



Chula
Chulalongkorn University

Self-care in Thailand and its impacts

Associate Professor Puree Anantachoti, Ph.D.

Faculty of Pharmaceutical Sciences,

Chulalongkorn University

Self-care is.....

The **ability** of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, maintain health, and cope with illness and disability with or without the support of a health-care provider.

1. www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/questions-answers-self-care.pdf?ua=1 (June 2019)

Why should self-care be encouraged?



Why should self-care be encouraged?

- Crowded hospital, long waiting que....
- Efficiency HCP utilization
- Efficiency financial allocation
- Save health care system cost



Benefits

Risks

Self-care

Research mapping of self-care

Who & what

Self-care in emergency situation
-stroke, HF

Self-care in NCD management
- DM, kidney, HIV, asthma
- Postoperation

Self-care in not serious and/or frequently found DS
- Pain
- Dysmenorrhea
- Antibiotics

Self-care in special/vulnerable population
- Children
- Pregnancy/lactation
- Elderly

Facilitating factors

Self-care empowerment

Health literacy

Health Education

Health apps

Knowledge & information need

Patient engagement

guideline

regulation

policy

Policy evaluation

Benefit-risk
cost saved

Supply induce demand?
ADRs

Comparing Effectiveness of Pictogram versus Written Patient Information Leaflet: Case Study of Ibuprofen 200 mg

Mr.Chotipat Apichartkulchai*¹, Noppadon Adjimatera², Sarocha Insaeng¹, Tanyarat Sakuldan¹, Puree Anantachoti¹

Appendix 2

ไอบูโพรเฟน 200 มิลลิกรัม
ชนิดเม็ดเคลือบฟิล์ม
Nurofen®

1. ยานี้คืออะไร

1.1 ยานี้มีชื่อสามัญว่าอะไร
ยานี้มีชื่อสามัญว่า ไอบูโพรเฟน (Ibuprofen) เป็นยาในกลุ่มยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือเรียกว่า เอ็นเสด (NSAID)

1.2 ยานี้ใช้เพื่ออะไร
ใช้บรรเทาอาการปวด เช่น ปวดหัว ปวดหัวไมเกรน ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดประจำเดือน ปวดฟัน ปวดข้อและกล้ามเนื้อ ยานี้ยังมีข้อยกเว้นที่มีสาเหตุมาจากกรเป็นไข้หวัดได้

2. ข้อควรระวังก่อนใช้ยา

2.1 ห้ามใช้ยานี้เมื่อไร
• เคยแพ้ยานี้ หรือส่วนประกอบของยานี้ หรือยาอื่นในกลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs)
• โรคไตเลือดออก (ไม่สูง ปวดหัวรุนแรง ปวดข้อและกล้ามเนื้อ)
• เคยเป็นโรคกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารทะลุ มีแผลหรือเลือดออกในกระเพาะ
• ห้ามใช้ร่วมกับยานบรรเทาอาการปวด กลุ่มเอ็นเสด (NSAIDs) เช่น ไอบูโพรเฟน (ibuprofen), นาพร็อกเซน (naproxen) แอสไพริน (aspirin)
• โรคไตขั้นรุนแรง โรคตับ โรคหัวใจ

2.2 ข้อควรระวังเมื่อใช้ยานี้
• ควรหลีกเลี่ยงหรือปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยานี้ ในกรณีต่อไปนี้ เช่น
- โรคหัวใจ เช่น หัวใจล้มเหลว กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- หัวใจขาดเลือดหรือหลอดเลือดหัวใจ (by pass) หลอดเลือดแดงส่วนปลายตีตัน เส้นเลือดในสมองแตก (mini-stroke หรือ transient ischaemic attack)
- โรคไต
- โรคเบาหวาน
- คลสมเรสเซอร์ออลสูง
- ความดันโลหิตสูง

• ห้ามดื่มสุราขณะรับประทานยา
• ห้ามใช้ยานี้ร่วมกับยาอื่น ๆ ต่อไปนี้
- ยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือยาต้านการแข็งตัวของเลือดบางชนิด เช่น ยาแอสซิมบ (Abciximab) และวอร์ฟาริน (Warfarin Sodium)
- อาหารไม่พึงประสงค์ พบได้น้อย แต่ก็มีพบได้บ้างเช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาหระไม่ย่อย และ เกิดแผลในกระเพาะอาหารถ้าอยู่จนเป็นสัปดาห์
- ยาต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือดบางชนิด เช่น ยาแอสซิมบ (Abciximab) และวอร์ฟาริน (Warfarin Sodium)
• อาหารไม่พึงประสงค์ พบได้น้อย แต่ก็มีพบได้บ้างเช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาหระไม่ย่อย และ เกิดแผลในกระเพาะอาหารถ้าอยู่จนเป็นสัปดาห์

