



⚠️ 長輩用藥注意事項 ⚠️

隨著年齡增長，許多長輩都有慢性病需要長期服藥
但若用藥方式不正確，反而可能傷身！



根據統計，**超過8成長者有至少1種慢性病**
5成以上同時有3種慢性病，隨著年紀增長
記憶力變差、身體機能退化
用藥風險也比年輕人高



要遵守

醫師處方、按時用藥

聽從醫師指示服藥

不可自行停藥或更改劑量



要定期檢查藥品

與回診

讓醫師了解藥物效果與身體狀況

必要時調整用藥

要多多陪伴提醒

協助確認用藥時間與劑量，才能避免遺漏與混亂





不要多重用藥與過度使用

多家診所看病、藥物重複
可能導致交互作用與副作用



不要誤信偏方或非正規管道購藥

網路廣告不一定可信
偏方或未認證藥品可能有害



不要服藥順從性不佳

擔心副作用或沒了解用途
就擅自停藥，反而更危險



不要誤用來路不明的藥品

親友推薦、誇大廣告的藥品
若未經核准，恐造成健康風險



照顧長輩一定要多留意、提醒安全用藥
一起守護健康，遠離風險





ข้อควรระวังในการใช้ยาของผู้สูงอายุ



เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุจำนวนมากมี

โรคเรื้อรังและจำเป็นต้องกินยาเป็น

ระยะเวลานาน แต่หากใช้ยาไม่ถูกวิธีอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ!





จากสถิติพบว่า ผู้สูงอายุมากกว่า 80% มีโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 ชนิด และมากกว่า 50% มีโรคเรื้อรังพร้อมกันถึง 3 ชนิดขึ้นไป เมื่ออายุมากขึ้น ความจำลดลงและสมรรถภาพร่างกายเสื่อมถอย ความเสี่ยงจากการใช้ยา จึงสูงกว่าคนวัยหนุ่มสาว



ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์และ
กินยาให้ตรงเวลา

กินยาตามคำแนะนำของแพทย์ ห้าม
หยุดยาเองหรือปรับขนาดยาโดยพลการ

ตรวจสอบยาและไปพบ
แพทย์ตามนัดเป็นประจำ

เพื่อให้แพทย์ประเมินผลของยาและสภาพ
ร่างกาย และปรับการรักษาหากจำเป็น

คอยเตือนและช่วยดูแล
อย่างใกล้ชิด

ช่วยย้าเตือนเวลาและปริมาณการใช้ยา เพื่อลด
ความเสี่ยงจากการลืมหรือใช้ยาอย่างสับสน





**ไม่ใช้ยาหลายชนิดซ้ำซ้อนหรือ
ใช้ยาเกินความจำเป็น**

การไปพบแพทย์หลายคลินิกอาจทำให้
ได้ยาซ้ำ เสี่ยงต่อปฏิกิริยาระหว่างยาและ
ผลข้างเคียง



**ไม่เชื่อสูตรยาพื้นบ้านหรือซื้อยาจาก
ช่องทางที่ไม่ได้รับอนุญาต**

โฆษณาออนไลน์ไม่แน่ว่าจะเชื่อถือได้ ยา
พื้นบ้านหรือยาที่ไม่ได้รับการรับรองอาจ
เป็นอันตราย



ไม่กินยาตามอำเภอใจ

การหยุดยาเองเพราะกลัวผลข้าง
เคียงหรือไม่เข้าใจสรรพคุณ
อาจยิ่งเสี่ยงอันตรายมากขึ้น



ไม่ใช้ยาที่ไม่ทราบแหล่งที่มา

ยาที่มีคนแนะนำหรือโฆษณาเกิน
จริง หากไม่ได้รับอนุญาต
อาจเสี่ยงต่อสุขภาพ



การดูแลผู้สูงอายุควรใส่ใจและช่วยเตือนเรื่องการ
ใช้ยาอย่างปลอดภัย

ร่วมกันปกป้องสุขภาพ ห่างไกลความเสี่ยง





⚠ Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan Obat Bagi Lansia ⚠

Seiring bertambahnya usia, banyak lansia penderita penyakit kronis perlu minum obat dalam jangka panjang, tetapi jika cara penggunaan obat tidak tepat, justru dapat membahayakan kesehatan!



Menurut data statistik, **lebih dari 80% lansia setidaknya menderita 1 jenis penyakit kronis, lebih dari 50% menderita 3 penyakit kronis secara bersamaan.** Seiring bertambahnya usia, daya ingat berkurang, fungsi tubuh menurun, sehingga **risiko penggunaan obat juga lebih tinggi dibandingkan dengan anak muda.**



Harus mematuhi resep dokter dan minum obat tepat waktu

Minum obat sesuai petunjuk dokter, tidak boleh berhenti atau mengubah dosis sendiri

Harus rutin memeriksa obat dan kontrol ke dokter

Agar dokter dapat memahami kondisi tubuh dan efek obat, serta melakukan penyesuaian pengobatan jika diperlukan.

Harus mengingatkan dan beri dukungan

Bantulah memastikan waktu dan dosis yang tepat untuk minum obat supaya tidak lupa dan bingung.



Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penggunaan Obat Bagi Lansia



Jangan mengonsumsi banyak jenis obat secara bersamaan (polifarmasi) dan berlebihan

Berobat ke beberapa klinik, pengulangan penggunaan obat berkemungkinan menyebabkan interaksi antar obat dan efek samping



Jangan mudah percaya pada pengobatan alternatif atau membeli obat dari saluran tidak resmi

Iklan internet belum tentu dapat dipercaya, pengobatan alternatif atau obat yang belum terdaftar, mungkin dapat membahayakan kesehatan.



Jangan mengabaikan petunjuk minum obat

Merasa kuatir efek samping atau tidak memahami fungsi obat lalu berhenti minum obat sendiri, justru lebih berbahaya



Jangan minum obat yang tidak jelas sumbernya

Obat yang direkomendasikan oleh saudara, iklan yang berlebihan, apabila belum mendapat izin edar, berkemungkinan dapat membahayakan kesehatan



Harus lebih cermat dalam merawat lansia, ingatkan penggunaan obat yang aman, bersama kita menjaga kesehatan dan menjauhi risiko





⚠️ **Những lưu ý khi** ⚠️
người cao tuổi sử dụng thuốc

Khi tuổi tác tăng lên, nhiều người cao tuổi đều mắc các bệnh mãn tính và cần dùng thuốc lâu dài.

Tuy nhiên, nếu sử dụng thuốc không đúng cách, có thể gây hại cho sức khỏe.



Theo thống kê, hơn 80% người cao tuổi có ít nhất một bệnh mãn tính, trên 50% mắc đồng thời từ ba bệnh mãn tính trở lên.

Cùng với quá trình lão hóa, trí nhớ suy giảm và chức năng cơ thể thoái hóa, nguy cơ rủi ro khi dùng thuốc cũng cao hơn so với người trẻ.



Tuân thủ đơn thuốc của bác sĩ, uống thuốc đúng giờ

Dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ, không tự ý ngừng thuốc hoặc thay đổi liều lượng.

Kiểm tra thuốc và tái khám định kỳ

Giúp bác sĩ nắm được hiệu quả của thuốc và tình trạng sức khỏe, điều chỉnh thuốc khi cần thiết.

Thường xuyên ở bên cạnh để nhắc nhở

Hỗ trợ kiểm tra thời gian và liều lượng dùng thuốc, tránh bỏ sót hoặc dùng nhầm.



⚠️ Những lưu ý khi người cao tuổi sử dụng thuốc ⚠️



Không dùng nhiều loại thuốc cùng lúc và lạm dụng

Việc khám ở nhiều phòng khám khác nhau hoặc sử dụng cùng một loại thuốc có thể dẫn đến tương tác thuốc và tác dụng phụ



Không tin vào mẹo dân gian hoặc mua thuốc qua kênh không chính thống

Quảng cáo trên mạng không phải lúc nào cũng đáng tin, thuốc chưa được kiểm định có thể gây hại.



Không tự ý ngừng thuốc do tuân thủ kém

Lo sợ tác dụng phụ hoặc không hiểu rõ công dụng mà tự ý dừng thuốc còn nguy hiểm hơn.



Không sử dụng thuốc không rõ nguồn gốc

Thuốc do người thân, bạn bè giới thiệu hoặc quảng cáo phóng đại, nếu chưa được phê duyệt, có thể gây rủi ro cho sức khỏe.



Chăm sóc người cao tuổi cần quan tâm và nhắc nhở việc dùng thuốc an toàn, cùng nhau bảo vệ sức khỏe và tránh xa các rủi ro.





Medication guidelines for seniors



As people age, many develop **chronic conditions**
that require **long-term medication**.

However, **taking medication incorrectly can be dangerous.**



Statistics indicate that around 80 percent of seniors suffer from at least one chronic illness, while more than 50 percent have three chronic illnesses at the same time. As we grow older our memories decline, there is physical deterioration and the risks associated with taking medication are higher than for young people.



Seniors should closely follow the instructions on a prescription and take at designated times

Drugs should be taken at the times designated by the doctor. Do not stop taking the medication or change the dosage.

Medication should be checked regularly and follow-up appointments made with the doctor

Be sure to inform the doctor about the effects of taking drugs and your physical condition so the dosage can be adjusted if necessary.

Spend time with seniors and remind them about taking medication

Help to ensure medication is taken on time and in the correct dosage, to avoid seniors forgetting or getting confused.





Do not take too many types or over-use medication

Visiting multiple clinics and taking duplicate medications can lead to drug interactions and side effects.



Do not trust folk remedies or buy medicine from non-official channels

Online medication ads are not necessarily trustworthy. Folk remedies and uncertified medications can do more harm than good.



Take medication as prescribed

Stopping taking medication on your own because of concerns about possible side effects or not understanding its purpose can be dangerous.



Never take medication from unknown sources

If not officially authorized medication recommended by family, friends or sensational ads can pose a risk to health.



When looking after seniors it is important to pay close attention, remind them to take medication safely. Let's work together to protect their health and eliminate risk.

