



Kartu Pengingat Obat

Medicines Reminder Cards
Indonesian

1. Ambil tablet saya dari paket obat saya untuk hari yang tepat dan pada waktu yang tepat
2. Saya makan obat saat sarapan
3. Ambil tablet saya sebelum sarapan
4. Pada _____ minum tablet mingguan saya untuk kesehatan tulang 1/2 jam sebelum sarapan dan terus berdiri atau duduk tegak
5. Saya harus minum tablet saya di tengah hari
6. Saya harus minum tablet saya saat makan siang
7. Saya harus minum tablet saya satu jam sebelum makan siang
8. Minum obat jam 6 sore
9. Minum obat saat makan malam
10. Minum obat sebelum tidur
11. Ingat, minum obat pada jam 9 malam
12. Oleskan krim ke _____ seperti yang sudah ditunjukkan kepada saya
13. Minum antibiotik saya pada _____ untuk mengobati infeksi saya
14. Saya perlu makan camilan sebelum tidur
15. Teteskan _____ tetes mata ke mata kiri/kanan saya
16. Teteskan obat tetes mata saya di kedua mata di _____
17. Oleskan krim pada kulit kering saya setelah mandi
18. Periksa gula darah saya sebelum menggunakan insulin _____
19. Saya menggunakan inhaler (alat obat asma) saya pada _____
20. Saya harus minum _____ jika saya sakit dan kemudian menunggu 4 – 6 jam sebelum minum lagi

Periksa hari menggunakan kalender, koran atau anggota keluarga.

Ambil tablet saya dari paket obat saya untuk hari yang tepat dan pada waktu yang tepat



Saya makan obat saat sarapan



Ambil tablet saya sebelum sarapan



Pada _____ saya minum tablet
mingguan saya untuk kesehatan tulang 1/2
jam sebelum sarapan dan saya harus tetap
berdiri atau duduk



1/2 jam



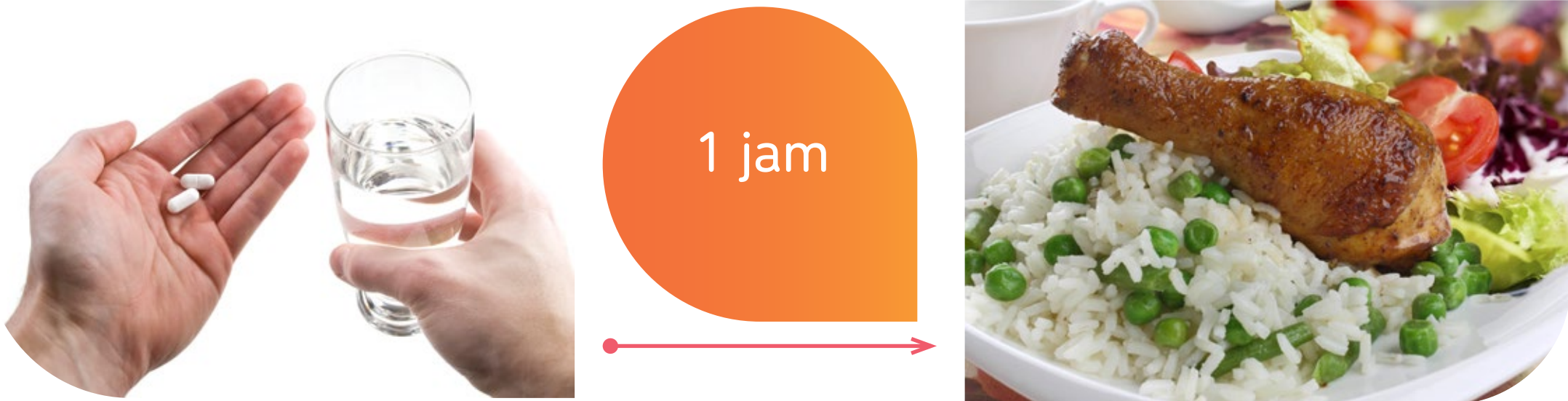
Saya perlu
minum tablet
saya di
tengah hari



Saya harus
minum tablet
saya saat
makan siang



Saya harus minum
tablet saya satu jam
sebelum makan siang



Minum obat jam 6 sore



Minum obat saat makan malam



Minum obat sebelum tidur



Ingat minum obat pada jam 9 malam



Oleaskan krim

sebagaimana ditunjukkan



Minum antibiotik
saya pada

untuk mengobati
infeksi saya



Saya perlu
makan camilan
sebelum tidur



Teteskan _____
tetes mata
di mata kiri/
kanan saya



Letakkan obat tetes
mata saya di kedua
mata di



Oleskan krim
pada kulit
kering saya
setelah mandi



Periksa gula darah
saya sebelum
menggunakan
insulin



Saya menggunakan
inhaler (alat obat
asma) saya pada



Saya harus minum

jika saya merasa
sakit dan kemudian
menunggu 4 – 6 jam
sebelum minum obat lagi



