.

”Panduan Sederhana penggunaan obat secara aman”disusun dalam bahasa mandarin, bahasa vietnam, bahasa Indonesia, serta bahasa inggris, terima kasih kepada asisten profesor National Taiwan University—He Yun Fang, Direktur Ching Kang Foundation for Pharmacy—Song Shun Lian, Good Power Resources International Co.,Ltd—Miss xxx dan juga dedikasi dari anggota Asosiasi lainnya.

Diharapkan dapat membantu warga baru asing dalam menggunakan obat secara aman, demi kesehatan bersama.



## Lsi

### (目錄)

#### I Pengertian obat

(一 藥是什麼)

#### II Merawat dan Mengkonsumsi Obat Secara Benar saat Sakit

(二 生病時 如何自我健康用藥照護)

#### III Mengenal Petunjuk dalam Kantong Obat

(三 認識藥袋標示)

#### IV Memberi Penjelasan kepada Dokter saat Sakit

(四 看病時 如何向醫師說清楚)

#### V Meminta Penjelasan Apoteker saat Mengambil Obat

(五 領藥時 如何向藥師問明白)

#### VI Cara Mengkonsumsi Obat

(六 藥怎麼吃)

#### VII Cara Menyimpan Obat dan Cara Membuang Obat

(七 藥品的保存與廢藥回收)

#### VIII Penggunaan Tepat terhadap Resep Obat Berkesinambungan untuk Penyakit Kronis

(八 善用慢性病連續處方箋)

#### IX Penggunaan Obat Bagi Wanita---Penggunaan Pil KB

(九 女性用藥 —— 避孕藥的使用)

#### X Tetangga Baik Anda --- Apotek dan Apoteker Sekitar Lingkungan Rumah

(十 你的好厝邊 —— 社區藥師藥局)

# Bab I Pengertian Obat

## (第一章 藥是什麼)

Semua yang dapat mencegah, mengurangi, atau menghilangkan gejala penyakit, dan memperbaiki kemampuan fisiologi tubuh atau memperkuat kondisi tubuh, atau jenis bahan ataupun pencampuran bahan yang membantu diagnosis penyakit disebut obat.

Obat tidak dibedakan obat cina , obat barat, karena 『obat adalah racun』 .Obat jika sudah masuk ke dalam perut, tidak dapat dibedakan apakah obat cina atautakah obat barat, jadi 『obat dapat mengobati penyakit, juga dapat menyebabkan penyakit patogen』 , karena 2 sifat dalam 1 tubuh, jadi diperlukan seorang apoteker dalam pemberian resep obat atau penjelasan pemakaiannya.

### Jenis obat (藥品分類)

1. Dilihat dari kenampakan obat: dibedakan menjadi obat suntik, obat makan, obat luar, peralatan medis.  
(依藥物之外型：分為注射劑、口服藥、外用藥、醫療器材。)
2. Klasifikasi obat di Taiwan : [Obat resep],[obat OTC (Over The Counter)],[obat paten]3 tingkatan ini.  
(我國藥品之分級：藥品分【處方藥】、【指示藥】、【成藥】三級。)

Obat resep: Harus dengan resep dokter, diracik oleh apoteker yang ahli dibidangnya; obat diracik sesuai resep dari dokter, disertai penjelasan penggunaan obat.

Obat OTC (Over The Counter): tidak perlu resep dokter, dapat dibeli di berbagai apotek; penjelasan penggunaan obat oleh apoteker berdasarkan keterangan dalam petunjuk pemakaian obat.

Obat paten: dapat dibeli di swalayan atau toko obat biasa sebanyak 2 jenis, atau di apotek sebanyak 1, 2 jenis: warga masyarakat boleh memilih dan membeli sendiri dan penggunaan obat dapat ditemukan dalam petunjuk pemakaian obat.

## **Bab II Bagaimana merawat dan mengonsumsi obat secara benar saat sakit**

### **(第二章 生病時 如何自我健康用藥照護)**

Apa yang harus dilakukan jika sakit? Kebanyakan orang akan memeriksakan diri ke dokter. Tapi kebanyakan cuma penyakit ringan, cukup pergi ke apotek dan beli obat yang dianjurkan apoteker, bisa merawat diri sendiri.

#### **I. Flu (感冒):**

Penyakit ini disebabkan oleh virus, mempengaruhi sistem pernafasan, gejala yang timbul, seperti ingus, hidung tersumbat dan sakit tenggorokan, batuk bahkan bisa demam dsb, harus banyak minum air, banyak istirahat, dan pergi ke apotek terdekat untuk beli obat flu.

Untuk flu tidak ada obat khusus, sebagian besar obat flu adalah obat OTC (Over The Counter) tanpa resep dokter, obat yang disarankan oleh apoteker boleh dikonsumsi.

