

Sedative-hypnotics

Photo: Dean812, flickr .com

Maaring Ikaw ay Nasa Panganib

Ikaw ay gumagamit ng isa sa mga sumusunod na gamot na sedative-hypnotic:

- Alprazolam (Xanax®)
- Bromazepam (Lectopam®)
- Chlorazepate
- Chlordiazepoxide-amitriptyline
- Clidinium-chlordiazepoxide
- Clobazam
- Clonazepam (Rivotril®, Klonopin®)
- Diazepam (Valium®)
- Estazolam
- Flurazepam
- Loprazolam
- Lorazepam (Ativan®)
- Lormetazepam
- Nitrazepam
- Oxazepam (Serax®)
- Quazepam
- Temazepam (Restoril®)
- Triazolam (Halcion®)
- Eszopiclone (Lunesta®)
- Zaleplon (Sonata®)
- Zolpidem (Ambien®, Intermezzo®, Edluar®, Sublinox®, Zolpimist®)
- Zopiclone (Imovane®, Rhovane®)



Pinansiyal na kontribusyon



Ang mga ipinahayag na pananaw dito ay hindi nangangahulugang kumakatawan sa mga pananaw ng Health Canada.

SURIIN ANG IYONG KAALAMAN TUNGKOL SA IYONG GAMOT



PAGSUSULIT

Gamot na sedative-hypnotic

1. Ang gamot na aking iniinom ay isang banayad na tranquilizer na ligtas gamitin sa mahahabang panahon. Tama Mali
2. Ang dosage na aking iniinom ay walang anumang side effect. Tama Mali
3. Kung wala ang gamot na ito, ako ay magiging balisa o hindi makatulog. Tama Mali
4. Ang gamot na ito ang pinakamahusay na pagpipilian para sa ang aking mga sintomas. Tama Mali



MGA SAGOT



1. MALI

Bagamat epektibo sa maikling panahon, ayon sa pananaliksik, ang sedative-hypnotic na gamot ay hindi pinakamahusay para sa pangmatagalan na paggamot sa pagkabalisa o insomnia. Tinutugunan lamang nito mga sintomas ngunit hindi nilulunasan ang problema at nagdudulot pa ng side effects. Ipagpatuloy ang pagbabasa upang matutunan kung paano mag-develop ng tamang sleep patterns at bawasan ang iyong stress at pagkabalisa.

2. MALI

Kahit sa kaunting dosage, maaring magkaroon ng side effects ang gamot na sedative-hypnotic. Ito ay nagpapababa ng inyong brain function at nagpapabagal ng inyong mga reflexes.

3. TAMA

Maaaring ang inyong katawan ay nagkaroon na ng physical addiction sa gamot na ito. Kung biglaan mong ititigil ang pag-inom nito, maaring magkaroon ng problema sa pagtulog at higit na pagkabalisa. Libu-libong tao ang nagtagumpay sa unti-unting pagbabawas ng gamot na ito sa kanilang buhay at paghahanap ng iba pang paraan upang malutas ang kanilang problema.

4. MALI

Bakit hindi na inirerekomenda ng mga eksperto ang paggamit ng gamot na sedative-hypnotic para gamutin ang insomnia o pag-aalala? Dahil ang mga taong gumagamit nito ay:

- 5 beses na mas malamang na magkaroon ng problema sa memorya at konsentrasyon
- 4 na beses na mas malamang na maramdaman ang sobrang pagkapagod sa araw-araw
- 2 beses na mas malamang na bumagsak at mabalian ng buto (balakang at pulso)
- 2 beses na mas malamang na maaksidente sa sasakyan
- Nasa panganib na magkaroon ng problema sa pag-ihi

Alam mo ba?



Ang gamot na sedative-hypnotic ay maaaring maging highly addictive at magdulot ng mga side effects? Hindi ito dapat gamitin maliban sa mga natatanging kaso.



Habang ikaw ay nagkakaedad, mas matagal na mananatili ang gamot sa iyong katawan. Maaaring ikaw ay mabilis na mapagod at manghina. Maaring magdulot ito ng kakulangan sa balanse at pagbagal ng iyong iba pang mga pandama.



