

เป็นวันโรค

# ก็หายขาดได้



THAI

“ตอนที่เขาบอกว่าผมมีเชื้อวัณโรค (TB) ผมก็ไม่ได้กังวลใจอะไรมาก อย่างน้อยผมก็รู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับตัวผม แต่เมื่อเวลาผ่านไป ผมก็เริ่มตระหนักถึงความรุนแรงของโรคนี้ และตอนที่ผมต้องเข้ารับการรักษาหลายอย่างก็เป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากมาก สถานการณ์ยิ่งแยกลงไปอีกตอนที่ผมต้องอยู่ตัวคนเดียวในต่างประเทศ

แต่ผมก็ค่อยๆ รู้สึกดีขึ้นทีละน้อย โชคดีที่โรงพยาบาลที่ผมเข้ารับการรักษานั้นมีบุคลากรคุณภาพสูงมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณพยาบาลคนหนึ่งที่มึบทบาทสำคัญมากซึ่งได้ช่วยชี้ทางสว่างให้ผม เธอช่วยเตือนสติผมและเป็นตัวอย่างให้ผมรู้ว่ายังมีความหวังและชีวิตผมจะดีขึ้นกว่านี้ได้จริงๆ

โรคนี้ทำให้ผมเปลี่ยนไปมาก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี คุณต้องตระหนักว่าชีวิตสำคัญอย่างไร ผมรู้สึกว่าได้รับโอกาสอีกครั้งในชีวิต — และผมก็ต้องใช้โอกาสนี้ให้คุ้มค่าที่สุด!”

เพศชาย อายุ 35 ปี

# ผู้ป่วยวัณโรคและบุคลากรทางการแพทย์ จะมาแบ่งปันประสบการณ์และให้คำปรึกษา

คู่มือเล่มนี้มีไว้สำหรับผู้ป่วยวัณโรค (TB) ในคู่มือนี้จะมีข้อมูลเกี่ยวกับวัณโรคและการรักษา อีกทั้งยังมีคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับโรคนี้ ตอนที่จัดทำคู่มือขึ้นนี้นั้น พวกเราที่ LHL (องค์กรผู้ป่วยโรคหัวใจและปอดแห่งนอร์เวย์) ได้สอบถามผู้ป่วยวัณโรคว่าพวกเขาอยากรู้สิ่งใดและมีคำแนะนำอะไรอยากแบ่งปันกับคนอื่นบ้าง ด้วยการร่วมมือกับบุคลากรทางการแพทย์และผู้ป่วย เราจึงค้นพบคำตอบของปัญหาที่พบบ่อยๆหลายข้อ



ในการจัดทำคู่มือเล่มนี้ เราได้พูดคุยกับผู้ป่วยวัณโรคในประเทศนอร์เวย์เกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขา

บุคลากรทางการแพทย์มีคำปรึกษาแบบมืออาชีพๆเกี่ยวกับโรคของท่าน ผู้ป่วยวัณโรคหลายคนก็มีคำแนะนำดีๆเกี่ยวกับการใช้ชีวิตเมื่อเป็นโรคนี้ และการหาหนทางรับมือกับปัญหาที่พวกเขาต้องเผชิญ

## สารบัญ

วิธีการใช้คู่มือเล่มนี้	หน้า 4
บทที่ 1: ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับวัณโรค	หน้า 5
บทที่ 2: วัณโรคและการรักษา (เฟสต่างๆของการรักษา การแยกบริเวณที่รพ, DOT, ผลข้างเคียง)	หน้า 13
บทที่ 3: การดูแลร่างกายและจิตใจเมื่อเป็นวัณโรค (การทำงานและพักผ่อน อาหารและเครื่องดื่ม การร่วมเพศ ชีวิตสังคม)	หน้า 27
บทที่ 4: วัณโรคและสถานการณ์ทางการเงินของท่าน	หน้า 41
ข้อมูลมีประโยชน์	หน้า 48

# วิธีการใช้คู่มือเล่มนี้

กรุณาอ่านคู่มือเล่มนี้เพื่อเรียนรู้ข้อเท็จจริงพื้นฐานเกี่ยวกับวัณโรค วิธีการรับมือ และการแก้ปัญหาที่ท่านอาจพบ ท่านสามารถแบ่งคู่มือเล่มนี้ให้ผู้อื่นอ่านได้ และปรึกษาร่างหรือกับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อน ครอบครัว หรือผู้ป่วยคนอื่น ๆ ยิ่งเปิดเผยเรื่องวัณโรคมากเท่าไร คนอื่น ๆ ก็ยิ่งมีความรู้เกี่ยวกับโรคนี้นั้นมากขึ้น เมื่อคนรอบข้างตัวท่านเข้าใจโรคนี้นี้ได้ดีขึ้น พวกเขาจะรู้สึกปลอดภัยจากโรคนี้นั้นมากยิ่งขึ้นเท่านั้น



ท่านจะอ่านคู่มือเล่มนี้  
พร้อมกับบุคลากรทางการแพทย์...



...หรืออ่านคนเดียวก็ได้

คู่มือเล่มนี้มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้:

- ในช่วงแรกของบทหรือบทย่อย จะประกอบด้วยข้อเท็จจริงและข้อมูลต่างๆ
- ในช่วงท้ายของบทหรือบทย่อย จะประกอบด้วยคำถามจากผู้ป่วยและคำตอบของคำถามเหล่านั้น
- นอกจากนี้ยังมีคำปรึกษาและรายละเอียดการติดต่อที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อต่างๆของแต่ละบทอีกด้วย

หากมีจุดใดที่ท่านไม่เข้าใจหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม — กรุณาสอบถามจากผู้ประสานงานวัณโรค, แพทย์หรือพยาบาลที่ดูแลท่านอยู่

# บทที่ 1: ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับวัณโรค

“ผมคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรมีความรู้เรื่องวัณโรค เกี่ยวกับอาการต่างๆของโรคนี้และวิธีการติดต่อ มีหลายคนหวาดกลัววัณโรคเพราะพวกเขามีความรู้ที่น้อยมากเกี่ยวกับเรื่องนี้ การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคคือวิธีการที่ดีที่สุดในการรับมือกับเรื่องนี้ เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า — ความรู้คือพลัง”

เพศชาย อายุ 55 ปี

เมื่อท่านได้เรียนรู้ข้อเท็จจริงพื้นฐานเกี่ยวกับวัณโรค (TB) และทราบว่าโรคนี้มีช่องทางการติดต่อและมีวิธีการรักษาอย่างไร ท่านก็จะรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังสามารถเผยแพร่ความรู้และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโรคนี้ให้แก่ผู้อื่นได้อีกด้วย เมื่อคนรอบตัวท่านมีความรู้เกี่ยวกับวัณโรคเพิ่มขึ้น พวกเขาจะรู้สึกปลอดภัยจากโรคนี้มากขึ้น ผู้คนที่รู้สึกปลอดภัยก็จะสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยวัณโรคได้ดีกว่าเดิม

ในบทนี้ท่านจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริงของวัณโรคและคำถามต่างๆจากผู้ป่วย รวมทั้งคำตอบของคำถามเหล่านั้น

## วัณโรค (TB) คืออะไร?

วัณโรค (TB) เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย แบคทีเรียคือสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า พบได้ทุกหนทุกแห่งรวมถึงข้างในร่างกายมนุษย์ด้วย แบคทีเรียเกือบทุกชนิดไม่มีอันตราย บางชนิดก็มีประโยชน์เสียอีก ตัวอย่างของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ได้แก่แบคทีเรียในลำไส้ซึ่งช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

แต่แบคทีเรียบางชนิดก็เป็นอันตรายและอาจเป็นสาเหตุของโรคที่เราเรียกกันว่า “การติดเชื้อ” ได้ แบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของวัณโรค (TB) ก็จัดอยู่ในกลุ่มนี้ ถ้าแบคทีเรียเกาะติดกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายและเพิ่มจำนวน แล้วร่างกายไม่สามารถป้องกันตัวเองได้ คนๆนั้นก็จะเป็นวัณโรค

บริเวณที่ติดเชื้อวัณโรคบ่อยที่สุดก็คือปอด แต่ท่านก็สามารถติดเชื้อที่ส่วนอื่นของร่างกายได้เช่นกัน (เช่นในกระดูก ต่อม้ำเหลือง หรือสมอง)

แบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของวัณโรคมีชื่อว่าไมโคแบคทีเรียม ทูเบอคูโลซิส (Mycobacterium tuberculosis)

# วัณโรคติดต่อกันอย่างไร

วัณโรค (TB) แพร่กระจายทางอากาศเป็นเม็ดขนาดเล็ก (ที่ทานมองไม่เห็น) เม็ดเล็กๆเหล่านี้เกิดมาจากจมูกและปากของผู้ที่มีเชื้อวัณโรคอยู่ และกระจายสู่อากาศเมื่อผู้ป่วยพูดคุย ไอ หรือจาม ในเม็ดขนาดเล็กเหล่านี้จะมีเชื้อแบคทีเรียวัณโรคอยู่ เมื่อคนอื่นหายใจเอาอากาศนี้เข้าไป เม็ดเล็กๆเหล่านี้ที่มีแบคทีเรียวัณโรคอยู่ก็จะเข้าสู่ร่างกายและไปยังปอดได้



วัณโรคแพร่กระจายด้วยการหายใจเอาแบคทีเรียจากอากาศเข้าไป

ผู้ที่ติดเชื้อแบคทีเรียวัณโรคอาจจะไม่ป่วยก็ได้ คาดกันว่า 1 ใน 3 ของประชากรโลกมีแบคทีเรียวัณโรคอยู่ในร่างกาย แต่มีไม่กี่คนเท่านั้นที่ป่วยเป็นโรค สาเหตุที่ผู้ติดเชื้อบางรายแสดงอาการป่วยก็เพราะภูมิคุ้มกันที่ลดต่ำลง ภูมิคุ้มกันที่ลดลงนี้อาจมีสาเหตุมาจากโรคบางชนิด ความเครียด ความเปลี่ยนแปลงของอากาศ โภชนาการที่ไม่ดี หรือสาเหตุอื่น บางทีก็กินเวลาหลายปีหลังจากติดเชื้อแบคทีเรียวัณโรคแล้วจึงจะเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้น

## จะทราบได้อย่างไรว่าตัวเองมีเชื้อวัณโรค?

คนที่ไอติดต่อกัน 2–3 สัปดาห์ขึ้นไปก็อาจมีเชื้อวัณโรคในปอดได้ สัญญาณที่พบบ่อยที่สุดของวัณโรคปอดก็คือ:

- การปวดหน้าอก
- ไอโดยมีเสมหะอยู่ลึกลงไปในปอด บางทีไอมีเลือดปน

สัญญาณที่พบบ่อยขึ้นของวัณโรค — ทั้งวัณโรคปอดและวัณโรคที่ส่วนอื่นของร่างกาย มีดังนี้:

- เบื่ออาหาร
- น้ำหนักลด
- รู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย
- เป็นไข้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง
- เหงื่อออกตอนกลางคืน
- มีอาการบวมที่คอ ได้แชน หรือขาหนีบ



เบื่ออาหาร  
น้ำหนักลด



รู้สึกอ่อนเพลียและ  
เหนื่อยง่าย



เป็นไข้ช่วงระยะเวลา  
หนึ่ง



เหงื่อออกตอนกลางคืน



มีอาการบวมที่คอ  
ได้แชน หรือขาหนีบ

อาการเหล่านี้อาจจะเกิดจากโรคอื่นได้เช่นกัน ดังนั้น เพื่อให้แน่ใจว่าติดเชื้อวัณโรค (TB) จริง ท่านต้องเข้ารับการตรวจหลายอย่าง คนที่มีอาการข้างต้นอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างควรพบแพทย์ทันที!

ผู้ที่มีเชื้อวัณโรคมักจะมีอาการข้างต้นไม่ครบทุกข้อ บางคนก็มีอาการเพียงเล็กน้อย

## ใครบ้างมีโอกาสติดเชื้อวัณโรค?

ผู้มีโอกาสติดเชื้อก็คือ ผู้ที่ใกล้ชิดเป็นระยะเวลาหนึ่งกับผู้ติดเชื้อวัณโรค (TB) ปอดระยะติดต่อยังไม่ได้เริ่มเข้ารับการรักษ า แพคทีเรียวัณโรคไม่ได้แพร่กระจายง่ายนัก ดังนั้นการติดเชื้อมักเกิดขึ้นระหว่างผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยกัน

ผู้ติดเชื้อวัณโรคมีอยู่ในทุกประเทศ วัณโรคพบบ่อยที่สุดในภูมิภาคเอเชีย แอฟริกา ละตินอเมริกา และยุโรปตะวันออก ดังนั้น จึงมีโอกาสมากที่สุดที่คนจากพื้นที่เหล่านี้จะติดเชื้อและเจ็บป่วย

ในโลกนี้มีคนติดเชื้อวัณโรคใหม่ประมาณแปดล้านคนต่อปี ในนอร์เวย์นั้น ช่วงสองสามปีที่ผ่านมาพบว่าผู้ติดเชื้อใหม่ราว 300 รายต่อปี

ถ้าท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัณโรคในโลกนี้ กรุณาแวะชมได้ที่เว็บไซต์ [www.lhl.no](http://www.lhl.no), [www.fhi.no](http://www.fhi.no) หรือ [www.stoptb.org](http://www.stoptb.org)

# เชื้อวัณโรค (TB) ในตัวท่านสามารถทำให้คนอื่นป่วยได้หรือไม่?

มีเพียงเชื้อวัณโรคปอดและเชื้อวัณโรคลำคอที่พบไม่บ่อยชนิดหนึ่งเท่านั้น ที่จะสามารถติดต่อไปยังคนอื่นได้ ถ้าท่านมีเชื้อวัณโรคปอดชนิดที่ติดต่อได้ หรือเราสงสัยว่าท่านมีเชื้อดังกล่าวอยู่ ท่านก็จะถูกส่งไปยังแผนกกักบริเวณพิเศษของโรงพยาบาล ท่านจะต้องพักอยู่ในแผนกนี้จนกว่าเราจะพิสูจน์ได้ว่าเชื้อวัณโรคของท่านไม่สามารถติดต่อใครได้อีก ซึ่งมักจะใช้เวลาานราวสองหรือสามสัปดาห์ แต่บางทีก็อาจนานกว่านั้น

นี่ก็หมายความว่า เมื่อท่านถูกปล่อยตัวจากแผนกกักบริเวณพิเศษแล้ว โรคของท่านก็ไม่สามารถติดต่อใครได้อีก

หน่วยงานบริการสุขภาพในประเทศนอร์เวย์มีหน้าที่ต้องยืนยันว่าทุกคนที่มีเชื้อวัณโรคอยู่นั้นได้รับการรักษาแล้ว เพื่อให้สามารถค้นหาทุกคนที่มีโอกาสติดเชื้อ เราจึงขอให้ผู้ป่วยแจ้งชื่อบุคคลที่ตัวเองสัมผัสหรือใกล้ชิดด้วย แล้วบุคลากรสาธารณสุขจะติดต่อบุคคลเหล่านั้นและขอให้เข้ารับการทดสอบหาเชื้อวัณโรค – โดยเราจะไม่แจ้งพวกเขาว่าอาจจะได้รับเชื้อมาจากใคร นั่นก็หมายความว่าไม่มีใครรู้ว่าท่านเป็นคนแจ้งชื่อพวกเขา

หากท่านมีลูกหรือเคยสัมผัสใกล้ชิดกับเด็กๆก่อนจะตรวจพบว่าท่านมีเชื้อวัณโรค เด็กเหล่านั้นก็อาจต้องทานยาต้านเชื้อวัณโรคเป็นระยะเวลาหนึ่ง (ปกติแล้วคือสามเดือน) ที่ทำเช่นนี้ก็เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กเหล่านั้นจะไม่ป่วยในภายหลัง

เมื่อผู้ป่วยวัณโรคถูกปล่อยตัวจากแผนกกักบริเวณพิเศษแล้ว โรคของท่านก็ไม่สามารถติดต่อใครได้อีก:

- ปลอดภัยที่จะใช้แก้ว จาน มีด ส้อม และช้อนร่วมกับผู้ป่วยวัณโรค
- ปลอดภัยที่จะใช้เสื้อผ้าหรือเครื่องนอน (ผ้าปูเตียง) ร่วมกับผู้ป่วยวัณโรค
- ปลอดภัยที่จะติดต่อทางสังคมตามปกติกับผู้ป่วยวัณโรค

## จะรักษาวัณโรคได้อย่างไร?

เรารักษาวัณโรค (TB) ได้โดยใช้ยา ซึ่งเกือบทั้งหมดจะเป็นยาแบบเม็ด ในประเทศนอร์เวย์นั้นยาเหล่านี้เราแจกฟรี ผู้ป่วยเกือบทุกคนจะต้องทานยาทุกวันเป็นเวลาหกเดือน แต่บางทีก็อาจต้องรักษานานกว่านั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะมาและแจกยาให้ท่านทุกวัน





ผู้ชายคนนี้มีเชื้อไวรัสโรค โรคนี้ทำให้เขาอ่อนแอ และเขาจำเป็นต้องพักอยู่ในโรงพยาบาลในระยะแรกของการรักษา...



