



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



Catatan / Notes

I take my tablets with breakfast

Ambil tablet
saya sebelum
sarapan



Catatan / Notes

Take my tablets before breakfast

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



1/2 jam



Catatan / Notes

On _____ I take my weekly tablet for healthy bones 1/2 an hour before breakfast and stay upright

Saya perlu
minum tablet
saya di
tengah hari



Catatan / Notes

I need to take my tablets at midday

Saya harus
minum tablet
saya saat
makan siang



Saya harus minum
tablet saya satu jam
sebelum makan siang



Catatan / Notes

I need to take my tablets one hour before lunch

Minum obat jam 6 sore



Catatan / Notes

Take my tablets at 6pm

Minum obat saat makan malam



Catatan / Notes

Take my tablets at evening meal time

Minum obat sebelum tidur



Ingat minum
obat pada
jam 9 malam



Oleaskan krim

sebagaimana
ditunjukkan



Catatan / Notes

Apply cream to my _____ as shown to me

Minum
antibiotik saya
pada

untuk
mengobati
infeksi saya



Saya perlu
makan camilan
sebelum tidur



Catatan / Notes

I need to eat a snack before going to bed

Teteskan _____
tetes mata
di mata kiri/
kanan saya



Catatan / Notes

Put _____ eye drops into my left/right eye

Letakkan obat
tetes mata
saya di kedua
mata di



Catatan / Notes

Put my eye drops in both eyes at _____

Oleskan krim
pada kulit
kering saya
setelah
mandi



Catatan / Notes

Put cream on my dry skin after bathing

Periksa gula
darah saya
sebelum
menggunakan
insulin



Catatan / Notes

Check my blood sugar before taking insulin

Saya
menggunakan
inhaler (alat
obat asma)
saya pada



Catatan / Notes

I use my inhaler at _____

Saya harus minum

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