Jika timbul gejala menyeluruh, kemungkinan adalah flu yang sedang mewabah atau flu musiman, maka harus kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

#### **II. Nyeri (疼痛):**

Dalam kehidupan manusia sedikit banyak bisa mengalami nyeri, mulai dari sakit kepala, sakit gigi, sakit perut, sakit lambung, nyeri fisik, nyeri otot, dll.

Jika nyeri diakibatkan karena bagian tubuh mengalami luka 「nyeri akut」, asalkan sumber penyakit ataupun luka diobati, maka rasa nyeri akan hilang.

Jika anda mengalami sakit kepala, sakit haid, sakit gigi, cukup pergi ke apotek dan beli obat penghilang nyeri yang dianjurkan oleh apoteker sudah dapat mengurangi dan menghilangkan rasa sakit.

Perasaan nyeri dan sakit, jika dirasakan frekunsinya banyak, ditambah rasa sakit yang hebat pada bagian dada, sakit kepala, sakit lambung, dll maka harus segera kunjungi dokter, diperiksa dan diobati.

### III. Demam (發燒):

Saat suhu tubuh lebih dari 38°C, boleh dianggap demam. Demam diakibatkan karena tubuh sedang berperang melawan bibit penyakit, racun, dan pada saat yang bersamaan memperbaharui bekas luka yang diakibatkan oleh fenomena di atas.

Demam bisa diakibatkan karena flu, bakteri, sakit yang diakibatkan karena penularan virus, bisa juga diakibatkan karena olahraga, cuaca panas, sehingga suhu tubuh meningkat, asalkan istirahat yang cukup maka demam akan hilang.

Demam yang diakibatkan oleh penyakit, harus mengkonsumsi obat penurun panas, banyak istirahat, banyak minum air, jangan pakai baju terlalu banyak atau tebal, supaya suhu panas badan bisa menyebar hilang.

Jika 4~6 jam setelah mengkonsumsi obat penurun panas, timbul demam lagi, ini berarti penyakit belum hilang, segera berobat ke dokter, untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

### IV. Mual, muntah (噁心、嘔吐):

Mual, muntah sering terjadi jika kondisi tubuh sedang tidak sehat. Biasanya kondisi tubuh tidak parah, bisa diobati sendiri di rumah, banyak istirahat, jangan sampai dehidrasi.

Mual dan muntah yang diakibatkan sekresi asam lambung yang berlebihan, boleh pakai antasida, hindari minum susu, teh, kopi, minuman yang asam, termasuk minuman yang daya rangsangannya tinggi.

Mual dan muntah yang diakibatkan mabuk darat, laut dan udara, bisa diatasi

dengan makan obat antimo 1/2 jam sebelum perjalanan.

Mual dan muntah saat hamil, jika sampai mempengaruhi kebiasaan hidup ibu hamil, kondisi gizi dan pertumbuhan janin, maka penggunaan obat harus di bawah pengawasan dokter, tidak boleh mengkonsumsi obat sendiri.

## V. Sembelit (便秘):

Sembelit termasuk penyakit peradaban yang sering ditemui saat ini, penyakit ini disebabkan karena pikiran dan beban hidup yang besar, kurang olahraga, dan ketidakseimbangan pola makan, bisa juga disebabkan oleh penyakit atau konsumsi obat.

Jika sembelit disebabkan karena kebiasaan pola makan, tekanan batin, maka pola makan harus diubah, seperti banyak makan buah dan sayur, biasakan berolahraga, dan lainnya untuk merangsang daya peristaltik pencernaan.

Biasakan buang air besar yang lancar.

Jika sembelit disebabkan karena penyakit atau konsumsi obat, boleh gunakan obat pelunak BAB yang dapat dibeli di apotik. Tapi jangan sampai menyalahgunakan dan terlalu tergantung pada pemakaian obat pelunak BAB, karena bisa mempengaruhi daya peristaltik pencernaan, dan melalaikan sebab sembelit sehingga pengobatan jadi tertunda.

## VI. Diare (腹瀉):

Diare bisa disebabkan oleh bakteri, racun, obat, keracunan makanan, atau penyerapan makanan oleh alat pencernaan yang tidak baik, dll.

Jika menderita diare yang ringan bisa diobati dengan membeli obat antidiare atau obat pelancar pencernaan, dan harus banyak minum air jangan sampai dehidrasi, makanan yang dimakan lebih tawar.

Jika sakit diare berkelanjutan, yang disertai demam, muntah, berak berdarah,

harus segera berobat ke dokter, dicari penyebabnya, dan mengkonsumsi obat antidiare atau sejenisnya.

