



## Mga Impormasyon Tungkol sa Gamot

### Pagsunod sa Tamang Paraan ng Pag-inom ng Gamot

#### **Ano ang adherence?**

Ang *adherence* ay tumutukoy sa pag-inom ng mga gamot sang-ayon sa hatol ng doktor. Ito'y nangangahulugang iniinom ang tamang dami ng gamot (dosage) sa tamang oras at sa tamang paraan (hal. Pag-inom nang walang laman ang sikmura o kaya ay kasabay ng pagkain). Ito'y nangangahulugan ding iinumina ng tama ang mga gamot sa loob ng mahabang panahon nang hindi pumapalya.

#### **Bakit mahalaga ang tamang pag-inom ng mga gamot sa paglunas sa HIV?**

Upang maging mabisa ang mga gamot laban sa HIV at maiwasan ang pagdami nito, kailangang mayroong tamang dami ng tamang uri ng gamot sa katawan sa lahat ng oras. Dahil ang gamot ay tumatagal lamang ng ilang oras, ang pagpalya sa pag-inom ay maaring makaapekto sa dami ng gamot na nasa katawan. Kung bababa nang husto ang gamot sa katawan, maaaring hindi mapigil nito ang virus. Kapag nangyari ito, bibilis ang pagdami ng HIV at maaaring makapag ibang anyo (mutation) at makuhang labanan ang gamot laban sa HIV. Samakatuwid, ang gamot ay wala nang bisa.

Napagalaman sa mga pag-susuri na ang bisa ng mga gamot sa HIV ay higit na bumababa kung pumapalya ka nang mahigit sa 5%.

#### **Bakit mahirap sundin ang tamang paraan ng pag-inom ng mga gamot?**

Marami ang nahihirapang uminom ng gamot ng regular. Ang pag-inom ng gamot laban sa HIV ay maaaring mas maging mahirap dahil sa mga sumusunod:

- Ang paggagamot sa HIV ay komplikado at maaaring uminom ng maraming kagamutan ng maraming beses sa isang araw.
- May ibang gamot na dapat inumin nang walang laman ang tiyan at meron naming kailangang may kasabay na pagkain.
- May mga pagkain o ibang gamot na hindi maaring inumin nang kasabay ng mga gamot laban sa HIV.
- Maaaring ang mga gamot na ito ay may di-kanais-nais na side effects.

Narito ang ilan pang mga bagay na nakapagpapahirap sa pagsunod sa tamang paraan ng pag-inom ng mga gamot sa HIV:

- simpleng pagkalimot
- kung tulog sa oras ng pag-inom ng gamot
- naglalakbay nang malayo sa tirahan
- pagkakasakit o pagkalungkot (depressed)
- problema ang pagkakaroon ng supply
- karamihan ng ginagawa o paiba-ibang oras ng trabaho.
- mga pangamba tungkol sa paglilihim (kung hindi alam ng ibang kasama sa bahay o sa tra-



baho ang HIV status mo)

- hindi matatag ang pamamahay o kabuhayan
- paggamit ng mga bawal na gamot o recreational drugs at pag-inom ng alak
- mga iba pang problema tulad ng diabetes o hepatitis
- kakulangan ng mga ka-relasyong sumusuporta
- paghahangad na hindi maalala na mayroong karamdaman

### **Ano ang maari kong gawin kung nahihirapan akong sumunod sa tamang paraan ng pag-inom ng mga gamot?**

Kung palaging pumapalya sa pag-inom ng gamot, maaaring ito'y palatandaan na ang plano sa paggamot sa iyo ay hindi nababagay sa uri ng iyong pamumuhay o kaya ito ay nagiging dahilan ng iba pang mga problema tulad ng side effects. Mahalagang ipaalam kaagad sa iyong doktor o parmasyutiko kung nakikita mong nahihirapan kang sumunod sa pag-inom ng gamot sa tamang paraan. Maaaring matulungan ka nilang humanap ng kasagutan sa iyong problema o maaring makakita ng ibang kagamutang ipapalit.

### **Mga tip para mas madaling masundan ang tamang pag-inom ng mga gamot:**

Planuhing mabuti bago simulan ang pag-inom ng mga gamot sa HIV:

- Kunin ang mga impormasyong kailangan para makapagpasya ng mabuti sa iyong paggagamot.
- Sabihin sa doktor o parmasyutiko ang lahat ng bagay na maaaring makaapekto sa kakayanan mong sumunod sa tamang paraan ng pag-inom ng gamot (tulad ng oras, dami ng pildoras, mga posibleng side effects, mga kalagayan ng pamumuhay o paghahanapbuhay).
- Gumawa ng schedule ng paginom ng mga gamot at mag-praktis sa pamamagitan ng pag-inom ng vitamin pills o jelly beans, nang sa ganon ay malaman kung ano ang maaaring makaapekto sa iyong kakayanang inumin ng palagi at alinsunod.
- Pag-aralan ito at makipag-usap sa doktor o parmasyutiko upang bumuo ng paraang nararapat para sa iyo.

### **Mga praktikal na tip na makatutulong sa patuloy na pagsunod sa tamang paraan ng pag-inom ng gamot.**

- Inumin ang mga gamot araw-araw sa parehong oras na nakatakda.
- Gumamit ng timer, alarm, pager o ibang kagamitan na magpapaalala sa iyo sa pag-inom ng gamot.
- Gumamit ng pill box para makapagdala ng extra doses kung lumalabas.
- Sabihin sa parmasyutiko na ilagay ang mga gamot sa dosette o blisper pack para sa iyo lingu-lingo.
- Gumamit ng medication diary at markahan ito sa tuwing inumin ang mga gamot.
- Magtago ng extra supply ng mga gamot sa mga lugar na madalas mong puntahan tulad ng trabaho o tirahan ng iyong partner. Tiyaking sinusunod mo ang mga instruksyon tungkol sa pagtatabi ng mga gamot dahil sa may mga gamot na nawawalan ng bisa kung hindi nakalagay sa refrigerator.
- Planuhing mabuti ang iyong mga weekends, holiday, o paglalakbay.



- Tiyaking hindi ka nauubusan ng gamot.
- Makipag-usap sa ibang tao na may HIV/AIDS at matuto sa kanilang mga karanasan.
- Bumuo ng grupo ng mga kaibigan at kapamilyang sumusuporta at makatutulong na paalalahanan ka na uminom ng gamot.

**Copyright @ACAS 2001 & 2005.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.