Pamahalaan ang Iyong Chronic na Pananakit

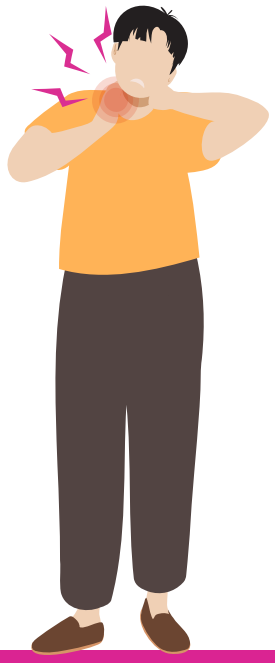
SAN FRANCISCO HEALTH PLAN
Here for you

Ano ang Chronic na Pananakit?

Ang chronic na pananakit ay pananakit na tumatagal ng higit sa 3 buwan. Puwedeng hindi nawawala ang pananakit o maaaring pasulpot-sulpot. Maaari itong mangyari sa anumang bahagi ng iyong katawan at maaaring magkaroon ng maraming mga sanhi.

Kahit sino ay maaaring magkaroon ng chronic na pananakit. Tinatayang 1 kada 5 na nasa hustong gulang sa U.S. ay may chronic na pananakit at nangangailangan ng pangangalaga.

Ano ang Pakiramdam ng Chronic na Pananakit?



Ang chronic na pananakita sa iyong katawan ay maaaring pakiramdam na tulad ng:

- Pangingirot
- Mahapdi
- Paninigas
- Parang tinutusok-tusok
- Tumitibok
- Parang kinukurot

Ang iyong pananakit ay maaaring banayad, o maaaring sobrang masakit na nakakahadlang na sa iyong pang araw-araw na gawain, katulad ng pagtatrabaho, pagsasaya kasama ang mga kaibigan, o pangangalaga sa iyong sarili.

Maaaring makaapekto sa iyong mood ang chronic na pananakit at maaaring humantong sa:

- Pagkabalisa
- Depresyon
- Pagkapagod (madalas na pakiramdam ng pagod)
- Insomnia (problema sa pagtulog)
- Mga pagbabago sa mood

Ano ang mga Sanhi ng Chronic na Pananakit?

Maaaring mangyari ang chronic na pananakit sa maraming kadahilanan, katulad ng pagkakaroon ng:

- Isang chronic na kondisyon (hal., sakit sa buto o kanser)
- Isang autoimmune na sakit (hal., lupus)
- Isang kamakailan o lumang pinsala

Minsan, ang napakataas na asukal sa dugo (tulad ng diabetes) ay maaaring makapinsala sa mga ugat at maging sanhi ng chronic na pananakit. Sa ilang pagkakataon, hindi alam ang sanhi ng chronic na pananakita. Ang ilang mga tao ay nagdurusa mula sa chronic na pananakit kahit na wala silang anumang nakaraang pinsala o karamdaman.

Ano ang Iyong Pananakit?

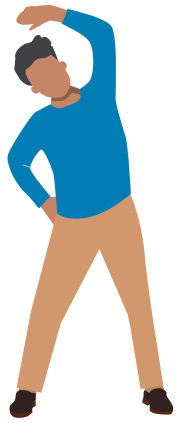
Ang chronic na pananakit ay maaaring makaapekto sa maraming bahagi ng iyong buhay. Gamitin ang tsart sa ibaba upang i-rate kung paano mo naramdaman ang iyong pananakit nitong nakaraang linggo. Bilugan ang numero na pinakamahusay na naglalarawan kung paano mo naramdaman, kung saan nangangahulugan ang 0 na "walang sakit" at 10 naman ay nangangahulugang "sakit na pinakamasakit na naramdaman mo".

1. Anong numero/emoji ang pinakamainam na naglalarawan sa nadama mo nitong nakaraang linggo?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Anong numero/emoji ang pinakamainam na naglalarawan kung paano nakaapekto sa iyong kasiyahan ang pananakit nitong nakaraang linggo?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Anong numero/emoji ang pinakamainam na naglalarawan kung paano nakaapekto ang pananakit sa iyong pang araw-araw na gawains?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mga Paraan Upang Gamutin ang Chronic na Pananakit

Maraming mga paggamot na maaari mong subukan upang pamahalaan ang iyong pananakit. Ang mga gamot na iniinom para sa sakit ay maaaring mag-alis ng pamamaga, mag-relax ng mga kalamnan, o magpakalma ng mga ugat. Mayroon ding mga cream at gel na maaaring mag-alis ng pamamaga o magpamanhid sa bahagi ng katawan na sumasakit.

Maraming mga opsyon na hindi gamot na maaaring makatulong upang maibsan ang iyong pananakit. Madalas na subukan ng mga tao ang pagsasama ng mga paggamot at makahanap ng kaginhawahan. Ang mga pagpipilian sa paggamot ay maaaring kabilang ang:



- **Ang Acupuncture** ay isang uri ng Gamot ng Tsina. Ibinabaon ang mga napakanipis na karayom sa iyong balat sa ilang mga punto ng katawan. Ang layunin ay upang baguhin ang daloy ng enerhiya ng katawan upang mapagaling nito ang sarili nito.
- Nakatutulong ang **ehersisyo** upang mapanatili kang malakas at flexible. Makipag-usap sa iyong pangunahing provider ng pangangalaga* (PCP) tungkol sa mga uri ng ehersisyo, and kung ano karami ang tama para sa iyo. Matuto nang higit pa sa fact sheet sa **Pagkilos Nang Higit** sa SFHP Kalusugan at Kagalingan.

- **Ang ginabayahang na paglalarawan** ay kapag isinara mo ang iyong mga mata at lumikha ng mga larawan sa iyong isip upang makapag-relax. Umupo sa isang naka-relax na pustura at mag-isip ng isang lugar o aktibidad na nagpasaya sa iyo.
- **Mainit o malamig na therapy:** Gumamit ng init (hal., bote ng mainit na tubig, mainit na paliguan/shower, atbp.) o malamig (hal., mga pack ng yelo) para maibsan ang sakit.
- **Ang masahe** ay nagsasagawa ng pagpindot, paghagod, at paghilot ng mga bahagi ng katawan. Maaari rin itong makatulong sa pagdaloy ng dugo.

Mga Paraan Upang Gamutin ang Chronic na Pananakit (ipinagpatuloy)

- Nakakatulong ang **meditasyon** para ma-relax ang iyong katawan at patahimikin ang iyong isip. Kapag nagmumunimuni ka, tumuon sa iyong paghinga, sa isang bagay, sa isang salita, o isang parirala. Maaari kang umupo, humiga, o maglakad. Maaari kang gumamit ng mga online na tool o smartphone app tulad ng Insight Timer. Bisitahin ang **insighttimer.com** para sa mga libreng ginabayang meditasyon at workshop na pinangungunahan ng mga guro sa buong mundo.
- **Nakakatulong ang matinding pagre-relax** upang maalis ang tensyon sa iyong mga kalamnan. Maaaring makatulong ito sa iyo sa pagtulog, pamahalaan ang stress, at bigyan ka ng mas maraming enerhiya. Subukang huminga nang dahan-dahan habang nakatuon sa isang bagay. Maaari mong subukang huminga habang pinapatigas ang iyong mga kalamnan pagkatapos ay huminga ulit habang nilalambutan ang iyong mga kalamnan.
- **Nag-aalok ang mga grupo ng suporta sa sakit** ng komunidad at edukasyon kung paano pangalagaan ang iyong sakit.
- **Pisikal na therapy** ay kapag tinutulungan ka ng isang doktor sa mga ehersisyo para ibalik ang iyong lakas, dagdagan ang paggalaw, at bawasan ang iyong pananakit. Sinasaklaw ng SFHP ang ilang mga uri ng pisikal na therapy. Makipag-usap sa iyong PCP para matuto ng higit pa tungkol sa pagkuha ng pisikal na therapy para sa iyong chronic na pananakit.