Ang gamot mo ay konektado rin sa pagkakabali ng balakang, mga problema sa memorya, at sa pagpipigil ng ihi. Maaari kang maging antukin sa araw-araw at magdulot ito ng aksidente sa sasakyan. Kahit hindi mo nararanasan ang mga sintomas na ito, siguruhing makipag-usap sa iyong doktor, nars, o pharmacist upang malaman kung may mas mahusay na mga pagpipilian sa gamot para sa iyo.



May ibang treatment na maaaring makapawi ng iyong pagkabalisa o magpabuti ng iyong pagtulog na mas kaunti ang side effects.



Ang biglaang pagtigil sa mga gamot na sedative-hypnotic ay maaaring magdulot ng hindi kanais-nais na withdrawal effects. Upang maiwasan ito, ang dosage ay dapat na unti-unting bawasan. Isang halimbawa ng iskedyul ng pagbabawas ng dosage ay makikita sa pahina 11.

Kumonsulta sa iyong doktor, nars, o pharmacist bago ihinto ang anumang gamot.

Itanong mo sa iyong sarili: oo o hindi?

Matagal ka nang umiinom ng iyong gamot? **Oo** **Hindi**

Madalas ka bang pagod at inaantok sa araw? **Oo** **Hindi**

Nararamdaman mo bang parang may hangover ka sa umaga, kahit hindi ka uminom ng alak? **Oo** **Hindi**

Mayroon ka bang mga problema sa iyong memorya o sa iyong balanse? **Oo** **Hindi**

Habang ikaw ay nagkakaedad

Maraming pagbabago ang nagaganap sa iyong katawan habang ikaw ay tumatanda, kasama na rito ang:

- Pagbabago sa paraan kung paano pinoproseso ng iyong katawan ang mga gamot.
- Paghina ng kakayahan ng iyong atay at bato.
- Mga pagbabagong kaugnay sa mga sakit na nagkaroon ka.

Ibig sabihin ay mas matagal na nananatili ang mga gamot sa iyong katawan habang ikaw ay tumatanda, at ang iyong panganib sa mga epekto ng mga ito ay tumataas.

Sa kasamaang-palad, ito ay mahalagang impormasyon na madalas hindi naibibigay sa mga pasyente na umiinom ng ganitong gamot. Makipag-usap sa iyong doktor, nars, o pharmacist upang talakayin ito nang mas detalyado. May ibang mga treatment na maaaring makatulong sa papawi ng iyong pagkabalisa o pagpapabuti sa iyong pagtulog na kaunti ang side effects at nagpapabuti ng kalidad ng buhay.

Ibang paraan para tulungan kang makatulog

- Subukan na gumising sa umaga at matulog sa gabi sa parehong oras araw-araw.
- Gawin ang breathing o relaxation exercises bago matulog.
- Mag-ehersisyo sa araw, ngunit huwag sa huling tatlong oras bago matulog.
- Magbasa o manood ng TV sa upuan o sa sofa, hindi sa kama.
- Subukang huwag gumamit ng anumang maaaring magpabilis sa iyong paggising, tulad ng caffeine, alak, tabako, o iba pang produkto na naglalaman ng nikotina.
- Gumamit ng sleep diary para maunawaan kung ano ang nagiging hadlang sa iyong pagtulog. Maaring bigyan ka ng sleep diary ng iyong doktor o nars, o maaari mong mahanap ito sa aming brochure **(Paano Magkaroon ng Mahimbing na Tulog ng Gabi nang Walang Gamot)**.
(<https://www.deprescribingnetwork.ca/sleep>).
- Tingnan ang website ng Sleepwell (mysleepwell.ca), na nag-aalok ng mga online na cognitive behavioral therapies para sa pagpapabuti ng tulog.



