

ستشفى من مرض

# السل



ARABISK

”عندما أبلغت بأنني مصاب بمرض السل، لم أفلق في بداية الأمر، لأنني على الأقل كنت قد عرفت ماذا حل بي. ولكن مع مرور الوقت، بدأت جدية المرض تتعمق في نفكري. وكذلك إجراء الفحوصات والتحاليل كان أمراً قاسياً للغاية. وما زاد الموقف صعوبة هو أنني كنت أعيش وحيداً في دولة أجنبية.“

ولكن رويداً رويداً بدأت في الشعور بتحسن. ولحسن حظي، كان العاملون في المستشفى الذي كنت قد أدخلت إليه للعلاج أشخاص جيدين. تحديداً إحدى الممرضات التي لعبت دوراً كبيراً في توجيهي إيجابياً نحو المسار الصحيح. فقد ساعدتني في أن أعود إلى وعيي، وكانت مثلاً بالنسبة لي بأن هناك أمل وأن الحياة يمكن أن تصبح أفضل.

لقد غيرني هذا المرض كثيراً. غيرني بطريقة إيجابية. فلا يمكنك الاستخفاف بالحياة. وأشعر أنني قد منحت فرصة جديدة للحياة – ولزام علي أن أبذل قصارى الجهد للاستفادة من هذه الفرصة!“

رجل، 35 سنة

# مرضى السل والعاملون في مجال الصحة يتشاركون الخبرات والنصيحة

هذا الكتيب مخصص لمرضى السل (الدرن) وفيه ستجد معلومات عن مرض السل وعلاجه، وكذلك نصائح عن كيفية التعايش مع المرض. ولإعداد هذا الكتيب قمنا نحن في LHL (المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة) بسؤال مرضى السل عما يريدون معرفته عن مرض السل وما هي النصيحة التي يريدون أن يشاركون الآخرين بها. مع العاملين في مجال الصحة والمرضى سوياً، توصلنا إلى إجابات على الأسئلة المشتركة.



من أجل إعداد هذا الكتيب، تحدثنا إلى  
مرضى السل في النرويج عن خبراتهم.

يمتلك العاملون في مجال الصحة نصائح مهنية جيدة عن مرضك. وكذلك يمتلك العديد من مرضى السل نصائح جيدة ناتجة عن خبرتهم مع المرض وإيجادهم طرقاً للتعامل مع المشكلات التي يواجهونها.

## المحتوى

صفحة 4

كيف يمكنك استخدام هذا الكتيب

صفحة 5

الفصل 1 : حقائق عن مرض السل

صفحة 13

الفصل 2 : مرض السل والعلاج  
(مراحل العلاج، العزل بالمستشفى، فترة العلاج، الآثار الجانبية)

صفحة 27

الفصل 3 : الحفاظ على صحة الجسم والنفس عندما تكون مريضاً بالسل  
(العمل والراحة، الطعام والشراب، الجنس، الحياة الاجتماعية)

صفحة 41

الفصل 4 : مرض السل و موقفك المالي

صفحة 48

معلومات عملية

## كيف يمكنك استخدام هذا الكتيب

اقرأ هذا الكتيب لتعلم الحقائق الأساسية عن مرض السل وكيف يمكنك التعامل مع المرض والتعامل مع المشكلات التي قد تواجهها. ويمكنك مشاركة الآخرين في هذا الكتيب ومناقشته مع العاملين في مجال الصحة أو الأصدقاء أو المرضى الآخرين. والمزيد من الإنفتاح عن مرض السل يجعل الناس أكثر معرفة بالمرض. وعندما يتقهم الناس المحيطون بك المزيد عن المرض، فسيشعرون بأنهم أكثر أمناً منه.

يمكنك قراءة الكتيب مع أحد العاملين في مجال الصحة ...



... أو منفرداً.



تم إعداد هذا الكتيب بالطريقة التالية:

- ستجد حقائق ومعلومات في الجزء الأول من كل فصل أو كل فصل فرعى.
- ستجد أسئلة من المرضى مع الإجابات في نهاية كل فصل أو كل فصل فرعى.
- ستجد أيضاً نصائح ومعلومات عن كيفية الإتصال للإستفسار عن المواضيع المتعلقة بذلك الفصل.

وعندما يكون هناك ثمة شيء لا تفهمه أو تريد معرفة المزيد من المعلومات عنه – فاسأل منسق مرض السل الخاص بك، أو طبيبك، أو ممرضة.

# الفصل 1 : حقائق عن مرض السل

“أعتقد أنه من الهمام أن يتعلم الناس عن مرض السل؛ وأعراض المرض وكيفية انتقاله. ويختلف العديد من الناس من مرض السل بسبب قلة المعرفة لديهم عنه. لذا فإن أفضل طريقة للتعامل مع المرض هي معرفته. فالمعلومات قوية.”

رجل، 55 سنة

عندما تتعلم الحقائق الأساسية عن مرض السل، وتتعرف على كيفية انتقال المرض وكيفية علاجه، فستشعر بذلك أكثر أمناً. وستكون كذلك قادراً على إبلاغ الآخرين عن المرض ومناقشته معهم. وعندما يكون لدى الأشخاص المحيطين بك مزيد من المعلومات عن مرض السل، فسيشعرون بأنهم أكثر أمناً من المرض. والأشخاص الذين يشعرون بالأمان يمكن أن يكونوا أكثر دعماً للأشخاص المصابين بمرض السل.

وفي هذا الفصل ستجد حقائق عن مرض السل وأسئلة من المرضى مع الإجابات.

## ما هو مرض السل؟

السل هو مرض يحدث بسبب البكتيريا. والبكتيريا هي كائنات حية صغيرة، غير مرئية، موجودة في كل مكان، بما في ذلك داخل أجسام الناس. ومعظم البكتيريا غير ضارة، بل ونافعة. وأمثلة البكتيريا النافعة هي بكتيريا الأمعاء التي تساهم في هضم ما نتناوله من طعام.

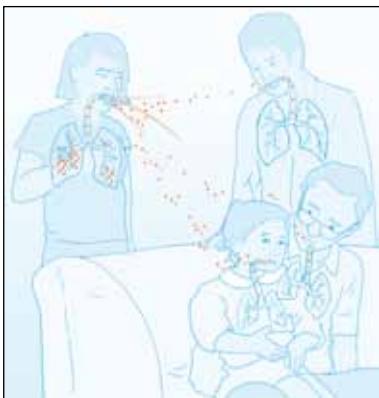
إلا أن بعض البكتيريا قد تكون ضارة وقد تسبب في إحداث الأمراض التي نسميها بالالتهابات. والبكتيريا التي تسبب في إحداث مرض السل هي بكتيريا من هذا النوع. وإذا هاجمت البكتيريا منطقة ما في الجسم وتکاثرت، ولم يتمكن الجسم من الدفاع عن نفسه، فيمكنك أن تصاب بمرض السل.

الأمر الشائع أن تصاب الرئة بمرض السل، إلا أنه يمكن أن تصاب به في أماكن أخرى من الجسم (مثلاً في الهيكل العظمي، أو الغدد الليمفاوية، أو المخ).

ويطلق على البكتيريا التي يمكن أن تسبب مرض السل اسم المتفطرة **السلية** (مايكو باكتيريم نيوبركلوسين).

## كيف تصاب بعدي مرض السل

ينتشر السل عبر الهواء بقطيرات صغيرة (لا يمكن رؤيتها). وتأتي القطيرات من أنف وفم شخص لديه مرض السل، وتنتقل إلى الهواء عندما يتحدث هذا الشخص أو يكح أو يعطس. تكون بكتيريا السل داخل بعض هذه القطيرات. وعندما يتنفس الأشخاص الآخرون هذا الهواء، تدخل بعض من بكتيريا السل إلى جسمهم وتصل إلى رئاتهم.



ينتشر مرض السل باستنشاق البكتيريا من الهواء.

ليس بالضرورة أن يصبح الأشخاص المصابون ببكتيريا السل مرضى بالسل. ما يقرب من ثلث تعداد العالم يحملون بكتيريا السل في أجسامهم، إلا أن المرض يتطور لدى القليل منهم. والسبب الكامن وراء مرض هؤلاء الأشخاص المصابين هو انخفاض مناعتهم. وقد يرجع سبب انخفاض المناعة إلى أمراض أخرى أو الإجهاد أو تغير المناخ أو سوء التغذية أو أسباب أخرى. وأحياناً يستغرق سنوات بعد الإصابة بعدي بكتيريا السل قبل ظهور المرض.

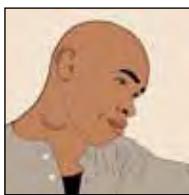
## كيف تعرف أن لديك مرض السل؟

الشخص الذي لديه كحة لمدة 2-3 أسابيع أو أكثر قد يكون لديه سل في الرئتين. والعلامات الأكثر شيوعاً للسل الرئوي هي:

- ألم في الصدر.
- كحة مع بلغم من داخل عمق الرئتين، وأحياناً مع الدم.

العلامات الشائعة الأخرى لمرض السل – كل من السل الرئوي والسل في الأجزاء الأخرى من الجسم – هي:

- فقدان الشهية
- انخفاض الوزن
- الشعور بالضعف والتعب
- الإصابة بحمى خلال فترة ما من الوقت
- العرق ليلاً
- انفاس في الرقبة، أو تحت الأذرع، أو الأرتبة (انحناء اصل الفخذ)



انفاس في الرقبة، أو  
تحت الأذرع، أو  
الأرتبة



العرق ليلاً



الإصابة بحمى  
خلال فترة ما من  
الوقت



الشعور بالضعف  
والتعب



فقدان الشهية  
انخفاض الوزن

هذه هي بعض العلامات التي قد تكون مشتركة مع بعض الأمراض الأخرى. لذا، من أجل أن تتأكد من أن الموجود لديك هو مرض السل، عليك أن تجري اختبارات مختلفة. فالشخص الذي لديه عرض واحد أو أكثر من هذه الأعراض يجب عليه أن يتوجه للطبيب!

وغالباً لا يكون لدى الشخص المصاب بمرض السل كل هذه الأعراض. وقد تكون أعراض معتدلة فقط لدى بعض الأشخاص.

## من يمكنه أن يصاب بمرض السل؟

يمكن الإصابة بالمرض في حالة اتصال الأشخاص عن كثب لفترة زمنية معينة بشخص مريض بالسل الرئوي المعدى والذي لم يبدأ بعد بالعلاج. ولا تنتشر بكتيريا السل بسهولة، لذلك تحدث حالات العدوى بصفة عامة بين الأشخاص الذين يعيشون معاً.

يوجد أشخاص مصابون بمرض السل في كل دولة. ومرض السل شائعاً في آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية وأوروبا الشرقية؛ لذلك من الأرجح أن يكون الأشخاص من هذه المناطق مصابين ومرضى.

يصاب سنوياً ما يقرب من ثمانية ملايين شخص في العالم بمرض السل . وفي خلال الأعوام القليلة الماضية وفي النرويج تم اكتشاف ما يقرب من 300 إصابة بالسل كل عام.

وإذا كنت تزيد أن تقرأ المزيد عن مرض السل في العالم، يمكنك زيارة المواقع الالكترونية:  
[www.stoptb.org](http://www.stoptb.org)، أو [www.fhi.no](http://www.fhi.no)، أو [www.lhl.no](http://www.lhl.no)

## هل سيجعل مرضك بالسل الآخرين مرضى به؟

إن مرض السل الرئوي و شكل آخر نادر من السل يصيب الحلق، هما الوحيدان اللذان يمكن نقهما إلى الآخرين. وإذا كان لديك شكل من أشكال مرض السل القابل للانتقال، أو إذا كان هناك شك في أنك قد تكون مصابا به، فسيتم وضعك في عنبر العزل في المستشفى. وستكون مضطرا للإقامة في هذا العنبر حتى يقرر أن مرضك بالسل لم يعد قابلا للانتقال بعد الآن. غالباً ما يستغرق هذا ما بين أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، ولكن أحياناً يستغرق ذلك وقتاً أطول.

وهذا يعني أنه عندما يتم إخراجك من عنبر العزل، لا يكون المرض معدياً بعد الآن.

وتلتزم إدارة الخدمة الصحية في الترويج بتأكيد أن جميع الأشخاص المصابين بمرض السل يحصلون على العلاج. ومن أجل العثور على جميع الأشخاص الذين قد يكونوا مصابين بالعدوى، يطلب من المرضى إعطاء أسماء الأشخاص الذين هم على اتصال قريب بهم. ويتصل موظفو الصحة بهؤلاء الأشخاص ويطلبون منهم إجراء اختبار لمعرفة ما إذا كانوا بمصابين بمرض السل – بدون أن يتم إبلاغهم من تم نقل العدوى لهم. وهذا يعني أنه لن يعرف أحد أنك الشخص الذي أعطيت اسمه / اسمها.

وإذا كان لديك أطفال، أو إذا كان لديك اتصال قريب بالأطفال قبل أن يتم اكتشاف أنك مصاب بمرض السل، قد يضطر الأطفال إلى تناول الأدوية ضد مرض السل لفترة من الوقت (عادة ما تكون ثلاثة أشهر). و ذلك بهدف التأكيد من أن الأطفال لن يصابوا فيما بعد.

عندما يتم إخراج مرضى السل من عنبر العزل، لا يكون المرض معدياً بعد الآن:

- يكون آمناً أن تشارك مرضى السل في استخدام الفناجين، والأطباق والسكاكين والشوك والملاعق
- يكون آمناً استخدام ملابس أو مفارش (بياضات الأسرة) التي استخدمها مرضى السل
- يكون آمناً أن يتم التفاعل الاجتماعي المعتمد مع مرضى السل

## كيف تعالج مرض السل؟

يتم علاج مرض السل بالأدوية، وفي معظم الحالات بالأقراص. وفي الترويج، تكون هذه الأدوية مجانية. ويضطر معظم المرضى إلى تناول الأدوية كل يوم لمدة ستة أشهر، ولكن أحياناً ما يكون العلاج أطول. وسيحضر موظف الصحة ويعطيك دوائين كل يوم.

هذا الرجل مصاب بمرض السل.  
وقد جعله المرض ضعيفاً، وهو  
مضطرب إلى الإقامة في المستشفى  
في بداية العلاج ...



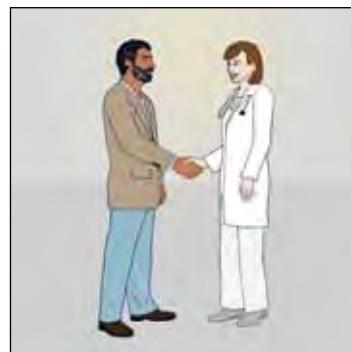
وقد تحسن بعد فترة قصيرة من  
تناول الأدوية و الرعاية من  
موظفي الصحة في المستشفى ...



... ويمكنه الاستمرار في تناول  
العلاج في البيت. وتأتي ممرضة  
المنزل إلى منزله وتساعده في  
تناول الدواء كل يوم. وتستمر  
صحته في التحسن ...



