



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may problema sa pandinig at
pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Minamahal na Member,

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan ka. ***Bilang kaagapay mo sa kalusugan, ipinadala namin sa iyo ang liham na ito dahil ayon sa aming mga talaan, niresetahan ka ng opioid sa nakalipas na anim (6) na buwan.***

Posibleng hindi na lingid sa iyong kaalaman na isang lumalaking problema ang paggamit ng mga opioid* sa pag-ibsan ng pananakit. Idineklara na bilang pambansang emergency ang labis na paggamit nito. Noong 2017, 11.4 na milyong tao ang gumamit ng mga iniresetang opioid sa maling paraan, at humigit-kumulang 50,000 tao ang namatay dahil sa pagka-overdose sa opioid.

Puwedeng makatulong sa pananakit ang opioid, pero posible rin itong maging mapanganib. Puwedeng mabago ng mga ito ang paggana ng utak mo at sabihin nito sa iyong katawan na kailangan mo ng mas marami pang opioid.

Sa liham na ito, gusto naming ibahagi ang mga sumusunod na handout para matulungan kang matuto pa tungkol sa kaligtasan ng opioid at iba pang paggamot:

1. Gabay sa kaligtasan para sa mga pasyente at tagapag-alaga
2. Pagkontrol ng pananakit nang walang opioid

Makipagtulungan sa iyong doktor para malaman ang iba pang opsyon sa paggamot na posibleng naaangkop sa iyo.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Sanjay Bhatt".

Sanjay Bhatt, MD MS MMM
Medical Director – Pagpapahusay ng Kalidad
Alameda Alliance for Health

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Helen Lee".

Helen Lee, PharmD, MBA
Senior Director –Mga Serbisyo sa Parmasya
Alameda Alliance for Health

*Kasama sa mga opioid ang Vicodin, Norco, oxycodone, at morphine.

Alameda Alliance for Health Gabay sa Kaligtasan sa Opioid para sa Mga Pasyente at Tagapag-alaga



Mga Inireresetang Opioid – Mga Pang-ibsan ng Pananakit

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito sa kaligtasan para matuto pa tungkol sa kung paano umeepekto ang mga opioid, at paano maingat na magagamit ang mga ito.

Kadalasan, ginagamit ang mga opioid na pang-ibsan sa pananakit pagkatapos ng operasyon o pinsala, o para sa mga seryosong isyu sa kalusugan gaya ng cancer. Puwedeng maging mahalagang bahagi ng iyong paggamot ang mga ito. Pero may kaakibat ding matitinding panganib ang mga ito. Puwede kang makipagtulungan sa iyong doktor para makuha ang pinakaligtas at pinakamabisang pangangalaga.

Gamitin ang Mga Opioid nang May Pag-iingat



Ligtas na Uminom ng Gamot.

Huwag inumin ang iyong gamot nang mas madalas kaysa sa sinabi ng iyong doktor.



Panatiliing Ligtas ang Ibang Tao.

Huwag ibahagi ang iyong mga gamot. Panatiliing ligtas at malayo ang mga ito sa iba. Ligtas na itapon ang anumang hindi nagamit na gamot sa isang lugar para sa pag-drop off malapit sa iyo. Para maghanap ng lugar para sa pag-drop off, bumisita sa acgov.org/medscoalition.



Alamin ang Iyong Mga Gamot.

Tiyaking alam mo ang pangalan ng gamot at kung gaano kadalas itong iinumina. Alamin ang mga side effect nito at kung kailan dapat tumawag sa iyong doktor.



Paalala: Umiwas sa Alak, Droga, at Iba Pang Gamot.

Kausapin ang iyong doktor o pharmacist bago ka uminom ng mga gamot gaya ng:

- Benzodiazepine (gaya ng Xanax, Ativan, o Valium)
- Pampa-relax ng kalamnan (gaya ng Soma o Flexeril)
- Pampatulog (gaya ng Ambien o Lunesta)
- Iba pang inireresetang opioid

Posibleng Kasama sa Mga Side Effect ng Mga Opioid ang:

- Pagtitibi.
- Pagkaantok, pagkahilo, o pagkalito.
- Pagduruwal, pagsusuka, at panunuyo ng bibig.
- Tolerance – ibig sabihin, hindi naiibsan ang pananakit mo tulad ng dati.
- Mga sintomas ng withdrawal gaya ng pagkabalisa, pagkirot at pananakit, at problema sa tiyan.

