Alameda Alliance for Health
Pamahalaan ang Nararamdaman Mong Pananakit Nang Walang Mga 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 mga 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 kaysa sa paggamit ng mga opiod 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).

Kailangan ng higit pang suporta?
Tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance
Lunes – Biyernes, 8 am – 5 pm
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567** • Toll-Free: **1.877.932.2738**
Mga taong may mga problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

HE_MBR_MNG YOUR PAIN WO OP 08/2024OP-2
HED Rev 07/2024