

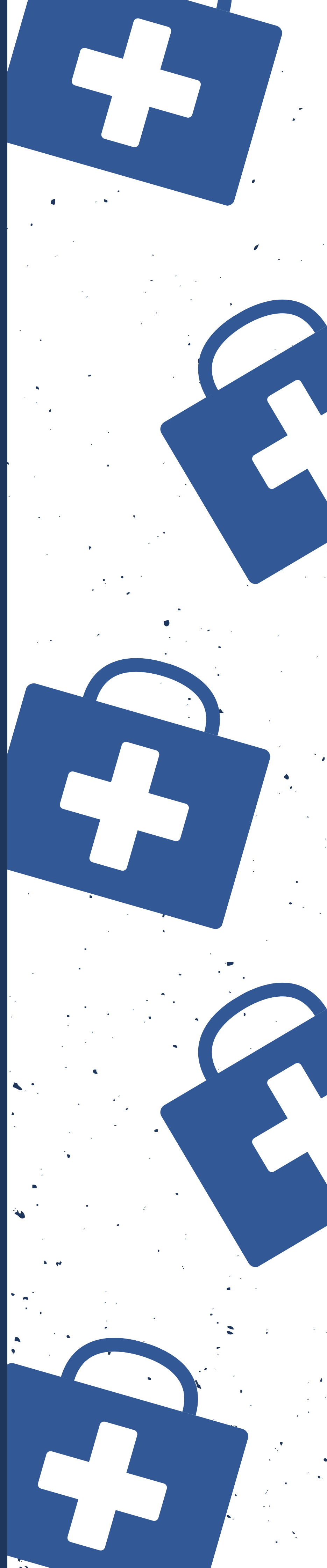


Patuhi Program Terapi Anda

- Perkumpulan Edukator Diabetes Indonesia (PEDI). (2023). Panduan Bagi Edukator Diabetes : Penatalaksanaan Diabetes Melitus
- Association of Diabetes Cares & Education Specialist (ADCES). (2020). Self Care Behaviors. <https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/Tools-and-Resources>

PERLU ANDA KETAHUI

- Mengikuti terapi berarti mengikuti pengobatan yang diresepkan pada waktu, dosis dan frekuensi yang tepat untuk jangka waktu yang diperlukan
- Mengonsumsi obat sesuai resep juga berarti Anda mengikuti rencana perawatan yang dikembangkan untuk membantu anda menghindari komplikasi dan tetap sehat
- Terapi farmakologis diberikan bersama dengan pengaturan makan dan latihan fisik
- Terapi farmakologis terdiri dari obat oral dan bentuk suntikan.



PASTIKAN APAKAH TERAPI ANDA EFEKTIF (BERFUNGSI)



Ada beberapa cara untuk mengukur apakah program pengobatan diabetes anda efektif. Salah satu cara adalah dengan memeriksa kadar HbA1C. Anda mungkin perlu memiliki catatan hasil pemeriksaan glukosa darah juga.

Tanyakan kepada penyedia layanan kesehatan atau tim perawatan diabetes anda apakah angka gula darah anda sudah dalam batasan angka normal atau sesuai dengan kisaran target

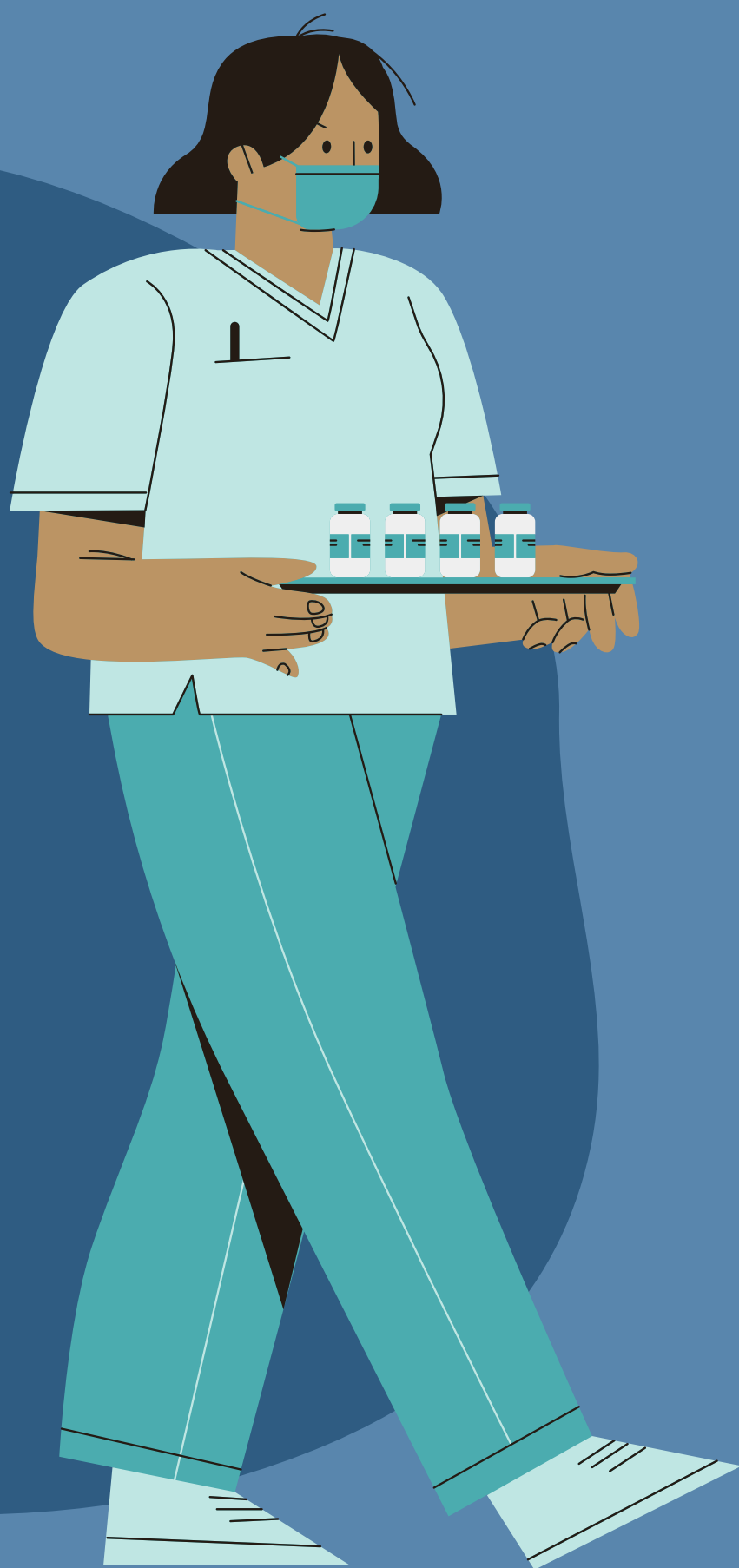




Laporkan kepada Tim Medis Anda 3 hal berikut terkait Terapi Anda

- 1** Efek samping yang anda alami terkait pengobatan anda
- 2** Jika anda telah berhenti dari pengobatan
- 3** Jika pengobatan mempengaruhi kualitas hidup anda

BERIKUT INI TIPS YANG DAPAT ANDA IKUTI



1

Simpan daftar semua obat anda

Daftar obat memberikan informasi berharga bagi tim kesehatan anda. Pastikan untuk mencantumkan nama obat, dosis dan waktu anda menggunakan masing-masing obat tersebut