Ipinagpatuloy sa likod →

Nakakaadik ang Mga Opioid

Puwedeng Bumagal ang Paghinga at Magresulta sa Pagkamatay Kapag Nag-overdose sa Opioid.

Kung sa palagay mo ay nag-overdose ka, **tumawag sa 911**. Gumamit ng naloxone, na nakakagamot ng pagka-overdose sa opioid, kung mayroon ka nito.

Kasama sa mga senyales ng pagka-overdose sa opioid ang:

- Tunog na parang nabibilaukan o nasasamid.
- Pagtulog o pagkawala ng malay.
- Kawalan ng lakas.
- Pamumutla, pangingingitim, o panlalamig ng balat.
- Mabagal na mababaw na paghinga.
- Maliliit na pupil.

Kausapin ang iyong doktor kung nahihirapan kang kontrolin ang paggamit mo. Puwede ka ring tumawag sa mga numerong ito para sa mga alalahanin tungkol sa problema sa droga:

ACCESS Helpline ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan na Nauugnay sa Pag-uugali ng County ng Alameda

(May available na interpreter)
Toll-Free: **1.800.491.9099**

Pambansang Helpline ng Pangasiwaan ng Mga Serbisyo sa Paggamit ng Substance at Kalusugan ng Pag-iisip (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) (Ingles, Spanish)

Toll-Free: **1.800.662.4357**

Kausapin ang Iyong Doktor



- Magpareseta ng naloxone sa iyong doktor sakaling ma-overdose ka. Puwede mo rin itong bilhin sa parmasya nang walang reseta.
- Gumawa ng plano para makontrol ang iyong pananakit.
- Pag-usapan ang mga paraan ng kung paano makontrol ang iyong pananakit nang walang opioid.
- Pag-usapan ang anuman at lahat ng alalahanin at side effect.

Halaw ang nilalaman sa Mga Center para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) at Ahensya ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan ng County ng Alameda

www.cdc.gov/drugoverdose

www.acgov.org/health/documents/OpioidFactSheetfortheCommunity.pdf

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Alameda Alliance for Health Kontrolin ang Iyong Pananakit Nang Walang Opioid



Mga Inireresetang Opioid – Mga Pang-ibsan ng Pananakit

Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Puwede mong gamitin ang gabay na ito para malaman ang tungkol sa iba pang paraan ng paggamot at pagkontrol sa iyong pananakit nang walang opioid. Palaging makipagtulungan sa iyong doktor para malaman kung anong paggamot ang pinakanaaangkop sa iyo.

Makakakita sa ibaba ng ilang opsyong posibleng mas naaangkop para sa iyo at may mas kaunting panganib at side effect.

Iba Pang Gamot

Puwedeng kasama rito ang:

- Mga pang-ibsan ng pananakit gaya ng acetaminophen (Tylenol), ibuprofen (Advil, Motrin), o naproxen.
- Ilang anti-depressant at anti-seizure, na puwede ring gamitin para sa pananakit ng nerve.

Talk Therapy

Posibleng makatulong ang pagpapatingin sa isang therapist para mabawasan ang stress at pagkabalisa na nagti-trigger ng pananakit. Sa talk therapy, nagtuturo ng mga diskarte sa pagbabago sa iyong pag-iisip at gawi.

Pag-eehersisyo

Puwedeng mas lumakas ang iyong katawan at mas bumuti ang iyong pakiramdam sa pag-eehersisyo.

Nag-aalok ang Alliance ng:

- Physical therapy.
- Occupational therapy.
- Water (aquatics) therapy.

Acupuncture

Ang acupuncture ay isang paggamot kung saan nagpapasok ng napakaninipis na karayom sa ilang partikular na bahagi ng iyong katawan. Puwede itong makatulong sa maraming uri ng pananakit.

Chiropractic Therapy

Isinasaayos ng mga chiropractor ang spine o iba pang bahagi ng katawan. Puwede itong makatulong sa pananakit ng likod at leeg.

Pag-stimulat ng Nerve

Nagpapadala ang device na ito ng mild na electric current sa pamamagitan ng mga nerve para mapigilan ang mga signal para sa pananakit. Ang isang pangkaraniwang device ay tinatawag na Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS).

Para sa tulong sa paghahanap ng mga serbisyong ito, magtanong sa iyong doktor o tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance sa **1.510.747.4567**.

Kailangan mo ba ng higit pang suporta?

Tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH