

# **Buku Panduan Penjaga Diabetes**



**sama-sama**

Memperkasakan keluarga dalam penjagaan diabetes



# sama-sama

Buku Panduan Penjaga Diabetes

Buku ini kepunyaan:

© Kementerian Kesihatan Malaysia 2020

ISBN: 978-967-2469-28-5

Hak cipta terpelihara.

Buku panduan ini tidak boleh diterbitkan semula,  
secara keseluruhan atau sebahagiannya, dalam  
sebarang bentuk dan cara, tanpa kebenaran bertulis  
dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit, Kementerian  
Kesihatan Malaysia,

Aras 2, Blok E3, Kompleks E, 62590 Putrajaya,  
Malaysia.

Tel: +603 8892 4409

Fax: +603 8892 4526

Website: [www.moh.gov.my](http://www.moh.gov.my)

Penerbitan ini disokong oleh Novo Nordisk Malaysia

## **Penghargaan**

Buku panduan ini dihasilkan oleh Dr Hariyati Sharima Abdul Majid (Bahagian 1) dan Puan Norlida binti Alias (Bahagian 2) bersama-sama dengan Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit Kementerian Kesihatan Malaysia. Kandungan buku ini diterjemah ke Bahasa Melayu oleh Dr Shurendar Selva Kumar.

Sekalung penghargaan kepada Pakar Perubatan Kesihatan Keluarga dan Pegawai Perubatan dari Klinik Kesihatan Putrajaya Presint 9, Klinik Kesihatan Putrajaya Presint 11, Klinik Kesihatan Putrajaya Presint 14, Klinik Kesihatan Putrajaya Presint 18, serta Novo Nordisk Malaysia.

## **Pengulas**

Dr Feisul Idzwan Mustapha, Timbalan Pengarah, Bahagian Kawalan Penyakit  
Dr Rosnah Ramly, Ketua Sektor, CVD-DM-Kanser, Bahagian Kawalan Penyakit  
Dr Arunah Chandran, Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Bahagian Kawalan Penyakit  
Dr Nurhaliza Zakariah, Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Bahagian Kawalan Penyakit  
Dr Rozita Zakaria, Pakar Perubatan Kesihatan Keluarga, KK Putrajaya Presint 18  
Dr Fuziah Paimin, Pakar Perubatan Kesihatan Keluarga, KK Putrajaya Presint 9  
Datuk Dr Zanariah Hussein, Presiden Malaysian Endocrine and Metabolic Society (MEMS)  
Cik Siah Guan Jian, Presiden Malaysian Diabetes Educator Society (MDES)

## Pengenalan

Penjagaan pesakit kronik di rumah boleh menyebabkan tekanan fizikal dan psikologi kepada penjaga dalam tempoh masa yang panjang. Ini secara langsung boleh menjejaskan kualiti penjagaan pesakit kronik, termasuk pesakit Diabetes. International Diabetes Federation, melalui kempen Hari Diabetes Sedunia 2018-2019, memfokuskan tema kempen ke arah kesedaran kesan Diabetes terhadap keluarga dan keperluan untuk memperkasakan ahli keluarga dalam pengurusan, penjagaan, pencegahan serta pendidikan Diabetes.

Meskipun terdapat perkhidmatan sokongan dan bimbingan untuk pesakit Diabetes seperti Pusat Sumber Diabetes (DRC-Diabetes Resource Center) dan Klinik DMTAC (Diabetes Mellitus Treatment Adherence Clinics), program yang menekankan peranan keluarga dalam pencegahan dan kawalan Diabetes kurang dititikberatkan selama ini. Ini menunjukkan terdapat jurang dalam pengurusan Diabetes secara holistik dalam jangka masa panjang. Dengan merapatkan jurang ini, pesakit Diabetes dapat mengawal paras gula dalam darah dengan optimum untuk mencapai sasaran glisemik kebangsaan iaitu bacaan HbA1c  $\leq 6.5\%$ .

Projek Sama-Sama dibangunkan melalui kerjasama strategik antara Kementerian Kesihatan Malaysia dan Novo Nordisk Malaysia. Menyahut seruan tema Hari Diabetes Sedunia pada tahun 2019 dengan tema "Keluarga dan Diabetes", projek ini dibangunkan dengan kerjasama Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit, Bahagian Kawalan Penyakit.

Projek Sama-Sama beraspirasi untuk memperkasakan penjaga pesakit Diabetes untuk memainkan peranan yang lebih mendalam dalam pencegahan dan kawalan Diabetes. Pada masa yang sama, projek ini juga bertujuan meningkatkan kualiti hidup pesakit dan penjaga pesakit Diabetes dengan mewujudkan persekitaran kehidupan seharian yang lebih baik.

# Isi Kandungan

01	Penjagaan Pesakit Diabetes
04	<b>Bahagian 1: Pengurusan Kesihatan Emosi</b>
05	<b>Seksyen A. Pengurusan Stres</b>
05	1. Mengenali Tanda Tekanan dan Menangani Keletihan ( <i>Burnout</i> ) Penjaga
07	2. Menilai Kesihatan Emosi Anda
08	3. Mengenal Pasti Reaksi Terhadap Stres
09	4. Makan Secara Berhemah ( <i>Mindful Eating</i> )
11	5. Teknik Pernafasan dan Relaksasi
13	6. Tabiat Tidur yang Sihat ( <i>Sleep Hygiene</i> )
15	7. Merangka Semula Pemikiran
19	<b>Seksyen B. Penjagaan &amp; Komunikasi</b>
19	1. Menjadi Pendengar yang Efektif
21	2. Mengemukakan Soalan-Soalan Terbuka yang Efektif
23	3. Pengesahan atau Validasi dan Refleksi Respon
25	4. Menunjukkan Empati
28	<b>Bahagian 2: Pengurusan Diabetes</b>
29	<b>Seksyen A. Pengurusan Gula dalam Darah</b>
	1. Pemeriksaan Kendiri Gula dalam Darah
	2. Hipoglisemia dan Hiperglisemia
	3. Pengurusan Gaya Hidup
41	<b>Seksyen B. Pengurusan Ubat</b>
42	1. Penyimpanan Ubat
43	2. Pengambilan Ubat
47	<b>Mendapatkan Sokongan yang Diperlukan</b>



# Penjagaan Pesakit Diabetes

**Anda atau ahli keluarga anda boleh didiagnosis penyakit Diabetes pada bila-bila masa sahaja.**

Sama ada anda seorang ibu, bapa, ibu saudara, bapa saudara, adik, abang atau penjaga lain yang terlibat dalam kehidupan seseorang yang menghidap Diabetes, anda dan orang yang anda sayangi tidak bersendirian dalam menangani penyakit tersebut. Dianggarkan 3.9 juta orang yang berumur 18 tahun ke atas menghidap Diabetes di Malaysia.

*Caregiving often calls us to lean into love we didn't know possible.*

*– Tia Walker, The Inspired Caregiver*

**Diagnosis Diabetes boleh mencetuskan pelbagai emosi. Anda mungkin berasa terkejut, keliru, marah dan bersalah dengan diagnosis tersebut.** Namun, ini satu perasaan semulajadi. Anda mungkin mula bimbang mengenai masa hadapan anda dan ahli keluarga anda yang menghidap Diabetes. Namun, pada masa yang sama, anda perlu tahu bahawa inovasi dalam pengurusan Diabetes kini semakin maju dan rawatan Diabetes semakin berkesan. Dengan pengurusan Diabetes yang

betul dan rapi, seseorang individu boleh menjalani kehidupan yang normal dan aktif.

**Pada mulanya, pengurusan Diabetes mungkin kelihatan rumit, namun anda boleh menangani Diabetes!** Jaga diri anda dengan baik dan dapatkan sokongan daripada ahli keluarga, rakan, doktor, jururawat, dan pelbagai sumber lain yang sedia ada. Dapatkan nasihat dari sumber yang sah. Membaca garis panduan ini adalah satu permulaan yang baik!



# Peranan Keluarga dalam Pengurusan Diabetes

Apabila seseorang yang anda sayangi disahkan menghidap Diabetes, setiap ahli keluarga boleh merasakan beban tersebut. Diabetes boleh memberi kesan terhadap pelbagai aspek kehidupan seseorang individu termasuk cara pemakanan, tahap aktiviti fizikal dan emosi. Ini boleh menjejaskan semua individu dalam kalangan keluarga tersebut.

Terdapat pelbagai perkara yang boleh dilakukan oleh penjaga dan ahli keluarga yang lain untuk membantu seorang pesakit dalam menangani Diabetes. Apabila menjaga seseorang yang menghidap Diabetes, adalah penting untuk kekal positif dan memberi sokongan padu kepada individu tersebut. Ahli keluarga dan rakan-rakan boleh berbuat sedemikian dengan melakukan perubahan berikut dalam kehidupan seharian:

- Memilih makanan yang lebih sihat
- Menikmati makanan yang sama
- Melakukan aktiviti-aktiviti fizikal bersama
- Membantu memeriksa gula dalam darah, terutamanya jika mereka tidak mahir atau tidak suka melakukan pemeriksaan sendiri
- Mengingatkan pengambilan ubat mengikut panduan

Pastikan anda kekal prihatin dan tidak keterlaluan – tiada sesiapa yang menyukai seseorang penjaga yang kerap meleter!



