

Cara betul menggunakan ubat

Bagaimanakah cara membeli ubat di Australia?

Ubat boleh dibeli dengan 2 cara di Australia:

- Daripada doktor, bagi ubat yang memerlukan preskripsi.
- Di farmasi, bagi ubat yang tidak memerlukan preskripsi.

Ubat yang memerlukan preskripsi

Beberapa jenis ubat hanya boleh anda peroleh jika anda kemukakan sehelai kertas daripada doktor yang disebut "preskripsi" ('prescription') atau "skrip" ('script'). Preskripsi ini memberitahu ahli farmasi ubat yang anda perlukan dan cara anda harus menggunakannya.

Untuk mendapatkan ubat anda itu, bawa preskripsinya ke mana-mana farmasi. Bawa Kad Medicare atau Kad Penjagaan Kesihatan anda bersama-sama anda kerana dengan kad ini, anda selalunya boleh diberi diskaun. Jika anda pencari suka, anda mungkin perlu pergi ke farmasi yang tertentu untuk mendapatkan ubat.

Jika anda perlu menggunakan sesuatu ubat dengan lama, doktor mungkin memberi anda preskripsi "ulangan" ('repeat'). Maksudnya, anda boleh membeli ubat itu lagi dengan menggunakan preskripsi yang sama tanpa berjumpa doktor sekali lagi.

Ubat yang memerlukan preskripsi dimaksudkan HANYA untuk orang yang tertera namanya pada preskripsi yang berkenaan. Ubat itu mungkin berbahaya bagi orang lain yang menggunakannya.

Dr. A Practitioner
99 Station Street
Central NSW 2001
Phone: (99) 9999 9999
Prescriber no.: 123456

Patient's Medicare no.: 3900724651-1

Pharmaceutical benefits endorsement number Safety Net entitlement card holder (unless relevant box) Concessional or dependent RPBS beneficiary or Safety Net concessional card holder

Patient's name: Mast John Citizen
Address: 1 Station Street
Central NSW 2001

Date 03/04/07
PBS Brand substitution not permitted

Medicare Australia / DVA

NEMDYN EAR OINTMENT 10g
APPLY TOPICALLY TO SORES
IN NOSTRIL TDS
Qty: 1 0 repeat
1 Item

Dr. A Practitioner
MBBS
A Practitioner
Please turn over for privacy note

I certify that I have received this medication and the information relating to any entitlement to free or concessional pharmaceutical benefits is not false or misleading.

Date of supply Patient's or agent's signature

Agent's address 4004 110000

Contoh preskripsi di Australia

Anda mesti terus menggunakan ubat yang anda peroleh dengan preskripsi sehingga doktor atau ahli farmasi menyuruh anda berhenti, walaupun setelah anda berasa pulih.

Anda mesti memberitahu setiap doktor atau jururawat yang anda jumpa tentang ubat yang sedang anda gunakan. Juga beritahu mereka sama ada terdapat ubat yang membuatkan anda berasa kurang sihat. Jika anda tidak memberitahu semua doktor maklumat ini, doktor mungkin memberi anda ubat baharu yang tidak berapa berkesan apabila digunakan bersama-sama ubat yang sedang anda gunakan itu.

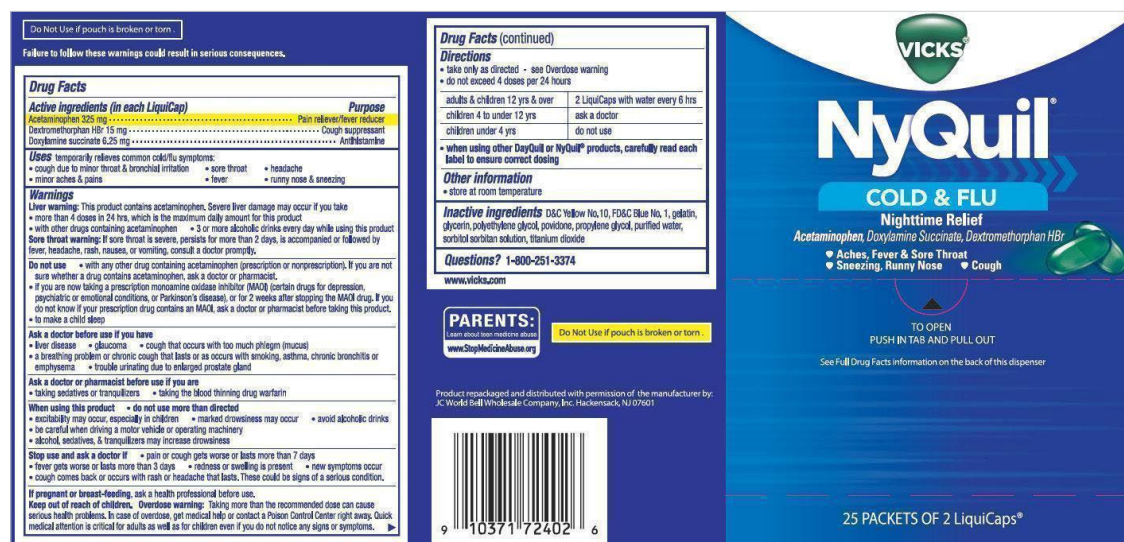
Jika anda menggunakan vitamin, makanan penambah khasiat ataupun ubat-ubatan herba atau tradisional, beritahu doktor, jururawat atau ahli farmasi yang memberi anda khidmat. Ada kalanya, bahan-bahan ini boleh menjejaskan kemujaraban ubat yang diberikan kepada anda oleh doktor ataupun menyebabkan masalah kesihatan.

