

ከ ቲዩበርክሎስስ (ከሳንባ ነቀርሳ) ትድናላቸው



AMHARISK

“መጀመሪያ ተቢ እንዳለብኝ ሲነገረኝ ብዙም አልተጨነኩም
ነበር። ቢያንስ ችግራን አውቄው ነበር። ነገር ግን ጊዜው
በሄደ ቁጥር የበሽታው ክብደት በሀሳቤ ይመላለስ ጀመረ። ብዙ
ምርመራዎችን ማድረግም ከባድ ነበር። በውጭ ሀገር ለብቻዬ
እየኖርኩ ስለነበረ ሁኔታው በይበልጥ ከብዶኝ ነበር።

ነገር ግን ቀስ በቀስ እየተሻለኝ መጣ። እንደ እድል ሆኖ በተኛሁበት
ሆስፒታል የነበሩት ሰራተኞች በጣም ጥሩ ሰዎች ነበሩ። በተለይም
አንዲት ነርስ እኔን ወደ መልካም መንገድ በመምራት ትልቅ ሚና
ተጫውታለች። ወደ እራሴ ሰሜት እንድመለስ በመርዳት እና
ሕይወቴ የተሻለ የመሆን ተስፋ እንዳለው ምሳሌ ሆናኛለች።

በሽታው በጣም ለውጠኛል። በመልካም መንገድ ለውጠኛል።
ሕይወትን በእርግጠኝነት መውሰድ አይቻልም። አሁን በሕይወቴ
ላይ አዲስ እድል እንደተሰጠኝ ይሰማኛል — እና በእድሉ
መጠቀም አለብኝ!”

የቲ.ቢ. ሕመምተኞች እና የጤና ሰራተኞች ምክርና ልምድ ሲለዋወጡ

ይህ ትንሽ መጽሐፍ የተዘጋጀው ለቲዩቦርክሎሲስ (ቲቢ) ሕመምተኞች ነው። በዚህ ትንሽ መጽሐፍ ላይ ስለ ቲቢ፣ የቲቢ ህክምና እና በሽታውን እንዴት መከታተል እንዳለብን የሚረዳን ምክር ይገኛል። ይህንን ትንሽ መጽሐፍ ለማሳደግ ይረዳን ዘንድ እኛ በኤል.ኤች.ኤል (የኖርዌይ የልብና የሳንባ ሕመምተኞች ድርጅት) የቲቢ ሕመምተኞች ስለ በሽታው ማወቅ የሚፈልጉትን እና ከሌሎች ጋር ምን ዓይነት ምክር መጋራት እንደሚፈልጉ ጠይቀናችዋል። ከጤና ሰራተኞችና ሕመምተኞች ጋር አብሮ በመሆን የጋራ ለሆኑት ጥያቄዎች መልስ ሰጥተናችዋል።



ይህንን ትንሽ መጽሐፍ ለማሳደግ በኖርዌይ ከሚገኙት የቲቢ ሕመምተኞች ጋር ያጋጠ ማቸውን ነገር ተወያይተናል።

የጤና ሰራተኞች ስለ በሽታዎ ጥሩ ውያዊ ምክር መስጠት ይችላሉ። ብዙ የቲቢ ሕመምተኞችም ከበሽታው ጋር በመኖራቸው ምክንያት የሚደርሱባቸው ችግሮች እንዴት እንደሚወጧቸው ልምድ ስላገኙ ጥሩ ምክር ይሰጣሉ።

ይዘት

ይህንን ትንሽ መጽሐፍ እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ	ገጽ 4
ምዕራፍ 1 የቲቢ እውነታዎች	ገጽ 5
ምዕራፍ 2 ቲቢና ሕክምናው (የሕክምና ደረጃዎች፣ በሆስፒታል መነጠል፣ ዲኦቲ፣ የጎንዮሽ ጉዳት)	ገጽ 13
ምዕራፍ 3 ቲቢ ሲኖር ሰውነትንና መንፈስን ማጠናከር (ሥራ እና እረፍት፣ ምግብና መጠጥ፣ ግብረ ስጋ ግንኙነት፣ ማህበራዊ ኑሮ)	ገጽ 27
ምዕራፍ 4 ቲቢ እና የገንዘብ ሁኔታ	ገጽ 41
ተግባራዊ መረጃዎች	ገጽ 48

ይህንን ትንሽ መጽሐፍ እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ

ስለ ቲቢ መሠረታዊ እውነታዎችን ለመማር፣ በሽታውን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል ለማወቅ እና የሚገጥሙንን ችግሮች እንዴት መወጣት እንደምንችል ለማወቅ ይህንን መጽሐፍ ያንብቡ። ይህንን ትንሽ መጽሐፍ ከሌሎች ጋር መጋራት እና ከጤና ባለሙያዎች፣ ጓደኞች፣ ቤተሰብ ወይም ሌሎች ሕመምተኞች ጋር መወያየት ይችላሉ። ስለ ቲቢ በግልጽ መወያየት ሰዎች ስለበሽታው የበለጠ ግንዛቤ እንዲኖራቸው ያደርጋል። በአካባቢዎ ያሉ ሰዎች ስለበሽታው ይበልጥ እያወቁ ሲመጡ አደጋ እንደማይደርስባቸው ይተማመናሉ።



መጽሐፉን ከጤና ባለሙያ ጋር በመሆን ማንበብ ይችላሉ...



...ስብዥም ማንበብ ይችላሉ።

ትንሹ መጽሐፍ የተዋቀረው እንደሚከተለው ነው ፦

- በመጀመሪያው ክፍል ባለው ምዕራፍ ወይም ንዑስ ምዕራፍ እውነታዎችና መረጃ ያገኛሉ።
- በእያንዳንዱ ምዕራፍ ወይም ንዑስ ምዕራፍ መጨረሻ ላይ ከሕመምተኞች የቀረቡ ጥያቄዎችን ከነመልሳቸው ያገኛሉ።
- በተጨማሪም በእያንዳንዱ ምዕራፍ ላይ ከተነሱት ርዕስ ጉዳዮች ጋር በተያያዘ መረጃ የሚያገኙበት አድራሻ እና ምክር ያገኛሉ።

ያልገባችሁ ነገር ካለ ወይም ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ የቲቢ አስተባባሪ ዶክተር ወይም ነርስ ይጠይቁ።

ምዕራፍ 1 :- የቲቢ እውነታዎች

“ሰዎች ስለ ቲቢ፣ የበሽታው ምልክቶች እና የመተላለፊያው መንገዶች ሲጣሩ ጠቃሚ ይመስላሉ። ብዙ ሰዎች ቲቢን የሚፈሩት ስለ በሽታው አነስተኛ እውቀት ስላላቸው ነው። ስለበሽታው መግር እንደት መያዝ እንዳለብን የሚረዳ ትክክለኛው መንገድ ነው። መረጃ ኃይል ነው።”

የ55 ዓመት ሰው

ስለ ቲቢ መሰረታዊ እውነታዎች ሲጣሩ፣ የበሽታው መተላለፊያ መንገዶችን ሲያውቁ እና ህክምናውን ሲያውቁ የበለጠ ደህንነት ይሰጣል። ለሌሎች ሰዎች ስለ በሽታው መረጃ መስጠት እና ከነሱ ጋር ለመወያየትም ይችላሉ። በዙሪያዎ ያሉ ሰዎች ስለ ቲቢ ተጨማሪ ዕውቀት በሚያገኙበት ጊዜም ለበሽታው የነበራቸው ስጋት ይቀረፋላቸዋል። ስጋት ያላደረገባቸው ሰዎች ከቲቢ ሕመምተኞች ጋር ይበልጥ ሊተባበሩ ይችላሉ።

በዚህ ምዕራፍ ስለ ቲቢ እውነታዎች እና ከሕመምተኞች የተሰጠ ጥያቄ ከነመልሱ ያገኛሉ።

ቲቢ ምንድን ነው?

ቲቢ በባክቴሪያ ምክንያት የሚከሰት በሽታ ነው። ባክቴሪያ በአይን የማይታዩ ጥቃቅን ተሐዋሲያን ሲሆኑ በየቦታው የሚገኙና በሰዎች ሰውነት ውስጥም የሚገኙ ናቸው። አብዛኞቹ ባክቴሪያዎች ጉዳት የማያስከትሉና እንደውም ጠቃሚዎች ናቸው። ከጠቃሚ ባክቴሪያዎች ውስጥ ለምሳሌ የአንጀት ባክቴሪያዎች የምንበላውን ምግብ በመፍጨት ላይ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።

ነገር ግን አንዳንድ ባክቴሪያዎች ጉዳት የሚያስከትሉ እና ኢንፌክሽን ሊያመጡ የሚችሉ በሽታዎችን ያስከትላሉ። ቲቢ የሚያስከትሉ ባክቴሪያዎችም ከነዚህ ዘንድ የሚመደቡ ናቸው። ባክቴሪያዎቹ ሰውነታችን ውስጥ ተጣብቀው መራባት ከጀመሩና ሰውነታችንም ራሱን መከላከል የማይችል ከሆነ የቲቢ በሽታ ይከሰታል።

በአብዛኛው ጊዜ ቲቢ በላምባዎች ላይ የሚከሰት ሲሆን በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ላይም ያጋጥማል (ለምሳሌ በአጥንቶች፣ የሊንፍ አባጫች ፣ ወይም በአዕምሮ)።

ቲቢን የሚያስከትለው ባክቴሪያ ማይኮባክቴሪያም ቲቦርክሎሲስ በመባል ይጠራል።

በቲቢ እንዴት ነው ሊመረዙ የሚችሉት

ቲቢ በአየር ላይ በጥቃቅን (በአይን የማይታዩ) ብናኞች መልክ ይሰራጫል። ብናኞቹ የቲቢ ታማሚ ከሆነ ግለሰብ አፍንጫና አፍ የሚወጡ ሲሆን ወደ አየሩ የሚቀላቀሉትም ግለሰቡ ሲናገር፣ ሲያሰለው ወይም ሲያሰነጥሰው ነው። በአንዳንድ ብናኞችም ውስጥ የቲቢ ባክቴሪያዎች ይገኛሉ። ሌሎች ሰዎች ሲተነፍሱ በአየር ውስጥ የሚገኙት የቲቢ ባክቴሪያዎች አብረው ወደ ሰውነታቸው በመግባት ወደ ሳንባዎቻቸው ሊደርሱ ይችላሉ።



ቲቢ የሚሰራጨው ባክቴሪያ ከአየር ውስጥ በመተንፈስ ነው።

በቲቢ ባክቴሪያ የተጠቁ ሰዎች ላይታመሙ ይችላሉ። ከአለም 1/3ኛው ሕዝብ ሰውነት ውስጥ የቲቢ ባክቴሪያ እንዳለ ይገመታል። ነገር ግን ጥቂቶቹ ናቸው በበሽታው የሚጠቁት። ጥቂቶቹም የሚጠቁበት ምክንያት የሰውነታቸው የመከላከል ኃይል በመቀነሱ ነው። የመከላከል አቅሙ የቀነሰው በሌሎች በሽታዎች፣ ጭንቀት፣ የአየር ፀባይ ለውጥ፣ ጥሩ ያልሆነ የአመጋገብ ስርዓት ወይም ሌሎች ምክንያቶች ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ በቲቢ ባክቴሪያ ከተመረዘ በኋላ በሽታው ለመጠቃት አመታት ሊፈጅ ይችላል።

ቲቢ እንዳለባችሁ እንዴት ማወቅ ትችላላችሁ?

አንድ ሰው ከ2-3 ሳምንታት ወይም ከዚያ በላይ ካሳለው ቲቢ በሳንባ ውስጥ ሊኖርበት ይችላል። የሳንባ ቲቢ የተለመዱ ምልክቶች ቀጥሎ የተዘረዘሩት ናቸው ፦

- የደረት ሕመም
- ከሳንባዎቹ ውስጥ በማሳል የሚወጣ አክታ ፣ አንዳንድ ጊዜ ከደም ጋር

የተለመዱ የቲቢ ምልክቶች – የሳንባ ቲቢና የሌሎች የሰውነት ክፍሎች ቲቢ ምልክቶች የሚከተሉት ናቸው ፦

- የምግብ ፍላጎት መቀነስ
- ክብደት መቀነስ
- የድካም ስሜት
- ለተወሰነ ጊዜ ትኩሳት መኖር
- ሌሊት ማላብ
- በአንገት፣ ብብት፣ እና ብሽሽት ማባጥ



የምግብ ፍላጎት መቀነስ ክብደት መቀነስ



የድካም ስሜት



ለተወሰነ ጊዜ ትኩሳት መኖር



ሌሊት ማላብ



በአንገት፣ ብብት፣ እና ብሽሽት ማባጥ

እነዚህ ምልክቶች የሌላ በሽታ ምልክት ሊሆኑ ይችላሉ። ስለሆነም የያዛችሁ በሽታ ቲቢ እንደሆነ ለማረጋገጥ የተለያዩ ምርመራዎችን ማድረግ ያስፈልጋል። ከነዚህ ምልክቶች አንድ ወይም ከዚያ በላይ ምልክት የታየበት ሰው ሐኪም ማማከር ይኖርበታል።

ቲቢ ያለበት ሰው አብዛኛውን ጊዜ የተጠቀሱት ምልክቶች በሙሉ አይኖረውም። አንዳንድ ሰዎችም ቀለል ያሉ ምልክቶችን ያሳያሉ።

ቲቢ ማንን ሊያጠቃ ይችላል?

በሳንባ ቲቢ በሽታ ተለክፎ ሕክምና ካልጀመረ ሰው ጋር ለተወሰነ ጊዜ ጥልቅ የሆነ ግንኙነት ያደረጉ ሰዎች በበሽታው ሊጠቁ ይችላሉ። የቲቢ ባክቴሪያ በቀላሉ ስለማይሰራጭ በቲቢ መመረክ አብዛኛውን ጊዜ የሚከሰተው አብረው በሚኖሩ ሰዎች መካከል ነው።

በማንኛውም ሀገር ውስጥ በቲቢ የተያዙ ሰዎች ይኖራሉ። ቲቢ በአብዛኛው በእስያ፣ በአፍሪካ፣ በ ላቲን አሜሪካ እና ምስራቅ አውሮፓ የተለመደ ነው። ስለሆነም በነዚህ አካባቢ የሚኖሩ ሰዎች ለበሽታው የመመረዝና የመታመም እድላቸው ሰፊ ነው።

በየአመቱ ስምንት ሚሊዮን ሰዎች በአለማችን በቲቢ በሽታ ይያዛሉ። በኖርዌይ ውስጥ ለጥቂት አመታት 300 በቲቢ የተያዙ ሰዎች በየአመቱ ተገኝተዋል።

በአለም ላይ ስላለው ቲቢ ተጨማሪ ማንበብ ከፈለጉ ድረ ገጽ www.lhl.no, www.fhi.no ወይም www.stoptb.org መመልከት ይችላሉ።

ያንተ (ቺ) ቲዩበርክሎስስ ወደ ሌላ ሰው ሊተላለፍ ይችላል?

ወደ ሌላ ሰው ሊተላለፈ የሚችሉት የቲቢ አይነቶች የሳንባ ቲቢ እና ያልተለመደው የጉሮሮ ቲቢ ብቻ ናቸው። የሚተላለፍ የሳንባ ቲቢ ካለዎት ወይም እንዳለዎት ከተጠረጠረ በሆስፒታል ነጥሎ ማቆያ ውስጥ ይገባሉ። በዚህ ክፍል ውስጥ ቲቢው ወደ ሌሎች ሰዎች የማይተላለፍበት ደረጃ ላይ እስኪደርስ ድረስ ይቆያሉ። ይህ አብዛኛውን ጊዜ ከሁለት እስከ ሦስት ሳምንታት የሚፈጅ ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ከዚያ በላይ ሊፈጅ ይችላል።

ይህም ማለት ከነጥሎ ማቆያ ክፍል ከወጡ በሽታው ተላላፊ መሆኑ አብቅቷል ማለት ነው።

ኖርዌይ ውስጥ የሚገኘው የጤና አገልግሎት ሁሉም የቲቢ ሕመምተኞች ህክምና ማግኘታቸውን የማረጋገጥ ግዴታ አለበት። የተመረዙ ሰዎችን በሙሉ ለማግኘት ሲባል ሕመምተኞች ከነሱ ጋር ቅርብ ግንኙነት የነበራቸውን ሰዎች ስም እንዲሰጡ ይጠየቃሉ። እነዚህንም ሰዎች የጤና ባለሙያ አግኝቷቸው ማን እንዳስተላለፈባቸው ሊሆን እንደሚችል ሳይነገራቸው የቲቢ ምርመራ እንዲያደርጉ ይጠይቃቸዋል። ይህም ማለት ማንኛውም ሰው ስሙን እርስዎ እንደሰጡ ማወቅ አይችልም።

ቲቢ እንዳለብዎት ከመታወቁ በፊት ልጆች ወይም ከልጆች ጋር ቅርብ የሆነ ግንኙነት ከነበሮት ልጆቹ ፀረ ቲቢ መድኃኒት ለተወሰኑ ጊዜያት (በብዛት ለ3 ወር) መውሰድ ይኖርባቸዋል። ይህም የሚደረገው ልጆቹ ቆይቶ እንዳይታመሙ ነው።

የቲቢ ሕመምተኞች ከነጥሎ ማቆያው ክፍል ሲወጡ በሽታው ተላላፊ መሆኑ አብቅቷል ማለት ነው።

- ከቲቢ ሕመምተኞች ጋር ኩባያ፣ ሰህን፣ ቢላዎች፣ ሹካና ማንኪያ መጋራት ችግር አያስከትልም።
- የቲቢ ሕመምተኞች የተጠቀሙባቸው ልብሶች ወይም አልጋ ልብስ መጠቀም ችግር አያስከትልም።
- ከቲቢ ሕመምተኞች ጋር መደበኛ የሆነ ማህበረሰባዊ ግንኙነት ማድረግ ችግር አያስከትልም።

የቲቢ በሽታን እንዴት ማከም ይቻላል?

ቲቢ በመድሃኒት የሚታከም ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ክኒን እንወስዳለን። ኖርዌይ ውስጥ እነዚህ መድሃኒቶች በነጻ ይገኛሉ። አብዛኞቹ ሕመምተኞች መድሃኒቶቹን በየቀኑ ለ6 ወራት የሚወስዱ ሲሆን ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ህክምናው የበለጠ ጊዜ ሊፈጅ ይችላል። የጤና ባለሙያ በየቀኑ እየመጣ መድሃኒቶቹን የሰጥዎታል።



ይህ ሰውዬ ቲቢ አለበት። በሽታው ያደከመው ሲሆን የሕክምናው መጀመሪያ ላይ በሆስፒታል ውስጥ መቆየት ይኖርበታል...



ለጥቂት ጊዜ መድኃኒት ከወሰደ እና የጤና ባለመሆኗ በሆስፒታል ውስጥ እንደክብካቤ ካደረገችለት በኋላ ተሸሎታል...



...አሁን ሕክምናውን ቤት ውስጥ ይቀጥላል። የቤት ውስጥ ነርሰዎም ወደቤቱ እየሄደች በየቀኑ መድሃኒት እንዲወስድ ትረዳዋለች። ጤናው የበለጠ እየተሻሻለ ይገኛል...



...ሕክምናውን ሙሉ በሙሉ እንደጨረሰ ከሰሸታው ይፈወሳል!



ይክተሩ እስከሚነገርዎት ድረስ መድሃኒት መውሰድ በጣም አስፈላጊ ነው። መድሃኒቱን በጊዜ ካቋረጡ ከእንደገና ሊታመሙ ይችላሉ። የቲቢ ባክቴሪያው በሽታውን ሊለጣመደውም ይችላል። በዚህም ምክንያት መድሃኒቱን በጊዜ አቋርጠው ከእንደገና መውሰድ ቢጀምሩ ላይሰራ ይችላል።

በምዕራፍ ሁለት ስለ ቲቢ ሕክምና በተጨማሪ ማንበብ ይችላሉ።

ለመፈወስ መወሰድ ያለባቸው ዋና ዋና ተግባራት፦

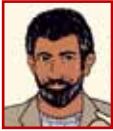
- ሐኪም እንዲያቆሙ እስከሚነገርዎት ድረስ መድሃኒቱን በየቀኑ መውሰድ
- እየተሻለዎት ቢመጣም መድሃኒቱን አለጣቋረጡ። ምንም ባደታወቅዎትም በሰውነት ውስጥ የተወሰኑ የቲቢ ባክቴሪያዎች ሊኖሩ ይችላሉ። ባክቴሪያዎች ቀስ በቀስ ነው የሚሞቱት!
- ማንኛውም ችግር ሲገጥምዎት ከሐኪሙ፣ የቲቢ አስተባባሪው ወይም ከቤት ውስጥ ነርስ ጋር ይወያዩ

መድሃኒትን የሚቋቋም ቲቢ ምን ማለት ነው?