# Bahagian 1

Pengurusan Kesihatan Emosi

SEKSYEN

# A

## Pengurusan Stres

### 1. Mengenali Tanda Tekanan & Menangani Keletihan (*Burnout*) Penjaga Pesakit

Sebagai seorang penjaga pesakit Diabetes, anda akan menghadapi pelbagai cabaran. Cabaran ini lama-kelamaan boleh menjurus kepada peningkatan tekanan dan menyebabkan keletihan mental serta emosi. Kajian telah menunjukkan bahawa kesihatan fizikal dan emosi penjaga mempunyai potensi untuk mempengaruhi kesihatan, kesejahteraan dan penjagaan pesakit penyakit kronik seperti Diabetes.



## Apakah itu *burnout*?

*Burnout* berlaku apabila tekanan jangka masa panjang membuat seseorang berasa letih secara fizikal dan emosi, berasa negatif, terasing dan berasa seperti apa jua yang dilakukan tidak membuahkan hasil.

## Diabetes *burnout*

Keadaan yang berlaku apabila seorang pesakit Diabetes merasakan bebanan yang terlampau dan tertekan dengan penjagaan sendiri. Mereka sedar bahawa pengurusan Diabetes yang baik adalah penting untuk kesihatan, namun tiada motivasi untuk melakukan perubahan yang diperlukan.

## *Burnout* penjaga

*Burnout* penjaga melibatkan keletihan fizikal, mental dan emosi yang terjadi akibat menjaga pesakit kronik yang berhadapan dengan pelbagai masalah kesihatan. Sebagai penjaga yang sibuk menjaga seorang pesakit Diabetes, anda mungkin sibuk memenuhi keperluan pesakit sehingga anda tidak menyedari keperluan diri sendiri.

### Tanda-tanda berikut mungkin terjadi jika berlakunya *burnout* penjaga:

- Rasa keletihan yang berterusan dan berpanjangan
- Kurang minat dalam kerja dan/atau prestasi kerja merosot
- Menjauhkan diri dari kenalan sosial, seperti rakan dan keluarga
- Peningkatan penggunaan perangsang dan pengambilan alkohol
- Perubahan di dalam pola pemakanan
- Perasaan tidak berdaya
- Perasaan tertekan

Apakah tindakan yang boleh diambil? Terdapat pelbagai cara untuk mencegah dan mengurus keletihan penjaga seperti di halaman yang berikut.

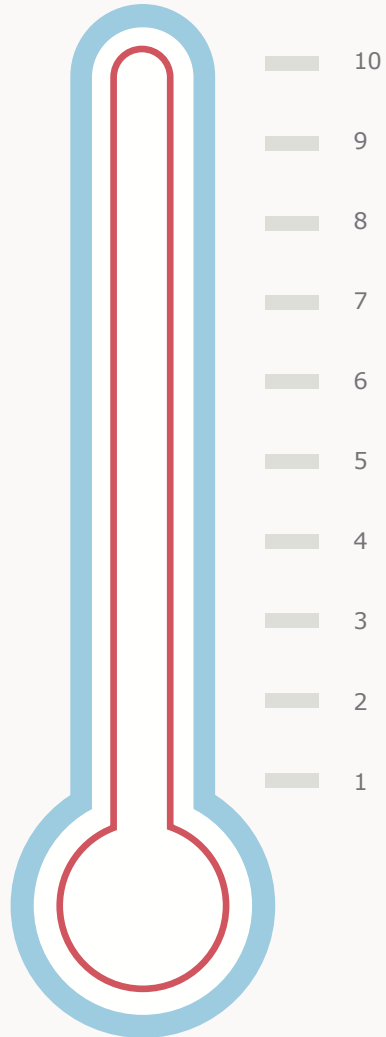
## 2. Menilai Kesihatan Emosi Anda

Dalam penjagaan seseorang pesakit Diabetes, anda boleh berhadapan dengan pelbagai situasi yang berstres tinggi, seperti memantau gejala penyakit, menangani masalah kewangan sehingga menangani isu-isu tingkah laku pesakit. Untuk menjadi penjaga yang efektif, langkah pertama yang anda perlu lakukan adalah menyedari tahap dan keperluan emosi anda sendiri.

### Latihan

*Arahan: Sila bulatkan nombor (0-10) yang menggambarkan situasi tekanan yang anda alami dalam masa seminggu yang lepas termasuk hari ini.*

Amat Tertekan



Tidak tertekan

### 3. Mengenal Pasti Reaksi Terhadap Stres

Peranan sebagai seorang penjaga Diabetes adalah satu perkara yang mencabar dan anda mungkin tidak terlatih untuk menanganinya. Untuk menjadi penjaga yang efektif, anda perlu memahami reaksi anda dalam situasi stres untuk menguruskan stres anda dengan lebih baik.

Respon setiap individu terhadap stres adalah berbeza. Sesetengah individu cenderung untuk makan lebih banyak dari biasa manakala ada pula yang hilang selera makan. Ada individu yang boleh meluahkan emosi mereka, sebaliknya ada individu yang memendam perasaan tertekan. Oleh itu, adalah penting untuk anda mengenal pasti tanda-tanda reaksi tekanan/stres anda.

#### Latihan

**Senaraikan reaksi tekanan/stres anda pada jadual di bawah:**

#### Fizikal

*Contoh, sakit kepala*

- 1.
- 2.
- 3.

#### Emosi

*Contoh, menangis disebabkan perkara kecil*

- 1.
- 2.
- 3.

#### Kognitif

*Contoh, tidak dapat berfokus*

- 1.
- 2.
- 3.

#### Perlakuan

*Contoh, makan berlebihan*

- 1.
- 2.
- 3.

## 4. Makan Secara Berhemah (*Mindful Eating*)

Kebanyakan individu beranggapan bahawa kita hanya makan ketika lapar, tetapi ini tidak benar. Sebilangan besar daripada kita beralih kepada makanan apabila kita berasa tertekan - selalunya untuk menenangkan diri dan membantu mengurangkan tekanan.

Apabila kita berasa tertekan, seringkali kita makan dengan gopoh. Kita tidak mengambil masa untuk mengunyah makanan dan menghayati makanan yang dimakan. Ini menyebabkan kita makan berlebihan dan seterusnya menimbulkan rasa bersalah.

Oleh itu, selain mengubah diet anda - salah satu cara yang berkesan untuk menguruskan tekanan anda dengan lebih baik adalah dengan mengubah cara pemakanan anda.

*Mindful eating* adalah pendekatan pemakanan yang berfokuskan kepada kesedaran individu berkaitan makanan dan pengalaman mereka dalam pengambilan makanan tersebut.

### **Kitaran *mindful eating***

Apabila anda mengamalkan '*mindful eating*' atau makan secara berhemah, anda perlu bertanya diri anda soalan-soalan yang berikut:

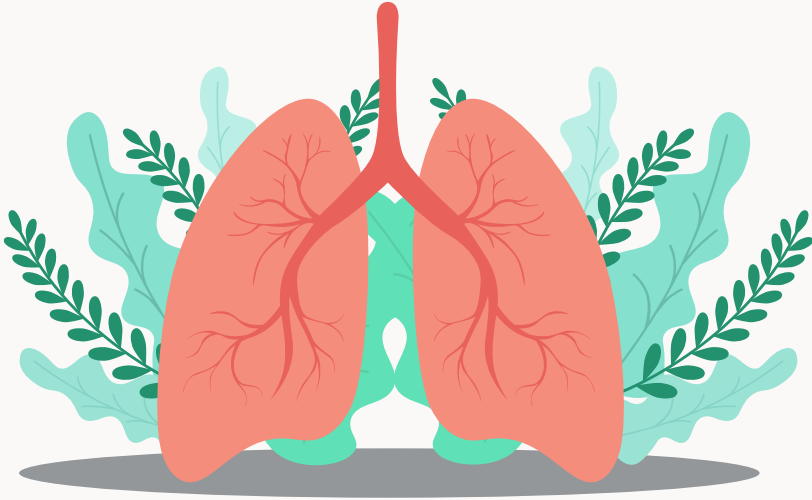
- "Mengapa saya makan?" menerokai faktor-faktor pencetus seperti kelaparan fizikal, berhadapan dengan situasi yang mencabar, atau isyarat visual, yang sering kali timbul akibat stres, keletihan, atau kebosanan.
- "Bilakah saya mahu makan?" mungkin bergantung kepada waktu, isyarat kelaparan fizikal, atau emosi.
- "Apakah yang saya makan?" mengambil kira faktor-faktor ketika memilih makanan, seperti kemudahan, rasa, keselesaan, dan nutrisi makanan.
- "Bagaimana saya makan?" Adakah saya makan dengan tergesa-gesa, penuh perhatian, terganggu, atau makan senyap-senyap?
- "Berapa banyak yang saya makan?" Kuantiti boleh ditentukan oleh tahap kekenyangan, saiz bungkusan, atau kebiasaan.
- "Di mana saya menggunakan tenaga?" Bagaimana tenaga itu digunakan semasa bekerja atau bermain.