Jika diare mulai berangsur sembuh, hentikan pemakaian obat antidiare, tapi tetap harus minum banyak air untuk menambah elektrolit tubuh, mengkonsumsi makanan cair, agar alat pencernaan bisa istirahat.

Dalam kehidupan sehari-hari jika ditemui gejala penyakit atau badan tidak sehat yang ringan dan waktunya singkat, cukup pergi ke apotek dan beli obat yang dianjurkan oleh apoteker atau beli obat paten untuk berobat sendiri; tapi jika kondisi penyakit memburuk dan bukan dikarenakan mengkonsumsi obat, harus segera kunjungi dokter, diperiksa, dan diobati.

## Bab 3 Mengenal Petunjuk Kantung Obat (第三章 認識藥袋標示)

Waktu pasien mengambil obat, apoteker akan memberitahu kamu cara menggunakan obat. Jika waktu terlalu mendesak tidak menjelaskan secara jelas atau lupa menjelaskan, untuk keamanan dikantung obat ini ada penjelasan cara menggunakan obat. Ada kantong obat rumah sakit menggunakan tanda waktu dalam menggunakan obat.

**健康綜合醫院**

地址: 雲林縣斗六市幸福街168號  
藥物諮詢電話: 05-6543210-2130

領藥號碼 No.

姓名: <b>金大風</b> (Name)	生日: 1955/09/09 (Date of Birth)	性別: <b>男</b> (Sex)	調劑日期: (Dispense Date)
領藥號碼: 123456 (Receipt No.)	年齡: 54 (Age)	體重: 157 (Body Weight)	2010/02/22
科別: <b>胃腸科</b> (Department)	醫師: <b>許來發</b> (Physician)	代號: 157 (Dr. Code)	藥師: <b>張淑萍</b> (Pharmacist)

【藥名】 **A.M.D tab—Al(OH)<sub>3</sub> gel 334mg+MgO 42 PC**  
7724785 **165mg+Dimethicone 36.7mg/tab**

商品名: **A.M.D 愛細得**  
廠牌: **溫士頓**

【使用方法】 內服藥、口服 2-5  
每天3次、三餐飯後服用、每次1粒、14天份







【臨床用途】 1 緩解胃部不適或灼熱感 2 胃酸過多 3 消化不良 4 解除脹氣、  
解除脹氣、緩解氣脹相關症狀

【注意事項】 請嚼碎後吞服

【副作用】 便秘、腹瀉、噁心、嘔吐

【藥品外觀】 白/綠色、圓形、雙層錠，一面有刻痕，另一面有310.WINST  
ON字樣

本品建議在 2010/03/29 前用完

 早上	 中午	 晚上	 睡前	 飯前	 飯後
--	--	--	--	--	--

請詳閱背面注意事項，如爾注射請將藥交給注射室醫護人員。

<p><b>注意事項(或警告):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請核對姓名，保留藥袋至藥品用完。</li> <li>請當面點清藥品種類及數量。</li> <li>請依照醫藥指示用藥，切勿隨意，請以白開水配藥服用。</li> <li>藥品應置於涼爽及小孩不易取得之處。</li> <li>請依照限期用盡，請立即與醫院聯絡。</li> <li>用藥後，若有任何不適，請儘快回診或電召急救醫師來藥師。</li> </ol>	<p><b>用藥指示:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>飯前：飯前1小時服用</li> <li>飯後：飯後1小時服用</li> <li>睡前：睡前半小時服用</li> <li>每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用</li> <li>每天3次：早上、中午、晚上服用(便用)</li> <li>每天2次：早上、晚上服用</li> </ol>
--	---



Ada rumah sakit penuh perhatian menggunakan kantung obat dalam bhs. Inggris supaya orang asing tahu cara menggunakan obat.

**健康綜合醫院**

地址:雲林縣斗六市幸福街168號  
藥物諮詢電話:05-5543210-2130

領藥號碼 No. 10102

姓名: (Name) <b>王友志</b>	生日: (Date of Birth): <b>1976/05/10</b>	性別: (Sex) <b>M</b>	調劑日期: (Dispense Date) <b>2010/03/04</b>
領藥號碼: (Chart No.): <b>123456</b>	年齡: (Age): <b>33</b>	體重: (Body Weight): <b>25502</b>	藥師: (Pharmacist) <b>張博博</b>
科別: (Department): <b>胃腸科</b>	醫師: (Doctor): <b>許宗發</b>	代號: (Dr. Code):	

