



Feyè Enfòmasyon Medikaman Doulè Opyoyid

Poukisa mwen resevwa feyè sa a?

Ou resevwa enfòmasyon sa a paske yo te preskri w yon opyoyid ki se yon medikaman fò yo sèvi pou soulaje gwo doulè. Sepandan, opyoyid genyen risk ou ta dwe konnen.

Asire w ke w poze pwofesyonèl swen sante w la kesyon sou risk ki genyen nan pran opyoyid ansanm ak konsomasyon alkòl ak nenpòt lòt medikaman ke w gendwa ap pran, tankou medikaman san preskripsyon, vitamin, oswa siplèman ki fèt ak plant.

Ki risk ki asosye ak itilizasyon opyoyid?

Opyoyid kapab lakoz mank enèji, pa kapab konsantre, feblès, kè plen, vomisman, ak difikilte pou respire.

Sèlman pran medikaman sa a egzakteman selon rekòmandasyon yo te ba w yo. Kontakte founisè swen sante w la si w santi dòmi nan je w anpil, si w genyen tèt vire, si w endispoze pandan w ap pran opyoyid la, oswa si doulè w la pa amelyore apre w te kòmanse tretman an.

Moun k ap pran opyoyid kapab vin devlope depandans fizik ak yo, sa vle di ke w gendwa santi w malad ak sentòm mank si w sispann pran medikaman an twò vit. Sentòm mank yo genyen ladan yo fyèv, frison, tous, kò fèmal, vant fèmal, dyare, ak tèt fèmal. Tan sa pran pou w vin depandan fizikman varye de yon moun ak yon lòt men sa ka rive nan sèlman kèlke jou. Pou anpeche mank, pwofesyonèl swen sante w pral gide w sou fason pou w pran mwens medikaman ofiramezi tan ap pase lè w pa bezwen li ankò.

Ou kapab fè yon ovèdòz lè:

- ou pran plis opyoyid pase sa yo preskri w
- w ap pran tou yon medikaman ki bay dòmi nan je tankou bennzodyazepin (ki genyen ladann Valium®, Xanax®, Ativan®, and Klonopin®)
- si w ap bwè alkòl tou

Menm lè yon moun pran opyoyid nan fason yo preskri li a, yon moun ka fè ovèdòz pandan l ap pran medikaman sa yo ak/oswa alkòl nan menm moman an oswa nan menm jou ak opyoyid yo.

Si w santi w genyen difikilte pou w kontwòle jan w ap sèvi ak opyoyid, oswa si w santi y ap fè w vin pi mal olye w amelyore, kontakte pwofesyonèl swen sante w la.

Kisa nalaksòn ye (Narcan®) epi kijan pou sèvi avè l?

Lè w pran plis medikaman opyoyid pase sa kò w ka sipòte, li gendwa ralanti respirasyon w epi nan kèlke ka lakoz ovèdòz ak/oswa lanmò. Naloksòn gendwa korije ralantisman respirasyon ak dòmi nan je opyoyid yo lakoz yo epi kapab restore respirasyon nòmal nan sèlman kèk minit. Yo ka bay li tankou yon espre nazal (yo flite li nan nen) oswa yon enjeksyon miskilè (piki). Pou moun k ap pran medikaman opyoyid, li rekòmande pou w genyen naloksòn lakay ou. Naloksòn disponib nan anpil magazen ak famasi san yon preskripsyon.

Aprè w fin resevwa nalaksòn, li gendwa pran yon ti tan pou yon moun santi li reveye ak konsyan ankò. Li mwens riske pou rele 911 epi chache swen ijans, menm si moun nan reponn ak nalaksòn nan, pou asire w ke pa genyen yon lòt pwoblèm sante. Li pi bon pou w rete ak moun nan jiskaske genyen èd ki rive. **Fè yon plan sou fason w pral pwoteje tèt ou kont ovèdòz.**

Kijan mwen kapab itilize, estoke ak jete medikaman opyoyid yo?

ITILIZASYON: Pran li sèlman jan pwofesyonèl swen sante w la rekòmande. Pa pataje medikaman w lan ak pèsonn, menm si sentòm yo se menm bagay. Pataje preskripsyon opyoyid ou a ak yon lòt moun ilegal epi kapab lakoz domaj grav lakay yo.

MAGAZEN: Estoke opyoyid san danje, tankou nan yon kabinèt medikaman fèmèn oswa yon bwat fèmèn kote lòt moun, espesyalman timoun pa genyen aksè.

DEBARASE (jete): Lè w genyen medikaman opyoyid lakay ou sa rann li pi fasil pou timoun anpwazonnen tèt yo pa aksidan ak/oswa fè ovèdòz.



Ou ta dwe jete medikaman preskripsyon ki pa sèvi nan yon bwat resepsyon medikaman, ki twouve li nan anpil kominote, eskane pou w jwenn youn tou pre w.



Pou enfòmasyon pou jete medikaman san danje.

Kijan mwen kapab trete doulè mwen ak medikaman altènatif ki pa opyoyid?

Genyen medikaman pou doulè ki pa nan kategori opyoyid epi ki pa lakoz moun vin depandan ak/oswa fè ovèdòz Medikaman sa yo genyen ladan yo aspirin, asetaminofèn (Tylenol®), ak anti-enflamatwa ki pa fèt ak estewoyid (NSAID yo) tankou ibipwofèn ak napwoksèn. Kèk medikaman preskripsyon ki trete lòt pwoblèm tankou kriz oswa depresyon kapab trete doulè tou. Ou gendwa vle pale sou opsyon sa yo ak pwofesyonèl swen sante w.

Kijan mwen kapab jere doulè mwen an san medikaman?

Doulè entans (doulè koutèm k ap dire mwens pase 3 mwa)		Doulè kwonik (doulè kwonik k ap dire plis pase 3 mwa)	
• Glas • Chalè • Kontinye leve kote ki blese a • Repo • Pa bouje kote ki blese a (pafwa ak yon plat oswa atèl) • Egzèsis		• Terapi Fizik (Physical Therapy, PT) • Akiponkti • Masaj • Egzèsis (tankou aywobik, akwatik, ak/oswa egzèsis rezistans) • Pratik kò ak lespri (tankou yoga, tai chi, ak qigong) • Terapi sikolojik (tankou terapi konyitiv konpòtmantal) • Aktivite konsyans ki baze sou rediksyon estrès • Pèdi pwa • Pwosedi entèvansyonèl (pa egzanp enjeksyon estewoyid, blokaj nè)	
Avantaj ak dezavantaj opsyon tretman altènatif	Avantaj:	Enkonvenyan:	
Medikaman ki pa opyoyid	Genyen risk depandans ki pi fèb, li mache pou anpil kalite doulè	Genyen kèk ki gendwa genyen efè segondè (NSAID yo kapab bay vant fèm al ak blesi oswa andomaje ren oswa bay tansyon wo)	
Egzèsis fizik ak gerizon (terapi reyabilitasyon)	Adrese doulè a kote l ap soti a, amelyore kapasite w pou w deplase	Ou bezwen yon pwofesyonèl sante pou voye w kote yon terapet fizik oswa kiwopraktè (referans). Ou dwe genyen tan pou randevou	
Tretman sante mantal	Ede mwen jere kòman kò mwen santi doulè ak sante mantal	Ou bezwen yon pwofesyonèl sante pou voye w kote yon moun ki fokalize sou sante mantal tankou yon sikològ. Li gendwa pa trete doulè a touswit	

Tretman medikal	Kapab kanpe doulè a pandan yon long peryòd	Ou bezwen yon pwofesyonèl sante pou voye w kote yon espesyalis doulè (referans). Genyen ladan yo ki gendwa genyen ti operasyon (bloke nè) oswa enjeksyon (piki estewoyid)
Akiponkti	Kapab fè moun ki genyen yon latriye maladi ak kondisyon santi yo miyò	Ou gendwa bezwen pou yon pwofesyonèl sante voye w (refere w) oswa asirans prive gendwa pa kouvri li
Yoga	Kapab fè moun ki genyen yon latriye maladi ak kondisyon santi yo miyò	Ou dwe genyen tan ak lajan pou pratik regilye. Pa disponib nan tout zòn

Kijan mwen kapab ranpli preskripsyon opyoyid mwen an, nan pi piti kantite?

Pasyan yo genyen dwa legal pou mande preskripsyon opyoyid la ranpli an pati ak famasi a. Sa vle di yo kapab chwazi resevwa yon kantite ki mwens parapò ak sa yo preskri yo a.

Move itilizasyon medikaman preskripsyon pami jèn yo

Jèn moun ki genyen laj 12 ane oswa pi gran k ap sèvi ak opyoyid yo pa t preskri yo souvan jwenn yo nan men zanmi, fanmi, oswa sou entènèt. Bay egzanp aksyon san danje pandan w konnen sa w ap pran, pran li jan yo preskri a, ak debarase w de medikaman anplis lè w fini pran li. Pale ak pitit ou sou danje ki genyen nan medikaman preskripsyon epi rete klè avèk yo ke yo pa ta dwe sèvi ak medikaman yon lòt moun.

Liy Asistans Itilizasyon Sibstans Massachusetts

Liy asistans lan se yon sèvis sipò pou w ede w jwenn èd ak itilizasyon sibstans, ki genyen ladann, rediksyon ak tretman mal, rekiperasyon, epi menm pwoblèm ak jwèt aza. Sèvis liy asistans gratis ak prive, epi disponib 24/7.



Liy Asistans Itilizasyon Sibstans Massachusetts

Apèl Gratis: 800-327-
5050 Mesaj Tèks: "HOPE"
(ESPWA) nan 800237
[HelpLineMA.org](https://www.HelpLineMA.org)



Ou kapab envèse yon ovèdòz

Revize enfòmasyon ki sou [sitwèb You Can](https://www.YouCan.org) nan pou plis enfòmasyon sou fason pou envèse yon ovèdòz. Sitwèb sa a genyen enfòmasyon itil sou kòman pou rekonèt sentòm yon ovèdòz, kòman pou sèvi ak naloksòn pou envèse yon ovèdòz ak kisa w kapab fè pou w ede yon moun ki fè yon ovèdòz si naloksòn pa disponib.



SafeSpot

[Sitwèb SafeSpot](https://www.SafeSpot.org) la genyen ladann yon liy ijans ou kapab rele si w bezwen yon asistans fas a fas pou ede yon moun ki fè yon ovèdòz.

Sipò Depandans ak Resous Tretman

Jèn ak Jèn Adilt (rive nan laj 25 an):

Youth Central Intake & Care Coordination:

Apèl Gratis: 866-705-2807 / 617-661-3991

TTY: 617-661-9051

[HealthRecovery.org](https://www.HealthRecovery.org)

Lòt fason pou jwenn aksè ak tretman:

- Pale ak pwofesyonèl swen sante w la
- Kontakte konpayi asirans sante w la
- Tcheke si antrepriz ou a ofri yon Pwogram Asistans Anplwaye (Employee Assistans Progm, EAP), ki kapab ofri sipò konfidansyèl pou anplwaye pou ede yo fè fas ak pwoblèm pèsònèl ak pwoblèm ki gen rapò ak travay tankou tretman dependans sibstans