หลังจากรับยาและเข้ารับการรักษาไม่นานจากบุคลากรสาธารณสุขที่โรงพยาบาล เขาก็อาการดีขึ้น...



...และสามารถกลับไปรับการรักษาต่อที่บ้านได้ พยาบาลบ้าน (hjemmesykepleier) จะมาที่บ้านและช่วยเขาทานยาทุกวัน สุขภาพของเขาก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ...



...และหลังจากการรักษาเสร็จสมบูรณ์ เขาก็หายป่วย!

เป็นเรื่องสำคัญมากที่ท่านจะต้องทานยาไปเรื่อยๆตามที่แพทย์บอก หากท่านหยุดทานยาก่อนกำหนด ท่านก็อาจจะป่วยได้อีกครั้ง นอกจากนี้ แบททีเรีย TB อาจจะต้องยา และส่งผลให้ยาดังกล่าวทำงานได้ไม่ดีเท่าเดิมถ้าท่านต้องเริ่มทานยาใหม่อีกครั้งหลังจากหยุดทานยาก่อนกำหนด

ในบทที่ 2 ท่านสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกับรักษาวัณโรค (TB) ได้

### สิ่งสำคัญที่สุดเพื่อให้หายจากโรคนี้:

- ทานยาของท่านทุกวันไปเรื่อยๆตามที่แพทย์สั่ง
- ทานยาต่อไป แม้ว่าท่านจะรู้สึกดีขึ้นมากแล้วก็ตาม  
แบคทีเรีย TB บางชนิดยังคงอยู่ในร่างกายท่าน ถึงแม้ท่านจะไม่รู้สึกก็ตาม  
แบคทีเรียตายช้า!
- ปรึกษากับแพทย์ของท่าน ผู้ประสานงาน TB หรือพยาบาลบ้าน หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ

## เชื้อวัณโรคคือยาคืออะไร?

เชื้อวัณโรคคือยา คือเชื้อวัณโรค (TB) ที่เกิดจากแบคทีเรีย TB ที่รอดชีวิตจากยารักษา TB แบบธรรมดา เพราะ ว่าแบคทีเรียดื้อยาจากยา TB แบบธรรมดาได้ เราจึงเรียกมันว่าแบคทีเรียดื้อยา และเราเรียกวัณโรคที่เกิดจากแบคทีเรียเหล่านี้ว่าวัณโรคดื้อยา วัณโรคดื้อยาก็คือแพร่กระจายแบบเดียวกับเชื้อวัณโรคอื่น ผู้เป็นวัณโรคดื้อยาก็สามารถหายได้ แต่ต้องใช้เวลา นานกว่าเมื่อเทียบกับเชื้อวัณโรคแบบธรรมดาทั่วไป

วัณโรคดื้อยา (resistent TB) เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลก วัณโรคดื้อยาเกิดขึ้นเพราะยาหลายชนิดที่ผู้ป่วยใช้รักษาวัณโรคนั้นบางทีผสมกันอย่างไม่ถูกต้องหรือบางทีก็ไม่แรงพอที่จะทำลายแบคทีเรียได้ทั้งหมด ปัญหานี้อาจมีสาเหตุมาจากการที่ผู้ป่วยไม่ได้ทานยาจนครบปริมาณที่กำหนด; การรักษาหยุดชะงักนานเกินไป; หรือมีการควบคุมยาหรือการรักษาไม่เพียงพอ นี่ไม่ใช่ปัญหาในประเทศนอร์เวย์ เพราะที่นั่นเรามีการควบคุมยาและการรักษาเป็นอย่างดี ผู้ป่วยที่เป็นวัณโรคดื้อยาส่วนใหญ่แล้วจะเกิดอาการป่วยในประเทศอื่นที่ไม่ใช่นอร์เวย์

การจะหายจากวัณโรคดื้อยาได้นั้น ท่านต้องให้ยาตัวอื่นที่ไม่ใช่ยาสำหรับวัณโรคแบบปกติ เนื่องจากต้องใช้เวลา นานกว่าที่ยานี้จะฆ่าแบคทีเรียได้หมด ผู้ป่วยจึงอาจต้องเข้ารับการรักษาเป็นเวลานานถึงสองปี ไชคร้ายที่ยาสำหรับรักษาวัณโรคดื้อยานี้มีผลข้างเคียงที่รุนแรงและไม่ดีหลายอย่างต่อร่างกาย

# คำถามจากผู้ป่วยเกี่ยวกับวัณโรค



## ทำไมจึงต้องใช้เวลาอย่างมากในการตรวจหาว่ามีเชื้อวัณโรคหรือเปล่า?

ในบางกรณีเราสามารถตรวจพบวัณโรคได้อย่างรวดเร็ว แต่มีบ่อยครั้งที่ต้องใช้เวลากหลายสัปดาห์นับตั้งแต่ผู้ป่วยมาพบแพทย์ครั้งแรกจนกระทั่งได้รับผลตรวจวัณโรค เหตุผลสำคัญที่สุดที่สร้างความล่าช้านี้ก็คือ อาการของวัณโรคนั้นมีความคล้ายคลึงกับโรคอื่นอีกหลายโรค ดังนั้นแพทย์จึงต้องทำการทดสอบหลายอย่างเพื่อตรวจหาว่าวัณโรคคือสาเหตุของการเจ็บป่วยของคนไข้ ซึ่งอาจต้องใช้เวลาจนกระทั่งได้ผลทดสอบเหล่านี้ได้ และเนื่องจากวัณโรคเป็นโรคที่พบได้ไม่บ่อยนักในนอร์เวย์ แพทย์ก็มักจะไม่แน่ใจว่าเป็นโรควัณโรคในทันที

## ไม่เคยรู้จักคนเป็นวัณโรคเลย – แต่ทำไมจึงติดโรคได้ล่ะ?

มีผู้ป่วยหลายคนสงสัยเรื่องนี้ ท่านอาจติดเชื้อมาจากคนที่ไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้อวัณโรคก็ได้ และก็อาจจะเป็นเวลานานมาแล้วก็ได้ บางทีอาจต้องใช้เวลาหลายปีหลังได้รับเชื้อ อาการจึงจะแสดงออกมา

## ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีมาตลอด – ทำไมถึงเป็นวัณโรคได้?

ใครก็ตามที่ติดเชื้อวัณโรคได้ แม้แต่คนที่สุขภาพแข็งแรง เนื่องจากแบคทีเรีย TB แพร่กระจายในอากาศได้ ใครๆก็มีสิทธิ์รับเชื้อได้ทุกคน

## ทำไมยังไม่หายอีก รักษาามาตั้งนานแล้ว?

ผู้ป่วยบางคนยังรู้สึกป่วยอยู่ แม้ว่าจะรักษาไปช่วงเวลานานแล้ว สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราต้องใช้เวลาจนกระทั่งฆ่าเชื้อแบคทีเรีย TB ทั้งหมดในร่างกายได้ แบคทีเรีย TB ตายช้า

## ปอดจะอ่อนแอตลอดไปหรือไม่?

ผู้ป่วยเกือบทุกคนเมื่อหายแล้วจะไม่เกิดความเสียหายถาวรใดๆกับปอด อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางคนอาจมีปอดที่อ่อนแอไปตลอดก็ได้ และบางคนก็อาจเป็นโรคปอดอย่างเช่นโรคหืดหรือ KOLS (โรคปอดอุดตันเรื้อรัง) ซึ่งปกติแล้วมักจะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่เจ็บป่วยมาเป็นเวลานานก่อนได้รับการตรวจและเริ่มการรักษา

## ถ้ามีเชื้อวัณโรคที่ต่อมน้ำเหลือง และบางทีมีของเหลวไหลออกมาจากแผลที่คอค ถามว่าคนอื่นที่สัมผัสของเหลวนี้อาจติดเชื้อได้หรือไม่?

ไม่ได้ครับ ของเหลวที่ไหลออกมาจากบาดแผลดังกล่าวไม่สามารถทำให้ผู้อื่นป่วยได้ ถ้ามีคนบอกให้คุณทำความสะอาดแผลด้วยตัวเอง พยาบาลบ้านหรือพนักงานสาธารณสุขอื่นก็จะบอกขั้นตอนการทำความสะอาดให้ท่านทราบ ตามระเบียบอนามัยทั่วไปของการทำความสะอาดแผลนั้น ท่านควรทิ้งผ้าพันแผลลงในถังขยะโดยตรง แล้วล้างมือให้สะอาดทันที

## เป็นไปได้หรือไม่ที่จะติดเชื้อวัณโรคถ้านอนบนที่นอนเดียวกันกับผู้ป่วยวัณโรคเคຍนอน หรือสวมเสื้อผ้าชุดเดียวกับที่ผู้ป่วยวัณโรคเคຍสวม?

ไม่ได้รับ วัณโรคไม่ได้ติดต่อกันด้วยวิธีนี้ วัณโรคติดต่อโดยการหายใจเอาเชื้อแบคทีเรียวัณโรคที่อยู่ในอากาศ (ดูหน้า 6) ดังนั้นจึงปลอดภัยที่จะนอนในที่นอน (ผ้าปูเตียง) เดียวกันกับผู้ป่วยวัณโรคหรือสวมเสื้อผ้าที่ผู้ป่วยวัณโรคเคຍสวม

## จะติดวัณโรคจากการดื่มน้ำจากแก้วเดียวกันหรือไม่?

ไม่ครับ วัณโรคไม่ได้ติดต่อกันด้วยวิธีนี้ วัณโรคติดต่อโดยการหายใจเอาเชื้อแบคทีเรียวัณโรคที่อยู่ในอากาศ (ดูหน้า 6) จึงปลอดภัยที่จะดื่มน้ำจากแก้วเดียวกันกับผู้ป่วยวัณโรค

## จะติดวัณโรคได้หรือไม่ถ้าเคยฉีดวัคซีน BCG แล้ว?

ได้รับ วัคซีนที่ฉีดวัคซีนนี้ไม่ได้คุ้มครองได้ 100% เต็ม แม้ว่าวัคซีน BCG จะให้การป้องกันวัณโรคแก่ผู้ใหญ่ได้ในระดับหนึ่ง แต่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลแต่กับวัณโรคชนิดร้ายแรงในเด็กเท่านั้น

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2009 เป็นต้นไป เราจะฉีดวัคซีน BCG ให้เฉพาะกับเด็กที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อวัณโรคสูงเท่านั้น

## วัณโรคนอกปอดคืออะไร?

วัณโรคที่ส่วนอื่นของร่างกายที่ไม่ใช่ปอดนั้นจะเรียกรวมว่า “วัณโรคนอกปอด” (extrapulmonary TB) วัณโรคนั้นสามารถเกิดขึ้นที่ส่วนใดของร่างกายก็ได้ ตัวอย่างเช่น ไต ต่อม้ำเหลือง หรือสมอง ถ้าคุณเป็นวัณโรคนอกปอดหรือลำคอ คุณจะไม่สามารถแพร่เชื้อให้คนอื่นได้



## บทที่ 2: วัณโรคและการรักษา

“ตอนที่เขามอบว่าฉันเป็นวัณโรค ฉันรู้สึกกลัว ฉันถามว่าโรคนี้รักษาได้ไหม พวกเขาตอบว่าได้ ฉันก็สบายใจ แต่ฉันรู้ว่าต้องใช้เวลานาน”

ผู้หญิงอายุ 20 ปี

วัณโรค (TB) เป็นโรคที่รักษาได้และหายได้ แต่เนื่องจากยาฆ่าแบคทีเรีย TB ได้อย่างช้าๆ การรักษาจึงต้องใช้เวลา นาน — อย่างน้อยหกเดือน ในเกือบทุกกรณีแล้ว การรักษาจะเริ่มต้นที่โรงพยาบาลแล้วต่อด้วยการรักษาที่บ้านของผู้ป่วย

ในฐานะผู้ป่วย ท่านมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือและคำปรึกษาตลอดระยะเวลาการรักษา แพทย์ของท่าน รวมถึงผู้ประสานงาน TB และบุคลากรสาธารณสุขอื่นๆ จะช่วยเหลือท่านในหลายด้าน การรักษาและความเป็นอยู่ที่ดีของท่านก็เป็นหน้าที่รับผิดชอบของพวกเขาเช่นกัน

ในบทนี้เราจะพูดถึงเรื่องการรักษาที่เราให้แกผู้ป่วยวัณโรคในประเทศนอร์เวย์ นอกจากนี้เราจะพูดถึงคำถามต่างๆจากผู้ป่วยเกี่ยวกับการรักษาและยา รวมถึงคำตอบของคำถามเหล่านี้

ถ้าเราตรวจพบเชื้อวัณโรคได้แต่เนิ่นๆ ผู้ป่วยก็สามารถเริ่มการรักษาที่ได้ผล ก่อนที่ร่างกายจะอ่อนแอมาก ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คนที่รู้สึกไม่สบายทุกคน ต้องมาพบแพทย์เพื่อตรวจหาโรคและเริ่มการรักษาทันทีตั้งแต่ระยะแรกๆ