Dengan cara bertanyakan diri sendiri soalan-soalan seperti "mengapa", "bila", "apa", "bagaimana", "berapa", dan "di mana" mengenai tabiat pemakanan kita membolehkan kita menambah jurang di antara situasi berstres tinggi dan respons pemakanan kita. Ia membantu kita merenung kembali pemikiran, emosi, dan tingkah laku kita dalam sesuatu situasi berstres tinggi.



Kitaran Pemakanan Secara Berhemah





## 5. Teknik Pernafasan dan Relaksasi

Apabila anda mengalami stres, anda boleh merasa sukar bernafas, merasa ketat di bahagian dada dan pening. Anda mungkin tidak dapat fokus atau merasa sesuatu perkara itu keterlaluan.

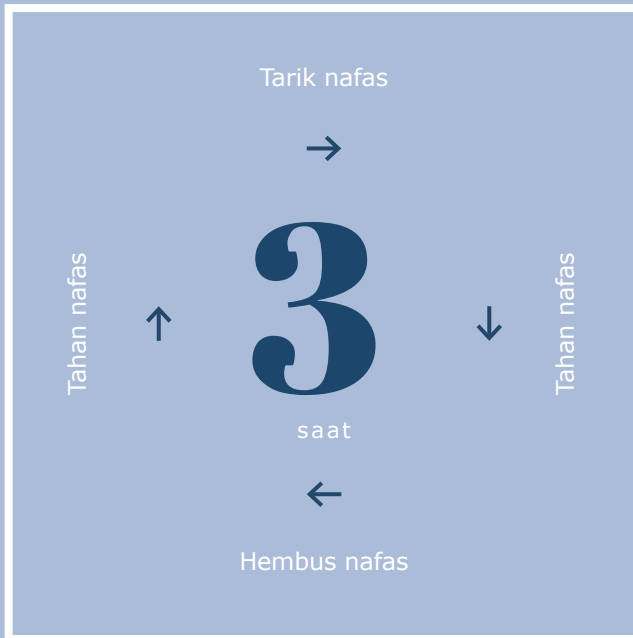
Oleh itu, adalah sangat penting apabila merasa sesak nafas ketika menghadapi situasi berstres tinggi, kita mengingatkan diri kita untuk menarik nafas panjang. Menumpukan perhatian terhadap pernafasan dapat membantu mengawal cara pernafasan supaya

kita mendapat jumlah oksigen yang mencukupi ke paru-paru dan otak kita! Apabila kita berbuat sedemikian, kita akan mendapati degupan jantung kita semakin perlahan, otot kita mengendur dan pemikiran kita lebih jelas.

Terdapat beberapa teknik pernafasan dalam yang anda boleh praktikkan dengan mudah. Salah satu yang mudah dilakukan di mana sahaja adalah teknik pernafasan '*Square Breathing*'.

## Teknik Pernafasan 'Square Breathing'

*Square breathing* adalah teknik pernafasan secara perlahan-lahan dan dalam, untuk membantu corak pernafasan anda kembali normal. Ia bukan sahaja menghilangkan tekanan, tetapi juga dapat menenangkan minda, meningkatkan konsentrasi dan mengubah perasaan kepada yang lebih positif. Anda boleh mempraktikkan teknik ini di mana-mana sahaja – di kerusi anda, di rumah dan pejabat, atau di dalam kereta apabila tersekat dalam kesesakan lalu lintas.



### Langkah 1

Pejam mata. Tarik nafas melalui hidung sambil mengira hingga 3 perlahan-lahan. Rasakan udara memasuki paru-paru anda.

### Langkah 2

Tahan nafas sambil mengira perlahan-lahan selama 3 saat. Cuba untuk tidak menutup mulut atau hidung.

### Langkah 3

Mula menghembus nafas perlahan-lahan selama 3 saat.

### Langkah 4

Ulangi langkah 1 hingga 3 sekurang-kurangnya tiga kali. Sebaik-baiknya, ulangi tiga langkah ini selama 4 minit, atau sehingga tenang kembali.

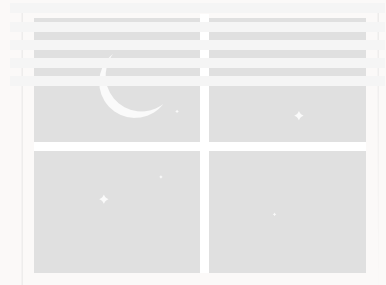
## 6. Tabiat Tidur yang Sihat (*Sleep Hygiene*)

Salah satu tanda bahawa anda mengalami tahap stres yang tinggi adalah tidur yang tidak mencukupi, sama ada dari segi kuantiti atau kualiti tidur. Anda mungkin tidak dapat meletakkan mata dengan mudah, tidak dapat tidur yang cukup atau merasa letih apabila bangun pagi.

Mengamalkan tabiat tidur yang sihat (*sleep hygiene*) dapat memperbaiki corak tidur anda dan menjadikan anda lebih segar dan fokus pada waktu siang. Infografik berikut memberikan beberapa petua berguna untuk memulakan hari anda dengan tidur yang lebih lena!

### Peringatan:

Pastikan bilik tidur anda adalah tempat berehat dan relaks, bukan tempat bekerja



## Petua untuk tabiat tidur yang sihat



Tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari (termasuk hujung minggu)



Jangan tidur dalam keadaan lapar dan elakkan makanan berat sebelum tidur



Elakkan pengambilan kafein (kopi, minuman berkarbonat, coklat) bermula waktu petang



Mengamalkan satu rutin relaksasi sebelum tidur – seperti mandi, mendengar muzik dan membaca



Dapatkan sinaran cahaya matahari pada waktu pagi- cahaya matahari dapat membantu menetapkan semula 'biological clock'



Bilik tidur perlu digunakan untuk tidur sahaja – elakkan penggunaan telefon bimbit, komputer, TV, dan permainan video di dalam bilik



Memastikan tempat tidur adalah kondusif – gelap, senyap, dan selesa



Lakukan senaman secara berkala pada waktu siang



Tidur di atas tilam dan bantal yang selesa



Elakkan haiwan peliharaan di dalam bilik tidur

## 7. Merangka Semula Pemikiran

Cara kita berfikir seringkali mempengaruhi respon kita terhadap sesuatu situasi berstres tinggi.

### Cuba anda bayangkan situasi ini:

Anda membawa ibu anda ke hospital untuk pemeriksaan rutin. Anda telah menunggu selama tiga jam. Ibu anda kerap bertanya bilakah gilirannya untuk berjumpa doktor. Pada masa yang sama, anda memikirkan mengenai mesyuarat anda bersama majikan pada pukul 2 petang. Anda mula hilang sabar dan mendekati jururawat di kaunter, hampir meninggikan suara padanya.

Apa yang membuatkan anda berkelakuan sedemikian? Jika anda menganalisa semula situasi tersebut, anda akan menyedari bahawa cara anda berfikir – pemikiran anda sendiri – adalah puncanya! Doktor, hospital, faktor kelewatan – hanyalah pencetus reaksi tersebut.

Berikut adalah antara beberapa perkara yang mungkin terlintas dan berlegar di fikiran anda!

*Doktor selalu lambat. Baik dia melihat ibu saya sekarang, atau saya tidak akan membawa ibu saya ke hospital ini lagi.*

*Sekiranya saya terlambat ke mesyuarat, rakan-rakan saya akan mempersendakan saya kerana terlambat lagi. Kemungkinan besar, mereka tidak akan mempercayai saya lagi dengan sebarang projek pada masa akan datang.*

*Majikan saya akan beranggapan bahawa saya tidak boleh dipercayai dan saya tidak boleh diharap. Dia akan menganggap saya tidak cukup bagus seperti orang lain!*

*Ini selalu berlaku pada saya. Setiap kali saya ada mesyuarat penting, doktor sering lambat. Setiap kali!*

Tutup mata dan bayangkan perasaan anda ketika pemikiran ini bermain dalam minda anda. Pemikiran ini dianggap sebagai 'perangkap pemikiran', iaitu corak pemikiran yang menghalang kita untuk melihat sesuatu keadaan sepertimana yang sebenarnya. Ia akan membuatkan anda mudah membuat kesimpulan dan keputusan yang salah – menghalang kita dari melihat gambaran yang lebih besar.