Bagaimanakah cara betul menggunakan ubat?

Semua ubat mempunyai label.

Label ini memberitahu anda cara selamat menggunakan ubat itu, termasuklah:

- Berapa banyak yang harus digunakan
- Waktu untuk digunakan
- Bilangan kali sehari anda harus menggunakannya
- Bilangan hari anda harus menggunakannya



Contoh label ubat yang mengandungi arahan

Ubat yang tidak memerlukan preskripsi

Anda boleh membeli ubat tanpa preskripsi. Ubat seperti ini disebut ubat “di atas kaunter” (“over the counter”). Anda boleh membeli ubat seperti ini di farmasi dan di kedai-kedai lain, misalnya pasar raya.

Contoh ubat yang tidak memerlukan preskripsi:

- Ubat batuk, selesema dan influenza
- Ubat tahan sakit, misalnya aspirin, acetaminophen dan ibuprofen
- Ubat untuk merawat sakit tekak, sakit kepala, sakit telinga dan sakit-sakit badan
- Ubat titis untuk mata
- Ubat untuk merawat cirit-birit dan sembelit

Anda mesti menggunakan ubat sebagaimana yang dinyatakan pada labelnya.

Gunakan ubat dengan seberapa lama yang dicadangkan.

Jangan gunakan lebih atau kurang daripada apa yang dinyatakan pada label atau apa yang diberitahu oleh ahli farmasi.

Ubat boleh menyembuhkan penyakit anda tetapi jika anda tidak menggunakannya dengan betul, ubat boleh memudaratkan anda.

Jangan beri mana-mana ubat anda kepada orang lain dan jangan gunakan ubat orang lain.

Ubat yang baik untuk orang lain mungkin tidak mujarab merawat penyakit yang anda hidapi dan mungkin memburukkannya.

Ubat antibiotik sangat kuat tindakannya. Anda patut menggunakannya hanya jika diarahkan oleh doktor. Ubat antibiotik boleh menimbulkan kesan sampingan yang serius jika anda tidak menggunakannya dengan betul.

Sesetengah jenis ubat boleh menyebabkan kesan sampingan. Kesan sampingannya mungkin ringan, misalnya sakit perut, atau mungkin lebih serius, misalnya kerosakan hati.

Jika anda mendapati sesuatu yang tidak kena pada diri anda, pergilah berjumpa dengan doktor atau ahli farmasi. Mohon khidmat jurubahasa jika anda memerlukannya. Khidmat jurubahasa disediakan secara percuma.



Contoh ubat antibiotik

Apakah maksud ubat generik?

Ada kalanya anda boleh memilih antara ubat “generik” (‘generic’) dengan ubat berjenama.

Ubat generik dan ubat berjenama bertindak dengan cara yang sama. Ubat generik biasanya lebih murah.

Jika terdapat pilihan generik bagi ubat yang anda perlukan, ahli farmasi mungkin bertanya sama ada anda mahu ubat generik itu dan bukannya ubat berjenama.

Jika ahli farmasi tidak menanya anda, anda boleh menanya beliau sama ada mereka menjual jenama generik (jenama yang lebih murah) bagi ubat yang anda perlukan itu.



Berjenama



Generik

Tanyalah soalan untuk memastikan anda faham ubat-ubat anda

Tanyalah doktor, jururawat atau ahli farmasi yang memberi anda khidmat untuk memastikan anda memahami cara menggunakan ubat itu

Untuk menggunakan ubat dengan selamat, anda perlu tahu:

- › Apa ubat itu
- › Sebabnya anda menggunakan ubat itu
- › Cara dan waktu menggunakan ubat itu
- › Sama ada terdapat ubat-ubat yang tidak sepatutnya anda gunakan bersama-sama dengan ubat itu

Jika anda terlupa cara menggunakan ubat anda atau jika anda tidak memahami maklumat pada labelnya, anda boleh meminta bantuan ahli farmasi.

Bagaimanakah cara betul menyimpan ubat saya?

Ubat yang disimpan dengan betul tahan lebih lama dan bertindak dengan lebih berkesan.

- › Simpan ubat-ubat anda di tempat yang selamat, jauh daripada kanak-kanak dan haiwan peliharaan.
- › Simpan ubat-ubat anda di tempat yang nyaman dan kering. Tempat yang lembap dan panas, misalnya bilik dapur atau bilik mandi, boleh merosakkan ubat.

- › Simpan ubat di dalam bekasnya yang asal kerana arahannya ada pada labelnya.
- › Sesetengah jenis ubat perlu disimpan di dalam peti sejuk. Keperluan ini biasanya dinyatakan pada labelnya.
- › Buangkan ubat yang sudah tamat tempohnya dan ubat yang tidak lagi anda gunakan.

Bagaimanakah ubat bertindak?

- › Sesetengah jenis ubat bertindak pantas manakala yang lain pula memakan masa. Sebagai contoh, sesetengah jenis ubat penahan sakit (analgesics) mungkin mengambil masa beberapa minit untuk merawat rasa sakit tetapi tablet antibiotik mungkin mengambil masa lebih daripada 24 jam sebelum anda mendapati sesuatu jangkitan bertambah pulih dan ubat antidepresan biasanya mengambil masa dua minggu sebelum anda mendapati ragam perasaan anda bertambah baik.
- › Jika anda bimbang bahawa ubat anda tidak mujarab atau bahawa keadaan kesihatan anda bertambah teruk, anda harus pergi berjumpa doktor dengan segera.
- › Sesetengah jenis ubat paling berkesan dimakan apabila perut masih kosong manakala yang lain pula boleh menyakitkan perut dan paling berkesan jika digunakan selepas makan.