



**LEBIH TERJAGA:** Encik Abdul Rahman menggunakan MediPouch untuk menjaga pengambilan ubatnya dengan lebih mudah dan teratur. – Foto CDC NORTH WEST

## ‘MediPouch’ memudahkan pesakit ambil ubat secara teratur

► **ZULAIQAH ABDUL RAHIM**  
zulabr@sph.com.sg

PENGAMBILAN ubat kini lebih mudah buat pesakit kronik, Encik Abdul Rahman Kadir, 65 tahun.

Ini selepas beliau diperkenalkan kepada beg kecil yang membantu pesakit mengatur rutin pengambilan ubat mereka, yang dipanggil ‘MediPouch’.

‘MediPouch’, yang dilancarkan oleh Majlis Pembangunan Masyarakat (CDC) North West baru-baru ini, bertujuan memberi kemudahan kepada pengguna untuk memastikan preskripsi ubat mereka teratur.

Dengan beg kecil itu, pengguna, terutama warga tua, kini dapat menyusun, menjejak dan mengambil ubat mereka mengikut dos yang betul dan tepat pada waktunya dengan lebih mudah.

Encik Abdul Rahman, yang menghidap penyakit ginjal, darah tinggi dan kencing manis, merupakan salah seorang daripada sekitar 280 warga tua terpilih untuk mencuba ‘MediPouch’ dalam satu projek rintis yang dijalankan baru-baru ini.

Projek itu adalah kerjasama CDC North West dengan Care Cor-

ner – antara penerima ‘MediPouch’ di daerah itu – untuk menguji penyelesaian baru dalam menyediakan penjagaan yang lebih baik bagi golongan warga tua.

– **Encik Abdul Rahman Kadir, penghidap penyakit ginjal, darah tinggi dan kencing manis, mengenai ‘MediPouch’.**

Beg kecil itu mengandungi kotak pil mingguan yang dibahagikan kepada empat waktu – pagi, tengah hari, malam dan sebelum tidur – untuk setiap hari supaya pengguna dapat membungkus ubat mereka mengikut aturan dos yang ditetapkan.

Ciri lain beg kecil itu termasuk poket depan yang mudah diakses untuk menyimpan barang-barang kecil, seperti kad janji temu, dan klip untuk memegang kunci dan nota lain, seperti nasihat doktor dan peringatan puasa.

Mengongsi pengalaman bersama *Berita Harian* dalam menggunakan ‘MediPouch’ selama lebih dua minggu, Encik Abdul Rahman berkata:

“Sekarang nak makan ubat lebih mudah dan tak perlu fikir ubat apa yang perlu saya makan setiap hari. Semuanya sudah tersedia, cuma tinggal nak makan sahaja.”

Dengan ‘MediPouch’, beliau kini hanya perlu mengisi pil ubat ke dalam beg itu sebulan sekali sahaja.

“Sebelum ini, saya harus fikir ubat apa untuk makan setiap waktu pada setiap hari dan ambil pelbagai ubat satu per satu,” tambahnya.

Beg kecil itu telah direka oleh mahasiswi tahun pertama jurusan sains hayat di Universiti Nasional Singapura (NUS), Cik Ng Zhao-rong.

Beliau mendapat inspirasi daripada pengalaman peribadi menjaga bapanya yang menghidap pelbagai penyakit kronik.

Rekaan Cik Ng dipilih selepas satu pertandingan untuk mencipta ‘MediPouch’ yang dianjurkan CDC North West bersama Persatuan Farmaseutikal NUS.

Dalam satu kajian yang dikendalikan di rumah penjagaan di Singapura sebelum ini, hampir dua pertiga pesakit warga tua mengambil sekurang-kurangnya lima jenis ubat.

Ini kerana golongan warga tua biasanya menghidapi dua atau lebih penyakit secara serentak – yang memerlukan rejimen ubat yang rumit.

Sekitar 70 peratus daripada mereka yang dilibatkan dalam kajian tersebut didapati mempunyai masalah berkaitan dengan pengambilan ubat.

Encik Abdul Rahman, yang tidak bekerja, menambah:

“MediPouch ini juga mudah untuk dibawa ke mana-mana.

“Misalnya, kalau saya pergi tidur semalaman di rumah ahli keluarga, tiada masalah untuk saya terus ambil ubat saya.”