### **Semua atau tiada apa-apa (*All or nothing*)**

Kecenderungan berfikir secara ekstrim

### **Meramal masa depan (*Fortune telling*)**

Meramalkan situasi dengan hasil negatif sahaja

## **Perangkap Pemikiran**

### **Membaca minda (*Mind reading*)**

Dengan serta-merta menganggap bahawa seseorang berfikir negatif tentang anda tanpa bukti atau sokongan

### **Pemikiran terlebih generalisasi (*Over-generalization*)**

Setiap kali sesuatu yang sukar berlaku, anda fikir ia akan berlaku berulang kali kepada anda

## Latihan

Kenyataan-kenyataan berikut menunjukkan 'Perangkap Pemikiran' yang mana? Gantikan setiap pemikiran dengan pemikiran yang lebih membina dan realistik.

### Perangkap pemikiran:

"Doktor selalu terlambat. Sama ada dia melihat ibu saya sekarang, atau saya tidak akan membawa ibu saya ke hospital ini lagi."

### Ganti dengan:

### Perangkap pemikiran:

"Sekiranya saya terlambat ke mesyuarat, rakan-rakan saya akan mempersendakan saya kerana terlambat lagi. Mereka kemungkinan besar tidak akan mempercayai saya lagi dengan sebarang projek."

### Ganti dengan:



### Perangkap pemikiran:

"Bos saya akan berfikir bahawa saya tidak boleh dipercayai dan saya tidak boleh diharap. Dia akan menganggap saya tidak cukup bagus seperti orang lain!"

### Ganti dengan:

### Perangkap pemikiran:

"Ini selalu berlaku pada saya. Setiap kali saya mengadakan mesyuarat penting, doktor akan lambat. Setiap kali!"

### Ganti dengan:

Jadi, ingat! Semasa pemikiran negatif melintasi fikiran anda, berhenti sebentar. Renungkan. Gantikan pemikiran ini dengan yang lebih membina, lebih sihat dan lebih realistik. Anda akan melihat perubahan dalam perasaan anda sewaktu situasi tertekan berlaku.



SEKSYEN

# B

## Penjagaan & Komunikasi



### 1. Menjadi Pendengar yang Efektif

Kemahiran yang paling penting untuk dimiliki oleh seseorang penjaga adalah kemahiran mendengar. Salah faham dan konflik sering timbul akibat komunikasi yang kurang berkesan. Ini tidak bermaksud bahawa kita tidak peduli. Sayangnya, kadang-kala ketika berkomunikasi, minda kita sering terganggu oleh isu-isu lain. Akhirnya, kita gagal mendengar secara aktif.

Mari kita lihat perbualan di bawah:

**Ibu: "Bukannya ibu tak nak ambil insulin. Kadang-kadang, bila ibu terlalu letih, ibu lupa."**

Seringkali, respon anda adalah seperti berikut:

**Anda: "Ibu, bukan ibu tahu pengambilan insulin itu penting? Kenapa tak ambil insulin macam doktor suruh? Kalau ibu jatuh sakit lagi, siapa yang akan tolong ibu?"**

Niat anda mungkin baik, untuk memastikan ibu anda tahu bahawa mengambil ubat-ubatan mengikut dos dan waktu penting untuk kesihatannya. Walau bagaimanapun, cara anda membalasnya seolah-olah menganggap ibu anda tidak mementingkan

*Seseorang penjaga boleh berkomunikasi secara berkesan jika mengamalkan konsep L.O.V.E, yang terdiri daripada:*

**L** - *Listen (Mendengar)*

**O** - *Open-ended questions (Bertanya soalan terbuka)*

**V** - *Validate and reflect (Mengesahkan & merenung semula)*

**E** - *Empathy (Empati; bertimbang rasa dengan keadaan pihak lain)*

kesihatannya atau degil.

Respon anda menunjukkan bahawa anda belum mendengar cerita ibu anda dengan menyeluruh. Anda perlu mendengar dengan teliti isi tersurat dan tersirat dan memahami perasaan ibu anda. Soalan yang diajukan boleh menyebabkan ibu anda bersikap mempertahankan diri (*defensive*).

Kita boleh mula menjadi seorang pendengar yang baik dengan menggunakan beberapa tip seperti yang berikut:

### **Tip Mendengar:**

- Penting bertentang mata
- Urus emosi anda, tarik nafas dalam-dalam
- Beri perhatian pada bahasa tubuh badan
- Jangan menyampuk
- Sentuh dengan lembut
- Tangan – kekal diam
- Tunggu giliran anda untuk bercakap



## 2. Mengemukakan Soalan-Soalan Terbuka yang Efektif

Sebagai seorang penjaga, salah satu tanggungjawab anda adalah mengetahui dan memantau kesihatan dan kesejahteraan orang yang anda jaga. Untuk berbuat sedemikian, anda perlu menggunakan cara bertanyakan soalan yang berkesan untuk mengelakkan timbulnya jurang komunikasi.

Terdapat dua jenis soalan yang diajukan: soalan tertutup dan soalan terbuka. Soalan tertutup diajukan apabila anda memerlukan jawapan khusus atau fakta. Contohnya, jika anda ingin mengetahui sama ada ibu anda telah mengambil ubatnya, anda

boleh bertanya "Ibu, dah makan ubat?" Jawapannya adalah "Ya" atau "Tidak". Perbualan sering berakhir di situ.

Semasa menjaga orang tersayang, adalah penting bagi anda membuat mereka berasa selamat untuk berkongsi cerita mereka, kebimbangan mereka, serta harapan mereka tentang penyakit Diabetes. Soalan terbuka dapat membawa kepada jawapan yang lebih bermakna. Sebagai contoh, selain bertanya "Adakah ibu suka ubat yang doktor berikan kepada ibu?", anda boleh bertanya, "Bagaimana kesihatan ibu sejak mengambil ubat yang diberikan oleh doktor?".

Berikut adalah contoh cara mengubah soalan tertutup kepada soalan terbuka:

Soalan tertutup	Soalan terbuka
"Ibu boleh tidur malam tadi?"	"Bagaimana tidur ibu malam tadi?"
"Ibu rasa risau untuk menghadiri temujanji?"	"Apa yang ibu bimbang tentang temujanji ini?"
"Adakah ibu lapar?"	"Apa yang ibu hendak makan?"

### Latihan

Ubah soalan tertutup berikut kepada soalan terbuka yang berkesan:

Soalan tertutup	Soalan terbuka
"Adakah ibu takut suntikan insulin?"	

### 3. Pengesahan atau Validasi dan Refleksi Respon

Pengesahan atau validasi adalah pengakuan dan penerimaan pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain. Ia bermaksud bahawa anda menghargai apa yang mereka alami dan lalui.

Untuk melakukan validasi dengan baik, anda perlu mendengar dengan teliti, mengikuti cerita yang disampaikan dengan sewajarnya dan merenung kembali (refleksi) apa yang cuba disampaikan. Refleksi bermaksud anda dapat menggunakan parafrasa dan meringkaskan apa yang telah anda dengar – isi cerita dan perasaan orang yang berkongsi kisahnya.

#### **Parafrasa**

Gunakan kata-kata anda sendiri untuk menunjukkan yang anda telah dapat menangkap maksud kata-kata pesakit

#### **Ringkasan**

Gunakan kata-kata anda sendiri untuk membuat kesimpulan dan meringkaskan cerita pesakit



Berikut adalah contoh ayat yang **gagal** memberi validasi dan membayangkan apa yang pesakit mengatakan:

### **Pesakit**

"Kesihatan saya tidak bertambah baik. Saya rasa ubat itu tidak berkesan untuk saya."

"Saya tidak merasakan bahawa ubat itu sesuai dengan saya, ia membuatkan saya berasa mual, pening."

### **Penjaga**

"Adakah ibu pasti telah mengambil ubat seperti yang disarankan oleh doktor?"

"Ibu berasa pening sebab tidak mengambil ubat secara konsisten, sebab itulah!"

Berikut adalah contoh pengesahan dan refleksi yang **berkesan**:

### **Pesakit**

"Kesihatan saya tidak bertambah baik. Saya rasa ubat itu tidak berkesan untuk saya."

"Saya tidak merasakan bahawa ubat itu sesuai dengan saya, ia membuatkan saya berasa mual, pening."

### **Penjaga**

"Ibu berasa bimbang sebab tidak melihat perubahan semenjak ibu mengambil ubat."

"Saya dapat melihat betapa risau ibu. Ibu mengalami beberapa kesan sampingan yang membuat ibu berasa tidak selesa sejak mengambil ubat baru."

Refleksi yang tepat menunjukkan bahawa anda telah memberi perhatian dengan apa yang telah diperkatakan, dan yang lebih penting lagi, anda benar-benar ambil peduli terhadap kesihatan dan kesejahteraan mereka.



*I've learned that people will forget what you said,  
people will forget what you did, but people will  
never forget how you made them feel.*

*- Maya Angelou*

## 4. Menunjukkan Empati

Komunikasi yang berkesan adalah berasaskan empati atau kebolehan bertimbang rasa terhadap apa yang dirasakan, dilihat dan didengari oleh orang lain.

