



# Ikaw ay mapapagaling sa sakit na tuberculosis (tisis)



“Noong una, nang masabihan ako na may TB ako, hindi ako gaanong nalungkot. Mabuti nga at alam ko kung ano ang problema sa akin. Ngunit habang tumatagal, nagsimulang bumaon sa isipan ko ang pagkadelikado ng karamdaman ko. At nang kinailangan kong sumailalaim sa maraming pagsusuri, naging mahirap ito. Lalo pang humirap ang sitwasyon dahil naninirahan akong mag-isa sa lupang banyaga.

Ngunit, unti-unti, nagsimulang gumanda ang pakiramdam ko. Maswerte na lang at, talagang mahuhusay ang mga taong nagtatrabaho sa ospital kung saan ako ay ipinasok. Lalo na ang, isa sa mga nars na malaki ang ginanapang papel sa paggabay sa akin na maging positibo. Tinulungan niya akong manumbalik sa katinuan, at naging halimbawa siya para sa akin na may pag-asa pa at totoong maaaring maging maganda ang buhay.

Malaki ang pinagbago ko dahil sa sakit na ito. Binago ako nito sa isang positibong paraan. Hindi mo basta na lang mababale-wala ang buhay. Pakiramdam ko’y nabigyan ako ng bagong pag-asa sa buhay – at kailangan kong pakinabangan nang husto ang pag-asang iyon!”

*Lalaki, 35 taon*

---

Ang edisyon na ito ng librito ay nagtataglay ng ilang bago o binagong nilalaman. Ang mensaheng kulay pula sa itaas ng parapo ay nangangahulugang may pagbabagong ginawa sa teksto.

Sa chapter 4 ay inilarawan namin ang mga patakarang sumasaklaw sa mga benepisyo at pagsagot sa mga gastusin. Maaaring magbago ang mga patakarang ito sa kalaunan. Ang NAV at Helfo ay may pinakabagong impormasyon tungkol sa mga kasalukuyang patakarang.

# Mga pasyente at mga health worker ng TB na nagbabahagi ng payo

Ang libritong ito ay para sa mga pasyenteng may tuberculosis (TB o tisis). Sa libritong ito, matatagpuan mo ang impormasyon tungkol sa TB at paggagamot sa TB, at mga payo sa kung paanong makaagapay sa sakit na ito. Para mabuo ang libritong ito, kami sa LHL International ay nagtanong sa mga pasyente ng TB kung anu-ano ang mga nais nilang malaman tungkol sa TB at kung anu-anong payo ang maibibigay nila sa iba. Kasama ng mga health worker (kawaning pangkalusugan) at mga pasyente, nahanap namin ang mga kasagutan sa mga karaniwang katanungan.



Para mabuo ang libritong ito, nakipag-usap kami sa mga pasyente ng TB sa Norway tungkol sa kani-kanilang karanasan.

Ang mga health worker ay may mahuhusay na payong pangkalusugan tungkol sa iyong sakit. Marami rin pasyente ng TB na may mahuhusay na payo sa pamumuhay na may sakit at sa paghanap ng mga paraan para makaagapay sa mga problemang hinaharap nila.

## Nilalaman

<b>Paano mong magagamit ang libritong ito</b>	pahina 4
<b>Kabanata 1: Mga katotohanan tungkol sa TB</b>	pahina 5
<b>Kabanata 2: Ang TB at paggagamot dito</b> (mga bahagi ng paggagamot, pagkakabukod sa ospital, DOT, mga side effect)	pahina 13
<b>Kabanata 3: Pananatiling malusog ng pangangatawan at diwa kung ikaw ay may TB</b> (trabaho at pahinga, pagkain at pag-inom, sex, buhay panlipunan)	pahina 27
<b>Kabanata 4: Ang TB at kalagayan mong pinansiyal</b>	pahina 41
<b>Impormasyong kapaki-pakinabang</b>	pahina 48

# Paano mong magagamit ang libritong ito

Basahin ang libritong ito para matutunan ang mga pangunahing katotohanan tungkol sa TB at kung paano ka makakaagapay sa sakit at tugunan ang mga problemang maaari mong harapin. Maaari mong ibahagi ang libritong ito sa ibang tao at talakayin ito kasama ng mga health worker, mga kaibigan, kapamilya, o iba pang pasyente. Ang pagiging mas bukas tungkol sa TB ay nagagawang mas maalam ang mga tao tungkol sa sakit. Kapag mas nauunawaan ng mga taong nasa paligid mo ang tungkol sa sakit, magiging mas panatag sila laban dito.



Maaari mong basahin ang librito kasama ng isang health worker...



... o mag-isa

Ang librito ay binuo sa sumusunod na paraan:

- Sa unang bahagi ng bawat kabanata o kabanata-sa-kabanata (sub-chapter), mababasa mo ang mga katotohanan at impormasyon
- Sa huling bahagi ng bawat kabanata o kabanata-sa-kabanata (sub-chapter), mababasa mo ang mga katanungan mula sa mga pasyente na may kasamang mga kasagutan
- Mababasa mo rin ang impormasyon sa pagpapayo at pagkontak na may kinalaman sa mga paksa ng bawat kabanata

**Kung may bagay na hindi mo nauunawaan o nais mo ng karagdagang impormasyon – itanong sa iyong TB coordinator, sa iyong doktor, o sa isang nars.**

# Kabanata 1: Mga katotohanan tungkol sa TB

“Sa aking palagay, mahalagang matutunan ng mga tao ang tungkol sa TB; tungkol sa mga sintomas ng sakit, at kung paano itong naipapasa. Maraming tao ang takot sa TB dahil wala silang nalalaman o kaunti lang ang kanilang nalalaman tungkol dito. Pinakamahasay na paraan ng pagharap sa sakit ay ang matutunan ito. Kapangyarihan ang kaalaman.”

*Lalaki, 55 taon*

Kapag nalaman mo ang mga pangunahing katotohanan tungkol sa TB, at alam mo kung paanong naipapasa at nagagamot ang sakit, magiging mas panatag ang iyong kalooban. Magagawa mo rin na ibahagi sa ibang tao ang tungkol sa sakit at pag-usapan ito kasama nila. Kapag mas nauunawaan ng mga taong nasa paligid mo ang tungkol sa sakit, magiging mas panatag sila laban dito. Ang mga taong panatag ang kalooban laban sa sakit ay maaaring maging mas mapagtaguyod sa mga taong may TB.

Sa kabanatang ito, mababasa mo ang mga katotohanan tungkol sa TB pati na ang mga katanungang mula sa mga pasyente na may kasamang kasagutan.

## Ano ang TB?

Ang TB (Tuberculosis o Tisis) ay isang sakit na dulot ng bacteria. Ang bacteria ay maliit, at di-nakikitang organismo na matatagpuan kahit saan, pati na sa loob ng katawan ng mga tao. Karamihan ng bacteria ay walang masamang naidudulot, bagkus ay nakatutulong pa. Mga halimbawa ng kapaki-pakinabang na bacteria ay ang intestinal bacteria na tumutulong sa pagtunaw ng pagkaing kinain natin.

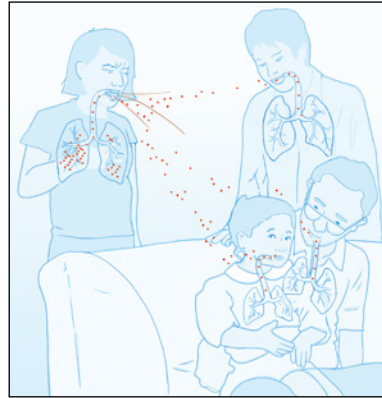
Ngunit may ilang bacteria na mapaminsala at maaaring magdulot ng mga karamdamang tinatawag nating mga impeksiyon. Ang bacteria na nagdudulot ng TB ay ganitong uri ng bacteria. Kung maikakapit ng bacteria ang kanilang sarili sa isang bahagi ng katawan at doon ay dumami, at hindi magawa ng katawan na ipagtaggol ang sarili nito, maaari kang magkasakit na TB.

Pinaka-karaniwan ang magkaroon ng TB sa baga, ngunit maaari mo rin itong makuha sa ibang bahagi ng katawan (halimbawa sa skeleton, sa mga lymph node, o sa utak).

Ang bacteria na nagdudulot ng TB ay tinatawag na *Mycobacterium tuberculosis*.

## Papaano kang mahahawaan ng TB?

Ang TB ay kumakalat sa **hangin sa** pamamagitan ng napakaliliit na patak (na hindi mo makikita). Ang maliliit na patak na ito ay nagmula sa ilong at bibig ng taong may TB, at kumakalat ang mga ito sa hangin kapag ang taong iyon ay nagsasalita, umuubo, o bumabahing. Ang TB bacteria ay nasa loob ng ilan sa mga patak na ito. Kapag may ibang tao na hihinga sa hangin na ito, maaaring makapasok ang ilang patak sa kanilang katawan at umabot sa kanilang baga.



Ang TB ay kumakalat sa pamamagitan ng paghinga sa bacteria na nasa hangin.

**Ang mga taong nahawaan ng TB bacteria ay hindi agad nagkakasakit.** Tinatayang halos 1/3 ng tao sa mundo ang may TB bacteria sa kanilang katawan, pero iilan lang ang nagkakasakit. Ang dahilan kung bakit ilan sa mga nahawaan ang nagkakasakit ay dahil mahina ang kanilang panlaban sa sakit. Ang mahinang panlaban ay maaaring dulot ng iba pang sakit, stress, pagbago sa lagay ng panahon, di-masustansiyang pagkain, pagbago sa kinakain, o iba pang dahilan. Minsan ay inaabot ng ilang taon makaraang mahawaan ng TB bacteria bago pa man magkasakit.

## Paano mo malalaman kung may TB ka?

Ang taong may ubo ng 2–3 linggo o higit pa ay maaaring may TB sa kaniyang baga. Ang pinakakaraniwang palatandaan ng TB sa baga ay:

- Pananakit ng dibdib
- Pag-ubo na may plemang nagmumula sa kailaliman ng baga, na minsan ay may dugo

Iba pang karaniwang palatandaan ng TB – kapwa ang TB sa baga at TB sa ibang bahagi ng katawan – ay:

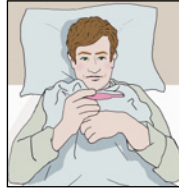
- Kawalan ng gana kumain
- Pangangayat
- Pakiramdam na mahina at pagod
- Matagal nang nilalagnat
- Pamamawis sa gabi
- Pamamaga sa leeg, sa kili-kili, o sa singit



Kawalan ng gana kumain



Pakiramdam na mahina at pagod



Matagal nang nilalagnat



Pamamawis sa gabi



Pamamaga sa leeg, sa kili-kili, o sa singit

Pangangayat

Ang mga ito ay karaniwang palatandaan din ng ibang sakit. Kaya, para makatiyak na ito ay TB, kailangan mong sumailalim sa iba't-ibang pagsusuri. Ang taong mayroon ng isa o higit pa sa mga sintomas na ito ay kinakailangang magpatingin sa doktor!

Ang taong may TB ay karaniwang hindi taglay ang lahat ng sintomas na ito. Ang ilan ay may mahihinang sintomas lang.

## Sino ang maaaring magka-TB?

Ang mga taong matagal nang kapiling ng isang taong may nakahahawang TB na hindi pa nakapagsisimulang magpagamot ay maaaring magkasakit nito. Hindi mabilis kumalat ang TB bacteria, kaya karaniwang nagaganap ang pagkahawa sa mga taong magkasamang naninirahan sa bahay.

May mga taong may TB sa bawat bansa. Ang TB ay pinaka-karaniwan sa Asya, Africa, Latin America, at Silangang Europa; kaya, mas malamang na ang mga taong mula sa mga lugar na ito ang nahahawa at nagkakasakit.

Halos walong milyon katao sa mundo ang nagkakasakit na TB taun-taon. Sa Norway, sa nakaraang ilang taon, nagkaroon ng halos 300–400 kaso ng TB na natutuklasan taun-taon.

Kung nais mong magbasa pa ng tungkol sa TB sa mundo, maaari kang bumisita sa mga website na [www.lhl-international.org](http://www.lhl-international.org), [www.fhi.no](http://www.fhi.no) o [www.stoptb.org](http://www.stoptb.org).

## Magkakasakit ba ang iba dahil sa TB mo?

Tanging TB sa baga at isang biharang anyo ng TB sa lalamunan ang naipapasa sa ibang tao. Kung mayroon ka ng nakahahawang uri ng TB sa baga, o kung hinihinalang mayroon ka nito, ilalagay ka sa isang isolation ward (nakabukod na ward) ng isang ospital. Kakailanganin mong manatili roon hanggang sa matukoy na ang iyong TB ay hindi na nakahahawa. Kadalasang tumatagal ito ng dalawa o tatlong linggo, ngunit minsan ay mas tumatagal pa.

Nangangahulugan ito na kapag ikaw ay palabasin na ng isolation ward, hindi na nakahahawa ang sakit.

Obligado ang ahensiya ng kalusugan ng Norway na tiyaking lahat ng taong may TB ay tatanggap ng paggagamot. Upang mahanap lahat ng taong maaaring nahawaan, hinihingi sa mga pasyente na pangalanan ang mga taong nakasalamuha nila nang malapitan. Nakikipag-ugnayan ang ahensiya ng kalusugan sa mga taong ito at hinihinging magpasuri sila para sa TB – nang hindi sinasabi kung kanino sila maaaring nahawa. Nangangahulugan ito na walang makaaalam na ikaw ang nagbigay ng pangalan nila.

Kung may mga anak ka, o kung nakasalamuha mo nang malapitan ang mga bata bago natagpuang mayroon kang TB, maaaring kailanganing uminom ng gamot ang mga bata para sa maikling panahon (karaniwan ay tatlong buwan). Ginagawa ito para matiyak na ang mga bata ay hindi magkakasakit sa kalaunan.

