

ڈاکٹر کے نوٹ پیڈ سے آگے:

آخری عمر میں اوپی آئڈز اور دیگر ادویات کے استعمال کو سمجھنا



اوپی آئڈز اور بینزوڈائیزپیائین کیا ہیں؟

- ایک قسم کی دوائیاں ہیں جو درد کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔
- نسخہ جاتی اوپی آئڈز ڈاکٹروں کے ذریعہ تجویز کی جاتی ہیں، لیکن اوپی آئڈز میں ہیروئن اور کار فینٹینائل جیسی دوائیں بھی شامل ہو سکتی ہیں۔^۱
- جب مناسب طریقے سے لی جائیں تو، یہ بوڑھوں میں درد کو کم کر سکتی ہیں اور ان کے روز مرہ کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہیں۔^۲
- بینزوڈائیزپیائین ایک قسم کی دوا ہے جو دماغ کو سست کرنے اور پرسکون محسوس کرنے میں مدد دیتی ہے۔^۳
- بینزوڈائیزپیائین ڈاکٹروں کی طرف سے تشویش کے امراض، نیند کی خرابی اور دورے کی خرابیوں کے علاج کے لیے تجویز کی جا سکتی ہیں۔^{۴-۵}

پریشان کن استعمال کیا ہے؟

جب آپ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے ہٹ کر مختلف طریقے سے کوئی دوا استعمال کرتی / کرتے ہیں، جیسے زیادہ گولیاں لینا، مقررہ سے زیادہ یا زیادہ عرصہ تک لینا۔^۶

میں ادویات کو محفوظ طریقے سے کیسے استعمال کر سکتی / سکتا ہوں؟^{۱,۳}

- صرف وہ دوائیں لیں جو آپ کی / کا ڈاکٹر آپ کو تجویز کرے۔
- شراب نہ پیئیں یا دیگر ذہنی دباؤ دور کرنے والی ادویات کے ساتھ استعمال نہ کریں۔
- کبھی کسی دوسرے شخص کی دوا استعمال نہ کریں۔
- غیر استعمال شدہ دوا فارمیسی کو واپس کر دیں۔



مجھے مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

آپ کے علاقے میں ذہنی صحت اور نشے کے تدارک کے لیے وسائل اور مدد دستیاب ہے۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل تنظیموں میں سے کسی سے رابطہ کریں:

(کونیکس اونٹاریو) ConnexOntario

پورے اونٹاریو میں ذہنی صحت، نشے اور جوئے کے مسئلہ کے لیے خدمات کے بارے میں رازداری اور مفت معلومات کے لیے ۲۴/۷ رابطہ کریں -

www.connexontario.ca 1-866-531-2600

Centre for Addiction and Mental Health

(مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت)

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

Community Information Centres

(اونٹاریو کی انجمن برائے مسائل مزاج)

211 ڈائل کریں www.211Ontario.ca

وسائل

اوپی آئڈز کا معلوماتی ورق، عقل مندانہ انتخاب برائے کینیڈا

<https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf>

بڑی عمر کے افراد میں بے خوابی اور اضطراب : نیند کی گولیاں عمومی طور پر بہترین انتخاب نہیں ہیں، عقل مندانہ انتخاب برائے کینیڈا

<https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2017/06/Sleeping-pills-EN.pdf>

حوالہ جات

- .1 مرکز برائے نشہ اور ذہنی صحت اور اونٹاریو کا صوبہ۔ (2016)۔ اوپی آئڈز انپیں بحفاظت کیسے استعمال کریں۔ دستیاب ہے: www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely_Factsheet_2016.pdf 2020ء۔ رسائی بوئی فروری۔
- .2 میلیک، ایم۔ اینڈ شیگا، جے۔ (2015)۔ بزرگ افراد کے لیے درد کم کرنے/دوکنے کا انتظام۔ شمالی امریکہ کے طبی مراکز۔ 99-350، 337۔
- .3 عقل مندانہ انتخاب برائے کینیڈا۔ (2017)۔ اوپی آئڈز: جب آپ کو ان کی ضرورت ہو۔ اور جب آپ کو ضرورت نہ ہو۔ دستیاب ہے: choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-themand-when-you-dont.pdf 2020ء۔ رسائی بوئی فروری۔
- .4 کیوبرس، اے۔ سیکو، پ۔ بلیزر۔ ڈی جی اینڈ مور، اے۔ اے۔ (2014)۔ بالغ بزرگان میں مواد کا غلط استعمال، کلینیکل جینینیٹرک میڈیسن، 30 (3)، 629-654۔
- .5 مارکوٹا، ایم۔ رومانز، ٹی۔ بوسٹوک، جے۔ ایم۔ اینڈ لیپڈ، ایم۔ (2016)۔ بالغ بزرگان میں بینزوڈائرپین کا استعمال: خطرات، انتظام، اور متبدل تھراپیاں۔ میو کلینیکل پراسس، 91(11)، 1632-1639