ยาไอบูโพรเฟน 200 มิลลิกรัม

IBUPROFEN 200 mg

ใช้สำหรับบรรเทาอาการปวด ลดไข้

3. วิธีใช้ยา

3.1 ขนาดและวิธีใช้
• ควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น เพราะขนาดและระยะเวลาในการใช้ยาขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของโรค
ขนาดยาโดยทั่วไป
• เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรใช้ยา นี้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์
• ผู้ใหญ่และเด็กอายุมากกว่า 12 ปี กินครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 3 ครั้งห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
• ไม่ควรกินเกิน 6 เม็ดใน 24 ชั่วโมง

3.2 หากลืมกินยาควรทำอย่างไร
• ให้กินยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้เวลาของมื้อต่อไปให้รออีกยาในมื้อถัดไป และห้ามกินยาเพิ่มเป็น 2 เท่า

3.3 ถ้ากินยาเกินขนาดที่แนะนำ ควรทำอย่างไร
• ให้สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติที่รุนแรง โทรปรึกษาโรงพยาบาลทันที
• หากใช้ยาเกิน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการแย่ลงหรือมีอาการใหม่ขึ้นๆเกิดขึ้น ควรไปพบแพทย์

6. คำเตือน

• ห้ามยาไว้ในคาซง
• เก็บยาในที่แห้ง อยุ่กึ่งที่อุณหภูมิห้องหรือเย็น เช่น ในตู้เย็น
• เก็บยาให้พ้นมือเด็ก
ผลิตโดย AB Pharm
นำเข้าโดย AB Pharm
เอกสารนี้เป็นข้อมูล
ปรึกษา

ไม่ควรใช้ :

• ห้ามใช้ร่วมกับยาอื่น ๆ ต่อไปนี้

• ยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือยาต้านการแข็งตัวของเลือดบางชนิด เช่น ยาแอสซิมบ (Abciximab) และวอร์ฟาริน (Warfarin Sodium)
• อาหารไม่พึงประสงค์ พบได้น้อย แต่ก็มีพบได้บ้างเช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาหระไม่ย่อย และ เกิดแผลในกระเพาะอาหารถ้าอยู่จนเป็นสัปดาห์

ยาไอบูโพรเฟน 200 มิลลิกรัม

IBUPROFEN 200 mg

ใช้สำหรับบรรเทาอาการปวด ลดไข้

3. วิธีใช้ยา

3.1 ขนาดและวิธีใช้
• ควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น เพราะขนาดและระยะเวลาในการใช้ยาขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของโรค
ขนาดยาโดยทั่วไป
• เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรใช้ยา นี้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์
• ผู้ใหญ่และเด็กอายุมากกว่า 12 ปี กินครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 3 ครั้งห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
• ไม่ควรกินเกิน 6 เม็ดใน 24 ชั่วโมง

3.2 หากลืมกินยาควรทำอย่างไร
• ให้กินยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้เวลาของมื้อต่อไปให้รออีกยาในมื้อถัดไป และห้ามกินยาเพิ่มเป็น 2 เท่า

3.3 ถ้ากินยาเกินขนาดที่แนะนำ ควรทำอย่างไร
• ให้สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติที่รุนแรง โทรปรึกษาโรงพยาบาลทันที
• หากใช้ยาเกิน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการแย่ลงหรือมีอาการใหม่ขึ้นๆเกิดขึ้น ควรไปพบแพทย์

6. คำเตือน

• ห้ามยาไว้ในคาซง
• เก็บยาในที่แห้ง อยุ่กึ่งที่อุณหภูมิห้องหรือเย็น เช่น ในตู้เย็น
• เก็บยาให้พ้นมือเด็ก
ผลิตโดย AB Pharm
นำเข้าโดย AB Pharm
เอกสารนี้เป็นข้อมูล
ปรึกษา

ไม่ควรใช้ :