**Kapag ang mga pasyente ng TB ay inilabas mula sa isolation ward, ang sakit ay hindi na nakahahawa:**

- Ligtas na magkisalo sa baso, plato, kutsilyo, tinidor at kutsara ng pasyente ng TB
- Ligtas na gamitin ang mga damit o pinagtulugan ng mga pasyenteng may TB
- Ligtas na magkaroon ng normal na ugnayan sa mga pasyente ng TB

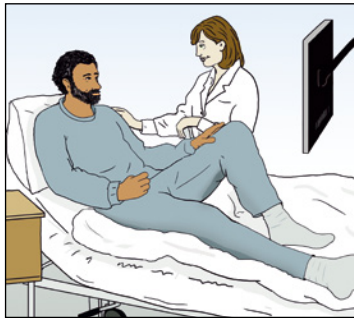
## Paano ba ginagamot ang TB?

Ang TB ay nilulunasan sa pamamagitan ng mga gamot, karaniwan ay tableta. Sa Norway, walang bayad ang mga gamot na ito. Karamihan sa mga pasyente ay kinakailangang uminom ng gamot araw-araw sa loob ng anim na buwan, pero minsan ang paggagamot ay mas matagal. May health worker na bibisita araw-araw para ibigay sa iyo ang iyong gamot.





Ang lalaking ito ay may TB. Pinahina siya ng kaniyang sakit, at kailangan niyang manatili sa ospital sa simula ng paggagamot...



Makaraan ang maikling panahon ng paggagamot at pangangalaga ng mga kawani ng ospital, mas mahusay na ang kaniyang pakiramdam...



...at maaari nang ipagpatuloy ang paggagamot sa tahanan. Pumupunta ang home nurse sa kaniyang tahanan para tulungan siyang inumin ang kaniyang gamot araw-araw. Patuloy na humuhusay ang kaniyang kalusugan...



... At makaraang matapos ang kaniyang paggagamot, wala na siyang sakit!

Napakahalagang inumin ang iyong gamot hangga't ipinaguutos ng doktor. Kung maaga mong ihihinto ang pag-inom ng gamot, maaari kang magkasakit ulit. Maaari rin na lumaban ang TB bacteria, at, bilang resulta, maaaring hindi ito kasing-bisa kung kakailanganin mong simulan ulit ang paggagamot makaraang huminto nang maaga.

Sa kabanata 2 mas marami ka pang mababasa tungkol sa paggagamot sa TB.

### **Ang pinakamahalagang dapat gawin para gumaling ay:**

- **Inumin araw-araw ang iyong gamot hangga't ipinaguutos ng doktor**
- **Patuloy na uminom ng gamot, kahit mas maganda na ang iyong pakiramdam. Ang ilang TB bacteria ay nasa pangangatawan mo pa rin, kahit na hindi mo sila nadarama. Mabagal mamatay ang bacteria!**
- **Kausapin ang iyong doktor, TB coordinator, o isang home nurse kung mayroon kang anumang problema**

## Ano ang resistant (lumalaban) na TB?

Ang Resistant TB o lumalaban na TB ay dulot ng TB bacteria na nakaligtas sa ordinaryong gamot sa TB. Dahil nakaligtas ang bacteria sa ordinaryong gamot sa TB, tinatawag silang resistant bacteria, at ang TB na dulot ng naturang bacteria ay tinatawag na resistant TB. Ang Resistant TB ay kumakalat tulad ng ibang TB. Gumagaling ang mga pasyenteng may resistant TB, pero mas matagal gumaling mula sa resistant TB kaysa sa ordinaryong TB.

Ang resistant TB ay problemang pandaigdigang. Nabuo ang resistant TB dahil kung minsan, ang iba't-ibang gamot na iniinom ng mga pasyente para lunasan ang kanilang TB ay nagkakamali ng kombinasyon o 'di kaya'y hindi gaanong matapang para patayin lahat ng bacteria. Maaaring nangyari ito dahil hindi ininom ng pasyente ang lahat ng gamot nila; nagkaroon ng mahabang pagkaantala sa paggagamot; o wala gaanong pamamahala sa mga gamot o paggagamot na ginawa. Hindi ito problema sa Norway, kung saan mahusay ang pamamahala sa mga gamot at paggagamot na ginagawa. Ang mga pasyenteng may resistant TB ay karaniwang nagkakasakit sa ibang bansa maliban sa Norway.

Para mapagaling mula sa resistant TB, kailangan mo ng gamot na naiiba sa mga gamot na ginagamit para sa ordinaryong TB. Dahil mas matagal gamutin ang mga bacteria na ito, kinakailangang magpatuloy ang paggagamot sa pasyente ng hanggang dalawang taon. Sa kasawiang-palad, ang mga gamot na ginagamit laban sa resistant TB ay maaaring magkaroon ng maraming hindi kanais-nais na side effect sa katawan.

# Mga katanungang tungkol sa TB mula sa mga pasyente



## **Bakit napakatagal matukoy kung ang isang tao ay may TB?**

Sa ilang kaso, madaling matukoy ang TB, ngunit sa kadalasan ay inaabot ng ilang linggo mula sa unang pagpapatingin ng pasyente sa doktor bago matukoy ang TB. Ang pinakamahalagang dahilan sa pagkaantalang ito ay dahil marami sa mga sintomas ng TB ay kahalintulad ng marami pang ibang sakit, kaya kailangang magsagawa ang mga doktor ng ilang pagsusuri para malaman kung TB ang dahilan ng karamdaman ng pasyente. Maaaring abutin ng matagal bago makuha ang resulta ng mga pagsusuring ito. At dahil hindi karaniwan ang TB sa Norway, Madalas na hindi agad naghihinala ang mga doktor na TB ito.

## **Wala akong kilala na may TB – paano ako nagkasakit nito?**

Maraming pasyente ang nagtataka dito. Maaaring nahawaan ka ng isang tao na hindi niya nalalamang may TB siya, at maaaring matagal nang panahon iyon. Minsan ay inaabot ng ilang taon makaraang mahawaan bago pa man magkasakit.

## **Lagi naman akong maingat sa kalusugan – bakit ako nagka-TB?**

Kahit sino ay maaaring magka-TB, kahit ang mga taong malusog ang pamumuhay. Dahil ang TB bacteria ay kumakalat sa hangin, kahit sino ay maaaring masagap ito.

## **Bakit hindi ako gumagaling makaraan ang mahabang panahong gamutan?**

Ang ilang pasyente ay sumasama ang pakiramdam makaraang matapos sa paggagamot. Ang dahilan nito ay matagal patayin ang TB bacteria sa katawan. Mabagal mamatay ang bacteria.

## **Mananatili bang mahina ang mga baga ko?**

Karamihan sa mga pasyente ay napapagaling nang walang permanenteng pinsala. Subalit, may ilang pasyente na may pangmatagalang panghihina ng baga, at ang ilan ay nagkakaroon ng sakit sa baga tulad ng asthma (hika) o COPD (chronic obstructive pulmonary disease) (no.: KOLS – kronisk obstruktiv lungesykdø). Lalo itong laganap sa mga pasyenteng matagal nang masama ang pakiramdam bago pa man sila natukoy na may sakit at ginamot.

## **Mayroon akong TB sa lymph node, at kung minsan ay may likidong lumalabas mula sa sugat sa aking leeg. Mahahawa ba ang ibang tao kung hahawakan nila ang likidong ito?**

Hindi, ang likidong nagmumula sa sugat ay hindi makakahawa sa ibang tao. Kung sinabihan kang ikaw ang maglilinis ng iyong sugat, may home nurse o iba pang health worker na magbibigay sa iyo ng tagubilin sa kung paano ito gagawin. Ayon sa pangkalahatang patakaran sa kalinisan ukol sa paglilinis ng mga sugat, dapat mong itapon nang direkta sa basurahan ang mga bendahe at hugasan agad ang iyong mga kamay pagkatapos.

### **Posible bang magka-TB kung matulog sa pinagtulugan ng pasyenteng may TB, o isuot ang mga pinagbihisan ng pasyenteng may TB ?**

Hindi, hindi kumakalat ang TB sa ganitong paraan. Ang TB ay kumakalat sa pamamagitan ng paghinga ng TB bacteria mula sa hangin (basahin ang pahina 6). Ligtas na matulog sa pinagtulugan ng pasyenteng may TB o isuot ang pinagbihisan ng pasyenteng may TB.

### **Kumakalat ba ang TB sa pamamagitan ng pag-inom sa ininuman ng may TB?**

Hindi, ang TB ay hindi kumakalat sa ganitong paraan. Ang TB ay kumakalat sa pamamagitan ng paghinga ng TB bacteria mula sa hangin (basahin ang pahina 6). Ligtas na uminom sa pinag-inuman ng pasyenteng may TB.

### **Maaari ba akong magka-TB kahit na binakunahan ako ng BCG?**

Oo, sa kasamaang-palad ay hindi 100 % ang proteksiyong binibigay ng bakunang ito. Maaaring magbigay ng kaunting proteksiyon sa matatanda ang BCG-vaccine, pero napatunayan lang ang bisa nito laban sa nakamamatay na uri ng TB sa mga bata.

Mula 2009, ang BCG-vaccine ay ibibigay lamang sa mga batang may partikular na panganib na magka-TB.

### **Ano ang extrapulmonary TB?**

Ang TB sa mga bahagi ng katawan na bukod sa baga ay tinatawag na extrapulmonary TB. Maaari itong mabuo sa anumang bahagi ng katawan, halimbawa ay: sa mga bato, sa mga lymph node, o sa utak. Kung ikaw ay may TB sa labas ng baga o lalamunan, hindi ka makakahawa ng ibang tao.

# Kabanata 2: Ang TB at paggamot dito

“Nang sabihin nila sa akin na may TB ako, natakot ako. Tinanong ko kung nagagamot iyon. Sinabi nilang mapapagaling ako, at ako’y napahupa. Pero nalaman ko na aabutin ito ng matagal na panahon”.

*Babae, 20 taon*

Ang TB ay sakit na nalulunasan at nagagamot. Ngunit dahil mabagal na napapatay ng mga gamot ang TB bacteria, nagtatagal ang paggagamot – hindi bababa sa anim na buwan. Sa karamihan ng mga kaso, nagsisimula ang paggagamot sa ospital at nagpapatuloy sa tahanan ng pasyente.

Bilang pasyente, karapatan mong tumanggap ng suporta at payo sa itatagal ng paggagamot. Ang iyong doktor, TB coordinator, at iba pang health worker ay tutulong sa iyo sa iba’t-ibang paraan. Pananagutan din nila ang iyong kapakanan.

Sa kabanatang ito, ilalarawan namin ang paggagamot na ibinibigay sa mga pasyente sa Norway. Maghahandog din kami ng mga katanungan mula sa mga pasyente ukol sa paggagamot at mga gamot na gagamitin, at mga kasagutan sa mga katanungang ito.

Kapag maagang natukoy ang TB, makapagsisimula ang pasyente ng mabisang paggagamot bago manghina ang kaniyang pangangatawan. Kaya, mahalaga para sa lahat ng taong hindi maganda ang pakiramdam na magpatingin sa doktor para maagang matukoy at magamot ang sakit.

## Iba’t-ibang bahagi ng paggagamot

Sa karaniwan, ang paggagamot sa TB ay nahahati sa sumusunod na tatlong bahagi:

- 1. Paggamot gamit ang mga gamot sa ospital**  
(karaniwang unang dalawang linggo o higit pa)
- 2. Paggamot sa bahay, sa pagmamanman ng health worker**  
(hindi bababa sa anim na buwan – hanggang sa ikaw ay mapagaling)
- 3. Mga medical check-up**  
(minsang ay hanggang dalawang taon makaraang ikaw ay mapagaling)

## Paggagamot sa ospital

Maraming pasyenteng kailangang manatili sa ospital sa simula ng paggagamot. Ang mga pasyenteng hinihinalang may TB na nakahahawa ay kailangang manatili sa isolation ward ng ospital.



Maraming pasyenteng nananatili sa ospital sa simula ng paggagamot.

Higit sa isang gamot ang kailangan para patayin ang TB bacteria. Sa ospital, mamamanman ng health worker kung gumagana ang gamot at ikaw ay napapabuti. Nagsasagawa rin sila ng mga pagsusuri para malaman kung ang bacteria ay lumalaban (resistant TB). Maaaring magtagal bago ito malaman. Kung ang bacteria ay resistant, mangangailangan ka ng ibang gamot, at magiging mas matagal ang paggagamot.

Kapag humusay na ang iyong pakiramdam at nakatitiyak ang mga health worker na naging mabisa ang mga gamot laban sa bacteria, makalalabas ka na ng ospital at maipagpapatuloy ang paggagamot sa bahay.

## Paggagamot sa bahay, sa pagmamanman ng health worker

Ayon sa mga patakaran ng Norway ukol sa pagkontrol ng tuberculosis, kinakailangang may health worker sa tuwing iinom ang mga pasyenteng may TB ng kanilang gamot. Ang pamamaraan sa paggagamot na ito ay tinatawag na Direkte observert terapi, o DOT. Ang DOT ay pamamaraang napatunayan na nagbibigay ng magandang resulta, kung kaya nilalayan ng World Health Organization na ipatupad ito sa buong mundo.

Ang DOT system ay ginagamit para matiyak na mabubuo ng mga pasyente ang kanilang paggagamot at para hindi magkaroon ng paglaban sa mga gamot ng TB. Kung ikaw ay may sakit na TB, maaaring hindi mo naising inumin araw-araw ang iyong gamot, lalo na kung mayroon kang mga reaksiyon sa gamot. Maaaring madali rin makaligtaang uminom ng gamot. Kaya, mahalagang may health worker na naroon para matulungan kang matapos ang buong paggagamot. Oobserbahan ng health worker kung paanong gumagana ang gamot, aalamin niya kung mayroong mga side effect sa iyo, at bibigyan ka ng payo ukol sa paggagamot.

Lahat ng pasyente ay magkakaroon ng indibidwal na plano sa paggagamot na magsasaad ng kung saan at kailan nila makikita ang health worker para inumin ang kanilang gamot. Ang planong ito ay magkasamang binubuo ng pasyente at health worker (basahin ang pahina 20). Marami sa mga pasyente ang nagnanais na pupuntahan sila ng health worker sa kanilang bahay, pero maaari rin na magtungo sa ospital o sa iba pang health centre (tanggapang pangkalusugan).