... وقد شفي بعد أن أكمل العلاج!



من الهام جداً أن تتناول الأدوية للفترة التي يحددها لك الطبيب. وإذا توقفت عن تناول الأدوية في وقت مبكر جداً، فيمكن أن تصبح مريضاً مرة أخرى. ويمكن أن تصبح بكتيريا مرض السل مقاومة، ونتيجة لذلك قد يكون مفعول الدواء حينئذ أقل إذا كنت مضطراً إلى تناوله مرة أخرى بعد أن توقفت عنه في وقت مبكر جداً.

في الفصل الثاني يمكنك قراءة المزيد عن علاج مرض السل.

### الإجراء الأهم الواجب اتخاذه للشفاء هو:

- تناول الدواء كل يوم طالما أن الطبيب أبلغك بذلك.
- استمر في تناول الدواء، حتى عندما تشعر بتحسن أكبر. فما تزال بعض بكتيريا مرض السل متواجدة في جسمك، حتى عندما لا تشعر بها. علماً بأن البكتيريا تموت ببطء!
- تحدث مع طبيبك، أو منسق مرض السل، أو ممرضة المنزل إذا كانت لديك أي مشكلات.

## ما هو مرض السل المقاوم؟

مرض السل المقاوم هو الذي يحدث بسبب بكتيريا مرض السل التي لا تموت بأدوية المرض المعتادة. ونظراً لأن البكتيريا تعيش بعد تناول أدوية مرض السل المعتادة، لذا يمكن أن يطلق عليها اسم **البكتيريا المقاومة**، ومرض السل الذي يحدث بسبب هذه البكتيريا يطلق عليه اسم مرض السل المقاوم. وينتشر مرض السل المقاوم بنفس الطريقة التي ينتشر بها مرض السل المعتاد. ويشفعى مرضى السل من مرض السل المقاوم، ولكن يستغرق الشفاء منه وقتاً أطول من مرض السل المعتاد.

ومرض السل المقاوم هو مشكلة على مستوى العالم. فقد تطور مرض السل المقاوم بسبب أن الأدوية المختلفة التي يتناولها المرضى لعلاج مرض السل أحياناً ما يتم توليفها بصورة غير صحيحة أو غير قوية بصورة تكفي لقتل كل البكتيريا. ويمكن أن يحدث ذلك أيضاً بسبب عدم قيام المرضى بتناول جميع جرعتات أدويتهم؛ وهناك حالات من التوقف الطويل عن العلاج؛ أو هناك تحكم قليل جداً في الأدوية أو العلاج. وهذا لا يمثل مشكلة في النرويج، حيث إن التحكم في الأدوية والعلاج جيد. وعادة ما يكون المرضى المصابين بمرض السل المقاوم مرضى في دول أخرى خلاف النرويج.

ومن أجل الشفاء من مرض السل المقاوم، تحتاج إلى أدوية مختلفة عن الأدوية المستخدمة في مرض السل المعتاد. ونظراً لأنه يستغرق وقتاً أطول لقتل هذه البكتيريا، لذا يضطر المرضى إلى تناول العلاج لفترة تصل إلى عامين. ولسوء الحظ ، الأدوية المستخدمة ضد مرض السل المقاوم يمكن أن يكون لها العديد من الآثار الجانبية القوية غير الحميدة على الجسم.



# أسئلة من المرضى عن مرض السل

## لماذا يستغرق الأمر وقتا طويلا لتشخيص مرض السل؟

في بعض الحالات يمكن تشخيص مرض السل بسرعة، إلا أنه غالباً ما يستغرق عدة أسابيع من بداية زيارة المريض أول مرة للطبيب إلى حين يكون تشخيص المرض جاهزاً. السبب الأهم وراء هذا التأخير هو أن أعراض مرض السل تكون مماثلة للعديد من الأمراض الأخرى، لذا يتبعن على الأطباء إجراء عدة اختبارات لبيان ما إذا كان مرض السل هو سبب اعتلال المريض. وقد يستغرق الأمر وقتا طويلا للحصول على نتائج هذه الاختبارات. ونظراً لأن مرض السل نادر في النرويج، فغالباً ما لا يشك الأطباء في مرض السل على الفور.

## لا أعرف أحداً مصاباً بمرض السل – فلماذا أصاب بالمرض؟

يتعجب العديد من المرضى من هذا الأمر. فقد تصاب بالعدوى من شخص لم تعرف أنه / أنها مصاب / مصابة بمرض السل، وقد يكون ذلك قد حدث منذ وقت طويلاً. وأحياناً يستغرق سنوات بعد العدوى قبل أن يظهر المرض.

## لقد عشت دائماً حياة تتوافر فيها الشروط الصحية – فلماذا أصبت بمرض السل؟

يمكن أن يصاب أي شخص بمرض السل، حتى الأشخاص الذين يعيشون حياة صحية. ونظراً لأن بكتيريا مرض السل منتشرة في الهواء، فيمكن أن يتعرض كل فرد للمرض.

## لماذا لم يتم شفائي من المرض بعد هذا الوقت الطويل؟

لا يشعر بعض المرضى بتحسن حتى بعد فترة من العلاج. وسبب ذلك هو أنه يستغرق وقتاً أطول لقتل كل بكتيريا مرض السل في الجسم. فبكتيريا مرض السل تموت ببطء.

## هل ستظل رئتي ضعيفتين للأبد؟

يشفي معظم المرضى بدون الإصابة بأي ضرر دائم. ومع ذلك، قد يصاب بعض المرضى بضعف دائم في الرئة، وقد يصاب البعض بأمراض رئوية مثل الربو أو الداء الرئوي الإنسدادي المزمن COPD. وهذا ينطبق خصيصاً على المرضى الذين كانوا معتلين لفترة أطول من الوقت قبل أن يتم تشخيصهم وبدء العلاج.

## عندى مرض سل في العقد اللمفاوية، وأحياناً يخرج سائل من الجرح على رقبتي. هل يمكن أن يصاب الآخرون بالعدوى إذا لامسوا هذا السائل؟

لا، إن السائل الذي يخرج من الجرح لا يمكن أن يصيب الآخرين. وإذا قيل لك نظف جرحك بنفسك، فستعطيك ممرضة المنزل أو موظف الصحة الآخر تعليمات عن كيفية عمل ذلك. وطبقاً للقواعد الصحية العامة لتنظيف الجروح، يجب عليك التخلص من الضمادات مباشرة في صندوق النفايات وغسل يديك مباشرة بعد ذلك.

## هل يمكن الإصابة بمرض السل إذا كنت تنام في نفس السرير الذي نام عليه مريض مصاب بمرض السل، أو تستخدم نفس الملابس التي كان يرتديها مريض السل؟

لا، لا ينتشر مرض السل بهذه الطريقة. فمرض السل ينتشر باستنشاق بكتيريا مرض السل من الهواء (أنظر صفحة 6). وليس هناك خطر من النوم على نفس مفارش (بياضات) السرير مثل مريض السل أو ارتداء الملابس التي ارتدتها مريض السل.

## هل يمكن أن ينتشر مرض السل من خلال الشرب من نفس الكوب؟

لا، لا ينتشر مرض السل بهذه الطريقة. فمرض السل ينتشر باستنشاق بكتيريا مرض السل من الهواء (أنظر صفحة 6). وليس هناك خطر من الشرب من نفس الكوب الذي شرب منه مريض السل.

## هل يمكن الإصابة بمرض السل حتى بعد تعاطي مصل المرض BCG؟

نعم، للأسف لا يعطى المصل حماية بنسبة 100 %. ويمكن أن يعطي لفاح السل الأشخاص البالغين بعض الحماية ضد مرض السل، إلا أنه ثبت فقط أنه فعال ضد الأشكال الخطيرة من مرض السل في الأطفال.

وابتداءً من عام 2009، سيعطى لفاح السل فقط للأطفال المعرضين للإصابة بمرض السل.

## ما هو مرض السل خارج الرئة؟

يطلق على مرض السل في أجزاء من الجسم خلاف الرئتين اسم مرض السل خارج الرئة. ويمكن أن يحدث في أي جزء من الجسم، مثلاً في الكليتين، أو العقد اللمفاوية، أو المخ. وإذا كان لديك مرض سل خارج الرئتين أو الزور) الحق (، فلا يمكنك أن تتعدي الآخرين.

## فصل 2 : مرض السل والعلاج

”عندما أبلغوني أنتي مصابة بمرض السل شعرت بالخوف. وسألت هل يمكن علاجه. وأبلغوني بأنه سيعتمد شفائي، وارتخت. ولكن أدركت أنه سيسعيرق وقتا طويلا.“

امرأة، 20 سنة

مرض السل هو مرض قابل للعلاج والشفاء منه. إلا أن الأدوية تقتل بكتيريا مرض السل ببطء، لذا يستغرق العلاج وقتا طويلا - على الأقل ستة أشهر. وفي معظم الحالات، يبدأ العلاج في المستشفى ويستمر مع المريض من خلال إقامته في البيت.

وأنت كمريض لديك الحق في الحصول على الدعم والنصيحة أثناء فترة العلاج بالكامل. وسيقوم طبيبك و منسق مرض السل وموظفو الصحة الآخرون بمساعدتك بطرق مختلفة، فهم أيضاً يتحملون مسؤولية علاجك و راحتك.

وفي هذا الفصل نقوم بوصف العلاج المقدم إلى مرضى السل في الترويج. وكذلك نقدم الأسئلة التي يطرحها المرضى بخصوص العلاج والدواء والإجابات على هذه الأسئلة.

عندما يتم تشخيص مرض السل مبكرا، يمكن للمريض أن يبدأ في العلاج الفعال قبل أن يصبح جسمه ضعيفا جدا. ومن ثم، فإنه من الهام أن يتوجه كل الأشخاص الذين يشعرون بالضعف لرؤية الطبيب حتى يمكن اكتشاف المرض وكذلك بدء العلاج مبكرا.

## المراحل المختلفة للعلاج

عادة ما يقسم علاج مرض السل إلى المراحل الثلاثة التالية:

1. العلاج بالأدوية في المستشفى  
(عادة الأسابيعين الأولين أو أكثر)

2. العلاج في البيت، تحت مراقبة موظفي الصحة  
(على الأقل ستة أشهر - إلى حين تمام شفاءك)

3. فحوصات المراجعة الطبية  
(أحياناً تصل إلى سنتين بعد تمام شفاءك)

## العلاج في المستشفى

يجب على العديد من المرضى الإقامة في مستشفى في بداية فترة العلاج. أما المرضى الذين يشتبه في أن لديهم مرض السل الذي يمكن نقله إلى الآخرين فيجب عليهم الإقامة في عنبر العزل في المستشفى.



يقيم معظم المرضى في المستشفى في بداية فترة العلاج.

هناك حاجة إلى تناول أكثر من علاج واحد من أجل قتل بكتيريا مرض السل. وفي المستشفى يمكن لموظفي الصحة مراقبة إذا كانت الأدوية تعمل بصورة جيدة وأنك تتحسن أم لا. ويقومون أيضاً بعمل الاختبارات لمعرفة عما إذا كانت البكتيريا مقاومةً. وقد يستغرق هذا بعض الوقت. وإذا كانت البكتيريا مقاومةً فإنك ستحتاج إلى أدوية مختلفة، وسيستغرق العلاج وقتاً أطول.

وعندما تكون معافي بصورة كافية ويكون موظفي الصحة متأكدين أن الأدوية فعالة ضد البكتيريا، عندئذ يمكنك مغادرة المستشفى والإستمرار في تناول العلاج في البيت.

## العلاج في البيت تحت مراقبة موظفي الصحة

طبقاً للوائح النرويجية لمكافحة مرض السل، يجب أن يتواجد موظف صحة عندما يحصل مرضى السل على علاجهم اليومي. وبطريق على طريقة العلاج هذه اسم العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة أو DOT. والعلاج الخاضع للمراقبة المباشرة هو طريقة ثبت أنها تتحقق نتائج علاجية جيدة، ومن ثم تهدف منظمة الصحة العالمية إلى تقديمها في كل أنحاء العالم.

ويستخدم نظام العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة لضمان إكمال المرضى لعلاجهم و لمنع تطور المقاومة لعقاقير مرض السل. عندما تكون مريضاً بالسل، فقد لا تشعر دائماً بالرغبة في تناول دواءك كل يوم، ولاسيما إذا كانت لديك بعض ردود أفعال تجاه الدواء. وقد يكون أيضاً من السهل نسيان تناول الدواء. ومن ثم فإنه من المهم أن يتواجد موظف صحة لمساعدتك في إكمال فترة العلاج كلها. وسيقوم أيضاً موظف الصحة بمراقبة مفعول الدواء، ورؤية ما إذا كانت لديك أية آثار جانبية، وتقديم النصيحة لك بخصوص العلاج.

يجب أن يكون لجميع المرضى مخطط علاج فردي يحدد أين ومتى سيقابلون موظفي الصحة لتناول الأدوية. ويقوم المريض وموظفو الصحة بتنفيذ هذا المخطط معا (انظر صفحة 20). ويحتاج العديد من المرضى إلى حضور موظفي الصحة إلى بيوتهم، إلا أنه أيضاً يمكن ممكناً تناول الأدوية في المستشفى أو في مركز صحة عام آخر.



موظف صحة أثناء تقديم الدواء للمريض كل يوم.

في صفحة 20 يمكنك قراءة المزيد عن حقوق المرضى بخصوص العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة، وكيف يمكنك جعله مناسباً مع حياتك اليومية.

ستضطر أيضاً إلى الاستمرار في تناول أدوية مرض السل كل يوم لمدة لا تقل عن ستة أشهر، حتى تُثبت الاختبارات أن جميع بكتيريا مرض السل في جسمك قد تم القضاء عليها. وحتى إذا كنت تشعر بالتحسن من الناحية الصحية قبل انتهاء العلاج، إلا أن بعض البكتيريا ما تزال حية، لذا فإنه من الهام أن تستمر في تناول جميع الأدوية حتى استكمال العلاج.

## الفحوصات الطبية

عادةً ما يقوم الطبيب بمتابعتك بفحوصات طبية منتظمة بعد أن تكون قد استكملت علاجك، وأحياناً لمدة تصل إلى سنتين بعد أن تكون قد شفيت من مرض السل. لقد تعرض جسمك لإنجاح شديد، ومن ثم فإنه من المهم أن يقوم الطبيب بمتابعتك لبعض الوقت.



تتم متابعة معظم المرضى من قبل طبيبهم بعد أن يكون قد تم شفاءهم.



# أسئلة من المرضى عن علاج مرض الس

## لماذا يستغرق الأمر وقتا طويلا لتشخيص مرض السل؟

أنت تحتاج إلى العديد من الأدوية المختلفة لأن هذه الأدوية تعمل معا وتساند بعضها البعض في القضاء على البكتيريا. ويساعد استخدام الأدوية المختلفة معا في التأكد من أن البكتيريا لا تصبح مقاومة. وإذا كنت تتناول نوعا واحدا فقط من الدواء، فقد تعيش البكتيريا، إلا أنه عندما تتناول العديد من الأدوية المختلفة، فلن تعيش البكتيريا.