• ห้ามใช้ร่วมกับยาอื่น ๆ ต่อไปนี้

• ยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือยาต้านการแข็งตัวของเลือดบางชนิด เช่น ยาแอสซิมบ (Abciximab) และวอร์ฟาริน (Warfarin Sodium)
• อาหารไม่พึงประสงค์ พบได้น้อย แต่ก็มีพบได้บ้างเช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาหระไม่ย่อย และ เกิดแผลในกระเพาะอาหารถ้าอยู่จนเป็นสัปดาห์

ยาไอบูโพรเฟน 200 มิลลิกรัม

IBUPROFEN 200 mg

ใช้สำหรับบรรเทาอาการปวด ลดไข้

3. วิธีใช้ยา

3.1 ขนาดและวิธีใช้
• ควรใช้ตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น เพราะขนาดและระยะเวลาในการใช้ยาขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของโรค
ขนาดยาโดยทั่วไป
• เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรใช้ยา นี้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์
• ผู้ใหญ่และเด็กอายุมากกว่า 12 ปี กินครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 3 ครั้งห่างกันอย่างน้อย 4 ชั่วโมง
• ไม่ควรกินเกิน 6 เม็ดใน 24 ชั่วโมง

3.2 หากลืมกินยาควรทำอย่างไร
• ให้กินยาทันทีที่นึกได้ แต่ถ้าใกล้เวลาของมื้อต่อไปให้รออีกยาในมื้อถัดไป และห้ามกินยาเพิ่มเป็น 2 เท่า

3.3 ถ้ากินยาเกินขนาดที่แนะนำ ควรทำอย่างไร
• ให้สังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติที่รุนแรง โทรปรึกษาโรงพยาบาลทันที
• หากใช้ยาเกิน 3 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการแย่ลงหรือมีอาการใหม่ขึ้นๆเกิดขึ้น ควรไปพบแพทย์

6. คำเตือน

• ห้ามยาไว้ในคาซง
• เก็บยาในที่แห้ง อยุ่กึ่งที่อุณหภูมิห้องหรือเย็น เช่น ในตู้เย็น
• เก็บยาให้พ้นมือเด็ก
ผลิตโดย AB Pharm
นำเข้าโดย AB Pharm
เอกสารนี้เป็นข้อมูล
ปรึกษา

ไม่ควรใช้ :

• ห้ามใช้ร่วมกับยาอื่น ๆ ต่อไปนี้

• ยาต้านการแข็งตัวของเลือดหรือยาต้านการแข็งตัวของเลือดบางชนิด เช่น ยาแอสซิมบ (Abciximab) และวอร์ฟาริน (Warfarin Sodium)
• อาหารไม่พึงประสงค์ พบได้น้อย แต่ก็มีพบได้บ้างเช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาหระไม่ย่อย และ เกิดแผลในกระเพาะอาหารถ้าอยู่จนเป็นสัปดาห์

Written PIL

Pictogram PIL V1

Pictogram PIL V2

Pictogram PIL V3

Communication effectiveness of written vs pictogram PIL

User testing score	Patient information leaflet		P Value
	Written	Pictogram	
All correct	22 (27.5%)	18 (22.8%)	0.493
9-10 items	46 (57.5%)	34 (43.0%)	
6-8 items	10 (12.5%)	19 (24.1%)	0.035
0-5 items	2 (2.5%)	8 (10.1%)	
Average score	9.6 _± 1.51	8.885 _± 1.97	0.01

Perception of the PIL's characters

PIL's Character	Patient information leaflet		P Value
	Written	Pictogram	
Prefer format (choose 1)	71.70%	28.30%	
Eye catching/attractive	8.41 _± 1.611	8.42 _± 1.554	0.103
Complete information	9.13 _± 1.129	7.55 _± 1.834	<0.001
Understandable	8.29 _± 1.728	7.57 _± 1.749	0.882

The Economic Impact Analysis of a Proposal to Abandon Non-Prescription Drug Reimbursement in Thailand, A Case Study of Non-Sedating Antihistamines