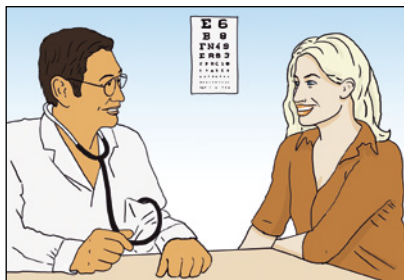
Hinahatid ng health worker ang gamot sa pasyente araw-araw.

Sa pahina 20 mas marami kang mababasa tungkol sa mga karapatan ng pasyente patungkol sa DOT, at kung paaano mong maisisingit ang DOT sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay.

Kailangan mong patuloy na inumin ang mga gamot sa TB araw-araw nang hindi bababa sa anim na buwan, hanggang sa maipakita ng mga pagsusuri na lahat ng TB bacteria sa iyong katawan ay napatay na. Kahit na maganda na ang iyong pakiramdam bago pa man matapos ito, nabubuhay pa ang ilang bacteria, kaya mahalagang ipagpatuloy mo ang pag-inom sa lahat ng gamot hanggang sa mabuo ang paggagamot.

## Mga medical check-up

Kadalasan, susundan ka ng iyong doktor ng mga medical check-up matapos mong mabuo ang paggagamot, minsan ay hanggang dalawang taon makaraang ikaw ay mapagaling mula sa TB. Sumailalim ang iyong katawan sa matinding hirap; kaya mahalagang subaybayan ka ng doktor nang may karampatang panahon.



Karamihan sa mga pasyente ay sinusubaybayan ng kanilang mga doktor makaraang sila ay mapagaling.

# Mga katanungang mula sa mga pasyente tungkol sa paggamot sa TB



## **Bakit kailangan ko ng maraming klase ng gamot?**

Kailangan mo ng iba't-ibang gamot dahil magkasamang nagtutulungan at sumusuporta sa isa't-isa ang mga gamot sa pagpatay sa bacteria. Ang paggamit ng iba't-ibang gamot ay nakatutulong na makatiyak na hindi magiging resistant TB ang bacteria. Kung iisang uri lang ng gamot ang iniinom mo, maaaring makaligtas ang bacteria, pero kung iinom ka ng ilang magkakaibang uri ng gamot, hindi makaliligtas ang bacteria.

## **Maaari ko bang ibahagi sa mga kapamilya ko o sa ibang tao ang aking mga gamot?**

Hindi mo maaaring ibahagi sa sinumang tao ang iyong mga gamot! Maaari nitong mapasama ang pakiramdam ninyong dalawa. Lahat ng pasyente ay kinakailangang inumin ang lahat ng gamot na inirereseta sa kanila ng kanilang doktor, at wala nang iba pang gamot sa TB. Mahalagang lahat ng pasyente ay masubaybayan ng doktor sa panahon ng kanilang pagkakasakit.

## **Kailangan ko bang inumin ang gamot sa umaga? Bakit kailangan ko pang maghintay bago kumain pagkatapos uminom ng mga tableta?**

Ang ilan sa mga gamot ay pinakamabisa kapag walang laman ang tiyan, kaya maaari mong inumin ang mga iyon sa umaga o makalipas ang dalawang oras pagkatapos mong kumain. Matapos mong inumin ang mga gamot na ito, makakakain ka na muli makalipas ang kalahating oras.

## **Bakit kailangan kong uminom ng mga gamot nang pagkatagal-tagal? Bakit hindi ako maaaring huminto sa pag-inom kapag maayos na ang pakiramdam ko?**

Kapag nagsimula nang umayos ang pakiramdam mo, may ilang TB bacteria pa na nananatiling buhay sa iyong katawan. Maaari mong ituring na natutulog lang ang mga bacteria. Kung hihinto ka sa pag-inom ng gamot, maaari silang magising at magkakasakit ka na naman. Kailangan mong magpasuri para mapatunayang patay na ang lahat na bacteria.

## **Maaari ba akong magpagamot sa albularyo o uminom ng mga dahong gamot?**

Sa kadalasan, hindi ito problema hangga't patuloy mong iniinom ang gamot na inireseta sa iyo ng iyong doktor. Ngunit, para manatiling ligtas, dapat mong ipagbigay-alam sa iyong doktor kung nagbabalak kang gumamit ng dahong gamot – maaaring may ilang panglunas na hindi maaaring isabay sa mga gamot na para sa TB.

## **Impluwensiya ng gamot sa TB sa iba pang mga gamot**

Maaaring mabawasan ang bisa ng ibang gamot dahil sa mga gamot sa TB. Mahalagang tandaan na ang mga tabletang para sa pagpapalano ng pamilya (family planning pills) ay hindi nakapipigil sa pagbubuntis kapag umiinom ka ng gamot sa TB na Rifampicin. Kaya kailangan mong gumamit ng ibang paraan ng kontrasepsiyon, halimbawa ay, mga condom o loop.



# Paano makaaagapay sa pagkakabukod sa ospital (isolation)

Kung ikaw ay may TB na maaaring makahawa ng ibang tao, o kung hinihinalang mayroon ka ng naturang TB, kakailanganin mong manatili sa isang isolation ward ng ospital. Kailangan mong manatili roon hanggang sa hindi na nakahahawa ang iyong TB. Kadalasan itong tumatagal ng tatlong linggo, pero kung minsan ay mas matagal.

Sa isolation ward, lahat ng taong lumalapit sa mga pasyente ay kailangang magsuot ng maskara. Tinatakpan ng maskara ang bibig at ilong at pinoprotektahan ang mga may suot noon mula sa bacteria na nasa hangin. (Ang bacteria ay mapupunta sa hangin kapag ang pasyente ay nagsasalita, umuubo, o bumabahing.)



Ang mga taong nagtatrabaho sa isolation ward ay may suot na maskara.

Lahat ng taong lumalapit sa mga pasyente ay kailangan din magsuot ng espesyal na takip sa ulo (cap) at mga guwantes (gloves) pati na ng bestido (coat o gown) kapag nasa silid sila ng pasyente.

Kapag napatunayan sa mga pagsusuri na hindi na nakahahawa ang iyong TB, makalalabas ka na ng isolation ward. Kung kailangan mo ng karagdagang pangangalaga ng ospital, ililipat ka sa panibagong ward ng ospital. Kung makakayanan mo na, maaari ka nang maka-uwi.

Alam namin na maraming pasyente ang nahihirapang manatili sa isolation ward. Sabi ng isang pasyente:

Ang pinakamahirap na bahagi ay noong nasa isolation ward ako. Doon, kailangan nilang magbalot ng katawan at magsuot ng maskara. Kapag may nakikita kang taong balot na balot, nakakatakot. Pero alam ko na kailangan nilang gawin iyon.

*Babae, 25 taon*

Maraming pasyente ang nahihirapan na kailangang magsuot ng maskara ng mga taong nakapaligid sa kanila. Ang ilan ay nagsasabing pakiramdam nila na sila'y walang kuwenta o “masama” dahil kailangang magbalot ng ibang tao para makalapit sa kanila. Pero kailangan nilang protektahan ang kanilang sarili laban sa TB bacteria, hindi sa iyo. Oras na makontrol na ang bacteria at hindi na nakahahawa ang iyong TB, makalalapit na ang iba sa iyo nang hindi nagsusuot ng maskara.

Mahirap kapag hindi mo nakikita ang buong mukha ng mga taong gumagamot sa iyo. Maaaring mahirap makilala ang iba't-ibang tao na nagtatrabaho sa isolation ward, at pakiramdam ng maraming pasyente na ang ugnayan ay malamig at hindi personal kapag nakasuot ng maskara ang mga tao. Maaari mong alamin ang pangalan ng mga taong nag-aasikaso sa iyo, at mahihiling mo na ipakita nila ang mga mukha nila sa bintana sa labas ng iyong silid bago sila pumasok – maaaring madama mong mas kilala mo sila pagkatapos.



Mahihiling mo na ipakita nila ang mga mukha nila bago sila pumasok ng iyong silid.

Habang nananatili sa isolation ward, maraming bagay sa iyong buhay ang ipagkakait sa iyo. Marami sa mga pasyente ang nahihirapan at hindi sila makakilos nang malaya at sila ay umaasa sa iba sa lahat ng kanilang pangangailangan. Dahil madalas na nag-iisa lang sila at "walang nangyayari", ay mahirap din para sa maraming pasyente, at maaaring mawalan sila ng pagbatid sa oras. Mahirap ito para sa maraming tao.

### **Dito ay naghahandog kami ng ilang payo mula sa mga pasyente, kung paano makaagapay sa mga bagay na ito:**

- Manatiling nakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at kapamilya sa pamamagitan ng telepono o computer. Magagawa nitong bawasan ang pakiramdam mong nag-iisa ka. At, maaari ka rin bisitahin ng mga kaibigan at kamag-anak mo sa isolation ward! Pero kakailangin nilang magsuot ng maskara, bestido, at guwantes kapag nasa loob sila ng iyong silid. Sa kasamaang-palad, hindi pinahihintulutan ang mga bata na pumasok sa isolation ward.
- Magdala ng ilang personal na gamit sa iyong silid; makatutulong itong madama mong nasa bahay ka. Maaaring kailangang i-disinfect ang ilang bagay; kaya, para ligtas ka, alamin sa mga nars kung ano ang maaari mong dalhin.
- Subukang magtatag ng pang-araw-araw na gawain. Makatutulong ito na iwasang makalimot sa oras.



Maghanap ng maaaring gawin habang nananatili ka sa isolation ward.

- Gawing “abala” ang sarili – para maituon ang sarili sa ibang bagay maliban sa iyong sakit, at mapalipas nang mas mabilis ang oras. Halimbawa ng mga maaaring gawin ay magbasa, magsulat, makinig sa radyo, manood ng telebisyon, maglaro, magtahi/gansilyo, o maghersisyo.

Alam ko kung ano ang dapat kong gawin araw-araw at kung anong oras ko dapat gawin iyon. Halimbawa, alam kong kailangan kong uminom ng gamot sa umaga, at tila hindi normal para sa akin na inumin ang mga iyon sa ibang oras ng araw. Ginawa ko na parang nasa bahay lang ako, nakangiti, at inaabala ang aking sarili. Kasama ng mga positibong resulta mula sa aking doktor, ni hindi ko namalayang lumilipas ang mga araw.

*Babae, 30 taon*

## Mga katanungang mula sa pasyente tungkol pagkakabukod (isolation)



### **Bakit kailangan akong ibukod (isolated)?**

Kailangan kang ibukod hanggang sa mapatunayang hindi na nakahahawa ang iyong TB. Ginagawa ito para matiyak na hindi na makahawa ng ibang tao ang sakit.

### **Bakit kailangang magsuot ng maskara ang mga health worker?**

Pinoprotektahan ng maskara ang mga health worker na hindi malanghap ang TB bacteria na nasa hangin.

# Paano ba maitutugma ang DOT sa iyong buhay?

Lahat ng pasyenteng may TB ay magkakaroon ng pang-indibidwal na plano sa paggagamot (**individual treatment plan**) na nagsasaad sa kung saan sila makikita ng health worker para inumin ang kanilang mga gamot, at kung anong oras. Ang kasunduang ito ay para gawing mas maginhawa para sa pasyente na pagdaanan ang paggagamot.

Ang plano sa paggagamot ay binubuo sa isang pagkikita ng pasyente at mga health worker na gumagamot sa pasyente. Ang pulong na ito ay tinatawag na “treatment plan meeting” (“behandlingsplanmøte”), at ginaganap ito sa simula ng panahon ng paggagamot, karaniwang bago umalis ng ospital ang pasyente. Ang pasyente, ang doktor (espesyalista) ng pasyente, ang TB coordinator ng pasyente, at mga taong mula sa municipal health service ay dumadalo sa pagpupulong. Maaaring humiling ng tagapagsalin ang pasyente para sa pulong, at/o magsama ng kamag-anak o kaibigan bilang suporta.

Maaari rin mapagtanungan ang iyong TB coordinator tungkol sa plano sa paggagamot at pagpupulong.



Pulong para sa plano ng paggagamot.

Ang layunin ng pagbuo ng plano sa paggagamot ay para makahanap ng kasunduan sa mga kahilingan ng pasyente at sa magagawa ng mga health worker. Kung nais mo na ihatid ang mga gamot sa bahay mo, karapatan mong hingin ito. Kung mas nais mong inumin ang mga gamot sa ospital, karapatan mo rin na piliin ito.



Marami sa mga pasyente ang pinipiling ipahatid ang mga gamot sa kani-kanilang bahay...



...pero ang ilan ay pinipiling uminom ng gamot sa ospital.

Ang pagpili sa pinakaangkop na kasunduan sa DOT ay nakabatay sa sitwasyon mo sa buhay. Kung nagtatrabaho ka, magagawa mong, halimbawa ay hilingin sa mga health worker na ihatid ang mga gamot sa iyo bago ka umalis sa umaga – kahit na napakaaga pa nito. Kung ayaw mong pupunta ang mga health worker sa iyong tahanan, at hindi ka naman kalayuan sa ospital, maaaring magandang sa ospital ka na uminom ng mga gamot.

Maaari rin na baguhin ang kasunduan sa itatagal ng paggagamot, kung mapagtanto mong nagbago ang iyong sitwasyon o pangangailangan.

Maraming pasyente ang masaya sa DOT at tinuturing itong support system. Pero alam din namin na may ilang nahihirapan sa DOT. Hindi komportable ang ilang pasyente na pinanonood sila habang umiinom sila ng kanilang gamot at pakiramdam nila’y minamando sila ng mga health worker. Nauunawaan namin ito – karaniwan sa tao na naising “pangasiwaan ang kanilang sarili”. Pero, tulad ng sinabi ng isang pasyente, “Hindi ito pagkontrol sa akin, kundi pagkontrol sa aking sakit”.

Nahihirapan din ang ilang pasyente na magplano ng kanilang pang-araw-araw na gawain habang nasa DOT. Kung problema ito para sa iyo, ipaliwanag ang problema sa iyong home nurse o sa iyong TB coordinator at alamin kung makagagawa kayo ng kasunduang mas naakma para sa iyo.

## Mga katanungang mula sa mga pasyente tungkol sa DOT



### Ano ang DOT?

Ang DOT ay Directly Observed Treatment. Ito ay paraan ng paggagamot kung saan ang mga health worker ay naroon para suportahan ang mga pasyente ng TB sa kanilang pag-iom ng gamot araw-araw.

### Ako ay nasa gulang na – bakit kailangan pa akong bantayan sa pag-inom ng gamot?

Hindi ikaw mismo ang binabantayan, kundi ang mga gamot, na ang mga ito ay ininom agad at hindi mo makakaligtaang inumin ang mga ito. Alam namin mula sa karanasan, na madaling makalimutang inumin ang mga tableta, lalo na sa mga pasyenteng nagsisimula nang gumanda ang pakiramdam. Ang DOT ay ginawa para tulungan ang mga pasyente na mapagaling mula sa TB.

### Hindi laging nasa oras ang mga nars. Mahihiling ko ba na dumating sila sa oras?

Ang mga pasyenteng nagpapahatid ng kanilang gamot sa bahay ay nakararanas minsan na mahuli sa pagdating ang mga nars. Maaari mong hilingin sa kanila na dumating sa oras o talakayin ang problema kasama ng iyong TB coordinator. Ngunit, dahil maraming pasyenteng pinupuntahan ang mga nars sa kahabaan ng araw, kauna-unawa rin na hindi sila laging nasa oras.

# Pagharap sa mga side effect ng gamot sa TB

Minsan ay nagdudulot ng problema ang mga gamot para sa TB sa iyong katawan – mga side effect. Ang dahilan kung bakit nagdudulot ang mga ito ng problema ay dahil hindi posibleng gumawa ng gamot na talagang “espesyalisado” na tanging TB bacteria lamang ang kanilang naaapektuhan. Bilang karagdagan sa paglaban sa TB bacteria, ang mga gamot ay nagkakaroon din ng epekto sa ibang bahagi ng katawan, at kung minsan, ito ay nagdudulot ng mga problema. Maaari mong ituring ito na isang digmaan: Nilalabanan ng iyong katawan ang sakit sa tulong ng mga gamot, at magkakaroon ng ilang “pinsala” (mga side effect) dahil sa paglalaban. Ikaw ay magwawagi, hangga’t patuloy mong iniinom ang mga gamot mo araw-araw.

Ang mga pasyente ay naaapektuhan nang magkakaiba sa gamot. Marami sa mga pasyente ang wlaang side effect, pero ang ilan ay nagkakaproblema. Sa karaniwan, ang mga side effect ay humihina o nawawala kapag nasanay na ang katawan sa mga gamot, kadalasan ay makalipas ang apat na linggo.

Ang mga nakamamatay na side effect mula sa gamot para sa ordinaryong TB (non-resistant na TB) ay napakadalang, ngunit maaaring mangyari. Kaya, mahalagang ipagbigay-alam sa iyong doktor, TB coordinator, o home nurse kung makaranas ka ng anumang problema o side effect. Mahalaga rin na dumating ka para sa mga regular na pagpapatinging medikal.

**Kung ang puting bahagi ng iyong mata ay manilaw, kung ikaw ay may matinding pananakit ng sikmura o pamumula/pamamantal ng balat sa malalaking bahagi ng iyong katawan, o kung makaranas ka ng problema sa iyong paningin – magpatingin agad sa iyong doktor sa TB.**

## Mga katanungang mula sa isang pasyente



### **Kailan nababawasan o nawawala ang mga side effect?**

Ito ay napakahirap na tanong, dahil iba-iba ang reaksiyon ng mga pasyente sa mga gamot. Ang isang pasyente ay maaaring may side effect sa maikling panahon, ang isa naman ay tumatagal. Ang ilan ay walang kahit anong problema. Lahat ng katawan ay magkakaiba, at may kani-kaniyang reaksiyon sa gamot. Ngunit karamihan ng mga pasyente ay bumubuti ang pakiramdam makalipas ang 2–4 na linggo.

**Kung hindi ka nakatitiyak sa iyong mga sintomas, o kung nagtatagal ang mga ito, kausapin ang iyong doktor sa TB o TB coordinator.**

## Mga karaniwang side effect

Ang mga side effect na inilalarawan namin sa seksiyon na ito ay pangkaraniwan, nakayayamot, at nakaiinis, pero hindi mapanganib. Nagbibigay din kami ng mga mungkahing mula sa mga pasyente at mga health worker sa kung paanong haharapin ang mga ito nang hindi gaanong gumagastos. Kung ang payo na ito ay hindi gumana, kausapin ang iyong TB coordinator, doktor sa TB, o home nurse.

Maaaring may iba pang paraan na nasubukan mo o ng iba pang pasyente ng TB. Itanong ang mga ito sa iyong doktor sa TB o home nurse para malaman kung ligtas ang mga ito – at ipaalam sa kanila ang nalalaman mong magagandang paraan na mairerekomenda nila sa ibang pasyente.



Makipag-usap sa health worker na iyong matatawagan kung mayroon ka ng mga side effect na ito.

### Ang pinakakaraniwang mga side effect ng gamot sa TB ay:

- Pagduduwal at pagsusuka
- Pulang ihi
- Problema sa pagtunaw ng pagkain – matigas na dumi o basang dumi
- Pangangati at mga pamamantal
- Pananakit ng kasu-kasuan at iba pang pananakit at pamamaga sa katawan

## Pagduduwal at pagsusuka

Maaaring magdulot ng pagduduwal at pagsusuka ang mga gamot para sa TB. Makatutulong na sabayan ang mga gamot ng natural yoghurt. Makatutulong din na kumain ng kaunti, tulad ng biskwit o isang piraso ng prutas, kapag naduduwal ka. Mahalagang patuloy na kumain nang regular; makatutulong ito na mapagaling ka nang mas mabilis, at makatutulong din itong mapigilan o malunasan ang pagduduwal.

Kung nababagabag ka sa matinding pagduduwal, maaari ka rin uminom ng gamot para malunasan ito.



Pagduduwal at pagsusuka.

### Para malunasan ang pagduduwal, iminumungkahi ng mga pasyente na:

- Maglagay ng luya sa bibig at sipsipin ito, o maglagay ng luya sa iyong tsaang o pagkain
- Uminom ng black tea bago inumin ang mga gamot mo
- Uminom ng fruit juice nang paunti-unti sa maya't-maya
- Sumipsip sa kapisang lime
- Maglagay ng kaunting asukal sa iyong bibig

## Mga katanungang mula sa mga pasyente



**Minsan, nang ininom ko ang mga gamot sa bahay, Nagsimula akong magsuka at lumabas ang gamot. Kung naisuka ko ang mga gamot, kailangan kong uminom ulit, pero saan ako makakakuha nito?**

Ipagbigay-alam sa iyong nars na ikaw ay sumuka. Kung sumuka ka agad-agad makaraang inumin ang iyong mga tableta, makaiinom ka ng panibago. Kung naaabala ka ng pagduduwal at pagsusuka, mabibigyan ka ng doktor ng gamot para dito.

**Makalipas ang ilang sandali makaraang uminom ng gamot, ako'y nahihilo. Bakit? May makatutulong ba dito?**

Maaaring nahihilo ka dahil uminom ka ng gamot nang walang laman ang tiyan. Subukang kumain nang kalahating oras makaraang uminom ka ng gamot, at magpahinga hanggang sa bumuti ang iyong pakiramdam. Kung kailangan mong kumain muna, dapat gawin ito nang dalawang oras bago inumin ang gamot.



## Pulang ihi

Lahat ng likido sa katawan ay nagiging pula, pink, o orange kapag umiinom ka ng gamot sa TB. Hindi ito mapanganib. Ang dahilan ay nagtataglay ng pulang colouring ang mga gamot sa TB.



Ang ihi ay nagiging pula kapag umiinom ka ng gamot sa TB.

## Matigas o basang dumi

Bukod sa pagpatay sa TB bacteria, naaapektuhan din ng gamot sa TB ang karaniwang intestinal bacteria. Dahil dito, nagkakaproblema sa pagtunaw ng pagkain ang ilang pasyente. Ang ilan ay tumitigas ang dumi; ang ilan naman ay basa.



Nakararanas ang ilang pasyente ng problema sa pagtunaw ng pagkain kapag umiinom ng gamot sa TB.

### **Mga payo mula sa mga pasyente at mga health worker sa kung paanong malulunas ang pagtigas ng dumi:**

- Kumain ng mga prutas at gulay
- Kumain ng pinatuyong prutas, lalo na ang prunes at raisins
- Kumain ng binabad na flax seeds
- Uminom ng maraming tubig
- Uminom ng mga panlunas sa konstipasyon, halimbawa ay Lactulose, na mabibili mo sa botika
- Maghersisyo nang kaunti kung kaya mo

### **Payo sa kung paanong makaiiwas sa basang dumi:**

- Iwasang uminom ng gatas
- Iwasan ang mga inuming maraming asukal
- Uminom ng mga produktong may “probiotic lactic acid bacteria”, halimbaw ay Biola
- Uminom ng mga tabletang may lactic acid bacteria, halimbawa ay Idoform Classic
- Kumain ng mga blueberry o uminom ng blueberry juice

## Pangangati at mga pamamantal

Ang ilang pasyente ay nangangati nang husto sa pangangatawan at maaaring magkaroon ng mga pamamantal. Makababagot ito. Ang pangangati ay dulot ng allergic na reaksiyon sa gamot. Kung ang mga sintomas ay hindi delikado, masusubukan mo ang mga payo sa ibaba. Kung hindi huhupa ang mga pangangati at pamamantal, kausapin ang iyong TB coordinator, ang iyong doktor, o iyong home nurse. Maaaring makapagreseta ang doktor, sa ilang kaso, ng gamot laban sa allergy (anti-histamine tablets) para malunasan ang pangangati.



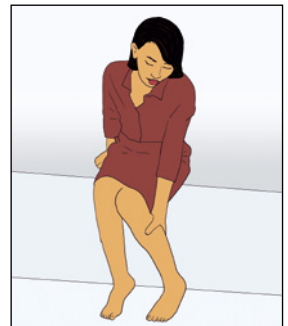
Pangangati at pamamantal.

### Mga payo mula sa mga pasyente at mga health worker sa kung paanong malulunasan ang pangangati:

- Gumamit ng banayad na sabon na walang pabango
- Gumamit ng body lotion na walang pabango
- Gumamit ng cream na para sa pangangati, halimbawa ay Eurax
- Gumamit ng Aloe Vera (direkta mula sa halaman o skin lotion na may Aloe Vera)
- Para sa pangangati sa maseselang bahagi ng katawan, magsuot ng maluluwang, magaan, at kung maaari ay cotton na underwear

## Pananakit ng kasu-kasuan at iba pang pananakit at pamamaga sa katawan

Ang ilang pasyente ay dumaranas ng pananakit sa kasu-kasuan o iba pang pananakit sa pangangatawan bilang side effect ng gamot sa TB. Kung ito ay problema para sa iyo, dapat mo itong banggitin sa iyong doktor sa TB. Maaari mong subukan ang magpamasahe o acupuncture, o, kung wala nang ibang gumagana, uminom ng mga pain killer na walang Paracetamol. (Masyadong matapang ang Paracetamol para sa iyong atay kapag umiinom ka ng gamot para sa TB.)



Pananakit sa mga kasu-kasuan at pangangatawan.

Maaari rin magkaroon ng pamamaga ng paa. Makatutulong na iangat ang iyong paa kapag ikaw ay umuupo o humihiga – gumamit ng unan. Maaari mo rin balutin ng malamig na tuwalya ang iyong mga binti. Makatutulong din ang magaan na paghersisyo.

**Ang pinakamahalaga ay patuloy mong inumin ang iyong mga gamot, kahit na hindi maganda ang iyong pakiramdam. Ipagbigay-alam sa iyong TB coordinator o doktor ang tungkol sa anumang problema o side effect na maranasan mo.**

# Kabanata 3: Pagpapanatiling malusog ng pangangatawan at diwa kung ikaw ay may TB

“Para sa akin, ang pagkakaroon ng TB ay naging simula ng, hindi lang isa, kundi maraming giyera: Bukod sa pakikipaglaban para mapagaling mula sa TB, kinailangan kong masanay sa pagkain, wika, buhay-lipunan, at klimang Norwegian. Lahat ito’y mabigat ang naging epekto sa akin, hanggang sa nakahanap ako ng positibong bagay mula sa sitwasyon ko.”

*Lalaki, 28 taon*

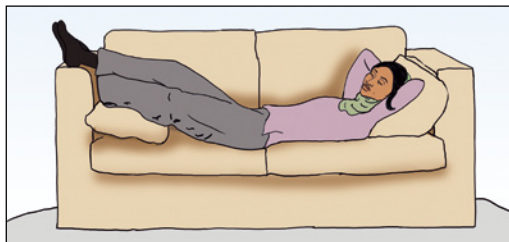
Ang pagkakaroon ng TB ay nakabibigat sa pangangatawan at kaluluwa. Makatutulong ang pahinga, pagkain, inumin, at suportang nagmumula sa mga taong nakapaligid sa iyo na ikaw ay mapagaling. Ngunit habang may sakit, maaaring mas mahirap ang mga ito kaysa sa noon, at maaaring may mga katanungan ang mga pasyente tungkol dito.

Sa kabanatang ito, maghahandog kami ng mga payong mula sa mga pasyente at mga health worker tungkol sa pagtatrabaho at pahinga, pagkain at inumin, sex, at buhay lipunan sa itatagal ng pagkakasakit.

## Trabaho at pahinga

May malalaking pagkakaiba sa pagitan ng mga pasyenteng may TB sa kung gaano sila kahina, gaano kahaba ang kailangan nilang pahinga, at kailan sila makababalik sa trabaho o iba pang gawaing pang-araw-araw. May ilang pasyente na mabilis na napapagaling, lalo na ang mga nagamot nang maaga, bago nanghina ang pangangatawan. Ang iba namang pasyente ay mas mabagal na napapagaling, lalo na ang mga huli nang natukoy na may TB o may karagdagang karamdaman bukod sa TB. Nanghina na ang kanilang katawan at mangangailangan ng mas mahabang panahon para makabawi ng lakas.

Ang mga pasyente ng TB ay dapat bigyan ng panahon para makapagpahinga hangga’t sa kanilang palagay ay kinakailangan ng kanilang katawan. Lalong mahalaga ito para sa unang dalawang buwan ng paggagamot.



Maalagaan ng mga pasyente ang sarili nila sa pamamagitan ng sapat na pamamahinga.

## Kailan ka makababalik sa karaniwan mong pang-araw-araw na gawain?

Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

Kapag nadarama mong sapat na ang iyong lakas, makababalik ka na sa trabaho o sa iba pang pang-araw-araw na gawain. Subukan muna kung anu-ano ang iyong makakayanang gawin. Mag-ingat sa simula, at simulan sa magagaan na gawain, tulad ng trabahong pang-opisina o trabahong bahay. Nadarama ng ilang pasyente na kailangan na nilang bumalik sa trabaho oras na magkaroon na sila ng kaunting lakas. Ngunit kailangan ng katawan ng pahinga para makabawi ng lakas. Mahalagang pakiramdaman ang iyong katawan – huwag mong pupuwersahin ang sarili nang husto. At tandaan na ang gawaing-bahay at pagbitbit sa bata ay trabaho rin!



Maaaring tila ok ang gawaing ito...



...ngunit maaaring masyado na itong mabigat.

Kung ikaw ay nagtatrabaho, maaari kang mag-sick leave (“sykmelding”) hangga’t napakahina mo pa para magtrabaho. Kung sa iyong palagay ay sapat na ang iyong lakas para magtrabaho ng kaunti, hindi full-time, maaari kang mag-partial sick leave (“gradert sykmelding”). Kausapin ang iyong TB coordinator o doktor tungkol dito.

**Partial sick leave (“gradert sykmelding”):** Kung magagawa mo ang trabahong ginagampanan bago pa man nagkasakit, pero hindi full-time, maaari kang mag-partial sick leave. Nangangahulugan ito na patuloy kang magtatrabaho tulad ng dati, pero hindi sing-tagal (halimbawa 50 %). Kung magtatrabaho ka ng 50 %, matanggap mo ang 50 % ng karaniwan mong sahod at 50 % ng sick pay (100 % na sahod sa kabuuan).

Ilan sa mga pasyenteng naka-sick leave o hindi nagtatrabaho ay nababagot sa buong araw na pananatili sa bahay. Kung pakiramdam mo’y napakahina mo pa para magtrabaho, ngunit nais pa rin na may ginagawa, subukang maghanap ng ibang magagawa. Kahit na ikaw ay naka-sick leave, hindi mo kailangang manatili sa bahay. Ang pagiging kapiling ng ibang tao, magaan na paghersisyo, o paglahok sa mga gawaing panlipunan sa iyong lokal na komunidad, ay mga halimbawa ng mga bagay na maaari mong gawin para makapagdagdag ng positibong gawain sa iyong pang-araw-araw na buhay (see also page 39). Gumawa hanggang sa makakayanan mo, at gawin ang mga nais mong gawin.

# Mga katanungan mula sa mga pasyente tungkol sa trabaho at pahinga



## Pagbalik ko galing sa ospital, dapat ba akong manatili sa bahay at magpahinga, o maaari ba akong lumabas para makipagkita sa ibang tao?

Kung nais mong lumabas at makipagkita sa ibang tao, at maganda naman ang iyong pakiramdam, walang dahilan para iwasan mong gawin ito. Makabubuti sa iyong kalusugan na gawin ang mga nais mong gawin. Pero huwag pupuwersahin ang iyong sarili. May ilang pasyente ay mas nakakapag-relax kapag nag-iisa sila.

## Makapasok ba ako sa paaralan pagbalik ko galing sa ospital?

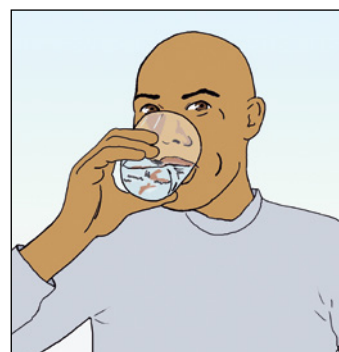
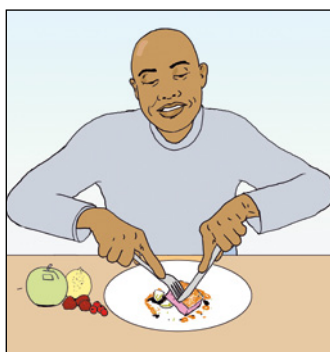
Kung makayanan mo na, maaari kang pumasok ng paaralan. Subukan mo at nang malaman kung ok ito para sa iyo. Kung ok naman, makapasok ka ng paaralan at makapag-aaral gaya ng dati. Karaniwa'y magandang mungkahi na kausapin ang iyong guro tungkol sa iyong sitwasyon, lalo na kung kailangan mong hindi pumasok dahil sa iyong sakit. Mapapakinabangan mo ang libritong ito sa pagbibigay-kaalaman sa iyong guro.

## Maaari ba akong maglaro ng isports?

Oo, kung sa palagay mo ay malakas ka na. Huwag agad maghersisyo nang mabigat. Kung nais mong mag-isports, subukang balikan ang dati mong nakasanayang hersisyo nang **paunti-unti**. Ang isports at sapat na hersisyo ay nakabubuti sa iyong kalusugan.

## Pagkain at inumin

Nakatutulong ang pagkain at inumin na labanan ng iyong katawan ang TB. Ngunit kapag masama ang iyong pakiramdam, maaaring mahirap kumain o uminom. Minsan ay nakawawala ng gana sa pagkain ang mga gamot sa TB.



Mahalagang kumain at uminom, kahit na mahirap itong gawin!

## Payo sa kung ano ang kakainin at iinum

Ang ilang imigranteng pasyente ay nagsasabing alam nila ang pagkaing masustansiya sa kanilang sariling bayan, ngunit hindi sila nakatitiyak kung ano ang masustansiyang pagkain sa Norway. Narito ang ilang pangkalahatang payo sa kakainin at iinum:

**Pagkain:** Ang ilang mahusay na pagkain para sa mga pasyente ng TB ay: isda, karne, mga mani, gulay, prutas, itlog, lugaw, kanin, at patatas. Kainin ang karaniwan mong kinanain, ngunit kung malaki ang nawala sa iyong timbang o kulang sa sustansiya ang iyong katawan, subukang kumain ng mga pagkain mayaman sa taba (fat) at mga pagkaing mayaman sa protina. Mga isdang mayaman sa taba (halimbawa ay salmon o mackerel), manok o iba pang karne, at mga pagkaing nagtataglay ng mga vegetable oil ay makabubuti sa iyo. Ang pangunahing payo pagdating sa pagkain ay, kainin ang nais mong kainin.

Mahalagang kumain ka nang husto, para magkaroon ng lakas ang iyong katawan na labanan ang sakit.

Ang mahinang katawan ay hindi gaanong makalalaban sa sakit.

**Kung wala kang gana kumain, masusubukan mo ang ilang payo na ito mula sa mga pasyente:**

- Kainin ang mga pagkaing nais mo
- Kumain nang maliliit (tulad ng biskwit) nang madalas
- Kumain ng mga prutas o uminom ng mga tinimplang prutas
- Kumain ng gulay, lalo na ang berde, at madahon na gulay
- Subukang maging aktibo, kung kaya mo

Kung hindi mo nagagawang kumain gaano, maaaring mahusay na mungkahi ang pag-inom ng nutritional supplement. Ang ilang pasyente ng TB ay nangangailangan ng bitamina D at bitamina B. Kausapin ang iyong doktor o iba pang health worker tungkol dito.

Magkakagana ka sa pagkain kapag nagsimula nang gumanda ang iyong pakiramdam. Karaniwan itong nagaganap makaraang dalawang linggo ka nang uminom ng gamot, ngunit maaari rin na mas matagal itong aabutin.

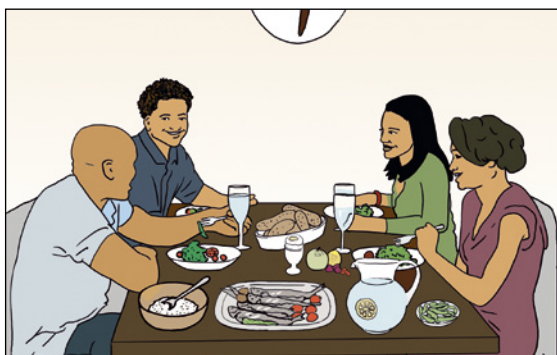
**Kapag nananatili ka sa ospital, karapatan mo na hingin ang nais mong kainin.**

**Pag-inom:** Mahalagang uminom ng marami, mga dalawang litro araw-araw kung magagawa mo. Uminom ng tubig, pati na ng mga fruit juice. Ang mga fruit juice ay masustansiya dahil mayroon silang bitamina.

**Alkohol (alak):** Habang ikaw ay ginagamot laban sa TB, kailangan ng iyong katawan ang lahat ng lakas para labanan ang sakit. Kapwa tinutunaw ng atay ang gamot sa TB at alkohol, kaya kung iinom ka ng alkohol habang ikaw ay ginagamot laban sa TB, kinakailangang magtrabaho nang husto ang iyong atay. Kaya, pinakamainam na umiwas sa pag-inom ng alkohol sa panahong ito. Kung nais mong uminom ng alkohol, dapat mo itong talakayin sa iyong doktor.

## Kumakain ka bang nag-iisa, o kasama ng ibang tao?

Ang pagsasalo sa pagkain ay karaniwang magandang pagkakataon para sa pakikisalamuha. Sinasabi rin ng ilang pasyenteng mahina kumain na mas madaling kumain kapag kasabay nila ang ibang tao. Ligtas na kumain kasama ng mga pasyenteng may TB – pati na ang magsalo ng pinggan, tinidor at mga kutsilyo. Ang TB ay hindi nakahahawa sa pagsasalo sa pagkain o sa paggamit ng kubyertos (basahin ang pahina 6 sa kung paanong naipapasa ang TB).



Ligtas kumain kasama ng mga pasyenteng may TB.

## Mga katanungan mula sa mga pasyente tungkol sa pagkain



### **Sinabihan akong kumain, pero wala akong gana. Paano ko mapabubuti ang aking gana sa pagkain.**

Ang pagkain nang unti-unti ng pagkaing nais mong kainin ay makatutulong sa iyo na mapaganda ang gana mo sa pagkain. Masusubukan mo rin na uminom ng mga fruit juice at kumain ng mga prutas at gulay, lalo na ang mga berdeng gulay. Makatutulong din ang sariwang hangin at paghehersisyo.

### **Saan ako makakakuha ng karagdagang payo sa mga pagkaing makakain habang ako'y nagdaraan sa paggamot laban sa TB?**

Makahihingi ka ng payo sa iyong TB coordinator, sa iyong doktor, sa isang dietician, o sa kapwa pasyente ng TB.

## Paninigarilyo

Ang TB sa baga ay nagbibigay-sakit at nagpapahina sa baga, ngunit lahat ng uri ng TB ay nakapagpapahina sa iyong baga at sa iyong buong katawan sa iba't-ibang paraan. Ang paninigarilyo ay lalong nakapanghihina sa iyong baga. At kapag ikaw ay naninigarilyo, hinihigop mo ang usok papasok sa iyong baga, at kailangan nitong magtrabaho nang husto, kahit na may sakit na ang mga ito. Naiirita ng paninigarilyo ang mga bagang may-sakit, at lalong magpapa-ubo sa iyo.

Dahil mahina ang iyong katawan dulot ng TB at paninigarilyo, mas magiging madali para sa ibang sakit na pasukin ang iyong katawan, lalo na sa baga. Maaari nitong mapabagal ang iyong paggaling.

Hindi ka rin gaanong gugutumin dahil sa paninigarilyo, at lalo nitong mapahihirapan ang iyong katawan na lumakas at labanan nang husto ang TB. Kaya, pinakamabuting umiwas sa paninigarilyo, lalo na kung mayroon kang TB sa baga.



Pinakamabuting umiwas sa paninigarilyo kapag mayroon kang TB sa baga.

Alam ng sinumang nagtangkang tumigil sa paninigarilyo na napakahirap gawin nito. Humingi ng tulong sa mga taong nagawang tumigil o sa mga propesyunal para sa mahusay na payo (halimbawa sa Norwegian Quit Line for Smokers: 800 400 85).

Natuklasan ng ilang naninigarilyo na matinong bawasan nang paunti-unti ang paninigarilyo: Bilangin kung ilang sigarilyo ang nauubos mo araw-araw, at bawasan nang paisa-isa bawat araw hanggang sa makahinto ka. Maaari ka rin maghanap ng pamalit sa paninigarilyo, halimbawa at (nicotine) chewing gum o nicotine patch.

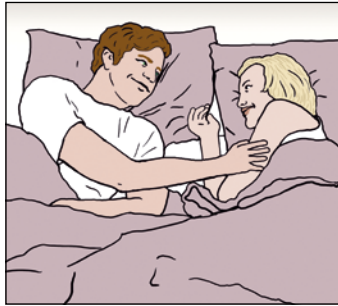
Masusubukan mo rin na talagang damhin ang epekto ng paninigarilyo sa iyong katawan, at tanungin ang iyong sarili: “Mayroon akong TB. Nais ko bang bigyan ng pagkakataon ang mga baga ko na maghilom at huwag sila pahirapan sa pamamagitan ng paninigarilyo?” Isang bagay lang ang tiyak: Kung titigil ka sa paninigarilyo, mas mahusay at mas mabilis ang paggaling ng iyong mga baga.

Subalit, kung hindi mo magawang tumigil sa paninigarilyo, tandaan na ang mga naninigarilyo ay napapagaling din mula sa TB.



# Pagtatalik

Habang ginagamot ka laban sa TB, walang dahilang medikal para hindi makipagtalik. Ang pakikipagtalik ay makapagpapaganda ng pakiramdam at pananaw mo pati na ng iyong kapareha. Tulad ng sinambit ng isang pasyente: “Nagbibigay payapa ito sa puso, at nakababawas ng tensiyon”. Ang pagiging malapit sa iyong kapareha ay mahalaga sa paggaling.



Ang pakikipagtalik sa iyong kapareha ay makabubuti sa inyong dalawa.

Gayunman, ang pakikipagtalik ay maaaring nakakapagod din kung napipilitan ka o kung mahina pa ang iyong pakiramdam. At nakawawala pa ito ng lakas, sa halip na bigyan ka ng lakas. Dapat na maunawaan ng mga lalaki na ang kanilang mga asawa o kapareha na umiinom ng gamot sa TB ay maaaring mahina ang pakiramdam para makipagtalik at maaaring hindi man lang tumanggi.

**Isa sa mga gamot para sa TB (Rifampicin) ay nakababawas sa bisa ng mga birth control pill. Talakayin sa iyong doktor kung anu-ano ang ibang mabisang paraan para sa birth control ang magagamit mo.**

## Ang TB at pagbubuntis

Pinakamainam na iwasang mabuntis habang ginagamot ka para sa TB. Matatapang ang mga gamot para sa TB, at maaari itong makapahamak sa iyo at sa iyong anak kung iinumina ang mga ito habang nagbubuntis. Kung nagbabalak ka na magbuntis, pinakamainam na maghintay hanggang sa mapagaling ka mula sa TB.

Kung buntis ka na kapag natuntun na ikaw ay may TB, titingnan ka ng ilang espesyalista. Kahit na hindi ipinapayong magbuntis sa ganitong sitwasyon, karaniwan namang naitutuloy ang pagbubuntis. Ang mga babaeng may TB na nagbubuntis ay madalang na pinapayuhang magpalaglag. Kung ikaw ay buntis, lalong mahalaga ang pagkaroon ng sapat na pagkain at tamang nutrisyon.

Ikaw ay mamanmanan sa pamamagitan ng maraming pagsusuri kapwa para sa iyo at sa iyong anak. Ang paggagamot para sa TB ay karaniwang nagsisimula sa ika-apat na buwan ng pagbubuntis, ngunit kung malala na ang TB, mas maagang nagsisimula ang paggagamot.

Kung natapos mo ang paggagamot sa TB kapag ipinanganak ang bata, maaari mong makapiling ang bata matapos na maipanganak. Ngunit kung mayroon ka pang nakahahawang TB, hindi mo maaaring makapiling ang bata. Mahina ang panlaban ng mga bata sa sakit, kaya maaaring mahawa sila ng iyong TB. Oras na mapatunayang hindi na nakahahawa ang iyong TB, makakapiling mo na ang iyong anak.

## Ilang katanungan mula sa mga pasyente ng TB tungkol sa pagtatalik at pagbubuntis



### **Totoo bang nagmumula sa pakikipagtalik ang TB?**

Hindi, ang TB ay hindi naisasalin sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Ang TB ay naipapasa sa pamamagitan ng paghinga ng TB bacteria mula sa hangin (basahin ang pahina 6).

### **Isa akong pasyenteng may TB, at ang kapareha ko ay walang sakit. Gusto naming naghahalikan. Naikakalat din ba ng pakikipaghalikan ang TB, o maaari kaming magpatuloy?**

Kapag may 2–3 linggo ka nang umiinom ng mabisang gamot, wala ka nang mahahawaan (basahin ang pahina 8). Kaya ligtas na halikan ang iyong kapareha.

### **Ako’y ginagamot para sa TB, at gumaganda na ang aking pakiramdam. Gusto ng kapareha ko na magtalik kami, pero wala akong lakas at ayaw kong makipagtalik. Ano’ng magagawa ko?**

Hindi mo dapat pilitin ang sarili mo na makipagtalik kung hindi mo gusto. Mahalagang talakayin sa iyong kapareha kung ano ang nadarama mo. Dahil gumaganda na ang pakiramdam mo, manunumbalik na rin ang kagustuhang makipagtalik sa kalaunan.

### **Kapag nakikipagtalik ako, mabilis ang aking paghinga. Ibig sabihin ba nito’y pinapagod ko ang mga baga ko?**

Ang pakikipagtalik ay isang pisikal na gawain. Tulad ng ibang gawaing pisikal, mahalagang isinasaisip ang iyong nadarama. Ngunit kung hindi naman masama ang iyong pakiramdam, susuportahan ng iyong baga ang iyong pakikipagtalik.

### **May sangkap ba ang gamot sa TB na pumipigil sa iyo na maghanap ng pakikipagtalik? O laging ganoon kapag may sakit ang isang tao?**

Ang mga gamot para sa TB ay ginawa para patayin ang TB bacteria, hindi ang pagnanais sa pakikipagtalik. Ngunit kung ang pakiramdam mo’y mahina, maaaring hindi mo naising makipagtalik. Ang kagustuhang makipagtalik ay karaniwang nanunumbalik makaraang bumuti ang pakiramdam ng pasyente. Para sa ilan, ito’y nagaganap habang ginagamot, para sa iba naman, ay pagkatapos.



Nawawala ang kagustuhang makipagtalik sa ilang pasyente habang ginagamot sila para sa TB.

### **Buntis ako at kasalukuyang ginagamot para sa TB. Magkaka-TB din ba ang aking anak?**

Hindi mo maipapasa ang TB sa iyong anak habang nagbubuntis. Pinakamainam na iwasang mabuntis habang ikaw ay umiinom ng gamot sa TB, ngunit kung ikaw ay buntis na, basahin ang mga payo sa pahina 33.

### **Ako ay lalaking sumasailalim sa paggagamot para sa TB ng dalawang buwan. Maaari bang magbuntis ang aking asawa?**

Oo, hindi nakaaapekto ang mga gamot sa TB sa kakayahan ng lalaki na mag-anak. Kaya, ang mga lalaking ginagamot para sa TB ay maaaring makabuntis ng babae. Ngunit pinakamainam na hintaying mapagaling ka sa TB bago magplano ng pagbubuntis. Malaki ang hinihingi ng pagkakaroon ng anak, kaya pinakamainam na kapwa kayo malusog at malakas ang pangangatawan.

## **Buhay lipunan kapag may TB ka**

Ang pagkakaroon ng TB ay nakaaapekto sa buhay panlipunan ng isang pasyente. Ang ilan ay maganda na ang pakiramdam para ipagpatuloy ang kanilang pakikisalamuha – maganda ito! Pero para sa iba, ito’y mahirap gawin. Ang mga pasyenteng hindi maganda ang pakiramdam at nanghihina nang matagalan ay nadaramang mahirap na panatiliing tulad ng dati ang kanilang buhay lipunan. Nagiging mahirap para sa kanila na manatiling aktibo at manatiling nakikipag-ugnayan sa mga taong kilala nila. Marami rin pasyente ang natutuklasang mahirap pag-usapan ang kanilang sakit, at pinahihirap nito ang kanilang sitwasyon.

Ang seksiyon na ito tungkol sa TB ay inilaan para sa mga pasyenteng dumaranas ng kahirapan sa kanilang buhay lipunan dahil sa sakit. Una, ay inilalarawan namin ang ilang karaniwang problema na inilapit sa amin ng mga pasyente. Matapos noon ay, magbibigay kami ng mga payo at magmumungkahi ng mga posibleng solusyon sa mga problemang ito.

## Pagiging takot

Maraming pasyenteng may TB ay natatakot at itinatago ang kanilang sakit sa iba. Madalas ay itinatago nila dahil natatakot sila na kapag nalaman ng iba na sila ay may TB, iiwasan na sila, tatanggap sabayan sila sa pagkain, at iba pa. Kahit na nais ng mga pasyenteng sabihin sa kanilang mga kaibigan na mayroon silang TB, ang takot na ito ay pumipigil sa kanila na maging bukas tungkol sa kanilang sakit.



Ang ilang pasyente ay natatakot na pag-usapan ang kanilang sakit.

Ang mga taong may ugnayan sa mga pasyenteng may TB ay kadalasang natatakot din. Madalas na ang dahilan ng kanilang pagkatakot ay dahil sa kakulangan ng kanilang nalalaman tungkol sa sakit. Ang mga taong hindi sapat ang nalalaman ay umaasa sa kani-kanilang pang-unawa at gumagawa ng kani-kanilang paliwanag. Halimbawa, maraming tao ang takot na mahawaan ng TB dahil hindi nila alam na ang mga pasyenteng may TB na araw-araw umiinom ng kanilang gamot ay hindi makapanghahawa sa iba.

May ilang tao na nagpapamalas ng kanilang galit sa mga pasyente ng TB at tumatangging makipag-usap sa kanila. At may ilang pasyente ng TB na nilalayuan ng kanilang mga kaibigan at kapamilya o iniwan ng kanilang kapareha. Hinuhusgahan sila bilang “mga makasalanan”, itinuturing na “sinumpa”, o mga biktima ng kasamaang-palad. Ito ay isang kakila-kilabot na karanasan para sa isang taong may karamdaman at nilalabanan ang isang nakamamatay na sakit. Ito’y tila hindi makatarungan.

Nakatutulong na malaman na kapag ang mga tao ay galit sa mga pasyente ng TB, o sinisisi o iniwasan sila, na kadalasan ay natatakot lamang sila. Mahirap para sa karamihan ng tao na aminin o ipakita na sila’y natatakot. Kaya, maaaring “pinagtatakan” nila ang kanilang takot at nagpapamalas na lamang ng galit.

Kapag sapat ang nalalaman ng mga tao tungkol sa TB at nalalaman nilang hindi nakahahawa ang mga pasyenteng umiinom na ng mabisang gamot, mabibigyan nila ang mga taong may TB ng mas mabuting pangangalaga at suporta.

## Pakiramdam ng pag-iisa at kalungkutan

Marami sa mga pasyente ng TB ang nagsasabing nalulungkot sila at may mga pagkakataong nakadarama sila ng pagkalumbay. Sabi ng isang pasyente: “Nang maunawaan ko ang pagkadelikado ng sakit, nalungkot ako nang husto. Huminto ako sa pakikipag-usap sa ibang tao, kahit sa telepono. Naupo akong mag-isa”.



May ilang pasyente na nakadarama ng kalungkutan at pagkalumbay.

Makatuwiran ang kalungkutang nadarama ng mga pasyente. Ang ilan ay nalalamang mahirap na maging aktibo sa lipunan dahil sa sakit, at hindi sila naglalakas-loob na ikuwento ang kanilang sakit sa iba. May ilang pasyente na nalulumbay dahil wala silang lakas na gawin ang dati nilang ginagawa at gusto, at natutuklasan nilang mahirap na maging positibo at maghanda para sa kinabukasan.

Karamihan sa mga pasyenteng may TB sa Norway ay mga imigrante, at marami sa kanila ang nadaramang lalong nagiging mahirap ang kanilang sitwasyon dahil dito. Marami sa mga pasyenteng imigrante ay walang kapamilyang malapit sa kanila; maaaring hirap sila sa wika; o hindi sila sanay sa pagkain, sa paligid, at sa lipunan sa Norway.



May ilang pasyente na nangungulila sa Norway, lalo na sa simula ng kanilang pamamalagi rito.

Para sa maraming pasyente, ang pakiramdam ng pag-iisa at pagkalumbay ay lumilipas o naiibsan kapag nagsimula nang gumanda ang kanilang pakiramdam at/o kung may katagalan na silang namamalagi sa Norway at nasanay na sa paninirahan dito. Para sa iba, mas matagal itong inaabot. Sa susunod na seksiyon, maghahandog kami ng mga payo mula sa mga pasyente at mga health worker sa kung paanong haharapin ang buhay sa panahong ito na may sakit.

## Ano ang magagawa mo para mapanatili o mapabuti ang iyong buhay lipunan at emosyonal na kapakanan habang may sakit ka?

Maraming paraan ng pagharap sa mga pagbabagong sosyal at emosyonal na dulot ng pagkakaroon ng sakit. Kailangang matuklasan ng bawat tao ang pinakaangkop para sa kanila. Ngunit batay sa nasabi sa amin ng mga pasyente at mga health worker, na ang pagbabahagi ng karanasan sa ibang tao, pati na ang pananatiling aktibo, ay mga bagay na nagkakaroon ng positibong epekto sa karamihan ng mga pasyente.

## Pagbabahagi ng iyong karanasan / pagkuwento tungkol sa iyong TB

Maraming pasyente ang hindi nagkukwento ng tungkol sa kanilang sakit. Kadalasan ay iniisip nila na magagalit ang iba, matatakot, o huhusgahan sila ng masama kung malaman na sila ay may TB. Natural lamang na protektahan ang sarili laban sa mga naturang negatibong reaksyon. Gayunpaman, karanasan namin na kapag bukas-loob ang mga pasyente tungkol sa kanilang sakit, nakikinabang sila nang husto. Sabi ng isang pasyente:

Ang pagkuwento ng tungkol sa TB ko ay nakakapagaan-loob. Nakatutulong ito sa akin. Hindi lang ako ang may TB at hindi ako ang huling magkakaroon nito. Bakit ko kailangang itago kung ganoon? Ang dahilan kung bakit marami ang nagtatago ay dahil hindi sapat ang kanilang nalalaman. Kapag sinasabihan ko ang mga tao ng tungkol sa pinagdaraan ko, ako'y nawawalan ng bigat sa balikat. Wala akong maisip na dahilan para maging negatibo tungkol sa TB. Hindi ko nakuha ito dahil sa may mali akong ginawa noon; kasamaang-palad lang kaya ako nagkaroon nito.

*Lalaki, 28 taon*

Ang pagkabukas-loob ay nagbibigay sa iyo ng pagkakataon na makatanggap ng suporta mula sa ibang tao. Kung walang nakaalam na ikaw ay may sakit, walang makaaalam na kailangan mo ng suporta. At nakababawas ng takot ang pagiging bukas-loob. Kapag sapat ang nalalaman ng mga tao tungkol sa TB, magiging panatag sila at hindi na matatakot sa iyong TB. Sa ganitong paraan, matatapatan ng pagkabukas-loob ang takot at pag-iisa.



Ang mga pasyenteng bukas tungkol sa kanilang sakit ay karaniwang nakikinabang nang husto mula rito.

Kung nahihirapan kang maging bukas tungkol sa iyong TB ngunit nagpasiya na rin na pag-usapan ito, makabubuting planuhin kung kailan ito gagawin. Kung pakiramdam mo’y ikaw ay mahina o pagod, makabubuting maghintay. Ang paggawa sa isang bagay na kinatatakutan ay nakaubos ng lakas; kaya, makabubuting maghintay hanggang sa malakas na ang iyong pakiramdam. Kapag pakiramdam mo’y kaya mo na, simulan sa taong pinagkakatiwalaan mo o malapit sa iyo. Para sa karamihan ng pasyente, sapat nang pagsabihan ang taong malapit sa kanila, tulad ng malalapit na kaibigan at kamag-anak, tungkol sa kanilang sakit.

Maaari mo rin kausapin ang health worker na pinagkakatiwalaan mo para sa suporta at payo. Posible rin na makatanggap ng suporta mula sa mga organisasyong boluntaryo, kung ikaw, halimbawa ay, nagnanais na makipag-usap nang hindi nagpapakilala sa ibang tao. Sa pamamagitan ng LHL Interenational makaka-usap mo ang ibang pasyente o dating pasyente na nagkaroon ng kaparehong karanasan sa iyo. Tinatawag itong peer work (trabahong magkaagapay). Maraming pasyente ang natutuklasan na nakatutulong ang pakikipag-usap sa taong may katulad na karanasan.

Posible rin na makipag-ugnayan sa mga organisasyon para makakuha ng taong makaka-ugnayan. Ilan sa mga organisasyon na makatutulong ay ang sumusunod: ang Red Cross, ang Norwegian Refugee Council (Flyktninghjelpen), ang Norway’s Volunteer Centres (“Norges frivilligsentraler”, isang organisasyong boluntaryo na maraming gawain), o sa pamunuan ng komunidad. (Basahin ang seksiyon na pinamagatang “Impormasyong Kapaki-pakinabang” sa hulihan ng libritong ito.) Maaari mo rin alamin sa iyong TB coordinator kung anu-anong serbisiyong pangsuporta ang magagamit mo sa lugar na iyong tinitirhan.

Kung nadarama mong kailangan mo ng tulong-propesyunal para maharap ang pag-iisa at pagkalumbay, maaari mong kausapin ang iyong TB coordinator o ang iyong doktor.

## Pananatiling aktibo

Ang pananatiling aktibo o abala ay makatutulong na maiwasan o mabawasan ang pagkalumbay. Ang pagkakaroon ng sobrang oras para mag-isip at mag-isa ay napakahirap. Kaya, kapaki-pakinabang na manatiling aktibo at nakatuon sa ibang bagay bukod sa iyong karamdaman. Hindi mo kailangang gawin ang mahihirap na bagay; kahit ilang maliliit na gawain araw-araw ay sapat na. At siyempre, may mga araw na wala kang magagawa na kahit ano – ok rin ito!

Subukang magtatag ng pang-araw-araw na gawain. Makatutulong ang paghahanda ng iyong pang-araw-araw na pamumuhay na magkaroon ito ng kabuluhan, kahit na ikaw ay may sakit at hindi makapamuhay nang normal. Subukang maghanap ng mga magagawang makapagpapabuti sa iyong pakiramdam; mga bagay na magagawa mo kahit na ganito ang iyong kondisyon, halimbawa ay: makinig ng magandang musika; manood ng TV; magbasa ng magasin. Gawin ang mga bagay na gusto mo!

Sa mga panahon na masama ang iyong pakiramdam, magtitila kay-bagal ng oras at tila napakabagal mong gumaling. Ang ilang payo sa kung paanong ha harapin ito ay magtakda ng maliliit na hakbang at ilaan ang maliliit na layuning makakamit mo (sa halip na malalaking hangaring mahirap makamit dahil sa iyong kalagayan). Ang pagbuo ng mga gawain – kahit maliliit – ay kadalasang makapagpapabuti sa iyong pakiramdam at magiging mas positibo ka. Ang isang pasyenteng nagkaroon ng problema sa kaniyang mga paa, at gumagamit ng wheelchair, ay sinabi ito:

Para maharap ang ganitong sitwasyon, kailangan mong ituon sa isang bagay sa isang panahon. Una, kinailangan kong makatayo mula sa wheelchair. Sumunod ay huwag nang gamitin ang saklay. Kailangan mo ng layuning makakamit. Hangga't nananatili kang tao, hindi ka dapat humihinto sa pagtatakda ng mga layunin. At huli sa lahat, nais kong tumakbo tulad ni Haile Gebreselassie.

*Lalaki, 25 taon*

Magandang mungkahi na “itala” ang iyong mga gawain at maliliit na layuning nakamit mo na. Isulat lahat! Nakapanghihimok ito dahil nabibigyan-diin ang iyong pag-unlad at natutulungan kang makatuon sa isang positibong bagay.

May ilang pasyente na nag-aalala na sila’y walang sapat na pera at nalalagyan ng limitasyon ang kanilang pamumuhay dahil sa katayuan nila sa buhay. Maraming gawaing pakikihalubilo, tulad ng pagnood sa sinehan o pagpunta sa cafe, ay magastos sa Norway. Kung wala kang sapat na pera, makahahapan ka ng mga gawaing lipunan sa iyong komunidad na walang bayad. Mayroon ng mga naturang aktibidad sa karamihan ng mga komunidad.

Sa pamamagitan ng peer work, nakapaghahanda ang LHL International ng mga aktibidad at mga pagpupulong para sa mga pasyente. Ito ay karaniwang abot-kaya. Maaari ka rin makipag-ugnayan sa pamunuan ng komunidad kung saan ka nakatira, o sa mga organisasyong tulad ng Red Cross o Norges frivilligsentraler, at alamin kung anu-anong serbisyong pangsuporta ang mayroon sila. Basahin din ang kabanata 4 ng libritong ito para sa impormasyon sa mga karapatang pinansiyal.



Makabubuting manatiling nakikihalubilo at panatiliing aktibo ang sarili.

**At tandaan:** Hindi panghabambuhay ang iyong karamdaman – mapapagaling ka!



# Kabanata 4: Ang TB at kalagayan mong pinansiyal

“hindi sapat na tumanggap ng paggagamot para sa aking sakit. Kailangan kong mamuhay nang mabuti, may kakainin. Kapag may sakit ka, malaking bagay ang magkaroon ng seguridad sa mga bagay na ito”.

*Babae, 40 taon*

Ang maging panatag sa pananalapi ay mahalaga, lalo na kung ikaw ay may sakit. Mahalaga na hindi kailangang ilaan ng mga pasyente ang lahat ng kaniyang lakas sa mga problemang pananalapi, para makatuon sila sa pagpapagaling. Sa Norway, ang mga gamot sa TB, mga pagpapatiging medikal, at mga pagsusuring kailangang pagdaanan ng mga pasyenteng may TB ay walang bayad. Lahat ng taong ginagamot para sa TB sa Norway ay may karapatan din na tumanggap ng suportang pinansiyal para sa mga pangunahing pangangailangan nila.

Sa kabanatang ito, ilalarawan namin ang mga patakaran tungkol sa mga karapatan sa pananalapi na nauukol sa mga pasyenteng may TB sa Norway. Matatanong mo rin ang iyong TB coordinator para matulungan kang makakuha ng impormasyon tungkol sa mga karapatan mo sa pananalapi.

Kung hindi ka ligal na namamalagi sa Norway, may karapatan ka pa rin para sa paggagamot para sa TB at mga gamot para sa TB nang walang bayad. At tandaan na ang mga kawaning pangkalusugan ay natatali sa propesyunal na pagkalahim. Nangangahulugan ito na hindi sila pinahihintulutan na magbigay ng impormasyon tungkol sa iyo sa kaninoman (kahit na sa pulisya o sa immigration service). Kaya, kahit na hindi ka ligal na naninirahan sa Norway, mapapanatag ka pa rin na tumawag sa Health Service sa Norway.

## Mga patakaran sa saklaw na gastusin kapag mayroon kang TB

Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

Ang pagpapagamot ng TB sa Norway ay walang singil. Lahat ng gamot sa TB, medikal na check-up, at pagsusuri ay walang bayad para sa mga pasyente. Ang pagbiyahe na kinakailangan para sa pagpapagamot ay libre rin, ngunit karaniwang ikaw muna ang magbabayad sa pagbiyahe sa simula at pagkatapos ay mababawi mo ang pera pagkatapos.

## Gastos para sa mga gamot

Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

Ang mga gamot na ginagamit para gamutin ang TB ay walang bayad. Sa karaniwan, dinadala ng isang nars ang mga gamot pang-TB sa tahanan mo (basahin din ang mga pahina 14–15). Libre rin ang mga medical supply, gaya ng pill dispenser at mga dressing para sa mga sugat, na maaaring kasama ng tulad sa lymph node TB.

May ilang pasyente na nagkakaroon ng mga side-effect mula sa gamot para sa TB (basahin rin ang mga pahina 22–26), at nangangailangan ng karagdagang gamot para malunasan ang mga side-effect. Sa karaniwan, ang mga naturang gamot na ito ay libre. Ngunit maaaring may mga hindi, kaya sa ilang pagkakataon, kakailanganin ng doktor mo na mag-apply para sa iyo upang matanggap mo ang mga ito nang libre.



Hindi ka magbabayad para sa mga gamot o medical supply.

Kung kailangan mo ng mga gamot para labanan ang mga side-effect, karaniwang magreseta ang doktor mo ng mga gamot na dapat mong kunin mula sa botika. Dalhin ang reseta mula sa iyong doktor, o isang dokumento na may pagkakakilanlan mo (ID) kung gumagamit ang doktor mo ng mga elektronikong reseta.



Sa karaniwan, dapat kang pumunta ng botika para kunin ang mga gamot mo laban sa mga side-effect.

Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

## Gastos sa pagbiyahe

May ilang pasyente na kialangang magbiyahe nang husto habang sila’y ginagamot. Lahat ng pagbiyahe na kinakailangan para sa pagpapagamot sa TB ay walang bayad, ngunit kinakailangan munang magbayad ng mga pasyente sa simula at bawiin na lang pagkatapos. Ang pangunahing patakaran ay kailangan mong magbiyahe sa pinakamurang paraan: sa pamamagitan ng bus, tren, o barko.



Kung malakas na ang iyong pangangatawan, mamasaha papunta sa mga pagamutan.

Upang mabawi ang iyong mga ginastos na pamasaha, kailangan mong mag-apply sa tanggapan ng [www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no) sa iyong komunidad. Kailangan mong maglakip ng kumpirmasyon sa pagpapatingin (appointment card, pagtawag, o halintulad nito) at papel na nagkukumpirmang dumating ka para sa iyong appointment (makukuha mo ito mula sa iyong TB coordinator o nars sa ospital). Kailangan mong maglakip ng mga resibo ng ibinayad para sa lahat ng tiket na iyong binayaran papunta at pauwi sa iyong appointment.

Kung napakahina mo para magbiyahe sa pampublikong sasakyan, posibleng makakuha ng kabayaran para sa ibang paraan ng pagbiyahe, halimbawa sa taxi. Sa ganitong pagkakataon, ang iyong doktor, TB coordinator, o tanggapan ng NAV ay makapagbibigay sa iyo ng requisition (kahilingan) na magagamit bilang pambayad sa pagbiyahe. Kapag natanggap mo na ang requisition, karaniwan na kakailanganin mong itawag ang iyong pagbiyahe sa pamamagitan ng travel office (“pasientreisekontor”) sa iyong rehiyon, pero sa ibang rehiyon, maitatawag ng mga pasyente ang kanilang pagbiyahe nang hiwalay sa travel office.

Makapaghahanap ka sa mga web site na [www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no) o [www.nav.no](http://www.nav.no) para makakuha ng impormasyon tungkol sa mga patakaran ng iyong rehiyon, o makahihingi ka ng tulong sa iyong TB coordinator para sa iyong pagbiyahe.



Ang mga pasyenteng napakahina ay maaaring magbiyahe nang naka-taxi.

## Mga allowance (kaluwagang pananalapi)

Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

Dito, inihahandog namin ang mga allowance na may kaugnayan sa mga taong may TB o nagkaroon ng TB:

### Benepisyo para sa pagkakasakit (sickness benefit)

Kung nagtatrabaho ka at naka-sick leave dahil sa iyong TB, makatanggap ka ng sick pay. Ang mga taong nakapagtrabaho sa Norway nang hindi bababa sa apat na linggo ay may karapatan para sa sick pay. Posibleng makatanggap ng sick pay ng hanggang 52 linggo. Sa pahina 28 ay nailarawan namin ang mga patakaran sa sick pay nang mas detalyado.

### Allowance para sa pagtatasa ng trabaho (AAP)

Ang allowance para sa pagtatasa ng trabaho (AAP) ay isang allowance na maaaring kwalipikado kang matanggap kung tumatanggap ka ng paggagamot na medikal o lumalahok sa mga aktibidad na dinisenyo para magresulta sa pagkakaroon ng trabaho. Nilalayan ng AAP na masagot ang mga gastusin sa pamumuhay. Maaari kang mag-apply para sa allowance na ito kung mayroon kang kapansanan sa pagtatrabaho na 50% man lang para sa takdang haba ng panahon. Maaari ka rin mag-apply kung nakatanggap ka ng sick pay at hindi pa rin makapasok kapag natapos na ang panahong may natatanggap na sick pay (makalipas ang isang taon). Dapat ay nanirahan ka sa Norway nang may

takdang haba ng panahon upang magkwalipika para sa AAP. Ang layunin ng allowance ay suportahan ang mga tao para makabalik sila sa trabaho. Makikita ang application form sa [www.nav.no](http://www.nav.no), o maaari kang makipag-ugnayan sa iyong lokal na NAV-office para sa tulong sa pag-apply. Makapagtatakda ka ng tipanan sa isang taga-NAV, at makapagbibigay ng tagapagsalin para sa tipanan ang NAV kung kinakailangan para magkwalipika.

### **Mga maintenance payment (kabayaranang pangpanatili)**

Kung wala sa mga kasunduang nailarawan namin dito ang nauukol sa iyo, at wala kang trabaho o hindi makapagtrabaho, may karapatan ka pa rin para sa suportang pananalapi. Lahat ng taong naninirahan ng ligal sa Norway ay may karapatan na tumanggap ng suportang pananalapi para sa mga pangunahing pangangailangan nila (tulad ng: pagkain, damit, init, at ilang gawaing panlipunan), kung hindi nila magawang kumita ng pera at bayaran ang mga ito nang sarili nila. Ang ganitong uri ng suporta ay tinatawag na maintenance payment (kabayaranang pangpanatili). Walang nakatakdang patakaran ukol sa halaga ng maintenance payment. Makipag-ugnayan sa pamunuan ng komunidad na iyong tinitirhan para makakuha ng karagdagang impormasyon.

Upang makakuha ng maintenance payment, kailangan mong mag-apply sa iyong lokal na tanggapan ng NAV.

## **Mga katanungan mula sa mga pasyente tungkol sa mga problema sa pananalapi**



Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

### **Natukoy na mayroon akong TB – mahal ba ito aabutin?**

Hindi. Ang paggamot sa TB sa Norway ay walang bayad. Ang mga gamot sa TB, medikal na check-up, pagsusuri, at mga medikal na supply ay walang bayad para sa mga pasyente. Ang pagbiyahe na kinakailangan para sa pagpapagamot ay libre rin, ngunit karaniwang ikaw muna ang magbabayad sa pagbiyahe sa simula at pagkatapos ay mababawi mo ang pera pagkatapos. Sa karaniwan, ang mga gamot laban sa mga side-effect ng gamot sa TB ay libre. Basahin din ang pahina 42–43.

## Ako ay pasyenteng may TB at may dalawa akong anak na maliliit pa. Madalas akong nahihirapang mag-alaga ng mga bata kapag masama ang aking pakiramdam. Makahihingi ba ako ng tulong para rito?

Posibleng mag-apply para sa mga serbisyong pangangalaga ng bahay (home care) o kapaki-pakinabang na tulong kung nangangailangan ka ng tulong sa iyong bahay habang masama ang iyong pakiramdam. Ang ganitong uri ng tulong ay tinatawag na User Directed Personal Assistance (“Brukerstyrt personlig assistanse” – BPA). Hindi karamihan ang pinagkakalooban ng naturang uri ng tulong, pero kung masamang-masama ang iyong pakiramdam at wala kang kasama sa bahay na makatutulong sa iyo, kapaki-pakinabang ang pag-apply para rito. Maaari mong kausapin ang iyong doktor o ang iyong TB coordinator tungkol dito at humingi ng tulong sa pag-apply.

## Nakatanggap lang ako ng 4000 kroner kada buwan para sa maintenance habang may sakit ako – paano ito magiging sapat?

Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

Ayon sa mga panuntunan para sa mga pagbabayad para sa maintenance, lahat ng taong legal na naninirahan sa Norway ay may karapatan na makatanggap ng suporta para matiyak ang “disenteng pamumuhay”, na nangangahulugang may karapatan silang makatanggap ng tulong para masuportahan ang mga pangunahing pangangailangan nila. Marahil ay may kakilala kang (halimbawa isang taong nagtatrabaho sa NAV) na maaaring pag-aralan ang mga ginagastos at kinikita mo at alamin kung may karapatan kang makatanggap ng karagdagang suporta sa kasalukuyang natatanggap mo.

Basahin din an pahina 47 para sa impormasyon tungkol sa mga matatawagan mo para hingan ng tulong.



Posibleng humingi ng tulong mula sa isang social worker para sa mga katanungang may-kinalaman sa iyong pananalapi.

## Saan ako makahihingi ng tulong at impormasyon tungkol sa mga karapatan ko sa pananalapi?

Kung ikaw ay maospital, karaniwan kang makalalapit sa isang social worker o almoner na makatutulong sa iyo sa mga katanungang tungkol sa pananalapi. Maaari mo rin bisitahin ang mga web site na [www.nav.no](http://www.nav.no) o [www.helfo.no](http://www.helfo.no) para makakuha ng impormasyon tungkol sa mga karapatan ng pasyente.

Kung kailangan mo ng tulong para malaman ang tungkol sa mga karapatan mo sa pananalapi, o para humingi ng tulong para mag-apply para sa benepisyong sa iyong palagay ay kwalipikado ka, maaari kang makipag-ugnayan sa patient ombudsman ng iyong county ([www.pasientombudet.no](http://www.pasientombudet.no)), sa patient ombudsman sa LHL ([al@lhl.no](mailto:al@lhl.no)), o sa Centre for Rights na nasa Norwegian Federation of Organisations of Disabled People (Funksjonshemmedes fellesorganisasjon, FFO). Ang Centre for Rights sa FFO ([rettighetssenteret@ffo.no](mailto:rettighetssenteret@ffo.no)) ay umaasikaso sa mga katanungan tungkol sa mga karapatan ng may kapansanan at mga taong pangmatagalan ang karamdaman. Basahin din ang seksiyon na pinamagatang “Impormasyong Kapaki-pakinabang” sa hulihan ng libritong ito.

# Impormasyong kapaki-pakinabang

Binago ang parapong ito para sa edisyon na ito ng librito.

Dito, tinipon namin ang ilang internet address at mga numero ng telepono na maaaring kapaki-pakinabang sa mga pasyente ng TB sa Norway:

## Mga karapatan/kapaki-pakinabang na tulong

### **NAV (The Norwegian Labour and Welfare Organisation)**

Maaari kang makipag-ugnayan sa NAV para makakuha ng impormasyon tungkol sa mga serbisyong pangkalusugan at social security pati na sa mga karapatan ng mga pasyente sa mga bagay na ito.

Internet: [www.nav.no](http://www.nav.no)

### **HELFO (The Norwegian Health Economics Administration)**

Internet: [www.helfo.no](http://www.helfo.no)

Telephone: 815 70 030

### **Ang Pasientombudet (patient ombudsman)**

Ang mga patient ombudsman ay naglalayon na itaguyod ang mga pangangailangan, kapakanan, at karapatan ng mga pasyente.

Kung mayroon kang mga karanasan na nais mong talakayin sa ibang tao, maaari kang makipag-ugnayan sa patient ombudsman sa county na iyong tinitirhan. Maibibigay sa iyo ng patient ombudsman ang impormasyon tungkol sa mga karapatan ng pasyente at mga kamag-anak at matutulungan ka kung may mga katanungan ka o nagnanais na magreklamo sa health service.

Internet: [www.pasientombudet.no](http://www.pasientombudet.no) (Dito, may makikita ka rin na mga address at mga numero ng telepono para sa lahat ng patient ombudsman sa Norway.)

### **Ang Rettighetssenteret ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO)**

Ang Rettighetssenteret (Sentro para sa Karapatan) ay nag-aasikaso sa karapatan ng mga taong may kapansanan at may pangmatagalang karamdaman. Ang mga nagpapatrabaho sa Centre ay tumutugon sa mga katanungang nagmumula sa mga pasyente at mga kamag-anak ng pasyente at nakapagbibigay ng tulong-ligal.

E-mail: [rettighetssenteret@ffo.no](mailto:rettighetssenteret@ffo.no)

Telepono: 96 62 27 60

### **Ang LHLs pasientombud**

Dito, ang mga pasyente ng TB ay makakakuha ng tulong at tugon sa mga katanungan tungkol sa kanilang mga karapatan.

E-mail: [al@LHL.NO](mailto:al@LHL.NO)

Telepono: 22 79 90 00 (LHL switchboard – hingin ang pasientombudet)



## Impormasyong Pangkalusugan

### **Ang Kagawaran ng Kalusugang Pampubliko ng Norway (Folkehelseinstituttet – FHI)**

Dito, makahahanap ka ng kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa TB at sa sistema ng paggamot sa Norway:

Internet: [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

### **Ang Røyketelefonen: 800 400 85**

Ang Røyketelefonen (Norwegian Quit Line for Smokers) ay nagbibigay ng impormasyon at payo kung nagnanais kang huminto sa paninigarilyo. Kapag huminto ka sa paninigarilyo, malaking tulong ang may maka-usap tungkol dito!

Ang magkakaibang oras na bukas ay iiral sa summer at habang may araw ng pista

## Impormasyon tungkol sa mga serbisyong panlipunan (social services)

### **Ang Mga Norges frivilligsentraler (Norway's Volunteer Centres)**

Ang Frivillighetssentralene (volunteer centres) ay mga tagpuan para sa mga taong naninirahan sa iisang komunidad. Bumubuo ang mga centres ng mga gawaing panlipunan at nagbibigay-daan na magkaroon ng ugnayan sa pagitan ng mga tao. Maraming volunteer centres sa kabuuan ng Norway. Para mahanap ang centre na pinakamalapit sa iyong tinitirhan, magtungo sa web site na [www.frivilligsentral.no](http://www.frivilligsentral.no).

### **Ang Røde Kors besøkstjeneste**

Ang Røde Kors besøkstjeneste (Red Cross Visitor Service) ay nagtatakda ng mga pagbisita sa mga taong nangangailangan ng suporta at panghihimok sa kani-kanilang pang-araw-araw na buhay. Maaari kang bisitahin ng mga Røde Kors besøkstjeneste sa iyong tahanan (o sa ospital na iyong tinutuluyan), o maaari kayong magkita sa isang cafe o halintulad na lugar. Nagtatakda rin ang Røde Kors ng mga pamamasyal, mga pagdiriwang ng Pasko, at iba pang gawaing pakikipaghalubilo.

Makipag-ugnayan sa Røde Kors, o hingin sa kaibigan, kamag-anak, o sa home nurse na gawin ito para sa iyo.

Internet: [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no)

Telepono: 05003

Mayroon din mga organisasyong boluntaryo na nagtatakda ng mga gawaing pakikipaghalubilo at mga serbisyong pangsuhporta para sa mga taong nangangailangan nito. Maaari kang makipag-ugnayan sa pamunuan ng komunidad na iyong tinitirhan para makakuha ng impormasyon tungkol sa mga serbisyong malapit sa iyo.

## Para sa mga imigrante at sa mga naghahanap ng pagkanlong (asylum seekers)

### Utlendingsdirektoratet (UDI)

Pananagutan ng Utlendingsdirektoratet (Norwegian Directorate of Immigration) ang mga patakarang pang-imigrasyon at pagkanlong (refugee) sa Norway. Sa kanilang web site, mahahanap mo ang impormasyon tungkol sa mga patakaran sa pananatili at pagtatrabaho sa Norway, at makahahanap ka ng iba't-ibang application form: [www.udi.no](http://www.udi.no)

Ang UDI ay may information portal para sa mga imigrante. Ang address ay [www.nyinorge.no](http://www.nyinorge.no).

### Ang Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere (NOAS)

Nilalayan ng NOAS (Norwegian Organization for Asylum Seekers) na itaguyod ang kapakanan ng mga naghahanap ng pagkanlong (asylum seeker) sa Norway. Nakapagbibigay ito ng tulong-ligal o pangkalahatang tulong-pantahanan sa mga taong naghahanap o napagkalooban ng asylum status o proteksiyon sa Norway.

Internet: [www.noas.org](http://www.noas.org)

Telepono: 22 36 56 60

Ang librito ay inilathala ng LHL International, gamit ang tulong pinansiyal mula sa Helbings Legat.  
Lupon ng Mga Patnugot: Ingunn Nordstoga, Torunn Hasler, Wolela Haile, Merete Taksdal, Mona Drage og Hedvig Fiske Amdal.  
Mga pagguhit at lay out: Horisontdesign.

Ang librito ay binuo sa pakikipagtulungan sa mga pasyenteng may tuberculosis at mga kawaning pangkalusugan na nagtatrabaho sa tuberculosis sa Norway.  
Ang Norwegian Institute of Public Health ay nagbigay ng payo at naging bahagi sa pagtiyak sa kalidad ng librito.



**LHL International**



Norwegian Institute of Public Health

**LHL's International Tuberculosis Foundation**

Grensen 3, 0159 Oslo, Norway  
Tel.: + 47 22 79 92 22  
post@lhl-international.no  
www.lhl-international.org  
Donor account: 1503 33 09462

**Norwegian Institute of Public Health**

P. O. box 4404 Nydalen  
0403 Oslo, Norway  
Tel: +47 21 07 70 00

Noong 1943, ang Tuberkuløses hjelpeorganisasjon ay itinatag sa Norway ng limang pasyenteng may tuberculosis. Ipinaglaban ng mga pasyente ang karapatan para sa mas maayos na paggagamot at mas magandang kondisyon ng pamumuhay at karapatan para sa seguridad at trabaho. Ang organisasyong ito ay ang pinagmulan ng LHL International. Ang LHL ay isa na ngayong pambansang organisasyong naglalayon para sa mga taong may mga karamdaman sa puso at бага. Maaaring labanan ang Tuberculosis, hindi lamang ng mga gamot at mga serbisyong pangkalusugan, kundi pati ng mga pamamaraang sosyo-pulitikal para mapabuti ang pamumuhay ng mga tao. Ang Tuberculosis (Tisis) ay nakamamatay na problemang pangkalusugan sa maraming bansa, at ang LHL International ay patuloy na kumikilos para mapaunlad ang mga karapatan ng mga pasyenteng may TB kapwa sa bansa at sa iba pang mga bansa. Ang gawain ng LHL International ay itinutulak ng pagkakaisa ng mga apektadong grupo at paggalang sa karapatan ng tao.

---

**Ønsker du å snakke med noen som har hatt tuberkulose?**

Ring LHL Internasjonal sin tuberkulosetelefon 22 79 92 00  
eller skriv til oss på [tuberkulose@lhl.no](mailto:tuberkulose@lhl.no)  
Vi har taushetsplikt

**Do you want to talk to someone who has had tuberculosis?**

Call LHL International's TB support line 22 79 92 00  
or write to us at [tuberkulose@lhl.no](mailto:tuberkulose@lhl.no)  
Confidentiality is assured