

aking sakit. aking plano.



Nararapat ang bawat isa sa isang ligtas at mabisang plano ng pamamahala ng pananakit para tulungan silang makapagpahinga at makapagpagaling pagkatapos ng pinsala o operasyon sa katawan. Minsan, nagrereseta ang mga doktor ng mga pamatay-kirot na opioid para sa matinding pananakit, ngunit maaaring dumepende ang iyong katawan sa mga ito sa loob ng kahit tatlong araw lamang.

Sa panahon ng COVID-19, mayroon ka pa ring maraming opsyon para sa pangangasiwa ng malubhang pananakit kabilang ang mga gamot na walang opioid, mga topical cream, acupuncture, physical therapy at marami pa. Makipag-usap sa iyong doktor upang matutunan ang tungkol sa mga ligtas na opsyong ito at kung paano makukuha ang mga ito.

Malulubhang panganib at masasamang epekto ng mga pamatay-kirot na opioid:

- 1 Mabilis na nangyayari ang pagdepende ng katawan, na nangangailangan ng mas malakas na dosis at nagsasanhi sa iyong katawan na sumailalim sa withdrawal kapag tumitigil ka na sa pag-inom o paggamit nito¹
- 2 Tinatakpan ang pakiramdam ng pananakit sa halip na nilulunasan ang sanhi
- 3 Magkakaroon ka ng pakiramdam na inaantok, naduduwal at nahihirapang dumumi
- 4 Maaaring pabagalin ang iyong paghinga at bilis ng tibok ng puso sa mga mapanganib na antas
- 5 Maaaring pabagalin ang proseso ng paggaling ng iyong katawan²
- 6 Higit na pinapahirapan kang magkaroon ng maginhawang tulog

MGA KARANIWANG PAMATAY-KIROT NA OPIOID:

Codeine
Demerol® (Meperidine)
Methadone
Morphine
OxyContin® (Oxycodone)
Percocet®
Vicodin® (Hydrocodone)

heal
SAFELY

Isang kampanya para bigyan ng kapangyarihan ang mga tao na ligtas na magpagaling pagkatapos magkaroon ng pinsala o operasyon. **Dagdagan ang kaalaman sa HealSafely.org**

Katuwang ang:

Oregon
Health
Authority

OHEA
Oregon Health Equity Alliance

Makakuha ng mga pinakamahasay na opsyon sa pamamahala ng pananakit para sa iyo.

Hakbang 1: Maghanda para sa pagbisita sa iyong doktor

- 1 Mayroon ka bang kaibigan o kapamilya sa masasamahan ka para sa iyong appointment para tumulong na makuha ang impormasyong kailangan mo? Kung ang iyong appointment ay online o sa pamamagitan ng telepono, tanungin kung makakapagpadala ang iyong provider ng imbitasyon sa iyong kaibigan o kapamilya. Kung sa personal ang iyong appointment, tanungin kung maaari mong tawagan ang iyong kaibigan o kapamilya sa oras ng iyong appointment.
- 2 Mayroon ka bang mga alalahanin tungkol sa pagkuha ng gamot sa pananakit? Nagkaroon ka na ba dati ng negatibong reaksiyon dito?
- 3 Ano ang kasalukuyan mong ginagawa para mabawasan ang pananakit?

Hakbang 2: Magbigay ng mga pangunahing tanong sa iyong doktor

- 1 Mayroon bang mga opsyon para sa mga gamot na mabibili nang walang reseta (over-the-counter) o walang opioid para mapangasiwaan ang aking pananakit at makatulong sa paggaling?
- 2 Bukod sa pag-inom ng gamot, anu-ano ang aking mga opsyon para sa paggaling at pangangasiwa ng pananakit?
- 3 Maaari ko bang gawin ang alinman sa aking mga appointment online o sa pamamagitan ng telepono?
- 4 Ano ang ginagawa ninyo upang maprotektahan ang mga pasyente sa COVID-19 kapag kailangan naming pumunta sa klinika?

Huwag matakot na patuloy na magtanong hanggang sa malinaw mong maunawaan ang mga tagubilin ng iyong doktor. At huwag mag-atubiling tumawag o mag-email sa kanila pagtapos ng iyong pagpapatingin kung kailangan mo ng higit na impormasyon.

Hakbang 3: Mga tanong kung niresetahan ka ng gamot sa pananakit

- 1 Maaari ba akong sumubok ng gamot na walang opioid?
- 2 Maaari ba akong magsimula sa pinakamababang dosis at pinakakaunting pill?
- 3 Maaari ko bang itigil ang pag-inom o paggamit nito sa loob ng tatlong araw o mas kaunti?
- 4 Paano ko ligtas na maitatapon ang anumang matitirang gamot?

MGA PINAGKUNAN:

1. Bemben, Nina M. "CDC recommends limiting duration of opioid therapy for acute pain." *Pharmacy Today*, 22.09 (2016): 46.
2. Shanmugam VK, Couch KS, McNish S, Amdur RL. "Relationship between Opioid Treatment and Rate of Healing in Chronic Wounds." *Wound Repair and Regeneration: Official Publication of the Wound Healing Society [and] the European Tissue Society* 25.01(2017):120-130.

heal
SAFELY

Isang kampanya para bigyan ng kapangyarihan ang mga tao na ligtas na magpagaling pagkatapos magkaroon ng pinsala o operasyon. **Dagdagan ang kaalaman sa HealSafely.org**

Katuwang ang:

Oregon
Health
Authority

OHEA
Oregon Health Equity Alliance

Aking Plano:

Maraming tao ang nagugulat kapag nalalaman kung gaano karaming ligtas, mabisa at abot-kayang opsyon ang mayroon para sa pangangasiwa ng malubhang pananakit. Saklaw ng mga kumpanya ng seguro at ng Oregon Health Plan ang iba't ibang opsyon, kabilang ang mga appointment online at sa pamamagitan ng telepono. Ang pinakamahalaga ay magtanong.

Gamitin ang tsart na ito kasama ang iyong doktor para balangkasin ang tamang kombinasyon ng mga paggamot para sa pamamahinga at pagpapagaling:

AKING PLANO	Resetang gamot (dosis at oras)	Over-the-counter na gamot (dosis at oras)	Mga pagbabago sa pahinga / gawain	Ibang paggamot (yelo, init, mga ehersisyo, atbp.)
IKA-1 ARAW				
IKA-2 ARAW				
IKA-3 ARAW				
IKA-4 NA ARAW				
IKA-5 ARAW				
IKA-6 NA ARAW				
IKA-7 ARAW				