መድሃኒትን የሚቋቋም ቲቢ ማለት መደበኛው ቲቢ መድሃኒት ሳይሞቱ በቀሩት የቲቢ ባክቴሪያዎች አማካኝነት የሚመጣ ቲቢ ነው። ባክቴሪያዎቹ መደበኛውን የቲቢ መድሃኒት ተርፈው ስለተላመዱት የሚቋቋሙ ባክቴሪያዎች ተብለው ይጠራሉ። በነዚህ አማካኝነት የሚከሰተው ቲቢም መድሃኒትን የሚቋቋም ቲቢ ተብሎ ይጠራል። መድሃኒትን የሚቋቋም ቲቢ ሌሎች ቲቢዎች በሚተላለፉበት መንገድ ይተላለፋል። መድሃኒትን በሚቋቋሙ ቲቢ የተጠቁ ሕመምተኞች እንደሌሎች መደበኛ የቲቢ ሕመምተኞች የሚፈወሱ ቢሆንም ሕክምናቸው ረዘም ያለ ጊዜ ይፋጃል።

መድሃኒትን የሚቋቋም ቲቢ በአለም አቀፍ ደረጃ ያለ ችግር ነው። መድሃኒትን የሚቋቋሙ ቲቢ ሊሰፋፋ የቻለው ሕመምተኞቹ ቲቢያቸውን ለመፈወስ የሚወስዷቸው የተለያዩ መድሃኒቶች በትክክል ስላልተቀመሙ ወይም ባክቴሪያውን ለመግደል በቂ አቅም ስላልነበራቸው ነው። ይህ ሊሆን የቻለው ሕመምተኞቹ የታዘዘላቸውን መድሃኒት በሙሉ ስለማይወስዱ፣ ለረጅም ጊዜ በሕክምናው ላይ መቆራረጥ ስለሚኖር ወይም በሕክምና ወይም በመድሃኒቶቹ ላይ አነስተኛ ቁጥጥር ስለሚደረግ ነው። ይህ ችግር በቂ የመድሃኒት እና የሕክምና ክትትል በሚደረግባት ኖርዌይ ውስጥ አይገኝም። መድሃኒት በሚቋቋም ቲቢ የተለከፉ ሕመምተኞች አብዛኛውን ጊዜ የሚታመሙት ከኖርዌይ ውጭ ባሉ አገራት ውስጥ ነው።

መድሃኒቱን ከሚቋቋም ቲቢ ለመፈወስ እንዲችሉ ለመደበኛው ቲቢ ከሚያገለግሉ መድሃኒቶች የተለዩ መድሃኒቶች ያስፈልግዎታል። መድሃኒቱ ባክቴሪያዎቹን ለመግደል ብዙ ጊዜ ስለሚፈጅበት ሕመምተኞቹ በሕክምና ላይ እስከ ሁለት ዓመታት መቆየት ይኖርባቸዋል። መድሃኒቱን የሚቋቋሙን ቲቢ ለማጥፋት የሚወስዱ መድሃኒቶች በሰውነታችን ላይ ብዙ ደስ የማያሰኙ ክፍተኛ የጎንዮሽ ጉዳት ያስከትላሉ።



ሰለ ቲቢ ከሕመምተኞች የቀረቡ ጥያቄዎች

አንድ ሰው በቲቢ እንደተለከፉ ለማወቅ ለምንድነው ብዙ ጊዜ የሚፈጅው?

በአንዳንድ ጉዳዮች ላይ ቲቢ በፍጥነት ተመርምሮ ሊታወቅ የሚችል ሲሆን አብዛኛውን ጊዜ ግን ሕመምተኛው ሐኪም ካየበት ቀን ጀምሮ ተመርምሮ እስኪታወቅ ድረስ ጥቂት ሳምንታት ሊፈጅ ይችላል። ይህ ሊሆን የቻለበት ዋና ምክንያት የቲቢ ምልክቶች ከሌሎች በሽታዎች ምልክቶች ጋር ስለሚመሳሰሉ ነው። ስለሆነም ሐኪሞች ሕመምተኛው በቲቢ መለከፉን ለማወቅ የተለያዩ ምርመራዎችን ማካሄድ ይኖርባቸዋል። የእነዚህ ምርመራዎችን ውጤት ለማግኘት ረዘም ያለ ጊዜ ሊፈጅ ይችላል። ኖርዌይ ውስጥ ቲቢ በአነስተኛ አጋጣሚ የሚከሰት ስለሆነ ሐኪሞቹ በፍጥነት ቲቢን አይመረጥሩም።

ቲቢ ያለበት ማንም ሰው አላውቅም ፤ በሽታው እንዴት ሊይዘኝ ቻለ?

ብዙ ሕመምተኞች በዚህ ጉዳይ ይገረማሉ። የቲቢ በሽታ እንዳለበት ከማያውቅ ሰው ከረዥም ጊዜ በፊት ተጋብቶባቸው ሊሆን ይችላል። አንዳንድ ጊዜ ከተለከፍን በኋላ በሽታው እስኪያገረሽ ድረስ ረጅም ጊዜ ሊፈጅ ይችላል።

ሁል ጊዜ ጤናኛ የሆነ ኑሮ እኖራለሁ። ቲቢ እንዴት ሊይዘኝ ቻለ?

ቲቢ ጤናኛ ኑሮ ሚኖሩትንም ጨምሮ ማንኛውም ሰው ሊይዝ ይችላል። የቲቢ ባክቴሪያዎች በአየር ላይ ስለሚበተኑ ማንኛውም ሰው ለበሽታው ተጋላጭ ነው።

ከረዥም ጊዜ በኋላ ለምንድነው ያልተፈወሰኩት?

አንዳንድ ሕመምተኞች ሕክምናውን ከወሰዱ በኋላም ጤናኝነት አይሰማቸውም። የዚህ ምክንያት በሰውነታችን ውስጥ የሚገኙትን ባክቴሪያዎች በሙሉ ለመግደል ረጅም ጊዜ ስለሚፈጅ ነው። የቲቢ ባክቴሪያ ቀስ በቀስ ነው የሚሞተው።

ሳንባዎቼ ለዘላለም እንደደከሙ ይቆያሉ ማለት ነው?

አብዛኛዎቹ ሕመምተኞች ዘላቂ የሆነ ጉዳት ሳይደርስባቸው ከበሽታው ይፈወሳሉ። ነገር ግን አንዳንድ ሕመምተኞች ዘላቂ የሆነ የሳንባ ድክመት ወይም እንደ አስም ወይም ሲኦፒዲ (ስር የሰደዱ የሚያፍኑ የሳንባ በሽታዎች / COPD) የመሳሰሉት የሳንባ ሕመሞች ሊጠቁ ይችላሉ። ይህ በተለይ በምርመራ ቲቢ እንዳለባቸው ከመለየቱ በፊት ለረጅም ጊዜ ኖረው ሕክምና በጀመሩት ሕመምተኞች ላይ ይታያል።

በሰውነቴ እባጬች ላይ ቲቢ አለብኝ ፤ አንዳንድ ጊዜም በአንገቴ ላይ ካለው ቁስል ፈሳሽ ይወጣል። ይህንን ፈሳሽ ሌሎች ሰዎች ቢነኩት ይመረዛሉ?

የለም፤ ከቁስሎች የሚወጣው ፈሳሽ ሌሎችን ሊመርዝ አይችልም። ቁስሉን ራስዎ እንዲጠርጉ ከተነገርዎት የቤት ውስጥ ነርስዎ ወይም ሌላ የጤና ሰራተኛ እንዴት ማድረግ እንዳለብዎት መመሪያ ይሰጥዎታል። በጠቅላላው የንጽሕና እና የቁስል ጽዳት ሕጎች መሰረት የጠረጉበትን ባንዲጅ በቀጥታ የቆሻሻ ገንዳ ውስጥ ከጣሉ በኋላ እጅዎን መታጠብ ይኖርብዎታል።

የቲቢ ሕመምተኛ በታኘበት አልጋ ልብስ ብተኛ ወይም የለበሰውን ልብስ ብለብስ ቲቢ ይደዘኛል?

በፍጹም፣ ቲቢ በዚህ አይነት መንገድ አይተላለፍም። ቲቢ የሚተላለፈው የቲቢ ባክቴሪያዎችን ከአየር ላይ ስበን ወደሰውነታችን ስናስገባ ነው (ገጽ 6 ይመልከቱ)። ከቲቢ ሕመምተኛ ጋር የአንድ አልጋ ልብስ መጋራት ወይም ልብሱን መልበስ ለበሽታው አያጋልጥም።

በአንድ አይነት ኩባያ በመጠጣት ቲቢ ይተላለፋል?

በፍጹም፣ ቲቢ በዚህ አይነት መንገድ አይተላለፍም። ቲቢ የሚተላለፈው የቲቢ ባክቴሪያዎችን ከአየር ላይ ስበን ወደ ሰውነታችን ስናስገባ ነው (ገጽ 6 ይመልከቱ)። ከቲቢ ሕመምተኛች ጋር የመጠጫ ኩባያን መጋራት ለበሽታው አያጋልጥም።

የቲቢ ክትባት ቢሲጂ (BCG) ክትባት ወስጂ ከነበረ ቲቢ ሊያዘኝ ይችላል?

ልክ ነው ምክንያቱም ክትባቱ መቶ በመቶ ዋስትና አይሰጥም። የቲቢ ክትባት ለወጣቶች በቲቢ እንዳይያዙ የተወሰነ ከለላ ይሰጣል። ነገር ግን ፍቱንነቱ የተረጋገጠው ከባድ የልጆች ቲቢ ላይ ነው።

ከ 2009 ጀምሮ የቲቢ ክትባቱ ለቲቢ ተጋላጭ ለሆኑት ሕጻናት ብቻ መስጠት ይጀምራል።

ከሳንባ ውጭ ያለ ቲቢ ምን ማለት ነው?

ከሳንባ ውጭ ባሉት የሰውነታችን ክፍሎች የሚያጋጥም ቲቢ ከሳንባ ውጭ ያለ ቲቢ ተብሎ ይጠራል። በማንኛው የሰውነታችን ክፍል ላይ ሊያጋጥም ይችላል። ለምሳሌ- ኩላሊት፣ የሰውነት አባጫች ወይም አንጎል ላይ ሊያጋጥም ይችላል። ከሳንባ ወይም ጉሮሮ ውጭ ባሉት ቲቢዎች ከተያዙ ቲቢውን ለሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፉ አይችሉም።

ምዕራፍ 2 :- ቲቢ እና ሕክምናው

“ቲቢ እንዳለብኝ ሲነግሩኝ ፈርቼ ነበር። መታከም የሚችል እንደሆነ ጠየኳቸው። እንደምፈወስ ሲነግሩኝ እጩታ ተሰማኝ። ነገር ግን ረዘም ያለ ጊዜ ሊወሰድብኝ እንደሚችል ተረዳሁኝ።”

የ20 ዓመት ወጣት ሴት

ቲቢ የሚፈወስ እና መታከም የሚቻል በሽታ ነው። ነገር ግን የቲቢ መድሃኒቶቹ ባክቴሪያውን ቀስ በቀስ ስለሚገድሉት ሕክምናው ረዥም ጊዜ ቢያንስ 6 ወራት ሊፈጅ ይችላል። አብዛኛውን ጊዜ ሕክምና የሚጀመረው በሆስፒታሎች ሲሆን ሕመምተኛው ከቤቱ ውስጥ ሆኖ ሕክምናውን ይቀጥላል።

ሕመምተኛ ሆነው በሕክምናው ጊዜ ድጋፍና ምክር የማግኘት መብት አልዎት። ዶክተርዎ፣ የቲቢ አስተባባሪው፣ እና ሌሎች የጤና ሰራተኞች በተለያዩ መንገዶች ይረድዎታል። የእርስዎ ሕክምና እና ደህንነት ለእነሱ ሃላፊነት ጭምር ነው።

በዚህ ምዕራፍ ላይ በኖርዌይ ውስጥ ለቲቢ ሕመምተኛ የሚሰጡ ሕክምናዎችን እንገልጻለን። ስለሕክምናው እና መድሃኒት አጠቃቀም ከሕመምተኞች የቀረቡት ጥያቄዎች እና በጥያቄዎች የተሰጡት መልሶችም ተካትተዋል።

የቲቢ በሽታ በጊዜ ተመርምሮ ሲታወቅ ሕመምተኛው ሰውነቱ ከመዳከሙ በፊት ውጤት የሚያመጣ ሕክምና መጀመር ይችላል። ስለሆነም ሁሉም ጤንነት የማይሰማቸው ሰዎች ሐኪም በማማከር በሽታው ታወቀ በጊዜ ሕክምና እንዲጀምሩ ያስፈልጋል።

የሕክምናው የተለያዩ ደረጃዎች

በአብዛኛው ጊዜ የቲቢ ሕክምና በሚከተሉት ሶስት ደረጃዎች ይከፈላል ፤

1. ሆስፒታል ውስጥ በመድሃኒት የሚደረግ ሕክምና (በአብዛኛው ጊዜ በመጀመሪያዎቹ 2 ወይም ከዚያ በላይ ባሉት ሳምንታት)
2. በቤት ውስጥ በጤና ሠራተኛ ቁጥጥር የሚደረግ ሕክምና (ቢያንስ ለ6 ወራት እስከሚፈወሱ ድረስ)
3. የሕክምና ምርመራ (ከተፈወሱ በኋላ አንዳንድ እስከ ሁለት አመታት ሊቀጥል ይችላል)

በሆስፒታል ውስጥ የሚሰጥ ሕክምና

ብዙ ሕመምተኞች ሕክምናውን የሚጀምሩት በሆስፒታል ውስጥ ነው። ወደ ሌላ ሰው ሊተላለፍ የሚችል ቲቢ እንዳላቸው የተጠረጠሩ ሕመምተኞች በሆስፒታል ውስጥ ተነጥለው በነጥሎ ማቆያ ክፍል ይተኛሉ።



ብዙ ሕመምተኞች ሕክምናውን የሚጀምሩት በሆስፒታል ውስጥ ነው።

የቲቢ ባክቴሪያዎችን ለመግደል ከአንድ መድሃኒት በላይ ያስፈልጋል። በሆስፒታል ውስጥ የጤና ፐርሰኔሉ መድሃኒቱ በትክክል መስራቱን እና ሕመምተኛው እየተሻለው መሆኑን ያረጋግጣል። ባክቴሪያዎቹ መድሃኒቱን የተለገጠሙ መሆናቸውን ለማረጋገጥም ምርመራ ያደርጋሉ። ይህንን ለማወቅ የተወሰነ ጊዜ ይፈጅባቸዋል። ባክቴሪያዎቹ ከመድሃኒት ጋር የተለገጠሙ ከሆኑ የተለየ መድሃኒት ስለሚያስፈልግ ሕክምናው ሊራዘም ይችላል።

እየተሻለዎት ሲመጣ የጤና ሠራተኛው መድሃኒቱን ባክቴሪያዎችን እያጠፋቸው ለመሆኑ እርግጣኛ ስለሚሆን ሆስፒታሉ ለቀው ሕክምናውን ቤት ውስጥ እንዲቀጥሉ ይደረጋል።

በጤና ሰራተኛ ክትትል እርዳታ በቤት የሚደረግ ሕክምና

በኖርዌይ የቲቢ መከላከያ ድንጋጌዎች መሰረት የጤና ሠራተኛው የቲቢ ሕመምተኛው መድሃኒቱን በየቀኑ ሲወስድ መገኘት ይኖርባቸዋል። እንዲዚህ አይነት የሕክምና ዘዴ ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና ወይም DOT (ዲ.ኤ.ቲ) ተብሎ ይጠራል። ቀጥተኛ የሕክምና ክትትል ጥሩ የሕክምና ውጤት እንደሚያስገኝ የተረጋገጠ ሲሆን የአለም ጤና ድርጅትም ይህን በመላው አለም ለማስተዋወቅ አቅዷል።

ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ስርዓትን የምንጠቀመው ሕመምተኞች ሕክምናቸውን እንዲያጠናቅቁ እና ለቲቢ መድሃኒቶች የመከላከል አቅም እንዲያዳብሩ ለማረጋገጥ ነው። በቲቢ ስ.ታ.መ.ሙ በተለይም መድሃኒቱ አንዳንድ ለውጦች የሚያመጣብዎት ከሆነ መድሃኒቱን በየቀኑ ለመውሰድ አይፈልጉ ይሆናል። መድሃኒቱን መውሰድም በቀላሉ ሊረሳ ይችላል። ስለሆነም የጤና ሠራተኛው በሕክምናው ወቅት በሙሉ በየቀኑ እየተገኘ መርዳት አስፈላጊ ነው። የጤና ሠራተኛው መድሃኒቱ እንደት እየሰራ መሆኑን ይከታተላል። አንዳንድ የጎንዮሽ ጉዳት ካሉ አይቶ ከሕክምናው ጋር በተያያዘ አንዳንድ ምክሮችን ይለግሳል።



ሁሉም ሕመምተኞች የጤና ሠራተኛው መቼ እና የት አግኝተውት መድሃኒት መውሰድ እንዳለባቸው የግል የህክምና እቅድ ማውጣት ይኖርባቸዋል። ይህ እቅድ ሕመምተኛው እና ጤና ሠራተኛው በጋራ የሚሰሩት ስራ ነው (ገጽ 20 ይመልከቱ)። አብዛኛዎቹ ሕመምተኞች የጤና ሠራተኞቹ ወደቤታቸው እንዲመጡላቸው ይፈልጋሉ። ነገር ግን መድሃኒቶቹን በሆሲፒታል ወይም በሌሎች የጤና ተቋማት መውሰድ ይቻላል።



የጤና ሰራተኛዎ በየቀኑ ለሕመምተኛው መድሃኒት ታመጣለታለች።

በገጽ 20 ላይ ሕመምተኞች ከቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ጋር በተያያዘ ያሏቸው መብቶችን እና ቀጥተኛ የክትትል ሕክምናን (DOTን) ከራስዎ የቀን ተቀን እንቅስቃሴ ጋር እንዴት ሊያዛምዱት እንደሚችሉ ለማወቅ በተጨማሪ ማንበብ ይችላሉ።

የቲቢ መድሃኒቶቹን በየቀኑ ቢያንስ ለሰድስት ወራት ሁሉም የቲቢ ባክቴሪያዎች ከሰውነት ውስጥ መጥፋታቸው በምርመራ አስኪረጋገጥ ድረስ ሳያቋርጡ መውሰድ ይኖርብዎታል። ከዚህ አስቀድሞ ጤነኝነት ቢሰማዎትም አንዳንድ ባክቴሪያዎች አሁንም በሕይወት ስለሚገኙ ሕክምና አስኪጠናቀቅ ድረስ መድሃኒቱን መውሰዱ አስፈላጊ ነው።

የሕክምና ምርመራ

በአብዛኛው ጊዜ ሕክምናውን ጨርሰው ከተፈወሱ በኋላ ሐኪሙ መደበኛ የሆነ የምርመራ ክትትል ለሁለት ዓመታት ያህል ያደርጉልዎታል። ሰውነትዎ በከባድ ጫና ላይ ስለነበር ሐኪሙ ለተወሰነ ጊዜ ክትትል ማድረግ ጠቃሚ ነው።



ብዙ ሕመምተኞች ከተሰፈሱ በኋላ በሐኪሞቻቸው ክትትል ይደረግላቸዋል።

ሕመምተኞች ስለ ቲቢ ሕክምና ያቀረቧቸው ጥያቄዎች



ለምንድነው የተለያዩ ብዙ መድሃኒቶች የሚያስፈልጉኝ?

