

# 印尼文

## Cara aman penggunaan obat untuk orang tua

### Kesulitan manula dan fenomena penuaan (年長者的困擾與老化現象)

1. Penglihatan, pendengaran, daya sadar, daya ingat mundur.
2. Penyerapan obat, penyaluran, metabolisme, ekskresi berubah.
3. Keseimbangan fisiologis, fungsi kompensasi mundur, agak sulit mengatur gula darah, tekanan darah, denyut jantung, suhu tubuh dan sebagainya.
4. Fungsi koordinasi mundur, reaksi lambat, gerakan tidak nyaman, mudah jatuh, patah tulang, sering kencing, tidak dapat menahan kencing.

### Masalah penggunaan obat yang sering dihadapi oleh orang tua (老年人用藥常見的問題)

1. Mengulangi makan obat, lupa makan, salah makan obat, waktu penggunaan obat salah.
2. Mencampur obat atau menghentikan obat sesuka hati, akan menambah efek samping.
3. Suka membeli obat, resep, obat herbal Cina, membesar-besarkan obat secara tidak benar, saling memberi obat.
4. Cara penyimpanan obat salah, obat yang sudah kadaluarsa tidak dibuang.

# 中文對照說明

## 老人用藥安全

### 年長者的困擾與老化現象

1. 視力、聽力、認知力、記憶力均退化。
2. 藥品的吸收、分布、代謝、排泄均改變。
3. 生理的平衡、代償性功能退化，較難調節血糖、血壓、心跳、體溫等。
4. 協調功能退化，反應遲鈍，行動不便，易跌倒、骨折、頻尿、尿失禁。

### 老年人用藥常見的問題

1. 重複吃藥、忘記吃、吃錯藥、服藥時間錯誤。
2. 自行調藥或停用藥品，副作用發生率增加。
3. 喜歡買藥、偏方、中草藥、誇大不實藥物，互贈藥品。
4. 藥品保存方式錯誤，過期藥捨不得丟棄。

## Penyebab masalah penggunaan obat pada orang tua

(造成老年人用藥問題的原因)

1. Ada berbagai penyakit kronis, menggunakan resep dari banyak lembaga medis pada saat yang bersamaan, penggunaan jenis obat rumit.
2. Waktu istirahat dan waktu penggunaan obat tidak cocok.
3. Fungsi tubuh mundur, daya ingat, daya sadar menurun.

## Hal-hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan obat bagi orang tua

(老年人用藥注意事項)

1. Ketika orang tua berobat, seharusnya memberitahukan obat apa saja yang digunakan sekarang kepada dokter atau Apoteker.
2. Agar dokter atau Apoteker mengerti semua obat Anda, untuk menghindari mengulangi penggunaan obat yang sama dan terjadi efek interaksi obat.
3. Ketika menggunakan obat harus memastikan cara penggunaan, dosis, waktu dan jumlah, jika ada keraguan harus segera ditanyakan ke Apoteker.
4. Perhatikan efek samping yang dihasilkan setelah penggunaan obat serta gejala baru yang muncul.
5. Jangan membeli makanan kesehatan yang tidak jelas asalnya, jangan mudah percaya iklan yang membesar-besarkan ketidakontrasepsienaran, agar tidak menghabiskan uang dan merusak badan.
6. Mematuhi lima prinsip TIDAK: tidak mendengarkan, tidak percaya, tidak membeli, tidak mengkonsumsi, tidak merekomendasikan.
7. Daya ingat, daya sadar menurun, cara menggunakan untuk menghindari lupa waktu menggunakan obat, seperti: kalender, kotak obat.

## 造成老年人用藥問題的原因

1. 有多種慢性病，同時服用多家醫療院所處方藥品，用藥種類複雜。
2. 作息時間與服藥時間無法配合。
3. 身體機能退化，記憶力、認知力下降。

## 老年人用藥注意事項

1. 老年人就醫時，應告訴醫師或藥師目前服用的所有藥物。
2. 讓醫師或藥師瞭解您的所有用藥，避免重覆用藥及藥物交互作用的發生。
3. 服藥時要確認用法、用量、時間和劑量，有疑問應立即詢問藥師。
4. 留意服藥產生的副作用，新症狀的產生。
5. 請勿購買來路不明的保健食品，勿輕信誇大不實廣告，以免花錢又傷身。
6. 堅持五不原則：不聽、不信、不買、不吃、不推薦。
7. 記憶力、認知力下降，使用避免忘記服藥時間的方式，如：日曆、藥盒。

## Hal-hal yang harus diketahui dalam penggunaan obat bagi orang tua (老人用藥須知)

1. Harus memeriksakan kesehatan secara rutin, agar dapat memahami fungsi organ, yang kemudian dapat menyesuaikan dosis penggunaan obat, serta dapat menghindari terjadinya efek samping.
2. Diuretik, gabungan obat vitamin, menghindari penggunaan obat sebelum tidur, sehingga tidak mempengaruhi tidur.
3. Menuruti petunjuk dokter atau Apoteker dalam menggunakan obat, jangan mengubah sesuka hati.
4. Setelah menggunakan obat penenang, obat tidur, harus istirahat, cobalah untuk tidak bergerak, untuk mencegah jatuh.
5. Menggunakan obat tekanan darah tinggi, seharusnya mencegah pusing karena darah rendah yang disebabkan oleh posisi tertentu.
6. Menggunakan obat yang berefek panjang atau menggunakan dosis tunggal dari kotak obat, dapat mencegah kelupaan dalam menggunakan obat.

## 老人用藥須知

1. 應定期健康檢查，瞭解內臟功能，以調整用藥劑量，避免副作用發生。
2. 利尿劑、綜合維他命製劑，避免睡前服用，以免影響睡眠。
3. 遵照醫師或藥師的指示服藥，勿自行更改。
4. 服用鎮靜劑、安眠藥後，宜休息儘量不走動，以防跌倒。
5. 服用高血壓製劑，宜防因姿態性低血壓造成眩暈。
6. 服用長效型藥品或使用單一劑量的用藥盒，可以預防忘記服藥。