## هل يمكنني مشاركة العقاقير مع أفراد الأسرة أو الأشخاص الآخرين؟

لا، لا يمكنك مشاركة العقاقير مع أي فرد! فيمكن أن يتسبب ذلك في جعل كل منكما مريضين جدا. لذا يجب على جميع المرضى تناول الأدوية التي يصفها لهم طبيب مرض السل الخاص بهم، وليس أي دواء آخر لمرض السل. ومن الهام جدا أن يقوم طبيب بمتابعة جميع المرضى أثناء فترة مرضهم.

## هل يجب أن أتناول العقاقير في الصباح؟ ولماذا أضطر لانتظار تناول الطعام بعد تناول الأقراص؟

تعمل بعض الأدوية بصورة أفضل على معدة فارغة، لذا يمكنك إما أن تتناولها في الصباح أو بعد ساعتين من تناولك الطعام. وبعد أن تتناول هذه الأدوية، يمكنك تناول شيء ما مرة أخرى بعد مرور نصف ساعة.

## لماذا أضطر إلى تناول الأدوية لفترة طويلة جدا من الوقت؟ ولماذا لا يمكنني وقف تناول الدواء عندما أشعر بالتحسن؟

حتى عندما تبدأ بالتحسن، فإن بعض بكتيريا مرض السل تظل حية في جسمك. ويمكنك أن تخيل ذلك كما لو كانت البكتيريا في حالة من النوم. فإذا توقفت عن تناول الدواء، فيمكن أن تستيقظ وتجعلك مريضا مرة أخرى. يجب عليك إجراء الاختبارات الطبية لإثبات أن كل البكتيريا قد تم القضاء عليها.

## هل يمكنني استخدام معالج تقليدي أو تناول دواء عشبي؟

عادة لا يكون ذلك مشكلة طالما أنك مستمر في تناول الدواء الذي وصفه طبيب مرض السل لك. ومن أجل سلامتك ، يجب عليك سؤال طبيب مرض السل الخاص بك إذا كنت تخطط لتناول دواء عشبي – فقد يكون بعض هذه العلاجات لا يجب تناولها مع أدوية مرض السل.

### تأثير دواء مرض السل على الأدوية الأخرى

يمكن أن تجعل أدوية مرض السل الأدوية الأخرى أقل فعالية. من الهام ملاحظة أن أقراص منع الحمل وتنظيم الأسرة لا تحمي ضد الحمل عند تناول دواء مرض السل ريفامبيسين. ومن ثم تحتاج إلى استخدام طرق تنظيم أخرى ، مثل ، الواقي الذكري أو اللولب.

# كيف تتكيف مع العزل في المستشفى

إذا كان لديك مرض السل الذي يمكن نقله إلى الغير، أو إذا كان هناك شك حول ذلك ، فستكون مضطرا إلى الإقامة في عنبر عزل في المستشفى. وستبقى هناك حتى تتمكن الأدوية التي تتناولها من جعل مرض السل لديك غير قابل للانتقال إلى الغير. يستغرق ذلك حوالي ثلاثة أسابيع أو أكثر.

وفي عنبر العزل، يضطر جميع الأشخاص الذين هم على اتصال بالمرضى إلى ارتداء الأقنعة الواقية. وتغطي الأقنعة الواقية الفم والأنف وتحمي هؤلاء الذين يلبسونها من الإصابة ببعض البكتيريا الموجودة في الهواء. (وقد تنتقل البكتيريا إلى الهواء عندما يتحدث أو يكح أو يعطس المريض).



يرتدي الأشخاص الذين يعملون في عنبر العزل أقنعة واقية.

وكذلك يجب على جميع الأشخاص الذين هم على اتصال بالمرضى ارتداء غطاء رأس خاص وقفازات وكذلك معطف أو عباءة عندما يكونوا في غرف المرضى.

وعندما تثبت الاختبارات أن مرض السل الخاص بك لم يعد قابلا للانتقال إلى الغير، فيمكنك مغادرة عنبر العزل. إذا كنت بحاجة إلى المزيد من رعاية المستشفى، فسيتم نقلك إلى عنبر آخر. وإذا كنت تشعر بتحسن كاف، فيمكنك الذهاب إلى البيت.

ونحن نعلم أن العديد من المرضى يجدون صعوبة في البقاء في عنبر العزل. وقد ذكر أحد المرضى:

كان الجزء الأصعب عندما كنت في عنبر العزل. وهناك كانوا مضطرين إلى ارتداء الملابس والأقنعة الواقية. وعندما ترى شخصاً ما مغطى، يكون أمراً مروعاً. ولكنني علمت أنهم كانوا مضطرين إلى عمل ذلك. مرأة، 25 سنة

ويجد معظم المرضى صعوبة في أن الأشخاص المحيطين بهم يضطرون إلى ارتداء الأقنعة الواقية. ويقول البعض أنهم يشعرون بعدم القيمة و “بالسوء” عندما يضطر الآخرون إلى تغطية أنفسهم عندما يكونوا قريبين منهم. ولكن بكتيريا مرض السل هي التي يجب عليهم حماية أنفسهم منها، ليس أنت. وب مجرد السيطرة على البكتيريا بصورة تكفي لكي يكون مرض السل الخاص بك غير قابل للانتقال إلى الغير، فيمكن أن يقترب الآخرون منك بدون الحاجة إلى ارتداء الأقنعة الواقية.

وأيضاً يكون من الصعب عندما لا ترى كامل وجوه الأشخاص الذين يقومون بعلاجك. وكذلك قد يكون من الصعب تمييز الأشخاص المختلفين العاملين في عنبر العزل، ويشعر العديد من المرضى أن الاتصال يصبح غير شخصي وبارداً جداً عندما يرتدي الناس الأقنعة الواقية. يمكنك أن تسأل الأشخاص الذين يقومون بعلاجك ما هي أسماءهم، ويمكنك أن تطلب منهم رؤية وجوههم من خلال النافذة على الباب قبل دخولهم إلى غرفتك – فقد تشعر بذلك تعرفهم أكثر.



يمكن أن تطلب من موظفي الصحة رؤية وجوههم قبل دخولهم إلى غرفتك.

وخلال الإقامة في عنبر العزل، تحرم أيضاً من العديد من الأشياء في حياتك اليومية المعتادة. ويقول العديد من المرضى أنهم يجدون صعوبة في عدم التحرك بحرية وأنهم معتمدون على الغير في كل حاجاتهم تقريباً. وحقيقة أنهم يقضون معظم وقتهم منفردين وأنه "لا شيء يحدث" هي أيضاً أمر صعب بالنسبة للعديد من المرضى، و قد يجعلهم يفقدون الإحساس بالوقت. معظم الناس سيجدون صعوبة في هذا الشأن.

#### و هنا نقدم نصائح من المرضى عن كيفية التأقلم على هذه الأشياء:

- كن على اتصال بالأصدقاء والأقارب عن طريق الهاتف أو الحاسوب الآلي. فهذا سيجعلك تشعر بإحساس أقل بالوحدة. وكذلك يمكن لأصدقائك وأقاربك زيارتك في عنبر العزل؛ إلا أنه يجب عليهم ارتداء الأقنعة الواقية، أو العباءات أو المعاطف والقفازات عندما يكونون متواجدين في غرفتك. وللأسف لا يسمح دائماً للأطفال بالدخول إلى عنبر العزل.
- أحضر بعض أشياءك الشخصية إلى غرفتك؛ فهذا سيجعلك تشعر كأنك في البيت. وقد تكون هناك حاجة إلى تعقيم بعض الأشياء؛ لذا، من أجل سلامتك اسأل الممرضات عما يمكنك احضاره معك.
- حاول بناء روتين يومي ما. فهذا سوف يساعدك على تجنب فقدان الإحساس بالوقت.



حاول أن تجد أشياء لتفعلها عندما تقفي في عنبر العزل.

- جعل نفسك “مشغولاً” قليلاً – للتركيز على أشياء خلاف مرضك، ولجعل الوقت يمر بسهولة أكبر. وتتضمن أمثلة الأشياء التي يمكنك عملها القراءة، الكتابة، الاستماع إلى الراديو، أو مشاهدة التلفاز. لعب الألعاب، أو القيام بشغل الإبرة، أو ممارسة التمارين.

عرفت ما كان مفترضاً مني القيام به كل يوم وفي أي وقت يجب علي أن أقوم بذلك. على سبيل المثال، علمت أنه علي أن أتناول الأدوية كل صباح، وشعرت أنه من غير العادي فعل ذلك في وقت مختلف من اليوم. وقد جعلت نفسي أشعر وكأنني بالبيت، وضعت إبتسامة على وجهي، وجعلت نفسي مشغولة. ومن خلال الارتباط بالإضافة لجميع النتائج الإيجابية التي حققها طبيبي، بالكاد كنت ألاحظ الأيام تمر.

امرأة، 30 سنة



## أسئلة من المرضى عن العزل

### لماذا يتعين عزلني؟

يتعين عزلك حتى يثبت أن مرض السل غير معدي الآن. ويتم ذلك من أجل ضمان أن المرض لن ينتقل إلى الغير.

### لماذا يحتاج موظفو الصحة إلى ارتداء الأقنعة الواقية؟

تعمل الأقنعة الواقية على حماية موظفي الصحة من استنشاق بكتيريا مرض السل في الهواء.

## كيف يمكن أن يتناسب العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة مع حياتك؟

يجب أن يكون لدى جميع مرضى السل **مخطط علاج** فردي يبيّن أين سيلتقون مع موظف الصحة لتناول أدويتهم، وفي أي وقت. ويتم الاتفاق على جعل ذلك مناسباً قدر الإمكان للمربيض من أجل المرور بفترة العلاج كاملة.

ويتم تنفيذ مخطط العلاج خلال اجتماع بين المريض وموظفي الصحة الذين يعالجون المريض. ويطلق على هذا الاجتماع اسم اجتماع مخطط العلاج ("behandlingsplanmøte") ويتم عقده في بداية فترة العلاج، وعادة ما يكون قبل أن يغادر المريض المستشفى. ويشارك في الاجتماع كل من المريض وطبيب مريض السل (الأخصائي)، ومنسق مرض السل لدى المريض، وأشخاص من مركز الخدمة الصحية البلدية. ويمكن أيضاً للمريض أن يستعين بمترجم في الاجتماع، و/أو يحضر معه قريب أو صديق للمساعدة.

يمكن أيضاً لمنسق مرض السل الخاص بك أن يبلغك بالمزيد عن مخطط العلاج والاجتماع.



اجتمـاع مـخطط العـلاج

يرجع الغرض من وضع مخطط للعلاج إلى إيجاد ترتيب يضع في الاعتبار كل من رغبات المريض وإمكانيات موظفي الصحة. وإذا كنت تزيد تسلم الأدوية في بيتك، فمن حقك المطالبة بذلك. وإذا كنت تفضل أخذ الأدوية في المستشفى، فلديك الحق في ذلك أيضا.



لكن يفضل البعض تناولها في المستشفى.

يريد العديد من المرضى تسلّم الأدوية في بيتهم...

يعتمد إيجاد الترتيب الأفضل للعلاج الخاضع للمراقبة المباشرة على وضع حياتك. فإذا كنت تعمل، فيمكنك على سبيل المثال أن تطلب من موظفي الصحة تسليم الأدوية قبل أن تغادر في الصباح – حتى إذا كان ذلك في الصباح الباكر. وإذا كنت لا ت يريد أن يحضر موظفو الصحة إلى بيتك، وكانت تعيش قريباً من المستشفى، فقد يكون الحل الجيد هوأخذ الأدوية في المستشفى.

من الممكن كذلك تغيير الترتيب خلال فترة العلاج، إذا وجدت أن وضعك أو حاجاتك قد تغيرت.

يشعر العديد من المرضى بالتحسن مع العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة ويرون أنه نظام مساند. إلا أننا أيضاً نعلم أن البعض يجد العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة صعباً. ويشعر بعض المرضى بعدم الارتياح لكونهم خاضعين للمراقبة عندما يتناولون أدويتهم وكذلك يشعرون أن موظفي الصحة يسيطرون عليهم. وهذا أمر مفهوم – وهو معتاد بالنسبة للأشخاص الذين يريدون "التحكم في أنفسهم". ولكن كما فسر أحد المرضى "إنه لا يقصد مراقبتي، بل مراقبة مرضي".

يجد بعض المرضى أنه من الصعب تخطيطة أنشطتهم اليومية خلال فترة العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة. وإذا كان ذلك يمثل مشكلة بالنسبة لك، اشرح المشكلة لممرضات منزلك أو منسق مرض السل الخاص بك واسأله إذا كان بإمكانك عمل ترتيب يكون مناسباً بشكل أفضل لك.



## أسئلة من المرضى عن العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة

### ما هو العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة؟

يُقصد بDOT العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة. وهو طريقة العلاج التي يحضر فيها موظفو الصحة ويقدمون الدعم والمساندة إلى مرضى السل عندما يتناولون أدويتهم كل يوم.

### أنا شخص بالغ – لماذا أخضع للمراقبة عندما أتناول دوائي؟

ليس أنت، شخصياً، المعنيين مراقبتك، ولكن يتبع ملاحظة أن الأدوية تؤخذ بالطريقة الصحيحة وأنك لا تنسى تناولها. ونحن نعلم من واقع خبرتنا أن من السهل نسيان تناول الأفراد، ولا سيما للمرضى الذين يبدأون في الشعور بالتحسن. و العلاج الخاضع للمراقبة المباشرة مصمم لمساعدة المرضى في الشفاء من مرض السل.

### لا حضر الممرضات في الموعد المحدد دائمًا. هل لي أن أسألهن أن يحضرن في الموعد المحدد؟

أحياناً ما يشهد المرضى الذين تسلم لهم أدويتهم في بيوتهم أن الممرضات لا تحضرن في الموعد المحدد بالضبط. ويمكنك أن تسائلهن الحضور في الموعد المحدد أو مناقشة المشكلة مع منسق مرض السل الخاص بك. مع ذلك ونظراً لأن الممرضات دائمًا ما يكون لديهن العديد من المرضى لزياراتهم على مدار اليوم، فإنه من المفهوم أنهن لا يستطيعن الحضور دائمًا في الموعد المحدد.

# التعامل مع الآثار الجانبية لأدوية مرض السل

أحياناً يمكن أن تتسبب أدوية مرض السل في إحداث مشكلات في جسمك – الآثار الجانبية. ويرجع السبب إلى أنه لا يمكن عمل أدوية "متخصصة" جداً لتأثير فقط على بكتيريا مرض السل. علاوة على مكافحة بكتيريا مرض السل، يكون للأدوية أيضاً آثار جانبية على الأجزاء الأخرى من الجسم، وأحياناً قد يتسبب ذلك في إحداث مشكلات. يمكنك أن تخيل ذلك كحرب: فجسمك يحارب المرض بمساعدة الأدوية، وستكون هناك بعض "الجرح" (الآثار الجانبية) بسبب القتال. ستكتسب الحرب، طالما أنك تحافظ على تناول أدويتك كل يوم.