## เฟสต่างๆของการรักษา

ปกติแล้ว การรักษาวัณโรคจะแบ่งออกเป็นสามเฟสด้วยกัน ดังต่อไปนี้:

1. การรักษาด้วยยาในโรงพยาบาล (ปกติแล้วคือช่วงสองสัปดาห์แรกหรือนานกว่านั้น)
2. การรักษาที่บ้าน ภายใต้การดูแลของบุคลากรสาธารณสุข (อย่างน้อยหกเดือน — จนกว่าจะหาย)
3. การตรวจสอบทางการแพทย์ (บางทีนานถึงสองปีหลังจากที่คุณหายแล้ว)

## การรักษาที่โรงพยาบาล

มีผู้ป่วยหลายคนต้องนอนในโรงพยาบาลในช่วงเริ่มต้นของการรักษา

สำหรับผู้ป่วยที่เราสงสัยว่ามีเชื้อวัณโรคที่สามารถติดต่อผู้อื่นได้ เราจะให้พักในแผนกกักบริเวณพิเศษ (isolert avdeling หรือ isolert rom) ของโรงพยาบาล



ผู้ป่วยเกือบทุกคนจะพักในโรงพยาบาลในช่วงแรกของการรักษา

จำเป็นต้องใช้ยามากกว่าหนึ่งตัวในการฆ่าแบคทีเรีย TB — ที่โรงพยาบาลนั้นบุคลากรสาธารณสุขจะสามารถสังเกตเห็นได้ว่ายาได้ผลดีหรือไม่และดูว่าท่านอาการดีขึ้นหรือเปล่า นอกจากนี้ พวกเขาจะตรวจสอบว่าแบคทีเรียคือยาหรือไม่ ซึ่งอาจต้องใช้เวลาลักษณะเพื่อพิสูจน์ ถ้าแบคทีเรียคือยา ท่านก็จะต้องรับยาตัวอื่น และการรักษาก็จะกินเวลานานขึ้น

ถ้าท่านรู้สึกดีขึ้นมากและบุคลากรสาธารณสุขมั่นใจว่ายาได้ผลต่อแบคทีเรีย ท่านก็สามารถออกจากโรงพยาบาลแล้วรับการรักษาต่อที่บ้านได้

## การรักษาที่บ้านภายใต้การดูแลของบุคลากรสาธารณสุข

ตามระเบียบของประเทศสนอร์เวย์เรื่องการควบคุมวัณโรคแล้ว พนักงานสาธารณสุขจะต้องอยู่ด้วยเวลาผู้ป่วยวัณโรคทานยาประจำวัน วิธีการรักษาแบบนี้มีชื่อว่า “การรักษาแบบสังเกตโดยตรง” (Directly Observed Treatment) หรือ DOT การรักษาแบบ DOT เป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าให้ผลการรักษาที่ดี ดังนั้นองค์การอนามัยโลกก็มุ่งหวังที่จะเริ่มการใช้วิธีนี้ทั่วโลก

ระบบ DOT นี้ใช้เพื่อยืนยันว่าผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างครบถ้วนและไม่เกิดการดื้อยาต้านวัณโรคขึ้น เมื่อคุณป่วยเป็นวัณโรค คุณอาจจะไม่รู้สึกว่าตัวคุณจำเป็นต้องทานยาทุกวัน โดยเฉพาะเมื่อคุณมีอาการแพ้ยาบางอย่าง นอกจากนี้อาจเป็นเรื่องง่ายที่จะลืมทานยา ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พนักงานสาธารณสุขจะต้องอยู่กับคุณเพื่อช่วยคุณตลอดระยะเวลาการรักษา นอกจากนี้ พนักงานสาธารณสุขยังช่วยสังเกตด้วยว่ายาได้ผลหรือไม่ หรือว่าคุณได้รับผลข้างเคียงจากยาหรือไม่ รวมทั้งให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษา

ผู้ป่วยทุกคนจะมีแผนการรักษาส่วนตัว ซึ่งจะกำหนดว่าจะพบพนักงานสาธารณสุขได้ที่ไหนและเมื่อไร เพื่อทานยา แผนการนี้สร้างขึ้นด้วยความร่วมมือระหว่างทั้งผู้ป่วยและพนักงานสาธารณสุข (ดูหน้า 20) มีผู้ป่วยหลายรายต้องการให้พนักงานสาธารณสุขมาที่บ้านของตน แต่ก็อาจนัดรับยาที่โรงพยาบาลหรือศูนย์สาธารณสุขของรัฐแห่งอื่นก็ได้



พนักงานสาธารณสุขจะส่งยาให้ที่บ้านผู้ป่วยทุกวัน

ในหน้า 20 ท่านสามารถอ่านเพิ่มเติมเรื่องสิทธิของผู้ป่วยและเรื่อง DOT ได้ รวมถึงวิธีการปรับแต่ง DOT ให้เข้ากับชีวิตประจำวันของท่าน

ท่านต้องทานยาวันโรคทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อยหกเดือน จนกว่าผลทดสอบจะแสดงว่าแบคทีเรีย TB ทั้งหมดในร่างกายท่านถูกฆ่าแล้ว แม้ว่าท่านจะรู้สึกสบายดีก่อนจะถึงช่วงเวลานี้ก็ตาม เพราะแบคทีเรียบางส่วนยังคงมีชีวิตอยู่ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านต้องทานยาไปเรื่อยๆ ให้ครบจนกว่าการรักษาจะเสร็จสมบูรณ์

## การตรวจสอบทางการแพทย์

ปกติแล้ว แพทย์จะติดตามผลด้วยการตรวจสอบทางการแพทย์เป็นประจำหลังจากที่ท่านเข้ารับการรักษาจนเสร็จแล้ว บางทีอาจกินเวลานานถึงสองปีหลังจากที่ท่านหายจากโรค ร่างกายของท่านยังคงอ่อนแออยู่ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่แพทย์จะต้องติดตามดูอาการของท่านไปชั่วระยะหนึ่ง



ผู้ป่วยเกือบทุกคนจะได้รับการติดตามดูแลจากแพทย์ หลังจากที่ยาจากโรคแล้ว

# คำถามจากผู้ป่วยเกี่ยวกับการรักษาวัณโรค



## ทำไมต้องทานยาหลายอย่างด้วย?

ท่านต้องทานยาหลายชนิดก็เพราะยาเหล่านี้ทำงานร่วมกันและช่วยเหลือกันในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย การใช้ยาหลายชนิดร่วมกันจะช่วยให้มั่นใจได้ว่าแบคทีเรียจะไม่ดื้อยา ถ้าคุณใช้ยาเพียงชนิดเดียว แบคทีเรียอาจจะรอดตายได้ แต่ถ้าคุณใช้ยาหลายชนิด แบคทีเรียก็จะตายอย่างแน่นอน

## แบ่งยาให้กับญาติหรือคนอื่นได้ไหม?

ไม่ได้ครับ ห้ามแบ่งยาให้คนอื่นเด็ดขาด! การทำเช่นนั้นจะทำให้ทั้งสองฝ่ายป่วยหนักมากได้ ผู้ป่วยทุกคนต้องทานยาที่แพทย์ TB ของตนได้สั่งให้ไว้ ห้ามทานยา TB ตัวอื่น เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ป่วยทุกคนจะต้องได้รับการตรวจติดตามผลจากแพทย์ในระหว่างที่ป่วย

## ทำไมต้องทานยาตอนเช้าด้วย? ทำไมห้ามทานอาหารทันทีหลังทานยา?

ยาบางอย่างทำงานได้ดีที่สุดเวลาท้องว่าง ดังนั้นท่านควรทานยาในตอนเช้า หรือสองชั่วโมงหลังจากที่กินอะไรเข้าไป หลังจากทานยาแล้ว ท่านก็สามารถกินอะไรได้อีกหลังจากเวลาผ่านไปครึ่งชั่วโมง

## ทำไมถึงต้องกินยาติดต่อกันเป็นเวลานาน?

### ทำไมหยุดยาไม่ได้หลังจากที่รู้สึกดีขึ้น?

แม้ว่าคุณจะเริ่มรู้สึกดีขึ้น แต่แบคทีเรีย TB บางส่วนยังคงมีชีวิตอยู่ในร่างกายคุณ ก็เหมือนกับว่าแบคทีเรียเหล่านี้ยังนอนหลับอยู่ ถ้าคุณหยุดทานยา แบคทีเรียก็จะตื่นขึ้นและทำให้คุณป่วยอีก คุณต้องเข้ารับการทดสอบทางการแพทย์เพื่อยืนยันว่าแบคทีเรียตายหมดแล้ว

## สามารถเข้ารับการรักษาจากแพทย์แผนโบราณหรือทานยาสมุนไพรได้หรือไม่?

ปกติแล้วจะไม่มีปัญหาอะไรที่ท่านยังคงทานยาที่แพทย์ TB สั่งให้ท่าน แต่ถ้าจะให้ปลอดภัยแล้วละก็ ท่านควรสอบถามแพทย์ TB ของท่านก่อนหากท่านวางแผนจะทานยาสมุนไพร — อาจมีการรักษาบางอย่างที่ไม่ควรรับร่วมกับยา TB

### ยาวัณโรค (TB) มีผลกระทบต่อยาตัวอื่น

ยา TB สามารถทำให้ยาตัวอื่นออกฤทธิ์น้อยลงได้ เป็นเรื่องสำคัญที่ควรสังเกตว่ายาคุมกำเนิดจะไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เวลาที่ท่านทานยา TB ที่ชื่อไรฟามพิซิน (Rifampicin) ดังนั้นท่านจึงจำเป็นต้องใช้วิธีการคุมกำเนิดวิธีอื่น เช่น ถุงยางอนามัย หรือห่วงคุมกำเนิด



# จะรับมืออย่างไรกับการกักบริเวณในโรงพยาบาล

หากท่านมีเชื้อวัณโรค (TB) ประเภทที่สามารถติดต่อผู้อื่นได้ หรือเราสงสัยว่าท่านมีเชื้อประเภทดังกล่าวอยู่ ท่านก็ต้องพักอยู่ในแผนกกักบริเวณพิเศษ (isolert avdeling หรือ isolert rom) ของโรงพยาบาล ท่านจะต้องพักอยู่ที่นี้จนกว่าจะทำให้เชื้อวัณโรคของท่านติดต่อผู้อื่นไม่ได้แล้ว ซึ่งก็มักจะกินเวลาราวสามสัปดาห์ แต่บางทีก็นานกว่านั้น

ในแผนกกักบริเวณพิเศษนี้ ทุกคนที่สัมผัสหรือติดต่อกับผู้ป่วยจะต้องสวมหน้ากาก หน้ากากนี้จะคลุมปากและจมูก รวมถึงป้องกันผู้สวมจากการติดเชื้อแบคทีเรียในอากาศ (แบคทีเรียอาจจะแพร่สู่อากาศได้เวลาผู้ป่วยพูดคุย ไอ หรือจาม)



ผู้ที่ทำงานในแผนกกักบริเวณพิเศษจะสวมหน้ากาก

ทุกคนที่สัมผัสหรือติดต่อกับผู้ป่วยก็ต้องสวมหมวกและถุงมือพิเศษ รวมถึงเสียเวลาที่อยู่ในห้องผู้ป่วยด้วย

เมื่อผลการทดสอบพิสูจน์แล้วว่าวัณโรคของท่านไม่สามารถติดต่อผู้อื่นได้แล้ว ท่านก็สามารถออกจากแผนกกักบริเวณพิเศษได้ หากท่านจำเป็นต้องได้รับการดูแลจากโรงพยาบาลเพิ่มเติม ท่านก็สามารถย้ายไปอยู่แผนกอื่นของโรงพยาบาลได้ หากท่านแข็งแรงดี ท่านก็สามารถกลับบ้านได้

เราทราบว่าผู้ป่วยหลายรายที่ประสบปัญหาในการพักในแผนกกักบริเวณพิเศษ ผู้ป่วยรายหนึ่งกล่าวว่า:

สิ่งที่ยากที่สุดก็คือตอนพักอยู่ในแผนกกักบริเวณพิเศษ ที่นั่นฉันต้องแต่งชุดพิเศษ และสวมหน้ากาก เวลาที่เราเห็นคนแต่งชุดคลุมมันก็จะดูหน้ากลัว แต่ฉันก็รู้ดีว่าเราจำเป็นต้องทำเช่นนี้

ผู้หญิงอายุ 25 ปี

ผู้ป่วยหลายคนรู้สึกลำบากใจที่คนรอบข้างต้องสวมหน้ากาก บางคนบอกว่าตัวเองรู้สึกไร้ค่าและ “ไม่ดี” เวลาที่คนอื่นต้องปกคลุมร่างกายเวลาใกล้ชิดกับตัวเอง แต่คนเหล่านั้นต้องปกป้องตัวเองจากแบคทีเรีย TB - พวกเขาไม่ได้รังเกียจคุณ ทันทีที่แบคทีเรียได้รับการควบคุมเพียงพอจนเชื้อวัณโรคไม่สามารถติดต่อผู้อื่นได้แล้ว ผู้อื่นก็สามารถใกล้ชิดคุณได้โดยไม่ต้องสวมหน้ากากเลย

เป็นเรื่องลำบากเวลาที่ท่านมองเห็นหน้าของคนที่กำลังรักษาท่านอยู่ได้ไม่เต็มใบหน้า อาจเป็นเรื่องยากที่จะจดจำว่ามีใครบ้างที่กำลังทำงานอยู่ในแผนกกักกันพิเศษ และมีผู้ป่วยหลายรายรู้สึกว่าการติดต่อสื่อสารนั้นดูห่างไกลและเยือกเย็นมากเวลาคนสวมหน้ากาก อย่างไรก็ตาม ท่านสามารถถามชื่อของคนที่กำลังรักษาท่านได้ และท่านสามารถขอให้เขาเปิดหน้าต่างผ่านช่องกระจกที่ประตูก่อนจะเข้ามาในห้องของท่าน — เพื่อที่ท่านจะได้รู้สึกว่าคุณรู้จักพวกเขาดี ยิ่งกว่าเดิม



ท่านสามารถขอพนักงานสาธารณสุขให้แสดงใบหน้าก่อนเข้ามาในห้องของท่านได้

นอกจากนี้ ระหว่างที่พักอยู่ในแผนกกักกันพิเศษ ท่านจะขาดหลายสิ่งในชีวิตประจำวันปกติของท่าน มีผู้ป่วยหลายรายบอกว่าพวกเขา รู้สึกลำบากที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ และรู้สึกว่าต้องพึ่งพาผู้อื่นในเกือบทุกเรื่องที่ต้องการ การที่ผู้ป่วยต้องอยู่ตามลำพังเกือบตลอดเวลาและ “ไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย” นั่นก็เป็นเรื่องยากลำบากสำหรับผู้ป่วยหลายคน และอาจทำให้ลืมวันเวลาได้ เกือบทุกคนจะรู้สึกว่านี่เป็นเรื่องยากลำบาก

