

Ngoài tầm kiểm soát của bác sĩ:

## Hiểu việc sử dụng thuốc giảm đau (opioids) và các thứ thuốc men khác ở tuổi già



### Các thuốc giảm đau và benzodiazepines là gì?

- Opioid là một loại thuốc dùng để trị sự đau nhức.
- Thuốc giảm đau được bác sĩ kê toa, nhưng các thuốc opioid cũng có thể bao gồm các loại thuốc chẳng hạn như thuốc phiện và car-fentanyl.<sup>1</sup>
- Khi dùng đúng cách, chúng có thể làm giảm việc bị đau ở người già và giúp cải thiện trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày của họ.<sup>2</sup>
- Benzodiazepine là một loại thuốc giúp não hoạt động chậm lại và giúp cảm thấy bình tĩnh.<sup>3</sup>
- Các thuốc benzodiazepine có thể được bác sĩ kê toa để trị các sự rối loạn lo âu, rối loạn giấc ngủ và các rối loạn động kinh.<sup>3,4</sup>

### Sử dụng có vấn đề là gì?

Khi quý vị dùng một thứ thuốc khác hơn những gì bác sĩ của quý vị đã kê toa, chẳng hạn như uống nhiều thuốc hơn, uống thường xuyên hơn hay dùng lâu hơn thời gian được chỉ định.<sup>5</sup>

### Làm thế nào tôi có thể sử dụng thuốc một cách an toàn?<sup>1,3</sup>

- Chỉ dùng các thuốc nào được bác sĩ của quý vị kê toa
- Không uống rượu hay dùng với các thuốc chống trầm cảm khác
- Không bao giờ dùng thuốc của một người khác
- Giao lại bất cứ các thuốc nào không dùng cho nhà thuốc tây

# Tôi có thể đi đâu để nhờ giúp đỡ?



## Các Trung Tâm Thông Tin Cộng Đồng (Community Information Centres)

[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) Gọi số 211

Các nguồn trợ giúp và hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần và các sự nghiện ngập có sẵn trong cộng đồng của quý vị. Để biết thêm thông tin, liên lạc với bất cứ tổ chức nào sau đây:

### Các Trung Tâm Điều Trị Nghiện Ngập của Ontario (Ontario Addiction Treatment Centres)

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

### ConnexOntario

Liên lạc 24/7, cung cấp thông tin bảo mật và miễn phí về các dịch vụ sức khỏe tâm thần, nghiện ngập và nghiện cờ bạc trong toàn Ontario.

[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca) 1-866-531-2600

### Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần (Centre for Addiction and Mental Health)

[www.camh.ca](http://www.camh.ca) 1-800-463-2338

## Các nguồn hỗ trợ

Tờ thông tin về thuốc giảm đau, Chọn Lựa Một Cách Khôn Ngoan Canada (Choosing Wisely Canada)

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

Mất ngủ và lo âu ở người già: Thuốc ngủ thường không phải là giải pháp tốt nhất, Choosing Wisely Canada

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

## Tài liệu tham khảo

1. Trung Tâm Cai Nghiện và Sức Khỏe Tâm Thần & Tỉnh bang Ontario. (2016). Thuốc giảm đau: Làm thế nào để dùng chúng một cách an toàn. Có sẵn tại: [www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely\\_Factsheet\\_2016.pdf/5b4a1bdd-4a47-4865-97bb-66517ca16ae2](http://www.porticonetwork.ca/documents/77404/381531/5200dUsingSafely_Factsheet_2016.pdf/5b4a1bdd-4a47-4865-97bb-66517ca16ae2). Truy cập ngày 6 tháng Hai, 2020.
2. Malec, M. & Shega, J. (2015). Điều trị việc bị đau ở người già. *Các Cơ Sở Y Tế của Bắc Mỹ*, 99, 337-350.
3. Chọn Lựa Một Cách Khôn Ngoan Canada. (2017). *Thuốc giảm đau: Khi quý vị cần chúng - và khi quý vị không cần*. Có sẵn tại: [choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf](https://choosingwiselycanada.org/wp-content/uploads/2018/02/Opioids-When-you-need-them-and-when-you-dont.pdf). Truy cập ngày 6 tháng Hai, 2020.
4. Kuerbris, A., Sacco, P., Blazer, D. G. & Moore, A. A. (2014). Lạm dụng chất gây nghiện ở người già. *Y Học Lão Khoa Lâm Sàng*, 30 (3), 629-654.
5. Markota, M., Rummans, T., Bostwick, J.M. & Lapid, M. (2016). *Dùng thuốc benzodiazepine ở người cao tuổi: Các nguy hiểm, quản lý, và các phương pháp trị liệu thay thế khác*. *Tiến Trình Lâm Sàng Mayo*, 91 (11), 1632-1639.