

## Apa peranan saya di dalam PBM?

PBM tertumpu kepada anda. Anda berupaya mengawal sebarang keputusan yang dapat mempengaruhi tahap kesihatan anda sendiri.

### Petua penting.

Pastikan anda memahami situasi kesihatan anda dengan mendapatkan maklumat yang jelas. Tanyakan doktor anda berkaitan perkara berikut:

1. Apakah paras hemoglobin saya? ( adakah ianya melebihi 13g/dL)

---

---

2. Apakah risiko, faedah dan adakah alternatif lain selain daripada rawatan yang dicadangkan (termasuk transfusi darah)?

---

---

3. Bagaimanakah kehilangan darah saya dapat dikurangkan sekiranya berlaku pendarahan?

---

---

4. Apakah Langkah yang akan diambil untuk mengurangkan kemungkinan transfusi darah?

---

---

5. Sekiranya saya adalah seorang pesakit yang tidak dapat menerima transfusi darah, apakah pendekatan lain secara perubatan mahupun pembedahan yang akan digunakan?

---

---

\*\*\*Semua strategi perawatan mungkin berbeza dan akan disesuaikan mengikut jenis populasi pesakit ; contohnya dalam kes pembedahan, kehamilan, kanser dan/atau penyakit buah pinggang kronik.

Sila bincangkan mengenai PBM dengan doktor anda.



Malaysian Society  
of Patient Blood  
Management

*Ingatlah...*

PBM adalah tentang ANDA,  
dan untuk ANDA.

Kesihatan ANDA menjadi  
KEUTAMAAN.

Tanyakan doktor anda:

"Apakah tahap  
Haemoglobin saya?"

MINTALAH PBM.

Disediakan oleh Dr Ananthi Krishnamoorthy & Dr Jameela Sathar untuk program pendidikan pengurusan darah pesakit (PBM) Malaysia. Diterjemah bersama:  
Dr Shahnaz Irwani binti Sabri.

Rujukan:

Society for The Advancement of Patient Blood Management (SABM), USA

# MEMAHAMI PBM DAN BAGAIMANA PBM DAPAT MEMBANTU ANDA



## Tahukah ANDA?

Darah yang terbaik adalah darah ANDA sendiri. Patient Blood Management (PBM) boleh membantu badan ANDA menjadi TABUNG DARAH ANDA sendiri.

## Apakah manfaat PBM?

1. Persiapan diri untuk mengurangkan komplikasi pembedahan dan mempercepatkan masa pemulihan (dapat pulang dengan lebih cepat dalam keadaan sihat).
2. Mengoptimalkan anda supaya dapat mencapai hasil terbaik dan meningkatkan kualiti hidup anda.
3. Mengurangkan kebarangkalian mendapat jangkitan di hospital atau komplikasi lain.
4. Mengurangkan kos rawatan keseluruhan kerana kurang intervensi dan anda dibenarkan pulang lebih awal.
5. Doktor dapat menumpukan perhatian kepada rawatan penyakit utama anda dan tidak terganggu dengan isu anemia, transfusi darah atau menangani komplikasi transfusi.

## Bilakah saya boleh meminta PBM?

1. Jika doktor memaklumkan anda mengalami anemia atau memerlukan transfusi darah.
2. Jika anda mempunyai penyakit kronik seperti penyakit buah pinggang, penyakit jantung, kanser, gangguan pendarahan atau pendarahan haid yang banyak kerana ini meningkatkan risiko anemia.
3. Sekiranya anda dijadualkan untuk menjalani pembedahan, pastikan anda tahu tahap hemoglobin anda dan tanyakan tentang PBM seawal 4 minggu sebelum pembedahan.
4. Kehamilan terutamanya pada trimester ke-3 (walaupun paras Hemoglobin telah diperiksa sebelumnya).

# Bagaimana PBM berfungsi?



## TINGKATKAN PEMBENTUKAN DARAH

1. Pastikan bahan asas untuk pembentukan sel darah merah yang sihat mencukupi.  
  
Ini termasuk memeriksa dan mengoptimalkan kadar zat besi, paras vitamin B12/folat serta kandungan mineral dan vitamin lain.
2. Penggunaan ubatan seperti Erythropoetin yang dapat membantu meningkatkan pembentukan sel darah.



## KURANGKAN KEHILANGAN DARAH

1. Dapatkan khidmat nasihat doktor anda mengenai makanan atau ubatan yang dapat meningkatkan risiko pendarahan seperti ubat tradisional, ubat cair darah, ginseng dan sebagainya serta masa yang tepat untuk menghentikan ubatan tersebut sebelum pembedahan.
2. Doktor anda memberi perhatian untuk mengelakkan anemia daripada merawatnya seperti rawatan awal ulser perut.
3. Mengurangkan pengambilan sampel darah untuk mengelakkan kehilangan darah.
4. Menambah baik teknik dengan menggunakan kemahiran pembedahan yang baik, peralatan dan ubat-ubatan yang dapat mengurangkan kehilangan darah semasa pembedahan, rawatan.



## MEMBINA KETAHANAN BADAN

1. Mempersiapkan badan anda agar dapat bertahan dengan kehilangan darah semasa pembedahan.
2. Membantu penyembuhan anda dengan bantuan oksigen atau ubatan sekiranya kekurangan sel darah merah.
3. Memberi masa untuk pemulihan dengan cara mengurangkan penggunaan tenaga agar badan anda dapat bersedia di samping melindungi diri anda daripada bahaya.

**Pengurusan Darah Pesakit atau Patient Blood Management (PBM) ialah suatu pendekatan sistematik yang mengutamakan pesakit. Ia melibatkan seluruh pasukan kesihatan yang berusaha untuk membantu pesakit mencapai tahap kesihatan optimal. Ini dilakukan dengan mengurus dan memelihara darah pesakit itu sendiri.**