### ที่นี่เราให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับปัญหาเหล่านี้:

- ติดต่อกับเพื่อนและญาติของคุณผ่านทางโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ เพราะจะทำให้คุณรู้สึกเหงาน้อยลง และเพื่อนกับญาติของคุณก็สามารถมาเยี่ยมคุณในแผนกกักกันบริเวณพิเศษได้ด้วย!! แต่พวกเขายังคงต้องสวมหน้ากาก ชุดคลุมหรือเสื้อคลุม และถุงมือเวลาที่อยู่ในห้องของคุณ ไซค์ร้ายที่บางทีเราก็ไม่อนุญาตให้เด็กเข้ามาในแผนกกักกันบริเวณพิเศษนี้
- นำสิ่งของส่วนตัวของคุณเข้ามาในห้องด้วย; เพราะจะทำให้คุณรู้สึกคล้ายกับอยู่บ้าน สิ่งของบางอย่างต้องผ่านการฆ่าเชื้อเสียก่อน; ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยให้คุณถามพยาบาลว่าคุณสามารถนำอะไรเข้ามาได้บ้าง
- ลองกำหนดตารางกิจวัตรประจำวัน เพื่อช่วยให้คุณไม่รู้สึกหลงลืมเวลา



ลองคิดหาอะไรทำเวลาที่คุณอยู่ในแผนกกักบริเวณพิเศษ

- ทำตัวให้ “ยุ่ง” สักเล็กน้อย — เพื่อให้จิตใจคุณจดจ่ออยู่กับเรื่องอื่นที่ไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บของคุณและเพื่อให้เวลาผ่านไปได้อย่างง่ายขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมที่ทำได้ได้แก่ การอ่าน เขียน ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นเกมส์ เย็บปักถักร้อย หรือออกกำลังกาย

ฉันรู้ดีฉันต้องทำอะไรในทุกๆวัน และรู้ว่าควรใช้เวลาใดของวัน ตัวอย่างเช่น ฉันรู้ว่าต้องทานยาทุกเช้า และฉันจะรู้สึกค่อนข้างผิดปกติถ้าทานยาในเวลาอื่นของวัน ฉันทำตัวให้รู้สึกเหมือนอยู่บ้าน พยายามยิ้ม และทำตัวให้ยุ่งอยู่เสมอ เมื่อรวมกับผลตรวจของแพทย์ที่ออกมาดีทุกครั้งแล้ว ฉันก็ไม่รู้สึกเบื่อเลย

ผู้หญิงอายุ 30 ปี

## คำถามจากผู้ป่วยเกี่ยวกับการกักบริเวณ



### ทำไมต้องกักบริเวณ?

คุณต้องถูกกักบริเวณจนกว่าจะพิสูจน์ได้ว่าเชื้อวัณโรคของคุณไม่สามารถติดต่อได้อีกแล้ว การทำเช่นนี้ก็เพื่อให้มั่นใจว่าโรคจะไม่แพร่กระจายไปยังผู้อื่น

### ทำไมพนักงานสาธารณสุขต้องสวมหน้ากาก?

หน้ากากจะช่วยป้องกันไม่ให้พนักงานสาธารณสุขหายใจเอาเชื้อแบคทีเรีย TB ในอากาศเข้าไป

# จะจัดระบบ DOT ให้ลงตัวกับชีวิตได้อย่างไร?

ผู้ป่วยวัณโรค (TB) ทุกคนจะต้องมีแผนการรักษาของตัวเอง ซึ่งจะกำหนดว่าจะพบพนักงานสาธารณสุขได้ที่ไหน และเวลาใดเพื่อทานยา การตกลงนี้มีขึ้นเพื่อให้เกิดความสะดวกที่สุดเท่าที่จะทำได้สำหรับผู้ป่วยในการรับการรักษา

เราจะจัดทำแผนการรักษา (behandlingsplan) ขณะประชุมระหว่างผู้ป่วยกับบุคลากรสาธารณสุขที่เป็นผู้รักษาผู้ป่วย การประชุมนี้มีชื่อว่า “การประชุมแผนการรักษา” (“behandlingsplanmøte”) และจะมีขึ้นในช่วงเริ่มต้นของแผนการรักษา ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็คือก่อนที่ผู้ป่วยจะออกจากโรงพยาบาล ผู้ป่วย แพทย์ TB ของผู้ป่วย (แพทย์เฉพาะทาง) ผู้ประสานงาน TB ของผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่จากฝ่ายบริการสาธารณสุขชุมชนที่เข้าร่วมในการประชุมนี้ด้วย นอกจากนี้ผู้ป่วยยังมีสิทธิขอให้จัดหานักแปลภาษา และ/หรือพยานหรือเพื่อนเข้าร่วมได้อีกด้วย

ผู้ประสานงาน TB ของคุณสามารถอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแผนการรักษาและการประชุมนี้ได้



การประชุมแผนการรักษา

วัตถุประสงค์ของการจัดทำแผนการรักษาก็คือเพื่อกำหนดเวลาที่เหมาะสมกับทั้งความต้องการของผู้ป่วยและความเป็นไปได้ของพนักงานสาธารณสุข หากท่านต้องการให้เราไปส่งยาให้ถึงบ้าน ท่านก็มีสิทธิร้องขอให้เราส่งยา หากท่านต้องการมาทานยาที่โรงพยาบาล ท่านก็มีสิทธิร้องขอให้จัดยาให้ท่านที่รพ.ก็ได้



ผู้ป่วยหลายคนต้องการให้เราไปส่งยาให้ที่บ้าน...



...แต่บางคนก็ชอบมารับยาอยู่ที่โรงพยาบาล



การจัดระบบ DOT ที่ดีที่สุดนั้นจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในชีวิตของท่าน หากท่านต้องไปทำงาน ท่านก็สามารถขอพนักงานสาธารณสุขให้ส่งยาก่อนที่ท่านจะออกจากบ้านในตอนเช้า — แม้ว่าก็ยังเข้าตัวอยู่ก็ตาม หากท่านไม่ อยากให้พนักงานสาธารณสุขมาที่บ้านของท่าน และบ้านของท่านตั้งอยู่ไม่ไกลนักจากโรงพยาบาล ก็อาจเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดที่ท่านจะมาทานยาที่โรงพยาบาล

เรายังเปิดโอกาสให้ท่านปรับเปลี่ยนแผนนี้ระหว่างการรักษาได้ หากท่านพบว่าสถานการณ์หรือความต้องการของ ท่านเปลี่ยนแปลงไป

ผู้ป่วยหลายคนไปได้ดีกับระบบ DOT นี้และรู้สึกว่าการนี้เป็นระบบที่ช่วยพวกเขาได้อย่างมาก แต่เราทราบดีว่า บางคนก็ไม่ชอบ DOT ผู้ป่วยบางคนรู้สึกลำบากใจที่จะต้องถูกเฝ้าดูเวลาที่ทานยา และรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพ การ แพทย์กำลังบงการชีวิตพวกเขาอยู่ นี่เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ — เป็นเรื่องปกติที่คนทั่วไปต้องการ “ควบคุมชีวิตตัวเอง” อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยท่านหนึ่งกล่าวว่า “ระบบนี้ไม่ได้ควบคุมผม แต่ควบคุมโรคที่ผมเป็นอยู่ต่างหาก”

ผู้ป่วยบางคนรู้สึกยากลำบากกับการวางแผนกิจกรรมประจำวันระหว่างช่วงที่อยู่ในระบบ DOT หากนี่เป็นปัญหาสำหรับท่าน ให้ท่านอธิบายปัญหาดังกล่าวกับพยาบาลบ้านหรือผู้ประสานงาน TB ของท่าน และถามว่าจะจัดระบบใหม่ที่เหมาะสมกับท่านมากกว่าเดิมได้หรือไม่

## คำถามจากผู้ป่วยเกี่ยวกับระบบ DOT



### DOT คืออะไร?

DOT ย่อมาจากคำว่า “Directly Observed Treatment” (การรักษาภายใต้การสังเกตโดยตรง) นี่คือการรักษา ที่พนักงานสาธารณสุขจะเฝ้าดูและให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยวันโรคเวลาทานยาทุกวัน

### ผมเป็นผู้ใหญ่แล้ว – ทำไมต้องมีคนมาเฝ้าผมทานยาด้วย?

เราไม่ได้ต้องการสังเกตคุณเป็นการส่วนตัว แต่เราต้องการสังเกตว่าการทานยานั้นเป็นไปอย่างถูกต้องและคุณไม่ได้ ลืมทานยา เราทราบจากประสบการณ์ในอดีตว่าเป็นเรื่องง่ายที่คนจะลืมทานยาเม็ด โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เริ่มรู้สึกดีขึ้น แล้ว ระบบ DOT มีขึ้นเพื่อช่วยผู้ป่วยให้หายขาดจากวัณโรค

### พยาบาลมาไม่ค่อยตรงเวลา ผมขอให้พยาบาลมาตรงเวลาได้ไหม?

ผู้ป่วยที่ขอรับยาที่บ้านนั้นบางทีจะพบว่าพยาบาลมาไม่ตรงเวลา คุณสามารถบอกให้พยาบาลมาตรงเวลาหรือหา หรือปัญหานี้กับผู้ประสานงาน TB ของคุณ ซึ่งปกติแล้วพยาบาลจะต้องไปพบผู้ป่วยหลายคนตลอดวัน อย่างไรก็ตาม เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ที่บางทีพยาบาลก็จะมาไม่ตรงเวลา

## การรับมือกับผลข้างเคียงของยารักษาวัณโรค

บางที่ยารักษาวัณโรค (TB) ก็ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับร่างกายของคุณ — นั่นก็คือ “ผลข้างเคียง” สาเหตุที่อาจเป็นต้นเหตุของปัญหาก็คือ เป็นไปไม่ได้ที่เราจะสร้างตัวยาที่ “จำเพาะเจาะจง” ที่ส่งผลกระทบต่อแบคทีเรีย TB แต่เพียงอย่างเดียว นั่นก็คือ นอกจากจะสู้กับแบคทีเรีย TB แล้ว ยายังส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นของร่างกายอีกด้วย และบางทีก็อาจทำให้เกิดปัญหาขึ้น ท่านลองนึกว่านี่คือสงคราม: ร่างกายของท่านกำลังต่อสู้อยู่กับโรคภัยด้วยความช่วยเหลือของยา และจะทำให้เกิด “บาดแผล” (ผลข้างเคียง) ขึ้นบ้างเพราะการต่อสู้ ท่านจะชนะสงครามนี้หากท่านทานยาทุกวัน

ผู้ป่วยแต่ละคนจะมีปฏิกิริยาต่อยาแตกต่างกันออกไป ผู้ป่วยหลายคนไม่มีผลข้างเคียงเลย แต่บางคนก็ประสบปัญหา โดยทั่วไปแล้ว ผลข้างเคียงจะน้อยลงหรือหายไปเมื่อร่างกายเคยชินกับตัวยาแล้ว ซึ่งปกติแล้วจะกินเวลาราวสี่สัปดาห์

ผลข้างเคียงที่รุนแรงจากตัวยาต้านไวรัส TB ชนิดธรรมดา (TB แบบไม่ดื้อยา) นั้นพบได้ไม่บ่อยนัก แต่ก็อาจเกิดขึ้นได้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องแจ้งให้แพทย์ของท่าน ผู้ประสานงาน TB หรือพยาบาลบ้านทราบบ หากท่านประสบปัญหาหรือผลข้างเคียงใดๆ นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องมาตามนัดตรวจติดตามผล (legerkontroller) เป็นประจำด้วย

ถ้าตาขาวของท่านมีสีเหลือง หรือท่านปวดท้องอย่างรุนแรง หรือมีผื่นขึ้นตามผิวหนังเป็นบริเวณกว้างบนตัวท่าน หรือท่านประสบปัญหาเกี่ยวกับสายตา — กรุณาพบแพทย์ TB ของท่านทันที

## คำถามจากผู้ป่วย



### เมื่อไหร่ผลข้างเคียงจะลดลงหรือหายไป?

นี่เป็นคำถามที่ตอบยาก เพราะว่าผู้ป่วยแต่ละรายจะมีปฏิกิริยาต่อยาแตกต่างกันออกไป ผู้ป่วยคนหนึ่งอาจมีผลข้างเคียงเป็นเวลาไม่นาน แต่อีกคนก็อาจมีผลข้างเคียงนานกว่า บางคนก็ไม่ประสบปัญหาอะไรเลย ร่างกายของทุกคนแตกต่างกัน และมีปฏิกิริยาต่อยาแตกต่างกัน แต่ผู้ป่วยเกือบทุกคนจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป 2–4 สัปดาห์

หากท่านไม่แน่ใจเกี่ยวกับอาการของท่าน หรืออาการดังกล่าวเป็นอยู่นาน ให้ท่านปรึกษากับแพทย์ TB หรือผู้ประสานงาน TB ของท่าน

## ผลข้างเคียงที่พบบ่อย

ผลข้างเคียงที่เราจะพูดถึงในหัวข้อนี้เป็นอาการที่พบได้ทั่วไป ไม่พึงปรารถนา และน่ารำคาญ แต่ไม่อันตราย นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอนี้จากผู้ป่วยและพนักงานสาธารณสุขเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับผลข้างเคียงเหล่านี้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก หากคำแนะนำไม่ได้ผล ให้ท่านปรึกษากับผู้ประสานงาน TB แพทย์ TB หรือพยาบาลบ้าน

ท่านอาจจะมีวิธีการอื่นที่ตัวท่านหรือผู้ป่วย TB รายอื่นเคยลองใช้ กรุณาตรวจสอบกับแพทย์ TB ของท่านหรือพยาบาลบ้านเพื่อหารือว่าวิธีการดังกล่าวปลอดภัยหรือไม่ — แล้วบอกให้พวกเขาวิธีที่ดีที่สุดเพื่อแนะนำต่อแก่ผู้ป่วยรายอื่น ๆ ได้



ปรึกษากับพนักงานสาธารณสุขที่ติดต่อกับท่าน หากท่านมีอาการจากผลข้างเคียงของยา

**ผลข้างเคียงที่พบบ่อยที่สุดของยารักษาวัณโรคคือ:**

- คลื่นไส้และอาเจียน
- ปัสสาวะมีสีสีแดง
- ปัญหากระเพาะอาหาร — อูจจาระแข็งหรือเหลว
- คัดและเป็นผื่น
- ปวดตามข้อหรือที่อื่นและอาการบวม

## คลื่นไส้และอาเจียน

ยารักษาวัณโรคอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้และอาเจียนได้ อาจช่วยท่านได้ หากทานยาพร้อมกับโยเกิร์ตจากธรรมชาติ หรือทานอะไรสักเล็กน้อยอย่างเช่นบิสกิตหรือผลไม้สักชิ้นเวลาที่ท่านคลื่นไส้ เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านต้องทานอาหารอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้ท่านฟื้นตัวเร็วขึ้น และยังช่วยป้องกันหรือบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้อีกด้วย