Bersikap empati bermaksud anda dapat mengambil kira perspektif orang lain. Ini tidak bermaksud anda semestinya bersetuju dan menerima pandangan orang itu, tetapi anda dapat menghargai bagaimana dan mengapa mereka melihat, merasakan dan berfikir seperti itu.

Mari kita lihat semula perbualan dengan ibu anda sebelum ini:

Ibu: "Bukannya ibu tak nak ambil

insulin. Kadang-kadang, bila ibu terlalu letih, ibu lupa."

Respon berempati adalah;

"Ibu, akhir-akhir ini ibu sibuk dan letih, kadang-kadang ibu terlupa mengambil insulin."

Respon anda menunjukkan bahawa anda dapat merasakan apa yang mungkin dialami oleh ibu anda. Anda dapat memahami bahawa beliau terlepas pandang rejim rawatannya apabila keletihan ataupun apabila sibuk menunaikan tanggungjawabnya. Jika anda berada di tempat ibu anda, anda mungkin juga mengalami perkara yang sama!

Apakah respon yang menunjukkan empati daripada tiga pilihan di bawah?

**Ibu: "Sukar untuk menguruskan pelbagai perkara di rumah – dengan penyakit ibu, tanggungjawab ibu sebagai seorang isteri, memasak, membersihkan dan menjaga ayah kamu. Dia juga tidak sihat, kamu tahu?"**

**A:** Ibu hanya memberi alasan saja. Sekiranya ibu ingin sihat, ibu akan mengambil ubat. Ibu harus tahu bahawa kesihatan itu lebih penting.

**B:** Jadi, ibu mengatakan bahawa saya tidak membantu di rumah? Bahawa ibu perlu melakukan semuanya sendiri? Itu tidak adil. Saya juga mempunyai keluarga sendiri yang perlu difikirkan.

**C:** Banyak tanggungjawab ibu, dan saya dapat merasakan betapa beratnya tugas itu untuk ibu.

Cuba kita memahami respon-respon di atas:

**A:** Tidak betul – walaupun anda memberi prihatin terhadap kesihatannya, anda juga menyalahkan ibu anda. Semua orang inginkan kesihatan, pasti ada sebab mengapa dia sukar mematuhi jadual rawatan.

**B:** Tidak betul – anda memperibadikan masalah ini, dan mengalihkan perhatian kepada kehidupan anda sendiri. Tanggapan ini sebenarnya dapat membuat ibu anda merasa bersalah, membuatkan dirinya berasa seperti beban tambahan kepada anda.

**C: Betul – anda menunjukkan anda mempunyai gambaran tentang apa yang ibu anda rasakan dan alami, anda telah dapat melakukan 'pengambilan perspektif'.**



Berikut adalah kesalahan biasa yang dilakukan oleh penjaga semasa berkomunikasi dengan orang yang mereka sayangi; cuba elakkan pernyataan yang tidak menunjukkan empati seperti berikut:

### **Pernyataan yang perlu dielak**

“Ibu bernasib baik, ibu tahu? Sekurang-kurangnya saya ada di rumah untuk menjaga ibu. Ramai orang tua yang saya kenal tidak mempunyai sesiapa.”

“Ada orang yang lebih teruk keadaannya dari ibu. Mereka tidak mempunyai sesiapa dan mereka tidak boleh berjalan lagi, atau buta.”

“Ibu harus bersabar.”

“Ibu terlalu risau. Jangan risau! Semuanya akan menjadi baik.”

“Ibu harus menerima bahawa ini adalah takdir Tuhan. Ibu harus bersyukur kerana masih mempunyai keluarga.”

### **Pernyataan yang menunjukkan empati**

“Bagaimana saya dapat membantu ibu? Untuk menenangkan fikiran ibu agar ibu dapat menjaga kesihatan dengan lebih baik.”

“Ibu telah berusaha menjaga kesihatan. Tidak mudah hidup dengan Diabetes, dengan semua perubahan yang harus ibu lakukan dalam hidup.”

“Ibu, semestinya tidak mudah untuk membuat semua perubahan ini. Kami sedia membantu ibu untuk berasa lebih selesa – kita akan melakukan perubahan bersama.”

“Ibu seorang yang beriman. Saya bersyukur kerana keimanan ibu membantu ibu mengatasi penyakit ini.”

Menjaga orang kesayangan anda yang menghidap Diabetes boleh menjadikan perjalanan hidup anda lebih mencabar. Namun, anda tidak semestinya mengharungi perjalanan itu berseorangan. Melalui bantuan dan sokongan yang betul serta penjagaan sendiri, anda boleh menjadi seorang penjaga yang baik dan penyayang tanpa mengabaikan kesihatan emosi anda sendiri. Ini dapat menjadikan penjagaan ahli keluarga anda sebagai satu pengalaman yang lebih berharga — untuk anda dan orang yang disayangi.

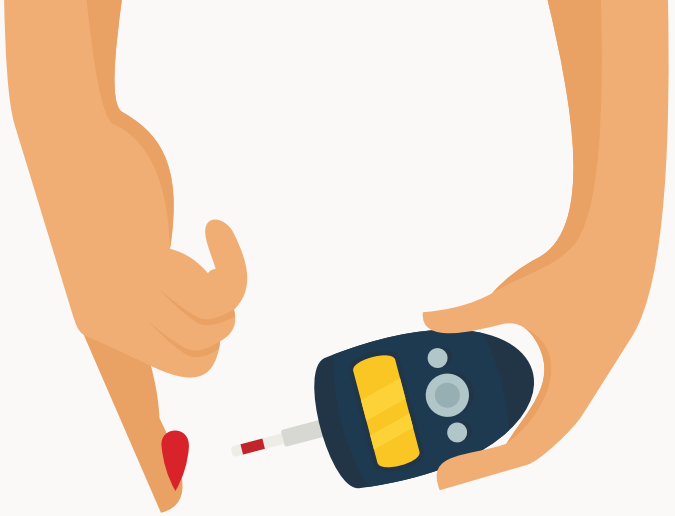


# Bahagian 2

## Pengurusan Diabetes

SEKSYEN

# A



## Pengurusan Gula Darah

### 1. Pemeriksaan Kendiri Gula dalam Darah

#### **Pemeriksaan dan pemantauan kendiri gula dalam darah**

Merekodkan bacaan gula dalam darah secara berkala adalah penting kerana ia dapat membantu anggota kesihatan untuk melihat keberkesanan rawatan dan keperluan untuk mengubahsuai pelan rawatan yang diberi.

---

#### **Mengapa ujian gula dalam darah penting?**

Anda boleh memeriksa sama ada paras gula dalam darah pesakit Diabetes terlalu tinggi atau terlalu rendah – untuk diambil tindakan selanjutnya.

Dos ubat boleh berubah bergantung pada keputusan ujian. Kawalan paras gula dalam darah yang baik akan membantu menjaga kesihatan diri.

Paras gula dalam darah yang tinggi untuk jangka masa yang panjang boleh menyebabkan masalah kepada mata, buah pinggang, kaki dan jantung.

Namun, dengan pengambilan ubat Diabetes seperti yang disarankan oleh doktor atau Diabetes Educators serta pemantauan gula dalam darah secara rutin, risiko komplikasi boleh dikurangkan. Anda tidak memerlukan sistem yang rumit untuk memantau sendiri paras gula dalam darah. Sebaliknya, anda boleh menggunakan Diari Glukos yang disertakan di dalam pek Sama-Sama untuk mencatat bacaan tersebut dan masa ujian diambil dengan mudah.

---

## Memeriksa paras gula dalam darah

Anda mungkin perlu memeriksa paras gula dalam darah ahli keluarga yang menghidap Diabetes beberapa kali sehari mengikut nasihat doktor anda. Anda boleh menggunakan glukometer dengan mengambil setitis kecil darah dari tusukan jari dan menitiskan darah ke atas strip ujian. Sejurus itu, glukometer akan memaparkan bacaan paras gula dalam darah di atas skrin.

### **Tip pemeriksaan gula darah:**

Anda boleh menggunakan Diari Glukos yang disertakan di dalam pek Sama-Sama untuk mencatat bacaan tersebut dan masa ujian diambil dengan mudah.

## **Memahami nilai A1C dan sasaran paras gula dalam darah**

Anda mungkin seringkali terdengar istilah A1C dan bacaan gula dalam darah apabila berpuasa dan tidak berpuasa. Apakah maksud nombor-nombor bacaan ini sebenarnya?

Ujian A1C mengukur purata paras gula dalam darah untuk jangka masa 2-3 bulan yang lepas, dan bacaan tersebut adalah dalam peratusan. Walaupun kedua-dua ujian A1C dan saringan gula dalam darah digunakan untuk mengetahui paras kawalan Diabetes seseorang, bacaan A1C memberikan gambaran yang lebih menyeluruh. Doktor akan menentukan kekerapan untuk melakukan ujian A1C, bergantung kepada paras kawalan Diabetes dan pelan rawatan.

---

## **Apakah paras gula dalam darah yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia?**

Paras gula dalam darah (menerusi glukometer) lazimnya diukur dalam unit milimol per liter (mmol/L).