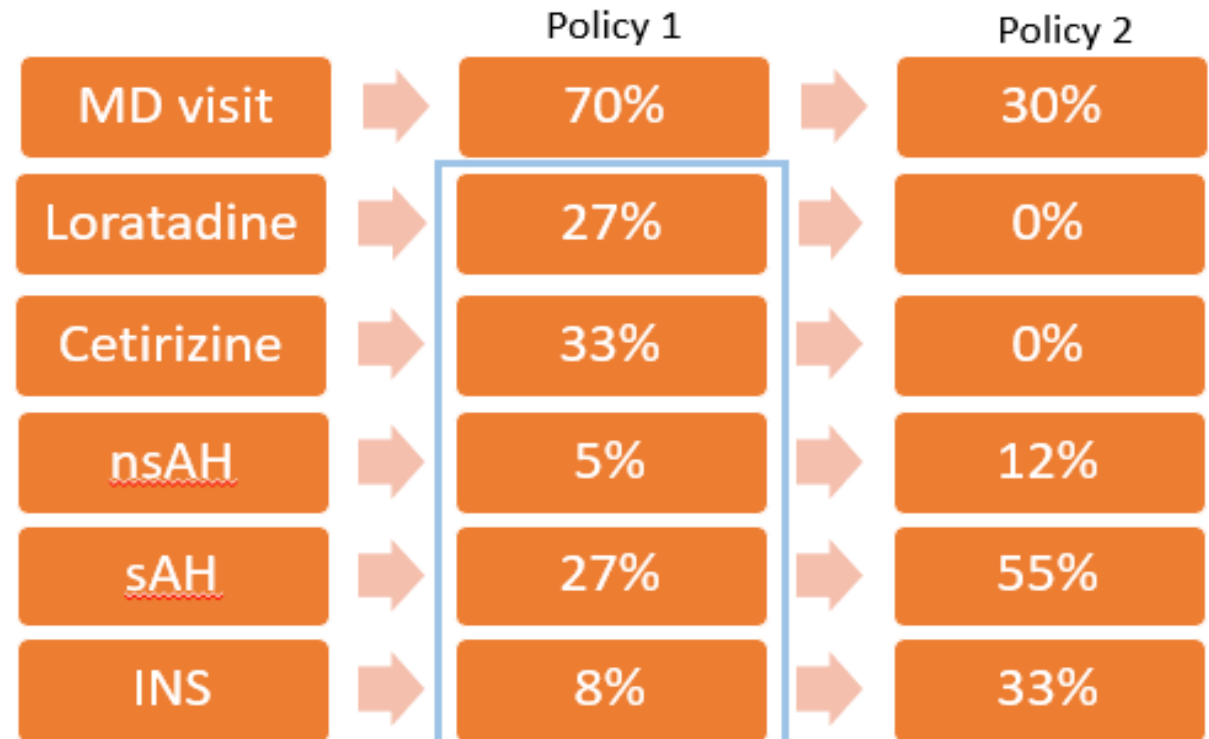
Doungporn Lelavanich, PharmD¹; Thongsuk N¹, Kongnaiyos T¹, Fungsuk N¹, Puree Anantachoti, PhD^{1,2}.

