

管理隨著年邁而出現的 物質濫用及成癮問題

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 什麼是物質濫用及成癮問題
- 為何長者面臨的風險較高
- 如何管理與治療物質濫用及成癮問題



Sinai
Health

Healthy Ageing
and Geriatrics

什麼是物質濫用及成癮問題？

物質（泛指煙酒/藥物）濫用及成癮問題影響各年齡層的人，其中包括長者。許多原因使長者更易受影響，但有一些治療方法和工具可有助解決有關問題。

物質濫用問題是指一個人對煙酒/藥物產生生理上的依賴，並需要有關物質才能應付日常生活的情況。其中包括：

- 物質濫用 – 一個人使用有害份量的煙酒/藥物，且其使用並非有關物質的原本用意或所建議的方式。
- 物質依賴（或成癮） – 即使煙酒/藥物有害，在心理和生理上亦無法停止使用有關物質。



成癮問題是指一個人出現行為變化，而有關變化並非因使用煙酒/藥物而導致的，例如：賭博成癮。

為何長者較易受這些問題所影響？

長者有機會經歷生活中的一些事件，繼而使他們較易受物質濫用及成癮問題所影響。該等經歷包括：

人生轉變

退休，或遷至護理或養老院舍

喪親與節哀

痛失配偶、家庭成員、親密朋友或寵物

財政困難

失去收入來源或面臨財政困難。

難以自然入睡

借助酒精或其他藥物嘗試入睡。

藥物使用

使用藥物治療現有的健康狀況，並將該等藥物與非處方藥和酒精等物質混合使用。

生理變化

隨著年紀漸增，身體對煙酒的耐受度或會降低。



長者常見的物質濫用及成癮問題有哪些？

濫用酒精和煙草是長者常見的物質濫用問題。賭博成癮亦很常見。

濫用酒精

酒精是所有年齡組別中最常被濫用的物質。2017年《加拿大煙酒與藥物調查》(Canadian Tobacco Alcohol and Drugs Survey) 發現 75% 的長者表示曾於過去一年喝酒。如您認為自己濫用酒精，則應問自己以下問題：



1. 您是否曾經想過應該減少喝酒？
2. 您是否曾經因他人批評您喝酒而感到煩厭？
3. 您是否曾經對自己喝酒感到內疚？
4. 您是否會在早上一醒來便喝酒？

如您對上述一個或多個問題的回答為「是」，則應與您的基本醫療護理提供者或成癮問題專家相談。

濫用煙草

根據 2017 年《加拿大煙草使用報告》(Tobacco Use in Canada)，11% 的長者每天吸煙，該吸煙比率為加拿大不同年齡組別中第四高；然而，長者因煙草使用而承受負面生理影響的程度是所有年齡組別中最高的。



吸煙與 20 種癌症(包括肺癌、腎癌和膀胱癌)以及心臟病和中風息息相關。長期使用煙草亦會削弱骨骼、降低視力，以及減少血液循環。

透過戒煙，長者可逆轉長期吸煙所造成的某些影響，並使他們的預期壽命增加兩至三年。

賭博成癮

賭博在長者中很常見，因為他們可能已不再工作或可能面臨財政壓力。賭博形式包括：賭場遊戲、賓果、刮刮樂、彩票、體育賽事投注、炒股票和互聯網博彩。

賭博成癮的跡象包括：

- 在賭博上的開支超出預期
- 賭博後感到難過、悲傷或內疚
- 投注金額更高，且次數更頻繁
- 賭博後沒有足夠金錢支付飲食、房租或賬單
- 失去興趣跟親朋好友一起參與正常活動
- 將賭博視為優先事項
- 隱瞞在賭博上花費的時間和金錢



長者通常會有什麼徵兆？

賭博成癮或濫用物質的長者或會出現其他與衰老相關的健康狀況之典型徵兆，這正是物質濫用及成癮問題較難診斷或容易被忽視的原因。其中一些徵兆包括：



行為徵兆

- 變得較暴躁或易怒
- 逃避社交接觸
- 缺乏體力或熱情



認知徵兆

- 困惑和迷惘
- 記憶障礙
- 日間睏倦
- 口齒不清



生理徵兆

- 體重改變
- 個人衛生欠佳和自我忽視
- 協調欠佳
- 無故受傷



精神徵兆

- 睡眠失調
- 情緒波動
- 焦慮
- 抑鬱

物質濫用及成癮問題有哪些治療方法？

物質濫用及成癮問題沒有一種萬用的治療方法，但有許多可能的治療選擇，其中包括：

- 認知和行為治療
- 自助或小組治療
- 正念、誘導式訪談及訓練
- 包括家人和其他親人的治療
- 藥物和以藥物為基礎的治療
- 減少危害（減少物質濫用構成負面影響的策略）



有哪些要訣可有助減低物質濫用及成癮問題的風險？

給長者的要訣

以下活動可有助減低與長者物質濫用及成癮問題相關的風險：

- 保持良好營養
- 每週至少運動三次
- 保持緊密的社交聯繫



需服用處方藥以治療現有健康狀況的長者應儘量：

- 遵照處方劑量服藥
- 留意任何藥物副作用，並與處方者討論
- 避開有機會觸發您以有害方式使用藥物和物質的人與地

給照顧者的要訣



如您正照顧可能有物質濫用及/或成癮問題的人，則可採取減少危害的方法以確保他們儘可能安全。

其中一些策略包括：

- 確保滿足他們的基本需求，如：飲食和住屋。
- 協助他們學習較安全的使用煙酒/藥物方法，或按其成癮的程度參與有關活動，並儘可能逐漸減少用量
- 尊重長者的自主權和選擇。

備註

我可從哪裡取得更多相關資訊？

CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION

Canadian Mental Health Association 在加拿大各地提供精神健康和濫用藥物及成癮問題的支援。服務包括：團體治療、住院治療、12 個支援小組，以及社區治療。



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



1-800-875-6213

CONNEXONTARIO

ConnexOntario 為有酒精和毒品、精神疾病及/或賭博問題者提供免費且保密的健康服務資訊。資訊及轉介服務全日 24 小時提供。



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

COMMUNITY OUTREACH PROGRAM IN ADDICTIONS - COPA

COPA 計劃協助 55 歲或以上的成年人克服影響其日常生活的成癮問題。服務包括：外展治療、家訪、減少危害、誘導式訪談/輔導，以及側重於解決方案的治療。



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

CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH

The Centre for Addiction and Mental Health 提供成癮問題輔導服務，以及提供有關成癮、管理策略及進一步資源的資訊。



www.camh.ca



1-800-463-2338

本系列的相關資源

- 酒精與您的健康
- 辨認與管理抑鬱
- 管理長者對鎮靜安眠藥物的使用
- 長者的安全用藥

本系列的額外健康資源：

- 預先護理計畫：如何打開話匣
- 酒精與您的健康
- 鈣質、維他命 D 與骨骼健康
- 記憶力問題的一般要訣
- 隨著年紀漸增改善營養
- 改善泌尿失禁
- 延年益壽 - 健康養老指南
- 管理照顧者壓力
- 管理慢性疼痛
- 管理長者常見的精神健康狀況
- 管理輕度認知障礙、阿茲海默症及其他癡呆症
- 管理多種慢性疾病
- 管理便秘
- 管理長者睡眠
- 預防在家中跌倒
- 辨認與管理焦慮
- 辨認與管理譫妄
- 辨認與管理聽力衰退
- 替代決策者與授權委託
- 了解您的寧養選擇

本系列的額外社區資源：

- 社區交通選擇
- 駕駛評估服務
- 虐老
- 輔助裝置計畫 (Assistive Devices Program) 傷健及其他輔助器材資助
- 長者的住屋選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 專車服務
- Meals on Wheels 上門送餐服務

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金，資助印刷和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry for Seniors and Accessibility 透過其長者社區撥款計畫 (Seniors Community Grant Program)，為本倡導計畫提供資金。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)

修訂日期：12/2020