Secara amnya, bacaan gula dalam darah seharusnya dikekalkan dalam lingkungan 4.4 ke 7.0 mmol/L. Lingkungan ini boleh berubah bergantung kepada rejimen rawatan yang diberi oleh doktor.

Untuk nilai A1C pula, sasaran yang optimum adalah sama atau kurang dari 6.5%.

---

## Sasaran untuk kawalan gula dalam darah yang optimum

### Kawalan glisemik

Puasa	4.4 - 7.0 mmol/L
Tidak berpuasa	4.4 - 8.5 mmol/L
HbA <sub>1c</sub>	≤6.5%

### Lipid

Trigliserid	≤1.7 mmol/L
Kolesterol HDL (male)	>1.0 mmol/L
Kolesterol HDL (female)	>1.2 mmol/L
Kolesterol LDL	≤2.6 mmol/L <sup>#</sup>
Senaman	150 minit/minggu

### Tekanan darah

Normal	≤135/78 mmHg <sup>+</sup>
--------	---------------------------

### Sasaran untuk wanita mengandung

Puasa/pra-prandial	≤5.3 mmol/L
1 jam pasca prandial	≤7.8 mmol/L
2 jam pasca prandial	≤6.7 mmol/L

<sup>#</sup>Untuk individu dengan CVD (penyakit kardiovaskular), sasaran kolestrol LDL adalah <1.9 mmol/L

<sup>+</sup>Untuk kanak-kanak dan remaja, tekanan darah seharusnya dibawah 95 persentil untuk aspek umur dan jantina.

Rujukan: Malaysia Clinical Practice Guidelines on Management of Type 2 Diabetes Mellitus (5th Edition)

## 2. Hipoglisemia dan Hiperglisemia

### Apakah itu hipoglisemia?

Hipoglisemia adalah istilah perubahan untuk paras gula dalam darah yang rendah. Hipoglisemia juga seringkali dipanggil 'hipo' secara ringkas dan merujuk kepada paras gula dalam darah yang kurang dari 4.0 mmol/L.

---

### Apakah yang dialami apabila berlakunya hipoglisemia?

Gejala hipoglisemia boleh berbeza-beza mengikut individu dan boleh berlaku dalam beberapa minit. Antara gejala-gejala hipoglisemia termasuk:



Keletihan



Kelaparan



Berpeluh



Degupan jantung pantas



Pening kepala



Menggeletar

## Apakah yang menyebabkan hipoglisemia?

- Dos ubat Diabetes yang berlebihan atau salah
- Makan terlalu sedikit atau kurang dari biasa
- Senaman berlebihan
- Pengambilan alkohol
- Stres dan penyakit lain

---

## Apakah yang boleh dibuat jika hipoglisemia berlaku?

- Makan atau minum sesuatu yang mengandungi gula, seperti gula-gula, segelas jus, satu sudu kecil madu, atau minuman manis
- Tunggu selama 15 minit dan uji semula gula dalam darah. Jika bacaan masih kurang dari 4.0 mmol/L, makan makanan bergula lagi
- Kembali makan secara normal secepat mungkin

Doktor ataupun Diabetes Educator boleh memberi anda dan keluarga anda nasihat mengenai hipoglisemia teruk dan apa yang boleh dilakukan sekiranya seseorang itu tidak sedar diri.

Anda boleh mengetahui lebih lanjut mengenai hipoglisemia dalam risalah Hipoglisemia di dalam pek Sama-Sama anda.

---



## Apakah itu hiperglisemia?

Hiperglisemia, ataupun 'hiper' adalah istilah perubahan untuk paras gula tinggi dalam darah.

---

## Bagaimana rasanya jika hiperglisemia?

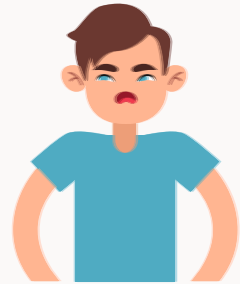
Seseorang itu mungkin mengalami hiperglisemia tanpa disedari. Gejala-gejala ini boleh berterusan secara perlahan selama beberapa jam atau beberapa hari. Antara gejala-gejala hiperglisemia termasuk:



Kerap buang air kecil



Luka lambat sembuh



Penglihatan kabur



Amat dahaga



Kulit kering



Mengantuk

## Apakah yang menyebabkan hiperglisemia?

- Terlupa makan ubat
  - Mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat/ gula yang tinggi
  - Kurang senaman
  - Jangkitan kuman ataupun penyakit lain
  - Stres
  - Kenaikan berat badan
- 

## Apakah yang harus dilakukan sekiranya berlaku hiperglisemia?

- Jangan panik dan bawa bertenang. Paras gula dalam darah berubah sepanjang hari berdasarkan keadaan
  - Pastikan mengambil ubat Diabetes anda seperti yang diarahkan oleh doktor
  - Jika seseorang itu mempunyai paras gula dalam darah yang tinggi selama beberapa hari berturut-turut, atau berasa tidak sihat, hubungi doktor atau jururawat Diabetes dengan segera
- 

## Situasi kecemasan

Dapatkan rawatan dengan segera sekiranya penghidap Diabetes mengalami:

- Muntah
  - Nafas berbau acetone (bau manis)
  - Mempunyai paras gula yang tinggi dengan kehadiran ketone dalam air kencing atau darah (kandungan ketone dalam darah boleh diuji dengan glukometer melalui kertas ujian ketone)
-

## 3. Pengurusan Gaya Hidup

### Pengurusan diet

Pemakanan boleh memberi kesan besar terhadap paras gula dalam darah. Setiap orang perlu mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat, terutamanya seseorang yang hidup dengan Diabetes. Kombinasi rawatan Diabetes bersama dengan pemakanan seimbang, senaman berkala dan pengurusan berat badan membolehkan seseorang pesakit Diabetes mengawal paras gula dalam darah dengan berkesan.

Pesakit Diabetes perlu memastikan bahawa jumlah kalori dan karbohidrat yang dimakan mengambil kira jumlah insulin dan aktiviti fizikal yang dilakukan. Gula dan makanan berkanji adalah di antara contoh karbohidrat yang boleh meningkatkan kadar gula dalam darah lebih tinggi berbanding nutrien lain. Oleh itu, adalah penting untuk anda mengetahui jumlah karbohidrat dalam makanan yang diambil.

Makanan yang mengandungi kandungan karbohidrat yang tinggi termasuk:

- Makanan berkanji – roti, keropok, nasi, pasta
- Sayuran berkanji – ubi, jagung, kacang
- Buah dan jus buah
- Makanan/snek manis – gula-gula, minuman ringan, aiskrim, kuih-muih

Pelan pemakanan yang realistik merangkumi beberapa makanan kegemaran akan membantu pesakit Diabetes mencapai sasaran gula dalam darah, serta mengekalkan berat badan sihat. Ini memerlukan kerjasama dalam kalangan ahli keluarga dan praktis, tetapi lama-kelamaan, anda bukan sahaja akan dapat merancang pelan pemakanan untuk pesakit Diabetes, tetapi untuk seisi keluarga juga!



### Ingat:

- Elakkan makanan berlemak
- Banyakkan makan sayur-sayuran, buah
- Kurangkan makan makanan yang mengandungi gula terproses seperti jem dan gula-gula
- Kurangkan pengambilan alkohol

### Apa lagi yang harus dibuat:

- Pastikan makan pada masa yang tetap – jangan meninggalkan waktu makan
- Jangan makan berlebihan – perhatikan dan jaga berat badan anda
- Sekiranya anda merokok – HENTIKAN

## Bagaimana dengan senaman?



Aktiviti fizikal adalah komponen yang penting dalam pengurusan Diabetes kerana ia meningkatkan berberkesanan insulin serta mengurangkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan juga strok.

### **Mengapa saya perlu bersenam?**

- Membantu mengawal paras gula dalam darah
- Menurunkan berat badan
- Meningkatkan keyakinan diri

### **Apa jenis senaman yang patut dilakukan?**

- Apa-apa sahaja aktiviti fizikal yang digemari, contohnya berenang, berjalan, menari, tenis, bola sepak, mahupun kerja rumah!
- Sekiranya anda baru menggunakan insulin, mulakan dengan intensiti senaman yang sederhana dan dapatkan nasihat doktor atau Diabetes Educator

### **Berapa kerap saya harus bersenam?**

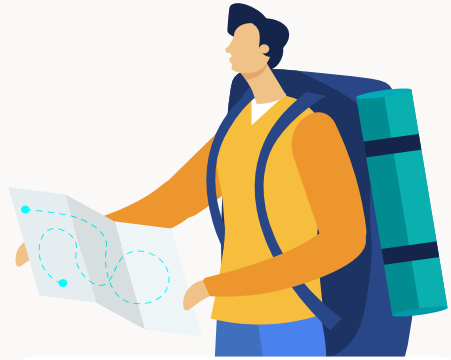
- Sasarkan untuk bersenam selama 20-30 minit, sekurang-kurangnya tiga kali seminggu

### **Apa lagi yang perlu saya buat?**

- Bawa makanan bergula atau jus untuk diambil sekiranya berlaku isu 'hipo'
- Periksa paras gula dalam darah untuk memastikan paras gula normal sebelum dan selepas bersenam
- Gunakan kasut sukan beralas yang sesuai dengan saiz kaki

## Apakah perubahan lain yang perlu saya lakukan dalam kehidupan?

Majoriti orang yang menghidap Diabetes tidak perlu membuat perubahan besar dalam kehidupan mereka. Namun, terdapat beberapa perkara yang perlu dipertimbangkan:



### Memandu

Menghidap Diabetes tidak bermaksud seseorang individu tidak boleh memandu kereta atau motosikal. Sekiranya keadaan Diabetes dikawal dengan baik, pesakit Diabetes boleh memandu seperti biasa.