**(Drug Name) B4: Cimetidine 200mg/tab.** 21 70

81598#1 Trade Name: Gastrodin  
Manufacturer: 優良化學

**(Usage) medicine · oral use** 2-1  
three times a day, after meals, 1 piece each time, , 7 day(s)

**(Indication) 1 Gastric ulcer 2 "Duodenal ulcer, Gastric hypersecretion"**

**(Notice) Continue medication for full time of treatment.**

**(Appearance) pale yellow-green · round · Tablet · graved with UL and 024**

早上 	中午 	晚上 	睡前 	飯前 	飯後 
---	---	---	---	---	---

請詳細閱讀注意事項，如圖示對請將藥交給在診室醫護人員。

<p><b>注意事項(須知):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>請仔細姓名，保留藥袋單藥品用先。</li> <li>請當面點清藥品種類及數量。</li> <li>請仔細閱讀指示用藥，切勿過量，請以自覺水起藥服用。</li> <li>藥品應置於幼兒及小孩不易取得之處。</li> <li>請依處方用過量，請立即與醫院聯絡。</li> <li>用藥後，若有任何不適，請儘快與診室電話或延醫諮詢藥師。</li> </ol>	<p><b>用藥指示:</b></p> <p>飯前：飯前1小時服用          2飯後：飯後1小時服用          3睡前：睡前半小時服用          4每天4次：早上、中午、晚上及睡前服用          5每天3次：早上、中午、晚上服用          6每天2次：早上、晚上服用</p>
---	---

Berdasarkan peraturan departemen kesehatan , kantung obat menggunakan 12 tanda dan informasi :

1. Nama pasien ( 病人姓名 )
2. Jenis kelamin pasien ( 病人性別 )
3. Nama obat ( 藥品名稱 )
4. Dosis obat ( 藥品劑量 )
5. Kuantitas obat ( 藥品數量 )
6. Cara memakai obat ( 用法用量 )
7. Efek samping/indikasi ( 作用或適應症 )
8. Peringatan dan efek samping ( 警語或副作用 )
9. Tempat apotik ( 藥局地點 )
10. Nama apotik ( 藥局名稱 )
11. Nama apoteker ( 調劑者姓名 )
12. Tgl pembuatan ( 調劑日期 )

**Informasi** ( 諮詢項目 ):

1. Informasi obat ( 藥物諮詢 )
2. Petunjuk menggunakan obat ( 用藥指示 )
3. Hal yang harus diperhatikan ( 注意事項 )
4. No. tel apotik ( 機構電話 )



## **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  
(不聽電視電台的藥品廣告)
2. Jangan percaya iklan obat yang tidak benar  
(不信不實的藥品食品廣告)
3. Tidak membeli obat yang tidak jelas asal usulnya  
(不買來路不明藥品)
4. Tidak minum obat yang tidak jelas asal usulnya  
(不吃來路不明藥品)
5. Tidak memberi rekomendasi obat yang tidak jelas asal usulnya  
(不推薦來源不明的藥品食品)

## 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)

- I. 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 .

## II. 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
  - Tujuan berbeda : Sehari 4 kali : mengobati gejala penyakit seperti : Panadol
  - Setiap 6 jam sekali : menjaga kekentalan darah seperti : antibiotic

### III. 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 .

### IV. 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 .

### I. 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 .

## II. 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 .

## III. 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.

## IV. 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 keampuhan dan penyerapan terhadap obat antibiotic jenis Quinolones
2. 『Tidak boleh digunakan bersamaan dgn jus jeruk **phu thao 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 penering 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 plastik
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)**

I. 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.

II. 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

III. 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.

IV. 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.

V. 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.

VI. 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 progesteron
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.

### **I. Prinsip kontrasepsi :**

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

### **II. Efektivitasny :**

Kegagalan pemakaian pil KB adalah 0.1%

### **III. Keunggulan :**

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

#### IV. Kekurangan :

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.

#### V. Hal-hal yang harus diperhatikan :

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 :

- I. 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
- II. Meyediakan obat---menyediakan resep obat dan meracik obat, obat yang ditentukan, makanan kesehatan, makanan pemeliharaan kesehatan
- III. Perawatan obat---meracik resep obat untuk penyakit kronis, pengaturan obat, interpretasi resep obat
- IV. Informasi penggunaan obat---informasi pengobatan, pengetahuan obat yang tepat, penggunaan obat yang aman, pendidikan kesehatan obat
- V. 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.

VI. Memberikan pelayanan terhadap pengetahuan obat yang aman, praktis, ringkas, irit, dan efektif.

Obat non-resep(OTC; Over the Counter) terbagi dua yaitu obat yang ditentukan dan obat paten, bisa didapatkan tanpa memakai resep dokter. Ciri khusus obat : aman, berkhasiat, praktis, cocok digunakan untuk pencegahan, mengurangi gejala penyakit, bisa digunakan dengan mengikuti petunjuk dari apoteker, atau surat keterangan dan penjelasan label dari obat, dan bisa dibeli sendiri oleh masyarakat.