يتفاعل المرضى بصورة متغيرة مع الأدوية. ولا يكون لدى العديد من المرضى أي آثار جانبية، ولكن البعض يتعرضون للمشكلات. وعلى وجه العموم، تكون الآثار الجانبية أخف أو تخفي عندما يعتاد جسمك على الأدوية، وعادة ما يكون ذلك بعد حوالي أربعة أسابيع.

إن الآثار الجانبية من الأدوية لمرض السل المعتاد (مرض السل غير المقاوم) نادرة جداً، ولكنها قد تحدث. ومن ثم، يكون من الهم أن تبلغ طبيبك، أو منسق مرض السل الخاص بك، أو ممرضة المنزل إذا تعرضت لمشكلات أو آثار جانبية. وكذلك من الهم أن تحضر للتحضر للتحفظ الطبية المنتظمة.

إذا كان الجزء الأبيض من عينيك يبدو بلون أصفر، وإذا كنت تعاني من ألم شديد بالمعدة أو لديك طفح بالجلد على أجزاء كبيرة من الجسم، أو إذا كانت لديك مشكلات في الرؤية – فيجب عليك مراجعة طبيب مرض السل فوراً.



## سؤال من مريض

### متى تقل أو تخفي الآثار الجانبية

هذا سؤال صعب جداً، بسبب أن المرضى يتفاعلون بصورة مختلفة مع الأدوية. فقد يكون لدى مريض ما آثار جانبية لفترة قصيرة من الوقت، وآخر لفترة طويلة. ولا يكون لدى البعض أي مشكلات على الإطلاق. وجميع الأجسام مختلفة، وتتفاعل بطريقتها الخاصة مع الأدوية. إلا أن معظم المرضى يشعرون بالتحسن بعد فترة تتراوح ما بين 4-2 أسابيع.

إذا كنت غير واثق من الأعراض الموجودة لديك، أو أنها بقيت لفترة طويلة من الوقت، تحدث إلى طبيب مرض السل أو منسق مرض السل التابع لك.

## الآثار الجانبية الشائعة

الآثار الجانبية التي نصفها في هذا القسم شائعة، غير سارة ومزعجة، ولكنها غير خطيرة. سنعرض أيضاً مقتراحات من المرضى وموظفي الصحة عن كيفية التعامل معها بدون إنفاق الكثير من المال. وإذا لم تكن هذه النصيحة نافعة بالنسبة لك، فتحدث إلى منسق مرض السل، أو طبيب مرض السل التابع لك أو ممرضة المنزل التابعة لك.

وقد يكون لديك طرق إضافية قمت بتجربتها أنت أو مرضى السل الآخرون. الرجاء مراجعتها مع طبيب السل التابع لك أو الممرضة التابعة لك لبيان ما إذا كانت آمنة أم لا – وأبلغهم بالطرق الجيدة التي يمكنهم أن يوصوا بها للمرضى الآخرين.



تحدث إلى موظف الصحة الذي أنت على اتصال معه إذا كانت لديك آثار جانبية.

### الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً لأدوية مرض السل هي:

- الدوخة والقيء
- البول الأحمر
- مشكلات في الهضم – براز صلب أو براز سائب
- حكة وطفح
- آلام في المفاصل وآلام أخرى وتورم

## الدوخة والقيء



الدوخة والقيء.

قد تسبب أدوية مرض السل في إحداث دوخة وقيء. وقد يكون مفيدة لك تناول الأدوية مع زبادي طبيعي . وقد يكون أيضاً مفيدة أكل شيء ما صغير، مثل بسكوت أو قطعة فاكهة، عندما تشعر بدوخة. ومن الهم الاستمرار في تناول الطعام بصورة منتظمة، فهذا سوف يساعدك في الشفاء بصورة أسرع، وقد يكون هذا مفيدة أيضاً في منع أو تخفيف الدوخة.

وإذا كنت متضايقاً من الدوخة الشديدة، فإن من الممكن أيضاً تناول دواء لتخفيض الدوخة.

### لتخفيض الدوخة، يقترح المرضى:

- ضع بعض الزنجبيل في فمك وامتصه، أو أضف الزنجبيل إلى الشاي أو الطعام
- اشرب الشاي الأسود قبل بلع الأدوية
- اشرب عصير فاكهة طازجة بكثير صغيرة من حين لأخر
- مص قليلاً من الليمون
- ضع بعض السكر في فمك



## أسئلة من المرضى

في عطلة أسبوع ما، عندما أخذت أدوية في البيت، بدأت في القيء وخرجت الأدوية. إذا قمت بترجيع الأدوية، فإني أحتاج إلى تناول المزيد منها، فما هي أسباب ذلك؟

أبلغ مرضة منزلها ذلك قد تقيأ. وإذا تقيأت فوراً بعد تناول أقراص مسكنك الحصول على أقراص جديدة. وإذا كنت تعاني من الدوخة والقيء، يمكن للطبيب أن يعطيك دواء لتخفيض من ذلك.

**بعد وقت قصير من تناول دوائي، أشعر بغثيان. لماذا؟ هل هناك ثمة شيء يمكن مساعدتي؟**

قد تشعر بالغثيان إذا تناولت الدواء على معدة فارغة. حاول تناول بعض الطعام بعد نصف ساعة من تناولك للأدوية، وخذ قسطاً من الراحة حتى تشعر بالتحسن. وإذا كنت بحاجة إلى الأكل قبل تناول الدواء، فيجب أن يكون ذلك قبل ساعتين.

## البول الأحمر

قد تصبح كل سوائل الجسم حمراء، أو وردية أو برتقالية اللون عندما تأخذ أدوية مرض السل. والسبب وراء هذا هو أن أدوية مرض السل تحتوي على مادة تلوين باللون الأحمر.



يصبح اللون أحمرا عندما تتناول أدوية مرض السل.



يعاني بعض المرضى من مشكلات في الهضم عند تناول أدوية مرض السل.

## براز صلب أو براز سائب

بالإضافة إلى قتل بكتيريا مرض السل، تؤثر أدوية مرض السل أيضا على بكتيريا الأمعاء العادية. ونتيجة لذلك، يعاني بعض المرضى من مشكلات في الهضم. وقد يعاني البعض من مشكلة تصلب البراز، وقد يعاني آخرون من سيولة في البراز.

**نصائح من المرضى وموظفي الصحة عن كيفية تخفيف معاناة تصلب البراز:**

- تناول الفاكهة والخضروات
- تناول الفاكهة المحففة، ولاسيما البرقوق والزبيب
- تناول بذور نبات الكتان المنقوع
- اشرب كمية كبيرة من الماء
- تناول علاجات ضد الإمساك، مثلا لاكتولوز، و يمكنك شراءها من الصيدلية
- قم بنشاط بدني خفيف إذا كنت قادرا على ذلك

**نصائح عن كيفية الوقاية من البراز السائب:**

- تجنب شرب اللبن
- تجنب المشروبات التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر
- خذ المنتجات التي تحتوي على «بكتيريا بروبيوتيك المحتوية على حامض اللبن»، مثل بيو لا
- تناول أقراص بكتيريا حامض اللبن، مثلا أيدوفورم كلاسيك
- تناول العنب البري أو اشرب عصير العنب البري

## الحكة والطفح



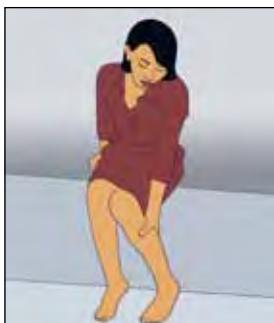
الحكة والطفح.

يعاني بعض المرضى من حكة شديدة في الجسم وأحياناً يصابون بطفح جلدي. ويمكن أن يكون ذلك مصدر مضاعفة شديدة. وتحدث هذه الحكة بسبب الحساسية من الدواء. إذا لم تكن الأعراض خطيرة، يمكنك محاولة تطبيق النصيحة المذكورة أدناه. وإذا لم تذهب الحكة والطفح، تحدث إلى منسق مرض السل، أو طبيب مرض السل، أو ممرضة المنزل التابعين لك. وفي بعض الحالات، يمكن للطبيب أن يصف دواء مضاد للحساسية (أقراص مضادة للهيستامين) للتخفيف من الحكة.

### نصائح من المرضى وموظفي الصحة عن كيفية التخفيف من الحكة:

- استخدم صابونا ملطفاً بدون عطر
- استخدم سائل (لوشن) جسم بدون عطر
- استخدم كريم لتخفيف آلام الحكة، مثلاً بوراكين
- استخدم ألواي فيرا Aloe Vera (مباشرة من المصنع أو سائل (لوشن) جلد مع ألواي فيرا Aloe Vera
- بالنسبة للحكة الموجدة في الأجزاء الحساسة ، ارتدي ملابس داخلية فضفاضة، خفيفة ويفضل المصنوعة من القطن

## آلام المفاصل والألم أخرى والتورم



الألم في المفاصل والجسم.

يعاني بعض المرضى من آلم المفاصل أو آلام أخرى في الجسم كأثر جانبي من أدوية مرض السل. وإذا كانت هذه مشكلتك ، فيجب عليك مناقشة ذلك مع طبيب السل التابع لك. يمكنك محاولة التدليك أو الوخز بالإبرة، أو – إذا لم يساعدك أي شيء آخر – خذ أدوية قاتلة للألم بدون باراسيتامول. (فالباراسيتامول صعب جداً على كبدك عندما تتناول أدوية مرض السل).

قد يحدث أيضاً تورم في القدمين. وسيساعدك وضع قدميك لأعلى عندما تجلس أو ترقد – استخدم وسادة. يمكنك أيضاً ربط فوطة باردة حول ساقيك. من المفيد ربما أن تقوم بعمل تمرين بدني خفيف.

الشيء الأهم هو أن تستمر في تناول أدويتك، حتى عندما تجعلك تشعر بعدم الراحة. أبلغ منسق مرض السل أو طبيبك عن أي مشكلات أو آثار جانبية التي تتعرض لها.

## الفصل 3 : الحفاظ على سلامة جسمك ونفسك عندما تعاني من مرض السل

”بالنسبة لي، كانت الإصابة بمرض السل البداية ليس لحرب واحدة، بل العديد من الحروب: فبالإضافة إلى الصراع من أجل الشفاء من مرض السل، فقد كنت مضطراً إلى الصراع من أجل التأقلم مع الغذاء، واللغة، والحياة الاجتماعية، والمناخ النرويجي. وقد أثر ذلك كثيراً علي، حتى اكتشفت كيف يمكنني أن أحقق شيئاً إيجابياً من الموقف.“

رجل، 28 سنة

الإصابة بمرض السل يمكن أن تكون مصدر إجهاد بالنسبة للجسم والنفس. لذا فإن الراحة، والطعام، والشراب، والمساندة من الأشخاص المحيطين بك تساعدك في التحسن. إلا أنه أثناء المرض تكون مثل هذه الأشياء أكثر صعوبة من ذي قبل، ويكون لدى المرضى العديد من الأسئلة المتعلقة بهذا الشأن.

في هذا الفصل، نقدم نصائح من المرضى وموظفي الصحة عن العمل، والراحة، والطعام، والشراب، والجنس، والحياة الاجتماعية أثناء فترة المرض.

### العمل والشراب

هناك فروق كبيرة بين مرضى السل بخصوص صعوبتهم، وكمية الراحة التي يحتاجون إليها، ومتى يمكنهم الرجوع إلى عملهم أو أنشطتهم اليومية الأخرى. فالبعض يتحسن بسرعة، ولاسيما هؤلاء الذين يحصلون على العلاج مبكراً، قبل أن يصبح جسمهم ضعيفاً جداً. ويتحسن مرضى آخرون بصورة أكثر بطئاً، ولاسيما هؤلاء الذين تم تشخيصهم متأخراً أو لديهم أمراض أخرى بالإضافة إلى مرض السل. وتصبح أجسامهم أكثر ضعفاً ويأخذون وقتاً أطول لبناء القوة.

ويجب أن يعطى مرضى السل القدر الذي تحتاج إليه أجسامهم من الراحة. ويكون هذا هاماً بصفة خاصة أثناء الشهرين الأولين من العلاج.



يمكن للمرضى رعاية أنفسهم بالحصول على قسط كاف من الراحة.

## متى يمكنك العودة إلى أنشطتك اليومية المعتادة؟

عندما تشعر بالقدرة الكافية، يمكنك العودة إلى عملك أو أنشطتك اليومية الأخرى. حاول تجربة أشياء لرؤيتها ما يمكنك فعله. وتخلى عن الحذر في البداية، ابدأ بالعمل الخفيف جداً، مثل العمل المكتبي أو العمل المنزلي الخفيف. بعض المرضى يشعرون بضرورة بدء العمل مرة أخرى بمجرد أن يكون لديهم قوة قليلة. إلا أن جسمك بحاجة إلى الراحة للشفاء. ومن الهم أن تستمع إلى جسمك – لا تضغط على نفسك بشدة. وتنذر أن العمل المنزلي ورعاية الأطفال هو أيضاً عمل!



ولكن قد يكون هذا صعباً جداً.



قد يكون هذا العمل مناسباً.

إذا كانت لديك وظيفة، يمكنك أن تحصل على إجازة مرضية ("sykmelding") طالما أنك مريض جداً ولا تقدر على العمل. وإذا كنت تشعر بقوة تكفي للعمل قليلاً، ولكن ليس بكامل الوقت، فيمكنك الحصول على إجازة مرضية جزئية ("gradert sykmelding") أو إجازة مرضية نشطة ("aktiv sykmelding"). لذا تحدث مع منسق مرض السل أو طبيبك في هذا الشأن.

**الإجازة المرضية الجزئية ("gradert sykmelding"):** إذا كنت قادراً على أداء العمل الذي كان لديك قبل أن تصبح مريضاً، ولكن ليس بنظام الوقت الكامل، فيمكنك أن تحصل على إجازة مرضية جزئية. وهذا يعني أن تستغرق في العمل الذي كان لديك من قبل، ولكنك تعمل بصورة أقل (مثلاً بنسبة 50%). وإذا كنت تعمل بنسبة 50% فإنك تحصل على راتبك المعتمد ونسبة 50% راتب إجازة (باجمالي راتب 100%)

**الإجازة المرضية النشطة ("aktiv sykmelding"):** إذا كنت غير قادراً على أداء العمل الذي كان لديك، إلا أنك تزيد وقدر على عمل آخر، فمن الممكن أن تحصل على "تدريب عمل" أثناء أداء المهام الأخرى في مكان عملك المعتمد. ويطلاق على تدريب العمل هذا اسم إجازة مرضية نشطة، وهو يعطيك الحق في الحصول على راتب الإجازة.

إن بعض المرضى الذي هم بجازة مرضية أو لا يعملون يجدون البقاء بالبيت طوال اليوم مملأ. وإذا كنت تشعر بأنك ضعيف لدرجة أنك لا تقوى على العمل، إلا أنك ما زلت بحاجة إلى أن يكون لديك شيء ما تقوم بعمله، فحاول أن تجد أنشطة أخرى للقيام بها. وحتى إذا كنت في إجازة مرضية، فأنت لست مضطراً للبقاء بالداخل. وكونك متواجداً مع الآخرين، وتمارس تمارينات خفيفة، أو تشارك في الأنشطة الاجتماعية في مجتمعك المحلي، فهذه أمثلة على الأشياء التي يمكنك فعلها بالإضافة شيء إيجابي لحياتك اليومية (أنظر صفحة 39). لذا افعل بقدر ما تشعر أنه مناسب لك، وافعل الأشياء التي تحبها.



## أسئلة من المرضى عن العمل والراحة

### عندما أعود إلى البيت من المستشفى، هل يجب أن أقيم في البيت وأرتاح، أم يمكنني أن أخرج وأقابل الناس؟

إذا كنت تريد الخروج ومقابلة الآخرين، وتشعر بالتحسن الكافي، فليس هناك داع لتجنب هذا. ومن مصلحة صحتك أن تفعل الأشياء التي تحبها. إلا أنه لا يجب عليك أن تغير نفسك. فبعض المرضى يشعرون بأنهم مرتاحون أفضل عندما يكونون بمفردتهم.

### هل يمكنني أن أعود إلى المدرسة عندما أعود إلى البيت من المستشفى؟

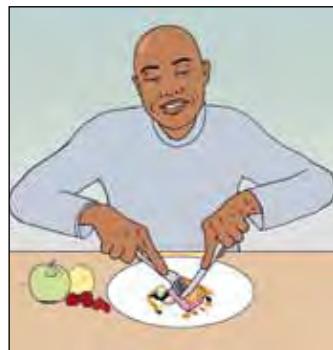
إذا كنت تشعر بالتحسن الكافي، يمكنك العودة إلى المدرسة. حاول ذلك وانظر إذا كان ذلك مناسباً لك أم لا. وإذا كان ذلك مناسباً، فيمكنك الذهاب إلى المدرسة وقم بتنفيذ العمل المدرسي مثل السابق. وعادة ما يكون ذلك فكرة جيدة للتحدث إلى مدرسك عن موقفك، ولا سيما إذا كنت غالباً مضطراً إلى أن تكون بعيداً عن المدرسة بسبب مرضك. وقد تجد هذا الكتيب مفيداً بالنسبة لإبلاغ مدرسك عن مرضك.

### هل يمكنني ممارسة الرياضة؟

نعم، عندما تشعر أن لديك القوة الكافية لذلك. ولا تبدأ في ممارسة التمارينات الثقيلة مبكراً جداً. وإذا كنت تزيد ممارسة الرياضة، حاول الرجوع إلى عادات ممارساتك السابقة قليلاً. فالرياضة ومارسة التمارينات بمعدلات معقولة جيد لصحتك.

### الطعام والشراب

سيساعد الطعام والشراب جسمك في مكافحة مرض السل. إلا أنه عندما تكون مريضاً، يمكن أن يكون من الصعب عليك تناول الطعام والشراب. وأحياناً تجعل أدوية مرض السل المرضى يفتقون شهيتم أيضاً.



من الهام تناول الطعام والشراب، حتى إذا كان ذلك صعباً!

## نصيحة عن ما تأكله وتربيه

يقول بعض المرضى المهاجرون أنهم يعرفون ما هو الطعام الصحي في أوطانهم، إلا أنهم غير متأكدين بما هو الطعام الصحي في النرويج. وهنا بعض النصائح العامة مما تتناوله أكله وشرابه:

**تناول الطعام:** بعض الأطعمة الجيدة لمرضى السل هي: السمك، واللحم، والبقوف، والخضروات، والفاكهة، والبيض، والثريداو العصيدة، والأرز، والبطاطس. وكل ما تأكله عادة، ولكن إذا كنت قد خسرت وزناً كبيراً أو تعاني من سوء في التغذية، فحاول تناول كمية أكبر من الأطعمة المحتوية على الدهن والأطعمة الغنية بالبروتينات. والسمك المحتوي على الدهن (مثل السلمون أو الماكريل)، أو الدجاج أو اللحوم الأخرى، والأطعمة التي تحتوي على زيوت نباتية ستكون جيدة بالنسبة لك. والنصيحة الأساسية عن الطعام تناول ما تحبه.

ومن الهام أن تأكل جيداً، حتى يتسنى لجسمك أن يستعيد طاقته لمكافحة المرض. فلدي الجسم الضعيف قوة قليلة لمكافحة مرض السل.

إذا كانت لديك شهية ضعيفة، يمكنك محاولة تطبيق بعضاً من هذه النصائح من المرضى :

- تناول الطعام الذي تحبه
- تناول الطعام بكمية صغيرة ومرات عديدة خلال اليوم.
- تناول الفاكهة أو اشرب عصائر الفواكه
- تناول الخضروات، ولاسيما الخضروات الخضراء ذات الأوراق
- حاول أن تكون نشطاً بدنياً، إذا كنت قادراً على ذلك

وإذا لم تكن قادراً على تناول الطعام كثيراً، فقد تكون فكرة جيدة أن تأخذ مكملاً غذائياً. ويحتاج بعض مرضى السل إلى مكملاً من فيتامين د وفيتامين ب. لذا تحدث إلى طبيبك أو موظف الصحة عن هذا الشأن.

وستحسن شهيتك عندما تبدأ في الشعور بالتحسن. وهذا عادة ما يحدث عندما تكون قد أخذت الأدوية لفترة تصل إلى حوالي أسبوعين، إلا أن ذلك قد يستغرق وقتاً أطول أيضاً.

وعندما تقيم في المستشفى، يكون لك الحق في اختيار قائمة طعامك.

**الشراب:** من الهام تشرب كثيراً، حوالي لترتين يومياً إذا كان بوسنك عمل ذلك. واشرب الماء، وكذلك عصائر الفاكهة. فعصائر الفاكهة صحية لأنها تحتوي على الفيتامينات.

**الكحول:** أثناء علاجك من مرض السل، يحتاج جسمك إلى كل قوته لمكافحة المرض. ويتم هضم كل من أدوية مرض السل والكحول في الكبد، لذا إذا كنت تشرب الكحول أثناء علاجك من مرض السل، يضطر كبدك للعمل بصورة شاقة جداً. ومن ثم، يكون من الأفضل تجنب شرب الكحول أثناء تلك الفترة. وإذا كنت تريدين شرب الكحول، فيجب مناقشة ذلك مع طبيبك.

## تناول الطعام منفرداً، أو مع الغير؟

مشاركة الغير في تناول وجبة هو عادة وقوت جيد للشعور بالألفة الاجتماعية. وبعض المرضى الذين لديهم ضعف في الشهية أيضاً يقولون أنهم يجدون سهولة في تناول الطعام عندما يكونون متواجدين مع الآخرين. من الأمن تناول الطعام مع مرضى السل - وكذلك مشاركتهم الأطباق، والشوك والسكاكين. ولا يمكن لمرض السل أن ينتقل عن طريق تناول الطعام معاً أو بمشاركة الأدوات (أنظر صفة 6 عن كيفية انتقال مرض السل).



ليست هناك خطورة من تناول الطعام مع مرض السل.



## أسئلة من المرضى عن الطعام

قيل لي أن أتناول الطعام، إلا أنني ليست عندي شهية.  
فكيف يمكنني أن أزيد من شهيتي؟

تناول أجزاء صغيرة متكررة من الطعام الذي تحبه يمكن أن يساعدك في زيادة شهيتك. ويمكنك أيضاً محاولة شرب عصائر الفاكهة وأكل الفواكه والخضروات، ولاسيما الخضروات الخضراء. ويمكن أيضاً أن يساعد في ذلك الهواء العليل والنشاط البدني.

أين يمكنني أن أحصل على المزيد من النصائح عن نوع الطعام الذي أتناوله عندما أكون تحت علاج مرض السل؟

يمكنك سؤال منسق مرض السل أو طبيبك أو أخصائي التغذية أو زميل مريض بالسل للحصول على النصيحة.

# التدخين

إن مرض سل الرئة يجعل الرئتين مريضتين وضعيفتين، إلا أن جميع أنواع مرض السل تعمل على ضعف رئتيك وبباقي جسمك إلى حد ما. ويجعل التدخين رئتيك أكثر ضعفاً. وعندما تدخن، تسحب الدخان إلى رئتيك، مما يضطرها إلى العمل بصورة شاقة، حتى إذا كانت مريضة. فالتدخين يهيج الرئتين المريضتين، ويمكن أن يجعلك تسعّل (تكح) بصورة أكبر.

ونظراً لأن جسمك ضعيف من مرض السل ومن التدخين، فمن السهل للأمراض الأخرى أن تهاجمك، ولا سيما في الرئتين. ويمكن أن يعمل ذلك على جعل معدل شفاءك بطبيأ.

وكذلك يجعلك التدخين أكثر جوعاً، ويجعل من الصعب بالنسبة لجسمك أن يسترد القوة لمكافحة مرض السل بصورة جيدة. ومن ثم، يكون من الأفضل تجنب التدخين، ولا سيما إذا كان لديك مرض السل الرئوي.



من الأفضل تجنب التدخين إذا كنت مصاباً بمرض السل الرئوي.

ويعرف أي شخص حاول وقف التدخين أنه من الصعب جداً عمل ذلك. لذا أطلب المساعدة من الأشخاص الذي تمكنا من وقف التدخين أو من المحترفين الذين تتوافر لديهم النصيحة الجيدة في هذا الشأن (مثلاً الخط المجاني النرويجي للمدخنين: 800 400 85).

ويجد بعض المدخنين أنه من الحكم الإقلاع عن التدخين تدريجياً: احسب كم سيجارة تقوم بدخينها كل يوم، ودخن واحدة أقل كل يوم حتى يمكنك الإقلاع عنه. ويجوز لك أيضاً أن تحاول إيجاد بديلًا عن السجائر، مثلاً علك (النيكوتين) أو رقعة نيكوتين.

ويمكنك أيضاً محاولة الإحساس بما يحدث لجسمك عندما تدخن، واسأْل نفسك: "عندما مرض السل. هل أريد أن أعطى رئتي الوقت الشفاء وان لا أؤذيها بالتدخين؟" وهناك شيء واحد مؤكد: إذا توقفت عن التدخين، ستشفى رئتيك بصورة أفضل وأسرع.

ومع ذلك، إذا لم تتمكن من وقف التدخين، تذكر أن الأشخاص المدخنين يشفون أيضاً من مرض السل.

# ل الجنس

بينما يتم علاجك من مرض السل، ليس هناك أي سبب طبي يمنع ممارستك للجنس. وممارسة الجنس مع شريكك يمكن أن يعطيكما الشعور بالراحة والتفاؤل. كما يعبر أحد المرضى: “يأتي بالطمأنينة في القلب ويقلل من التوتر”. ويمكن أن يكون الشعور بالقرب من شريكك هاماً بالنسبة للتعافي.



يمكن أن تكون ممارسة الجنس مع شريكك أمراً حسناً لكلا منكما.

مع ذلك، يمكن أن تكون ممارسة الجنس مصدر إجهاد إذا كنت تشعر بالضغط لممارسته أو لا تشعر بتحسن كافٍ. عدّل ذلك يمكن للجنس أن يستنفذ طاقتك، بدلاً من أن يعطيك الطاقة. ويجب أن يكون الرجال على وعي خاص بأن زوجاتهم أو شريكاتهم اللاتي لا تحصلن على دواء لمرض السل قد لا تشعرن بالقوة الكافية للمعاشرة الجنسية وقد لا يجرئن على الإفصاح عن ذلك.

يعلم أحد أدوية مرض السل (ريفامبيسين) على تقليل أثر حبوب منع الحمل.  
ناقش مع طبيبك ما هي طرق منع الحمل الفعالة الأخرى التي يمكنك استخدامها.

## مرض السل والحمل

من الأفضل تجنب الحمل أثناء مراجعتك من مرض السل. فأدوية مرض السل قوية، وقد يكمن من الضار لك وطفلك إذا كنت تتناولين أدوية مرض السل أثناء فترة الحمل. وإذا كنت تخططين للحمل، من الأفضل الانتظار إلى حين مراجعتك من مرض السل.

وإذا كنت بالفعل حامل عند تشخيص الإصابة بمرض السل، فسيتم فحشك من عدة أخصائيين. وعلى الرغم من أنه لا يوصى بأن تكوني حامل في هذا الموقف، إلا أن الاستمرار في الحمل عادة ما يسير بصورة حسنة. والسيدات الحوامل المصابات بمرض السل نادراً ما يوصى بأن يتم إجراء عملية إجهاض لهن. وإذا كنت حامل، فيكون من الهام أيضاً أن تحصل على تغذية كافية ومناسبة.

وستتم متابعتك من خلال العديد من الفحوصات الدقيقة لكل ولطفلك. وعادة ما يبدأ علاج مرض السل في الشهر الرابع من الحمل، إلا أنه إذا كان مرض السل متقدماً، فيبدأ العلاج مبكراً.

إذا كنت قد استكملت علاج مرض السل عند ميلاد الطفل، فيمكنك أن تأخذني الطفل معك بعد الولادة. أما إذا كنت مازلت تحملين مرض السل المعدى، فلا يمكنك أن تكوني مع الطفل. فلدى الأطفال الصغار مناعة قليلة للمرض، ومن ثم فقد يصابون بعدي مرضك. وبمجرد أن يثبت أن مرضك غير معدى بعد اليوم، فيمكنك أن تكوني مع طفلك.



## بعض أسئلة من مرضي السل عن الجنس والحمل

### هل حقيقة أن مرض السل يأتي من المعاشرة الجنسية؟

لا، لا ينتقل مرض السل عن طريق المعاشرة الجنسية. فمرض السل ينتقل من خلال استنشاق بكتيريا مرض السل من الهواء (انظر صفحة 6).

أنا مريض بمرض السل، وشريكِي غير مريض به. ونحن نحب التقبيل. فهل يمكن أن يعمل التقبيل أيضاً على انتشار مرض السل، أو يمكننا أن نستمر؟

بمجرد أن تكون قد تناولت الأدوية الفعالة لمدة 2-3 أسابيع، فلا يمكنك أن تعيدي أي شخص آخر (انظر صفحة 8). لذا فإنه يكون من الآمن أن تقبل شريكك.

أنا في مرحلة العلاج من مرض السل، وأنا أشعر بالتحسن. وشريكِي يريد ممارسة الجنس معِي، ولكن ليست عندي القوة ولا الرغبة في ممارسة الجنس. فماذا يمكنني أن أعمل؟

لا يجب أن تجبر نفسك على الجنس إذا لم تكن تشعر بذلك. فمن الهم أن تناقش مع شريكك ما تشعر به. وعندما تشعر بالتحسن، فربما ستتأتى الرغبة في ممارسة الجنس بعد ذلك بفترة وجيزة.

عندما أمارس الجنس، أتنفس بسرعة. فهل هذا يعني أنني أعاني من إجهاد في رئتي؟

ممارسة الجنس هي نوع من النشاط البدني. وكما هو الحال مع أي أنواع أخرى من النشاط البدني، من المهم أن تلاحظ ما تشعر به. إلا أنه إذا لم تشعر بالمرض، فمن المؤكد أن رئتيك تدعمنا ممارستك للجنس.

هل هناك أي شيء في دواء مرض السل يجعلني لا أرغب بممارسة الجنس؟ أو أن ذلك دائمًا يحدث عندما يكون الشخص مريضاً؟

إن أدوية مرض السل مصنعة من أجل قتل بكتيريا مرض السل، وليس لقتل الرغبة في ممارسة الجنس. إلا أنه عندما تشعر بالمرض والضعف، فقد لا تشعر بالرغبة في ممارسة الجنس. فالرغبة في ممارسة الجنس عادة ما تعود عندما يشعر المريض بالتحسن. وبالنسبة لبعض الأشخاص، هذا يحدث مبكراً في العلاج؛ وبالنسبة للبعض الآخر هذا يحدث لاحقاً.



يفقد بعض المرضى الرغبة في ممارسة الجنس أثناء وجودهم في مرحلة العلاج من مرض السل.

**أنا حامل وكذلك في مرحلة العلاج من مرض السل. فهل سيصاب طفلي بمرض السل؟**  
لا، لا يمكنك نقل مرض السل إلى طفلك أثناء فترة الحمل. ومن الأفضل تجنب الحمل أثناء العلاج من مرض السل يمكن أن تحمل زوجاتهم. إلا أنه يكون من الأفضل الانتظار إلى حين الشفاء للتخطيط من أجل الحمل. فإنجاب الأطفال يتطلب الإستعداد، لذا فمن الأفضل إذا كنت تتولك لأدوية مرض السل، أنظري النصيحة المدرجة في صفحة 33.

**أنا رجل في مرحلة العلاج من مرض السل لمدة شهرين. هل يمكن أن تحمل زوجتي؟**  
نعم، لا تؤثر أدوية مرض السل على خصوبة الرجال. لذا، فإن الرجال الذين هم في مرحلة العلاج من مرض السل يمكن أن تحمل زوجاتهم. إلا أنه يكون من الأفضل الانتظار إلى حين الشفاء للتخطيط من أجل الحمل. فإنجاب الأطفال يتطلب الإستعداد، لذا فمن الأفضل إذا كنت أصحاء وفي حالة جيد.

## الحياة الاجتماعية عندما يكون لديك مرض السل

يمكن أن تؤثر الإصابة بمرض السل على الحياة الاجتماعية للمربيض. فالبعض يشعر بتحسن كاف للاستمرار في حياتهم الاجتماعية مثل السابق – وهذا أمر جيد! ولكن بالنسبة لآخرين، يكون أمرا أكثر صعوبة. فالمرضى الذين يشعرون بالمرض والإعياء لفترة طويلة من الوقت يكون من الصعب عليهم الحفاظ على حياتهم الاجتماعية. و من الصعب بالنسبة لهم الالستمرار في معدل نشاطهم والحفاظ على صلتهم الناس الذين يعرفونهم. وكذلك يجد العديد من المرضى صعوبة في التحدث عن مرضهم، ويمكن أن يجعل هذا موقفهم صعبا.

ويخصص هذا القسم عن مرض السل والحياة الاجتماعية للمرضى الذين يرون أن المرض قد جعل حياتهم الاجتماعية صعبة. أولا، نصف بعض المشكلات التي أبلغنا بها المرضى. بعد ذلك، نقدم النصيحة ونقترح الحلول الممكنة لهذه المشكلات.

## الخوف من السل

يخاف العديد من مرضى السل ويخفون مرضهم عن الآخرين. وهم عادة ما يخفون ذلك بسبب أنهم يخشون من أن الناس الذين يعلمون أن لديهم مرض السل سينفرون منهم، ويرفضون تناول الطعام معهم، وما شابه ذلك. وحتى إذا أراد المرضى بالفعل أن يبلغوا الأصدقاء والآخرين بأنهم مصابون بمرض السل، فهذا الخوف يمنعهم من أن يكونوا مفتتحين عن مرضهم.



يخاف بعض المرضى من التحدث إلى الآخرين عن مرضهم.

غالباً ما يخاف الناس الذين هم على اتصال بالمرضى المصابين بمرض السل. وعادة ما يكون السبب الكامن وراء خوفهم هو أنه لا تتوافق لديهم المعرفة الكافية عن المرض. هؤلاء الأشخاص يكون لديهم أفكارهم الخاصة بهم أو يقدمون التفسيرات الخاصة بهم أيضاً. على سبيل المثال، يخاف العديد من الناس من الإصابة بمرض السل لأنهم لا يعرفون أن مرضى مرض السل الذين يتناولون أدويتهم كل يوم لا يمكنهم نقل مرضهم إلى الآخرين.

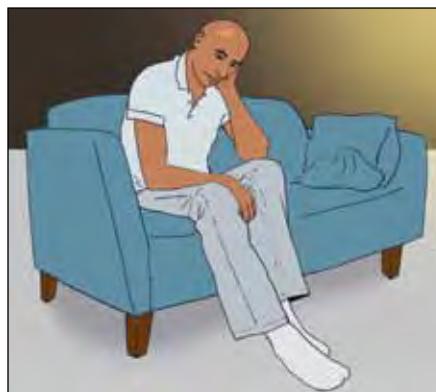
ويظهر بعض الناس غضباً تجاه مرضى السل ويرفضون التحدث إليهم. وينعزل بعض مرضى السل عن الأصدقاء والأقارب أو يتركهم شركاؤهم. وقد يحكم عليهم بأنهم "أثمون" ، أو ينظر إليهم على أنهما "ملعونون" ، أو كضحايا لسوء الحظ. الإحساس بذلك مزعج لشخص مصاب ويكافح مريضاً خطيراً. وهذا شعور بالظلم.

ومن المفيد معرفة أنه عندما يغضب الناس من مرضى السل، أو يلومونهم أو يتجربونهم، فهم غالباً خائفون في الواقع. والإقرار أو إظهار الخوف أمر صعب جداً لمعظم الناس. ومن ثم، فقد "يخفون" خوفهم ويظهرون بدلاً من ذلك الغضب.

وعندما يكون لدى الناس المعرفة عن مرض السل ويعرفون أنه لا يمكن للمرضى أن ينقلوا العدوى إلى الآخرين عندما يتناولون أدوية مرض السل، فسيكونون قادرين على إعطاء الأشخاص رعاية ودعاً أفضل.

## الشعور بالوحدة والإكتئاب

يقول العديد من مرضى السل أنهم يشعرون بالإكتئاب. وقال أحد المرضى: "عندما أدركت مدى خطورة المرض، شعرت بالإكتئاب. وتوقفت عن التحدث إلى الناس، حتى عبر الهاتف. وجلست مع نفسي".



يمر بعض المرضى بفترات  
شعرون فيها بالوحدة والكآبة.

من المفهوم أن يشعر المرضى بالوحدة. ويشهد البعض أن المرض يجعل من الصعب بالنسبة لهم أن يكونوا نشطين اجتماعياً، وهم لا يجرؤون على التحدث إلى الآخرين عن حالتهم. ويشعر بعض المرضى بالإكتئاب لأنه ليس لديهم الطاقة لعمل الأشياء التي اعتادوا عليها ، ويجدون صعوبة في أن يكونوا متقنين ويضعوا خططاً للمستقبل.

غالبية مرضى السل في النرويج من المهاجرين، ويشعر العديد أن موقفهم صعب بصفة خاصة بسبب هذا. ولا يكون لدى العديد من المرضى المهاجرين أفراد عائلتهم من حولهم؛ وقد تكون لديهم صعوبات في اللغة؛ أو أنهم لم يعتادوا على الطعام، والبيئة، والمجتمع في النرويج.



يشعر بعض المرضى بالوحدة  
في النرويج، لا سيما في بداية  
إقامتهم هنا.

بالنسبة للعديد من المرضى، يتلاشى أو يتناقص الشعور بالوحدة و بالكلبة عندما يبدأون بالشعور بالتحسن و / أو عندما يكونون قد أقاموا في النرويج لبعض الوقت و اعتادوا على المعيشة هنا. وبالنسبة لآخرين، يستغرق الأمر وقتاً أطول. وفي القسم التالي، نقدم النصائح والإرشاد من المرضى وموظفي الصحة عن كيفية التعامل بصورة أفضل مع الحياة أثناء فترة المرض.

## ماذا يمكنك عمله من أجل التأقلم أو تحسين حياتك الاجتماعية وحالتك العاطفية أثناء مرضك؟

هناك العديد من الطرق المختلفة لمواجهة التحديات الاجتماعية والعاطفية التي قد يتسبب فيها المرض. ويجب على كل شخص أن يتوصل إلى ما يمكن عمله بصورة أفضل له / لها. إلا أنه على أساس ما أبلغنا به المرضى وموظفو الصحة، يبدو أن مشاركة الآخرين الخبرات ، وكذلك البقاء نشطاً بقدر الإمكان، له تأثير إيجابي على معظم المرضى.

## مشاركة خبرتك / التحدث عن مرض السل الخاص بك

لا يتحدث العديد من المرضى إلى الآخرين عن مرضهم. وهم غالباً ما يخشون بأن الآخرين سيغضبون، أو يخافون، أو يحكمون عليهم بصورة سلبية إذا علموا أن لديهم مرض السل. ومن الطبيعي أن تحاول حماية نفسك من ردود الأفعال السلبية هذه. إلا أنه ما تزال خبرتنا تشير إلى أن المرضى الذين يتمكنون من أن يكونوا مفتتحين عن مرضهم يستفيدون كثيراً من هذا الإنفتاح. وقال مريض:

إن التحدث عن مرضي السل هو أمر مريح ويساعدني. أنا لست الشخص الوحيد الذي لديه مرض السل، ولن أكون الأخير. لماذا يجب علي أن أخفي ذلك إذاً؟ والسبب وراء قيام العديد من الأشخاص بالخفاء ذلك هو أنه لا تتوافر لديهم المعرفة الكافية. وعندما أبلغ الناس عما بي، أشعر بالراحة. ولا يمكنني أن أرى أي سبب لكوني سلبياً عن مرض السل. إنني لم أصب بذلك بسبب أي نوع من التقصير ارتكبته، إنها فقط مسألة سوء حظ.

رجل، 28 سنة

عطيك الانفتاح الفرصة في أن تحصل على الدعم من الأشخاص الآخرين. وإذا لم يعرف أي شخص أنك مريض، فلن يعرف أحد بأنه بحاجة إلى الدعم والمساندة. ويمكن للانفتاح أن يقلل الخوف: وعندما يكون الناس على علم بصورة جيدة بمرض السل، فإنهم سيشعرون بالأمان ولن يعودوا خائفين من مرضك بالسل الخاص. وبهذه الطريقة، يمكن أن يتغلب الانفتاح على الخوف والوحدة.



عادة ما يستفيد المرضى  
المنفحون عن مرضهم كثيراً  
من هذا الأمر.

إذا كان من الصعب عليك أن تكون منفتحاً عن مرضك إلا أنك قررت التحدث عن ذلك على أي حال، فقد يكون من الحكمة التخطيط للقيام بذلك. وإذا كنت تشعر بالضعف والإعياء، فقد يكون من الأفضل الانتظار إن عمل الأشياء التي يخشى منها الفرد تنتهي الكثير من الطاقة؛ ومن ثم، قد يكون من الأفضل الانتظار إلى حين تشعر بقليل من القوة. وعندما تشعر بهذا الحد، ابدأ بشخص تثق فيه أو تشعر أنك مقرب منه. وبالنسبة للعديد من المرضى، يكفي إبلاغ الأشخاص المقربين منهم، مثل الأصدقاء المقربين والأقارب، عن مرضهم.

ويمكنك التحدث إلى موظف صحة تثق في دعمه ونصيحته. من الممكن أيضاً الحصول على الدعم والمساندة من المنظمات التطوعية، إذا كنت، مثلاً، تريد التحدث بصورة مجهولة مع شخص ما. ومن خلال المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة يمكنك أن تكون على اتصال بالمرضى الآخرين أو مرضى سابقين لديهم خبرات مماثلة لخبراتك. وهذا ما يطلق عليه اسم عمل النظير. ويجد بعض المرضى أنه من المفيد جداً التحدث إلى شخص لديه خبرة مماثلة.

من الممكن الاتصال على المنظمات لمعرفة الشخص المعنى بالاتصال. وبعض المنظمات التي قد تجدها مفيدة تتضمن ما يلي: الصليب الأحمر، المجلس النرويجي للأحذين (Flyktninghjelpen) أو مركز المتطوعين ("Frivillighetsentralen")، وهو منظمة تطوعية مع العديد من الأنشطة المختلفة، أو إدارة المجتمع. (أنظر القسم الذي يعنوان "معلومات عملية" في نهاية هذا الكتاب). ويمكنك أيضاً أن تسأل منسق مرض السل الخاص بك عن الخدمات المساندة الأخرى المتاحة في مكان معيشتك.

وإذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى مساعدة محترفة لمعالجة الوحدة والكآبة، فيمكنك التحدث إلى منسق مرض السل الخاص بك أو إلى طبيبك.

## الحفاظ على نشاطك

الحفاظ على نشاطك أو البقاء مشغولاً يمكن أن يساعد في تقليل مشاعر الاكتئاب. البقاء وقاططويلاً جداً في حالة وحدة وتفكير هي مسألة فاسية جداً. ومن ثم، يكون من المفيد أن تحاول البقاء على نشاطك والتركيز على الأشياء الأخرى إلى جانب مرضك. وأنت لست بحاجة إلى عمل الأشياء الأكثر الحاحاً؛ فيكتفي فقط بمجموعة من المهام أو الأنشطة الصغيرة كل يوم. وبكل تأكيد، ستكون أمامك أيام لا تتمكن فيها من عمل أي شيء – وهذا أيضاً جيد!

حاول وضع نوع ما من الروتينين اليومي. وربما يجعل تنظيم أيامك حياتك اليومية ذات معنى أكثر، حتى إذا كنت مريضاً أو غير قادر على أن تعيش حياتك المعتادة. وحاول أن تفعل الأشياء التي تجعلك تشعر بتحسين؛ الأشياء التي يمكنك فعلها على الرغم من حالتك، مثل: الاستماع إلى موسيقى جيدة؛ ومشاهدة التلفزيون؛ قراءة مجلة. افعل الأشياء التي تحبها!

أثناء فترات المرض، يشعر الشخص بأن الوقت يمر بوتيرة بطيئة جداً و تبدو الأحداث كما لو كانت تقطع مسافة طويلة جداً. وهناك نصيحة عامة عن كيفية التعامل مع هذا الأمر وهي اتخاذ خطوات صغيرة وتحديد أهداف صغيرة يمكنك تحقيقها (بدلاً من الأهداف الكبيرة التي ستكون صعبة التحقيق بسبب حالتك). وإحكام أداء المهام - حتى المهام الصغيرة - غالباً ما يجعلك تشعر بتحسن وبنقاول أكثر. وقد قال ذلك أحد المرضى، الذي كان لديه مشكلات في ساقيه وكان يستخدم كرسياً متحركاً:

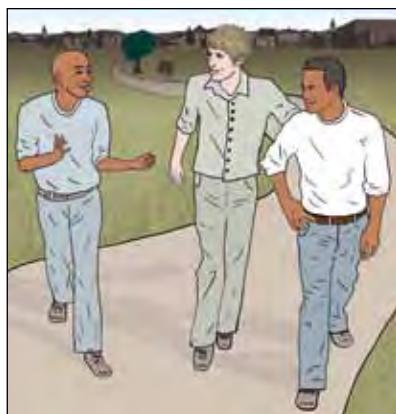
من أجل التأقلم مع هذا النوع من المواقف، علي أن أركز على شيء واحد في حينه. أولاً، كنت مضطراً للخروج من الكرسي المتحرك. وكان الشيء الثاني هو التخلص من العكاز. يجب أن يكون لديك هدف تسعى للوصول إليه. وطالما أنك إنسان، فلا تتوقف عن تحديد أهدافك. وفي النهاية، أريد أن أجري مثل هالي جبريلسلاسي Haile Gebrselassie.

رجل، 25 سنة

قد تكون فكرة طيبة أن "تحتفظ بسجل" لأنشطتك والأهداف الصغيرة التي قمت بتحقيقها. سجل أشياء! ويمكن أن يكون ذلك مشجعاً حيث إنه سيركز على معدل تقدمك ويساعدك في التركيز على شيء ما إيجابي.

ويشعر بعض المرضى أن لديهم مقداراً قليلاً جداً من المال وأن مركزهم المالي يضع العديد من الحدود على حياتهم. وتكون العديد من الأنشطة الاجتماعية، مثل الذهاب إلى السينما أو المقهى، مكلفة في الترويج. فإذا لم يكن لديك الكثير من المال، حاول البحث عن الأنشطة الاجتماعية المجانية في مجتمعك. وهذه الأنشطة موجودة في معظم المجتمعات.

ومن خلال عمل النظير، ترتيب المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة الأنشطة واللقاءات الاجتماعية للمرضى. وعادة لا يكون هذا مكلفاً. ويمكنك أيضاً الاتصال على الإداراة الاجتماعية التي تقيم بها، أو منظمات مثل الصليب الأحمر أو منظمة Frivillighetssentralen، واسأل عن الخدمات المساعدة المتوفرة لديهم. انظر أيضاً الفصل 4 من هذا الكتاب لمعرفة معلومات عن الحقوق المالية.



من الأفضل أن تكون اجتماعياً وتحافظ على نشاطك.

وتنكر: لن تستمر حالتك للأبد - ستحسن.

## الفصل 4 : مرض السل ومركز المالي

”لا يكفي الحصول على العلاج الطبي لمرضى. لابد أن أعيش جيدا، وأن أحصل على الطعام. وعندما تكون مريضا، فان الاحتياط لهذه الأشياء يعني الكثير.“

امرأة، 40 سنة

أن تكون آمنا ماليا هي مسألة هامة، ولا سيما عندما تكون مريضا. ومن الهم أيضا أن لا يضطر المرضى إلى تركيز كل طاقتهم في القضايا المالية، حتى يتنسى لهم التركيز على الشفاء. وفي النرويج تصرف أدوية مرض السل والفحوصات الطبية، والاختبارات التي يضطر مرضى السل إلى تناولها مجانية. وأيضا لدى جميع الأشخاص الذين تتم معالجتهم من مرض السل في النرويج الحق في الحصول على الدعم المالي لتلبية حاجاتهم الأساسية.

وفي هذا الفصل، نصف القواعد الخاصة بالحقوق المالية المتعلقة بمرضى السل في النرويج. وبإمكانك أيضا أن تسأل منسق مرض السل الخاص بك لمساعدتك في الحصول على معلومات عن حقوقك المالية.

وإذا لم تكن مقينا بصورة قانونية في النرويج، فما زال لديك الحق في علاج مرض السل وأدوية مرض السل مجانا. وتنظر أن موظفي الصحة متزمون بسرية العمل. وهذا يعني أنه لا يسمح لهم بإعطاء معلومات عنك لأي شخص (وحتى إلى الشرطة أو خدمة الهجرة). لذا حتى إذا لم تكن مقينا بصورة قانونية في النرويج، يمكنك أن تشعر بالأمان بالاتصال على الخدمة الصحية في النرويج.

## قواعد تغطية النفقات عندما تكون مصابا بمرض السل

إن علاج مرض السل في النرويج مجاني. وجميع أدوية مرض السل، والفحوصات والاختبارات الطبية مجانية للمرضى. والسفر الضروري للعلاج أيضا مجاني، إلا أنه عادة ما تكون مضطرا لدفع قيمة السفر لنفسك أولا و تسترد هذه القيمة فيما بعد. إذا كنت تزيد الحصول على ضمادات للجروح (مثلا إذا كان لديك مرض السل في العقد الليمفاوية) أو أدوية المساعدة في علاج الآثار الجانبية، فإنه يجب عليك أن تدفع جزءا من النفقات عن نفسك.

## نفقات الأدوية

أدوية مرض السل مجانية. وأدوية الآثار الجانبية لدواء مرض السل غير مجانية، إلا أنه في بعض الحالات يمكنك أن تسترد جزءاً من نفقاتك لهذه الأدوية. وفي النرويج، تكون الأدوية موصوفة في نوعين مختلفين من وصفات العلاج (الروشتات) – وصفات العلاج البيضاء ووصفات العلاج الزرقاء. وعندما تكون الأدوية موصوفة في وصفات العلاج البيضاء، فيضطر المرضى بصفة عامة إلى دفع قيمة الأدوية لأنفسهم. وبالنسبة للأدوية الموصوفة في وصفات العلاج الزرقاء ، يدفع المرضى فقط جزء من تكلفة الأدوية.

وعادة ما تكون أدوية الآثار الجانبية موصوفة في وصفات العلاج البيضاء، وهذا يعني أن تسدد القيمة كاملة عندما تشتريها من الصيدلية. إلا إذا كانت النفقات كبيرة لهذه الأدوية، فقد يكون لك الحق في استرداد جزء مما قمت بسداده. وبالنسبة لبعض أنواع من الأدوية الموصوفة في وصفات العلاج البيضاء، يكون للمرضى الحق في استرداد 90 % مما قاموا بسداده إذا كانت نفقاتهم قد تجاوزت مقداراً معيناً خلال السنة. (في عام 2010 يبلغ الحد مبلغ 1600 كرونر في السنة). ولسوء الحظ، لا ينطبق مثل هذا الإجراء على العقاقير المضادة للحساسية، أو المخفة للألام التي يستخدمها بعض مرضى السل (إذا كانت لديهم حكة أو ألم كآثار جانبية من دواء مرض السل.).

ومن أجل استرداد قيمة الأدوية الموصوفة في وصفات العلاج البيضاء، عليك تعبئة نموذج طلب متوفّر لدى إدارة الاقتصاد الصحي ("Helseøkonomiforvaltningen" HELFO) – وإرساله إلى مكتب إدارة الاقتصاد الصحي المحلي التابع لك. وبالإضافة إلى نموذج الطلب، عليك إرفاق إيصال من الصيدلية يتضمن كل ما يلي: اسمك، اسم الدواء، وسعر الدواء، والتاريخ الذي اشتريت فيه الدواء، واسم الطبيب الذي وصفه، وخاتم الصيدلية. ويمكن إرسال نموذج الطلب إليك من إدارة الاقتصاد الصحي، أو يمكنك تحميّله من الموقع الإلكتروني: [www.helfo.no](http://www.helfo.no) (لاحقاً) [www.nav.no](http://www.nav.no)

وإذا كانت الأدوية التي تستخدمها ضد الآثار الجانبية موصوفة في وصفة العلاج الزرقاء، فإنك ستدفع فقط نسبة 36 % من تكلفة الأدوية عندما تشتريها من الصيدلية، ولن تدفع مطلاً أكثر من مبلغ معين كل مرة (في عام 2010، مبلغ 520 كرونر لإمداد الأدوية كل ثلاثة أشهر). والمبلغ الذي يضطر المرضى إلى سداده من جيّبهم يطلق عليه اسم رسوم المرضى ("egenandel"). وإذا كان المبلغ الإجمالي الذي تنفقه على رسوم المرضى أكثر من مبلغ معين على مدار السنة، فسيتم استرداد المبلغ الزائد لك، ولن تكون مضطراً إلى سداد رسوم مرضى أكثر في تلك السنة. ويتغير حد المبلغ السنوي لرسوم المرضى من سنة لأخرى (في عام 2010 يبلغ 1840 كرونر). ويتعين تسجيل جميع رسوم المرضى في بطاقة رسم المريض ("Kvitteringskort for egenandeler") التي يمكن أن تحصل عليها لدى طبيبك أو صيدليّتك.



إذا كان لديك رسوم كبيرة لأدوية الآثار الجانبية، فيجوز لك استرداد المبلغ. احتفظ بإيصالاتك.

من أجل استرداد المال و / أو الإعفاء من سداد المزيد من رسوم المرضى، عليك التقدم بطلب إلى الإداراة النرويجية للعمال والرفاهية – NAV. وعندما تكون قد وصلت إلى الحد، أرسل بطاقة رسم المريض الخاصة بك إلى مكتب الإداراة النرويجية للعمال والرفاهية – NAV. وعندئذ ستنترد المبلغ الزائد، وستحصل على بطاقة الإعفاء ("frikort")، التي تبين أنك لست مضطرا إلى سداد أي رسوم مرضى أخرى في تلك السنة. وأحضر معك بطاقة الإعفاء إلى الصيدلية حتى لا تحاسب الصيدلية على أي رسوم لأدوية الوصفة الزرقاء الخاصة بك للفترة المتبقية من السنة. وعندما تحصل على بطاقة الإعفاء، ستكون أيضا قادرا على رؤية أطبائك مجانا – حتى إذا كانت الاستشارات تتعلق بأحوال أخرى غير مرض السل الخاص بك. وتذكر أن تحضر معك بطاقة الإعفاء في مواعيده الطبية.

وفيما يتعلق بأدوية وصفة العلاج الزرقاء الخاصة بالأطفال تحت سن 12 سنة وهؤلاء الذين يتلقون معاش الشيخوخة الأدنى، ليست هناك أي رسوم مرضى.

## نفقات السفر

يضطر بعض المرضى للسفر كثيرا أثناء علاجهم. وكل السفريات الالزامية لعلاج مرض السل مجانية، إلا أنه عادة ما يضطر المرضى إلى سداد قيمة سفرهم أولا واسترداد المبلغ فيما بعد. والقاعدة الأساسية هي أنك تضطر إلى السفر بالطريقة الأقل تكلفة: بالحافلة، أو بالقطار، أو بالقارب.



إذا كنت معافا بصورة كافية،  
خذ وسيلة انتقال عامة إلى  
مكان العلاج.

من أجل استرداد نفقات سفرك، عليك أن تتقدم بطلب إلى الإداراة النرويجية للعمال والرفاهية – NAV في منطقتك. وعليك إرفاق تأكيد الموعود (بطاقة الموعود، أو الاستدعاء، أو ما شابه ذلك) وورقة تؤكّد أنك قد حضرت موعدك (يمكنك أن تحصل على ذلك من منسق مرض السل التابع لك أو ممرضة المستشفى). ويتبعن عليك أيضا إرفاق إيصالات السداد لجميع تذاكر السفر التي اشتريتها للذهاب إلى ومن موعدك الطبي.

وإذا كنت مريضا جدا ولا تستطيع السفر بوسيلة النقل العامة، فمن الممكن أن تسترد قيمة السفر بالوسائل الأخرى، مثلًا تاكسي. وفي هذه الحالة، يمكن لطبيبك أو منسق مرض السل، أو مكتب الإداراة النرويجية للعمال والرفاهية – NAV التابع لك أن يعطيك طلبا يكون صحيحاً قيمة النقل. وعندما تكون قد حصلت على الطلب، فعادة ما تكون مضطرا إلى طلب سفرك من خلال مكتب سفر ("kjørekontor") في منطقتك، إلا أنه في بعض المناطق، يمكن للمرضى أن

يسافروا مستقلين عن مكتب السفر. ويمكنك البحث في الموقع الالكتروني [www.nav.no](http://www.nav.no) أو [www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no) من أجل الحصول على معلومات عن القواعد في منطقتك، أو يمكنك أن تسأل منسق مرض السل التابع لك للحصول على المساعدة لطلب رحلتك.



يمكن للمرضى غير القادرين على السفر بوسيلة نقل عامة أن يأخذوا تاكسي.

## الإعانات المالية

هنا نقدم الإعانات المالية التي يمكن أن تكون مناسبة للأشخاص الذين لديهم أو كان لديهم مرض السل:

### إعالة المرض

إذا كانت لديك وظيفة ولديك إجازة مرضية بسبب مرضك بالسل، فيمكنك أن تحصل على راتب مرضي. والأشخاص الذين عملوا في النرويج لمدة لا تقل عن أربعة أسابيع لهم الحق في الحصول على الراتب المرضي. ومن الممكن الحصول على هذا المبلغ لـ 25 أسبوع. وفي صفحة 28 وصفنا قواعد الراتب المرضي بمزيد من التفصيل.

### إعالة التأهيل (يطلق عليه اسم 2010 منذ" "arbeidsavklaringspenger")

إذا كنت مريضاً أو غير قادر على العمل لمدة سنة، فقد يكون لك الحق في إعالة تأهيل. وهي علاوة للصيانتة (انظر صفحة 45) أثناء العلاج. ويمكنك أن تتقاض بطلب لهذا إذا كان لديك راتب مرضي وما زلت غير قادر على العمل عند انتهاء فترة الراتب المرضي (بعد سنة)، أو إذا كنت معاقاً على الأقل بنسبة إعالة 50% من العمل لمدة سنة، والغرض من إعالة التأهيل هو دعم الناس حتى يتمكنوا من العودة إلى العمل. ومن الممكن الحصول على إعالة التأهيل حتى سنة واحدة. وعليك أن تتقاض بطلب إلى مكتب الإدارة النرويجية للعمال والرفاهية – NAV المحلي التابع لك من أجل الحصول على إعالة التأهيل.

## إعانة التأهيل المهني (يطلق عليه اسم 2010 منذ "arbeidsavklaringspenger")

إذا انخفضت قدرتك على العمل بشكل دائم بسبب المرض، أو انخفض احتمالك لاختيار وظيفة ما (إذا كنت - مثلا - قد أجبرت على وقف برنامج تعليمي ما بسبب مرضك)، فيمكنك أن تتقدم بطلب للحصول على إعانة تأهيل مهني. والغرض من إعانة التأهيل المهني هو مساعدة الناس في الحصول على العمل أو الحفاظ على العمل المتواافق لديهم. عليك أن تتقدم بطلب إلى مكتب الإدارة النرويجية للعمال والرفاهية - NAV المحلي التابع لك من أجل الحصول على إعانة التأهيل المهني.

## دفعات الصيانة

إذا لم تتطبق عليك أي من الترتيبات التي وصفناها هنا، ولا يتواافق لديك عمل أو كنت غير قادر على العمل، فمع ذلك لديك الحق في الحصول على دعم مالي. ولدى جميع الأشخاص المقيمين بصورة قانونية في النرويج الحق في الحصول على الدعم المالي لسد حاجاتهم الأساسية (أي: الطعام، والملابس، والتدفئة، وبعض الأنشطة الاجتماعية)، إذا كانوا غير قادرين لسبب ما على كسب المال لسداد قيمة هذه الأشياء بأنفسهم. ويعرف هذا النوع من الدعم باسم دفعات الصيانة. وليس هناك أي قواعد ثابتة بخصوص مبلغ دفعات الصيانة. اتصل على الإدارة الاجتماعية التي تسكن بها من أجل الحصول على المزيد من المعلومات.

ومن أجل الحصول على دفعات الصيانة، عليك أن تتقدم بطلب إلى مكتب الإدارة النرويجية للعمال والرفاهية - NAV المحلي التابع له.



## أسئلة من المرضى عن المسائل المالية

### لقد تم تشخيصي بمرض السل - فهل سيكون هذا مكلفاً؟

لا. أدوية مرض السل مجانية. ولك الحق أيضا في الحصول على جزء كبير من النفقات الأخرى المتعلقة بالمرض المغطى (أنظر ما كتبناه في هذا الفصل عن النفقات الطبية ونفقات السفر وبطاقة الإعفاء).

### لماذا لا تكون رسوم الأدوية المضادة للآثار الجانبية مجانية مثل أدوية مرض السل؟

الأدوية المضادة للأمراض التي يمكن أن تسبب في مشكلات صحية خطيرة للسكان مجانية. ولأنه من الهام لجميع الأشخاص أن يحصلوا على علاج للأمراض الخطيرة، ومن أجل تجنب انتشار الأمراض، تكون الأدوية مجانية. ولسوء الحظ ، تكون فقط الأدوية المطلوبة لعلاج الناس مجانية، وليس الأدوية المضادة للآثار الجانبية. إلا أنه حتى إذا كانت الأدوية المضادة للآثار الجانبية غير مجانية، فقد يكون لك الحق في استرداد جزء كبير من نفقاتك لهذه الأدوية - أنظر الجزء الأخير من القسم المتعلق بنفقات الأدوية في هذا الفصل.

## أنا مريض بمرض السل وعندى طفلان صغيران. وغالباً أجد صعوبة في رعاية الأطفال عندما أكون مريضاً. فهل يمكنني أن أحصل على مساعدة في هذا الشأن؟

من الممكن أن تقدم بطلب إلى خدمات الرعاية المنزلية أو المساعدة العملية إذا كنت في حاجة ماسة إلى المساعدة في البيت أثناء فترة مرضك. وهذا النوع من المساعدة يطلق عليه اسم المساعدة الشخصية الموجهة للمستخدم (Brukerstyrt personlig assistanse) – BPA (Brukerstyrt personlig assistanse). ولا يتم منح العديد من الأشخاص هذه المساعدة، إلا أنه إذا كنت مريضاً جداً ولا تعيش مع شخص يمكنه تقييم المساعدة لك، فمن الأفضل أن تقدم بطلب. ويمكنك أن تتحدث إلى طبيبك العام أو منسق مرض السل التابع له عن هذا الأمر وتسأله عن كيفية التقدم بطلب للحصول على مثل هذه المساعدة.

## عندى نفقات كبيرة أثناء فترة مرضي. ومن بين أشياء أخرى، التزم بسداد قيمة اختبارات الدم والأدوية للآثار الجانبية غير المريحة. وأحصل فقط على مبلغ 4000 كرون في الشهر للصيانة – كيف يمكن أن يكون ذلك كافياً؟

أنت كمريض بالسل لا يجب عليك سداد قيمة اختبارات الدم الضرورية للعلاج. إلا أنه أحياناً لا يكون الأشخاص الذين يعملون في المكاتب الطبية على علم أو دراية بهذا الأمر، أو قد ينسون ذلك. ويمكنك أن تسترد المال من إدارة الاقتصاد الصحي إذا كان لديك إيصال يبين مقدار المبلغ الذي قمت بسداده. وإذا لم يكن لديك إيصال، فيمكنك أن تعود إلى الجهة التي أخذت بها الاختبارات وتطلب منهم إعطاءك إيصالاً.

ويمكنك أيضاً أن تسترد أجزاء من نفقات الأدوية ضد الآثار الجانبية (أنظر القسم الذي يتعلق بنفقات الأدوية). وطبقاً لقواعد دفعات الصيانة، لدى جميع الأشخاص المقيمين بصورة قانونية الحق في الحصول على الدعم من أجل تغطية حاجاتهم الأساسية. وربما يمكنك أن تجد شخصاً ما (مثلاً شخص يعمل في الإدارة النرويجية للعمال والرفاهية – NAV) لمراجعة نفقاتك ودخلك ورؤية ما إذا كان لديك الحق في الحصول على المزيد من الدعم أكثر مما تحصل عليه في الوقت الحالي.

انظر أيضاً صفحة 47 لمعرفة المزيد من المعلومات عن الأماكن التي يمكنك الاتصال بها للحصول على المساعدة.



من الممكن أن تحصل على المساعدة من أخصائي اجتماعي بخصوص الأسئلة التي تتعلق بأمورك المالية.

## أين يمكنني أن أحصل على المساعدة والمعلومات عن حقوقى المالية؟

إذا كنت مقيما في المستشفى، يمكنك عادة أن تتحدث إلى الأخصائي الاجتماعي أو وكيلاً للصدقات الذي يمكنه مساعدتك بخصوص المسائل المالية. ويمكنك أيضاً زيارة الموقع الإلكتروني [www.helfo.no](http://www.helfo.no) أو [www.nav.no](http://www.nav.no) من أجل الحصول على المعلومات عن حقوق المرضى.

وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة لمعرفة المزيد عن حقوقك المالية، أو الحصول على المساعدة من أجل التقدم بطلب للحصول على منفعة تعتقد أنه من حقك أن تحصل عليها، فيمكنك الاتصال على محقق شكاوى المرضى في دولتك ([www.shdir.no/pasientombudet](http://www.shdir.no/pasientombudet))، أو محقق شكاوى المرضى في المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة ([al@lhl.no](mailto:al@lhl.no))، أو مركز الحقوق في الاتحاد النرويجي لمنظمات المعاقين ([Funksjonshemmedes\\_fellesorganisasjon](http://Funksjonshemmedes_fellesorganisasjon)) FFO . ويركز مركز الحقوق في الاتحاد النرويجي لمنظمات المعاقين FFO على الأمور التي تتعلق بحقوق المعاقين والمرضى بأمراض مزمنة من الناس. انظر أيضاً قسم "المعلومات العملية" في نهاية هذا الكتاب.

# المعلومات العملية

هذا قمنا بتجميع بعض عناوين الانترنت وأرقام الهواتف التي قد تكون مفيدة لمرضى السل في النرويج:

## الحقوق / المساعدة العملية

الادارة النرويجية للعمال والرفاهية (NAV) (NAV)  
يمكنك الاتصال على الإداراة النرويجية للعمال والرفاهية – NAV من أجل الحصول على معلومات عن الخدمات الصحية وخدمات الضمان الاجتماعي وحقوق المرضى في هذه المناطق.

الانترنت: www.nav.no  
الهاتف: 810 33 810 (الخط الآوتوماتيكي للمعلومات والخدمة)

## محقق شكاوى المرضى (Pasientombudet)

يحاول محقق شكاوى المرضى تلبية حاجات ومصالح وحقوق المرضى. وإذا كانت لديك خبرات تزيد مناقشتها مع شخص ما، فيمكنك الاتصال على محقق شكاوى المرضى في دولة إقامتك. ويمكن لمحقق شكاوى المرضى أن يقدم لك معلومات عن حقوق المرضى وأقارب وآقارب ويمكنه تقديم المساعدة إليك إذا كانت لديك أسئلة أو كنت تريدين تقديم شكوى إلى الخدمة الصحية.

الانترنت: www.shdir.no/pasientombudet  
محققي شكاوى المرضى في النرويج ().

## مركز الحقوق في الاتحاد النرويجي لمنظمات المعايin (Rettighetssenteret ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO)

يتناول مركز الحقوق حقوق الأشخاص المعايin والمصابين بأمراض مزمنة. ويحبيب العاملون في المركز على الأسئلة الواردة من المرضى وأقارب المرضى ويمكنهم تقديم المساعدة القانونية.

البريد الالكتروني: rettighetssenteret@ffo.no  
الهاتف: 22 97 09 06

محقق شكاوى المرضى في المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة (LHLs pasientombud)  
هذا يمكن لمرضى السل أن يحصلوا على المساعدة والإجابات على الأسئلة التي تتعلق بحقوقهم.

البريد الالكتروني: al@LHL.NO  
الهاتف: 22 97 39 00 (لوحة مفاتيح المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة –  
أطلب محقق شكاوى المرضى)

## معلومات الصحة

المعهد النرويجي للصحة العامة (Folkehelseinstituttet) هنا يمكنك أن تجد معلومات مفيدة عن مرض السل ونظام العلاج في النرويج.

www.fhi.no

الانترنت:

### الخط النرويجي للإقلاع عن التدخين للمدخنين: 800 400 85

يقدم خط الإقلاع عن التدخين للمدخنين المعلومات والنصيحة إذا كنت ت يريد التوقف عن التدخين. وعندهما توقف التدخين، يكون من المفيد جدا أن تعثر على شخص يمكنك التحدث إليه.

ساعات العمل: الاثنين – الجمعة: الساعة 9 ص – 6 م (بين 23 يونيو – 8 أغسطس، الاثنين – الجمعة: الساعة : 9 ص – 4 م).

## معلومات عن الخدمات الاجتماعية

### مراكز المتطوعين – (Frivillighetssentralene)

مراكز المتطوعين (Frivillighetssentralene) هي أماكن اللقاء الأشخاص الذين يقيمون في نفس المنطقة المجاورة. وتنظم المراكز الأنشطة الاجتماعية وتسهل عملية الاتصال فيما بين الناس. وهناك مراكز متطوعين في كل أنحاء النرويج. وللعثور على المركز الأقرب لمكان سكناك، اذهب إلى الموقع الإلكتروني [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no) وابحث عن “frivillighetssentraler”.

### خدمة زائر الصليب الأحمر (Røde Kors besøkstjeneste)

تقوم خدمة زائر الصليب الأحمر بترتيب الزيارات للأشخاص الذين يطلبون الدعم والتشجيع في معيشتهم اليومية. ويمكن لزوار الصليب الأحمر أن يزوروك في بيتك (أو في المؤسسة التي تقيم فيها)، أو يمكنكم الاجتماع في مقهى أو ما شابه ذلك. ويرتبط الصليب الأحمر أيضا رحلات النزهة، واحتفالات الكريسماس، والأنشطة الاجتماعية الأخرى.

اتصل على الصليب الأحمر، أو اسأل صديقاً، أو قريباً أو ممرضة منزلية لعمل ذلك لك.

www.redcross.no

05003

الانترنت:

الهاتف:

## بالنسبة للمهاجرين والباحثين عن حق اللجوء

### المديرية النرويجية للهجرة (UDI) **Utlendingsdirektoratet (UDI)**

المديرية النرويجية للهجرة (UDI) مسؤولة عن سياسات الهجرة واللاجئين في النرويج. وفي موقعهم الإلكتروني، يمكنك أن تجد معلومات عن قواعد الإقامة والعمل في النرويج، وستجد نماذج طلبات مختلفة: [www.udi.no](http://www.udi.no)

ولدى المديرية النرويجية للهجرة منفذ معلومات للمهاجرين. والعنوان هو [www.nyinorge.no](http://www.nyinorge.no).

### المنظمة النرويجية للباحثين عن حق اللجوء (Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere, NOAS)

تهدف المنظمة النرويجية للباحثين عن حق اللجوء إلى رعاية مصالح طالبي حق اللجوء في النرويج. ويمكنها تقديم المساعدة القانونية أو الخير العام للأشخاص الذي يسعون أو قد تم منحهم وضع اللجوء أو الحماية في النرويج.

الإنترنت: [www.noas.org](http://www.noas.org)  
الهاتف: 22 36 56 60

هل تريدين قراءة المزيد عن مرض السل والحصول على النصح والإرشاد وقصص من المرضى؟  
عندئذ يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني [www.tbsurvivalproject.org](http://www.tbsurvivalproject.org) ، وهو موقع معد بمعرفة ولصالح الأشخاص المصابين بالسل.

أو هل تريدين أن تصبح عضوا في المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة ؟  
زور الموقع الإلكتروني [www.lhl.no](http://www.lhl.no).

الكتيب منشور بمعرفة المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة، بدعم مالي من هيلينجز ليجات Helbings Legat. لجنة التحرير: انجون نوردستوجا Ingunn Nordstoga، و توران هاسлер Torunn Hasler، و ووليلا ماليي Wolela Haile، و ميريت تاكسdal Merete Taksdal. هيلدفيج فيسكي أمdal Hedvig Fiske Amdal، الصور والتصميم: هوريسومتديز اين Horisontdesign. الطباعة: جروسيت Grøset.

تم تطوير الكتيب بالتعاون مع موظفي مرضى السل والصحة العاملين في مجال مرض السل في النرويج. وقام المعهد النرويجي للصحة العامة بتقديم النصيحة المحترفة وشارك في توكيد جودة الكتيب.

في عام 1943 تم تأسيس منظمة مساعدة مرضى السل في النرويج بواسطة خمسة مرضى مصابين بمرض السل. وسعى المرضى في خصوص الـ حق في العلاج الأفضل وظروف المعيشة الأفضل والـ حق في التأمين والـ العمل. وكانت هذه المنظمة الرائدة للمنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة. والآن المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة هي منظمة مصلحة على مستوى الدولة للأشخاص المصابين بأمراض القلب والرئة. ويمكن مكافحة مرض السل، ليس فقط من خلال الأدوية والخدمات الصحية، ولكن أيضا من خلال التدابير الاجتماعية السياسية لتحسين الظروف المعيشية للناس، ومرض السل هو مشكلة صحية خطيرة في العديد من الدول، وما تزال المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة تعمل في تحسين حقوق مرضى السل على المستويين الوطني والـ الدولي. ويتم تحفيز عمل المنظمة النرويجية لمرضى القلب والرئة من خلال التضامن مع المجموعات الضعيفة والاحترام لحقوق الإنسان.



Postboks 4375 Nydalen, 0402 Oslo  
عنوان للزيارة : Sandakerveien 99, Oslo  
هاتف: 22 79 93 00  
post@lhl.no  
البريد الإلكتروني: www.lhl.no