

ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਓਪੀਆਇਡਜ਼ (ਪੌਦਿਸ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ



ਓਪੀਆਇਡਜ਼ ਅਤੇ ਬੈਂਜੋਡਿਆਜ਼ਪੀਨ (ਪੌਦਿਸ ਓਨਦ ਭਣਨਜ਼ੋਦਓਜ਼ਪਨਿਏਸ) ਕੀ ਹਨ?

- ਓਪੀਆਇਡ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤਜਵੀਜ਼ਸ਼ੁਦਾ ਓਪੀਆਇਡ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਓਪੀਆਇਡ ਦੀ ਕੈਟਾਗੋਰੀ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਕਾਰ-ਫੈਂਟਾਨੈਲ।¹
- ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ।²
- ਬੈਂਜੋਡਿਆਜ਼ਪੀਨ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।³
- ਬੈਂਜੋਡਿਆਜ਼ਪੀਨ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।^{3,4}

ਦੁਰਵਰਤੋਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕਹੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਡਰੱਗ ਨੂੰ ਲੈਣਾ।⁵

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ^{1,3}

- ਇਹਨਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਚਰਿੱਤਰ ‘ਤੇ ਸਵਾਲੀਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਜੋਂ ਨਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ
- ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛੁਪੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਿਮਾਰੀ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ
- ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਯਾਤਰਾ ਸਮਝੋ ਨਾ ਕਿ ਮੰਜ਼ਿਲ (ਰੀਲੈਪਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ) ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਗਰੁੱਪ

ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਕੋਨੈਕਸ ਓਨਟਾਰੀਓ (ਫੋਨਨੋਨਟੋਨਟੋਰੀਓ):

ਪੂਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਨਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜੂਏ ਦੀ ਲੱਤ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
www.connexontario.ca **1-866-531-2600**

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ (Centre for Addiction and Mental Health)

www.camh.ca **1-800-463-2338**

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰਜ਼ (Community Information Centres)

www.211Ontario.ca **ਕਾਲ ਕਰੋ 211**

ਓਨਟਾਰੀਓ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰਜ਼ (Ontario Addiction Treatment Centres)

<https://www.oatc.ca/> **1-877-937-2282**

ਸਰੋਤ

Opioids info sheet, Choosing Wisely Canada <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>

Insomnia and anxiety in older people: Sleeping pills are usually not the best solution, Choosing Wisely Canada <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Sleeping-pills-EN.pdf>

ਹਵਾਲੇ

1. Centre for Addiction and Mental Health & Province of Ontario. (2016). Opioids: How to use them safely. Available: https://www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely_Factsheet_2016.pdf/5b4a1bdd-4a47-4865-97bb-66517ca16ae2. Accessed February 6, 2020.
2. Malec, M. & Shega, J. (2015). Pain management in the elderly. *Medical Clinics of North America*, 99, 337-350.
3. Choosing Wisely Canada. (2017). *Opioids: When you need them - and when you don't*. Available: <https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>. Accessed February 6, 2020.
4. Kuerbris, A., Sacco, P., Blazer, D. G. & Moore, A. A. (2014). Substance abuse among older adults. *Clinical Geriatric Medicine*, 30 (3), 629-654.
5. Markota, M., Rummans, T., Bostwick, J.M. & Lapid, M. (2016). *Benzodiazepine use in older adults: Dangers, management, and alternative therapies*. *Mayo Clinical Process*, 91 (11), 1632-1639.

ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੁਆਰਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਮੰਤਰਾਲੇ
ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸਿਬਿਲਟੀ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ ਨਾਲ