### Bawa kad identiti diabetes

Individu yang mengambil insulin mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipoglisemia. Oleh yang demikian, mereka perlu membawa bersama kad identifikasi yang menyatakan seseorang itu menghidap Diabetes, nombor kecemasan untuk dihubungi, dan cara-cara ringkas untuk membantu dalam keadaan hipoglisemia. Kad ini boleh didapati dalam Buku Hipoglisemia dalam pek Sama-Sama anda.

### Melancong atau perjalanan jauh

Perancangan awal diperlukan sebelum melancong atau membuat perjalanan jauh. Anda juga perlu memaklumkan rancangan anda kepada doktor ataupun jururawat Diabetes anda untuk mendapatkan preskripsi untuk bekalan ubat dan insulin yang mencukupi.

### Anda perlu membawa:

- Ubat Diabetes yang mencukupi\*
- Surat pengesahan dari doktor untuk membawa alat suntikan dan peralatan perubatan Diabetes yang diperlukan sekiranya diperiksa oleh sekuriti di lapangan terbang\*
- Kit ujian gula dalam darah (glukometer, jarum lanset, strip ujian glukos)\*
- Kad identiti Diabetes\*
- Insurans perjalanan
- Preskripsi doktor untuk ubat Diabetes\*
- Makanan untuk perjalanan, contohnya snek manis, buah untuk mengelakkan isu hipoglisemia\*

\*Simpan barang-barang ini dalam beg tangan supaya mudah diakses.

SEKSYEN

# B

## Pengurusan Ubat



# 1. Penyimpanan Ubat

## Menyimpan ubat diabetes

- Perlu disimpan di tempat kering pada suhu bilik dan jauh dari cahaya matahari serta kelembapan
- Digalakkan menyimpan ubat diabetes di dalam sampul ubat yang diberikan oleh doktor
- Kotak pil boleh digunakan namun tidak digalakkan kerana kadang-kala mungkin tidak ditutup dengan betul

## Bagaimana untuk menyimpan insulin dan ubat suntikan?

### Cara penyimpanan sebelum pembukaan pertama

- Simpan dalam peti sejuk (2°C - 8°C)
- Jangan dibekukan
- Letakkan penutup pada pen untuk melindungi dari cahaya
- Jika dalam perjalanan jauh, simpan bekalan insulin dalam beg penyejuk

### Cara penyimpanan semasa digunakan (setelah dibuka)

- Pastikan berada di suhu bilik dibawah 30°C. Jauhi dari cahaya matahari dan suhu yang tinggi
- Gunakan dalam jangka masa yang disarankan oleh pengilang (rujuk sisipan bungkusan)

## Pastikan anda...

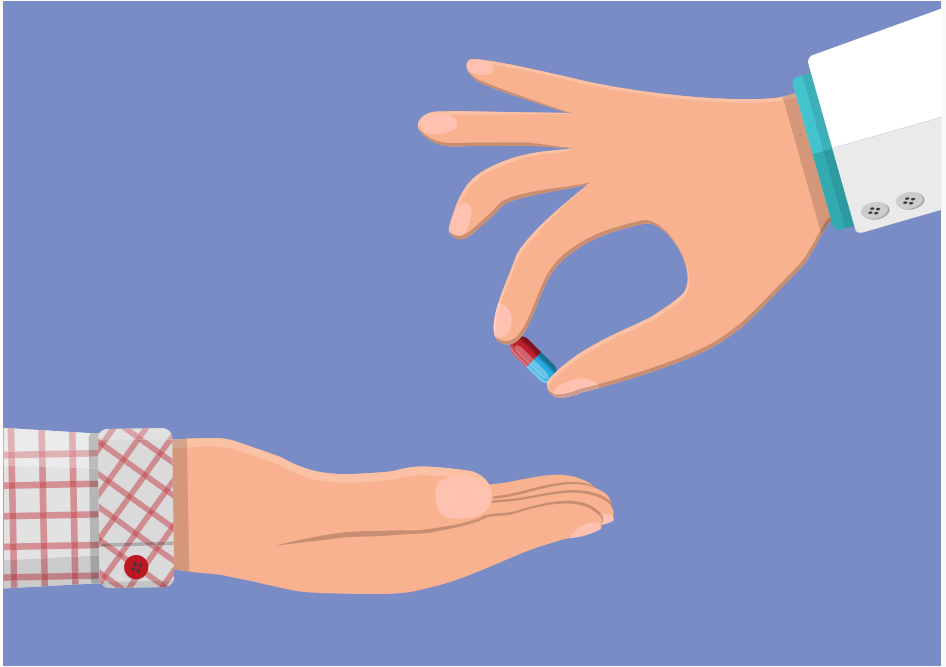
- ✓ Memeriksa label untuk memastikan jenis ubat yang betul
- ✓ Sentiasa gunakan jarum baru untuk setiap suntikan bagi mengelakkan pencemaran silang
- ✓ Simpan pen suntikan tanpa jarumnya dengan selamat. Ini kerana cecair boleh terkeluar dan menyebabkan dos tidak tepat

## Jangan...

- ✗ Jangan gunakan ubat sekiranya didapati berketul-ketul atau berwarna aneh
- ✗ Jangan gunakan selepas tarikh luput
- ✗ Jangan dibekukan atau didedahkan kepada haba berlebihan atau cahaya matahari langsung



## 2. Pengambilan Ubat



### Ubat Oral (pil)

Terdapat pelbagai jenis ubat oral yang perlu diambil: sebelum makan, semasa makan dan selepas makan.

#### **Bagaimana untuk tahu cara memakan ubat dengan betul?**

Penting untuk menyimpan pil Diabetes di dalam sampul ubat yang diberikan oleh doktor kerana sampul tersebut mengandungi maklumat penting seperti:

- Nama pesakit
- Nama ubat
- Tarikh ubat diberikan
- Arahan pengambilan ubat (kekerapan dan waktu pengambilan)

Bagi mereka yang sukar membaca cetakan kecil, anda boleh meminta ahli farmasi atau jururawat untuk membantu anda menuliskan butiran ini secara berasingan dalam tulisan yang lebih besar untuk rujukan dan penyimpanan.

## Suntikan (insulin, GLP-1 RA)

### Insulin

Insulin ialah sejenis hormon yang membantu menyeimbangkan paras gula dalam darah. Insulin yang disuntik akan bertindak sebagai pengganti atau penambah kepada insulin semulajadi dalam badan.

#### Jenis-jenis insulin:

##### Insulin prandial

Diambil pada waktu makan, dan bertindak pantas dalam badan untuk menurunkan paras gula dalam darah.

##### Insulin basal

Insulin yang diambil satu atau dua kali sehari untuk memberi paras insulin yang stabil sepanjang hari. Insulin basal mengawal paras gula dalam darah pada masa tidak makan.

##### Insulin pra-campuran

Campuran insulin yang mengandungi dua formulasi dalam satu suntikan untuk keperluan insulin waktu makan dan basal. Insulin ini boleh diberikan satu hingga tiga kali sehari seperti yang diarahkan oleh doktor.

### GLP-1

Glucagon-like peptide-1 (GLP-1) merupakan hormon yang memainkan peranan penting dalam regulasi selera dan paras gula dalam darah.

#### GLP-1 RA:

GLP-1 Receptor Agonist (RA) meniru aktiviti hormon semulajadi GLP-1 dan membantu mengawal gula dalam darah dengan melambatkan pengosongan perut, meningkatkan pengeluaran insulin, dan mengurangkan pelepasan gula dari hati.

Terdapat suntikan GLP-1 RA yang diberikan sekali sehari atau sekali seminggu.