የተለያዩ መድሃኒቶች የሚያስፈልጉበት ምክንያት መድሃኒቶቹ በጋራ ስለሚሰሩ እና ባክቴሪያውን ለመግደል እርስ በራሳቸው ስለሚተጋገዙ ነው። የተለያዩ መድሃኒቶችን በጋራ መጠቀም ባክቴሪያው መድሃኒቱን እንዳይቋቋም ለማድረግ ይረዳል። አንድ አይነት መድሃኒት ብቻ ከወሰዱ ባክቴሪያው በሕይወት ሊቆይ ይችላል። ነገር ግን የተለያዩ መድሃኒቶችን ከወሰዱ ባክቴሪያው በሕይወት አይቆይም።

መድሃኒቶችን ከቤተሰብ አባል ወይም ሌሎች ሰዎች ጋር መጋራት ይችላሉ?

በፍጹም! መድሃኒቶችን ከማንም ሰው ጋር መጋራት አይችሉም። ይህ ሁለታችሁንም በጣም ሊያሳምማችሁ ይችላል። ሁሉም ሕመምተኞች ምንም ሌሎች መድሃኒቶችን ሳይጠቀሙ የቲቢ ሐኪሙ ያዘዘላቸውን መድሃኒቶች ብቻ መውሰድ ይኖርባቸዋል። ሁሉም ሕመምተኞች በታመሙበት ወቅት ሐኪሞቻቸው እንዲከታተሏቸው ያስፈልጋል።

መድሃኒቶቼን ጠዋት ላይ መውሰድ ይኖርብኛል? ክኒኑን ከወሰድኩ በኋላ ለምንድነው ምግብ ሳልመገብ መቆየት ያለብኝ?

አንዳንድ መድሃኒቶች በባዶ ሆድ በደንብ ስለሚሰሩ ጠዋት ላይ ወይም ምግብ ከበሉ ከ2 ሰዓታት በኋላ መውሰድ ይኖርባቸዋል። መድሃኒቶቹን ከወሰዱ ከግማሽ ሰዓት በኋላ ምግብ መብላት ይችላሉ።

መድሃኒቶቼን ለረዥም ጊዜ ለምን እወስዳለሁ? ሲሻለኝ ለምንድነው መድሃኒቱን ማቆም የማልችለው?

እየተሻለዎት ቢመጣም አንዳንድ የቲቢ ባክቴሪያዎች አሁንም በሰውነትዎ ውስጥ በሕይወት ይገኛሉ። ባክቴሪያው እንደተኛ አድርገው ሊቆጥሩት ይችላሉ። ስለዚህ መድሃኒት መውሰድ ካቆሙ ባክቴሪያውን ከእንቅልፉ ቀስቅሰውት ከአንደገና ሊያሳምምዎት ይችላል። ሁሉም ባክቴሪያዎች መሞታቸውን በምርመራ ማረጋገጥ ይኖርብዎታል።

ባህላዊ መድሃኒቶች ወይም የእጽዋት ሕክምና መጠቀም እችላለሁ?

የቲቢ ሐኪሙ ያዘዘለዎትን መድሃኒት መውሰድ የሚቀጥሉ ከሆነ አብዛኛውን ጊዜ ይህ ችግር የለውም። ነገር ግን የእጽዋት መድሃኒቶችን ለመውሰድ ሲያሰቡ የቲቢ ሐኪሙን ቢያማክሩት ይመረጣል። ይህም ከቲቢ መድሃኒቶች ጋር የማይወሰዱ አንዳንድ እጽዋትና መድሃኒቶች ሊኖሩ ስለሚችሉ ነው።

የቲቢ መድሃኒት በሌሎች መድሃኒቶች ላይ ያለው ተጽዕኖ
የቲቢ መድሃኒቶች ሌሎች መድሃኒቶችን በደንብ እንዳይሰሩ ሊያደርጓቸው ይችላሉ። ሪፋንፒቢን የተባለውን የቲቢ መድሃኒት እየተጠቀሙ የቤተሰብ አቅድ እንክብሎችን ሲወሰዱ እርግዝናን እንደማይከላከልላችሁ ማስታወስ አስፈላጊ ነው። ስለሆነም ሌሎችን የቤተሰብ አቅድ ዘዴዎች ለምሳሌ አንደ ኮንደም ወይም ሌፕ መጠቀም ይኖርብዎታል።

በሆስፒታል ተነጥሎ ብቻ መቆየትን እንዴት መቋቋም ይቻላል?

የሚተላለፍ ቲቢ ካለብዎት ወይም ይተላለፋል ተብሎ ከተጠረጠረ በሆስፒታል ነጥሎ ማቆያ ክፍል ውስጥ እንዲተኙ ያስፈልጋል። በዚህ ክፍል ውስጥ የሚቆዩት መድሃኒቶቹ ቲቢውን የማይተላለፍበት ደረጃ ላይ እስኪያደርሱት ነው። አብዛኛውን ጊዜ ይህ ሶስት ሳምንት ሲሆን አንዳንድ ጊዜ ከዚያ በላይ ይፈጃል።

በዚህ ነጥሎ ማቆያ ክፍል ሁሉም ከሕመምተኛው ጋር የሚገናኙ ሰዎች የመከላከያ የፊት ሽፋን (ማስክ) መልበስ ይኖርባቸዋል። ማስኩ አፍንገና አፍንጫን የሚሸፍን ሲሆን የሚለብሱትን ሰዎች ባክቴሪያው በአየር አማካኝነት ወደ ሰውነታቸው እንዳይገባ ይከለክልላቸዋል። (ሕመምተኛው ሲናገር ፣ ሲያሰል ወይም ሲያሰነጥሰው ባክቴሪያው ወደ አየር ሊበተን ይችላል።)



በነጥሎ ማቆያው ክፍል የሚሰሩ ሰዎች ማስክ ያለባቸዋል።

ከሕመምተኛው ጋር ግንኙነት ያላቸው ሰዎችም ወደ ሕመምተኛው ክፍል ሲገቡ ልዩ ቆብ እና ጓንት በተጨማሪም ካፖርት ወይም ጋውን መልበስ ይኖርባቸዋል።

ቲቢው ወደ ሌላ ሰው እንደማይተላለፍ በምርመራ ከተረጋገጠ በኋላ የነጥሎ ማቆያ ክፍሉን ሊለቁ ይችላሉ። ተጨማሪ የሆስፒታል እንክብካቤ ከፈለጉ ወደ ሌላው የሆስፒታል ክፍል ሊዛወሩ ይችላሉ። በደንብ ሲሻልዎትም ወደ ቤት መሄድ ይችላሉ።

ብዙ ሕመምተኞች በሆስፒታል ነጥሎ ማቆያ ክፍል መቆየት እንደሚከብዳቸው እናውቃለን። አንድ ሕመምተኛ እንዲህ ብላለች፡

በጣም ከባድ ወቅት በነጥሎ ማቆያ ክፍል የቆየሁበት ወቅት ነው። እዛ ውስጥ ሰዎች ልብስ እና ማስክ መልበስ ይኖርባቸዋል። አንድ ሰው ተከናገሶ ስታይ ያስፈራል። ነገር ግን እንደዛ ማድረግ እንደነበረባቸው አውቃለሁ።

የ25 አመት ወጣት ሴት

ብዙ ሕመምተኞች አጠገባቸው ያሉ ሰዎች ማስክ መልበስ እንዳለባቸው ሲያሰቡት ይከብዳቸዋል። አንዳንዶቹ ሰዎች ወደነሱ ተሸፋፍነው ሲቀርቧቸው ራሳቸውን ዝቅ አድርገው እና «መጥፎዎች» እንደሆኑ ይሰማቸዋል። ነገር ግን ሰዎቹ ከእርስዎ ሳይሆን ከቲቢ ባክቴሪያው ነው እራሳቸውን መጠበቅ ያለባቸው። የቲቢ ባክቴሪያዎቹ በቁጥጥር ስር ውለው የማይተላለፉበት ደረጃ ላይ ሲደርሱ ሌሎች ሰዎች ማክስ ሳይለብሱ ሊቀርብዎት ይችላሉ።

የሚያክማችሁን ሰዎች ፊት ሙሉ ለሙሉ አለማየት ከባድ ነው። በነጥሎ ማቆያው ክፍል የሚሰሩ ሰራተኞችን ለይቶ ለማወቅ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ብዙ ሕመምተኞችም ማስክ የለበሱ ሰዎችን ማነጋገር ግላዊ ስሜት እንደሌለውና አመቺ እንዳልሆነ ይናገራሉ። የሚያክሙዎትን ሰዎች ስም ጠይቀው ፈታቸውን ወደ ክፍሉ ከመግባታቸው በፊት በበሩ መስኮት በኩል እንዲያሳዩዎት ሊጠይቁቸው ይችላሉ። ይህም በደንብ እንዲያውቁቸው ሊረዳዎት ይችላል።



የጤና ሰራተኞችን ወደ ክፍሎች ከመግባታቸው በፊት ፈታቸውን እንዲያሳዩዎት መጠየቅ ይችላሉ።

በነጥሎ ማቆያ ክፍል በሚቆዩበት ወቅት የመደበኛው ቀን ተቀን ኑርዎ ላይ ካሉት ብዙ ነገሮች ይነፈጋሉ። ብዙ ሕመምተኞች በነጻነት መንቀሳቀስ አለመቻልና ለማንኛውም ፍላጎቶቻቸው በሌሎች ላይ ጥገኛ መሆናቸው አስቸጋሪ ሆኖ እንዳገኙት ይናገራሉ። አብዛኛው ጊዜያቸውን ለብቻቸው ስለሚያሳልፉ እና «ምንም ነገር ስለማይከሰት» ብዙ ሕመምተኞች አስቸጋሪ ሆኖ ያገኙታል፤ የጊዜው እና ሰዓት የሚለዩበት ስሜታቸውም ሊዛባ ይችላል። ብዙም ሰዎች ይህንን አስቸጋሪ ሆኖ ያገኙታል።

ከዚህ በመቀጠል ከጠቀስናቸው ነገሮች ጋር እንደት እንደሚላመዱ ከሕመምተኞች የተገኙ ምክሮችን እናቀርባለን።

- ከዘመዶች እና ከጓደኞቻችሁ ጋር በስልክ ወይም በኮንፒውተር ይነጋገሩ። ይህ በመጠኑም ቢሆን ብቸኝነት እንዳይሰማዎት ያደርጋል። ዘመድና ጓደኞቻችሁም በነጥሎ ማቆያ ክፍል መጥተው ሊጠይቁዎት ይችላሉ። ነገር ግን ወደ ክፍሉ ሲገቡ ማስክ፣ ጋውን ወይም ካፖርት እና ጓንት መልበስ ይኖርባቸዋል። አብዛኛውን ጊዜ ልጆች ወደ ነጥሎ ማቆያው ክፍል እንዲገቡ አይፈቀድላቸውም።
- አንዳንድ የግልዎ የሆኑ አቃዎችን ወደ ክፍሉ ይዘው ይሂዱ። ይህም ቤት ያሉ እንዲመስልዎት ያደርጋል። አንዳንድ ነገሮች መድሃኒት ሊረጭባቸው ይገባል። ስለሆነም ለመተማመን ሲሉ ነርሶቹን ምን ምን አይነት አቃዎች ማምጣት እንደሚችሉ ይጠይቁ።
- የቀን አቅድ ለማውጣት ይሞክሩ። ይህ ለጊዜ ያልዎት ስሜትን እንዳያጡ ያደርጋል።



በተነጥሎ መቆያ ክፍል ውስጥ ሲቆዩ ሌሎች የሚያደርጓቸው ነገሮችን ለማግኘት ይሞክሩ።

- አራሰዎትን በሰራ ይጥመዱ። ይህም ከበሽታው ይልቅ ለነገሮቹ ትኩረት እንዲያደርጉ እና ጊዜው በቀላሉ እንዲሌድ ይረዳል። ለምሳሌ - ሊያደርጓቸው ከሚችሉት ነገሮች ውስጥ ማንበብ፣ መጻፍ፣ ራዲዮ ማዳመጥ፣ ቴሌቭዥን መመልከት፣ ጨዋታዎች መጫወት፣ ወይም የሰውነት እንቅስቃሴዎች መስራትን ያጠቃልላሉ።

በየቀኑ በምን ሰዓታት ምን ማድረግ እንዳለብን አውቅ ነበር። ለምሳሌ - በየቀኑ ጠዋት ላይ መድሃኒት መውሰድ እንዳለብን እና በተለየ ሰዓት መድሃኒቱን ከወሰድኩ ያልተለመደ ሰዓት ይሰማኝ ነበር። አራሴን ቤት እንዳለሁ እየቆጠርኩ ፊቱን በፈገግታ ሞልቼ እራሴን በሰራ አጠምድ ነበር። ሐኪሜ ከሚያመጣቸው መልካም ውጤቶች ጋር ተዳምሮ ቀኖቼ እንደት እንዳለፉ አላሰታውሰም።

የ30 አመት ሴት

ተነጥሎ ስለመቆየት ከሕመምተኞች የቀረቡ ጥያቄዎች



ለምንድን ነው ተነጥሎ መቆየት ያለብኝ?

ቲቢው እንደሚይተላለፍ አስኪረጋገጥ ድረስ በነጥሎ ማቆያው ክፍል መቆየት ይኖርብዎታል። ይህም የሚደረገው በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ ለማድረግ ነው።

ለምንድን ነው የጤና ሰራተኞች ማስክ የሚለብሱት?

የማስኩ የጤና ሰራተኞቹ ባክቴሪያን ከአየሩ ላይ አንዳይሰቡ ይከላከልላቸዋል።

ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ከሕይወትዎ ጋር እንዴት ይስማማል?

ሁሉም የቲቢ ሕመምተኞች የጤና ሰራተኛውን መቼ እና የት አግኝተው መድሃኒቱን እንደሚወስዱ የግል የሕክምና እቅድ ማውጣት ይኖርባቸዋል። ስምምነቱ የሚደረገው ሕመምተኛው በሕክምናው ወቅት ለመታከም እንዲመቸው በማሰብ ነው።

የሕክምናው እቅድ ሕመምተኛው እና የሚያክመው የጤና ሰራተኛ ተገናኝተው የሚያወጡት እቅድ ነው። ይህ ግንኙነት “የሕክምና እቅድ ግንኙነት” (“ቢሃድሊንግ ስፕላን” በመባል የሚጠራ ሲሆን የሚካሄደውም በሕክምናው መጀመሪያ ሕመምተኛው ሆስፒታል ለቆ ከመሄዱ በፊት ባለው ጊዜ ነው። ሕመምተኛው፣ የሕመምተኛው የቲቢ ሐኪም (እስፔሻሊስት)፣ የሕመምተኛው የቲቢ አስተባባሪ፣ እና ሌሎች የመዘጋጃ ቤት የጤና አገልግሎት ሰራተኞች በሰብሰባው ላይ ይገኛሉ። ሕመምተኛው ለሰብሰባው ተርጓሚ እንዲመጣለት ወይም ዘመድ ወይም ጓደኛ እንዲረዳው ሊያደርግ ይችላል።

የቲቢ አስተባባሪው ስለ ሕክምናው እቅድ እና ለሰብሰባው ተጨማሪ መረጃ ሊሰጥዎት ይችላል።



የሕክምና እቅድ ሰብሰባ

የሕክምናው እቅድ የሚያስፈልገው የሕመምተኛው ፍላጎቶች እና የጤና ሰራተኞችን ምርጫ ግንዛቤ ውስጥ አስገብቶ ለማስተካከል ነው። መድሃኒቶቹ ወደ ቤት እንዲመጣልዎት የመጠየቅ መብት አለዎት። መድሃኒቶቹን በሆስፒታል ውስጥ መውሰድ ከፈለጉም መብት ነው።



ብዙ ሕመምተኞች መድሃኒቱ ቤታቸው ድረስ እንዲመጣላቸው ይፈልጋሉ...



...ነገር ግን እንዳንገደቹ ሆስፒታል ውስጥ መድሃኒቱን መውሰድ ይፈልጋሉ።

ከሁሉ የተሻለ ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ድልደላ ማግኘት እንደሚኖሩት ኑሮ ይለያያል። የሚሰሩ ከሆነ ይችላሉ። ለምሳሌ - መድሃኒቶቹን ጠዋት ለስራ ከመውጣትም በፊት ለሊትም ቢሆን የጤና ሰራተኛው እንዲያመጣልዎት ይጠይቁት። የጤና ሰራተኛው አቤትዎ ድርስ እንዲመጣ ካልፈለጉ እና ቤትዎ ከሆስፒታሉ የማይርቅ ከሆነ መድሃኒቱን ሆስፒታል ውስጥ መውሰድ ጥሩ መፈትሄ ሊሆን ይችላል።

በሕክምናው ወቅትም ሁኔታዎች ወይም ፍላጎቶችዎ ሲቀያየሩ የጊዜ ድልደላውን መቀየር ይችላሉ።

ብዙ ሕመምተኞች ከቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ጋር የሚሰማሙ ሲሆን ድጋፍ ሊሰጥ የሚችል አስራር እንደሆነም ያምኑበታል። ነገር ግን አንዳንድ ሰዎች ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) እንደሚከብዳቸው እናውቃለን። አንዳንድ ሕመምተኞች መድሃኒቶቹን ሲወስዱ ሌሎች ሲያዩዋቸው ምቹት ስለማይሰማቸው የጤና ሠራተኞቹ እየተቆጣጠሩቸው እንደሆነ ይሰማቸዋል። ሰዎች «አራሳቸውን በራሳቸው የማስተዳደር» ፍላጎት ስላላቸው ፤ ይህ በቀላሉ መረዳት የሚቻል ነገር ነው። ነገር ግን አንድ ሕመምተኛ እንደተናገረው “እኔን ለመቆጣጠር ሳይሆን በሽታዬን ለመቆጣጠር ነው”።

አንዳንድ ሕመምተኞችም የቀጥተኛ የክትትል ሕክምናውን (DOT) ጊዜ ለማቀድ ይቸገራሉ። ይህ ለእርስዎም ችግር ከሆነ ችግሩን ለቤት ውስጥ ነርስዎ ወይም ለቲቢ አስተባባሪው በማብራራት ከእነሱ ጋር ይበልጥ ልመኛዎት የሚችልውን አቅድ ማመቻቸት ይችላሉ።



ስለ DOT ከሕመምተኞች የቀረቡ ጥያቄዎች

ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ምንድነው?

DOT ማለት ቀጥተኛ የክትትል ሕክምናን ይወክላል። ይህ ሕክምና ሕመምተኞች መድሃኒት በሚወስዱበት ወቅት የጤና ሰራተኞቹ በየቀኑ በመገኘት ድጋፍ የሚሰጡበት ዘዴ ነው።

እኔ ዐዋቂ ነኝ። ለምንድነው መድሐኒት ስወሰድ ክትትል የሚደረግልኝ?

በአካል ክትትል የሚያስፈልግዎት እርስዎ ሳይሆኑ መድሐኒቶቹ በትክክለኛው መንገድ መወሰዳቸውን እና መድሃኒቶቹን መውሰድ እንዳይረሱ ለማስታወስ ነው። ካለን ልምድ እንደምናውቀው በተለይ እየተሻሎት ሲመጣ ክንፍቶን ለመውሰድ በቀላሉ ሊረሱ እንደሚችሉ እናውቃለን። ቀጥተኛ የክትትል ሕክምና (DOT) ሕመምተኞቹ ከቲቢ በሽታ እንዲፈወሱ ለመርዳት የተዘጋጀ ነው።

ነርሶቼ ብዙ ጊዜ በጊዜ አይመጡም። በጊዜ እንዲመጡ ልጠይቃቸው?

መድሃኒት ወደ ቤታቸው የሚመጣላቸው ሕመምተኞች አንዳንድ ጊዜ ነርሶቹ በጊዜ ሳይመጡላቸው ይቆያሉ። በጊዜ እንዲመጡ መንገር ወይንም ከቲቢ አስተባባሪው ጋር ስለችግሩ መዋያየት ይችላሉ። ነርሶቹ በቀን ውስጥ ብዙ ሕመምተኞችን መጎብኘት ስለሚኖርባቸው አንዳንድ በጊዜ ሊደርሱ እንደማይችሉ የታወቀ ነው።

ከቲቢ መድሃኒቶች የጎንዮሽ ጉዳት ጋር መለጠጥ

አንዳንድ ጊዜ የቲቢ መድሃኒቶች በሰውነታችን ላይ የጎንዮሽ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይህ ሊሆን የቻለው የቲቢ ባክቴሪያውን ብቻ ነጥለው ሊያጠፉ የሚችሉ የተራቀቁ መድሃኒቶች መስራት ስለሚችሉ ነው። የቲቢ ባክቴሪያውን ከመዋጋት በተጨማሪም የምግብዎቻችን መድሃኒቶች ሌሎች የሰውነታችን ክፍሎች ላይ ተጽእኖ ስለሚኖራቸው አንዳንድ ጊዜ ችግር ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይህን አንደጦርነት ሊያስቡት ይችላሉ። ሰውነትዎ በመድሃኒቱ በመታገዝ በሽታውን እየተዋጋ እያለ በዚህ መካከል በጦርነቱ ምክንያት «የመቁሰል አደጋ» ወይም የጎንዮሽ ጉዳት ሊከተል ይችላል። መድሃኒቱን በየቀኑ መውሰድ አስከፍሎ ድርሰ ያሽንፋሉ።

ሕመምተኞቹ ለመድሃኒቶቹ የሚያሳዩት ለውጥ የተለያየ ነው። ብዙ ሕመምተኞች ምንም እንኳን የጎንዮሽ ጉዳት ሳይታይባቸው ሲቀር አንዳንዶቹ ግን ችግር ያጋጥማቸዋል። በአብዛኛው ሰውነታችን ከመድሃኒቶቹ ጋር ከተለጠጠን በኋላ የጎንዮሽ ጉዳቱ እየቀነሰ ይሄዳል ወይም ይጠፋል ፤ ይህም በብዛት ከ4 ሳምንታት በኋላ ይሆናል።

ለመደበኛው ቲቢ (መድሃኒትን የማይቋቋም ቲቢ) ከሚሰጡ መድሃኒቶች የሚከተለው የጎንዮሽ ጉዳት አነስተኛ ቢሆንም ሊያጋጥም ይችላል። ስለሆነም ችግር ሲያጋጥምዎት ለሐኪሙ፣ የቲቢ አስተባባሪው፣ ወይም ለቤት ውስጥ ነርሱ መናገር አስፈላጊ ነው። እንዲሁም ወደ መደበኛው የሕክምና ክትትል መምጣት አስፈላጊ ነው።

ነጩ የአይንዎ ክፍል ወደ ቢጫነት ከተቀየረ ፣ ከባድ የአንጀት ሕመም ከተሰማዎት ወይም በቆዳዎ ሰፊ ክፍል ላይ ሽፍታ ከታየ ወይም የማየት ችግር ካጋጠመዎት የቲቢ - ሐኪሙን በአስቸኳይ ያነጋግሩ።



ከሕመምተኛ የቀረበ ጥያቄ

መቼ ነው የጎንዮሽ ጉዳቱ የሚቀንሰው ወይም የሚጠፋው?

ይህ በጣም ከባድ ጥያቄ ነው ፤ ምክንያቱም ሕመምተኞች ለመድሃኒቱ የተለያዩ ለውጦች ስለሚኖሯቸው ነው። አንድ ሕመምተኛ ለአጭር ጊዜ የጎንዮሽ ጉዳት ሲታይበት ሌላኛው ደግሞ ለረዥም ጊዜ ሊታይበት ይችላል። አንዳንዶቹ ምንም እንኳን ችግር ሳይታይባቸው ይችላሉ። ሁሉም ሰውነቶች የተለያዩ ስለሆኑ መድሃኒቱን በራሳቸው መንገድ መልስ ይሰጡታል። ነገር ግን አብዛኛዎቹ ሕመምተኞች ከ2-4 ሳምንታት ባለው ጊዜ ይሻላቸዋል።

ስለሚታይበት ምልክቶች እርግጠኛ ካልሆኑ ወይም ምልክቶቹ ለረዥም ጊዜ ከቆዩ የቲቢ ሐኪሙን ወይም የቲቢ አስተባባሪውን ያነጋግሩ።

የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች

በዚህ ክፍል ላይ የምናያቸው የጎንዮሽ ጉዳቶች የተለመዱ፣ ደስ የማያሰኙ እና የሚረብሱ ሲሆኑ አደገኛ ግን አይደሉም። በተጨማሪም ከሕመምተኞች እና ከጤና ሰራተኞች ብዙ ገንዘብ ሳያባክኑ እንዴት ሊወጧቸው እንደሚችሉ የሰጡትን ሃሳብ አቅርበናል። ይህ ምክር ካልሰራ የቲቢ አስተባባሪውን፣ የቲቢ ሐኪሙን ወይም የቤት ውስጥ ነርሲን ያማክሩ።

እርስዎ ወይም ሌሎች የቲቢ ሕመምተኞች የሞከሯቸው ተጨማሪ ዘዴዎችም ሊኖሩ ይችላሉ። እባክዎ ስለጉዳዩ ከቲቢ ሐኪሙ ወይም የቤት ነርሲዎ ጋር በመወያየት አካሄዱ አስተማማኝ መሆኑን እና አለመሆኑን ከለዩ በኋላ ለሌሎች ሕመምተኞች ምክር ማቅረብ እንዲችሉም የምታውቁትን ጥሩ ዘዴዎችን አካፍሏቸው።



የጎንዮሽ ጉዳት መኖሩን ወይም አለመኖሩን ለማወቅ ካገኙት የጤና ሰራተኛ ጋር ይወያዩ።

የተለመዱ የቲቢ መድሃኖቶች የጎንዮሽ ጉዳቶች፦

- የማቅለሽለሽ ሰሜት እና ማሰታወክ
- ቀይ ሽንት
- የጨጓራ የመፍጨት ችግሮች – ደረቅ ሰገራ ወይም ቀጭን ሰገራ
- የማሳከክ ሰሜት እና ሽፍታ
- የመገጣጠሚያዎች ሕመም ፣ ሌላ ሕመም እና አብጠጥ

የማቅለሽለሽ ስሜት እና ማስታወክ

የቲቢ መድሃኒቶች የማቅለሽለሽ ወይም የማስ ወክ ስሜት ሊያስከትሉ ይችላሉ። መድሃኒቱን ከእርሳ ጋር መውሰዱ ችግሩን ሊያቃልለው ይችላል። የማቅለሽለሹ ስሜት ሲሰማዎት አነስተኛ መጠን ያላቸው ምግቦች እንደ ብስኩት ወይም የፍራፍሬዎች ቁራጭ መውሰዱ ሊረዳ ይችላል። ባለጣቋረጥ ምግብ መመገብ መቀጠልም አስፈላጊ ነው። ይህም በቶሎ እንዲያገግሙ እና ማቅለሽለሹን ለማስወገድም ሊረዳ ይችላል።



የማቅለሽለሽ ስሜት እና ማስታወክ

በተደጋጋሚ የማቅለሽለሽ ስሜት ከተሰማዎት ሕመሙን ለማስታገስ እንዲሁም መድሃኒት መውሰድ ይችላሉ።

የማቅለሽለሽ ስሜቱን ለማስታገስ፣ ሕመምተኞቹ የሚመክሩት

- አፍ ውስጥ የተወሰነ ዝንጅብል አስገብቶ መምጠጥ ወይም ሻይ እና ምግብ ላይ በመጠኑ መጨመር
- መድሃኒቱን ከመውሰድዎ በፊት ጥቁር ሻይ መጠጣት
- በየጊዜው የፍራፍሬ ጭማቂ እንደተጨመቀ በአነስተኛ መጠን መጠጣት
- አነስተኛ መጠን ያለው ሎሚ መምጠጥ
- የተወሰነ ስኳር አፍ ውስጥ መጨመር

ከሕመምተኞች የቀረቡ ጥያቄዎች



በአንደኛው ሳምንት እቤት ውስጥ እያለሁ መድሃኒቶቼን ሰወስዳቸው አስታውኩኝ መድሃኒቶቼ ወጡ። መድሃኒቶቼ አስታውኩኝ ከወጡ ተጨማሪ መውሰድ ስለሚኖርብኝ ከየት ማግኘት እችላለሁ?

የቤት ውስጥ ነርሰዎን ማስታወክዎን እንድታውቅ ይንገርዎት። መድሃኒቶቹን እንደወሰዱ በፍጥነት ካስታወክዎት ሌላ ይሰጥዎታል። በማቅለሽለሽ እና በማስታወክ ስሜት ከተረበሹ ሐኪሙ ይህንን ማስታገሻ ሊሰጥዎት ይችላል።

መድሃኒቱን እንደወሰድኩ ከትንሽ ጊዜ በኋላ በጣም ያጨጨነኛል። ለምን ይሆን? ሊረዳኝ የሚችል ነገር ይኖራል?

የመጨጨን ስሜቱ ሊፈጠር የቻለው መድሃኒቱን በባይ ሆኖ ስለወሰዱ ሊሆን ይችላል። መድሃኒቶቹን ከወሰዱ ከግማሽ ሰዓት በኋላ የተወሰነ ምግብ ቀምሰው እስኪሻልዎት ድረስ እረፍት ያድርጉ። መድሃኒቱን ከመውሰድዎ በፊት መብላት ከፈለጉ ከ2 ሰዓት በፊት ይመገቡ።

ቀይ ሽንት

የቲቢ መድሃኒቶችን ሲወስዱ ሁሉም የሰውነት ፈሰሰዎች ቀይ ነጭ ጭምር ወይም ብርቱካናማ ቀለም ሊኖራቸው ይችላል። ይህ አሳሳቢ አይደለም። የዚህ ምክንያት የቲቢ መድሃኒቶች የቀይ ቀለም ይዘት ስለሚኖራቸው ነው።



የቲቢ መድሃኒቶችን ሲወስዱ ሽንቱ ቀይ ቀለም ይኖረረዋል።

ደረቅ ወይም ቀጭን ሰገራ

የቲቢ መድሃኒቶች የቲቢ ባክቴሪያን ከመግደላቸው ባሻገር የአንጀት ጠቃሚ ባክቴሪያዎችን ይጎዳሉ። ስለሆነም አንዳንድ ሕመምተኞች የጨንገራ መፍጨት ችግር ያጋጥማቸዋል። አንዳንዶቹ ደረቅ ሰገራ ሲወጣቸው የአንዳንዶቹ ይቀጥናል።



አንዳንድ ሕመምተኞች የቲቢ መድሃኒቱን ሲወስዱ የጨንገራ ችግር ይገጥማቸዋል።

ደረቅ ሰገራን እንደት ሊከላከሉ እንደሚችሉ ከአንዳንድ ሕመምተኞች እና ጤና ሰራተኞች የተሰጡ ምክርቶች

- ፍራፍራዎችን እና አቃክልት መብላት
- የደረቁ ፍራፍራዎችን በተለይም ዘቢብ እና ፕሩኖ መብላት
- በውሃ የተዘፈዘፈ ተልባ መብላት
- ውሃ በብዛት መጠጣት
- ድርቀት የሚያስተው መፍትሄዎችን መውሰድ ለምሳሌ ላክቲሎስ ከፋርማሲ ገዝቶ መውሰድ
- ከቻሉ ቀለል ያሉ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ

ቀጭን ሰገራን እንደት ሊከላከሉ እንደሚችሉ የተሰጠ ምክር

- ወተት መጠጣት ማቆም
- ከፍተኛ የሰኳር መጠን ያላቸውን መጠጠኞች ማቆም
- «የፕሮባዮቲክ ላክቲክ አሲድ ባክቴሪያ» ይዘት ያላቸውን ለምሳሌ ባዮላ ያሉት ምርቶችን መውሰድ
- የላክቲክ አሲድ ባክቴሪያ እንክብሎችን ለምሳሌ እንደ ኤዶፎር ክላሲክ መውሰድ
- ብሉቤሪ መብላት ወይም የብሉቤሪ ጭማቂ መጠጣት

የማሳከክ ስሜት እና ሽፍታዎች

አንዳንድ ሕመምተኞች ሰውነታቸውን በጣም ስለሚያኩ ሽፍታ ሊኖራቸው ይችላል። ይህ በጣም የሚያውክ ሊሆን ይችላል። የማከክ ስሜቱ የተፈጠረው መድሃኒቱ ለሰውነታችን አለርጂክ በመሆኑ ምክንያት ነው። ምልክቶቹ ካልከበዱ ከታች የተጠቀሱት ምክንያቶችን ሊሞክሩ ይችላሉ። ማሳከኩ እና ሽፍታው ካልጠፋ የቲቢ አስተባባሪውን፣ ሐኪምዎን ወይም የቤት ውስጥ ነርሲዎን ያማክሩ። በአንዳንድ ጉዳዮች ሐኪሙ የጸረ አለርጂክ መድሃኒቶች (የእከክ ማስታገሻ አንቲ ሂስታሚን እንክብል) ሊሰጥዎት ይችላል።



ማከክ እና ሽፍታ

የማከክ ስሜት እንደት እንደሚያሰወግዱ ከሕመምተኞች እና ጤና ሰራተኞች የተሰጠ ምክር

- ሽቶ የሌለው ለሰላሳ ሳሙና መጠቀም
- ሽቶ የሌለው የሰውነት ቅባት መጠቀም
- የማሳከክ ስሜቱን ለማስወገድ እንደ የራክስ ያሉ ክሬምችን መጠቀም
- ኦሊቪል (በቀጥታ ከእጽዋቱ ወይም ለቆዳ ቅባት የተሰራ ኦሊቪል) መጠቀም
- በሚሰጥራዊ ክፍሎች ላይ ለሚመጣ እከክ ቀለል ያሉ ከጥጥ የተሰሩ የውስጥ ልብሶችን መልበስ

የመገጣጠሚያዎች ሕመም ፤ ሌላ ሕመም እና አብጠት

አንዳንድ ሕመምተኞች የቲቢ መድሃኒቶችን መውሰድ ሲጀምሩ በመገጣጠሚያቸው ላይ ሕመም እና ቁርጥማት የጎንጦሽ ጉዳት ያጋጥማቸዋል። ይህ የእርስዎም ችግር ከሆነ ከቲቢ ሐኪምዎ ጋር ይወያዩ። መታሸት ወይም አኩፓንቸር ሞክረው ካልተሻለዎት እንደ ፓራሲታሞል የሌላቸው የህመም ማስታገሻዎችን ይውሰዱ። (የቲቢ መድሃኒቶች አየወሰዱ ፓራሲታሞል መውሰድ ጉበት ላይ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል።)



በመገጣጠሚያዎች ላይ የሚያጋጥም ቁርጥማት

የእግር አብጠትም ሊያጋጥም ይችላል። ሲቀመጡ እግርዎትን ከፍ ማድረግ ወይም ጋደም ሲሉ በትራስ መጠቀም ለዚህ ሊረዳዎት ይችላል። ቀዝቃዛ ፎጣ በእግርዎች ላይ መጠምጠም ሊሞክሩ ይችላሉ። መጠነኛ የሰውነት እነትስቃሴ ማድረግም ሊረዳ ይችላል።

ምንም እንኳን መጥፎ ስሜት እንዲሰማዎት ቢያደርግም መድሃኒቱን መውሰድ መቀጠሉ ወሳኝ ነው። ስለሚያጋጥም የጎንጦሽ ጉዳት ወይም ችግሮች ለቲቪ አስተባባሪ ወይም ሐኪሙ ይንገሩት።

ምእራፍ 3 ፡ ቲቢ ሲኖር ሰውነትንና መንፈስን ማጠንከር

“ለእኔ በቲቢ መያዝ የአንድ ጦርነት መጀመሪያ ሳይሆን የብዙ ጦርነቶች መጀመሪያ ነበር። ከቲቢ ለማገገም ከማደርገው ጦርነት በተጨማሪ ከኖርዌይ ምግብ፣ ቋንቋ፣ ማህበራዊ ሕይወት እና የአየር ጸባይ ለመላመድም መታገል ነበረብኝ። ለሁኔታው መፍትሄ እስኪገኝለት ድረስ ይህ ሁሉ ተደማምሮ በኔ ላይ ከባድ ተጽእኖ ፈጥሯል ነበር።”

የ28 አመቱ ወጣት

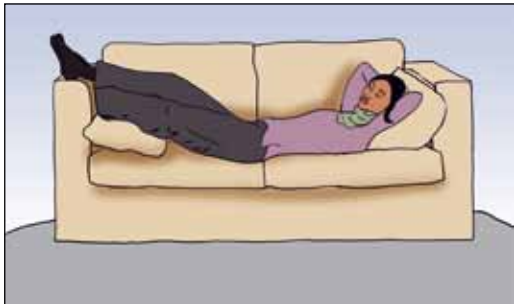
በቲቢ መያዝ ሰውነታችንና መንፈሳችን ላይ ተጽእኖ ሊፈጥር ይችላል። እረፍት፣ ምግብ፣ መጠጥ፣ እና አጠገብዎ ካሉ ሰዎች የሚለገጽልዎት አርዳታ እንዲሻሎት ሊረዳዎት ይችላል። ነገር ግን በበሽታ ወቅት እነዚህ ነገሮች ከበሬቱ ሊከብዱ ስለሚችሉ ሕመምተኞች እነሱን በተመለከተ ብዙ ጥያቄዎች አሏቸው።

በዚህ ምዕራፍ ላይ በበሽታው ወቅት ስለ ስራ፣ እረፍት፣ ምግብ፣ መጠጥ፣ ወሲብ፣ እና ማህበራዊ ኑሮ ከሕመምተኞች እና ጤና ሰራተኞች የተሰጡ ምክሮችን እናቀርባለን።

ስራ እና እረፍት

በቲቢ ሕመምተኞች መካከል ከፍተኛ ልዩነት አለ፤ እያንዳንዱ ምን ያህል እንደደከሙ፣ ምን ያህል እረፍት እንደሚፈለጉ እና መቼ ወደ ስራ እና ሌሎች አለታዊ አንቅስቃሴዎች መመለስ እንዳለባቸው ወይም ሌሎች አንቅስቃሴዎች ላይ ከፍተኛ ልዩነት አለ። በተለይም ሰውነታቸው ከመዳከሙ በፊት ባፋጠኝ ሕክምና ያገኙ አንዳንድ ሕመምተኞች በቶሎ ያገግማሉ። ቆይቶ በምርመራ የታወቀላቸው ወይም ከቲቢ በተጨማሪ ሌሎች በሽታዎች ያሏቸው ሌሎች ሕመምተኞች ደግሞ ቀስ በቀስ ያገግማሉ። ሰውነታቸው በጣም ስለተዳከመ ለመጠንከር ግዜ ይፈጅበታል።

የቲቢ ሕመምተኞች ሰውነታቸው እስከፈለገ ድረስ በቂ እረፍት ሊሰጣቸው ይገባል። ይህ በተለይ ሕክምናው በጀመሩ የመጀመሪያ ሁለት ወራት አስፈላጊ ነው።



ሕመምተኞች ለራሳቸው በቂ እረፍት በመስጠጥ እራሳቸውን መንከባከብ ይኖርባቸዋል።

ወደ ቀን ተቀን መደበኛ ኑሮ መቼ መመለስ ይችላሉ?

በጣም ሲሻልዎት ወደ ስራዎ ወይም ወደ ቀን ተቀን አኗኗር ሊመለሱ ይችላሉ። ምን ሊያደርጉ እንደሚችሉ ለማወቅ አንዳንድ ነገሮችን ይሞክሩ። በመጀመሪያው ላይ ጥንቃቄ በማድረግ ቀላል ስራዎችን እንደ ቢሮ ስራ ወይም ቀላል የቤት ስራዎችን በመስራት ይጀምሩ። አንዳንድ ሕመምተኞች ጥቂት ብርታትን እንዳገኙ ወዲያው ስራ ለመጀመር ይልጋሉ። ነገር ግን ሰውነትዎ ለማገገም አረፍት ይፈልጋል። ገላዎን ማዳመጥ እና ብዙ አለማስገደድ ይኖርብዎታል። በተጨማሪም የቤት ስራ እና ልጆችን መንከባከብ ስራ መሆኑን ያስታውሱ!



ይኸኛው ስራ ተስማሚ ሲሆን...