2

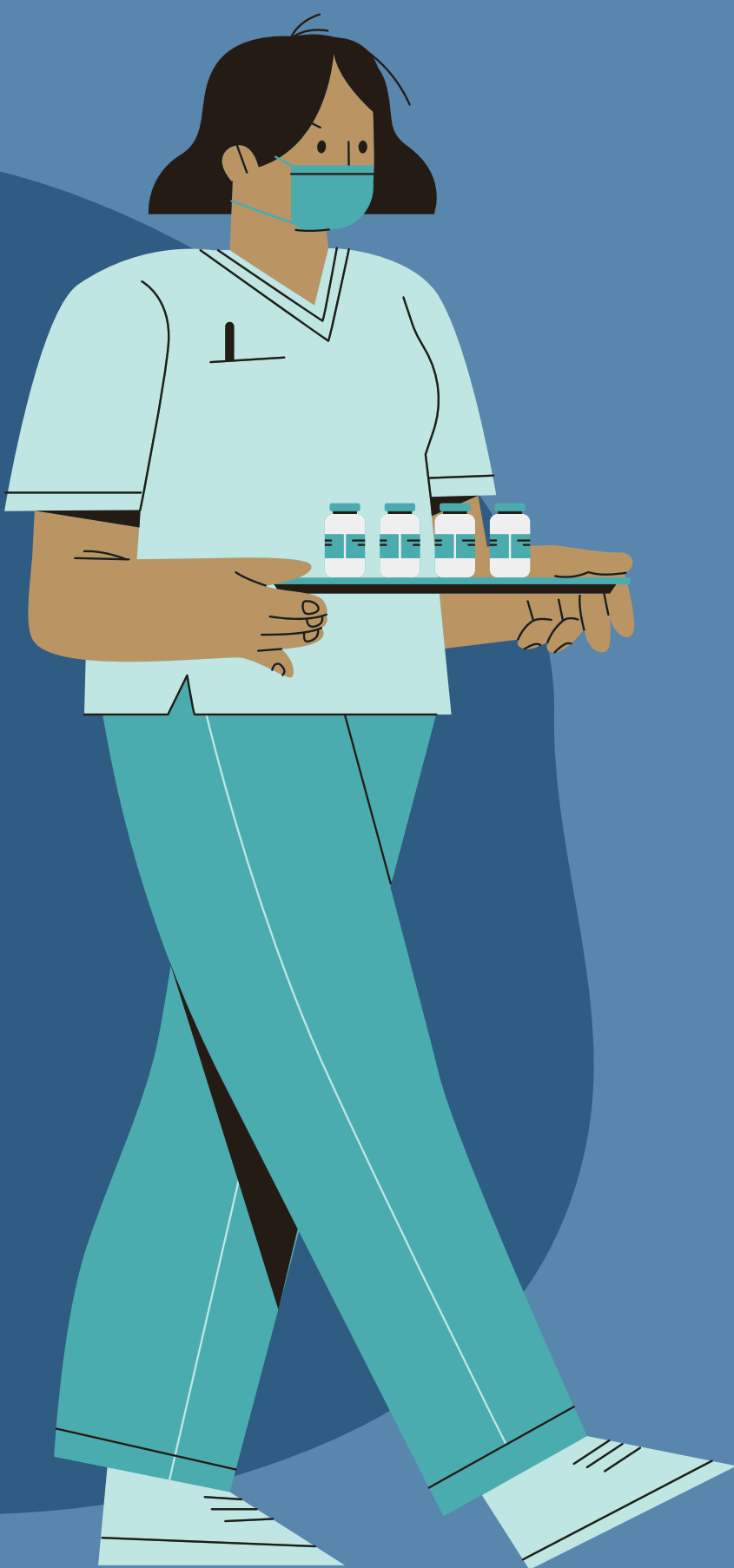
Gunakan obat anda pada waktu yang tepat.

Atur secara rutin setiap hari penggunaan obat anda. Temukan waktu terbaik untuk menggunakan obat anda dimana obat dapat bekerja paling efektif. Tanyakan hal ini kepada tim perawatan diabetes di layanan kesehatan anda terutama terkait program terapi anda



BERIKUT INI TIPS YANG DAPAT ANDA IKUTI

3



Sampaikan kekhawatiran dan perhatian Anda terkait pengobatan diabetes Anda kepada tim perawatan di layanan kesehatan anda.

- Apakah pengobatan anda mempunyai efek positif pada kesehatan anda?
- Apakah obat Anda menyebabkan glukosa darah rendah (hipoglikemia)?
- Apakah Anda perlu khawatir dengan obat-obat yang harus Anda minum setiap hari?
- Apakah program pengobatan Anda terlalu rumit untuk anda?

WASPADA HIPOGLIKEMIA

Hipoglikemia adalah suatu keadaan dimana terjadi penurunan konsentrasi glukosa serum (< 70 mg/dl)

Hipoglikemia merupakan salah satu komplikasi akut yg dapat terjadi, terutama yg sedang mempergunakan insulin atau obat antihiperglikemia oral golongan seperti sulfonilurea (contoh glibenclamide)

Gejala hipoglikemia antara lain cemas, berdebar-debar, tremor, rasa lapar, berkeringat dingin, rasa baal atau terbakar, terjadi perubahan perilaku, penglihatan kabur, bingung, sulit berpikir, sakit kepala, lesu, gangguan berbicara

Hipoglikemia yang berat dan berkepanjangan dapat menyebabkan kejang, penurunan kesadaran, koma bahkan kematian

Oleh karena itu pasien diabetes harus memahami gejala hipoglikemia dgn baik sehingga bila mempunyai fasilitas pemeriksaan gula darah, dapat menentukan sendiri ambang batas kadar gula darahnya dan dapat melakukan pencegahan