1. Department of Social and Administrative Pharmacy, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.

2. Corresponding author



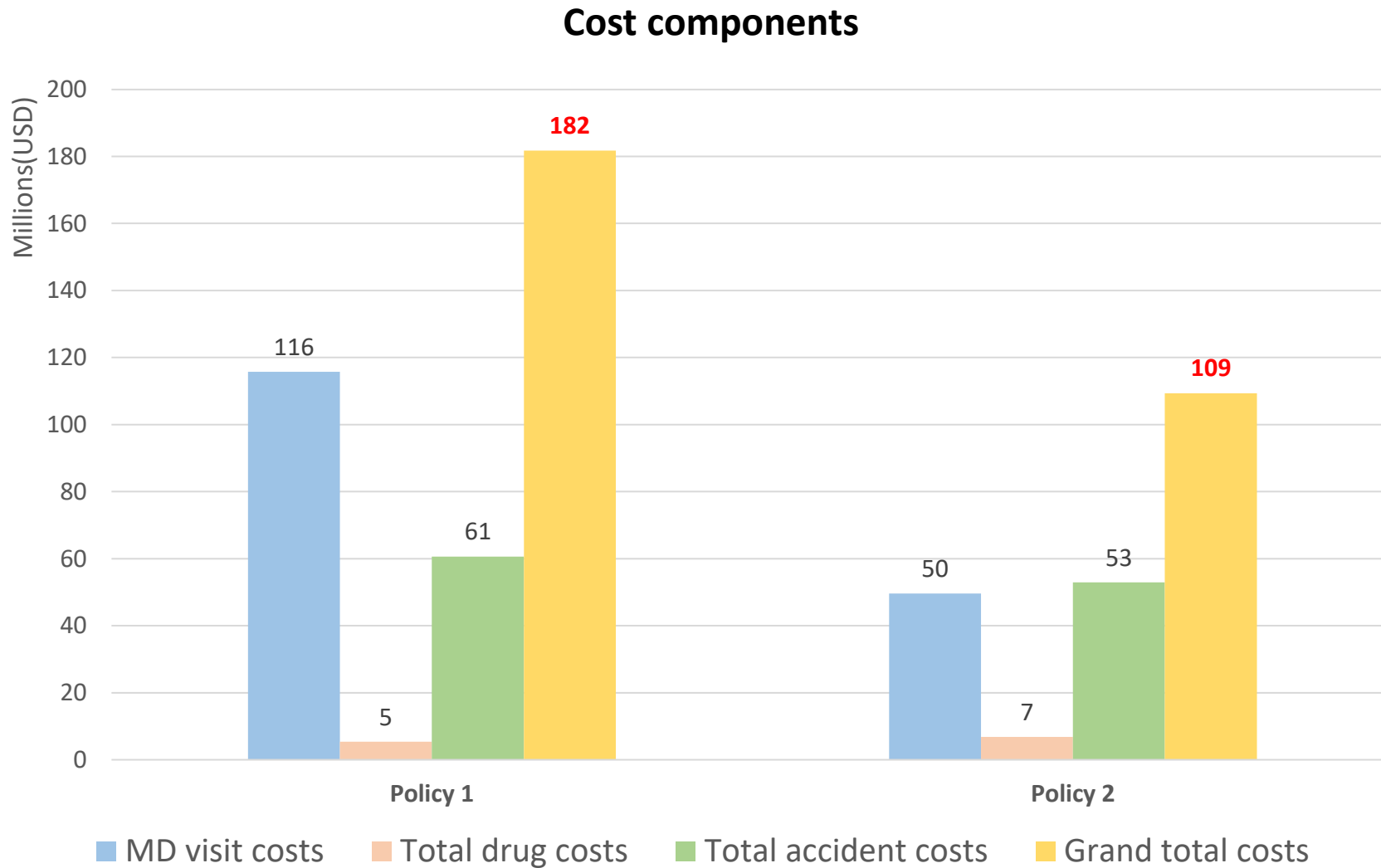
Research Q: How much can be saved from self-medication among intermittent mild-moderate allergic rhinitis.



nsAH: other non-sedating antihistamines
sAH: sedating antihistamines
INS: intranasal corticosteroids

The interview from the pharmacist working at Ramathibodi hospital.

Results



- Cost-saving **2,244,028,719 baht (72,393,861.42 USD)**
- Major cost saved is from MD visit component
- Patients who self-medicate on average have to pay out of pocket approximately 10 baht for non-sedative antihistamine.

Prescription and Non-Prescription Drug Classification Systems Across Countries: Lessons Learned for Thailand