... ነገር ግን ይህ ከባድ ስራ ይሆናል።

ስራ ካለዎት እና መስራት ካልቻሉ የሐኪም አረፍት ፍቃድ («ሲክሜልዲንግ») ሊያወጡ ይችላሉ። በመጠኑ ለመስራት አቅሙ ያልዎት መስሎ ከተሰማዎት ነገር ሙሉ ቀን መስራት የማይችሉ ከሆነ መጠነኛ የሐኪም አረፍት ፈቃድ («ግራደርት ሲክሜልዲንግ») ወይም የእንቅስቃሴ የሐኪም አረፍት ፈቃድ («አክቲቪቭ ሲክሜልዲንግ») ሊያወጡ ይችላሉ። የቲቢ አስተባባሪው ወይም ሐኪሙን ስለነዚህ ጉዳዮች ያነጋግሩት።

መጠነኛ የሐኪም አረፍት ፈቃድ («ግራደርት ሲክሜልዲንግ») ፀ- ከመታመም በፊት ሲሰሩት የነበረው ስራ መስራት ከቻሉ ነገር ግን ሙሉ ፈረቃ መስራት የማይችሉ ከሆነ መጠነኛ የሐኪም አረፍት ፍቃድ ሊያወጡ ይችላሉ። ይህ ማለት ከዚህ በፊት ሲሰሩት ከነበረው ስራ ያነሰ ጊዜ (ለምሳሌ 50 በመቶ) መስራት ይቀጥላሉ። 50 በመቶ ከሰሩ ከመደበኛ ደመወዝም 50 በመቶውን እና 50 በመቶውን የሕመምተኛ ክፍያ (በአጠቃላይ 100 በመቶ ደመወዝ) ይከፈላሉ።

የእንቅስቃሴ የሐኪም አረፍት ፈቃድ («አክቲቪቭ ሲክሜልዲንግ») ፀ- ከዚህ በፊት ሲሰሩት የነበረውን ስራ መስራት ካልቻሉ እና ሌሎች ስራዎችን መስራት የሚችሉ ከሆነ በሚሰሩበት ቦታ ላይ ሌሎች ስራዎችን እየሰሩ ስልጠና መውሰድ ይችላሉ። እንደነዚህ አይነት የስራ ስልጠናዎች የእንቅስቃሴ የሐኪም አረፍት ፈቃድ ተብሎ የሚጠራ ሲሆን በታመሙ ወቅት የክፍያ መብት እንዲያገኙ ያደርጋል።

አንዳንድ በሐኪም አረፍት ፈቃድ ላይ ያሉ ስራ የማይሰሩ ሕመምተኞች ቀኑን ሙሉ ቤት መዋል ይሰለቻቸዋል። መስራት የሚደክምዎት ከሆነ እና አንዳንድ ነገሮች መስራት የሚፈልጉ ከሆነ ሌሎች ቀለል ያሉ ስራዎችን የፈልጉ። ምንም እንኳን የሐኪም አረፍት ላይ ቢሆኑም ቤት ውስጥ መቀመጥ የለብዎትም። ከሌሎች ጋር በጋራ ሆነው ቀለል ያሉ የሰውነት እንቅስቃሴዎችን በማድረግ እና በማህበራዊ ሕይወት ላይ በመሳተፍ የቀን ተቀን ሕይወትዎ ላይ ፍሬ ለመጨመር የሚችሉ ነገሮች ናቸው (ገጽ 39 ይመልከቱ።) ተገቢ መስሎ የሚታዩትን እና የተሰማዎትን ነገር እንዲሁም የሚወዱትን ነገር ያደርጉ።



ስለ ስራና እረፍት በተመለከተ ከሕመምተኞች የቀረቡት ጥያቄዎች



ከሆስፒታል ወደ ቤት ስመለስ ቤት ውስጥ ልተኛ ወይስ ወጥቼ ሌሎች ሰዎችን ማግኘት እችላለሁ?

ወጣ ብለው ሌሎች ሰዎችን ማግኘት ከፈለጉ እና ጤነኝነት ከተሰማዎት ይህንን ከማድረግ የሚያግድዎት ነገር አይኖርም። የሚወዱትን ነገር ማድረግ ለጤናዎ ጠቃሚ ነው። ነገር ግን እራስዎትን ማስገደድ የለብዎትም። አንዳንድ ሕመምተኞች ለብቻቸው ሲሆኑ የበለጠ ዘና ይላሉ።

ከሆስፒታል ስመለስ ወደ ትምህርት ቤት መሄድ እችላለሁ?

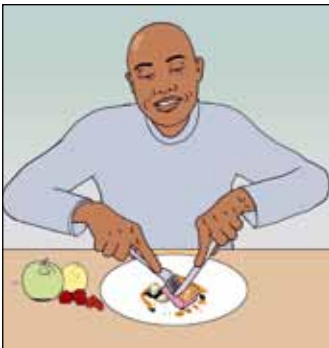
በደንብ ጤነኝነት ከተሰማዎት ወደ ትምህርት ቤት መሄድ ይችላሉ። ሞክረውት ጥሩ እንደሚሰማዎት ያረጋግጡ። ተስማሚ ከሆነ እንደበፊቱ ትምህርት ቤት ሄደው የትምህርት ስራዎችን እንደ በፊቱ ያከናውኑ። በተለይም በበሽታው ምክንያት ከትምህርት ቤት ርቀው ከነበረ ስለሆኑታው ለአስተማሪዎ ቢያማክሩት ጥሩ ነው። ይህንንም መጽሐፍ አስተማሪውን ለማሳሰብ ጠቃሚ ሆኖ ያገኙታል።

ስፖርት መስራት እችላለሁ?

አዎ በደንብ ሲሻሻሉት መስራት ይችላሉ። ከባድ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ቀደም ብለው እንዳይጀምሩ። የሰውነት እንቅስቃሴ መስራት የሚወዱ ከሆነ በፊት የለመዱትን የሰውነት እንቅስቃሴ ትንሽ በትንሽ ጨምረው ይመለሱ። ስፖርትና የሰውነት እንቅስቃሴዎች በተመጣጣኝ ሁኔታ ከሆኑ ለሰውነት ጠቃሚ ናቸው።

ምግብና መጠጥ

ምግብና መጠጥ ሰውነትዎ ቲቢውን እንዲዋጋ ይረዳሉ። ነገር ግን ሲታመሙ ምግብና መጠጥ መውሰድ ይከብዳል። አንዳንድ ጊዜ የሕመምተኞቹ የምግብ ፍላጎት በቲቢ መድሃኒቶቹ ምክንያት ይቀንሳል።



ምንም እንኳን አስቸጋሪ ቢሆንም ምግብና መጠጥ መውሰድ አስፈላጊ ነው።

ሰለጢናዎች ምግቦች እና ሰለጢናዎች መጠጦች የተሰጠ ምክር

አንዳንድ ሰደተኛ ሕመምተኞች በትውልድ አገራቸው ሰላላው ጤነኛ ምግቦች እውቀት እንዳላቸው ቢናገሩም በኖርዌይ ውስጥ ሰላላ ጤነኛ ምግቦች ግን እርግጠኛ አይደሉም። ከዚህ በታች ሰለጢናዎች እና ሰለጢናዎች ጠቅላላ ምክር ተሰጥቷል።

ምግብ፡- ለቲቢ ሕመምተኞች ከሚሆኑ ጥሩ ምግቦች መካከል እንደ አሳ፣ ስጋ፣ ባቄላ፣ አትክልቶች፣ ፍራፊሬዎች፣ እንቁላሎች፣ አጃ፣ ፣ ሩዝ እና ድንች ይጠቀሳሉ። ዘወትር የሚበሉትን ምግብ ይመገቡ ነገር ግን ብዙ ክብደት ከቀነሱ ትንሽ የሚያወፍሩ ምግቦች እና በፕሮቲን የዳብሩ ምግቦችን ይመገቡ። ጨማሪም አሳ (ለምሳሌ እንደ ሳልሞን ወይም ማኬሬል አሳ)፣ ዶር ወይም የሌሎች እንስሳት ስጋዎች እና ዘይት ያላቸው አታክልት መውሰድ ጠቃሚ ነው። በምግብ ላይ የሚሰጠው ዋናኛ ምክር የሚወዱትን እንዲመገቡ ነው።

ሰውነትዎ በሽታውን ለመከላከል ሃይል እንዲያገኝ ምግብ በጣም ያስፈልግዎታል። የደክመ ሰውነት ቲቢን ለመዋጋት አነስተኛ ጥንካሬ ይኖረዋል።

የምግብ ፍላጎትዎ ከቀነሰ ከሆነ ከዚህ በታች ከሕመምተኞች የተሰጡትን ምክሮችን ሊሞክሩ ይችላሉ፡-

- የሚወዱትን ምግብ መብላት
- አነስተኛ መጠን ያለው ምግብ በየጊዜው መብላት
- ፍራፊሬዎችን መብላት ወይም ጨምቆ መብላት
- አታክልት በተለይም አረንጓዴ ቅጠል ያላቸውን አታክልት መብላት
- በተቻለ መጠን ሰውነታችሁን ለማንቀሳቀስ መሞከር

በደንብ ምግብ መብላት የሚያቅትዎት ከሆነ አንዳንድ ገንቢ ምግቦችን መውሰድ አስፈላጊ ነው። አንዳንድ የቲቢ ሕመምተኞች የቫይታሚን ዲ እና የቫይታሚን ቢ በተጨማሪ ያስፈላጋቸዋል። ሰለጠንዳዩ ከሐኪሙ ወይም ከጤና ሰራተኛው ጋር ይወያዩ።

እየተሻለዎት ሲመጣ የምግብ ፍላጎትዎም በዚህ ልክ እየጨመረ ይመጣል። ይህ የሚሆነው አብዛኛውን ጊዜ መድሃኒት መውሰድ ከጀመሩ በኋላምንታት ውስጥ ሲሆን ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ረዘም ያለ ጊዜ ሊወሰድ ይችላል።

በሆስፒታል በሚቆዩበት ወቅት ከምግብ ማውጫው (ሜና) የመምረጥ መብት አለዎት።

መጠጥ፡- ብዙ መጠጣት ከቻሉም በቀን 2 ሊትር መጠጣት በጣም አስፈላጊ ነው። ውሃ እና ጭማቂዎችን ይጠጡ። የፍራፍሬ ጭማቂ ቫይታሚን ሰለጢናረው በጣም ጤነኛ ነው።

አልኮል፡- በቲቢ ሕክምና ወቅት ሳሉ ሰውነትዎ በሽታውን ለመከላከል ያለውን ሃይል በሙሉ መጠቀም ይኖርበታል። የቲቢ መድሃኒቶች እና አልኮል ሁሉም በጉበት ላይ ስለሚፈጩ ለቲቢ እየታከሙ አልኮል ከወሰዱ ጉበቱ ስራ ይበዛበታል። ስለሆነም መድሃኒቱን በሚወስዱበት ወቅት አልኮል ከመውሰድ መቆጠብ ይኖብዎታል። አልኮል ከመጠጣት ከፈለጉ ሐኪሞ ጋር ይወያዩ።



ለብቻ ወይስ ከሰዎች ጋር መመመገብ?

ከሌሎች ጋር ገበታ መሳተፍ በአብዛኛው ለማሕበራዊ ሕይወት አስፈላጊ ነው። አንዳንድ የምግብ ፍላጎታቸው የቀነሰ ሕመምተኞች ከሌሎች ሰዎች ጋር መብላት ይቀላቸዋል። ከቲቢ ሕመምተኞች ጋር አብሮ ምግብ መብላት፤ ሰሃን፣ ሹካ፣ ማንኪያ እና ቢላዋ መጋራት በበሽታው አያጋልጥም። ከቲቢ ሕመምተኞች ጋር በመብላት ወይም እቃዎችን በመጋራት ቲቢ አይተላለፍም። (ቲቢ የሚተላለፍባቸው መንገዶችን በገጽ 6 ይመልከቱ)



ከቲቢ ሕመምተኞች ጋር አብሮ መብላት ለበሽታ አያጋልጥም።

ሕመምተኞች ስለምግብ ያቀረቡባቸው ጥያቄዎች



ምግብ እንድባላ ተነግሮኛል ነገር ግን የምግብ ፍላጎት ቀንሷል። የምግብ ፍላጎት እንዲጨምር ምን ማድረግ አለብኝ?

የሚወዷቸውን ምግቦች በየጊዜው በአነስተኛ መጠን መብላት የምግብ ፍላጎት እንዲጨምር ሊረዳ ይችላል። የፍራፍሬዎች ጭማቂ መጠጣት፣ ፍራፍሬዎች እና በተለይም አረንጓዴ አትክልቶችን ለመብላት መሞከር ይችላሉ። እንዲሁም ንጹሕ አየር ማግኘትና የሰውነት እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ይረዳል።

በቲቢ ሕክምና ወቅት ምን አይነት ምግቦችን መውሰድ እንዳብኝ ከየት ነው ምክር ማግኘት ያለብኝ?

ከቲቢ አስተባባሪው፣ ሐኪሙ፣ የምግብ ባለሙያው ወይም ከዚህ በፊት ቲቢ ታምሞ ከሚያውቅ ሰው ምክር ይጠይቁ።

ማጨስ

የሳንባ ቲቢ ሳንባዎቹ እንዲዳከሙ የሚያደርግ ሲሆን ሌሎች የቲቢ አይነቶች ግን ሳንባችንና መላው አካላችንን በተወሰነ ደረጃ ያዳክማሉ። ማጨስ ሳንባን ያደክማል። በህመም ወቅት ሲያጨሱ ጭሱን ወደ ሳንባዎ ለማስገባትና ለማስወጣት ከባድ ስራ ነው። ጭሱ የታመሙት ሳንባዎችን ስለሚረብሽ የበለጠ እንዲያስሉ ሊያደርግ ይችላል።

ሰውነትዎ በቲቢ እና በማጨስ ስለተዳከመ ሌሎች በሽታዎች ሰውነቶን በተለይም ሳንባዎትን ለማጥቃት ይቀላቸዋል። ይህም የሚዲናንበትን ጊዜ ሊያራዝመው ይችላል።

በተጨማሪም ማጨስ በደንብ እንዲያራቡ እና ሰውነትዎ ቲቢውን የሚከላከልበትን ጥንካሬ እናዳያገኝ ሊያደርጉ ይችላሉ። ስለሆነም በተለይም የሳንባ ቲቢ ካለብዎት ከማጨስ ቢታቀቡ ይመረጣል።



ቲቢ ስኖርብዎት ማጨስ ቢያቆሙ ይመረጣል።

ማጨስ ለማቆም የሞከረ ማንኛውም ሰው ምን ያህል ከባድ እንደሆነ ያውቀዋል። እንደት አድርገው ማቆም እንደሚችሉ ባለሙያ ወይም ከዚህ በፊት ካቆሙ ሰዎች እርዳታ ይጠይቁ (ለምሳሌ የኖርዌይ የማጨስ ማቆሚያ መንገዶች በስልክ፡ 800 400 85)

አንዳንድ አጫሾች ማጨሱን ቀስ በቀስ ማቋረጥ ጠቃሚ ሆነው ያገኙታል። በቀን ምን ያህል ሲጋራ እንደሚያጨሱ ይቆጠሩት እና በየቀኑ እስከሚያቆሙ ድረስ አንዳንድ ይቀንሱ አንዳንድ የሲጋራ ምትኮችን ለምሳሌ እንደ (የኒኮቲን) ማስቲካ ወይም የኒኮቲን ፓች መጠቀም ይችላሉ።

ሲያጨሱ ሰውነትዎ ምን አይነት ስሜት እንደሚሰማው ካጠኑ በኋላ እራስዎን ይህን ጥያቄ ይጠይቁ፤ «ቲቢ እያሉብኝ ሳንባዎቼን እንዲያገግሙ ጊዜ ልሰጣቸው ወይስ እያጨስኩ ላጨናንቃቸው?» አንድ ከግምት ውስጥ ማስገባት ያለብዎት ነገር ግን ማጨስ ካቆሙ ሳንባዎ በአጭር ጊዜ ውስጥ እንደሚሻለው የተረጋገጠ መሆኑን ነው።

ነገር ግን ማጨስ ማቆም ባይችሉም የሚያጨሱ ሰዎችም ከቲቢ እንደሚፈወሱ ማስታወስ ይኖርብዎታል።

ወሰኑ

የቲቢ ሕክምና በሚወስዱበት ወቅት ጾታዊ ግንኙነት ከማድረግ የሚያግድ ምንም አይነት የሕክምና ምክንያት የለም። ከትዳር አጋር ጋር ጾታዊ ግንኙነት ማድረግም ደስተኛ እና ተስፋኛ እንዲሆኑ ያደርግዎታል። አንድ ሕመምተኛ እንደተናገረው “ልቤ ላይ ስላም ያሰፍርልኝና ጨናውን ይቀንሰልኛል” ብሏል። ከጓደኛዎ ጋር መቀራረብ እንዲሻልዎት አስተዋጽኦ ያደርጋል።



ከትዳር አጋር ጋር ጾታዊ ግንኙነት ማድረግ ለሁለታችሁም ጠቃሚ ነው።

ነገር ግን ጨና ከተሰማዎት ጾታዊ ግንኙነት ማድረግ ጥሩ ስሜት ላይፈጥርልዎት ይችላል። ስለሆነም ጉልበት ከመስጠቱ ይልቅ ጉልበትዎን ሊወሰደው ይችላል። ወንዶች ከግምት ውስጥ ማሰገባት ያለባቸው ነገሮች ሚስቶቻቸው የቲቢ መድሃኒት በሚወስዱበት ወቅት ጾታዊ ግንኙነት ለማድረግ ጉልበቱ ሳይኖራቸው አምቢ ማለት ላይደፍሩ ይችላሉ።

ከቲቢ መዳሃኒቶቹ አንደኛው (ሪፋምፕሲን) የአርግዝና መከላከያ እንክብሎችን በደንብ እንዳይሰሩ ያደርጋል። ከሃኪም ጋር ሌላ የተሻለ የአርግዝና መከላከያ ዘዴ ሊጠቀሙ እንደሚችሉ ይማከሩ።

ቲቢ እና አርግዝና

የቲቢ ሕክምና በሚወስዱበት ወቅት በተቻለ መንገድ አለማርገዝ ይመረጣል። የቲቢ መድሃኒቶቹ ሃይለኞች ስለሆኑ በአርግዝና ወቅት መድሃኒቶቹ ከተወሰዱ አርሰዎንና ልጅዎን ሊጎዱ ይችላሉ። ለማርገዝ የሚያቅዱ ከሆነ ቲቢዎ በደንብ እስኪጠፋ ድረስ ይጠብቁ።

የቲቢ ምርመራውን ውጤት ሲነገሩ አርግዘው ከነበረ በተለያዩ የተራቀቁ ሐኪሞች በመታየት መምረመር ይኖርብዎታል። በዚህ ሁኔታ ውስጥ ማርገዝ ባይመከርም አርግዝናውን መቀጠል ግን በብዛት ጥሩ ውጤት ይኖረዎታል። ቲቢ ያለባቸው ያረገዙ ሴቶች አርግዝናውን በአብዛኛው እንዲያስወርዱ አይመከራም። አርግዘው ከሆነ ተጨማሪ ምግብ እና የተመጣጠነ ምግብ ማግኘት በጣም አስፈላጊ ነው።

አርሰዎ እና ልጅዎ ያሉበት ሁኔታ በተለያዩ ምርመራዎች ክትትል ይደረግበታል። የቲቢ ሕክመናው አብዛኛውን ጊዜ የሚጀመረው አርግዝናው ከጀመረ ከ4ኛው ወር በኋላ ሲሆን ነገር ግን ቲቢው የቆየ ከሆነ ሕክምናው ቀደም ብሎ ይጀመራል።

ልጁ የተወለደው የቲቢ ሕክምናውን ከጨረሱ በኋላ ከሆነ ከእርስዎ ጋር ማቀፍ ይችላሉ። ነገር ግን ቲቢው ሙሉ በሙሉ ሳይደን የሚተላለፍ ደረጃ ላይ ከሆነ ከልጁ ጋር መሆን አይችሉም። ልጆች በሽታውን የመከላከል አቅማቸው አነስተኛ ስለሆነ በቀላሉ በቲቢ ሊያዙ ይችላሉ። ቲቢው እንደማይተላለፍ ከተረጋገጠ በኋላ ከልጅዎ ጋር መገናኘት ይችላሉ።

ስለወሲብ እና እርግዝና ከአንዳድ የቲቢ ሕመምተኞች የቀረቡ ጥያቄዎች



ቲቢ ከወሲባዊ ግንኙነት ይመጣል የሚባለው እውነት ነው?

በፍጹም ቲቢ በወሲባዊ ግንኙነት አይተላለፍም። ቲቢ የሚተላለፈው የቲቢ ባክቴሪያዎችን ከአየር ላይ በመሰብ ነው (ገጽ 6 የመልክቱ)

እኔ የቲቢ ሕመምተኛ ነኝ ነገር ግን ባለቤቱ በቲቢ አልታመመችም. መሳሳም በጣም ያስደስተናል። መሳሳም ቲቢን ያስተላልፋል? መሳሳም መቀጠል አለብን?

መድሃኒቱን በተገቢው ሁኔታ ከሁለት እስከ ሶስት ሳምንታት ከወሰዱ በሽታው ማንንም ሊጎዳ አይችልም (ገጽ 8 የመልክቱ) ስለሆነም ባለቤትዎን መሳም ይችላሉ።

በቲቢ ሕክምና ላይ አገኛለሁ ነገር ግን አልተሻለኝም። ባለቤቱ ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ ይፈልጋል ነገር ግን እኔ ጥንካሬው እና ፍላጎቱ የለኝም፤ ምን ማድረግ አለብኝ?

ወሲባዊ ግንኙነት ለማድረግ ካልፈለጉ እራስዎን ማስገደድ የለብዎትም። ስላለብዎት ስሜት ከትዳር ጓደኛዎ ጋር ይወያዩ። የተሻለዎት ከሆነ ደግሞ የወሲብ ፍላጎቱ ቀስ በቀስ የመጣል።

ወሲባዊ ግንኙነት ሳደርግ በጣም አተነፍሳለሁ። ሳንባዬን እያስጨነኩ ይሆን?

ወሲባዊ ግንኙነት ማድረግ እንደ አካላዊ እንቅስቃሴ ነው። እንደሌሎቹ የሰውነት እንቅስቃሴዎች ስሜትዎን ማወቅ ጠቃሚ ነው። ነገር ግን መጥፎ ስሜት ካልተሰማዎት ሳንባዎቹ ወሲብ ማድረግን ይቋቋማሉ።

በቲቢ መድሃኒቶች ውስጥ ወሲባዊ ግንኙነት ፍላጎት የሚቀንሱ ነገሮች አሉ? ወይስ አንድ ሰው ሲታመም እንደዛው ነው?

የቲቢ መድሃኒቶች የቲቢ ባክቴሪያን ለመግደል እንጂ የወሲባዊ ስሜት ፍላጎትን ለመቀነስ አልተሰሩም። ነገር ግን ሲታመሙ እና ሲዳክሙ ወሲባዊ ግንኙነት ለማድረግ ላይፈልጉ ይችላል። ወሲባዊ ግንኙነት የማድረግ ስሜት ሕመምተኛው በተሻለው ቁጥር እየጨመረ የሚመጣ ነገር ነው። ይህ ለአንዳንድ ሰዎች ሕክምናውን በጀመሩ በአጭር ጊዜ ውስጥ የሚሆን ሲሆን ሌሎች ላይ ግን ይቀያል።



አንዳንድ ሕመምተኞች በቲቢ ሕክምና ላይ ሳሉ ወሲባዊ ግንኙነት የማድረግ ስሜታቸው ይቀንሳል።

እርጉዝ ስሆን የቲቢ ሕክምና በመውሰድ ላይ አገኛለሁ። ልጄን ቲቢ ይይዘው ይሆን?

በፍጹም በእርግዝናው ወቅት ቲቢ ከእርስዎ ወደ ልጅዎ አይተላለፍም። የቲቢ መድሃኒቶች በሚወሰዱበት ወቅት ከማርገዝ ቢቆጠቡ ይመረጣል፤ ነገር ግን አንዴ ካረገዙ በገጽ 33 ላይ የተሰጡትን ምክሮች ይመልከቱ።

እኔ የቲቢ ሕክምና ላለፋት ሁለት ወራት ስከታተል የቆየሁ ሰውዬ ነኝ። ባለቤቴ ማርገዝ ትችላልኝ?

በትክክል የቲቢ መድሃኒቶች የወንድን ወላድነት ሊያጠፉ አይችሉም። ስለሆነም የቲቢ መድሃኒት ሲወሰዱ የቆዩ ወንዶች ሴቶችን ማሰረገዝ ይችላሉ። ነገር ግን እርግዝናን ለማቀድ በደንብ እስኪሻለዎት ድረስ መጠበቅ ይመረጣል። ልጆች መውለድ በጣም ጥንቃቄ የሚያስፈልገው ስለሆነ ሁለታችሁም በመልካም ጤንነት እና የሰውነት ቅርጽ ላይ ብትሆኑ ይመረጣል።

ቲቢ እና ማህበራዊ ኑሮ

ቲቢ የሕመምተኛውን የማህበራዊ ኑሮ ሊጎዳ ይችላል። አንዳንዶች ማህበራዊ ኑሯቸውን እንደበራቱ ለመቀጠል ደህና ይሰማቸዋል ፤ ይህም መልካም ነው! ለሌሎች ደግሞ ይህ የበለጠ ይከብዳቸዋል። ለረዥም ጊዜ የታመሙ ሕመምተኞች ማህበራዊ ኑሮዎቻቸውን ጠብቆ ለመቆየት ይከብዳቸዋል። የሚያውቁዎቻቸውን ሰዎች በማነጋገር የነቃ ተሳትፎ ማድረግ ከባድ ሆኖ ያገኙታል። ብዙ ሕመምተኞችም ስለበሽታቸው መናገር ስለሚከብዳቸው ሁኔታውን በይበልጥ ያከብደዋል።

በመቀጠል ስለቲቢ እና ስለማህበራዊ ኑሮ የቀረበው ቲቢ ማህበራዊ ኑሮዎቻቸውን ላቃወሰባቸው ሕመምተኞች ተብሎ ነው። በመጀመሪያ ደረጃ ስለ ሁኔታው ሕመምተኞች የነገሩን የተለመዱ ችግሮችን ገልጸናል። ከዛ በመቀጠል ምክርና ለችግሩ የተሻሉ መፍትሄዎች ይሆናሉ የምንላቸውን አቅርቦናል።

መፍራት

አብዛኛዎቹ የቲቢ ሕመምተኞች ፈርተው በሽታቸውን ከሌሎች ሰዎች ይደብቃሉ። በአብዛኛው የሚደብቁበት ምክንያት ሰዎች ቲቢ እንዳላቸው ካወቁ ከእነሱ እንደሚርቁ እና ከነሱ ጋር መብላትን የመሰሉ ነገሮችን እንደሚያቆሙ ስለሚያስቡ ነው። ምንም እንኳን ሕመምተኞቹ ለጓደኞቻቸው እና ሌሎች ሰዎች ቲቢ እንዳላቸው መናገር ቢፈልጉም ያላቸው ፍራቻ ስለበሽታው በግልጽ እናዳያወሩ ያደርጋቸዋል።



አንዳንድ ሕመምተኞች ስለ በሽታቸው ከሌሎች ጋር መወያየት ያስፈራቸዋል።

ከቲቢ ሕመምተኞች ጋር ግንኙነት ያላቸው ሰዎችም አብዛኛውን ጊዜ ይፈራሉ። የሚፈሩበት ምክንያትም በአብዛኛው ስለ በሽታው በቁ እውቀት ስለማይኖራቸው ነው። ስለ በሽታው በቁ እውቀት የሌላቸው ሰዎች በራሳቸው ሃሳብ ተመርተው ስለበሽታው መግለጫ ይሰጣሉ። ለምሳሌ ብዙ ሰዎች በቲቢ መያዝ የሚያስፈራቸው በየቀኑ የቲቢ መድሃኒት የሚወስዱ ሕመምተኞች በሽታውን ማስተላለፍ እንደማይችሉ ስለማያውቁ ነው።

አንዳንድ ሰዎች ቲቢ ሕመምተኞችን አያናግሩዋቸውም ወይም ፊት ይነሱዋቸዋል። አንዳንድ የቲቢ ሕመምተኞችም በጓደኞቻቸው ወይም ዘመዶቻቸው ወይም በትዳር ጓደኞቻቸው መገለል ይደርሱባቸዋል። «እንደሃጢያተኞች»፣ «የተረገሙ» ወይም እድለበሶች ተደርገው ይቆጠራሉ። ታምሞ ይህንን ከባድ ህመም በመዋጋት ላይ ላለ ሰው መጥፎ እንዲሰማው ያደርጋል። አለአግባብ የሆነ ስሜት ይሰጠናል።

ሰዎች በቲቢ ሕመምተኞች የሚናደደዱት ወይም የሚወቅሷቸው ወይም የሚያገሷቸው ስለሚፈሩ መሆኑን ማወቅ ጠቃሚ ነው። አንዳንድ ሰዎችን እንደሚፈሩ ለማሳየት ወይም ለማሳመን ከባድ ነው። ስለሆነም ፍራታቸውን «ለመሸፈን» የመናደድ ስሜት ያሳያሉ።

ሰዎች ስለ ቲቢ ያላቸው ግንዛቤ ሲጨምር እና የቲቢ ሕመምተኞች መድሃኒት መውሰድ ሲጀምሩ ወደ ሌላ እንደማያስተላልፉ ሲያውቁ ቲቢ ላላቸው ሰዎች በይበልጥ እንክብካቤና ድጋፍ ያሰጧቸዋል።



የብቸኝነት እና የመጨጨን ስሜት

ብዙ የቲቢ ሕመምተኞች ብቸኝነት እንደሚሰማቸው እና ረዘም ላለ ጊዜ የመጨጨን ስሜት እንደሚኖራቸው ይገልጻሉ። አንድ ሕመምተኛ እንዳለው “የበሽታውን ክብደት ከተገነዘብኩት በኋላ ጭንቀት ያዘኝ። ከሰዎች ጋር በስልክም ቢሆን ማውራት አቆምኩኝ። ለብቻዬ ተቀመጥኩ።”



አንዳንድ የቲቢ ሕመምተኞች ብቸኝነት እና ጭንቀት ሲሰማቸው ጊዜው ይረዘምባቸዋል።

ሕመምተኞች የብቸኝነት ስሜት ሊሰማቸው እንደሚችል ለመረዳት ቀላል ነው። አንዳንዶቹ በሽታው በማህበራዊ ሕይወታቸው ላይ የነቁ አንዳይሆኑ የሚያደርጋቸው ሲሆን ስላሉበት ሁኔታ ለሌሎች ለመናገር ድፍረት አያገኙም። አንዳንድ ሕመምተኞች ከዚህ በፊት ያደርጉት የነበሩትን እና የሚወዷቸውን ነገሮችን ለማድረግ ጉልበት ስለማይኖራቸው ይጨነቁ እና የወደፊት አቅድ ለማውጣት እና ተስፋኛ ለመሆን ያስቸግራቸዋል።

በኖርዌይ ውስጥ ካሉት የቲቢ ሕመምተኞች አብዛኛዎቹ ሰደተኞች ሲሆኑ ብዙዎቹም በዚህ ምክንያት ሁኔታቸው የበለጠ እንደሚከብዳቸው ያምናሉ። ብዙ ሰደተኛ ሕመምተኞች ቤተሰቦቻቸው አብሮዋቸው ስለማይገኙ የቋንቋ ችግር ሊኖርባቸው ወይም ከምግብ፣ አካባቢው እና የኖርዌይ ህብረተሰብ ጋር ላይጣጣሙ ይችላሉ።



አንዳንድ ሕመምተኞች በተለይም በኖርዌይ ውስጥ መኖር ከጀመሩ በኋላ ባሉት ጥቂት ቀናት ብቸኝነት ይሰማቸዋል።

ለብዙ ሕመምተኞች የብቸኝነት እና የብሰጭት ስሜታቸው በሽታው እየተሻሻላቸው ሲመጣ እንደሚቀንስ እና /ወይም በኖርዌይ ውስጥ መኖርን አተላመዱ ሲመጡ እየተሻሻላቸው እንደመጣ ይናገራሉ። ለሌሎቹ ደግሞ የበለጠ ጊዜ ይወስድባቸዋል። በሚቀጥለው ክፍል ላይ በሕመም ወቅት በሽታውን እንዴት መወጣት እንደሚችሉ ከሕመምተኞች እና ከጤና ረዳቶች የተሰጡ ምክሮችን እናቀርባለን።

በታመሙ ወቅት ማህበራዊ ሕይወት እና የሰነ ልቦና ደህንነትን ለማሻሻል ምን ማድረግ አለብዎት?

በሽታው ሊያስከትላቸው ከሚችላቸው የማሕበራዊና እና የሰነ ልቦና ተጽእኖዎችን ለማሸነፍ የሚችሉበት የተለያዩ መንገዶች አሉ። እያንዳንዱ ሰው ለራሱ የሚመቸውን መንገድ ማወቅ ይኖርበታል። ነገር ግን ሕመምተኞች እና የጤና ረዳቶቹ ከነገሩን አኳያ፤ ከሌሎች ጋር ልምድን መጋራትና በተጨማሪም ነቃ ብሎ መቆየት ለአብዛኞቹ ሕመምተኞች መልካም ለውጥ እንዲያዩ ረድቷቸዋል።

ያጋጠሞትን መካፈል / ስለቲቢዎ ማውራት

ብዙ ሕመምተኞች ስለሕመማቸው ለሌሎች አያወሩም። ሌሎቹ ቲቢ እንዳለባቸው ካወቁ ሊናደዱባቸው፣ ሊፈሩባቸው ወይም በአሉታ ሊፈርዱባቸው እንደሚችሉ ስለሚያስቡ ይፈራሉ። ከእንደዚህ አይነት አሉታዊ ሃሳቦች እራሱን መከላክል መሞከር የተለመደ ነው። በዚህ ላይ ያለን ልምድ አሁንም ቢሆን ስለበሽታቸው በግልጽ የሚያወሩ ሕመምተኞች በግልጽነታቸው በማወቅ እንደሚጠቀሙ ነው። አንድ ሕመምተኛ እንዳለው፡

ስለቲቢዬ ማውራት ምችት ይሰጠኛል። ይረዳኛል። እኔ ብቻ አይደለሁም ቲቢ ያለኝ። እኔ ብቻም የመጨረሻ ልሆን አልችልም። ታዲያ ለምንድነው የምደብቀው? ብዙ ሰዎች በሽታቸውን የሚደብቁት ስለበሽታቸው በቂ ግንዛቤ ስሌላቸው ነው። ስላለሁበት ሁኔታ ሰዎችን ሳዋያቸው እረፍት ይሰማኛል። ስለቲቢ ተቃራኒ ሃሳብ መያዝ አይታዩኝም። በሽታው ሊያዘኝ የቻለው ያጠፋሁት ጥፋት ስላለ አይደለም። የእድል ጉዳይ ስለሆነ እንጂ።

የ28 ዓመት ወጣት

ግልጽነት ከሌሎች ሰዎች እርዳታ ለማግኘት አጋጣሚውን ይፈጥርልናል። ማንም ሰው እንደታመሙ ካላወቀ ማንም ሰው እርዳታ እንሚያስፈልግዎት ሊያውቅ አይችልም። በተጨማሪም ግልጽነት ፍርሃትን ይቀንሳል። ሰዎች ስለ ቲቢ ያላቸው ግንዛቤ ሲጨምር በሽታውን እና የእርሱን ቲቢ መፍራት አቁመው ይረጋጋሉ። በዚህ መንገድ ግልጽነት ፍርሃትንና ብቸኝነት ያስወግዳል።



ለለበሽታቸው ከሌሎች ሰዎች ጋር የሚያወሩ ሕመምተኞች በማውራታቸው በጣም ይጠቀማሉ።

ለለቲቢያ በግልጽ ማውራት ቢያስፈራዎትም ለመናገር ከወሰኑ በኋላ መቼ መናገር እንደሚችል እቅድ ማውጣቱ ብልህነት ነው። ድካም እየተሰማዎት ከሆነ መቆየቱ ይሻላል። የሚያሰጋዎትንም ነገር ለመፈጸም ብዙ ጉልበት ስለሚያስፈልግ ጥንካሬ እስኪያገኙ ድረስ መቆየቱ ሳይሻል አይቀርም። ማድረግ እንዳለብዎት ሲሰማዎት በጣም ከሚያምኑትና ከሚቀርቡት ሰው ይጀምሩ። ብዙ ሕመምተኞች የሚቀርቧቸውን ሰዎች እንደ ቅርብ ጓደኞች እና ዘመድ ስለለበሽታቸው ማውራት ይቀላቸዋል።

ድጋፍና ምክር ለማግኘት የሚያምኑትን የጤና ረዳትን ማወያየትም ይችላሉ። ከአንድ ግለሰብ ጋር ሳይተዋወቁ መነጋገር ከፈለጉ የባህሪ አድራጎት ድርጅቶችን ድጋፍ መጠየቅ ይችላሉ። ኤል.ኤች.አል.ን በመጠቀም ከሌሎች ሕመምተኞች ጋር መገናኘት ወይም ከዚህ በፊት ታመው ከነበሩ እና ተመሳሳይ ልምድ ያላቸው ጋር መነጋገር ይችላሉ። ይህ የአቻ ስራ በመባል ይታወቃል። አብዛኞቹ ሕመምተኞች ተመሳሳይ ልምድ ካላቸው ሰዎች ጋር ማውራት ጠቃሚ ሆኖ ያገኙታል።

የሚያነጋግሩት ሰው ለማግኘት ከድርጅቶች ጋር መወያየትም ይቻላል። የሚቀጥሉት እርዳታ ሊያገኙበት ከሚችሉት ድርጅቶች ጥቂቶቹ ናቸው፤ ቀይ መስቀል፣ የኖርዌይ ሰደተኞች ሽንገ (ፍላጎት-ኒንጌልፕን)፣ የባህሪ አድራጎት ማዕከል («ፍሪቪ.ሊ.ገትሰንትራሰን» ፤ የተለያዩ እንቅስቃሴዎችን የሚያደርግ የባህሪ አድራጎት ድርጅት)፣ ወይም የአካባቢው አስተዳደር። (“ተግባራዊ መረጃ” የሚለውን በዚህ መጽሐፍ ላይ ያለውን የመጨረሻውን ክፍል ይመልከቱ)። በሚኖሩበት አካባቢ ምን ዓይነት ሌሎች እርዳታዎች ሊሰጡ እንደሚችሉ የቲቢ አስተባባሪውን ይጠይቁ።

ብቸኝነቱ እና የመጨጨን ስሜቱ እንደት ሊከላከሉት እንደሚችሉ የባለሙያ እርዳታ ያስፈልገኛል ብለው የሚያሰቡ ከሆነ የቲቢ አስተባባሪውን ወይም ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

አራሰዎን ማንቃት

አራሳችንን በመጠኑ ማንቃት ወይም በስራ መጥመድ የመጨጨን ስሜታችን እንዲቀንስ ይረዳል። በብቸኝነት ብዙ ጊዜ ማሳለፍና ማሰብ በጣም ከባድ ነው። ስለሆነም በተቻለ መጠን ነቃ ብሎ መቆየትና ከሰላም ውጭ ይሉት ነገሮች ላይ ማተኮር ጠቃሚ ነው። በጣም ጉዳት የሚያስከትሉ ነገሮችን ማድረግ የለብዎትም። የተወሰኑ አነስተኛ እንቅስቃሴዎችን ወይም ተግባራት በቀን ውስጥ ማድረግ በቂ ነው። እርግጥ ነው ነገሮችን ማስተካከል ካልቻሉ ብዙ ቀናት ሊፈጅብዎት እንደሚችል ይታወቃል። ይህም ምንም ማለት አይደለም።

በየቀኑ የሚውሉበትን ልማድ ለመመስረት ይሞክሩ። ምንም እንኳን ታመው መደበኛውን ሕይወትዎን መኖር ባይችሉም በማቀድ ቀኑን ፍሬያማ ማድረግ ይችላሉ። ምንም እንኳን ሁኔታዎትን ባይወዱትም እንዲሻሉት የሚያደርጉ ነገሮችን ለማድረግ ይሞክሩ፤ ለምሳሌ ጥሩ መዙቃ ማዳመጥ፣ ቴሌቭዥን መመልከት፣ ጋዜጣ ማንባብ የመሳሰሉትን ይሞክሩ። የሚወዱትን ነገሮች ያድርጉ!

በታመሙበት ወቅት ጊዜው በቀስታ እንደሚሄድ እስኪሻልዎት በጣም ረዘም ያለ ጊዜ እየፈጀ ሊመስሉት ይችላል። ለዚህ መፍትሄ ይሆናል ብለን የምንመክረው (ባሉበት ሁኔታ ሊደረስበት የማይቻል ከባድ እና ትልቅ ግብ ማቀድ ሳይሆን) አጠር ያሉ እርምጃዎችን መውሰድ እና ልደርስባቸው እችላለሁ የሚሉትን አነስተኛ ግቦች ማቀድ ነው። ምንም እንኳን አነስተኛ ተግባር ቢሆንም ተግባሩን ጠንቅቆ ማወቅ አብዛኛውን ጊዜ እንዲሻልዎት እና ተስፋኛ እንዲሆኑ ያደርጋል። አንድ በአግሮቹ ላይ ችግር የነበረበት እና ተሽከርካሪ ወንበር ሲጠቀም የነበረ ሕመምተኛ እንደተናገረው ፦

ይህንን ሁኔታ ለመቋቋም በአንድ ጊዜ አንድ ነገር ላይ ማተኮር ይገባል። በመጀመሪያ ላይ ከተሽከርካሪ ወንበሪ መውጣት ነበረብኝ። ቀጥሎ ደግሞ ምርኩዙን መተው ነበረብኝ። የምናሳድደው ግብ ሊኖረን ያስፈልጋል። ሰው እስኪሆንን ድረስ ግቦችን ከማስቀመጥ አንቆጠብም። በመጨረሻም አንደ ሃይሌ ገብረሰላሴ መርጥ አፈልጋለሁ።

የ25 ዓመት ወጣት

የሚያደርጓቸውን እንቅስቃሴዎች እና የመቱትን ግቦች «መመዘገብ» ጥሩ ሐሳብ ይሆናል። ነገሮቹን ይጻፏቸው። ይህም ያደረጉት እድገት ላይ እንዲያተኩሩ እና መልካም የሆኑ ነገሮችን እንዲያሰቡ ይረዳል።

አንዳንድ ሕመምተኞች ብዙ ገንዘብ ስለሌላቸው የገንዘብ አጥረታቸው ሕይወታቸውን የሚውሰነው ይመስላቸዋል። አንደ ሲኒማ መሄድ እና ካፌ መሄድ ያሉ ብዙ የማህበረሰብ እንቅስቃሴዎች በኖርዌይ ውስጥ ውድ ናቸው። በቂ ገንዘብ ከሌለዎት ገንዘብ የማያስከፍሉ የሕብረተሰብ እንቅስቃሴዎች በአካባቢው መፈለግ ይኖርብዎታል። አንደዚህ አይነት እንቅስቃሴዎች ብዙ ሕብረተሰብ ውስጥ ይገኛሉ።

ከመሰሎቹ ጋር በመስራት ኤል.ኤች.ኤል ለሕመምተኞች በማሰብ እንቅስቃሴዎች እና የማህበረሰብ ስብሰባዎችን ያካሂዳል። ይህ በአብዛኛው ጊዜ ብዙ ገንዘብ የሚያስከፍ ይደረጋል። የሚኖሩበት ማህበረሰብ አስተዳዳሪ ወይም አንደ ቀይ መስቀል ያሉ ድርጅቶችን በማነጋገር ምን አይነት የአገልግሎት ድጋፍ ሊያገኙ እንደሚችሉ ይጠይቁ። በገንዘብ ነክ መብቶች ላይ ያለውን መረጃ ለማግኘት በዚህ መጽሐፍ ምዕራፍ 4 ላይ ማየት ይችላሉ።



ማህበራዊ መሆንና አራስን ንቁ ማድረግ አስፈላጊ ነው።

በተጨማሪም ያሉበት ሁኔታ ዘላቂ እንዳልሆነ እና እንደሚሻልዎት ማስታወስ ይኖርብዎታል።

ምዕራፍ 4 ፦ ቲቢ እና ያሉበት የገንዘብ ሁኔታ

“ለበሽታዬ ሕክምና ማግኘት ብቻ ብቂ አይደለም። የምበላው ነገር ማግኘትና ደህና ኑሮ መኖር አለብኝ። ሲታመሙ እነዚህን ነገሮችን ለሚሟላት ይከብዳል።”

የ40 ዓመት ሴት

በገንዘብ እራስን መቻል በተለይም ሲታመሙ በጣም አስፈላጊ ነው። ሕመምተኞች ሁሉንም ጉልበታቸውን የገንዘብ ጉዳዮች ላይ ማባከን የለባቸውም። ማተኮር ያለባቸው እንዴት ሊሻላቸው እንደሚችል ነው። ኖርዌይ ውስጥ የቲቢ መድሃኖች፣ የሕክምና ምርመራዎች እና የቲቢ ሕመምተኞች ምርመራ በነጻ ይሰጣሉ። በኖርዌይ ውስጥ የቲቢ ሕክምና የሚያደርጉ ሰዎች ሁሉ የመሰረታዊ ፍላጎቶች ገንዘባዊ ድጋፍ የማግኘት መብት አላቸው።

በዚህ ምዕራፍ የምንዘረዝረው ሕጎች በኖርዌይ ውስጥ ከሚኖሩ የቲቢ ሕመምተኞች ጋር የተያያዙ ገንዘብ ነክ መብቶችን ይነካል። ገንዘብ ነክ መብትን በተመለከተ መረጃ ለማግኘት ሲፈልጉ የቲቢ አስተባባሪው እንዲረዳዎት ይጠይቁ።

ኖርዌይ ውስጥ በሕጋዊ መንገድ የማይኖሩ ቢሆኑም የቲቢ ሕክምናና የቲቢ መድሃኒቶችን በነጻ የማግኘት መብት አለዎት። የጤና ስራተኞቹም በሞያቸው የሚገኙ ሚስጥሮችን የመጠበቅ ኃላፊነት እንዳለባቸው ያስታውሱ። ይህም ማለት ስለራስዎ ለማንም ሰው መረጃ እንዲሰጡ አይፈቀድም (ለፖሊስ ወይም ለኢምግራሽን አገልግሎትም ቢሆን አይናገሩም)። ኖርዌይ ውስጥ በሕጋዊ መንገድ የማይኖሩ ቢሆንም የጤና አገልግሎት በኖርዌይ ውስጥ ለማግኘት ስለሚችሉ ስጋት አይግባዎት።

ቲቢን ለማክም የሚያወጡትን ወጪ ስለመሸፈን የወጣ ሕግ

ኖርዌይ ውስጥ የቲቢ ሕክምና ምንም ዓይነት ወጪ አያስወጣም። ሁሉም የቲቢ መድሃኒቶች፣ የሕክምናና የምርመራ ወጪዎች ለሕመምተኛ በነጻ ይሰጣሉ። ለሕክምና ብለው ለመጓጓዣ የሚያወጡት ወጪ ነጻ ቢሆንም ወጪዎቹን አርስቦ ከከፈሉ በኋላ ታሰቦ ይከፈልዎታል። በከፊል እንዲከፍሉ ሊጠየቁ የሚችሉት ለቁስል ፋሻ (ለምሳሌ የሰውነት አባጫች ቲቢ ሲኖርብዎት) ወይም ለጎንዮሽ ጉዳት ተብለው የሚታዘዙ መድሃኒቶችን የሚፈልጉ ከሆነ ብቻ ነው።

የመድሃኒት ወጪዎች

የቲቢ መድሃኒቶች ከክፍያ ነፃ ናቸው። የቲቢ መድሃኒቶችን የጎንዮሽ ጉዳት የሚከላከቡ መድሃኒቶች ግን በነጻ አይገኙም። ነገር ግን አንዳንድ ጊዜ ለመድሃኒቶቹ ያወጡት ወጪ በከፊል ሊመለስልዎት ይችላል። ኖርዌይ ውስጥ መድሃኒቶቹ በሁለት የተለያዩ የሐኪም ትእዛዞች የሚታዘዙ ሲሆን እነዚህም ነጭ እና ሰማያዊ የሐኪም ትዕዛዞች ተብለው በሁለት ይከፈላሉ። መድሃኒቶቹ በነጭ የሃኪም ማዘዣ ክታዘዙ ሕመምተኞች ራሳቸው ወጪውን መሸፈን ይኖርባቸዋል ማለት ነው። በሰማያዊ የሐኪም ማዘዣ ክታዘዙ ግን የመድሃኒቶችን ዋጋ በከፊል ይከፍላሉ ማለት ነው።

የጎንዮሽ ጉዳት መከላከያ መድሃኒቶች በአብዛኛው ጊዜ በነጭ ማዘዣ ይታዘዛሉ። ይህ ማለት በፋርማሲ ሲገዙ ሙሉውን ወጪ መክፈል ይኖርብዎታል ማለት ነው። ነገር ግን ለነዚህ የመድሃኒት አይነቶች ከፍተኛ ወጭ ካወጡ የከፈሉትን ክፍያ በከፊል የማግኘት መብት አለዎት። ለአንዳንድ በነጭ ማዘዣ ለሚታዘዙ መድሃኒቶች ሕመምተኞች የከፈሉት ወጭ በአመት ውስጥ ከተወሰነ መጠን በላይ ከሆነ 90 በመቶ መልሶ የማግኘት መብት ይኖራቸዋል። (በ 2010 የነበረው መጠን 1600 ክሮና በአመት ነበር።) ይህ ማስተካከያ ግን ቲቢ ሕመምተኞች የሚወስዷቸውን የጸረ አለርጂክ ወይም የሕመም ማስታገሻ መድሃኒቶችን አይመለከትም (በቲቢ መድሃኒቶች ምክንያት የማክክ ወይም የጎንዮሽ ችግሮች ከተከሰቱ)።

በነጭ የሐኪም ማዘዣ ለታዘዙት መድሃኒቶች ገንዘብ መልሶ ለማግኘት የጤና ኢኮኖሚ አስተዳደር («ሌልሲኦኮኖሚ-ፎርሻልትኒገንገ») የሚገኘውን ቅጽ በመሙላት በአካባቢው ወደሚገኘው ኤች.ኤ.ኤል.ኤፍ.ቲ. ቢሮ መላክ ይኖርብዎታል። ከማመልከቻ ቅጹ ጋር ከፋርማሲ ያገኙትን የሚከተሉትን የሚያጠቃልል ደረሰኝ፤ ሰም፣ የመድሃኒቱን ስም፣ የመድሃኒቱን ዋጋ፣ የገዙበትን ቀን፣ ያዘዘውን ሐኪም ስም እና የፋርማሲውን ማህተም ያካተተ ደረሰኝ አያይዘው ማስገባት ይኖርብዎታል። የመጠየቂያ ቅጹን በኤች.ኤ.ኤል.ኤፍ.ቲ. አማካኝነት ሊላክልዎት ወይም ከድረ ገጽ www.nav.no ወይም www.helfo.no ማግኘት ይችላሉ።

ለጎንዮሽ ጉዳት ብሎ የሚወሰዷቸው መድሃኒቶችም በሰማያዊ ሐኪም ማዘዣ የታዘዙ ከሆነ መድሃኒቶቹን ከፋርማሲ ሲገዙ የመድሃኒቶቹን ዋጋ 36 በመቶ ብቻ የሚከፍሉ ሲሆን በአንድ ጊዜ ከተወሰነ መጠን በላይ አይክፍሉም (በ2010 ዓ.ም. 520 ክሮና ለሶስት ወራት የመድሃኒት አቅርቦት)። ሕመምተኞች በራሳቸው የሚሸፍኑት ወጪ የሕመምተኛ ክፍያ («አገናንደል») በመባል ይታወቃል። ሕመምተኞች የሚያወጡት ጠቅላላ ወጭ በአመት ከተወሰነ መጠን በላይ ከሆነ ትርፉ ተመላሽ ተደርጎ በዛው አመት ተጨማሪ የሕመምተኞች ወጪ አንዳያወጡ ይደረጋል። የሕመምተኞች የአመት ወጪ ገደብ ከአመት ወደ አመት የሚለያይ ሲሆን በ2010 ዓ.ም. 1840 ክሮና ነበረ። የሁሉም ሕመምተኞች ወጪ በሕመምተኞች በፋርማሲ ወይም ሐኪም ጋር የሚገኙ ካርዶች ላይ ይጻፋል።



ለጎንዮሽ ጉዳት የሚወስዷቸው መድሃኒቶች ወጪ ከፍተኛ ሲሆን ገንዘብ ተመላሽ ይደረግሎታል። ደረሰኙን በደንብ ይያዙ።



ገንዘቡ ተመላሽ እንዲሆን ወይም ተጨማሪ ወጪ እንዳያወጡ ከፈለጉ ወደ ኖርዌይ የሰራተኞች ጉዳይ ድርጅት (ኤን.ኤ.ቪ. – NAV) ማመልከት ይኖርብዎታል። ገደቡ ላይ ሲደርሱ የሕመምተኛ ወጭዎች ካርድዎን ወደ ኤን.ኤ.ቪ. ቢሮ ይላኩ። ትርፋ ተመላሽ ተደርጎ ከዚህ በኋላ ለአመቱ እንዳይከፋ የሚል ካርድ («ፍሪኮርት») ይሰጥዎታል። ይህንን ካርድ ተጠቅመው አመቱን ሙሉ ተጨማሪ የሕመምተኞችን ወጪ አይከፍሉም። ፋርማሲዎቹ ተጨማሪ የሕመምተኛ ወጪ እንዳያሰከፍሏቸው እንዳይከፍሉ የሚለውን ካርድ ወደ ፋርማሲ ይዘውት ይሂዱ። ፋርማሲዎቹ በሰማያዊ የሐኪም ማዘዣ ለተጻፉት መድሃኒቶችም አመቱን ሙሉ አያሰከፍልዎትም። እንዳይከፍሉ የሚያግደውን ካርድ ካገኙ በኋላ ሐኪሙን የቲቢ ሁኔታዎን በተመለከተም ቢሆን በነጻ ማናገር ይችላሉ። ወጪ እንዳያወጡ የሚያግደውን ካርድ በቀጠሮ ቀን ይዘው መምጣት ይኖርብዎታል።

ከ12 ዓመት በታች ለሆኑ ሕጻናት እና የእርጅና ጡረተኞች በሰማያዊ የሐኪም ማዘዣ ለተጻፉ መድሃኒቶች የሕመምተኛ ክፍያዎች አያሰከፍልዎትም።

የጉዞ ወጪዎች

እንዳንድ ሕመምተኞች በሕክምናቸው ወቅት ብዙ መጓዝ ይኖርባቸዋል። ለቲቢ ሕመምተኞች የሚያስፈልጉ ሁሉም ጉዞዎች ነጻ ሲሆኑ ነገር ግን በብዛት ሕመምተኞች ወጪውን አራሳቸው ከሸፈኑ በኋላ ገንዘቡ ተመላሽ ይደረግላቸዋል። ዋነኛው ሕግ የረከሰውን የጉዞ መንገድ እንደ አውቶቡስ ባቡር ወይም ጆልባ መጠቀም ነው።



በደንብ ሲሻለዎት ወደ ህክምና ቦታ የሕዝብ ማጓጓዣ አገልግሎቶችን ይጠቀሙ።

የትራንስፖርት ወጪዎችዎ እንዲመለስልዎት በአካባቢው ወደሚገኘው የኤን.ኤ.ቪ. ቢሮ ያመለክቱ። የቀጠሮ ማርጋገጫ (የቀጠሮ ካርድ፣ መጥሪያ) እና ቀጠሮ መያዝዎን የሚያረጋግጥ ወረቀት አያይዘው ማቅረብ ይኖርብዎታል። (ይህን ቅጽ ከቲቢ አስተባባሪው ወይም ከሆስፒታል ነርሱ ማግኘት ይችላሉ።) ለሁሉም የሕክምና ቀጠሮ የተመላለሱባቸውን የጉዞ ቲኬቶች ሲገዙ የከፈሉበትን ደረሰኝ ማያያዝ ይኖርብዎታል።

በጣም በመታመምዎ ምክንያት በሕዝባዊ የማጓጓዣ መንገዶች ለመጓጓዣ ካልቻሉ በሌሎች የማጓጓዣ መንገዶች እንደ ታክሲ ያሉትን ከተጠቀሙ በኋላ ክፍያውን መልሶ ማግኘት ይችላሉ። በዚህ ጉዳይ ላይ ሐኪሙን፣ የቲቢ አስተባባሪውን ወይም የኤን.ኤ.ቪ. ቢሮ እንደ ጉዞ ክፍያ ሊያገለግል የሚችል መክፈያ ወረቀት ሊሰጥዎት ይችላሉ። ይህ መክፈያ ወረቀት ሲሰጥዎት ትክክሉን የሚያደርጉት በክልሉ በሚገኘው የጉዞ ቢሮ («ጆረኮንቶር») አማካኝነት ይሆናል።

ነገር ግን በአንዳንድ ክልሎች ሕመምተኞች ከጉዞ ቢሮው ውጪ በግላቸው ጉዞውን ያዛሉ። በአካባቢያ ሰላሎት ሕጎች መረጃ ለማግኘት ሲፈልጉ በድረ ገጽ www.pasientreiser.no ወይም www.nav.no ወይም የቲቢ አስተባባሪው ጉዞዎ በሚመቻችበት ሁኔታ ላይ በመጠየቅ ማግኘት ይችላሉ።



በመታመማቸው ምክንያት በሕዝባዊ ማጓጓዣ መንገድ መጠቀም የማይችሉ ሕመምተኞች ቦታክስ መጠቀም ይችላሉ።

የገንዘብ አበል

ከዚህ በመቀጠል ቲቢ ያለባቸው ወይም ከዚህ በፊት የነበራቸው ሰዎች ጋር ስለተያያዘ የገንዘብ አበል አቅርቦናል።

በሕመም ምክንያት የሚገኙ ጥቅሞች

ሰራ የሚሰሩ ከሆነ እና በቲቢ ምክንያት የሕመም አረፍት ከተሰጥዎት ክፍያ ማግኘት ይችላሉ። ኖርዌይ ውስጥ ቢያንስ ለአራት ሳምንታት የሰራ ሰው በሚታመምበት ወቅት ክፍያ የማግኘት መብት አለው። ይህም የሕመም ክፍያ ለ52 ሳምንታት ሊቀጥል ይችላል። በገጽ 28 ላይ በሕመም ወቅት ስለሚከፈለው ክፍያ ያሉትን ሕጎች በዝርዝር ገልጸናል።

የመልሶ ማቋቋሚያ አበል (ከ2010 ጀምሮ “arbeidsavklaringspenger” ተብሎ የሚጠራውን)

በመታመም ምክንያት ለአንድ አመት ካልሰሩ የመልሶ ማቋቋሚያ አበል የማግኘት መብት አለዎት። የመልሶ ማቋቋሚያ አበል በታመሙበት ወቅት እንዲያገግሙ የሚሰጥ አበል ነው። (ገጽ 45 ይመልከቱ።) ይህንን አበል ለማግኘት ማመልከት የሚችሉት የሕመም ክፍያ የሚወስዱ ከሆነ እና የህመም ክፍያ ወቅት ከአበቃ በኋላ መሰራት ካልቻሉ (ከአንድ አመት በላይ ከታመሙ)፣ ወይም ከሰራ ዓመቱ ቢያንስ 50 በመቶ ካቃጠሉ ነው። የመልሶ ማቋቋሚያ አበል አላማ ሰዎች ወደ ነበሩበት ሰራ እንዲመለሱ ማድረግ ነው። የመልሶ ማቋቋሚያ አበልን እስከ አንድ አመት ድርስ ማግኘት ይችላሉ። የመልሶ ማቋቋሚያ አበል ለማግኘት በሚኖሩበት አካባቢ ወደሚኖረው የኤን.ኤ.ቪ. ቢሮ ማመልከት ይኖርብዎታል።

የትምህርት መልሶ ማቋቋሚያ አበል (ከ2010 ጀምሮ “arbeidsavklaringspenger” ተብሎ የሚጠራውን)

ሰራ የመሰራት አቅም በበሽታው ምክንያት በቋሚነት ከቀነሰ ወይም ሰራ የመምረጥ አድልዎ ከቀነሰ (ለምሳሌ - በበሽታው ምክንያት ትምህርት ለማቆም ከተገደዱ) ለትምህርት መልሶ ማቋቋሚያ አበል ማመልከት ይችላሉ። የትምህርት መልሶ ማቋቋሚያ አላማ ሰዎች ሰራ አንዲያገኙ ወይም ያላቸውን ሰራ ጠብቀው አንዲቆዩ ማድረግ ነው። የትምህርት መልሶ ማቋቋሚያ አበልን ለማግኘት በአካባቢዎ ወደሚገኘው የኤን.ኤ.ቪ. ቢሮ ማመልከት ይኖርብዎታል።

የማገገሚያ ክፍያዎች

ከላይ የተጠቀሱት ሰርአቶች ከአርሰዎ ጋር የማይዛመዱ ከሆነ እና አሁንም ሰራ የሌለዎት እና ሰራ መሰራት የማይችሉ ከሆነ የገንዘብ ድጋፍ የማገኘት መብት አለዎት። ሁሉም በኖርዌይ ውስጥ በሕጋዊ መንገድ የሚኖሩ ሰዎች መሰረታዊ ፍላጎቶቻቸውን እንደ (ምግብ፣ ልብሰ፣ ሙቀት፣ እና አንዳንድ ማህበረሰባዊ አንቅስቃሴዎች) ለማሟላት በአንዳንድ ምክንያቶች ገንዘብ ማግኘት የማይችሉ ከሆነ የገንዘብ ድጋፍ የማግኘት መብት አላቸው። ይህ አይነት ድጋፍ የማገገሚያ ክፍያ በመባል ይጠራል። የማገገሚያ ክፍያው መጠንን የሚመለከት ውስን የሆነ ሕግ የለም። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በአካባቢዎ ወደ ሚገኘው የኤን.ኤ.ቪ. ቢሮ ማመልከት ይኖርብዎታል።

የማገገሚያ ክፍያዎችን ለማግኘት በአካባቢዎ ወደ ሚገኘው የኤን.ኤ.ቪ. ቢሮ ማመልከት ይኖርብዎታል።

ገንዘብ ነክ ጉዳዮችን በተመለከተ ከሕመምተኞች የቀረቡ ጥያቄዎች



የቲቢ ምርመራ አድርጎያለሁ ዋጋው ውድ ነው?

በፍጹም የቲቢ መድሃኒቶችን በነጻ ነው የሚያገኝቸው። በተጨማሪም ከበሽታው ጋር የተያያዙ ሌሎች ብዙ ወጭዎች እንዲሸፈንልዎትም መብት አለዎት (በዚህ ምዕራፍ ላይ ስለ ሕክምና እና የጉዞ ወጭዎች ከክፍያ ነጻ ስለሚያደርገው ካርድ የጻፍነውን ያንብቡ)።

የቲቢ መድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳት መከላከያ መድሃኒቶች ለምን እንደ ቲቢ መድሃኒቶች በነጻ አይሰጡም?

በሕዝብ ጤና ላይ ከባድ ችግር የሚያደርሱ በሽታዎችን የሚዋጉ መድሃኒቶች በነጻ ነው የሚታደሉት። ምክንያቱም ሁሉም ሰዎች ከከባድ በሽታ መታከም ስላለባቸው እና የበሽታው መስፋፋትንም ለማስወገድ መድሃኒቶቹ በነጻ ይሰጣሉ። ሕዝብን ከበሽታ የሚፈውሱ መድሃኒቶች በነጻ ሲሸጡ የጎንዮሽ ጉዳት የሚከላከሉ መድሃኒቶች ግን በነጻ አይሸጡም። ነገር ግን የጎንዮሽ ጉዳት መከላከያ መድሃኒቶች በነጻ ባይሸጡ ለነዚህ መድሃኒቶች ያወጧቸውን ወጭዎች በአብዛኛው የማግኘት መብት አለዎት። ቢዚህ ምዕራፍ መጨረሻ ክፍል ላይ ስለመድሃኒቶች ወጭ የተጻፈውን ይመልከቱ።

የቲቢ ሕመምተኛ ሰህን ሁለት ትንሽ ልጆች አሉኝ። ብዙ ጊዜ ስታመም ለልጆቼ እንክብካቤ ማድረግ ይከብደኛል። ይህንን በተመለከተ እርዳታ ማግኘት እችላለሁ?

በታመሙበት ወቅት የቤት ውስጥ እርዳታ በጣም የሚያስፈልግዎት ከሆነ የቤት ውስጥ እንክብካቤ አገልግሎት ወይም ተግባራዊ እርዳታ ለማግኘት ማመልከት ይችላሉ። እነደዚህ አይነት እርዳታዎች በተጠቃሚ የቀረቡ የግል እርዳታዎች («ብሩከርስትይርት ፐርሶንሊግ አሲስታንስ» - ቢ.ፒ.ኤ) በ መባል ይጠራሉ። ብዙ ሰዎች ይህንን እድል አያገኙም ነገር ግን በጠና ከታመሙ እና እቤት ውስጥ ሌላ የሚረዳዎት ከሌለ ማመልከቱ የተሻለ ነው። ይህንን ጉዳይ በተመለከተ የቲቢ አስተባባሪው ወይም ሐኪምዎን በማጣከር ለእርዳታ ያመልክቱ።

በታመምኩበት ወቅት ብዙ ወጭዎች አውጥቻለሁ። ከነዛ መካከል ለደም ምርመራ ፣ ለመድሃኒቶች እና ለከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች መድሃኒት ከፍያለሁ። ለማገገሚያነት የተሰጠኝ በወር 4000 ክሮነር ብቻ ነው። ይህ እንዴት ሊበቃኝ ይችላል?

የቲቢ ሕመምተኛ ሆነው ለደም ምርመራ እና ሌሎች ለሕክምናው የሚያስፈልጉ ምርመራዎች መክፈል አይኖርብዎትም። ነገርግን አንዳንድ በሕክምና ቢሮዎች የሚሰሩ ሰራተኞች ይህንን አያውቁም ወይም ሊረሱ ይችላሉ። ምን ያህል እንደከፈሉ የሚገልጽ ደረሰኝ ከሰጥዎት ገንዘቡን ከኤች.ኤ.ኤል.ኤፍ.ኦ. ማግኘት ይችላሉ። ምርመራውን ወደ አደረጉበት ቦታ በመመለስ ደረሰኙን እንዲሰጥዎት መጠየቅ ይችላሉ።

ለጎንዮሽ ጉዳት ለወሰዱት መድሃኒቶች ያወጧቸውን ወጭዎች በከፊል መልስ ማግኘት ይችላሉ። (ይህክምና ወጭዎችን በመተለክ የተጻፈውን ክፍል ይመልቱ)። በማገገሚያ ክፍያዎች ሕግ መሰረት ሁሉም ኖርዌይ ውስጥ በሕጋዊ መንገድ የሚኖሩ ሰዎች መደበኛ ሕይወታቸውን ለመምራት የሚያስችላቸውን ድጋፍ የማግኘት መብት ያላቸው ሲሆን ይህም የመሰረታዊ ነገሮች ወጪ መሸፈንን ያካትታል። የሚችሉ ከሆነ አንድ ሰው (ለምሳሌ በኤን.ኤ.ቪ. የሚሰራ ሰው) ያወጧቸውን ወጪዎች እና ገቢዎን በማስተያየት አሁን ከሚያገኙት የበለጠ ተጨማሪ ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ እንደሆነ እንዲያይሉት ማድረግ ይችላሉ።

እርዳታን ለማግኘት መረጃ ሊያገኙባቸው ስለሚችሉ ቦታዎች በገጽ 47 ላይ ይመልከቱ።



ከገንዘባዊ ሁኔታዎ ጋር የተያያዙ ጥያቄዎን በተመለከተ ከማህበረሰብ ሰራተኛው እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

ገንዘብ ነክ መብቶችን በተመለከተ ከየት ነው እርዳታና መረጃ ማግኘት ያለብኝ?

በሆስፒታል ውስጥ ከሆኑ ለማህበራዊ ሰራተኛ ወይም ሊረዳዎት ለሚችለው ሰራተኛ ገንዘብ ነክ ጥያቄዎችን መጠየቅ ይችላሉ። በተጨማሪም ስለ ሕመምተኞች መብቶች መረጃ ማግኘት ከፈለጉ በድረ ገጽ www.nav.no ወይም www.helfo.no መመልከት ይችላሉ።

ስለ ገንዘብ ነክ መብት ወይም ይመለከተኛል ብለው ስለሚያስቧቸው ጥቅሞችን በተመለከተ እርዳታ ከፈለጉ በየግዛቱ የሚገኙትን የሕመምተኞች እንባ ጠባቂዎችን (pasientombudet) (www.shdir.no/pasientombudet) ፤ በኤል.ኤች.ኤል የሚገኘውን የሕመምተኞች እንባ ጠባቂን (al@lhl.no)፤ ወይም የአካል ጉዳተኞች የጋራ ድርጅት ውስጥ በሚገኘው የመብት ክፍል (Rettighetscenteret ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO), ማነጋገር ይችላሉ። በኤፍ.ኤፍ.ኦ. የሚገኘው የመብት ክፍል የአካል ጉዳተኞች እና የቆየ ሕመም ያለባቸው ሰዎች የሚያነሱትን ጥያቄ ለመመለስ ይሰራል (rettighetscenteret@ffo.no)። ቢዚህ መጽሄት መጨረሻ ክፍል ላይ የሚገኘውን “ተግባራዊ መረጃዎች”ም ይመልከቱ።



ተግባራዊ መረጃዎች

ከዚህ በመቀጠል ኖርዌይ ውስጥ የሚኖሩ ሕመምተኞች ሊጠቀሙባቸው የሚችሉትን የኢንተርኔት አድራሻዎች እና ስልክ ቁጥሮችን አሰጥሰናል።

መብቶች/ተግባራዊ እርዳታ

ኤን.ኤ.ቪ .፣ የኖርዌይ ሰራተኞች ጉዳይ ድርጅት (NAV)

ኤን.ኤ.ቪን በማነጋገር የጤና አገልግሎት እና የማህበረሰብ ደህንነት አገልግሎት እንዲሁም የሕመምተኞች መብቶችን በተመለከተ መረጃ ለማግኘት ይችላሉ።

ኢንተርኔት ፦ www.nav.no
ስልክ ፦ 810 33 810
(በቀጥታ መስመር ላይ መረጃ እና አገልግሎት ማግኘት ይችላሉ።)

የሕመምተኞች እንባ ጠባቂ (Pasientombudet)

የሕመምተኞች እንባ ጠባቂ የሕመምተኞችን ፍላጎት እና መብትን ለማስጠበቅ ጥረት ያደርጋል። ስለአጋጠሙዎት ነገሮች ከሰው ጋር መወያየት የሚፈልጉ ከሆነ በሚኖሩበት ግዛት የሚገኘውን የሕመምተኞች እንባ ጠባቂ ማነጋገር ይችላሉ። የሕመምተኞች እንባ ጠባቂ ስለሕመምተኞች እና ዘመዶቻቸው መብት መረጃ ለመስጠት ሲችል፤ በተጨማሪም በጤና አገልግሎቱ ላይ ጥያቄ ወይም ቅሬታ ካለዎት ተቀብሎ እርዳታ ይሰጣል።

ኢንተርኔት ፦ www.shdir.no/pasientombudet (በዚህ ድረ ገጽ ላይ ኖርዌይ ውስጥ የሚገኙትን ሁሉ የሕመምተኞች እንባ ጠባቂዎች አስራሻና ስልክ ቁጥር ያገኛሉ።)

በኖርዌይ አካል ጉዳተኞች ድርጅቶች ፌዴሬሽን የሚገኘው የኖርዌይ መብት ተቋም (ኤፍ.ኤፍ.ኦ) (Rettighetssenteret ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO)

የመብቶች ተቋም በአካል ጉዳተኞች እና ለረዥም ጊዜ የታመሙ ሰዎችን መብት በተመለከተ ይሰራል። በተቋም ውስጥ የሚገኙ አሰሪዎች ከሕመምተኞች እና ቤተሰቦቻቸው የሚቀርቡትን ጥያቄዎች ለመመለስ ሕጋዊ አገልግሎትን ይሰጣል።

ኢሜል ፦ rettighetscenteret@ffo.no
ስልክ ፦ 22 79 90 60

በ ኤል.ኤች.ኤል የሚገኝ የሕመምተኞች እንባ ጠባቂ (LHLs pasientombud)

በዚህ የቲቢ ሕመምተኞች ስለመብታቸው የሚያቀርቡት ጥያቄዎች የሚመለስበት እና እርዳታ የሚያገኙበት ክፍል ነው።

ኢሜል ፦ al@LHL.NO
ስልክ ፦ 22 79 93 00
(ኤል.ኤች.ኤል ሰዊች ቦርድ - የሕመምተኞች እንባ ጠባቂን ይጠይቁ።)

የጤና መረጃ

የኖርዌይ የሕዝብ ጤንነት ተቋም (ኤፍ.ኤች.ኦይ) (Folkehelseinstituttet)

በዚህ ክፍል ስለ ቲቢ እና በኖርዌይ ውስጥ ስላለው የሕክምና ስርዓት በጣም ጠቃሚ መረጃ ያገኛሉ።

ኢንተርኔት ፡- www.fhi.no

የኖርዌይ ማጨስ ለሚያቆሙ መረጃ የሚሰጥ መስመር (Røyketelefonen) 800 400 85

ይህ ለአጫሾች መረጃ የሚሰጥ መስመር ማጨስ ማቆም ለሚፈለጉ ምክር ይሰጣል። ማጨስ ሲያቆሙ ማናገር የሚችሉት ሰው ማግኘት በጣም ሊረዳ ይችላል!

የሰራ ሰዓታት ፡- ከሰኞ እስከ አርብ ከጠዋቱ 9:00 እስከ ምሽቱ 6:00 ሰዓት
(ከሰኔ 16 እስከ ነሐሴ 8 ከሰኞ እስከ አርብ ከጠዋቱ 9:00 እስከ ምሽቱ 4:00 ሰዓት ድረስ)

ስለማህበራዊ አገልግሎት መረጃ

የቦጎ አድራጎት ማእከል – ፍሪቪሊጊትሰንትራልን (Frivillighetsentralene)

የቦጎ አድራጎት ማእከል (ፍሪቪሊጊትሰንትራልን) በአንድ ሰፈር የሚኖሩ ሰዎች የሚገናኙባቸው ቦታ ነው። ማእከሎቹ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎችን እያደራጁ ህዝቡ የሚገናኝባቸውን መንገዶች ያመቻቻሉ። በመላው ኖርዌይ ውስጥ እንደዚህ አይነት ማእከሎች ይገኛሉ። የሚቀርቡትን ማእከል ለማግኘት በድረ ገፅ www.regjeringen.no ይህን ፈልገው «frivillighetsentraler» ይመልከቱ።

የቀይ መስቀል የእንግዶች አገልግሎት (Røde Kors besøkstjeneste)

የቀይ መስቀል የእንግዶች አገልግሎት የቀን ተቀን ድጋፍና ብርታት የሚያስፈልጋቸውን ሰዎች እንዲጎበኙ ሁኔታዎችን ያመቻቻል። የቀይ መስቀል ጎብኚዎች አቤትዎ ድረስ (ወይም በሚኖሩበት ተቋም ላይ) መጥተው ሊጎበኝዎት ይችላሉ ወይም በካፌ እና የመሳሰሉት አካባቢዎች ሊያገኝዎቸው ይችላሉ። በተጨማሪም ቀይ መስቀል ጉዞዎችን፣ የክሪስማስ በዓላትን እና ሌሎች ማህበራዊ ጉዳዮችን ያቀናጃል።

ቀይ መስቀልን በራስዎ ወይም በጓደኛዎ፣ በዘመድዎ ወይም በቤት ውስጥ ነርሰዎ አማካኝነት ለማነጋገር ይሞክሩ።

ኢንተርኔት ፡- www.rodekors.no
ስልክ ፡- 05003

ሌሎች ማህበራዊ እንቅስቃሴዎችን እና የሰዎችን አገልግሎት የሚያቀናጁ በጎ አድራጊ ድርጅቶችም አሉ። በቀርባችሁ ስላሉ አገልግሎቶች መረጃ ለማግኘት በአካባቢዎ የሚገኘውን ኮሙኒ (kommune) አስተዳደር መጠየቅ ይችላሉ።

ለስደተኞች እና ጥገኝነት ጠያቂዎች

የኖርዌይ የውጭ ዜጎች ጉዳይ ዳይሬክቶሬት (Utlendingsdirektoratet, UDI)

የውጭ ዜጎች ጉዳይ ዳይሬክቶሬት (ዩዲኤይ - UDI) በኖርዌይ ውስጥ ለስደተኞች እና ጥገኞች አመራር ኃላፊነት አለበት። በኖርዌይ ውስጥ ለመቆየት እና ለመሥራት በድረገጻቸው ላይ መረጃ ማግኘት ይችላሉ እና የተለያዩ ማመልከቻ ቅጾች ያገኛሉ። www.udi.no

UDI ለስደተኞች የመረጃ መገናኛ አለው። አድራሻው www.nyinorge.no ነው።

የኖርዌይ የጥገኛ ጠያቂዎች ድርጅት (Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere, NOAS)

NOAS በኖርዌይ ውስጥ የጥገኛ ጠያቂዎችን ፍላጎት ለማሻሻል ያልጣል። በኖርዌይ ውስጥ ህጋዊ እርዳታ ወይም ጠቅላላ የጥቅም እርዳታ ለሚፈልጉ ጥገኝነት ለሚጠይቁ ውይም የጥገኝነት ፍቃድ ለተሰጣቸው እርዳታ ይሰጣል።

ኢንተርኔት: www.noas.org
ስልክ: 22 36 56 60

ስለቲ.ቢ. በተጨማሪ ለማንበብ እና ከህመምተኞች በተጨማሪ ምክር እና ታሪኮቻቸውን ይፈልጋሉ? ቲ.ቢ. ባለባቸው እና ላለባቸው ሰዎች በተሰራው ድረገጽ www.tbsurvivalproject.org ይመልከቱ።

ወይም የኤል.ኤች.ኤል (LHL) አባል መሆን ይፈልጋሉ?
በድረገጽ www.lhl.no ይመልከቱ።



ይህ መጽሀፍ የታተመው በኤል.ኤች.ኤል (LHL)፣ በኖርዌ ልብ እና ሳንባ ህመምተኞች ድርጅት፣ በሄልሲንግስ ለጋት የገንዘብ ድጋፍ ነው።
እዘጋጅ ኮሚቴ፡ ኢንግን ኖርድስቶጋ፣ ቶፋን ሃሰለር፣ ወለላ ሃይሌ፣ መረተ ታስክሰዳል፣ ሞና ድራጌ ኦግ ሄድቪግ ፊስክ አምዳል።
ማብራሪያ እና አቀማመጥ፡ ሀረሶንትዲዛይን
አታሚ፡ ግሮሴት

ይህ መጽሀፍ የተጻፈው በኖርዌ ውስጥ የቲዩበርክሎስስ ህመምተኞች እና የቲዩበርክሎስስ የጤና ባለሙያዎች ጋር በመተባበር ነው።
የኖርዌ ህዝብ ጤንነት ኢንስቲትዩት ስለሙያ ምክር በመስጠት እና የመጽሀፉን ጥራት በመጠበቅ ተካፍቷል።

በ 1943 በኖርዌ ውስጥ ቲዩበርክሎስስ ላለባቸው ሰዎች የእርዳታ ድርጅት በአምስት ቲዩበርክሎስስ ህመምተኞች ተመሰረተ። ህመምተኞቹ ለተሻለ ሕክምና ለተሻለ የኑሮ ሁኔታዎች እና ዋስትና እና ሥራ መብታቸው ታገሉ። ይህ ድርጅት የኤል.ኤች.ኤል (LHL) መንገድ ቀዳጅ ነበር። አሁን ኤል.ኤች.ኤል (LHL) በልብ እና ሳንባ በሽታዎች ለተያዙ ህመምተኞች የአገር አቀፍ ድርጅት ነው። የህዝብን የኑሮ ሁኔታዎችን ለማሻሻል ቲዩበርክሎስስን በመድሃኒቶች እና በጤና አገልግሎቶች ብቻ ሳይሆን በየህብረተሰብ ፖለቲካዊ እርምጃዎችም መዋጋት ይቻላል። በአብዛኛው አገሮች ቲዩበርክሎስስ አስጊ የጤና ችግር ሲሆን የኤል.ኤች.ኤል (LHL) በአገር አቀፍ እና አለም አቀፍ ደረጃ የቲቢ ህመምተኞችን መብት ለማስጠበቅ ይሰራል። የኤል.ኤች.ኤል (LHL) ሥራ የተጋፋፋው ለአደጋ የተጋለጠ ወገን አንድነት እና ለሰው ልጆች መብት ክብር ነው።



Postboks 4375 Nydalen, 0402 Oslo
መጠየቂያ አድራሻ ፡ Sandakerveien 99, Oslo
ስልክ ፡ 22 79 93 00
ኢ-ሜይል ፡ post@lhl.no
www.lhl.no