FAKTOR RESIKO

TERJADINYA HIPOGLIKEMIA



01 **Pemakaian Obat**

Pemakaian obat antihiperglikemia oral (terutama golongan sulfonilurea, glinid) dan injeksi insulin (pemberian insulin berlebihan atau tidak sesuai jadwal, tehnik injeksi insulin yg tidak benar)

02 **Kombinasi obat**

Kombinasi obat antihiperglikemia oral dgn obat lain yg meningkatkan efek menurunkan gula darah (misalnya antikoagulan, fenilbutazon, salisilat)

03 **Puasa**

Puasa karena untuk menjalani pemeriksaan diagnostik

04 **Makanan datang terlambat**

Makanan datang terlambat menyebabkan pasien diabetes melewati waktu makan sedangkan obat/insulin sudah digunakan

05 **Minum alkohol**

pada waktu sedang minum alkohol dan sesudah minum alkohol

06 **Latihan fisik**

Pada waktu melakukan latihan jasmani atau fisik yang keras dan sesudahnya

07 **Usia lanjut**



Penanganan Hipoglikemia



Upaya mengatasi hipoglikemia harus dilakukan segera, baik oleh pasien diabetes sendiri, atau dibantu keluarga, pendamping, perawat, petugas kesehatan

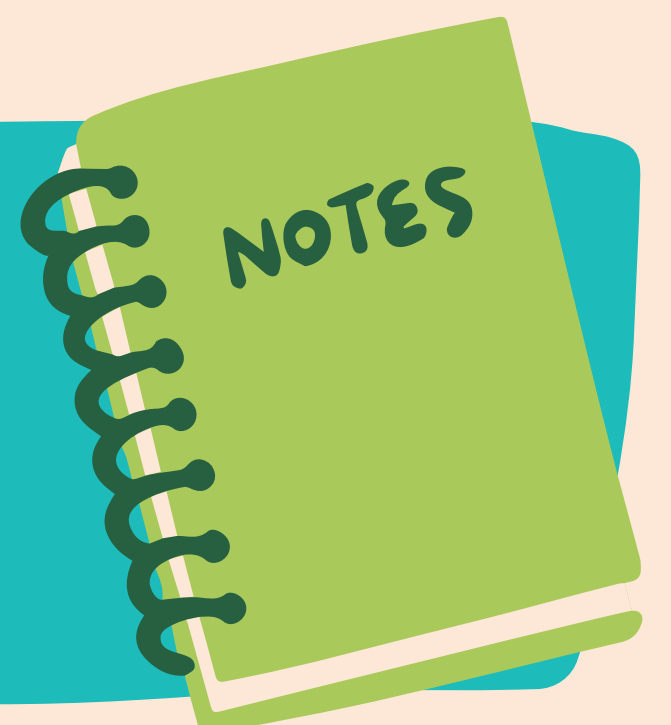
Bila Pasien Diabetes masih sadar

maka ia dapat minum/makan cairan yg mengandung 15 - 20 gram gula pasir/madu (setara dgn 2 sdm) atau sirup/jus/permen gula (jangan memberikan pemanis buatan non kalori/gula diet)

Pemberian ini dapat diulang setelah 15 menit, sampai gejala hilang, lalu dilanjutkan dgn memakan snack-makanan kecil agar kemungkinan kadar gula darah turun lagi, dapat dicegah



Bila Pasien Diabetes tidak sadar, maka segera dibawa ke fasilitas kesehatan terdekat untuk segera diberikan cairan infus dextrose 40%



6 Cara Efektif PENCEGAHAN HIPOGLIKEMIA

1 MEMAHAMI GEJALA & TANDA HIPOGLIKEMIA

Penyandang Diabetes perlu memahami gejala & tanda hipoglikemia dan penanganannya, serta membuat catatan setiap kali mengalami hipoglikemia