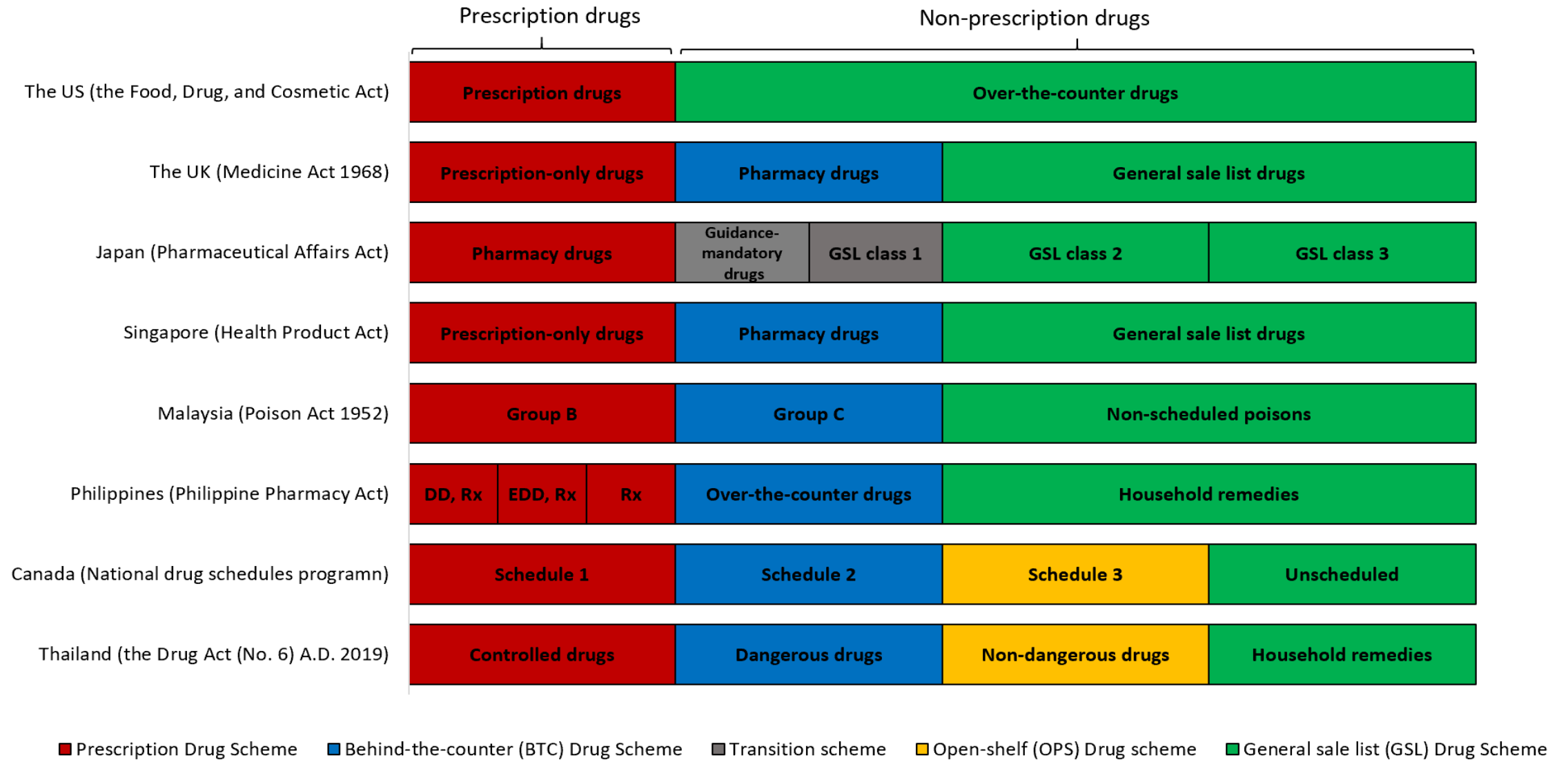
This article was published in the following Dove Press journal:
Risk Management and Healthcare Policy

Doungporn Leelavanich ¹
Noppadon Adjimatera^{2,3}
Lawanworn
Broese Van Groenou⁴
Puree Anantachoti ¹

¹Department of Social and Administrative
Pharmacy, Faculty of Pharmaceutical

Purpose: The drug classification system, as prescription or non-prescription drug category, has been utilized as a regulatory strategy to ensure patient safety. In Thailand, the same system has been used for decades, though the drug classification criteria were updated to accommodate drug re-classification in 2016. These new criteria, however, have not been applied retroactively. Inconsistency in drug classification has been observed leading to concerns regarding the drug classification system. This has prompted the need for a review of the drug classification system in Thailand. This study aims to explore Thailand and other selected countries' regulatory management regarding the drug classification system, drug

Drug classification schemes among selected eight countries



Abbreviation: DD = dangerous drugs; EDD = exempted dangerous drugs; Rx = prescription; GSL = general sale list.

