Зробіть внесок у боротьбу зі зловживанням опіоїдами.

Зберігайте опіоїдні препарати вдома в недоступному для інших місці. Це може бути шафка або шухляда із замком. Крім того, можна використовувати спеціальну сумку для ліків із замком. Такі сумки можна замовити в інтернеті або купити в деяких аптеках. Щоб не допустити зловживання друзями або членами родини, **безпечно утилізуйте невикористані, прострочені та непотрібні ліки**. Ви можете здати їх у відповідну аптеку або спеціальний пункт приймання медикаментів. Щоб знайти найближчий пункт, відвідайте сайт **MedTakeBackWashington.org**.

Дізнайтеся, чим небезпечні опіоїди.

Під час тривалого вживання будь-який опіоїд впливає на центри задоволення мозку, що може викликати сильне звикання[2]. Інколи їхнє приймання протипоказане – усе залежить від загального стану здоров'я та наявних захворювань.

Обговоріть із лікарем альтернативні способи знеболювання.

[2] National Institute on Drug Abuse for Teens

GetTheFactsRx.com

Washington State Health Care Authority

Washington State Hospital Association

STARTS WITH one

Посібник із відповідального приймання опіоїдів

Опіоїдні знеболювальні препарати, як оксикодон, гідрокод, кодеїн і морфін, можуть викликати сильне звикання. Перед прийманням важливо розібратися, як використовувати такі препарати відповідально.

Визначте допустимий для вас рівень болю.

Біль – природний складник процесу одужання. Мета – не повністю усунути його, а зменшити до рівня, за якого ви зможете вести звичне життя під час відновлення. Якщо ви не можете ходити, спати, їсти або глибоко дихати, використання знеболювальних, зокрема опіоїдів, та інших способів подолання болю цілком виправдане.

Запитайте себе, чи важко вам терпіти біль. Ніхто краще за вас не може визначити, наскільки вам боляче.

Скажіть лікарю, як ви оцінюєте силу болю за шкалою від 1 до 10. Це допоможе йому підібрати для вас найкраще лікування. Для лікування гострого болю можуть бути ефективними короткі курси опіоїдів у невеликих дозах. Однак через високий ризик звикання опіоїди не завжди підходять для лікування хронічного болю[1].

[1] U.S. Department of Veterans Affairs

Опіоїди – не єдиний і не завжди кращий спосіб знеболювання.

Попросіть лікаря призначити найнижчу дозу та максимально короткий курс лікування.

Для полегшення болю багатьом пацієнтам достатньо невеликої дози опіоїдного препарату.

Якщо ви відчуваєте, що можете обійтися без знеболювальних опіоїдних препаратів, припиніть їхнє приймання та безпечно утилізуйте запас, що залишився. Щоб знайти найближчий пункт приймання медикаментів, відвідайте сайт **MedTakeBackWashington.org**.

Якщо ви вважаєте, що вам потрібна додаткова доза, обговоріть це з лікарем, щоб знайти найкращий спосіб зменшити біль.

Дотримуйтеся приписів лікаря. Приймайте опіоїди за призначенням. Пам'ятайте: опіоїди слід приймати лише за наявності болю. Якщо ви маєте запитання, зверніться до лікаря або фармацевта. Недотримання інструкції може призвести до передозування та навіть смерті.

Попросіть лікаря розповісти про інші способи полегшення болю, наведені нижче.

Рух: прогулянки, розтягування, фізичні вправи, йога, тайцзіцюань.

Безрецептурні препарати: дізнайтеся в лікаря, чи можна приймати, наприклад, ацетамінофен (парацетамол) або ібупрофен.

Тепло та холод: грілки, холодні компреси, метод Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE, спокій, лід, компресія, підйом).

Дозвілля на природі: короткі прогулянки (якщо є сили), спостереження за птахами, глибоке дихання на свіжому повітрі.

Відвертання уваги: творчість, читання, прослуховування музики чи подкастів, телепрограми, головоломки.

Додатки для медитації та полегшення болю: Headspace, Insight Timer, Curable.

Альтернативні методи: фізіотерапія, ерготерапія, психотерапія, масаж, акупунктура.

Хронічний біль найкраще лікувати під наглядом лікаря первинної ланки та (або) фахівця.