หากท่านรำคาญใจเพราะอาการคลื่นไส้รุนแรง ท่านก็อาจทานยาแก้อาการคลื่นไส้ได้



คลื่นไส้และอาเจียน

คำแนะนำจากผู้ป่วย เกี่ยวกับวิธีแก้ไขอาการคลื่นไส้:

- อมขิงไว้ในปากแล้วดูด หรือเติมขิงลงในชาหรืออาหารของท่าน
- ดื่มน้ำดื่อก่อนคลื่นไส้
- ดื่มน้ำผลไม้รสจืดเล็กน้อยเรื่อยๆ
- ดูดมะนาวชิ้นเล็กๆ
- อมน้ำตาลไว้ในปาก

## คำถามจากผู้ป่วย



**มีอยู่สัปดาห์หนึ่งผมกำลังทานยาที่บ้าน ผมเริ่มอาเจียนแล้วยาก็ออกมา ถ้าผมอาเจียนยาออกมา ผมต้องการยาเพิ่ม แต่ผมจะหายาได้ที่ไหน?**

แจ้งพยาบาลบ้านให้ทราบที่ท่านอาเจียนยาออกมา หากท่านอาเจียนยาออกมาทันทีหลังทานยาเม็ด ท่านก็อาจได้รับยาเม็ดใหม่ หากท่านมีอาการคลื่นไส้และอาเจียน แพทย์ก็สามารถให้ยาแก้ท่านเพื่อบรรเทาอาการนี้ได้

**ไม่นานนักหลังจากทานยา ผมก็รู้สึกเวียนหัว ทำไมถึงเป็นอย่างนี้? มีอะไรช่วยได้บ้างไหม?**

ท่านอาจรู้สึกเวียนศีรษะก็เพราะท่านทานยาตอนท้องว่าง ให้ลองกินอาหารตามครึ่งชั่วโมงหลังจากทานยา แล้วพักผ่อนจนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น หากท่านจำเป็นต้องกินอาหารก่อนทานยา ให้ท่านกินอาหารสองชั่วโมงก่อนแล้วจึงกินยาตาม



## ปัสสาวะสีแดง

ของเหลวทุกชนิดจากร่างกายอาจมีสีแดง ชมพู หรือส้มเวลาท่านทานยารักษาวัดโรค นี่ไม่ใช่เรื่องอันตราย สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ก็คือยารักษาวัดโรคประกอบด้วยสารสีแดง



ปัสสาวะมีสีแดงเวลาที่ท่านทานยารักษาวัดโรค

## อุจจาระแข็งหรือเหลว

นอกจากจะฆ่าแบคทีเรีย TB แล้ว ยารักษาวัดโรค ยังส่งผลต่อแบคทีเรียในลำไส้ตามปกติอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยบางรายจึงประสบปัญหาในระบบย่อยอาหาร บางคนก็อุจจาระแข็ง บางคนก็อุจจาระเหลว



ผู้ป่วยบางคนก็มีปัญหาด้านการย่อยอาหารเวลาทานยารักษาวัดโรค

**คำแนะนำจากผู้ป่วยและพนักงานสาธารณสุข เกี่ยวกับวิธีบรรเทาอาการอุจจาระแข็ง:**

- กินผลไม้และผัก
- กินผลไม้แห้ง โดยเฉพาะพ룬และลูกเกด
- กินเมล็ดปอ (linfro) แชน้ำ
- ดื่มน้ำมากๆ
- ทานสารบรรเทาอาการท้องผูก เช่นแลคตูโลส (Lactulose) ที่ท่านสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยา
- ออกกำลังกายเบาๆ หากท่านแข็งแรงพอ

**คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการบรรเทาอาการอุจจาระเหลว:**

- หลีกเลี่ยงการดื่มนม
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง
- ทานผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ “แบคทีเรียกรดแลคติกโปรไบโอติก” ตัวอย่างเช่น Biola
- ทานยาเม็ดที่มีแบคทีเรียกรดแลคติก ตัวอย่างเช่น Idoform Classic
- ทานบลูเบอร์รี่หรือดื่มน้ำบลูเบอร์รี่

## อาการคันและผื่น

ผู้ป่วยบางรายจะคันตัวมากและอาจมีผื่นขึ้น ซึ่งอาจสร้างความรำคาญได้อย่างมาก อาการคันนี้เกิดขึ้นจากอาการแพ้ยา หากอาการไม่รุนแรงนัก ท่านก็สามารถลดองปฏิบัติตามคำแนะนำด้านล่างได้ หากอาการคันและผื่นไม่ทุเลาลง ก็ให้ท่านปรึกษากับผู้ประสานงาน TB แพทย์ของท่านหรือพยาบาลบ้าน ในบางกรณีแพทย์สามารถสั่งยาแก้แพ้ได้ (ยากลุ่มแอนติฮิสตามีน) เพื่อบรรเทาอาการคัน



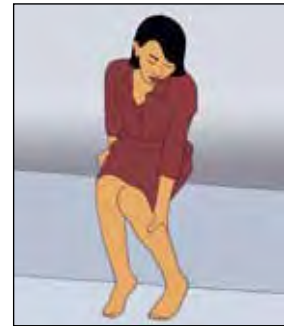
อาการคันและผื่น

### คำแนะนำจากผู้ป่วยและพนักงานสาธารณสุข เกี่ยวกับวิธีบรรเทาอาการคัน:

- ใช้สบู่อ่อนที่ไม่ผสมน้ำหอม
- ใช้โลชั่นทาตัวที่ไม่ผสมน้ำหอม
- ใช้ครีมเพื่อลดอาการคัน เช่น Eurax
- ใช้ว่านหางจระเข้ (จากต้นพืชโดยตรง หรือโลชั่นทาผิวที่ผสมว่านหางจระเข้)
- สำหรับอาการคันในร่มผ้า ให้สวมชั้นในที่เบาและหลวม ถ้าจะให้ดี ให้เลือกที่ทำจากผ้าฝ้าย

## อาการปวดข้อหรือที่อื่นและอาการบวม

ผู้ป่วยบางคนมีอาการปวดข้อหรือที่ส่วนอื่นของร่างกายเนื่องจากผลข้างเคียงจากยารักษาวัณโรค หากนี่เป็นปัญหาสำหรับท่าน ท่านควรปรึกษาเรื่องนี้กับแพทย์ TB ของท่าน ท่านอาจลองนวดหรือฝังเข็ม หรือถ้าทุกอย่างก็ไม่หาย ให้ลองใช้ยาแก้ปวดที่ไม่มีส่วนผสมของพาราเซตามอล (เพราะยาพาราเซตามอลจะทำให้ตับของท่านรับภาระหนักเกินไปหากท่านทานยารักษาวัณโรคอยู่ด้วย)



อาการปวดข้อและร่างกาย

อาจมีอาการทำบวมร่วมด้วย จะช่วยบรรเทาอาการได้หากท่านยกขาสูงเวลานั่งหรือนอน — ให้ใช้หมอน ท่านอาจลองพันผ้าเช็ดตัวเอ็นๆรอบขา การออกกำลังกายเบาๆก็ช่วยได้

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือท่านต้องทานยาต่อไปเรื่อยๆห้ามหยุด แม้ว่าท่านจะรู้สึกไม่ดีก็ตาม ให้บอกผู้ประสานงาน TB หรือแพทย์ของท่านเกี่ยวกับปัญหาหรือผลข้างเคียงที่ท่านประสบอยู่



# บทที่ 3: การดูแลร่างกายและจิตใจเมื่อเป็นวัณโรค

“สำหรับผมแล้ว การมีเชื้อวัณโรคนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของสงครามหลายด้าน: นอกจากจะต้องต่อสู้เพื่อให้อาการดีขึ้นจากวัณโรคแล้ว ผมต้องสู้กับการทำให้ คู่แข่งกับอาหาร ภาษา ชีวิตสังคม และภูมิอากาศของนอร์เวย์อีกด้วย ทุกอย่างนี้ ส่งผลกระทบอย่างมากต่อผม จนกระทั่งผมพบว่าผมสามารถหาสิ่งดีๆ จาก สถานการณ์นี้ได้”

ผู้ชายอายุ 28 ปี

การมีเชื้อวัณโรค (TB) เป็นเรื่องที่กดดันต่อทั้งร่างกายและจิตใจ การพักผ่อน อาหาร เครื่องดื่ม และความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่รอบตัวคุณจะช่วยให้คุณอาการดีขึ้น แต่ระหว่างที่ป่วยนั้น สิ่งเหล่านี้อาจจะยากลำบากกว่าที่เคย และผู้ป่วยก็มีคำถามหลายอย่างเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้

ในบทนี้จะมีคำแนะนำจากผู้ป่วยและพนักงานสาธารณสุขเกี่ยวกับเรื่องการทำงานและการพักผ่อน อาหารและเครื่องดื่ม การร่วมเพศ และชีวิตสังคมระหว่างที่ท่านป่วย

## การทำงานและพักผ่อน

ผู้ป่วยวัณโรคแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันอย่างมากในด้านต่างๆ เช่น ระดับความอ่อนแอ ระดับการพักผ่อนที่ต้องการ และระยะเวลาที่สามารถกลับไปทำงานหรือกิจกรรมประจำวันอื่น ผู้ป่วยบางคนก็อาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เข้ารับการรักษาแต่เนิ่นๆ ก่อนที่ร่างกายจะอ่อนแอเกินไป ผู้ป่วยบางคนก็อาการดีขึ้นช้ากว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ตรวจพบโรคช้ากว่าหรือว่าเป็นโรคอื่นด้วยนอกจากวัณโรค ร่างกายพวกเขาอ่อนแอกว่าและต้องการเวลานานกว่าในการฟื้นฟูความแข็งแรง

ผู้ป่วยวัณโรคควรได้รับเวลาเพื่อพักผ่อนมากเท่าที่ผู้ป่วยรู้สึกที่ร่างกายตนเองต้องการ นี่เป็นเรื่องสำคัญมากโดยเฉพาะช่วงสองเดือนแรกของการรักษา



ผู้ป่วยสามารถดูแลตนเองได้ด้วย การพักผ่อนให้เพียงพอ

## เมื่อไหร่ถึงจะกลับไปทำกิจกรรมประจำวันตามปกติได้?

เมื่อคุณรู้สึกแข็งแรงพอแล้ว คุณก็สามารถกลับไปทำงานหรือกิจกรรมประจำวันอย่างอื่นของคุณได้ ลองทำสิ่งต่างๆเพื่อดูว่าคุณทำอะไรได้แล้วบ้าง ควรระวังในช่วงเริ่มต้นและเริ่มด้วยงานเบาๆมาก่อน เช่นงานสำนักงานหรืองานบ้านเบาๆ ผู้ป่วยบางคนรู้สึกว่าพวกเขาต้องเริ่มต้นทำงานอีกครั้งทันทีที่มีแรงแม้เพียงเล็กน้อย แต่ร่างกายคุณต้องการการพักฟื้นเพื่อฟื้นฟู เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องฟังร่างกายคุณ — อย่างผืนสังขารจนเกินไป และจำไว้ว่าการทำงานบ้านและการอุ้มเด็กก็ถือเป็นงานเช่นกัน!



งานนี้อาจจะพอดี...



...แต่งานนี้อาจจะหนักเกินไป

ถ้าคุณมีงานประจำอยู่ คุณก็สามารถขอลาป่วย (sykmelding) ไปเรื่อยๆได้ตราบใดที่คุณยังป่วยเกินกว่าจะทำงานไหว ถ้าคุณรู้สึกแข็งแรงพอที่จะทำงานเล็กน้อย แต่ไม่ใช่งานเต็มเวลา คุณก็สามารถขอลาป่วยบางส่วน (gradert sykmelding) หรือลาป่วยเพื่อทำงานอื่น (aktiv sykmelding) ได้ ลองหารือกับผู้ประสานงานหรือแพทย์ TB ของคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้

**การลาป่วยบางส่วน (gradert sykmelding):** หากท่านสามารถทำงานเดิมที่ท่านทำอยู่ก่อนป่วยได้ แต่ทำไม่ได้เต็มเวลา ท่านก็สามารถขอลาป่วยบางส่วนได้ ซึ่งก็หมายความว่าท่านสามารถทำงานเดิมของท่านต่อได้ แต่ทำงานน้อยลง (ตัวอย่างเช่น 50%) หากท่านทำงาน 50% ท่านก็ได้เงินเดือนปกติ 50% และได้เงินค่าลาป่วยอีก 50% (เป็นเงินเดือนรวม 100%)

**การลาป่วยเพื่อทำงานอื่น (aktiv sykmelding):** หากท่านไม่สามารถทำงานเดิมที่ท่านทำอยู่ก่อนป่วยได้ แต่ท่านต้องการและสามารถทำงานอย่างอื่นได้ ท่านก็สามารถ “ฝึกงาน” โดยที่ทำงานอื่น ณ สถานที่ทำงานเดิมของท่านได้ การฝึกงานนี้เรียกว่า “การลาป่วยเพื่อทำงานอื่น” และทำให้ท่านมีสิทธิได้รับเงินค่าลาป่วย

ผู้ป่วยบางคนที่ไม่ลาป่วยหรือไม่ได้ทำงานนั้นจะรู้สึกเบื่อบ่อยที่จะต้องอยู่กับบ้านทั้งวัน หากท่านรู้สึกอ่อนแอเกินไปที่จะทำงาน แต่ยังคงต้องการมีอะไรทำ ลองหากิจกรรมอื่นทำดู แม้ว่าท่านจะลาป่วยอยู่ ท่านก็ไม่จำเป็นต้องอยู่แต่ในบ้าน ท่านอาจเลือกที่จะเข้าสังคมกับผู้อื่น ออกกำลังกายเบาๆ หรือเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมในชุมชนท้องถิ่นของท่าน สิ่งเหล่านี้คือตัวอย่างของเรื่องที่ท่านสามารถทำได้เพื่อเพิ่มเรื่องดีๆให้แก่ชีวิตประจำวันของท่าน (ดูหน้า 39) ให้ท่านทำสิ่งต่างๆได้มากเท่าที่ท่านรู้สึกว่าดีกับตัวท่าน และทำสิ่งที่ท่านชอบ

# คำถามจากผู้ป่วยเรื่องงานและการพักผ่อน



## เวลาที่ออกจากโรงพยาบาลกลับมาถึงบ้านแล้ว ควรจะอยู่บ้านและพักผ่อน หรือออกไปข้างนอกแล้วพบปะกับผู้คนที่?

หากท่านต้องการออกนอกบ้านและพบปะกับคนอื่น และท่านรู้สึกแข็งแรงพอ ก็ไม่มีเหตุผลอะไรที่จะทำไม่ได้ เป็นสิ่งดีต่อสุขภาพของท่านหากท่านจะทำสิ่งต่างๆที่ท่านชอบ แต่อย่าฝืนจนเกินไป อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยบางคนรู้สึกว่าตนเองผ่อนคลายกว่าเวลาที่อยู่ตามลำพังคนเดียว

## สามารถกลับไปเรียนหนังสือได้หรือไม่หลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว?

ถ้าท่านรู้สึกแข็งแรงพอ ท่านก็สามารถกลับไปโรงเรียนได้ ลองกลับไปเรียนดูแล้วดูว่าท่านรู้สึกดีหรือไม่ ถ้าท่านรู้สึกดี ท่านก็สามารถไปโรงเรียนและทำการบ้านเหมือนเดิมได้ ปกติแล้วท่านควรหารือกับคุณครูของท่านเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากท่านต้องหยุดเรียนบ่อยๆเนื่องจากโรคของท่าน ท่านอาจพบว่าคู่มือเล่มนี้สามารถช่วยให้ความรู้เรื่องวินโรคแก่คุณครูของท่านได้

## เล่นกีฬาได้หรือไม่?

ได้ครับ เมื่อท่านรู้สึกแข็งแรงพอ อย่าเริ่มออกกำลังกายหนักๆเร็วเกินไป หากท่านชอบเล่นกีฬา ลองค่อยๆออกกำลังกายอย่างช้าๆแบบค่อยเป็นค่อยไป กีฬาและการออกกำลังกายอย่างพอดีนั้นจะส่งผลดีต่อสุขภาพของท่าน

## อาหารและเครื่องดื่ม

อาหารและเครื่องดื่มจะช่วยให้คุณต่อสู้กับวินโรคได้ แต่เมื่อท่านรู้สึกป่วย ก็เป็นเรื่องยากที่จะดื่มหรือทานอะไร บางทียารักษาวินโรคก็ทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกริอยากอาหาร



เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทานและดื่ม ถึงแม้จะยากก็ตาม!