Table 6 Actual Drug Classification of Selected Drugs Across Different Drug Regulatory Agencies (Updated in February 2020)

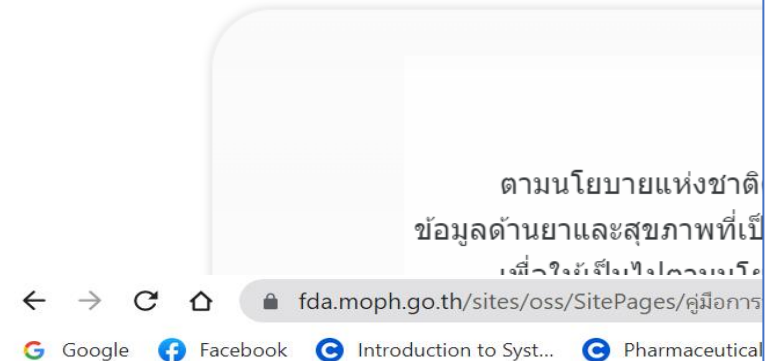
Indication	Drug	Strength and Dosage Form	US	UK	JP	SG	MY	PH	CA	TH
Fungal infection	Clotrimazole	1% cream	P/GSL ^d	BTC/GSL ^d	P/T ^d	GSL	GSL	P	GSL	OPS
	Ketoconazole	2% cream	P	P/BTC/GSL ^d	P	BTC/GSL ^d	BTC	GSL	P	BTC
	Ketoconazole	200 mg tab	P	P	–	P	P	–	P	BTC
Pain	Ibuprofen	200 mg cap	GSL	BTC/GSL ^d	P/GSL ^d	P/BTC/GSL ^{c,d}	BTC	BTC	GSL	BTC
	Ibuprofen	400 mg tab	P	P/BTC/GSL ^d	–	P/BTC	BTC	BTC	GSL	BTC
	Celecoxib	200 mg cap	P	P/BTC ^c	P	P	P	P	P	BTC
	Diclofenac Na	25 mg tab	P	P	P	P	BTC	P	P	BTC
	Diclofenac K	25 mg tab	P	P	–	P	–	BTC	P	BTC
	Piroxicam	20 mg tab	P	P	P	P	BTC	P	P	BTC
Allergy	Hydroxyzine	10 mg tab	P	P	P	P	BTC	P	P	BTC
	Cetirizine	10 mg tab	GSL	P/BTC/GSL ^d	P/GSL ^d	P/GSL ^d	BTC	BTC	GSL	BTC
	Cetirizine	1 mg/mL syrup	P/GSL ^d	BTC/GSL ^d	–	BTC/GSL ^d	BTC	BTC	OPS	BTC
	Loratadine	10 mg tab	GSL	P/BTC/GSL ^d	P/T ^{d,g}	BTC/GSL ^d	BTC	BTC	GSL	BTC/OPS ^h
	Levocetirizine	5 mg tab	P	P	P	P/BTC ^c	BTC	P	–	BTC
	Desloratadine	5 mg tab	P	P	P	P/BTC ^c	BTC	P	GSL	BTC

Self-care in Thailand: current situation



กองยา
Medicines Regulation
สำนักงานคณะกรรมการอาหาร

การรับฟังความคิดเห็น กฎหมายยา สืบค้น



แนะนำศูนย์บริการ

ข้อมูลกฎหมาย

แบบตรวจสอบการยื่นเอกสารประกอบการขอเปลี่ยนแปลงประเภทยาแผนปัจจุบันสำหรับม

ชื่อยา	เลขรับที่
เลขทะเบียน	วันที่ยื่นคำขอ
ประเภทยาปัจจุบัน	<input type="checkbox"/> ยาควบคุมพิเศษ <input type="checkbox"/> ยาอันตราย <input type="checkbox"/> ยาไม่อันตรายหรือควบคุมพิเศษ <input type="checkbox"/> ยาสามัญประจำบ้าน
ขอเปลี่ยนแปลงประเภทยาเป็น	<input type="checkbox"/> ยาควบคุมพิเศษ <input type="checkbox"/> ยาอันตราย <input type="checkbox"/> ยาไม่อันตรายหรือควบคุมพิเศษ <input type="checkbox"/> ยาสามัญประจำบ้าน

เอกสารหลักฐาน	เพิ่ม/หน้า	ผู้ยื่นคำขอ		เจ้าหน้าที่ตรวจสอบ	
		มี	ไม่มี	มี	ไม่มี
คำขอเปลี่ยนแปลงประเภทยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ ระบุข้อความครบถ้วน พร้อมลงนาม					
แบบตรวจสอบการยื่นเอกสารประกอบการขอเปลี่ยนแปลงประเภทยาฯ พร้อมลงนามยืนยันความครบถ้วนถูกต้องของเอกสาร					

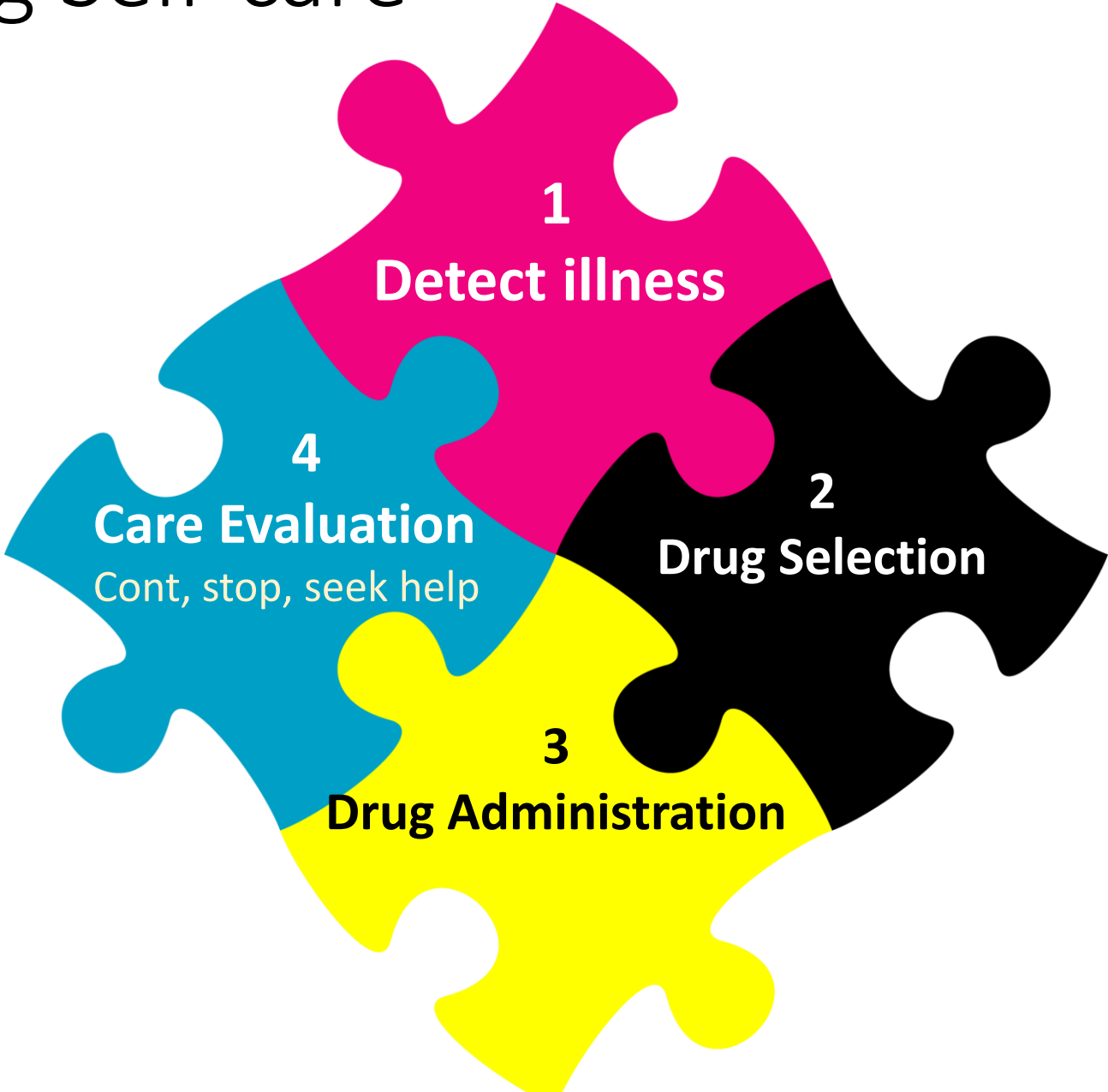
X Do not

- judge your people.
- make rigid decision for them.

INSTEAD

- ✓ **Empower you citizens able to...**
 - make the right decisions
 - take appropriate action

Empowering Self-care



Way forward for self-care in Thailand

- Set common goal and commitment
 - Good health = self-responsibility
- Empowering the citizens
 - Knowledge
 - Skill
 - Choices
- Integrating IT solution
 - Information
 - Consultation
 - Intervention
 - Monitoring & evaluation
- Collaboration among “MOH” & others (MOE, MOSD&HS)