- **Ang Tai chi** ay isang serye ng mabagal, banayad na mga paggalaw na may pokus sa paghinga at kamalayan.
- **Ang Yoga at Pilates** ay isang kombinasyon ng mga pag-uunat at pose na may pokus sa sa paghinga. Maraming mga uri ng yoga at Pilates para sa lahat ng edad at uri ng katawan.

Bisitahin ang **sfhp.org/tl/wellness** para maghanap ng isang klase sa kagalingan na online o malapit sa iyo.

**Ang iyong pangunahing provider ng pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*

Iniisip minsan ng mga tao na ang malalakas na gamot sa sakit, tulad ng opioids, ay ang pinakamagandang opsyon. Gayunpaman, ang mga opioid ay maaaring maging hindi ligtas, at kadalasang ginagamit lamang para sa:

- Kanser
- Autoimmune na sakit
- Pagkatapos ng operasyon
- Palliative na pangangalaga (patuloy na paggamot para sa mga taong may malubhang sakit, tulad ng malubhang sakit sa puso)
- Hospice na pangangalaga (para bigyang ginhawa ang isang tao at walang maramdaman na pananakit sa katapusan ng kanilang buhay)

Mga Benepisyo ng SFHP

Makipag-usap sa iyong PCP upang makita kung anong mga serbisyo ang maaari mong makuha upang makatulong na pamahalaan ang iyong nararamdamang pananakit. Ang ilan sa mga serbisyo ay maaari mong makuha nang walang bayad kung ito ay medikal na kinakailangan. Makipag-usap sa iyong PCP kung interesado ka sa mga serbisyo tulad ng:

- Acupuncture
- Pisikal na Therapy

Matuto nang higit pa sa **sfhp.org/mc/benefits.**

Ang iyong Pangkat sa Pangangalagang Pangkalusugan

Mahalagang makuha ang lahat ng iyong mga reseta mula sa isang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan at isang parmasya. Ang iyong pangkat ay maaaring:

- Ang iyong PCP
- Espesyalista sa pamamahala sa pananakit
- Ang iba pang mga provider, tulad ng isang pisikal na therapist

Kapag mayroon ka lamang isang pangkat sa pangangalaga at isang parmasya, matitiyak nila na tama ang iniinom mong mga gamot. Hindi gumagana nang maayos nang magkasama ang ilang mga gamot (tinatawag na pakikipag-ugnayan ng gamot). Minsan maaari itong makapinsala sa iyo kung uminom ka ng masyadong maraming ng isang tiyak na sangkap na nasa 2 iba't ibang gamot.

Matitiyak ng iyong pangkat sa pangangalaga na ligtas inumin nang magkakasama ang iyong mga gamot. Ang pag-inom ng iyong mga gamot o pagsasama-sama ng mga ito ay maaaring makaapekto sa iyong paningin, tagal ng atensyon, at oras ng reaksyon, na maaaring maging sanhi ng hindi ligtas na pagmamaneho o pagpapatakbo ng makinarya. Makipag-usap sa iyong parmasyutiko o PCP kung may mga tanong ka tungkol sa mga gamot mo. Mangyaring bisitahin ang **FDA** para matuto nang higit pa.