2 TAAT ATURAN TERAPI NUTRISI & PENGOBATAN

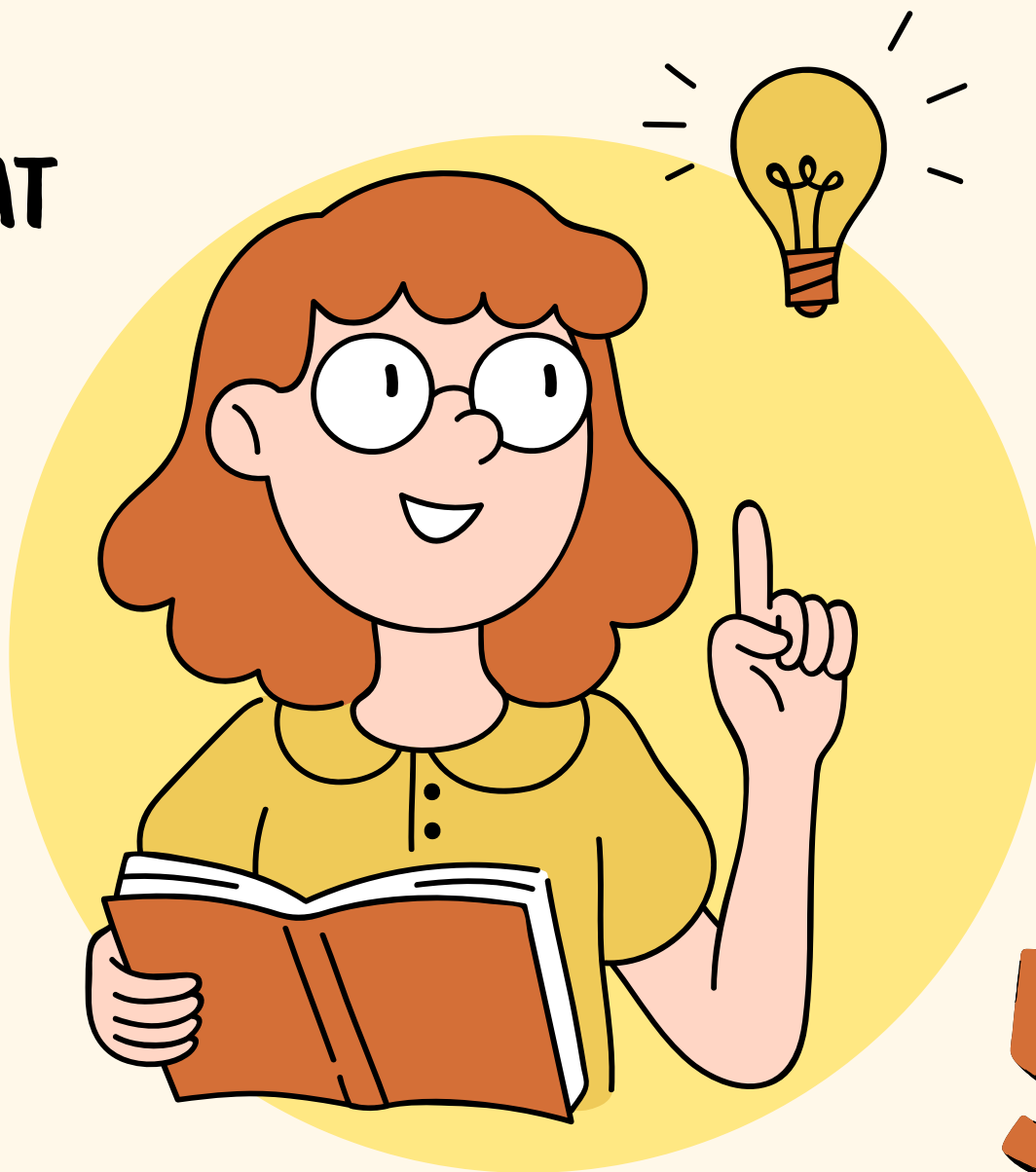
Mentaati nasehat pengaturan terapi nutrisi serta waktu pemberian obat yg sesuai, disertai tambahan kudapan (snack)

3 MENGATUR AKTIVITAS LATIHAN

Mengatur aktivitas latihan jasmani yg sesuai, tidak berlebihan. Bila kadar gula darah < 140 mg/dl dianjurkan makan kudapan dulu

4 MEMPERHATIKAN OBAT ANTIHIPERGLIKEMIA

Memperhatikan obat antihiperglikemia (oral atau insulin) yg dipergunakan, baik jenis, dosis maupun waktu pemberiannya



5 PEMERIKSAAN GULA DARAH MANDIRI (PGDM)

Pemeriksaan gula darah mandiri baik dilakukan untuk dapat membantu menjalankan hal-hal tersebut diatas

6 MEWASPADAI HIPOGLIKEMIA NOKTURNAL

Pada keadaan tertentu misalnya ada kecurigaan tjd hipoglikemia nokturnal (hipoglikemia yg terjadi sekitar jam 3-4), maka dapat dipasang alat pengukur kadar gula darah terus menerus (dilakukan oleh petugas kesehatan)