Iba pang paraan para labanan ang stress at pagkabalisa

- Ikonsidera ang pakikipag-usap sa isang therapist o pagsali sa isang support group. Pareho itong napatunayang nakatutulong para malutas ang mga stressful na sitwasyon at harapin ang mga bagay na nagiging sanhi ng pagkabalisa.
- Subukan ang mga relaxation techniques tulad ng stretching, yoga, masahe, meditasyon o tai chi. Lahat ng ito ay maaaring makatulong sa iyo na maibsan ang araw-araw na stress at malabanan ang iyong pagkabalisa.
- Kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa iba pang mga gamot laban sa pagkabalisa na walang matinding side effects kaysa sa gamot na iniinom mo.





Kwento ni Gng. Robinson

Siya ay gumamit ng lorazepam, isang gamot na katulad ng iniinom mo

“Ako ay 65 taong gulang at gumamit ng lorazepam sa loob ng 10 taon. Ilan buwan na ang nakalilipas ng ako ay nahulog habang papunta sa banyo at kinailangan akong dalhin sa ospital. Mapalad ako na maliban sa mga pasa, hindi ako gaanong nasaktan. Nabasa ko na ang lorazepam ay maaring magdulot ng pagbagsak. Hindi ko alam kung kaya kong mabuhay nang walang lorazepam dahil hirap akong makatulog at minsan ay nagigising sa gitna ng gabi.

Nakausap ko ang aking doktor at sinabi sa akin na sa aking edad, mas kaunti na ang tulog na kailangan ng aking katawan. Dati ay hindi ko alam na sapat na ang anim na oras ng pagtulog. Doon ko naisip na subukag bawasan ng unti-unti ang paggamit ng lorazepam. Nakipag-usap ako sa aking pharmacist na nagmungkahing sundan ko ang step-by-step program ng pagbawas ng gamot (sa susunod na pahina).

Binago ko rin ang ilang mga gawi sa pagtulog pagkatapos kumonsulta sa aking doktor. Una, tumigil ako sa pag e-ehersisyo bago matulog. Sunod ay itinigil ko ang pagbabasa sa kama. Ang huling pagbabago na ginawa ko ay ang pagbangon sa kama tuwing umaga sa parehong oras — kahit hindi ako nakatulog ng maayos sa gabi.

Sa pamamagitan ng mga hakbang na iyon, nagawa kong tigilan ang paggamit ng lorazepam. Napagtanto ko na hindi ako nabuhay ng lubos sa nakaraang sampung taon. Ang paghinto sa lorazepam ay ay mistulang nag-alis ng belo — ako ay hindi tunay na nakakatulog noon. Mas marami na akong lakas, at wala na akong masyadong ups and downs. Mas alerto ako. Hindi kadalasang maganda ang tulog ko sa gabi, pero hindi na ako gaanong nahihilo sa umaga. Labis kong ipinagmamalaki ang aking desisyon. Kung nagawa ko ito, kaya mo rin!”

Programa sa Pagbabawas ng Gamot (Tapering-off Program)

Tiyakin na makipag-usap muna sa inyong doktor, nars, o pharmacist bago subukan ang pagbabawas ng dosage o pagtigil sa inyong gamot.

Mga Linggo	Iskedyul ng Tapering							✓
	Lunes	Martes	Miyerkules	Huwebes	Biyernes	Sabado	Linggo	
1 at 2								
3 at 4								
5 at 6								
7 at 8								
9 at 10								
11 at 12								
13 at 14								
15 at 16								
17 at 18								

Mga Paliwanag

Buong dosage
 Kalahating dosage
 Sangkapat ng dosage
 Walang dosage



5 tanong para sa inyong health care provider

1. Kailangan ko pa bang ipagpatuloy ang aking gamot?
 2. Paano ko babawasan ang aking dosage?
 3. May alternatibong gamot ba?
 4. Anong mga sintomas ang dapat kong abangan kapag ako ay huminto sa paggamit ng aking gamot?
 5. Kanino dapat mag follow up at kailan?
-

Mga tanong sa health care provider tungkol sa aking gamot

Gamitin ang espasyong ito upang isulat ang mga nais niyong itanong:

Maaaring makita ang brochure na ito online sa:

www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources