

Вы излечитесь от

туберкулеза



RUSSISK

Сначала, когда мне сказали, что у меня туберкулез, я не так уж и расстроился. По крайней мере, я узнал, что со мной. Но время шло, и мысли о том, что моя болезнь серьезная, все глубже и глубже проникали в мою голову. А когда пришлось сдавать много анализов, стало по настоящему тяжело. Затем у меня началась ужасная депрессия. Ситуация усугублялась еще и тем, что я был совсем один в чужой стране.

Но понемногу я начал чувствовать себя лучше. К счастью, оказалось, что в больнице, куда меня положили, работает очень много хороших людей. Особенно одна из медсестер сыграла большую роль в том, чтобы придать мне позитивный настрой. Она помогла мне придти в себя, и сама для меня стала примером того, что надежда существует, и что жизнь может стать лучше.

Болезнь сильно изменила меня. Повлияла на меня позитивно. Нельзя воспринимать жизнь как нечто само собой разумеющееся. Я чувствую, как будто бы мне выпал новый шанс в жизни - и я воспользуюсь этим шансом по полной!

Пациент, 35 лет.

Больные туберкулезом и медицинские работники делятся опытом и советами

Этот буклет предназначен для больных туберкулезом. В этом буклете ты найдешь информацию о туберкулезе и о противотуберкулезном лечении, а также советы о том, как справляться с болезнью. Чтобы создать такой буклет мы, представители ЛХЛ (Норвежской организации больных «Легкие и сердце»), попросили больных туберкулезом, рассказать нам, что они хотели бы знать о туберкулезе и какими советами они хотели бы поделиться с другими пациентами. Вместе с медицинскими работниками и пациентами мы нашли ответы на самые распространенные вопросы.



Чтобы разработать этот буклет, мы поговорили с больными туберкулезом, живущими в Норвегии, об их опыте.

Медицинские работники могут дать хороший профессиональный совет о вашей болезни. Многие пациенты, имеющие туберкулез, также имеют хорошие советы, так как они знают, что значит жить с этой болезнью, с какими проблемами сталкиваются больные туберкулезом, как можно решить их.

Содержание

Как ты можешь использовать этот буклет	стр. 4
Глава 1: Факты про туберкулез	стр. 5
Глава 2: Туберкулез и его лечение (фазы лечения, изоляция, DOT, побочные эффекты)	стр. 13
Глава 3: Как сохранить физическое и эмоциональное здоровье, если у тебя туберкулез (работа и отдых, питание, питье, секс при туберкулезе, общественная жизнь)	стр. 27
Глава 4: Туберкулез и твоя финансовая ситуация	стр. 41
Практическая информация	стр. 48

Как ты можешь использовать этот буклет?

Прочитай этот буклет, чтобы узнать основные факты о туберкулезе, а также о том, как можно справляться с болезнью и со многими трудностями, связанными с ней. Ты можешь давать буклет другим людям и обсуждать его с медицинскими работниками, со своими друзьями, родственниками или другими пациентами. Если открыто говорить о туберкулезе, люди больше узнают об этой болезни. Когда окружающие люди разбираются в сути болезни, они чувствуют себя защищеннее от туберкулеза.



Ты можешь читать этот буклет вместе с медицинским работником...



... или сами.

Буклет построен следующим образом:

- В первой части каждой главы или подглавы находятся факты и информация.
- В конце каждой главы или подглавы приводятся вопросы пациентов и ответы на них.
- Также в каждой главе ты можешь найти советы и информацию о том, куда можно обратиться за дополнительной информацией, относящейся к теме главы.

Если ты что-то не понял или хочешь получить больше информации, обратись к своему врачу, медсестре или координатору по туберкулезу.



Глава 1: Факты о туберкулезе

Я думаю, необходимо, чтобы люди знали, что такое туберкулез, какие у него симптомы и как он передается. Многие люди боятся туберкулеза, потому что знают о нем слишком мало. Иметь информацию о болезни – это лучший способ справиться с ней. Знание – сила.

Мужчина, 55 лет.

Когда ты узнаешь основные факты о туберкулезе, как он передается и как лечится, ты будешь чувствовать себя безопаснее. Также ты сможешь рассказывать о туберкулезе другим людям и обсуждать с ними вопросы, касающиеся туберкулеза. Когда окружающие тебя люди узнают больше о туберкулезе, они также почувствуют себя безопаснее. Люди, чувствующие себя безопаснее, будут более доброжелательно настроены по отношению к больным туберкулезом и смогут оказывать им поддержку.

Из этой главы ты узнаешь факты о туберкулезе и познакомишься с вопросами, которые задавали пациенты:

Что такое туберкулез?

Туберкулез – это заболевание, которые вызывают бактерии. Бактерии – это маленькие невидимые организмы, которые находятся повсюду, в том числе внутри человеческого тела. Большинство бактерий безвредны, а некоторые даже полезны. Например, бактерии, живущие в желудочно-кишечном тракте, помогают переваривать пищу, которую мы съели.

Но некоторые бактерии вредны и могут вызывать заболевания, которые мы называем инфекциями. Бактерии, вызывающие туберкулез, как раз относятся к таким. Если эти бактерии прикрепляются к какому-то участку тела и начинают размножаться, а организм не может защитить себя, то у тебя может развиться туберкулез.

Чаще всего туберкулез поражает легкие, но также может затронуть и другие органы (например, скелет, лимфатические узлы или мозг).

Бактерии, вызывающие туберкулез, называются микобактериями туберкулеза (*Mycobacterium tuberculosis*).

Как ты можешь заразиться?

Туберкулез распространяется **по воздуху** в виде маленьких капелек (которые не видны невооруженным глазом). Эти капельки вылетают изо рта и носа больного человека, когда он говорит, кашляет или чихает. В некоторых из этих капелек могут быть микобактерии туберкулеза. Когда другой человек вдыхает этот воздух, некоторые капельки с микобактериями туберкулеза могут попасть в его организм и достичь легких.



Туберкулез передается, когда человек вдыхает бактерии из воздуха.

Люди, инфицированные микобактериями туберкулеза, не обязательно должны заболеть. По расчетам, почти треть населения мира носят микобактерии туберкулеза в организме, но только у некоторых развивается болезнь. Причина, по которой у некоторых инфицированных людей может развиваться активное заболевание, это сниженный иммунитет. А снижение иммунитета происходит вследствие других заболеваний, стрессов, смены климата, плохого питания или других причин. Могут пройти десятки лет, прежде чем человек, инфицированный микобактериями туберкулеза, заболит.

Как ты можешь узнать, что у тебя туберкулез?

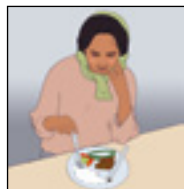
Любой человек с продолжительным кашлем в течение 2-3 и более недель может болеть туберкулезом. Другие признаки туберкулеза:

- Боли в груди
- Откашливание мокроты из глубины легких, иногда с кровью



Также распространенные симптомы туберкулеза легких и других органов это:

- Потеря аппетита
- Потеря веса
- Чувство усталости и слабости
- Температура в течение некоторого времени
- Потение по ночам
- Увеличение лимфоузлов на шее, под мышками, в паху



Потеря аппетита
Потеря веса



Чувство
усталости и
слабости



Температура в
течение
торого
времени



Потение по
ночам



Увеличение
лимфоузлов
на шее, под
мышками, в паху

Эти же симптомы являются обычными симптомами других заболеваний, поэтому чтобы убедиться, что у тебя туберкулез, необходимо сдать несколько анализов. Любой человек, замечавший у себя один или более из этих симптомов, должен обратиться к врачу!

Часто у больного туберкулезом проявляются не все эти симптомы, или же некоторые симптомы проявляются слабо.

Кто может заболеть туберкулезом?

Заболеть могут люди, находившиеся в течение некоторого времени в тесном контакте с людьми, у которых заразный туберкулез легких, но кто еще не лечится. Туберкулезные бактерии распространяются не так-то просто, поэтому заболевают в основном люди, проживающие вместе.

В каждой стране есть люди, болеющие туберкулезом. Туберкулез очень распространен в Азии, Африке, Латинской Америке и Восточной Европе, так что существует большая вероятность, что люди, живущие в этих регионах, будут инфицированы и заболеют туберкулезом.

Около восьми миллионов человек в мире каждый год заболевают туберкулезом. В Норвегии за последние несколько лет ежегодно находят около 300 случаев туберкулеза.

Если ты хочешь больше узнать о туберкулезе в мире, ты можешь посетить следующие сайты: www.lhl.no, www.fhi.no и www.stoptb.org.

Могут ли окружающие заболеть от тебя туберкулезом?

Только легочный туберкулез и редкая форма туберкулеза горла может передаваться окружающим. Если у тебя заразный легочный туберкулез или есть подозрение на это, ты будешь изолирован в специальную больничную палату. Ты будешь находиться в этой палате до тех пор, пока не подтвердится, что от тебя больше нельзя заразиться туберкулезом. Обычно это занимает 2-3 недели, иногда дольше.

Это означает, что после того, как тебя выпишут из больницы, твой туберкулез больше не будет опасен для окружающих.

Система здравоохранения Норвегии гарантирует, что все больные, страдающие туберкулезом, получают лечение. Для того чтобы найти всех людей, которые могут быть заражены, пациентов просят сообщить имена лиц, с которыми они находились в тесном контакте. С этими людьми впоследствии свяжутся медицинские работники и предложат им обследоваться на туберкулез – не сообщая при этом, кто мог их заразить. Это означает, что никто не будет знать, кто назвал его или ее имя.

Если у тебя есть дети или ты находился в тесном контакте с детьми до того, как у тебя обнаружили туберкулез, они будут какое-то время принимать противотуберкулезные препараты (обычно в течение трех месяцев). Это необходимо для того, чтобы впоследствии они не заболели туберкулезом.

Когда больных туберкулезом выписывают из больницы, их болезнь больше не опасна. Это означает, что:

- Безопасно пользоваться одними чашками, тарелками, ножами, вилками и ложками с больными туберкулезом
- Безопасно использовать постельное белье или одежду, которую использовали больные туберкулезом
- Безопасно просто общаться и разговаривать с больными туберкулезом

Как лечится туберкулез?

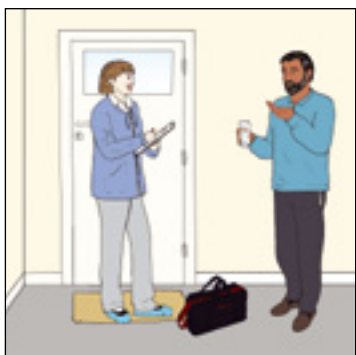
Туберкулез лечится лекарственными препаратами, которые в большинстве случаев выпускаются в форме таблеток. В Норвегии эти лекарственные препараты бесплатные. Большинство пациентов должны принимать противотуберкулезные препараты каждый день в течение шести месяцев, иногда дольше. Каждый день к тебе будет приходить медицинский работник и выдавать лекарства.



У этого человека туберкулез.
Болезнь его очень ослабила,
и в самом начале лечения он
вынужден находиться в больнице...



После того, как он какое-то время
принимал лекарства и получал
медицинский уход, ему стало лучше...



...и он смог продолжить лечение
дома. Каждый день к нему приходит
медицинская сестра и помогает ему
принимать лекарства. Его здоровье
продолжает улучшаться, и...



...завершив курс лечения, он
вылечился!

Очень важно, чтобы ты принимал лекарственные препараты столько времени, сколько тебе скажет врач. Если ты прекратишь принимать лекарства слишком рано, ты можешь снова заболеть. Также бактерии туберкулеза могут стать устойчивыми, и в результате, когда тебе придется начать принимать лекарства заново, они будут менее эффективными из-за того, что ты слишком рано прекратил прием лекарственных препаратов.

Во второй главе ты узнаешь больше о противотуберкулезном лечении.

Для того чтобы поправиться, необходимо:

- Принимать лекарства столько времени, сколько назначил врач
- Продолжать принимать препараты даже тогда, когда тебе стало лучше. Некоторая часть туберкулезных бактерий по-прежнему осталась в твоём теле, даже если ты их не чувствуешь. Но они умирают очень медленно!
- Рассказывать своему врачу, координатору по туберкулезу или медсестре о возникающих проблемах

Что такое «устойчивый туберкулез»?

Устойчивый туберкулез – это туберкулез, который вызывают такие туберкулезные бактерии, на которых не действуют обычные противотуберкулезные препараты. Так как они научились противостоять обычным противотуберкулезным препаратам, они называются устойчивыми, а туберкулез, вызванный такими бактериями, называется устойчивым туберкулезом. Устойчивый туберкулез распространяется так же, как и обычный туберкулез. Устойчивый туберкулез излечим, но для того, чтобы поправиться, требуется больше времени, чем при обычном туберкулезе.

Устойчивый туберкулез – это глобальная проблема. Он развивается вследствие того, что иногда пациентам назначаются неверные комбинации препаратов или дозы, недостаточные для того, чтобы убить все бактерии. Также это может произойти, если пациент не примет всех прописанных ему доз лекарственных препаратов, прервет лечение, или если не установлен надлежащий контроль за приемом препаратов. В Норвегии такой проблемы не существует, так как здесь контроль над лекарственными препаратами и лечением очень хороший. Пациенты, с устойчивым туберкулезом чаще заболевают в других странах, а не в Норвегии.

Чтобы излечиться от устойчивого туберкулеза, необходимы другие препараты, а не те, которые используются при обычном туберкулезе. Так как эти лекарства медленнее убивают бактерии, пациент должен будет лечиться в течение двух лет. К сожалению, лекарственные препараты, которые используются против устойчивого туберкулеза, имеют большое количество неприятных и сильных побочных эффектов.

Вопросы пациентов о туберкулезе



Почему требуется так много времени, чтобы выяснить, что у человека туберкулез?

В некоторых случаях диагноз туберкулеза устанавливается быстро, но часто требуется несколько недель с момента первого посещения врача до того, как будет известен диагноз туберкулеза. Это происходит оттого, что основные симптомы туберкулеза схожи с симптомами многих других заболеваний, поэтому врач должен назначить различные анализы, чтобы подтвердить, что причиной болезни пациента является туберкулез. Для того чтобы получить результаты анализов, требуется время. И так как туберкулез в Норвегии встречается редко, врач подозревает у пациента туберкулез не сразу.

Я не знаю никого с туберкулезом – почему я заболел?

Этот вопрос интересует многих пациентов. Возможно, вас заразил человек, который не знает, что он болен туберкулезом, или это могло случиться очень давно. Иногда приходят годы, прежде чем разовьется активное заболевание.

Я всегда вел здоровый образ жизни – почему я заболел туберкулезом?

Любой человек может заболеть туберкулезом, даже тот, который ведет здоровый образ жизни. Так как туберкулезные бактерии «путешествуют» по воздуху, любой человек подвержен риску заражения.

Почему я так долго не поправляюсь?

Некоторые пациенты не начинают чувствовать себя хорошо даже после длительного периода лечения. Это из-за того, что требуется много времени, чтобы все туберкулезные бактерии в организме погибли. Они погибают очень медленно.

Всегда ли мои легкие останутся слабыми?

Большинство пациентов поправляются без какого-либо постоянного вреда для здоровья. Однако в некоторых случаях у пациента могут остаться слабые легкие, или развиться астма или хроническая обструктивная болезнь легких. Это особенно касается случаев, когда пациент болел длительное время до того, как был установлен диагноз туберкулеза и было начато лечение.

У меня туберкулез лимфатических узлов. Иногда из раны на шее у меня выделяется какая-то жидкость. Могут ли заразиться от контакта с этой жидкостью другие люди?

Нет, другие люди не могут заболеть от этой жидкости. Если тебе сказали самому промывать рану, то медсестра, посещающая тебя на дому, или другой медицинский работник объяснят тебе, как это делать. В соответствии с основными гигиеническими правилами обработки ран, ты должен выбрасывать использованные бинты в мусорное ведро и сразу же после этого мыть руки.

Можно ли заболеть туберкулезом, если спать на постельном белье, на которой спал больной туберкулезом, или носить ту же одежду, которую носил больной туберкулезом?

Нет, туберкулез так не передается. Туберкулез передается, когда ты вдыхаешь туберкулезные бактерии с воздухом (см. стр. 6). Поэтому безопасно спать на том же постельном белье и носить ту же одежду, что и больной туберкулезом.

Можно ли заболеть, если пить из одной чашки?

Нет, туберкулез так не передается. Туберкулез передается, когда ты вдыхаешь туберкулезные бактерии с воздухом (см. стр. 6). Поэтому безопасно пить из одной и той же чашки, что и больной туберкулезом.

Можно ли заболеть туберкулезом, если мне делали прививку БЦЖ?

Да, к сожалению, вакцинация не гарантирует 100% защиту. БЦЖ-вакцина может немного защищать взрослых, но доказано только то, что она эффективна против серьезных форм туберкулеза у детей.

С 2009 года вакцинация БЦЖ будет делаться только детям из социальных групп, имеющих повышенный риск развития туберкулеза.

Что такое внелегочный туберкулез?

Туберкулез других частей тела кроме легких называется внелегочным туберкулезом. Туберкулез может поразить любую часть тела, например, почки, лимфатические узлы или мозг. Если у тебя туберкулез расположен не в легких, ты не можешь заразить других людей.

Глава 2: Туберкулез и лечение

«Когда мне сказали, что у меня туберкулез, я была напугана. Я спросила, лечат ли туберкулез. Мне сказали, что я поправлюсь, и мне стало легче. Но я поняла, что потребуется очень много времени».

Женщина, 20 лет.

Туберкулез – это излечимое заболевание. Но так как лекарственные препараты убивают туберкулезные бактерии очень медленно, лечение длится долго – как минимум, 6 месяцев. В большинстве случаев лечение начинается в больнице, а затем продолжается на дому у пациента.

Являясь пациентом, ты имешь право получать поддержку и консультации на протяжении всего периода лечения. Различную помощь тебе будут оказывать твой лечащий врач, координатор по туберкулезу и другие медицинские работники. Твое лечение и твое благополучие – это и их ответственность тоже.

В этой главе мы опишем, какое противотуберкулезное лечение получают пациенты в Норвегии. Также мы расскажем, какие вопросы задают пациенты о лечении и лекарственных препаратах, и приведем ответы на эти вопросы.

Когда диагноз туберкулеза устанавливается быстро, пациент может начать эффективное лечение до того, как организм сильно ослабеет. Следовательно, очень важно, чтобы те, кто себя не очень хорошо чувствует, посетили врача, чтобы болезнь была обнаружена, и было начато лечение.

Три стадии лечения

Обычно противотуберкулезное лечение состоит из следующих трех стадий:

- 1. Лечение лекарственными препаратами в больнице (обычно первые две недели или больше).**
- 2. Лечение дома, под наблюдением медицинского персонала (минимум 6 месяцев до момента излечения).**
- 3. Посещения врача до 2-х лет после излечения.**

Лечение в больнице

Многие пациенты в самом начале лечения должны находиться в больнице. Если у пациента подозревают заразную форму туберкулеза, он должен находиться в изолированной больничной палате.



Большинство пациентов в самом начале лечения находятся в больнице.

Для того чтобы убить все бактерии, необходимо более одного лекарственного препарата. В больнице медицинский персонал сможет наблюдать за тем, что препараты действуют хорошо, и тебе становится лучше. Также ты сдашь анализы, чтобы узнать, устойчивы твои бактерии или нет. Чтобы это выяснить, потребуется определенное время. Если окажется, что твои бактерии устойчивы, тебе потребуются другие препараты и лечение будет более длительным (см. также стр. 20).

Когда ты достаточно хорошо себя почувствуешь, и медицинский персонал убедится, что лекарственные препараты эффективно действуют против бактерий, ты сможешь покинуть больницу и продолжить лечение дома.

Лечение на дому под наблюдением медицинского персонала (DOT)

В соответствии со стандартами Норвегии по оказанию противотуберкулезной помощи медицинский работник обязан присутствовать при том, как пациент принимает лекарственные препараты. Этот метод называется Directly Observed Treatment, или DOT. DOT зарекомендовал себя как метод, дающий хорошие результаты лечения, и поэтому Всемирная Организация Здравоохранения стремится к тому, чтобы внедрить этот метод по всему миру.

Система DOT используется для того, чтобы помочь пациентам завершить полный курс лечения, и следить за тем, чтобы не развивалась устойчивость к противотуберкулезным препаратам. Когда болеешь туберкулезом, может не захотеться принимать лекарства каждый день, особенно когда возникают побочные действия препаратов. Также легко забыть принять лекарства. Следовательно, очень важно, чтобы медицинский работник помогал тебе принимать препараты на протяжении всего лечения. Он также будет наблюдать за тем, как действуют препараты, следить за тем, не возникают ли у тебя побочные реакции, давать вам советы по поводу лечения.



Для каждого пациента составляется индивидуальный план лечения, в котором указано, где и когда пациент будет встречаться с медицинским работником, чтобы принять лекарства. Этот план пациент и медицинский работник составляют вместе (см. стр. 20). Многие пациенты хотели бы, чтобы медицинский работник приходил к ним домой, но также принимать лекарственные препараты можно в больнице или другом государственном медицинском центре.



Медицинский работник приносит лекарства пациенту каждый день.

На странице 20 ты можешь познакомиться с правами пациента, касающимися контролируемого лечения, и узнать, как вписать контролируемое лечение в твою жизнь.

Ты должен продолжать принимать противотуберкулезные препараты каждый день в течение как минимум 6 месяцев, пока не подтвердится, что все туберкулезные бактерии в твоём организме погибли. Даже если ты снова почувствуешь себя хорошо до того, как это произойдет, некоторые бактерии могут быть все еще живы, поэтому важно продолжать принимать лекарственные препараты до завершения лечения.

Посещения врача

Обычно после того, как ты завершишь курс лечения, ты будешь находиться под наблюдением врача в течение примерно двух лет после излечения от туберкулеза. Твой организм перенес тяжелый стресс, поэтому необходимо, чтобы за тобой какое-то время наблюдал врач.



Большинство пациентов наблюдаются у врача в течение некоторого времени после излечения.

Вопросы пациентов о противотуберкулезном лечении



Почему мне нужно пить так много разных таблеток?

Тебе нужно принимать так много разных лекарственных препаратов, потому что они действуют в комплексе, и одни подкрепляют действия других в борьбе с бактериями. Применение различных лекарств также помогает избежать развития устойчивости. Если ты будешь принимать только один препарат, бактерии могут выжить, но если принимать несколько препаратов, бактерии не смогут выжить.

Могу ли я давать свои лекарства членам семьи или другим людям?

Нет, лекарственные препараты нельзя давать никому! Вы все можете почувствовать себя плохо! Каждый пациент обязан сам принимать все те лекарственные препараты, которые ему прописал врач, а не какие-то другие противотуберкулезные препараты. Очень важно, чтобы лечащий врач контролировал каждого пациента на протяжении всего заболевания.

Почему я должен принимать лекарства именно по утрам? Почему я не могу сразу же позавтракать, после того, как выпью таблетки?

Некоторые препараты эффективнее всего действуют на голодный желудок, поэтому их можно принимать рано утром или через два часа после еды. После того, как ты принял препараты, через 30 минут можешь что-нибудь съесть.

Почему мне нужно принимать лекарства так долго? Почему нельзя прекратить принимать препараты, если я чувствую себя лучше?

Даже если ты чувствуешь себя лучше, в твоём организме могут оставаться живые туберкулезные бактерии. Это можно представить себе так: бактерии будто бы уснули. Если ты перестанешь принимать лекарственные препараты, бактерии могут проснуться, и ты снова почувствуешь себя больным. Для того чтобы убедиться, что все бактерии погибли, необходимо сделать медицинские тесты.

Могу ли я воспользоваться услугами целителя или использовать средства народной медицины?

Обычно, это не запрещается, если при этом ты будешь продолжать принимать противотуберкулезные препараты, которые тебе прописал врач. Но для безопасности проконсультируйся с врачом, если ты планируешь принимать какие-то народные средства - некоторые из них нельзя принимать одновременно с противотуберкулезными препаратами.

Взаимодействие противотуберкулезных препаратов с другими препаратами

Противотуберкулезные препараты могут ослаблять действие других препаратов. Обрати внимание на то, что противозачаточные таблетки не защитят тебя от беременности, если ты принимаешь такой препарат, как рифампицин. Следовательно, во время лечения необходимо использовать другие средства контрацепции, например, презервативы или внутриматочные спирали.

Как пережить больничную изоляцию

Если твоя форма туберкулеза заразна или у тебя подозревают такой туберкулез, тебе придется находиться в инфекционной палате в больнице. Тебе придется здесь находиться, пока благодаря действию лекарственных препаратов твой туберкулез не будет передаваться другим людям. Для этого потребуется около 3-х недель, но может дольше.

В инфекционных палатах все люди, находящиеся в контакте с пациентами, должны носить маски. Маска закрывает рот и нос человека и защищает его от заражения туберкулезными бактериями (туберкулезные бактерии могут попасть в воздух, когда пациент разговаривает, кашляет или чихает).



Люди, работающие в инфекционных палатах, должны носить маски.

Все, кто вступает в контакт с пациентом, страдающим туберкулезом, должны надевать медицинские халаты, шапочки и перчатки, когда они входят к нему в палату.

Как только анализы подтвердят, что твой туберкулез больше не опасен для окружающих, ты сможешь покинуть изолированную палату. Если потребуется больничный уход, тебя переведут в другую палату. Если ты будешь чувствовать себя достаточно хорошо, тебя выпишут домой.

Мы знаем, что многим пациентам трудно находиться в изолированной палате. Одна пациентка рассказывает:

«Тяжелее всего было лежать в изоляторе. Все должны были носить специальную одежду и маски. Когда от тебя так закрываются, это пугает. Но я понимала, что они должны были это делать».

Женщина, 25 лет.

Многим пациентам тяжело, что окружающие их люди должны носить маски. Также пациенты говорят, что чувствуют себя «ничтожными» или «нечистыми», когда другие люди вынуждены закрываться от них, чтобы к ним приблизиться. Но защищаются они не от тебя, а от туберкулезных бактерий. Как только все туберкулезные бактерии будут под контролем и не смогут больше заражать других людей, люди снова смогут приближаться к тебе без масок.

Также тяжело, что нельзя целиком видеть лица людей, которые тебя лечат. Могут возникнуть трудности с узнаванием медицинских работников, работающих в инфекционном отделении. Также многие пациенты отмечают, что общение становится очень безликим и холодным, когда люди носят маски. Ты можешь попросить медицинских работников показаться сначала через стеклянное окошечко на двери, прежде чем входить в палату. Может быть, так ты будешь чувствовать, что знаешь их лучше.



Ты можешь попросить медицинских работников показать лицо, прежде чем входить в палату.

Во время пребывания в инфекционном отделении ты также будешь лишен многих вещей, к которым привык в обычной жизни. Многим пациентам нелегко оттого, что их свобода ограничена, и что осуществление практически всех их нужд практически целиком зависит от чужих людей. Многим трудно привыкнуть, что они проводят большую часть времени в одиночестве и что «ничего не происходит», некоторые даже теряют чувство времени. Для большинства людей это нелегко.

Вот некоторые советы пациентов, которые рассказывают о том, как справляться с подобными трудностями:

- Общайся с друзьями и родственниками по компьютеру или по телефону. Это позволит тебе избежать чувства одиночества. И твои друзья и родственники могут тоже навещать тебя в инфекционном отделении! Но они должны надевать маски, халаты и перчатки, прежде чем зайти к тебе в палату. К сожалению, детям не всегда разрешается входить в инфекционное отделение.
- Принеси в палату некоторые свои личные вещи, это позволит тебе хоть немного чувствовать себя «как дома». Возможно, что некоторые вещи необходимо продезинфицировать, поэтому сначала спросите у медсестры, что можно принести с собой.
- Постарайся распланировать свой день, установи распорядок дня. Это поможет тебе не потерять ощущение времени.





Постарайся найти себе занятие, пока ты находишься в инфекционном отделении.

- Постарайся занять себя чем-то, чтобы сконцентрировать свое внимание на чем-то, кроме своей болезни, так время пройдет быстрее. Например, можно читать, писать, слушать радио, смотреть телевизор, играть в игры, вышивать, заниматься физическими упражнениями.

«Я знала, чем и в какое время я буду заниматься в течение дня. Например, по утрам я должна была пить таблетки, и если мне случалось принимать таблетки в другое время, я чувствовала себя выбитой из колеи. Я постаралась чувствовать себя как дома, одевала улыбку на лицо и старалась чем-нибудь себя занять. Благодаря всему этому, а также тому, что доктор регулярно сообщал мне обо всех улучшениях, я практически не замечала, как проходят дни».

Женщина, 30 лет.

Вопросы пациентов об изоляции



Почему меня нужно изолировать?

Необходимо находиться в изоляции до тех пор, пока не будет доказано, что твой туберкулез больше не опасен. Это делается для того, чтобы гарантировать, что твой туберкулез не может больше передаваться другим людям.

Почему медицинский персонал должен носить маски?

Маски защищают медицинских работников от вдыхания воздуха, содержащего туберкулезные бактерии.

Как вписать DOT в твою жизнь?

Для каждого пациента, страдающего туберкулезом, составляется **индивидуальный план лечения**, в котором указано, где и в какое время пациент будет встречаться с медицинским работником и принимать лекарственные препараты. План составляется таким образом, чтобы пациенту было максимально удобно проходить лечение.

План составляется во время специальной встречи между пациентом и медицинскими работниками, которые осуществляют лечение пациентов. Такая встреча на норвежском языке называется “behandlingsplanmøte” (т.е. встреча для составления плана лечения). Она проводится в начале данного периода лечения, обычно перед выпиской из больницы. На встрече присутствуют сам пациент, лечащий врач пациента, координатор пациента по туберкулезу, а также представители службы здравоохранения коммуны. Пациент также имеет право воспользоваться услугами переводчика в случае необходимости или пригласить для поддержки родственника или друга.

Твой координатор по туберкулезу расскажет тебе подробнее об этой встрече и о плане лечения



Встреча для составления плана лечения.

Цель составления плана лечения заключается в том, чтобы организовать лечение таким образом, чтобы учитывать пожелания пациентов и возможности медицинских работников. Если ты хочешь, чтобы лекарственные препараты доставляли тебе на дом, ты имеешь право попросить об этом; если же ты предпочитаешь ходить в больницу, чтобы пить лекарства, то это тоже твое право.



Многие пациенты хотят, чтобы лекарства привозили им домой...



...а некоторые предпочитают принимать их в больнице.



Выбор оптимального для вас варианта DOT зависит от твоей жизненной ситуации. Если ты работаешь, ты можешь попросить медицинского работника приходить к тебе по утрам до того, как ты уходишь на работу, даже если будет еще очень рано. Если ты не хочешь, чтобы медицинские работники приходили к тебе домой, и ты живешь недалеко от больницы, возможно, лучшим решением будет принимать лекарства в больнице.

Также в процессе лечения можно изменить вариант DOT, если у тебя изменилась жизненная ситуация.

Большинство пациентов хорошо справляются с системой DOT и считают, что она их поддерживает. Но мы также знаем, что есть пациенты, которым не очень нравится DOT. Некоторые пациенты чувствуют себя неловко оттого, что за ними наблюдают, когда они принимают лекарства, и им кажется, что медицинские работники их контролируют. Это вполне понятно, ведь человек всегда стремится к тому, чтобы самому контролировать ситуацию. Но один из пациентов заметил: «Это не для того, чтобы контролировать меня, а для того, чтобы контролировать мою болезнь».

Также некоторым пациентам нелегко совмещать контролируемое лечение и свою обычную деятельность. Если для тебя это тоже проблема, тебе необходимо поговорить со своей медицинской сестрой или твоим координатором по туберкулезу, и постараться организовать контролируемое лечение по более удобному для тебя плану.

Вопросы пациентов по DOT



Что значит DOT?

Аббревиатура «DOT» означает «Directly Observed Treatment», т.е. лечение под прямым наблюдением. Это метод лечения, который подразумевает, что медицинский работник каждый раз присутствует при том, как пациент принимает лекарственные препараты.

Я взрослый человек. Зачем нужно наблюдать за тем, как я пью таблетки?

Наблюдают не за тобой, как за человеком, а за тем, правильно ли ты принимаешь лекарственные препараты, и не забываешь ли их пить. Из нашего опыта нам известно, что пациенты, начинающие чувствовать себя лучше, легко забывают принимать таблетки. Система DOT необходима для того, чтобы помочь тебе излечиться от туберкулеза.

Медицинские сестры не всегда приходят вовремя. Можно ли попросить их приходить вовремя?

Пациенты, принимающие препараты на дому, иногда жалуются, что медицинские сестры опаздывают. Ты можешь попросить их приходить вовремя или обсудить эту проблему со своим координатором по туберкулезу. Но так как медсестрам нужно посетить в течение дня большое количество пациентов, вполне понятно, что они действительно могут иногда приходить не вовремя.

Как справляться с побочными эффектами противотуберкулезных препаратов

Противотуберкулезные препараты могут оказывать различные воздействия на твой организм – они называются побочные эффекты. Причина, по которой возникают эти проблемы в том, что невозможно создать препараты, которые были бы настолько «специализированными», чтобы влиять только на туберкулезные бактерии.

Лекарственные препараты не только борются с туберкулезными бактериями, они также воздействуют на другие органы, поэтому и возникают проблемы. Представь себе, что это война: твой организм сражается с болезнью при помощи лекарств, поэтому естественно, что в ходе битвы можно получить «ранения» (или побочные реакции). Но ты победишь, если будешь продолжать ежедневно принимать лекарственные препараты.

Пациенты по-разному реагируют на противотуберкулезные препараты. Многие пациенты не испытывают побочных действий препаратов, а у некоторых возникают определенные проблемы. Как правило, побочные эффекты ослабевают или исчезают совсем, когда организм привыкает к лекарствам (для этого необходимо около 4 недель).

Тяжелые побочные эффекты при обычном (не устойчивом) туберкулезе встречаются крайне редко, но все же бывают. Поэтому если у тебя возникают побочные эффекты или еще какие-либо проблемы, необходимо сообщить об этом твоему лечащему врачу, медицинской сестре, которая посещает тебя на дому или координатору по туберкулезу, и также очень важно, чтобы ты регулярно проходил контрольные обследования.

Если у тебя пожелтели белки глаз, сильные боли в животе, высыпания на больших участках кожи или проблемы со зрением – немедленно обратись к врачу.

Вопрос пациента



Когда побочные эффекты ослабнут или исчезнут совсем?

Это очень трудный вопрос, так как каждый пациент по-разному реагирует на лекарственные препараты. У одного пациента побочные эффекты будут наблюдаться в течение небольшого времени, у другого – продолжительное время. У некоторых вообще не возникнет никаких проблем. Каждый организм индивидуален и по-разному реагирует на лекарственные препараты. Но большинство пациентов начинают чувствовать себя лучше через 2 – 4 недели.

Если ты не уверен, какие именно симптомы проявляются у тебя, или эти симптомы присутствуют у тебя в течение длительного времени, поговори со своим лечащим врачом или координатором по туберкулезу.



Самые распространенные побочные эффекты

Побочные эффекты, о которых мы расскажем в этом разделе, – явление распространенное, неприятное и раздражающее, но не опасное. Также мы познакомим тебя с советами пациентов и медицинских работников о том, как можно недорого, но эффективно справляться с побочными эффектами. Если эти советы тебе не помогут, обратиться к лечащему врачу, координатору по туберкулезу или медсестре.

Возможно, ты тоже знаешь какие-то способы, которыми пользовались ты или другие пациенты. Пожалуйста, проконсультируйся со своим врачом или медсестрой, чтобы удостовериться, что эти способы безопасны - и чтобы познакомить их с хорошими методами, которые ни смогут рекомендовать другим пациентам.



Поговори о своих побочных эффектах медицинскому работнику, с которым ты поддерживаешь контакт.

Самые распространенные побочные реакции:

- Тошнота и рвота
- Окрашивание мочи в красный цвет
- Проблемы с пищеварением - твердый или жидкий стул
- Зуд и сыпь
- Боль в суставах, другие боли, отеки

Вопрос пациента

Противотуберкулезные препараты могут вызывать тошноту и рвоту. Может помочь, если принимать лекарства вместе с натуральным йогуртом. Также тошнота проходит, если съесть что-нибудь небольшое, например, печенье или кусочек фрукта. Необходимо продолжать регулярно принимать пищу, так как это поможет тебе быстрее поправиться и также предотвратит или облегчит тошноту.

Если тебя беспокоит серьезная тошнота, твой лечащий врач может назначить тебе лекарства, которые помогут уменьшить тошноту.



Тошнота и рвота

Чтобы избавиться от тошноты, пациенты советуют:

- Положить немного имбиря в рот и пососать его, или добавлять имбирь в чай или пищу
- Пить черный чай перед приемом лекарств
- Пить свежий фруктовый сок (регулярно небольшими порциями)
- Пососать кусочек лайма
- Положить в рот кусочек сахар

Вопрос пациента



Однажды на выходных, когда я принимал препараты, у меня началась рвота, и меня вырвало всеми лекарствами. Мне нужно было снова выпить их, но где мне их взять?

Расскажи об этом медицинской сестре, которая посещает вас на дому. Если тебя вырвет сразу же после того, как ты примешь лекарства, медсестра может выдать тебе еще одну дозу. Если тошнота и рвота не будут проходить, твой лечащий врач выпишет тебе лекарства против тошноты.

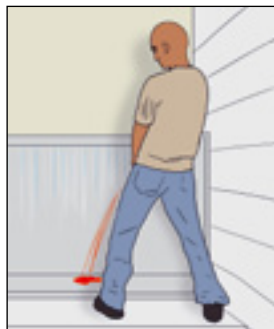
Через некоторое время после того, как я приму препараты, у меня начинается головокружение. Из-за чего это происходит? Можно ли как-нибудь с этим справиться?

Это может происходить оттого, что ты принимаешь лекарства на голодный желудок. Попробуй съесть чего-нибудь через 30 минут после того, как выпьешь таблетки, и полежи, пока тебе не станет лучше. Если тебе надо покушать перед тем, как ты примешь лекарства, то надо сделать это за два часа до приема лекарств.



Окрашивание мочи в красный цвет

После приема противотуберкулезных лекарств все жидкости тела могут окраситься в красный, розовый или оранжевый цвет. Это не опасно. Это вызвано тем, что препараты содержат красители красного цвета.



При приеме противотуберкулезных препаратов моча становится красной.

Твердый или жидкий стул

Помимо того, что противотуберкулезные препараты убивают туберкулезные бактерии, они также воздействуют на естественную микрофлору кишечника, вследствие чего у тебя могут возникнуть проблемы с пищеварением. У некоторых пациентов возможны запоры, у других – жидкий стул.



У некоторых пациентов возникают проблемы с пищеварением, когда они принимают противотуберкулезные препараты.

Советы пациентов и медицинских работников о том, как бороться с запорами:

- Ешь фрукты и овощи
- Ешь сухофрукты, особенно чернослив и изюм
- Ешь вымоченные семена льна
- Пей больше воды
- Ежедневно принимай лекарства против запоров, например, «Лактулоз» (их можно купить в аптеке)
- Выполняй несложные физические упражнения, если есть желание.

Советы о том, как бороться с жидким стулом:

- Не пей молоко.
- Не пей напитки, содержащие большое количество сахара
- Принимай продукты, богатые «пробиотиками и лактобактериями», например, «Биола».
- Принимай таблетки с лактобактериями, например «Идоформ Классик».
- Ешь чернику или пей черничный сок.

Зуд и сыпь

У некоторых пациентов начинается зуд и может появиться сыпь. Это может быть очень неприятно. Зуд вызван аллергической реакцией на препараты. Если симптомы не очень сильные, попробуй воспользоваться советами пациентов, которые приводятся ниже. Если зуд и сыпь не проходят, обратись к своему координатору по туберкулезу, лечащему врачу или медсестре. Доктор выпишет тебе лекарственные препараты против зуда (или антигистаминные препараты).



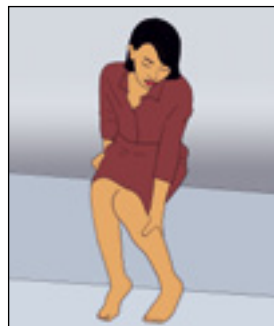
Зуд и сыпь

Пациенты и медицинские работники советуют, как справиться с зудом:

- Используй мягкое мыло без запаха
- Пользуйся лосьоном для тела для запаха
- Пользуйся специальными кремами против зуда, например, «Юракс»
- Используй сок алоэ вера (прямо с растения, или пользуйся лосьоном с алоэ вера)
- Если у тебя зуд половых органов, носи легкое, свободное и по возможности хлопковое белье

Боль в суставах, ломота в теле

Некоторые пациенты испытывают боль в суставах и ломоту в теле – это побочное действие противотуберкулезных препаратов. Если ты тоже испытываешь это, поговори со своим лечащим врачом. Также можно ходить на массаж, посетить сеансы иглоукалывания или, если ничего не помогает, попринимать болеутоляющие препараты, не содержащие парацетамол (так как пока ты находишься на противотуберкулезном лечении, парацетамол может оказывать неблагоприятное воздействие на печень).



Боль в суставах и ломота в теле

Также могут отекают ноги. Когда ты сидишь или лежишь, клади ноги повыше, например, на подушку. Также можно оборачивать ноги холодным влажным полотенцем. Помогают и легкие физические упражнения.

Самое главное – продолжать принимать лекарства, даже если они заставляют тебя плохо себя чувствовать. Обязательно сообщай своему лечащему врачу или координатору по туберкулезу о любых побочных действиях противотуберкулезных препаратов, которые ты испытываешь.



Глава 3: Как ты можешь сохранить физическое и эмоциональное состояние, если у тебя туберкулез

«Для меня заболеть туберкулезом означало не одну битву, а сразу несколько: мне пришлось бороться с непривычными мне норвежскими пищей, языком, социальными обычаями и традициями и климатом. Все это очень сильно влияло на меня до тех пор, пока я не научился видеть положительные моменты во всей этой ситуации».

Мужчина, 28 лет.

Заболеть туберкулезом – это стресс как для тела, так и для души. Отдых, питание и питье и поддержка окружающих помогут тебе поправиться. Но во время болезни жить обычной жизнью может быть сложнее, чем обычно, и у пациентов могут возникнуть многочисленные вопросы.

В этой главе мы представим тебе советы пациентов и медицинских работников по поводу работы и отдыха, питания, секса и социальной жизни.

Работа и отдых

Все больные туберкулезом отличаются друг от друга тем, насколько они ослабели, сколько отдыха им требуется, когда они могут вернуться на работу или заняться своими обычными делами. Некоторые пациенты поправляются быстрее, особенно те, кто раньше начал лечение, так как их организм еще не ослабел от болезни. Другие пациенты поправляются медленнее, особенно те, которым диагноз туберкулеза был установлен позднее или у них есть другие болезни кроме туберкулеза. Организм таких пациентов уже ослаблен, и ему потребуется больше времени, чтобы снова накопить силы.

Больной туберкулезом должен отдыхать столько, сколько требуется его организму. Это особенно важно во время первых двух месяцев лечения.



Пациенты могут позаботиться о себе, давая себя достаточно отдыха.

Когда ты сможешь вернуться к обычной деятельности?

Как только твой организм достаточно окрепнет, ты сможешь вернуться к своей работе и обычной деятельности. Сначала попробуй, что тебе по силам. Будь осторожен: начинай с очень легкой работы, например, с офисной работы или выполнения некоторых домашних дел. Некоторые больные чувствуют, что они должны начать работать сразу же, как только они чуть-чуть окрепнут. Но организму требуется отдых, чтобы окрепнуть. Важно прислушиваться к собственному организму – не переоценивай свои силы. И помни: выполнять работу по дому и носить детей на руках - это тоже тяжелая работа.



Может быть, такая работа тебе подходит...



...а эта может быть для тебя слишком тяжелой.

Если ты работаешь, то можешь оформить отпуск по больничному листу ("sykmelding"), если ты не можешь работать по состоянию здоровья. Если ты чувствуешь в себе достаточно сил, чтобы все-таки немного поработать, но не полный рабочий день, ты можешь взять так называемый «частичный больничный» ("gradert sykmelding") или «активный больничный» ("aktiv sykmelding"). Обсуди это с твоим лечащим врачом или координатором по туберкулезу.

Частичный больничный ("gradert sykmelding"): Если ты в состоянии продолжать выполнять работу, которую делал до того, как заболел, но не полный рабочий день, то можешь оформить «частичный больничный». Это означает, что ты продолжаешь выполнять работу, которую делал до болезни, но работаешь меньше времени (например, только 50% рабочего времени). Если ты работаешь только 50% времени, то будешь получать 50% от своей обычной зарплаты и 50% оплаты по больничному листу (тогда твоя зарплата составит 100%).

Активный больничный ("aktiv sykmelding"): Если ты по состоянию здоровья не можешь выполнять работу, которую делал раньше, но хочешь и можешь выполнять какую-либо другую работу, ты имеешь право пройти профессиональное обучение и при этом выполнять какую-либо другую деятельность на своем прежнем рабочем месте. Такое профессиональное обучение называется «активный больничный», и ты также имеешь право на выплаты по больничному листу.

Некоторым пациентам, сидящим на больничном или не работающим, скучно целый день сидеть дома. Если ты еще чувствуешь себя слишком слабым, чтобы работать, постарайся найти себе какие-нибудь занятия. Даже если ты на больничном, это не означает, что ты должен сидеть дома. Например, ты можешь проводить время с друзьями, заниматься легкими физическими упражнениями, принимать участие в общественных мероприятиях – все это добавит позитивных моментов в твою жизнь (также см. стр. 39). Занимайся только тем, что тебе по силам, и делай то, что тебе доставляет удовольствие.



Вопросы пациентов о работе и отдыхе



Когда меня выпишут из больницы, смогу ли я выходить из дома и встречаться с людьми, или мне следует сидеть дома и отдыхать?

Если ты хочешь выходить из дома и встречаться с другими людьми и достаточно хорошо себя чувствуешь, нет никакой причины, чтобы отказывать себе в этом. Но не переусердствуй. Некоторые пациенты чувствуют, что они отдыхают лучше в одиночестве, чем в компании.

Можно ли мне будет снова ходить в школу, когда меня выпишут из больницы?

Если ты достаточно хорошо себя чувствуешь, можешь ходить в школу. Сначала попробуй, не сильно ли тебя будут утомлять занятия. Если все в порядке, можешь спокойно посещать школу и выполнять домашние задания как раньше. Также можно рассказать учителю о твоей ситуации, особенно если тебе часто придется пропускать школу из-за болезни. Этот буклет может помочь тебе рассказать учителю о своей болезни.

Можно ли заниматься спортом?

Можно, если у тебя уже достаточно сил. Только не начинай с выполнения слишком тяжелых упражнений. Если ты любишь заниматься спортом, входи в свой обычный режим тренировок постепенно, шаг за шагом. Спорт и физические упражнения в разумных пределах полезны для твоего здоровья.

Питание и напитки

Пища и напитки помогут твоему организму бороться с туберкулезом. Но когда ты себя очень плохо чувствуешь, тебе может быть трудно кушать и пить. Иногда из-за противотуберкулезных препаратов пациенты теряют аппетит.



Очень важно продолжать есть и пить даже тогда, когда это трудно!

Советы о том, что можно есть и пить

Некоторые пациенты-иммигранты говорят, что знают о том, что такое здоровое питание у себя на родине, но не уверены, что является здоровой пищей в Норвегии. Вот несколько общих советов о том, что можно есть и пить:

Питание: Больному туберкулезом полезно употреблять в пищу такие продукты как рыба, мясо, бобы, овощи, фрукты, каша, рис, картофель. Ешь то, что ты обычно ешь, но если ты потерял слишком много веса или не получаешь полноценного питания, постарайся есть больше пищи, содержащей жиры, и богатой белками. Самый главный совет по питанию: ешь то, что тебе нравится.

Очень важно, чтобы ты хорошо питался, чтобы твой организм получал энергию, чтобы бороться с болезнью. У слабого организма недостаточно сил, чтобы бороться с туберкулезом.

Если у тебя плохой аппетит, может быть, тебе пригодятся некоторые советы больных туберкулезом:

- Ешь то, что тебе нравится
- Ешь маленькими порциями, но часто
- Ешь фрукты или пей фруктовые соки
- Ешь овощи и особенно зеленые
- Постарайся быть физически активным, если есть желание

Если у тебя нет аппетита, ты также можешь принимать пищевые добавки. Некоторым больным туберкулезом нужны добавки с витамином D и В. Поговори об этом с твоим лечащим врачом или другим медицинским работником.

Твой аппетит улучшится, когда ты станешь чувствовать себя лучше. Это обычно происходит после того, как ты принимал лекарства в течение двух недель, но на это может потребоваться и больше времени.

Твой аппетит улучшится, когда ты станешь чувствовать себя лучше. Обычно это происходит через две недели, но иногда может потребоваться больше времени.

Находясь в больнице, ты можешь сам выбирать себе меню.

Напитки: Очень важно много пить, по возможности около 2-х литров в день. Пей воду, а также фруктовые соки. Фруктовые соки пить полезно, так как в них содержатся витамины.

Алкоголь: Когда ты получаешь противотуберкулезное лечение, твоему организму требуются все силы для борьбы с болезнью. Противотуберкулезные препараты и алкоголь перерабатываются в печени, поэтому если, находясь на лечении, ты употребляешь алкоголь, твоя печень вынуждена работать в усиленном режиме. Поэтому лучше избегать употребления спиртных напитков во время лечения. Если ты хочешь выпить спиртного, тебе следует обсудить это со своим лечащим врачом.

Принимать пищу одному или в компании?

Во время совместного приема пищи можно приятно провести время. Некоторые пациенты, которые жалуются на плохой аппетит, говорят, что им проще принимать пищу в компании. Принимать пищу вместе с больными туберкулезом – безопасно, так же как и делить посуду и столовые приборы. Туберкулез не может передаваться при совместных приемах пищи или через посуду и столовые приборы (на стр. 6 есть информация о том, как передается туберкулез).



Принимать пищу вместе с больными туберкулезом безопасно.

Вопросы пациентов о питании



Мне сказали, что я должна есть, но у меня нет аппетита. Как я могу улучшить аппетит?

Ешь небольшими порциями через равные промежутки времени те продукты, которые ты любишь – это поможет улучшить аппетит. Также попробуй пить фруктовые соки, есть фрукты и овощи, особенно зеленые. Также могут помочь свежий воздух и физическая активность.

С кем я могу посоветоваться о том, что мне можно есть, пока я нахожусь на противотуберкулезном лечении?

Посоветуйся со своим координатором по туберкулезу, лечащим врачом, диетологом или другими пациентами.

Курение

Легочный туберкулез делает легкие слабыми и больными, и вообще любая форма туберкулеза ослабляет твои легкие и весь твой организм. Курение также в некоторой степени ослабляет легкие. Когда ты куришь, ты втягиваешь дым в легкие, и им приходится усиленно работать, несмотря на то, что они больны. Дым раздражает больные легкие, и ты можешь начать кашлять сильнее.

Когда твой организм ослаблен туберкулезом и курением, его легко могут атаковать другие заболевания, особенно легочные. Это может замедлить процесс твоего излечения.

Кроме того, когда ты куришь, тебе меньше хочется есть, а это мешает твоему организму запасать силы и бороться с инфекцией. Следовательно, лучше воздержаться от курения, особенно если у тебя легочный туберкулез.



Если у тебя туберкулез, лучше воздержаться от курения.

Любой человек, пытавшийся бросить курить, знает, что сделать это очень трудно. Посоветуйся с теми, кому это все-таки удалось, или обратись к специалистам, они могут дать ценные советы о том, как бросить курить (например, Норвежская Линия «Бросай курить» 800 400 85).

Некоторые курильщики считают разумным постепенно сокращать количество выкуриваемых сигарет. Подсчитай, сколько сигарет ты выкуриваешь в день, и кури каждый день на одну меньше, пока не бросишь. Также можно попробовать найти заменители сигарет, например, никотиновую жевательную резинку или никотиновый пластырь.

Также ты можешь постараться представить себе, что именно происходит в твоём организме, когда ты куришь, и задать себе вопрос: «У меня туберкулез. Хочу ли я дать моим легким время, чтобы поправиться, или я хочу заставлять их страдать из-за курения?» Но одно совершенно точно: если ты бросишь курить, твоим легким будет легче бороться с туберкулезом.

Тем не менее, если у тебя не получится бросить курить, помни, что курящие пациенты также излечиваются от туберкулеза.



Секс

Когда ты находишься на противотуберкулезном лечении, нет никаких медицинских причин отказываться от секса. Секс с партнером может доставить вам обоим приятные минуты и вселить в вас оптимизм. Как сказал один пациент: «Это приносит умиротворение в твое сердце и снижает напряжение». Чувство единения с любимым человеком может помочь тебе поправиться.



Секс с партнером может быть полезен вам обоим.

Однако секс может вызывать стресс, особенно если тебя принуждают к занятию сексом или ты недостаточно хорошо себя чувствуешь. Тогда он может отнимать у тебя силы, а не наполнять энергией. Мужчины не должны забывать о том, что во время противотуберкулезного лечения их жены могут чувствовать себя слишком слабыми для занятий сексом, но могут побояться сказать «нет».

Один из противотуберкулезных препаратов (рифампицин) снижает эффективность противозачаточных таблеток. Обсуди со своим лечащим врачом, какие еще методы контрацепции вы можете использовать.

Беременность и туберкулез

Во время противотуберкулезного лечения лучше всего избегать беременности. Противотуберкулезные препараты являются сильнодействующими и могут навредить тебе и твоему малышу, если принимать их во время беременности. Если ты планируешь беременность, лучше всего подождать, пока ты не излечишься от туберкулеза.

Если ты уже была беременна, когда тебе установили диагноз туберкулеза, тебя обследуют несколько специалистов. Хотя в данной ситуации и не рекомендуется планировать беременность, как правило, беременность удастся благополучно доносить. Беременным женщинам, болеющим туберкулезом, редко рекомендую делать аборт. Если ты беременна, особенно важно, чтобы ты получала достаточное количество пищи, и питалась правильно.

Тебе и твоему малышу будет нужно пройти множество тщательных исследований. Противотуберкулезное лечение обычно начинается на 4 месяце беременности, но если туберкулез в запущенной форме, то лечение будет начато раньше.

Если к моменту рождения ребенка ты уже завершишь лечение, то после родов сможешь находиться вместе с малышом. Но если у тебя по-прежнему будет инфекционно-опасный туберкулез, то не сможешь быть вместе со своим малышом. У детей слабая устойчивость к заболеваниям, поэтому они могут заразиться от тебя туберкулезом. Но как только будет подтверждено, что твой туберкулез больше не заразен, тебе разрешат быть вместе с твоим ребенком.

Вопросы пациентов о сексе и беременности



Правда ли, что туберкулез распространяется через половой акт?

Нет, туберкулез не распространяется через половой акт. Туберкулезом можно заразиться, вдыхая туберкулезные бактерии из воздуха. (см. стр. 6).

Я болею туберкулезом, а моя партнерша – нет. Мы нравится целоваться. Может ли туберкулез распространяться через поцелуи, и можно ли нам продолжать целоваться?

Через две-три недели противотуберкулезного лечения ты уже не можешь никого заразить (см. стр. 8). Так что целовать партнера - безопасно.

Я лечусь от туберкулеза и уже чувствую себя лучше. Мой партнер хочет заняться любовью, но у меня нет ни сил, ни желания. Что нам делать?

Тебе не следует заставлять себя заниматься сексом, если у тебя нет желания. Очень важно обсудить вместе с партнером, что ты чувствуешь. Раз ты чувствуешь себя лучше, то сексуальное желание скоро вернется.

Когда я занимаюсь сексом, у меня учащается дыхание. Не вредит ли это легким?

Секс - это тоже разновидность физической активности, и, как и при любой физической активности, необходимо принимать во внимание свое самочувствие. Но если ты чувствуешь себя хорошо, твои легкие будут за то, чтобы ты занимался сексом.

Добавляют ли что-нибудь в противотуберкулезные препараты, из-за чего не хочется заниматься сексом? Или желание всегда пропадает, когда болеешь?

Противотуберкулезные препараты предназначены для того, чтобы убивать туберкулезные бактерии, а не половое влечение. Но если ты болен и ослаблен, у тебя может пропасть желание заниматься сексом. Желание обычно возвращается тогда, когда пациент начинает себя лучше чувствовать. У некоторых это происходит раньше, у других позже.





У некоторых пациентов пропадает желание заниматься сексом, когда они получают противотуберкулезное лечение.

Если я забеременею во время приема противотуберкулезных лекарств, заразится ли мой ребенок туберкулезом?

Нет, ты не можешь заразить ребенка туберкулезом во время беременности. Лучше избегать беременности, пока ты лечишься от туберкулеза, но если ты уже беременна, прочитай советы на стр. 33.

Я лечусь от туберкулеза уже два месяца. Может ли моя жена забеременеть?

Может, так как противотуберкулезные препараты не влияют на способность мужчины иметь детей. Так что жены мужчин, получающих противотуберкулезное лечение, могут забеременеть. Но лучше пока не планировать беременность. Уход за детьми потребует от вас больших усилий, поэтому лучше подождать, пока вы оба не будете здоровы и в хорошей форме.

Общественная жизнь и туберкулез

Туберкулез может повлиять на общественную жизнь пациента. Некоторые чувствуют себя достаточно хорошо, чтобы продолжать жить обычной общественной жизнью – и это хорошо! А для других это может быть затруднительно. Пациенты, чувствующие себя нездоровыми и слабыми длительное время, могут чувствовать, что им трудно продолжать жить обычной общественной жизнью. Например, продолжать оставаться активными или поддерживать контакт со знакомыми людьми. Многим трудно говорить о своей болезни, что также осложняет их положение.

Этот раздел предназначен в основном для пациентов, которые столкнулись с тем, что туберкулез осложняет их общественную жизнь. Сначала мы расскажем об основных проблемах, о которых нам рассказали пациенты, а затем мы предложим советы и возможные решения этих проблем.

Страх

Многие пациенты испытывают страх и скрывают свое заболевание от других. Обычно они скрывают это, так как боятся, что когда люди узнают, что они болеют туберкулезом, то начнут сторониться их, будут отказываться принимать пищу вместе с ними и тому подобное. Даже если пациент на самом деле хочет рассказать друзьям и окружающим о том, что у него туберкулез, этот страх мешает ему это сделать открыто.



Некоторые пациенты боятся рассказывать окружающим о своей болезни.

Также испытывают страх и люди, вступающие в контакт с больными туберкулезом. Обычно причина этого заключается в том, что они имеют достаточно знаний об этой болезни. Люди, не имеющие достаточного количества знаний, имеют свои собственные представления о туберкулезе или пытаются найти собственные объяснения. Например, многие люди боятся заразиться туберкулезом, так как не знают, что от тех пациентов, которые каждый день принимают лекарственные препараты, заразиться нельзя.

Некоторые люди настроены агрессивно по отношению к больным туберкулезом и отказываются разговаривать с ними. Некоторых пациентов избегают родные и друзья, других бросают муж или жена. Их осуждают, считая «грешниками» или «проклятыми» или жертвами сглаза. Больному человеку, борющемуся с серьезным заболеванием, испытывать такое отношение очень тяжело. Это ощущается, как несправедливость.

Полезно знать, что когда люди ведут себя агрессивно, обвиняют или избегают больного туберкулезом, это означает, что в большинстве случаев они просто испытывают страх. Большинству людей трудно признать или показать, что им страшно. Поэтому они могут скрывать свой страх за агрессией.

Когда у них есть информация о туберкулезе, и они знают, что люди, принимающие эффективные противотуберкулезные препараты, уже не могут заразить других, они смогут ухаживать за больными лучше и сильнее поддерживать их.



Одиночество и депрессия

Многие больные туберкулезом говорят, что они чувствуют себя одинокими, и бывают периоды, когда у них чувствуют себя подавленно. Как рассказал один пациент: «Когда я осознал, насколько это серьезная болезнь, я впал в депрессию. Я перестал разговаривать с людьми даже по телефону. Я просто сидел один».



Иногда некоторые пациенты испытывают периоды одиночества и депрессии.

Это естественно, что пациенты могут испытывать чувство одиночества. Некоторые сталкиваются с тем, что болезнь мешает им жить общественной жизнью или они не решаются рассказать другим людям о своем заболевании. Некоторые пациенты чувствуют себя подавленно оттого, что у них нет сил и энергии заниматься тем, чем они привыкли, или тем, что любят, и им трудно оставаться оптимистичными и строить планы на будущее.

Большинство больных туберкулезом в Норвегии – это иммигранты, и многие из них считают, что их ситуация особенно трудная из-за этого. Многим трудно оттого, что рядом с ними нет семьи, что у них трудности с языком, что вокруг непривычная пища, климат и общество.



Некоторые пациенты страдают от одиночества, особенно в первое время своего пребывания в Норвегии.

У большинства пациентов чувство одиночества и депрессия проходят или уменьшаются, когда они начинают чувствовать себя лучше и/или когда они проживут некоторое время в Норвегии и привыкнут к здешней жизни. Но некоторым может понадобиться на это больше времени. В следующем разделе мы представим советы пациентам и медицинских работников о том, как справляться с чувством одиночества и депрессией во время болезни.

Что ты можешь сделать, чтобы продолжить жить общественной жизнью и улучшить свое эмоциональное состояние во время болезни?

Существует множество способов бороться с социальными и эмоциональными трудностями, которые может вызвать заболевание. Каждый человек должен найти наиболее подходящий для себя способ. Но, судя по тому, что нам рассказали пациенты и медицинские работники, благотворное воздействие на всех пациентов оказывают общение, когда они делятся друг с другом пережитым опытом, и участие в общественной жизни.

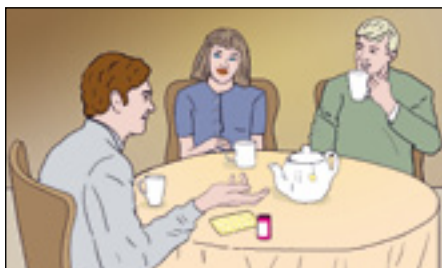
Делись опытом / говори о своем туберкулезе

Многие пациенты не рассказывают другим о своем заболевании. Они опасаются, что когда окружающие узнают, что у них туберкулез, они будут настроены агрессивно по отношению к ним, будут их бояться или осуждать. Стараться защитить себя от подобных негативных реакций - естественно. Однако у нас есть примеры того, что открытое обсуждение своего заболевания приносит большую пользу некоторым пациентам. Один пациент рассказал:

«Когда я рассказываю о том, что у меня туберкулез, меня это успокаивает. Мне это помогает. Я не единственный, у кого туберкулез, и не последний. С какой стати тогда я должен это скрывать? Причина, по которой многие люди скрывают это, в том, что они мало знают. Когда я рассказываю людям о том, через что мне приходится пройти, мне становится легче. Не вижу никакой причины негативно относиться к туберкулезу. У меня туберкулез не потому, что я совершил что-то нехорошее, мне просто не повезло».

Мужчина, 28 лет.

Открытость дает тебе возможность рассчитывать на поддержку других людей. Если никто не будет знать, что ты болен, никто не узнает, что ты нуждаешься в поддержке. Также открытость помогает снизить страх: если люди будут хорошо информированы о туберкулезе, они будут чувствовать себя в безопасности и больше не будут бояться твоего туберкулеза. Таким образом, открытость противостоит страху и одиночеству.



Пациенты, открыто говорящие о своем заболевании, получают от этого много пользы.

Если тебе трудно открыто говорить о туберкулезе, но ты все же решил это сделать, сначала подбери для этого подходящий момент. Если ты чувствуешь себя больным и слабым, лучше подождать. Когда делаешь то, чего боишься, тратишь много энергии, поэтому лучше подождать до тех пор, пока ты не почувствуешь себя лучше. Когда ты почувствуешь, что можно, начни говорить с кем-то, кто тебе близок и кому ты доверяешь. Многим пациентам достаточно поговорить о своей болезни со своим ближайшим кругом, например, с родственниками и близким друзьями.

Ты также можешь поговорить с медицинским работником, которому доверяешь, и попросить у него поддержки и совета. Также поддержку можно получить в волонтерских организациях, например, если ты хочешь поговорить с кем-то анонимно. При помощи ЛХЛ ты можешь пообщаться с другими пациентами или излечившимися людьми, которые побывали в такой же ситуации, что и ты. Это называется «равный помогает равному». Многие пациенты считают, что иметь возможность поговорить с кем-то, кто пережил то же, что и ты, бывает очень полезно.

Также ты можешь обратиться в специальные организации, чтобы связаться с контактным лицом. Тебе могут помочь в таких организациях, как Красный Крест, Норвежский совет по делам беженцев (Flyktningehjelpen), Волонтерский центр (Frivillighetssentralen), занимающийся разными видами деятельности, или в администрации коммуны (подробнее читайте об этом в главе «Практическая информация» в конце буклета). Также ты можешь узнать у вашего координатора по туберкулезу, какие имеются службы поддержки там, где ты живешь.

Если ты чувствуешь, что для того, чтобы справиться с депрессией и одиночеством, тебе необходима профессиональная помощь, поговори об этом со своим лечащим врачом или координатором по туберкулезу.

Веди активный образ жизни

Если ты будешь немного занимать себя чем-то, ты сможешь предотвратить или сократить чувство подавленности. Тебе может быть очень тяжело, если ты все время будешь находиться наедине с собой и думать. Следовательно, полезно вести активный образ жизни и думать о других вещах помимо болезни. Необязательно заниматься тем, что потребует от тебя много сил и энергии; выполнять всего пару легких заданий или видов деятельности в день вполне достаточно. Конечно, будут дни, когда тебе не удастся выполнить даже этого – это тоже нормально!

Постарайся составить какой-нибудь распорядок дня. Возможно, это придаст твоим дням больше смысла, несмотря на то, что ты болен и не можешь жить обычной жизнью. Постарайся найти что-то, что доставляет тебе удовольствие, что-то, что ты можешь делать, несмотря на свое состояние: слушать хорошую музыку, смотреть телевизор, читать журналы. Делай то, что тебе нравится!

В какие-то периоды болезни тебе может показаться, что время движется медленно, а прогресс долго не наступает. Чтобы помочь справиться с этим ощущением, обычно советуют: двигайся маленькими шагами, ставь перед собой более маленькие, но достижимые цели (вместо больших, которые пока трудно достигнуть из-за твоего здоровья). Выполнение каких-либо поставленных целей, даже если это маленькие цели, поможет тебе лучше себя чувствовать и вселит в тебя оптимизм. Один пациент, у которого была проблема с ногами, и которому приходилось пользоваться инвалидным креслом, рассказал нам:

«Чтобы справиться с такой ситуацией, нужно концентрироваться только на одной вещи за раз. Например, сначала я сказал себе: надо встать из инвалидного кресла. Затем отбросить костыль. Нужно преследовать какую-то цель. Пока ты жив, ты не перестаешь ставить для себя цели. В конечном итоге, я решил, что буду бегать как Хэйл Гебреселасси».

Пациент, 25 лет.

Также хорошая идея «вести учет» всей твоей деятельности и особенно твоих маленьких достижений. Записывай их! Это поможет тебе концентрировать внимание на чем-то положительном, и будет побуждать тебя стремиться к новым достижениям.

Некоторые пациенты говорят, что у них слишком мало денег и их финансовое положение накладывает ограничения на их жизнь. Такие формы общественной жизни в Норвегии, как походы в кино или кафе, в Норвегии стоят дорого. Если у тебя нет достаточно денег, постарайся найти другие виды деятельности, которые общественные организации предоставляют бесплатно. В большинстве общественных организаций такие виды деятельности есть.

В рамках «помощи равного равному» ЛХЛ организует мероприятия и встречи для пациентов. Обычно это стоит недорого. Также ты можешь обратиться в такие организации, как Красный крест и Центр волонтеров (Frivillighetssentralen), за информацией о том, какие услуги социальной поддержки они предоставляют. Также см. главу 4, в которой приводится информация о твоих экономических правах.



Полезно вести активный образ жизни и общаться с друзьями.

И помни: Твое состояние не навсегда – скоро ты поправишься!



Глава 4. Туберкулез и твоя финансовая ситуация

«Недостаточно просто получать медицинское лечение. Нужно еще хорошо жить, и чтобы было, на что питаться. Во время болезни очень важно, чтобы ты был этим обеспечен».

Женщина, 40 лет.

Быть защищенным в финансовом плане очень важно, особенно когда ты болен. Очень важно, чтобы пациентам не приходилось тратить всю свою энергию на решение финансовых вопросов, и они могли сконцентрировать свое внимание на выздоровлении. В Норвегии пациенты бесплатно получают все противотуберкулезные препараты, медицинские осмотры и анализы также бесплатные. Все лица, получающие противотуберкулезное лечение в Норвегии, имеют право получать финансовую поддержку на свои основные нужды.

В этой главе мы опишем правила, касающиеся финансовых прав больных туберкулезом в Норвегии. Также ты можешь обратиться к своему координатору по туберкулезу, чтобы он помог тебе найти информацию о твоих финансовых правах.

Если ты находишься в Норвегии нелегально, ты все равно имеешь право на бесплатное противотуберкулезное лечение и противотуберкулезные препараты. Помни, что медицинские работники обязаны хранить врачебную тайну. Это означает, что они не имеют права никому передавать информацию о тебе (даже в полицию или иммиграционную службу). Так что даже если ты находитесь в Норвегии нелегально, ты можешь обращаться за медицинской помощью, ничего не опасаясь.

Правила возмещения затрат при туберкулезе

Противотуберкулезное лечение в Норвегии осуществляется бесплатно. Все противотуберкулезные лекарства, медицинские осмотры и анализы бесплатные. Проезд к месту лечения также бесплатный, но ты должен вначале сами оплатить билет, а затем тебе возместят твои расходы. Единственное, за что тебе надо частично платить самому, - это за бинты для перевязок, например, если у тебя туберкулез лимфатических узлов, а также за лекарства для лечения побочных реакций.

Затраты на лекарства

Противотуберкулезные лекарства выдаются бесплатно. Лекарства против побочных реакций не бесплатные, но в некоторых случаях тебе могут частично возместить затраты на эти лекарства. В Норвегии лекарства обычно выписывают на двух видах рецептов: белых и голубых. Когда тебе выписывают лекарство на белом рецепте, обычно это означает, что ты должен оплатить его сам. А лекарства по голубым рецептам ты оплачиваешь частично.

Лекарства против побочных эффектов обычно выписывают на белых рецептах, поэтому ты должен покупать их в аптеке за полную стоимость. Но если тебе приходится тратить много денег на эти лекарства, ты можешь претендовать на частичное возмещение расходов. За некоторые из лекарств по белым рецептам пациенты имеют право получить возмещение до 90% их стоимости, если затраты пациента на эти лекарства превысили определенную сумму в течение года (в 2009 году это была сумма в 1600 крон в год). К сожалению, это не относится к противоаллергическим и обезболивающим препаратам, которыми пользуются некоторые больные туберкулезом (если у них проявляются такие побочные реакции как зуд или ломота в теле).

Для того чтобы вернуть деньги, заплаченные за лекарство по белому рецепту, тебе необходимо заполнить заявление, которое можно получить в Экономическом управлении по делам здравоохранения (HELFO), и отправить его в местный офис HELFO. К заявлению ты должен приложить квитанцию из аптеки, в которой должны быть указаны твоё имя, название лекарственного препарата, дата покупки, цена, имя врача, который прописал тебе это лекарство, и стоять штамп аптеки. Форму заявления можно получить от HELFO по почте, или скачать её на сайте www.nav.no (сначала зайти на этот сайт, затем перейти на www.helfo.no).

Если лекарства, которые ты используешь для лечения побочных эффектов, выписаны тебе на голубом рецепте, это означает, что при покупке в аптеке ты должен оплатить всего 36% от их стоимости, и что ты никогда не заплатишь больше определенной суммы (в 2009 году эта сумма составляла 520 крон на лекарственные препараты на три месяца). Та часть, которую оплачиваешь ты сам, называется «собственный вклад» («egenandel»). Если твои затраты по «собственному вкладу» превышают определенный лимит в год, все, что ты оплатишь сверх лимита будет тебе возмещено, и в течение оставшейся части года ты будешь освобожден от «собственного вклада». Размер лимита по «собственному вкладу пациента» в течение одного года может быть разным (так, в 2009 году он составил 1780 крон). Все затраты пациента должны отмечаться на специальной карточке, которая называется «Kvitteringskort for egenandeler», которую ты можешь получить в аптеке или у твоего лечащего врача.



Если ты тратишь большие суммы на лекарства против побочных эффектов, ты можешь получить деньги обратно. Сохраняй чеки.

Чтобы вернуть деньги и освободиться от дальнейших затрат, тебе необходимо обратиться в Норвежскую организацию труда и благополучия (NAV). Когда ты достигнешь лимита, отправь свою карточку с описанием твоих затрат в местный офис NAV. Тогда тебе возместят переплату, и ты получишь карточку, освобождающую тебя от дальнейших затрат в этом году; такая карточка называется «frikort». Чтобы больше не платить за лекарственные препараты всегда предъявляй эту карточку в аптеке, тогда с тебя не будут больше брать плату за лекарства по голубым рецептам до конца года. Получив такую карточку, ты также имеешь право бесплатно посещать врача даже по поводу таких проблем со здоровьем, которые не имеют отношения к туберкулезу. Всегда предъявляй эту карточку на приеме у врача.

По голубым рецептам для детей младше 12 лет и для лиц, достигших минимального пенсионного возраста, лекарства выдаются бесплатно.

Проезд

Некоторым пациентам во время лечения приходится много ездить. Все поездки, связанные с противотуберкулезным лечением, осуществляются бесплатно, но, как правило, пациенты должны вначале сами оплатить проезд, а затем им возвращают деньги. Главное правило: следует выбирать менее дорогие виды транспорта, такие как автобус, поезд или теплотход.

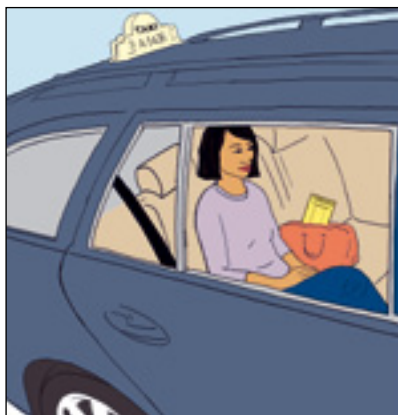


Если ты хорошо себя чувствуешь, ты можешь пользоваться общественным транспортом для проезда к месту лечения.

Для того чтобы тебе оплатили проезд, ты должен обратиться в местный офис NAV. К заявлению ты должен приложить подтверждение того, что тебе был назначен прием («timekort», т.е. талон), и какой-либо документ, подтверждающий, что ты действительно был на приеме, который тебе могут выдать ваш координатор по туберкулезу или медсестра. Также нужно приложить все счета за билеты, которые ты приобрел для проезда к и от места лечения.

Если ты чувствуешь себя недостаточно хорошо, чтобы использовать общественный транспорт, тебе могут оплатить проезд другим видом транспорта, например, такси. Твой лечащий врач, твой координатор по туберкулезу или представитель местного офиса NAV могут выдать тебе требование, которое ты будешь предъявлять вместо оплаты проезда. Имея такое требование, ты должен будешь заказывать проезд в автотранспортном предприятии («kjorekontor») своего региона, но в некоторых регионах допускается,

что пациент заказывает проезд самостоятельно, не обращаясь в какое-либо предприятие. На сайтах www.nav.no или www.pasienttransport.no ты можешь поискать информацию о правилах твоего региона, или ты можешь попросить своего координатора по туберкулезу организовать для тебя проезд.



Пациенты, чувствующие себя слишком слабыми для того, чтобы ездить на общественном транспорте, могут взять такси.

Денежные пособия

В этом разделе мы расскажем тебе о денежных пособиях, на которые имеют право больные туберкулезом или люди, перенесшие туберкулез.

Пособие по болезни

Если у тебя есть работа, и из-за туберкулеза тебе пришлось брать больничный, ты имеешь право на пособие по болезни. Ты должен проработать в Норвегии как минимум 4 недели, и тогда ты имеешь право получать пособие по болезни до 52 недель. На странице 28 подробно описывались выплаты по больничному листу.

Пособие на реабилитацию

Если ты болел и не мог работать в течение одного года, ты имеешь право получать пособие на реабилитацию. Пособие на реабилитацию – это содержание на время лечения (см. стр. 45). Ты можешь подать заявление на получение этого пособия, если ты получал пособие по болезни, но все еще не в состоянии работать, когда больничный лист у тебя уже закончился (через один год) или ты мог выполнять только 50% своей работы в течение года. Пособие на реабилитацию назначается для того, чтобы поддержать людей, чтобы они могли начать работать или вернуться на работу. Пособие на реабилитацию можно получать до 1 года. Чтобы получить пособие на реабилитацию, тебе необходимо подать заявление в местный офис NAV.



Пособие на профессиональную реабилитацию

Если вследствие заболевания ты частично утратил возможность выполнять свою работу или возможность выбирать род занятий (например, ты был вынужден прервать курс обучения из-за болезни), ты можешь получить пособие на профессиональную реабилитацию. Цель пособия на профессиональную реабилитацию – помочь людям найти работу или сохранить за собой прежнее место работы. Чтобы получить пособие на профессиональную реабилитацию, необходимо подать заявление в местный офис NAV.

Пособия на содержание

Если ты не имеешь права получать ни одно из перечисленных выше пособий, и ты не работаешь или не в состоянии работать, ты, тем не менее, имеешь право на финансовую поддержку. Любой человек, пребывающий в Норвегии легально, но по каким-то причинам не в состоянии оплачивать сам свои основные потребности, имеет право на получение пособия, которое должно покрывать такие основные нужды, как питание, одежда, отопление, некоторые общественные мероприятия. Это пособие называется содержанием. Не существует каких-либо фиксированных правил относительно суммы выплат на содержание. Обратись в администрацию той коммуны, который ты живешь ближе всего, чтобы получить дополнительную информацию.

Чтобы получить пособие на содержание, тебе необходимо подать заявление в местный офис NAV.

Вопросы пациентов о финансовых вопросах



Мне поставили диагноз – туберкулез. Дорого ли лечиться?

Нет. Лекарства против туберкулеза бесплатные. Ты также имеешь право на возмещение большей части других расходов, связанных с лечением (прочитай, что мы написали в этой главе об оплате лекарств и проезда, а также о карточке, позволяющей тебе бесплатно получать лекарства).

Почему лекарства против побочных эффектов не бесплатные, как лекарства от туберкулеза?

Лекарства от болезней, которые представляют собой серьезную угрозу жизни общества, бесплатные. Их выдают бесплатно, так как очень важно, чтобы все люди, болеющие серьезными заболеваниями, получали лечение, и чтобы заболевание не распространялось. К сожалению, только такие лекарства выдаются пациентам бесплатно, а лекарства от побочных реакций – нет. Но хотя эти лекарства и не бесплатные, тебе могут оплатить большую часть расходов на приобретение этих лекарств – об этом говорится в последнем разделе данной главы.

Я болею туберкулезом, а у меня двое маленьких детей. Когда я болею, мне часто трудно бывает ухаживать за ними. Могу ли я получить какую-то помощь?

Если ты нуждаешься в помощи по хозяйству во время болезни, можно обратиться в специальную службу практической помощи. Этот вид помощи называется "Brukerstyt personlig assistanse" – ВРА, или «Направленная на пользователя личная помощь». Не многие люди получают право на такую помощь, однако если ты находишься в очень тяжелом состоянии и не имеешь родственников, которые могли бы тебе помогать, стоит попробовать обратиться за такой помощью. Ты можешь обсудить это со своим лечащим врачом или координатором по туберкулезу, и попроси их помочь тебе подать заявку на такую помощь.

Во время болезни мне приходится тратить много денег. Среди прочего, мне надо платить за анализы крови и лекарства против побочных реакций, которые меня сильно беспокоят. Я получаю содержание в размере всего 4 000 крон в месяц. Как этого должно хватать?

Так как ты болеешь туберкулезом, ты не должен платить за анализ крови или другие анализы, которые необходимы для лечения. Но иногда сотрудники лечебных учреждений не знают или забывают об этом. Ты можешь получить возмещение своих расходов от HELFO, если у тебя осталась квитанция, в которой указано, сколько именно ты заплатил. Если у тебя не осталось квитанции, обратись в то учреждение, где вы делали анализы и попроси их выписать тебе квитанцию.

Также тебе могут частично оплатить расходы на лекарственные препараты от побочных реакций (см. раздел главы об оплате расходов на лекарства). Согласно закону о выплате пособий на содержание, все, кто находится на территории страны на легальных основаниях, имеют право получать пособие, обеспечивающее «приличное существование», что означает, что этой суммы должно хватать на удовлетворение основных потребностей. Может быть, тебе стоит обратиться к кому-то (например, к сотруднику NAV), кто мог бы пересмотреть твои доходы и расходы, и решить, имеешь ли ты право на получение пособия большего размера чем то, которое ты получаешь сейчас.

Также, на странице 47 познакомься, пожалуйста, с информацией о том, куда ты можешь обратиться за помощью.



Можно обратиться за помощью по поводу финансовых вопросов к социальному работнику.

Куда мне можно обратиться за информацией о том, какие у меня есть экономические права?

Если ты находишься на стационарном лечении, обычно ты можешь поговорить с социальным работником или работником органов социального обеспечения, они могут помочь тебе разобраться в финансовых вопросах. Также ты можешь посетить сайт www.nav.no или www.helfo.no, на которых есть информация о правах пациентов.

Если ты хотите проконсультироваться о своих финансовых правах или получить помощь в реализации какого-либо своего права, ты можешь связаться с уполномоченным по делам пациентов в своей стране (www.shdir.no/pasientombudet), уполномоченным по делам пациента в ЛХЛ (al@hl.no), или обратиться в Правовой центр Федерации организаций инвалидов Норвегии (Funksjonshemmedes fellesorganisasjon, FFO), который занимается вопросами, связанными с правами инвалидов и лиц с хроническими заболеваниями (www.rettighetssenteret@ffo.no). Также см. раздел «Практическая информация» в конце буклета.

Практическая информация

Здесь мы собрали информацию о некоторых Интернет-сайтах и номерах телефонов, которые могут оказаться полезными для больного туберкулезом, проживающего в Норвегии:

Права / практическая помощь

NAV: Норвежская организация труда и благополучия

Ты можешь обратиться в эту организацию за информацией о медицинских услугах и услугах социальной защиты населения, а также о правах пациентов в этих сферах.

www.nav.no

Телефон: NAV - 810 33 810 (автоответчик и абонентская линия)

Уполномоченный по делам пациентов

Уполномоченный по делам пациентов занимается защитой прав и интересов пациентов и решает вопросы о потребностях пациентов. Если ты хочешь обсудить с кем-то произошедшую с тобой ситуацию, ты можешь обратиться к уполномоченному по делам пациентов в своей стране. Уполномоченный по делам пациентов может сообщить тебе информацию о правах пациентов и их родственников, а также может помочь, если у тебя есть вопросы или ты хочешь пожаловаться на медицинское обслуживание.

www.shdir.no/pasientombudet

(Здесь находятся адрес и телефоны всех уполномоченных по правам пациентов Норвегии).

Правовой центр Федерации организаций инвалидов Норвегии (FFO)

Правовой центр занимается вопросами, связанными с правами инвалидов и лиц, страдающих хроническими заболеваниями. Сотрудники центра могут ответить на вопросы пациентов и родственников и оказать юридическую помощь.

Электронная почта: **rettighetssenteret@ffo.no**

Телефон: 22 79 90 60

Уполномоченный по делам пациентов в ЛХЛ (Ombudsman)

Сюда пациенты могут обратиться за помощью и консультацией относительно своих прав.

Электронная почта: **al@LHL.NO**

Телефон: 22 79 93 00 (Коммутатор ЛХЛ: спросить уполномоченного по делам пациентов)



Вопросы охраны здоровья

Норвежский институт общественного здоровья (NIPH)

Много полезной информации, особенно факты о туберкулезе: www.fhi.no

Норвежская линия «Бросай курить»: 800 400 85

По телефонной линии «Бросай курить» курильщики могут получить информацию и советы о том, как бросить курить. Иногда бывает полезно с кем-нибудь поговорить об этом.

Часы работы: Пн – пт: с 9.00 до 18.00.

В летний период (23 июня – 8 августа): пн – пт с 9.00 до 16.00.

Информация о социальных услугах

Центры волонтеров – Frivillighetssentralene

Центры волонтеров – это места, где встречаются люди, живущие в одном районе. Эти центры организуют общественные мероприятия и способствуют общению между людьми. Такие центры существуют на всей территории Норвегии. Чтобы узнать, где находится ближайший центр, ты можешь зайти на сайт www.regjeringen.no и набрать в поиске “frivillighetssentraler” (центры волонтеров).

Служба визитеров Красного Креста

Визитеры Красного Креста посещают тех, кто нуждается в помощи и поддержке d j,sxujq ;brub. Визитеры могут посещать тебя на дому или в том учреждении, где ты находишься, но также ты можешь встречаться с ними в кафе или другом месте. Красный Крест также организует экскурсии, рождественские праздники и другие общественные мероприятия.

Обратись в Красный Крест сам или попроси друга, родственника или медицинскую сестру сделать это.

Электронная почта: www.redcross.no/visitor

Телефон: 05003

Ты можешь также обратиться:

Также существуют другие организации, занимающиеся организацией общественных организаций и оказывающие социальную поддержку всем нуждающимся. Обратись в администрацию той коммуны, в которой ты проживаешь, за дополнительной информацией.

Для иммигрантов и беженцев

Директорат Норвегии по вопросам иммиграции (UDI)

Директорат по вопросам иммиграции Норвегии отвечает за политику в отношении иммигрантов и беженцев. На сайте организации ты можешь найти информацию о правилах пребывания и работы в Норвегии, а также формы различных заявлений: www.udi.no.

Также здесь есть информационный портал для иммигрантов. Адрес портала: www.nyinorge.no

Норвежская Организация по защите прав беженцев (NOAS)

NOAS стремится защищать интересы беженцев, проживающих на территории Норвегии. NOAS и может оказать юридическую помощь или помощь по общему благосостоянию лицам, просящим и / или получившим политическое убежище в Норвегии.

Электронный адрес: www.noas.org

Телефон: 22 36 56 60

Ты хотел бы больше узнать о туберкулезе, получить советы и почитать истории пациентов? Тогда ты можешь посетить веб-сайт www.tbproject.org – это сайт, созданный больными туберкулезом, и для больных туберкулезом.

Если ты хотел бы стать членом ЛХЛ, посети сайт www.lhl.no.



Брошюра была разработана ЛХЛ – Норвежской организацией больных «Легкие и сердце» - при поддержке Helbings legat.

Редакционный комитет: Ингунн Нурьстога, Турунн Хаслер, Волела Хайле, Мерете Таксдал, Мона Драге и Хедвиг Фиске Амдал.

Иллюстрации и графическое оформление: horisontdesign

Печать: Grøset

Брошюра разработана совместно с пациентами, страдающими туберкулезом и медицинскими работниками, занятыми в сфере туберкулеза в Норвегии. Национальный институт общественного здоровья внес существенный вклад в разработку и качественную оценку брошюры.

В 1943 году пятеро больных туберкулезом, боровшихся за лучшее лечение, лучшие условия проживания и права на получение страховки и права работать, основали «Организацию помощи людям, живущим с туберкулезом». Эта организация стала предшественницей ЛХЛ, которая сегодня стала национальной организацией по защите пациентов, страдающих заболеваниями сердца и легких. С туберкулезом можно бороться не только при помощи медицины и системы здравоохранения, но и при помощи социально-политических мер, направленных на улучшение условий жизни людей. Туберкулез – это серьезная угроза здоровью людей во многих странах. ЛХЛ по-прежнему работает в сфере защиты прав пациентов, страдающих туберкулезом, как на национальном, так и на международном уровне, движимая солидарностью с уязвимыми группами общества и уважением прав человека.



Почтовый адрес: 4375 Nydalen, 0402 Oslo
Адрес офиса: Sandakerveien 99, Oslo
Телефон: 22 79 93 00
Электронная почта: post@lhl.no
www.lhl.no