Kasunduan sa Pamamahala ng Pananakit

Kung nagpasya ka at ang iyong pangkat sa pangangalaga na kailangan mong uminom ng opioids, maaaring kailanganin mong lumagda ng isang kasunduan sa pamamahala ng pananakit. Isang kontrata ang kasunduan sa pamamahala ng pananakit na nagpapaliwanag:

- Ang iyong plano sa paggamot
- Ano ang maaari mong asahan mula sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan
- Ano ang maaaring asahan ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan mula sa iyo
- Ang mga patakaran na inyong napagkasunduan

Karamihan sa mga kasunduan sa pamamahala ng pananakit ay may karaniwang hanay ng mga patakaran, tulad ng:

- Pagsunod sa iyong mga appointment
- Pagkakaroon ng palagiang pagsusuri ng ihi
- Ang pag-inom ng iyong mga gamot sa paraang dapat mong gawin
- Tanging pagkuha ng mga gamot mula sa isang koponan ng pangangalagang pangkalusugan
- Pag-iwas sa iligal o "kalye" na droga
- Pagkuha lamang ng mga refill ayon sa nakaiskedyul

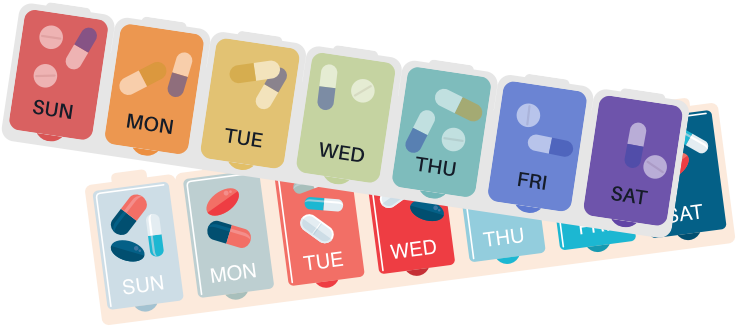
Ang kasunduan sa pamamahala ng pananakit na ito ay tumutulong sa iyo na makipagtulungan sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan nang may tiwala at responsibilidad. Lalagdaan din ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan ang form.

Mga Side Effect at Labis na Dosis

Ang iniresetang opioid na gamot para sa paggamot ng pananakit ay maaaring magkaroon ng mga benepisyo, ngunit mayroon ding mga panganib. Maraming mga tao na umiinom ng opioids ay maaaring makaranas ng mga side effect.

Ang ilang mga karaniwang epekto ay:

- Mababang kagustuhang makipagtalik
- Pagtitibi (hindi makadumi)
- Pangangati
- Pananakit ng ulo
- Tuyong bibig
- Masakit na tiyan
- Pagkaramdam ng pagkapagod



Karamihan sa mga side effect ay nawawala habang tumatagal. Kung nagtitibi ka habang umiinom ng opioids, maaaring kailanganin mong uminom ng gamot katulad ng laxative, pampalambot ng dumi, o natural na lunas tulad ng katas ng prune upang matulungan ka sa pagdumi. Makipag-usap sa iyong PCP kung nakararanas ka ng anumang mga side effect sa opioids.

Ang mga opioid ay maaari ring magdulot ng masasamang reaksyon na maaaring magpabagal o magpahinto ng iyong paghinga. Ito ay maaaring mangyari kung ang hindi makayanan ng iyong katawan ang opioids na ininom mo sa araw na iyon. Maaari itong humantong sa isang labis na dosis o kamatayan.

Ang labis na dosis ay maaaring mangyari kahit na umiinom ng opioids nang ayon sa inireseta. Tumataas ang panganib kapag ang opioids ay maling ginamit, inabuso, o ininom kasabay ng iba pang mga gamot o sangkap na maaaring magdulot ng antok (tulad ng alak).

Kaligtasan sa Sobrang Dosis

Inirerekomenda ng CDC na kung ikaw ay niresetahan ng opioids, dapat ka lamang bigyan ng pinakamababang dosis na maaari pa ring makatulong sa iyo, at para sa pinakamaikling oras.panahon Kung ang iyong pangkat sa pangangalaga ay nagrereseta ng isang opioid para sa iyo, magtanong para makasigurado ka tungkol sa iyong plano sa paggamot. Maaari kang magtanong kung paano ito inomin, kung kailan ito iinumin, at kung kailan titigil.

Upang maiwasan ang isang labis na dosis ng opioid:

- Huwag ihalo ang opioids sa alak o mga gamot na nagpapaantok sa iyo, tulad ng over the counter na gamot para sa sipon o allergy na may antihistamines (tulad ng Vicks NyQuil o Tylenol Cold), o iba pang iniresetang gamot tulad ng benzodiazepines ("benzos" tulad ng Xanax, Ativan, Klonopin, Valium).
- Magdoble ingat kung makaligtaan mo o nagbago ng anumang mga dosis ng opioid, sumama ang pakiramdam, o nagsimula ng anumang bagong gamot.

Kaligtasan sa Sobrang Dosis (ipinagpatuloy)

Alamin ang mga Palatandaan ng isang Labis na Dosis ng Opioid

- Mabagal at mababaw o tumigil ang paghinga
- Mga tunog ng hindi makahinga o nagmumugmog
- Napakaputla o pinagpapawisan ang mukha
- Ang mga kuko sa daliri at labi ay nagiging asul o nangingitim
- Para sa mga taong may maputing balat, maaaring maging kulay asul na lila ang balat; para sa mga taong mas maitim ang balat, maaaring maging kulay abo o ashen
- Panlalata ng katawan
- Pagkawala ng malay
- Ang pulso (tibok ng puso) ay mabagal, hindi regular, o wala talaga
- Maliit na bilog ng mata
- Hindi pagtugon sa mga tunog o paghipo

Kung ang isang tao ay gumagawa ng mga hindi pangkaraniwang tunog habang "natutulog," subukan silang gisingin. Maraming mga mahal sa buhay ang nag-iisip na ang isang tao ay naghihilik kapag ang tao ay nagkakaroon ng labis na dosis. Ang mga ito ay napalampas na mga pagkakataon upang iligtas ang isang buhay.

Kung sa tingin mo ay nagkakaroon ng isang labis na dosis sa opioid ang isang tao, tumawag sa **911** kaagad. Sabihin sa kanila, "May isang tao na hindi tumutugon o humihinga." Mangyaring siguraduhin na magbigay ng isang tiyak na address at/o ilarawan ang iyong lokasyon.

Pag-iwas sa Labis na Dosis at Narcan (Naloxone)

Ang Narcan ay isang emergency na gamot na maaaring gumamot sa isang labis na dosis sa opioid. Kung umiinom ka ng opioid na gamot, tanungin ang iyong PCP para sa Narcan o bumili ka na lang over the counter. Maaari ka ring makakuha ng Narcan mula sa mga klinika at programa ng komunidad sa San Francisco. Hanapin ang kanilang pinakabagong mga oras sa kanilang website:

- **San Francisco Department of Public Health**
- **San Francisco AIDS Foundation, 6th Street Harm Reduction Center**

Magandang magdala ng Narcan kung gumagamit ka o ang isang mahal mo sa buhay ng opioids.

Ang Narcan ay isang pang-spray sa ilong. Dapat itong gamitin kung ang isang tao ay masyadong inaantok o hindi magising dahil sa isang labis na dosis sa opioid. Matuto nang higit pa tungkol sa Narcan (naloxone) at kung paano gamitin ito sa **CDC.**

Ang Iyong Listahan ng Gamot

Gamitin ang listahang ito upang subaybayan kung anong mga gamot ang iyong iniinom, kung sino ang nagreseta sa iyo, at kung kailan mo sinimulan ang pag-inom nito. Maaari mong ibahagi ang listahang ito sa iyong PCP at mga kapamilya.

	Pangalan ng Gamot at Dosis	Provider ng Nagrereseta	Petsa ng Pagsisimula Mo ng Pag-inom ng Gamot
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Mga Resource:

Overdose Prevention Basics
National Harm Reduction Coalition
harmreduction.org

Medicine and Driving
FDA
fda.gov

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**

432801M 0623