## Bagaimana untuk tahu jenis ubat suntikan yang sesuai

Doktor atau Diabetes Educator akan membincangkan perkara ini dengan anda secara terperinci. Ini merangkumi maklumat mengenai:

- Jenis alatan suntikan yang ada
  - Tabiat pemakanan (makan mengikut waktu biasa atau pola yang tidak teratur)
  - Gaya hidup (sangat sibuk dan aktif atau lebih rutin)
  - Jumlah senaman yang boleh dilakukan oleh seseorang
  - Masalah berat badan
  - Kekserapan menguji gula dalam darah
  - Sebarang kegelisahan yang mungkin dihadapi pada permulaan mengambil insulin atau GLP-1 RA
- 

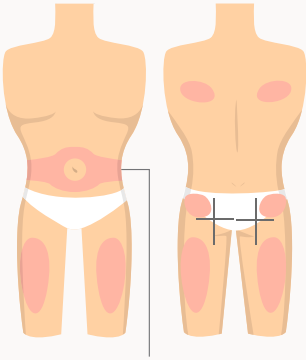
## Bagaimana insulin atau GLP-1 RA disuntik?

Terdapat 3 jenis utama sistem penghantaran:

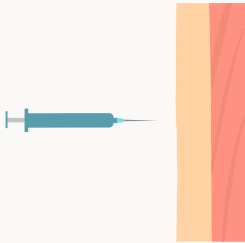
- **Pen suntikan yang boleh digunakan semula.** Ini adalah untuk ubat insulin dan peranti ini boleh digunakan semula serta bertahan lama. Anda perlu memasukkan kartrij insulin ke dalam pen sebelum menggunakannya. Setiap kartrij boleh digunakan selama seminggu sehingga sebulan bergantung pada dos yang diberi oleh doktor
- **Pen suntikan pakai buang.** Ini adalah untuk insulin dan GLP-1 RA. Pen ini mengandungi ubat yang telah ditetapkan, dan setelah habis diguna, pen ini akan dibuang

Doktor atau Diabetes Educator akan menunjukkan cara menyuntik yang betul.

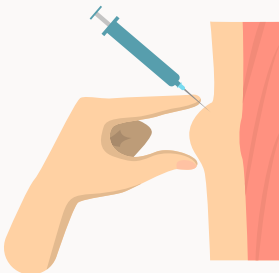
- Semua alat suntikan dilengkapi dengan arahan yang jelas dan mudah untuk digunakan
  - Insulin atau GLP-1 RA disuntik ke lapisan lemak di bawah kulit anda, dan bukan ke dalam salur darah
-



Abdomen: Penyerapan yang paling cepat dan konsisten



Orang dewasa dengan berat badan normal dan obes: Jarum suntikan dimasukkan pada 90 darjah di perut ataupun paha



Kanak-kanak dan orang dewasa yang kurus: Jarum suntikan dimasukkan pada 45 darjah melalui lipatan kulit di perut ataupun paha

## Di mana saya menyuntik insulin?

Tempat terbaik untuk menyuntik adalah di kawasan berlemak seperti perut atau paha.

Jangan menyuntik di tempat yang sama sepanjang masa kerana ia boleh menyebabkan benjolan pada kulit. Benjolan ini menghalang ubat daripada berfungsi dengan baik.

Jangan bimbang – Doktor dan Diabetes Educator anda akan membantu dengan menunjukkan cara suntikan yang betul.

Anda akan diberi nasihat mengenai:

- Teknik suntikan
- Tempat suntikan
- Melaraskan dos
- Membuang jarum

## Berapa kerap untuk menyuntik?

Rutin setiap orang adalah berbeza. Insulin boleh disuntik dari sekali hingga lima kali dalam sehari, manakala GLP-1 RA pula boleh diambil sekali sehari atau sekali seminggu. Ini semuanya bergantung pada status Diabetes dan keperluan rawatan, dan doktor akan membincangkannya dengan lebih terperinci semasa rawatan insulin atau GLP-1 RA dimulakan.



## Mendapatkan Sokongan yang Diperlukan

Menjaga seseorang yang menghidap Diabetes adalah lebih mudah dengan sokongan orang lain. Anggota kesihatan yang merawat ahli keluarga anda yang menghidap Diabetes boleh menjadi sumber sokongan penting untuk anda mengetahui lebih lanjut mengenai Diabetes dan mendapatkan bantuan yang diperlukan.

Mereka dapat membantu anda dalam:

- Penjagaan susulan
- Bila dan bagaimana mendapatkan rawatan kecemasan
- Cara mendapatkan bantuan mengenai bekalan dan perkhidmatan Diabetes

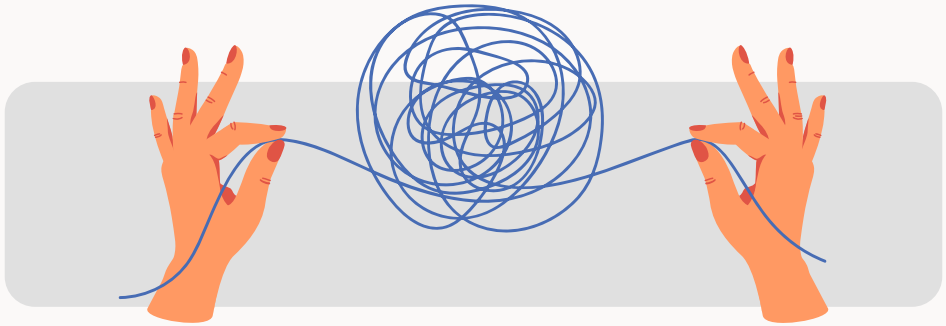
Pusat Sumber Diabetes (Diabetes Resource Center) di hospital dan klinik kesihatan kerajaan juga menyediakan

pelbagai perkhidmatan sokongan untuk pesakit Diabetes.

Terdapat juga Klinik DMTAC (Diabetes Medication Treatment Adherence Clinic) di kebanyakan kemudahan kesihatan kerajaan di seluruh negara bagi membantu meningkatkan pengetahuan anda mengenai ubat Diabetes dan juga membantu anda mengikuti pelan rawatan anda.

Dalam penjagaan orang yang disayangi, jangan abaikan keperluan dan perasaan diri sendiri! Menjaga orang lain memerlukan masa dan tenaga. Sekiranya anda tidak menjaga diri sendiri dahulu, anda tidak dapat menjaga orang lain dengan baik. Jadi, pastikan anda mendapat sokongan yang anda perlukan.

Untuk mendapatkan bantuan dan sokongan dari segi kesihatan emosi, anda boleh hubungi Pusat Kesihatan Mental Komuniti (MENTARI) dari Kementerian Kesihatan Malaysia di senarai yang berikut:



### **Perlis**

MENTARI Kangar +604-9738382

### **Kedah**

MENTARI Pendang +604-7596412 ext 114

MENTARI Kupang +604-4761729/30

### **Pulau Pinang**

MENTARI Butterworth +604-3231908

### **Perak**

MENTARI Simee +605-5439467 ext 128

MENTARI Batu Gajah +605-3663333 ext 248

MENTARI Selama +605-8394233 ext 335

### **Selangor**

MENTARI Selayang +603-61270946

MENTARI Hospital Tuanku Ampuan +603-33757000 ext 1302

Rahimah (HTAR) +603-33701046 ext 107/104

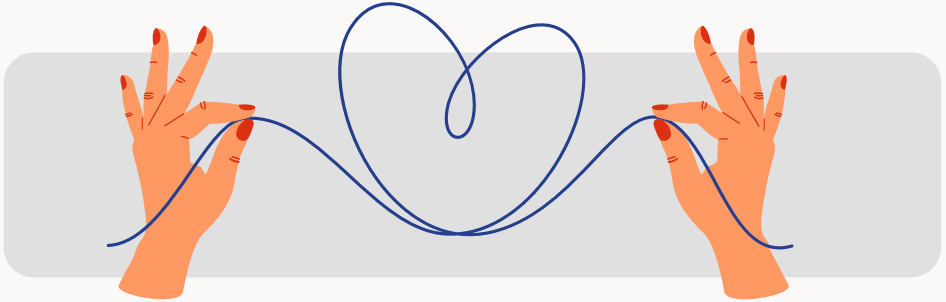
MENTARI Sungai Buloh +603-61402364

### **WP Putrajaya**

MENTARI Putrajaya +603-88811232

### **Negeri Sembilan**

MENTARI Kuala Pilah +606-4812158



### **Melaka**

MENTARI Alor Gajah +606-2892301

### **Pahang**

MENTARI Balok +609-5834533  
MENTARI Bandar Baru Mentakab +609-2772524

### **Kelantan**

MENTARI Ketereh +609-7885055

### **Terengganu**

MENTARI Wakaf Tapai +609-6801376  
MENTARI Hospital Sultanah Nur  
Zahirah (HSNZ) +6909-6212121 ext 2066

### **Johor**

MENTARI Pekan Nenas +607-6991926  
MENTARI Masai +607-2518758

### **Sabah**

MENTARI Kota Kinabalu +6088-240984 ext 227/234

### **Sarawak**

MENTARI Petrajaya +6082-241753 / 082-228228 ext 242  
MENTARI Jalan Oya +6084-323355 ext 119  
MENTARI Bintulu +6086-859000 ext 4107/4105  
MENTARI Miri +6011-1056782

ISBN: 978-967-2469-28-5



9 789672 469285