

应对老龄带来的物质使用和成瘾症

老人、家人和护理者资讯



请阅读本手册, 了解:

- 什么是物质使用和成瘾症。
- 为什么老人面对的风险更大。
- 如何应对和治疗物质使用和成瘾症。



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

什么是物质使用和成瘾症？

物质使用和成瘾症会影响不同年龄的人群，包括老人。由于各种原因，老人更容易受影响，但是一些治疗和工具可以帮助他们。

物质使用疾患指个人依赖某种物质，需要那种物质来应付日常生活。这些疾患包括：

- 物质滥用—一个人在并非故意或未经建议的情况下使用物质的量达到有害的程度。
- 物质依赖 (或成瘾)—缺乏停止使用某种物质的心理和身体能力，即便该物质有害。



成瘾疾患指发生并非由物质使用造成的行为改变，例如赌博成瘾。

为什么老人更容易出现这些疾患？

老人可能经历某些生活事件，这些事件让他们更容易出现物质使用和成瘾疾患。这些经历包括：

生活转变

退休，或搬进疗养院或养老院

丧亲之痛

失去配偶、家人、好友或宠物

财务困难

失去某个收入来源或面对财务困难。

服用助眠药物

使用酒精或其他药物帮助睡眠。

服用药物

服用药物治疗现有疾病，将这些药物与非处方药和酒精等物质混合使用。

身体变化

随着年龄增长，我们的身体可能变得对烟草和酒精更不耐受。



常见的老人面对的物质使用和成瘾疾患有哪些？

酒精和烟草使用疾患是最常见的老人物质使用疾患。赌博是一种成瘾疾患，也很常见。

酒精使用疾患

酒精是所有年龄的人群中最经常被滥用的物质。2017年，加拿大烟草、酒精和药物调查发现，75%的老人报告前一年曾经饮酒。



如果您认为自己有酒精使用疾患，请问自己以下问题：

1. 您是否想过应该减少饮酒？
2. 您是否因他人批评您饮酒而感到恼火？
3. 您是否曾因自己饮酒而感到愧疚？
4. 您早晨做的第一件事是否就是饮酒？

如果您对以上一个或几个问题的回答为“是”，请咨询您的初级医护人员或成瘾专业人士。

烟草使用疾患

根据2017年加拿大烟草使用报告，11%的老人每天抽烟，在加拿大不同年龄的抽烟人群中位居第四；但是，老人受到烟草对身体的负面影响最大。



抽烟与20%的癌症(包肺癌、肾癌、膀胱癌)以及心脏病和中风有关。长期使用烟草还会让骨骼变弱、视力减退、血液循环变差。

戒烟后,老人可以改变长期使用烟草所造成的一些影响,并延长寿命2-3年。

赌博成瘾

赌博现象在老人当中很常见,因为有些老人可能不再工作或面对财务压力。赌博形式包括赌场游戏、宾果、刮刮卡、彩票、赌体育赛事、买股票和网络赌博。

赌博成瘾的迹象包括:

- 用于赌博的钱多于计划的数额
- 赌博后感觉不适、悲伤或愧疚
- 赌注更高,参赌更频繁
- 赌博后没有足够的钱购买食品、支付房租或账单
- 丧失与朋友和家人一起进行正常活动的兴趣
- 优先考虑赌博
- 对赌博花费的时间和金钱遮遮掩掩



有哪些物质使用和成瘾迹象？

赌博成瘾或滥用物质的老人可能表现出类似其他常见健康问题的迹象，这些迹象与老龄化有紧密联系，因此这些疾患难以诊断，或者也许容易被忽略。这些迹象包括：



行为迹象

- 更具有攻击性或更暴躁
- 不合群
- 缺乏精力或热情



认知迹象

- 糊涂和迷失方向
- 记忆障碍
- 白天昏昏欲睡
- 说话含混不清



身体迹象

- 体重变化
- 卫生差和疏忽自我
- 协调性差
- 原因不明的损伤



心理迹象

- 睡眠困扰
- 情绪波动
- 焦虑
- 抑郁

有哪些治疗物质使用和成瘾症的方法？

没有哪一种方法可以治疗所有老人物质使用和成瘾症，但是，有很多可能的治疗方法，包括：

- 认知行为疗法
- 自助或团体疗法
- 正念、动机式访谈和练习
- 家人和其他亲人参与的疗法
- 药物治疗
- 减轻伤害 (减轻物质使用负面后果的策略)



有哪些降低物质使用和成瘾症风险的建议？

给老人的建议

以下活动可以帮助降低与老人物质使用和成瘾症有关的风险：

- 保证营养
- 每周锻炼至少三次
- 保持紧密的社交联系



老人服用处方药治疗现有疾病时应尽量：

- 坚持服用处方剂量
- 记录药物的副作用并告知开药的医生
- 避开可能让您以有害的方式使用药物和物质的地点和人

给护理者的建议



如果您在护理可能出现物质使用和/或成瘾迹象的个人,您可以采用减轻伤害的方式确保他们尽可能安全。

策略包括:

- 保证他们的基本需要,例如食物和住处
- 帮助他们了解使用物质的更加安全的方式,或根据成瘾的量减少使用,可能少量逐渐减少。
- 尊重老人的自主权和选择

备注

我在哪里可以找到更多资讯?

加拿大心理健康协会

加拿大心理健康协会在全加拿大提供心理健康和物质使用及成瘾服务,包括:团体疗法,住院治疗,12个支持小组和社区治疗。



<https://ontario.cmha.ca/>



1-800-875-6213

CONNEXONTARIO

ConnexOntario向有酒精和药物、心理和/或赌博问题的人群提供免费和保密健康服务资讯。每天24小时提供资讯和转诊服务。



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

社区成瘾外展服务计划 (COPA)

COPA计划帮助抗争影响其日常生活的成瘾的55岁及以上成人。服务包括:服务区范围内的治疗、前往客户家中探视、减轻伤害、动机式访谈/咨询和寻解导向治疗。



<http://www.reconnect.on.ca/communityhealthservices>

成瘾和心理健康中心

成瘾和心理健康中心提供成瘾咨询服务,也是关于成瘾、应对策略和其他资源的资讯来源。



www.camh.ca



1-800-463-2338

本系列中的相关资源

- 酒精与健康
- 识别和应对抑郁
- 应对老人使用镇静安眠药物
- 老人安全用药

本系列中的更多健康资源：

- 预先护理计划: 如何开始交谈
- 酒精与健康
- 钙、维生素D和骨骼健康
- 记忆问题一般建议
- 随着年龄增长改善营养
- 改善尿失禁
- 健康长寿: 健康老龄化指南
- 应对护理者的压力
- 应对慢性疼痛
- 老人应对常见心理健康问题
- 应对轻度认知障碍、阿尔茨海默症和其他失智症
- 应对多种慢性健康问题
- 应对便秘
- 应对老人睡眠问题
- 预防家中跌倒
- 识别和应对焦虑
- 识别和应对神志不清
- 识别和应对听力丧失
- 替代决定人和委托代理人

本系列中的更多社区资源：

- 社区交通方式
- 驾驶评估服务
- 虐待老人
- 辅助器具计划的行动辅具资助
- 老人住房选择
- 如何登记 Wheel-Trans
- Meals on Wheels

请访问www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation了解有关老年人、家庭和护理者的更多资源。

本资料仅用于提供信息，不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可复印，仅供非商业目的个人使用。

谨向以下组织鸣谢，感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持：



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation 和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供资金，帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

老年人事务部通过Seniors Community Grant Program (老年人社区补助金计划) 向本活动提供资金支持。