## คำแนะนำเรื่องอาหารและเครื่องดื่ม

ผู้ป่วยที่เพิ่งย้ายมาจากประเทศอื่นบางคนบอกว่าพวกเขารู้จักอาหารเพื่อสุขภาพในประเทศบ้านเกิดของตนดี แต่ไม่แน่ใจว่าอาหารเพื่อสุขภาพในนอร์เวย์มีอะไรบ้าง ต่อไปนี้คือคำแนะนำกว้างๆเกี่ยวกับอาหารที่ท่านควรกินและดื่ม

**อาหาร:** อาหารที่ดีต่อผู้ป่วยโรคไตได้แก่: ปลา เนื้อ ถั่ว ผัก ผลไม้ ไข่ ข้าวต้ม ข้าวเจ้า และมันฝรั่ง ให้คุณกินของที่เคยกินตามปกติ แต่ถ้าน้ำหนักตัวคุณลดมากหรือขาดสารอาหาร ลองเพิ่มอาหารที่มีไขมันสูงและโปรตีนสูงสักหน่อย นอกจากนี้ ปลาไขมันมาก (เช่นแซลมอนและแมคเคอเรล) ไก่หรือเนื้ออื่น และอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำมันพืช ต่างก็เป็นอาหารที่ดีต่อคุณ คำแนะนำหลักด้านอาหารก็คือ ทานอาหารที่คุณชอบ

เป็นเรื่องสำคัญที่คุณต้องกินอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายของคุณได้รับพลังงานไปต่อสู้กับโรคภัยร้ายกายที่อ่อนแอจะไม่มีพลังสู้กับเชื้อโรค

**ถ้าคุณไม่ค่อยอยากอาหาร ลองปฏิบัติตามคำแนะนำจากผู้ป่วยดังต่อไปนี้:**

- ทานอาหารที่ชอบ
- ทานอาหารปริมาณน้อยแต่บ่อยๆ
- ทานผลไม้หรือดื่มน้ำผลไม้
- ทานผัก โดยเฉพาะผักใบเขียว
- พยายามเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ ถ้าคุณมีแรง

ถ้าคุณทานอาหารได้ไม่มาก ก็อาจดีถ้าคุณทานอาหารเสริม ผู้ป่วยโรคไตบางรายต้องได้รับอาหารเสริมวิตามิน D และวิตามิน B กรุณาปรึกษาแพทย์หรือพนักงานสาธารณสุขคนอื่นเกี่ยวกับเรื่องนี้

ความอยากอาหารของคุณจะดีขึ้นเมื่อคุณเริ่มหายป่วย ซึ่งปกติแล้วจะอยู่ในช่วงราวสองสัปดาห์หลังจากเริ่มทานยา แต่ก็อาจนานกว่านั้นก็ได้

**เวลาที่คุณพักอยู่ในโรงพยาบาล คุณมีสิทธิเลือกเมนูอาหารของตัวเอง**

**เครื่องดื่ม:** เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องดื่มน้ำมากๆ ราวสองลิตรต่อวันถ้าคุณสามารถ ให้ดื่มน้ำและน้ำผลไม้ น้ำผลไม้ดีต่อสุขภาพเพราะมีวิตามิน

**แอลกอฮอล์:** เวลาที่คุณกำลังรับการรักษาโรคไต ร่างกายของคุณต้องการพลังทั้งหมดเพื่อต่อสู้กับโรคภัย ยา รักษาโรคไตและแอลกอฮอล์จะถูกย่อยที่ตับ ดังนั้นถ้าคุณดื่มแอลกอฮอล์เวลาที่เข้ารับการรักษาโรคไต ตับของคุณก็จะต้องทำงานหนักมาก นั่นก็คือ จะเป็นการดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ระหว่างช่วงเวลานี้ หากคุณอยากดื่มแอลกอฮอล์ ให้ลองปรึกษากับแพทย์ของคุณ



## ทานอาหารคนเดียวหรือพร้อมคนอื่นดี?

ปกติแล้วการทานอาหารร่วมกับคนอื่นเป็นวิธีการที่ดีในการเข้าสังคม ผู้ป่วยบางรายที่ไม่ค่อยอยากอาหารเคยบอกว่าเขาทานอาหารได้มากเวลาที่มีคนอื่นอยู่ด้วย การทานอาหารร่วมกับผู้ป่วยวัณโรคเป็นเรื่องที่ปลอดภัย – เราสามารถใช้จาน ส้อม และมีดร่วมกันได้ เชื้อวัณโรค (TB) ไม่สามารถติดต่อผ่านทางอาหารหรือการใช้ช้อน ส้อมร่วมกันได้ (ดูหน้า 6 เรื่องวิธีการติดต่อของเชื้อวัณโรค)



การทานอาหารร่วมกับผู้ป่วยวัณโรคเป็นเรื่องปลอดภัย

## คำถามจากผู้ป่วยเกี่ยวกับอาหาร



**มีคนบอกผมให้ทานอาหาร แต่ผมไม่อยากอาหารเลย จะทำอย่างไรจึงจะอยากกินอาหาร?**

ลองทานอาหารที่คุณชอบในปริมาณน้อยแต่บ่อยๆ ก็สามารถช่วยเพิ่มความอยากอาหารของคุณได้ นอกจากนี้ลองดื่มน้ำผลไม้ ทานผลไม้และผัก โดยเฉพาะผักสีเขียว อากาศบริสุทธิ์และการออกกำลังกายก็ช่วยให้คุณได้

**จะขอคำแนะนำเรื่องอาหารที่ควรทานเวลารับการรักษาวัณโรคได้จากใครบ้าง?**

ท่านสามารถขอคำปรึกษาจากผู้ประสานงาน TB แพทย์ของท่าน นักโภชนาการ หรือผู้ป่วยวัณโรคคนอื่นก็ได้

# การสูบบุหรี่

วัณโรคปอด (lung-TB) ทำให้ปอดคุณป่วยและอ่อนแอ แต่เชื้อวัณโรค (TB) ทุกชนิดก็ทำให้ปอดคุณและร่างกายส่วนอื่นๆของคุณอ่อนแอลงบ้างในระดับหนึ่ง การสูบบุหรี่ทำให้ปอดคุณอ่อนแอกว่าเดิม เวลาที่คุณสูบบุหรี่ คุณจะสูดเอาควันเข้าไปในปอด และปอดก็ต้องทำงานหนักแม้มันจะป่วยอยู่ ควันบุหรี่จะสร้างความระคายเคืองกับปอดที่ป่วย และจะทำให้คุณไอมากขึ้น

เพราะร่างกายคุณอ่อนแอจากวัณโรคและจากการสูบบุหรี่ จึงทำให้โรคร้ายอื่นลุกลามคุณได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปอดของคุณ ก็จะเป็นสาเหตุให้คุณหายจากโรคนี้อีก

นอกจากนี้การสูบบุหรี่ทำให้คุณไม่ค่อยหิว ซึ่งจะทำให้ร่างกายคุณฟื้นตัวและต่อสู้กับวัณโรคได้ยากขึ้น ดังนั้น จึงเป็นการดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่คุณเป็นวัณโรคปอด



เป็นการดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เวลาที่เป็นวัณโรค

ใครก็ตามที่เคยเลิกบุหรี่ที่ราบดีว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมาก ลองขอความช่วยเหลือจากคนที่เคยเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ หรือจากผู้เชี่ยวชาญที่จะมีคำแนะนำดีๆ (ตัวอย่างเช่นสายด่วนเลิกบุหรี่ของนอร์เวย์: 800 400 85)

ผู้สูบบุหรี่บางรายพบว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะค่อยๆลดจำนวนการสูบลง: ลองนับดูว่าคุณสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน แล้วค่อยๆสูบให้น้อยลงทุกวันจนกระทั่งคุณสามารถเลิกได้ นอกจากนี้ ลองหาสิ่งอื่นมาแทนบุหรี่ ตัวอย่างเช่น หมากฝรั่ง (ผสมนิโคติน) และแผ่นแปะนิโคติน

นอกจากนี้ ลองพยายามฟังว่าร่างกายคุณรู้สึกอย่างไรเวลาที่คุณสูบบุหรี่ แล้วลองถามตัวเองว่า “เราเป็นวัณโรคอยู่นะ เราต้องการเวลาให้ปอดฟื้นตัวและหลีกเลี่ยงการทำให้ปอดต้องลำบากมากขึ้นใช่หรือไม่?” สิ่งที่น่าพอใจที่สุดก็คือ: ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่ ปอดของคุณก็จะรักษาตัวได้ดีและเร็วกว่าเดิม

อย่างไรก็ตาม แม้ว่า你会เลิกบุหรี่ไม่สำเร็จ จำไว้ว่าคุณที่สูบบุหรี่ก็ยังหายจากวัณโรคได้



## การร่วมเพศ

เวลาที่เข้ารับการรักษาวัณโรคนั้น ไม่มีเหตุผลทางการแพทย์ใดที่บอกว่าห้ามร่วมเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับคู่ของคุณจะทำให้คุณทั้งสองรู้สึกดีและมองโลกในแง่บวก เช่นเดียวกับที่ผู้ป่วยคนหนึ่งว่าไว้ “เพศสัมพันธ์ทำให้หัวใจผมสงบสุขและลดความตึงเครียด” การได้อยู่ใกล้ชิดกับคู่ของคุณเป็นเรื่องสำคัญต่อการฟื้นตัวจากโรคนี้



การมีเพศสัมพันธ์กับคู่ของคุณจะเป็นผลดีต่อคุณทั้งคู่

อย่างไรก็ตาม การมีเพศสัมพันธ์ก็อาจเป็นเรื่องเครียดก็ได้ถ้าคุณรู้สึกลำบากใจที่จะต้องมี หรือคุณรู้สึกไม่แข็งแรงพอ ดังนั้นมันก็จะส่งผลของคุณไปแทนที่จะให้พลังแก่คุณ โดยเฉพาะผู้ชาย ท่านควรระลึกไว้เสมอว่าภรรยาหรือคู่ขาที่กำลังทานยาวัณโรคอยู่นั้นอาจจะรู้สึกไม่แข็งแรงพอที่จะมีเพศสัมพันธ์แต่ไม่กล้าที่จะบอกปฏิเสธท่านก็ได้

หนึ่งในยาวัณโรค (Rifampicin) จะไปลดประสิทธิภาพของยาคุมกำเนิด กรุณาหารือกับแพทย์ของท่านเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดที่ได้ผลวิธีอื่นที่ท่านสามารถเลือกใช้ได้

## วัณโรคและการตั้งครรภ์

เป็นการดีที่สุดที่จะหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ขณะที่ท่านกำลังรับการรักษาวัณโรค (TB) อยู่ ยาวัณโรคนั้นเป็นยาแรง และอาจทำอันตรายแก่ท่านและลูกของท่านได้หากท่านทานยาวัณโรคระหว่างตั้งครรภ์ หากท่านวางแผนที่จะมีบุตร ก็จะเป็นการดีที่สุดหากท่านจะรอจนกว่าจะหายจากวัณโรค

หากท่านตั้งครรภ์อยู่ก่อนแล้วตอนตรวจพบว่าเป็นวัณโรค ท่านก็จะได้รับการตรวจจากแพทย์เฉพาะทางหลายท่าน แม้ว่าเราจะไม่แนะนำให้ตั้งครรภ์ระหว่างเป็นวัณโรค แต่ส่วนใหญ่แล้วการตั้งครรภ์ก็ดำเนินไปได้ด้วยดีไม่มีปัญหาอะไร ปกติแล้วเราจะไม่แนะนำผู้หญิงที่เป็นวัณโรคและตั้งครรภ์ให้ไปทำแท้ง หากท่านตั้งครรภ์ เป็นเรื่องสำคัญที่ท่านจะต้องทานอาหารเพียงพอและได้รับสารอาหารที่เหมาะสม

ท่านจะได้รับการตรวจติดตามผลอย่างละเอียดหลายครั้ง ทั้งตัวท่านเองและลูกของท่าน ปกติแล้วเราจะเริ่มการรักษาวัณโรคในเดือนที่สี่ของการตั้งครรภ์ แต่ถ้าหากวัณโรคลุกลามไปมาก เราก็จะเริ่มการรักษาก่อนเดือนที่สี่

หากท่านรักษาวัณโรคเสร็จเรียบร้อยแล้วเวลาที่เด็กเกิด ท่านก็สามารถอยู่กับเด็กหลังคลอดได้ แต่ถ้าท่านยังมีเชื้อวัณโรคที่สามารถแพร่เชื้อได้อยู่ เราก็ไม่อนุญาตให้ท่านอยู่ร่วมกับเด็ก เด็กเล็กยังมีภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บน้อย ดังนั้นจึงอาจจะติดเชื้อวัณโรคจากท่านได้ เมื่อใดที่พิสูจน์แล้วว่าเชื้อวัณโรคของท่านไม่สามารถแพร่เชื้อได้อีก ท่านก็สามารถอยู่ร่วมกับเด็กได้

## คำถามจากผู้ป่วยวัณโรคเกี่ยวกับกา ร่วมเพศและการตั้งครรภ์



### เป็นเรื่องจริงหรือไม่ที่ติดเชื้อวัณโรคได้จากการร่วมเพศ?

ไม่จริงครับ เชื้อวัณโรคไม่สามารถแพร่เชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้ เชื้อวัณโรคจะแพร่ผ่านทางหายใจเอาเชื้อวัณโรคที่อยู่ในอากาศ (ดูหน้าที่ 6)

### ผมเป็นผู้ป่วยวัณโรค แต่คู่ของผมไม่ป่วย พวกเขาชอบการจูบมาก เชื้อวัณโรคสามารถติดต่อทางการจูบได้หรือไม่ หรือเราจะจูบกันต่อได้หรือไม่?

เมื่อคุณทานยาที่ได้ผลเป็นเวลา 2–3 สัปดาห์แล้ว คุณก็ไม่สามารถแพร่เชื้อให้ใครได้อีก (ดูหน้าที่ 8) ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปลอดภัยที่จะจูบกับคู่ของคุณ

### ผมกำลังรับการรักษาวัณโรคอยู่ และผมก็รู้สึกดีขึ้นแล้ว คู่ของผมอยากร่วมเพศ แต่ผมไม่มีแรงและไม่อยากร่วม จะทำอย่างไรได้บ้าง?

คุณไม่ควรฝืนตัวเองให้ร่วมเพศถ้าคุณไม่รู้สึกต้องการ เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องพูดคุยกับคู่ของคุณว่าคุณรู้สึกอย่างไร อย่างไรก็ดี เนื่องจากคุณรู้สึกดีขึ้นแล้ว ความอยากร่วมเพศก็อาจจะกลับมาอีกครั้งในเวลาไม่นาน

### เวลาที่ผมมีเพศสัมพันธ์ ผมหายใจถี่มาก นี่หมายความว่าผมกำลังใช้ปอดหนักเกินไปหรือเปล่า?

การร่วมเพศเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ก็เช่นเดียวกับการออกกำลังกายชนิดอื่น เป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกตัวเอง แต่ถ้าคุณรู้สึกสบายดี ปอดของคุณก็สามารถรองรับการมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างแน่นอน

### มีอะไรในยารักษาวัณโรคหรือไม่ที่ทำให้คนรู้สึกไม่อยากร่วมเพศ? หรือเป็นปกติแบบนี้เองเวลาที่เราป่วย?

ยารักษาวัณโรคนั้นมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อวัณโรค ไม่ใช่ทำลายความอยากร่วมเพศ แต่เมื่อคุณรู้สึกป่วยและอ่อนแอ คุณก็อาจไม่รู้สึกอยากร่วมเพศ ความต้องการร่วมเพศนั้นมักจะกลับมาอีกครั้งเมื่อผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นแล้ว สำหรับบางคนก็อาจกลับมาตั้งแต่วางแรกของการรักษา แต่บางคนก็อาจกลับมาช้ากว่า



ผู้ป่วยบางรายไม่รู้สึกรอยอาการมีเพศสัมพันธ์เวลาได้รับการรักษาวัณโรค

## ฉันตั้งครรภ์และกำลังรับการรักษาวัณโรค ลูกในท้องจะได้รับเชื้อวัณโรคไปด้วยหรือไม่?

ไม่ครับ คุณไม่สามารถแพร่เชื้อวัณโรคให้ลูกระหว่างตั้งครรภ์ได้ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดที่สุดควรหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์ในช่วงที่คุณทานยารักษาวัณโรค แต่ถ้าคุณตั้งครรรภ์ก่อนแล้ว ให้ดูคำแนะนำในหน้า 33

## ผมเป็นผู้ชายที่ได้รับการรักษาวัณโรคมาเป็นเวลาสองเดือนแล้ว ภรรยาของผมสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่?

ได้ครับ ยารักษาวัณโรคไม่ส่งผลกระทบต่อความเจริญพันธุ์ของเพศชาย ดังนั้น ผู้ชายที่กำลังรับการรักษาวัณโรคจึงสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรรภ์ได้ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดที่สุดควรจะรอจนกว่าคุณจะหายจึงค่อยวางแผนการตั้งครรรภ์ การมีลูกนั้นเป็นเรื่องยากลำบาก ดังนั้นถ้าจะให้ดีที่สุดที่สุดควรรอให้คุณทั้งคู่แข็งแรงดีและสุขภาพสมบูรณ์เสียก่อน

## ชีวิตสังคมเมื่อท่านเป็นวัณโรค

การเป็นวัณโรคอาจจะส่งผลกระทบต่อชีวิตสังคมของผู้ป่วยได้ บางคนก็รู้สึกแข็งแรงพอที่จะดำเนินชีวิตสังคมได้ต่อไปเหมือนเดิม — นี่เป็นเรื่องที่ดี! แต่บางคนก็เป็นเรื่องยาก ผู้ป่วยที่รู้สึกป่วยและอ่อนล้าเป็นเวลานานอาจจะรู้สึกว่า เป็นเรื่องยากลำบากที่จะรักษาชีวิตสังคมของตนเองเอาไว้ได้ เป็นเรื่องยากที่จะคงความกระฉับกระเฉงและติดต่อกับปะกับผู้คนที่เคยรู้จัก มีผู้ป่วยหลายคนพบว่า เป็นเรื่องยากที่จะพูดคุยเรื่องโรคของตนกับผู้อื่น และนี่ก็ทำให้เกิดสถานการณ์ที่ยากลำบากขึ้น

หัวข้อเรื่องวัณโรคและชีวิตสังคมนี้มีไว้สำหรับผู้ป่วยที่พบว่าโรคนี้ทำให้ชีวิตสังคมของตนยากลำบาก ในช่วงแรกเราจะพูดถึงปัญหาทั่วไปที่ผู้ป่วยหลายคนพบและบอกให้เราทราบ ช่วงต่อมาเราจะให้คำแนะนำและเสนอแนะคำตอบที่เป็นไปได้สำหรับปัญหาเหล่านี้

## ความรู้สึกกลัว

ผู้ป่วยวัณโรคหลายคนกลัวและหลบซ่อนโรคนี้จากผู้อื่น ปกติพวกเขาจะซ่อนโรคนี้ไว้เพราะพวกเขากลัวว่าเมื่อคนอื่นรู้ว่าตนเป็นวัณโรคแล้วจะหลบหน้า ไม่ยอมทานข้าวด้วย และอื่นๆ แม้ว่าผู้ป่วยจะต้องการบอกเพื่อนและคนอื่นๆ มากกว่าตนเองเป็นวัณโรค แต่ความกลัวนี้ก็ทำให้พวกเขาไม่กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องโรคนี้ให้คนอื่นรู้



ผู้ป่วยบางคนกลัวที่จะคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับโรคนี้

ผู้คนที่ติดต่อกับผู้ป่วยวัณโรคนั้นมักจะรู้สึกหวาดกลัว ปกติแล้ว เหตุผลที่คนกลัวก็เพราะพวกเขาไม่มีความรู้ที่มากพอเกี่ยวกับโรคนี้ คนที่ไม่มีความรู้มากพอก็就会有ความเชื่อของตนเองหรือหาคำอธิบายเอง ตัวอย่างเช่น มีหลายคนกลัวติดเชื้อวัณโรคก็เพราะพวกเขาไม่รู้ว่าผู้ป่วยวัณโรคที่ทานยาทุกวันนั้นจะไม่สามารถแพร่เชื้อโรคสู่คนอื่นได้แล้ว

บางคนก็โกรธผู้ป่วยวัณโรคและปฏิเสธที่จะพูดคุยด้วย และผู้ป่วยวัณโรคบางคนก็ไม่มีเพื่อนหรือญาติ หรือถูกคู่ครองทิ้ง พวกเขาอาจถูกตัดสินว่าเป็น “คนบาป” ถูกมองว่า “ถูกสาป” หรือเป็นเหยื่อของความโชคร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง การพบกับเรื่องเหล่านี้สร้างความหดหู่ให้แก่ผู้ป่วยที่กำลังต่อสู้กับโรคภัย ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรม

ผู้ที่แสดงความโกรธต่อผู้ป่วยวัณโรค หรือดูต่ำ หรือหลบหน้านั้น ความจริงก็คือพวกเขาก็แค่กลัวเท่านั้นเอง การที่ยังยอมรับหรือแสดงออกว่าตนกลัวใครนั้นเป็นเรื่องยากมากสำหรับคนเกือบทุกคน ดังนั้น พวกเขาจึงอาจจะ “ปกปิด” ความกลัวของตนไว้แล้วแสดงความโกรธออกมาแทน

เมื่อผู้คนที่ได้รับความรู้เรื่องวัณโรคและทราบว่าผู้ป่วยไม่สามารถแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้แล้วถ้าทานยารักษาวัณโรคที่ได้ผล คนเหล่านั้นก็จะสามารถให้การดูแลและช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยวัณโรคได้ดีกว่าเดิม

## ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวและซึมเศร้า

ผู้ป่วยวัณโรคหลายคนบอกว่าตนเองรู้สึกโดดเดี่ยวและมีช่วงเวลาที่รู้สึกซึมเศร้า ผู้ป่วยรายหนึ่งกล่าวว่า: “ตอนที่ฉันทราบถึงความร้ายแรงของโรคนี้ ฉันเศร้ามาก ฉันหยุดพูดคุยกับผู้คน ถึงแม้จะเป็นทางโทรศัพท์ก็ตาม ฉันนั่งอยู่คนเดียวตามลำพัง”



ผู้ป่วยบางคนก็มีช่วงที่รู้สึกโดดเดี่ยวและซึมเศร้า

เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ที่ผู้ป่วยจะรู้สึกโดดเดี่ยว บางคนรู้สึกว่าโรคนี้ทำให้เขาเข้าถึงคนได้ยาก และทำให้ไม่กล้าพูดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับสถานการณ์ของเขา ผู้ป่วยบางคนรู้สึกซึมเศร้าเพราะว่าไม่มีแรงที่จะทำสิ่งต่างๆที่เคยทำและชื่นชอบ และก็ประสบปัญหาในการมองโลกในแง่ดีและกำวางแผนอนาคต

ผู้ป่วยวัณโรคส่วนใหญ่ในประเทศนอร์เวย์จะเป็นผู้ที่ย้ายถิ่นมาจากประเทศอื่น และหลายคนก็รู้สึกว่าสถานการณ์ของตนนั้นลำบากมากก็เพราะสาเหตุนี้ ผู้ป่วยย้ายถิ่นหลายคนไม่มีญาติพี่น้องอยู่ด้วยเลย; และอาจมีปัญหาด้านภาษา; หรืออาจไม่เคยชินกับอาหาร สภาพแวดล้อม และสังคมในประเทศนอร์เวย์



ผู้ป่วยบางคนรู้สึกโดดเดี่ยวในประเทศนอร์เวย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกของการอาศัยอยู่ที่นี้

สำหรับผู้ป่วยหลายคนแล้ว ความรู้สึกโดดเดี่ยวและซึมเศร้าจะผ่านไปและลดลงเมื่อพวกเขาเริ่มรู้สึกหายป่วยและ/หรือเมื่อพวกเขาอาศัยอยู่ในประเทศนอร์เวย์ได้ซักระยะหนึ่งและเคยชินกับการใช้ชีวิตอยู่ที่นั่นแล้ว สำหรับบางคนแล้ว อาจต้องใช้เวลามากกว่า ในหัวข้อถัดไปจะมีคำแนะนำจากผู้ป่วยและพนักงานสาธารณสุขเกี่ยวกับวิธีการที่ดีกว่าในการรับมือกับชีวิตช่วงที่เจ็บป่วย

## จะทำอะไรได้บ้างในการรักษาและปรับปรุงชีวิตสังคมและความสุขทางอารมณ์ขณะที่ป่วย?

มีหลายวิธีการในการรับมือกับความท้าทายทางสังคมและอารมณ์ที่มีสาเหตุมาจากความเจ็บป่วย ทุกคนต้องค้นหาเอาเองว่าอะไรเหมาะที่สุดสำหรับตัวเอง แต่เมื่อฟังจากคำบอกเล่าของผู้ป่วยและพนักงานสาธารณสุขแล้ว ดูเหมือนว่าการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกกับคนอื่น รวมทั้งการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง นั้นเป็นสิ่งที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีแก่ผู้ป่วยส่วนใหญ่

## การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ / การพูดคุยเรื่องวัณโรคที่ท่านเป็นอยู่

ผู้ป่วยหลายคนไม่ยอมพูดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับโรคของตนเอง พวกเขามักจะกลัวว่าคนอื่นจะโกรธ กลัว หรือตัดสินตนในด้านลบหากรู้ว่าตนเองมีเชื้อวัณโรค เป็นเรื่องธรรมชาติที่คนเราพยายามปกป้องตัวเองจากปฏิกิริยาด้านลบเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม จากประสบการณ์ของเรา ผู้ป่วยที่สามารถเปิดกว้างเกี่ยวกับโรคของตนนั้นจะได้รับประโยชน์หลายอย่างจากความเปิดเผยนี้ ผู้ป่วยรายหนึ่งกล่าวว่า:

การคุยเรื่องวัณโรคที่ผมเป็นอยู่นั้นช่วยให้ผมสบายใจ ช่วยผมได้มากเลย ผมไม่ใช่คนเดียวที่ป่วยเป็นวัณโรค และผมก็ไม่ใช่คนสุดท้ายที่เป็น ทำให้ต้องหลบๆซ่อนๆด้วย? เหตุผลที่หลายคนซ่อนเรื่องนี้ก็คือพวกเขาไม่มีความรู้มากพอ เวลาที่ผมบอกคนอื่นถึงสิ่งที่ผมผ่านมา ผมรู้สึกปลอดภัย ผมไม่เห็นเหตุผลที่จะต้องมองวัณโรคในแง่ลบ ผมไม่ได้รับเชื่อนี้มาเพราะความผิดที่ผมก่อ; ผมแค่ใช้ครีมที่มีเชื้อนี้เท่านั้น

ผู้ชายอายุ 28 ปี

ความเปิดเผยทำให้คุณมีโอกาสที่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น ถ้าไม่มีใครรู้ว่าคุณป่วย ก็จะไม่มีการช่วยเหลือ การขอความช่วยเหลือ นอกจากนั้นความเปิดเผยยังช่วยลดความหวาดกลัวได้ เวลาที่คนอื่นมีความรู้เรื่องวัณโรค พวกเขาก็จะรู้สึกปลอดภัยและไม่หวาดกลัววัณโรคของคุณอีกต่อไป ด้วยวิธีการนี้ ความเปิดเผยสามารถต่อสู้กับความหวาดกลัวและความโดดเดี่ยวได้



ผู้ป่วยที่เปิดเผยเกี่ยวกับโรคของตนมักจะได้รับประโยชน์มากมายจากความเปิดเผยนั้น

ถ้าคุณพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะเปิดเผยเรื่องวัณโรคที่คุณเป็นอยู่ แต่คุณก็ตัดสินใจแล้วว่าไม่ว่าอย่างไรคุณก็จะพูดคุยเรื่องนี้ ก็อาจเป็นการดีที่จะวางแผนว่าจะทำเรื่องดังกล่าวเมื่อไร หากคุณรู้สึกอ่อนแอและเหนื่อย ก็อาจดีถ้าจะรอไปก่อน การทำสิ่งที่คุณหวาดหวั่นนั้นจำเป็นต้องใช้พลังงานมาก; ดังนั้น จึงอาจเป็นการดีที่ว่าจะรอจนกระทั่งคุณรู้สึกแข็งแรงขึ้นสักเล็กน้อย เมื่อคุณรู้สึกพร้อม ก็ให้เริ่มต้นเปิดเผยกับคนที่คุณวางใจหรือรู้สึกไว้วางใจกับคุณ สำหรับผู้ป่วยหลายคนแล้วแค่การบอกกับคนใกล้ชิดอย่างเช่นเพื่อนสนิทและญาติก็เพียงพอแล้ว

นอกจากนี้คุณยังสามารถพูดคุยกับพนักงานสาธารณสุขที่คุณวางใจได้ เพื่อขอความช่วยเหลือและคำปรึกษา หรือคุณอาจขอความช่วยเหลือจากองค์กรอาสาสมัครต่างๆ ตัวอย่างเช่นถ้าคุณต้องการคุยแบบไม่เปิดเผยชื่อกับใครสักคน ด้วยการติดต่อผ่าน LHL คุณก็สามารถติดต่อกับผู้ป่วยคนอื่นๆหรืออดีตผู้ป่วยที่มีประสบการณ์แบบเดียวกับคุณ เราเรียกการทำแบบนี้ว่า “กิจกรรมกลุ่ม” (Iikemannsarbeid) ผู้ป่วยหลายคนรู้สึกว่า การพูดกับคนที่ประสบการณ์เหมือนกันนั้นเป็นเรื่องที่ดีมาก

หรือคุณจะติดต่อกับองค์กรต่างๆเพื่อขอ “ผู้ติดต่อ” (kontaktperson) ก็ได้ องค์กรเหล่านี้อาจช่วยคุณได้ เช่น กาชชาตสภาผู้ลี้ภัยแห่งนอร์เวย์ (Flyktninghjelpen) ศูนย์อาสาสมัคร (Frivillighetssentralen) ซึ่งเป็นองค์กรอาสาสมัครที่มีกิจกรรมหลายอย่าง) หรือหน่วยงานบริหารชุมชน (ดูหัวข้อชื่อ “ข้อมูลที่มีประโยชน์” ที่ช่วงสุดท้ายของคู่มือเล่มนี้) นอกจากนี้คุณยังสามารถถามผู้ประสานงาน TB ของคุณได้ว่ามีบริการช่วยเหลืออย่างอื่นใกล้บ้านคุณอีกหรือไม่

หากคุณรู้สึกว่าต้องการความช่วยเหลือจากผู้ประกอบวิชาชีพเพื่อจัดการกับความโดดเดี่ยวและซึมเศร้า คุณก็สามารถคุยกับผู้ประสานงาน TB และแพทย์ของคุณได้

## ทำตัวเองให้กระฉับกระเฉง

การทำตัวให้กระฉับกระเฉงหรือยุ่งสักหน่อยก็สามารถช่วยป้องกันหรือลดความรู้สึกซึมเศร้าได้ การมีเวลาวางใจให้คนอื่นหรือคิดมากเกินไปนั้นอาจเป็นเรื่องไม่ดี ดังนั้น จึงเป็นเรื่องดีหากท่านจะพยายามทำตัวให้กระฉับกระเฉงและมุ่งสมาธิไปที่สิ่งอื่นที่ไม่ใช่โรคของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องทำสิ่งที่ยากลำบากเลย; แคนงานหรือกิจกรรมเล็กๆสองสามอย่างต่อวันก็เพียงพอแล้ว แน่แน่นอนว่าจะมีบางวันที่ท่านไม่สามารถหากิจกรรมทำ — ก็ไม่มีปัญหาอะไรเช่นกัน!

ลองกำหนดตารางกิจวัตรประจำวันอะไรก็ได้ การจัดระเบียบวันของท่านอาจทำให้ชีวิตประจำวันของท่านมีความหมายมากขึ้น ถึงแม้ท่านจะป่วยและไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ก็ตาม พยายามหาเรื่องที่ทำแล้วท่านรู้สึกดีขึ้น; สิ่งที่ท่านสามารถทำได้แม้ว่าท่านจะป่วยอยู่ ตัวอย่างเช่น การฟังเพลงเพลงเพราะๆ; การดูโทรทัศน์; การอ่านนิตยสาร ทำอะไรก็ได้ที่ท่านชอบ!

ระหว่างช่วงที่ท่านป่วย เวลาอาจดูเหมือนเดินช้ามากและความก้าวหน้าก็ดูเหมือนจะต้องใช้เวลานานจริงๆ คำแนะนำกว้างๆจากเราในการรับมือเรื่องนี้ก็คือให้ท่านค่อยๆก้าวไปอย่างช้าๆแล้วเอาชนะเป้าหมายเล็กๆก่อน ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ท่านสามารถทำสำเร็จได้ (แทนที่จะตั้งเป้าหมายใหญ่ที่ทำสำเร็จได้ยากเพราะสภาพความเจ็บป่วยของท่าน); การทำงานสำเร็จ — แม้ว่าจะเป็นงานเล็กๆก็ตาม — นั้นมักจะทำให้ท่านรู้สึกดีและมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ผู้ป่วยรายหนึ่งที่มีปัญหาที่ขาและเคยใช้รถเข็นวีลแชร์เคยกล่าวไว้ว่า:

การรับมือกับสถานการณ์ประเภทนี้ ให้ลองตั้งสมาธิไปที่เป้าหมายทีละอย่าง ชั้นแรก ผมต้องออกจากรถเข็นให้ได้เสียก่อน ชั้นถัดไปก็คือการเลิกใช้ไม้เท้า คุณต้องมีเป้าหมายที่จะเดินไปถึง ทรายบดที่คุณยังเป็นมนุษย์ คุณต้องไม่หยุดตั้งเป้าหมาย ประการสุดท้าย ผมอยากให้ได้เหมือนอย่าง Haile Gebrselassie

ผู้ชายอายุ 25 ปี

อาจเป็นไอดีที่ดีที่จะ “บันทึก” กิจกรรมและเป้าหมายเล็กๆของคุณที่คุณทำสำเร็จแล้ว ลองเขียนบันทึกสิ! การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณกำลังใจคุณได้เพราะจะเป็นการเน้นย้ำความสำเร็จของคุณและช่วยให้คุณให้สามารถตั้งสมาธิไปที่เรื่องดีๆได้

ผู้ป่วยบางคนรู้สึกว่าคุณมีเงินน้อยเกินไปและสถานการณ์ทางการเงินของตนเป็นสิ่งขัดขวางหลายด้านในชีวิต กิจกรรมสังคมหลายอย่างอาจที่เช่นการไปดูหนังหรือร้านอาหารนั้นเป็นสิ่งที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากในนอร์เวย์ ถ้าคุณไม่มีเงินมากนัก คุณอาจจะลองหากิจกรรมทางสังคมในชุมชนที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายก็ได้ กิจกรรมแบบนี้มีอยู่ในทุกชุมชนเลย

ด้วยการใช้กิจกรรมกลุ่ม ทาง LHL จะจัดกิจกรรมและการพบปะทางสังคมสำหรับผู้ป่วย ปกติแล้วกิจกรรมนี้จะไม่แพงมากนัก นอกจากนี้ ท่านสามารถติดต่อกับหน่วยงานชุมชนในละแวกบ้านท่าน หรือองค์กรต่างๆอย่างเช่นกาชาดหรือ Frivillighetscentralen แล้วถามว่าพวกเขาให้บริการช่วยเหลืออะไรบ้าง กรรณาดูบทที่ 4 ของคู่มือเล่มนี้เกี่ยวกับข้อมูลด้านสิทธิทางการเงิน



เป็นเรื่องดีที่จะเข้าสังคมและทำตัวให้กระฉับกระเฉง

และจำไว้ว่า: สภาพการณ์ของคุณจะไม่เป็นเช่นนี้ตลอดไป — คุณจะต้องหายดีอย่างแน่นอน!





# บทที่ 4: วัคซีนและสถานการณ์ด้านการเงินของคุณ

“ไม่เพียงพอสำหรับการรักษาโรคของฉัน ฉันต้องการใช้ชีวิตที่ดี มีอาหารกิน เวลาที่เราป่วยนั้น สำคัญมากถ้าจะมีความมั่นคงในสิ่งเหล่านี้”

ผู้หญิงอายุ 40 ปี

ความมั่นคงทางการเงินเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณป่วย เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ป่วยจะต้องไม่สูญเสียพลังทั้งหมดของตนไปกับปัญหาด้านการเงิน เพื่อที่ผู้ป่วยจะสามารถมุ่งเน้นที่การรักษาตัวเองให้หายจากโรค ในประเทศนอร์เวย์นั้น ยารักษาวัคซีน การตรวจทางการแพทย์ และการทดสอบต่างๆที่ผู้ป่วยวัคซีนต้องรับนั้นฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย ทุกคนที่เข้ารับการรักษาวัคซีนในนอร์เวย์นั้นยังมีสิทธิที่จะรับความช่วยเหลือด้านการเงินเพื่อความ ต้องการพื้นฐานอีกด้วย

ในบทนี้เราจะพูดถึงเรื่องระเบียบด้านสิทธิทางการเงินที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยวัคซีนในประเทศนอร์เวย์ คุณยังสามารถขอผู้ประสานงาน TB ให้ช่วยหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องสิทธิทางการเงินของคุณได้อีกด้วย

แม้ว่าคุณจะอาศัยอยู่อย่างผิดกฎหมายในนอร์เวย์ คุณก็ยังมีสิทธิรับการรักษาวัคซีนและยารักษาวัคซีนโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย จำเอาไว้ว่าบุคลากรสาธารณสุขนั้นมีหน้าที่ต้องเก็บความลับของคุณ ซึ่งก็หมายความว่า พวกเขาไม่มีสิทธิเปิดเผยข้อมูลของคุณให้ใครทราบ (ไม่แม้แต่ตำรวจหรือกองตรวจคนเข้าเมือง) ถึงแม้ว่าคุณจะอาศัยอยู่อย่างผิดกฎหมายในประเทศนอร์เวย์ คุณก็สามารถวางใจได้ที่จะโทรเรียกฝ่ายบริการสาธารณสุขในประเทศนอร์เวย์

## ระเบียบเรื่องความคุ้มครองด้านค่าใช้จ่ายเวลาที่คุณเป็น วัคซีนโรค

การรักษาวัคซีนในประเทศนอร์เวย์นั้นฟรี นั่นก็คือ ยารักษาวัคซีน การตรวจทางการแพทย์ และการทดสอบทุกอย่างนั้นฟรีไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย การเดินทางมารับการรักษาที่จำเป็นก็ฟรีเช่นกัน แต่ท่านมักจะต้องจ่ายค่าเดินทางด้วยตัวเองก่อนแล้วค่อยรับเงินคืนทีหลัง ฟรีทุกอย่างยกเว้นในกรณีที่คุณต้องการใช้ผ้าพันแผล (ตัวอย่างเช่นคุณเป็นวัคซีนที่ต่อมน้ำเหลือง) และยาที่ช่วยระงับผลข้างเคียง ซึ่งคุณอาจจะต้องจ่ายบางส่วนของค่าใช้จ่ายเหล่านี้ด้วยตนเอง

## ค่ายา

ท่านสามารถรับยารักษาวัณโรคได้ฟรี แต่ยาที่รักษาผลข้างเคียงของวัณโรคนั้นไม่ฟรี แต่ในหลายกรณี ท่านสามารถรับเงินคืนค่าใช้จ่ายส่วนหนึ่งคืนได้ ในประเทศนอร์เวย์ ใบสั่งยานั้นจะแบ่งออกเป็นสองประเภท – ใบสั่งยาสำหรับรักษาวัณโรคและใบสั่งยาสำหรับรักษาผลข้างเคียง ถ้าเป็นใบสั่งยาสำหรับรักษาวัณโรค ผู้ป่วยก็มักจะต้องจ่ายเงินค่ายาเอง แต่ถ้าเป็นใบสั่งยาสำหรับรักษาผลข้างเคียงก็จ่ายเงินค่ายาแค่บางส่วนเท่านั้น

ยารักษาผลข้างเคียงนั้นปกติแล้วจะเป็นใบสั่งยาสำหรับรักษาวัณโรค นั่นก็หมายความว่า ท่านต้องจ่ายเงินค่ายาเต็มจำนวนเวลาที่ซื้อยาจากร้านขายยา แต่หากท่านจ่ายค่ายาส่วนนี้เป็นเงินจำนวนมาก ท่านก็อาจมีสิทธิได้รับเงินคืนส่วนหนึ่งที่จ่ายไปคืนได้ สำหรับยาในใบสั่งยาสำหรับรักษาวัณโรคบางประเภทนั้น ผู้ป่วยมีสิทธิได้รับเงินที่จ่ายไปคืนถึง 90% สำหรับส่วนที่จ่ายไปมากกว่าขีดจำกัดค่าหนึ่งในปี (ในปี 2010 ขีดจำกัดนี้อยู่ที่ 1600 โครเนอร์ต่อปี) โชคร้ายที่ระบบนี้ไม่ได้ครอบคลุมถึงยาแก้แพ้หรือยาบรรเทาปวดที่ผู้ป่วยวัณโรคบางคนใช้ (ถ้าหากผู้ป่วยมีอาการคันหรือปวดเป็นผลข้างเคียงจากยารักษาวัณโรค)

หากต้องการรับเงินคืนค่ายาสำหรับใบสั่งยาสำหรับรักษาวัณโรค ท่านต้องกรอกแบบคำขอจากสำนักงานเศรษฐกิจสาธารณสุข (Helseøkonomiforvaltningen) – HELFO – แล้วส่งไปที่สำนักงานของ HELFO สาขาใกล้บ้านท่าน นอกจากนี้แบบคำขอต้องกรอกแล้ว ท่านต้องแนบใบเสร็จรับเงินจากร้านขายยา ซึ่งให้ดูว่าประกอบด้วยรายละเอียดต่อไปนี้ครบทุกข้อ: ชื่อของท่าน ชื่อของยา ราคาค่ายา วันที่ท่านซื้อ ชื่อของแพทย์ผู้สั่งยา และตราประทับจากร้านขายยา ท่านจะให้ทาง HELFO ส่งแบบคำขอให้ท่านก็ได้ หรือจะดาวน์โหลดจากเว็บไซต์ [www.nav.no](http://www.nav.no) หรือ [www.helfo.no](http://www.helfo.no)

ถ้ายาที่ท่านใช้รักษาผลข้างเคียงนั้นออกโดยใบสั่งยาสำหรับรักษาวัณโรค ท่านก็ต้องจ่ายเพียง 36% ของราคาค่ายาเท่านั้นเวลาที่ท่านซื้อยาจากร้านขายยา และท่านไม่ต้องจ่ายเงินส่วนที่เหลือจากขีดจำกัดค่าหนึ่งสำหรับการซื้อยาหนึ่งครั้ง (ในปี 2010 คือ 520 โครเนอร์ต่อยาสองเดือน) จำนวนเงินที่ผู้ป่วยต้องจ่ายเองจะมีชื่อว่า “ค่ายาที่ผู้ป่วยจ่าย” (“egenandel”) ถ้าจำนวนรวมที่ท่านจ่ายเองนั้นสูงกว่าขีดจำกัดค่าหนึ่งในปี ท่านก็จะได้รับเงินส่วนที่เกินคืน และท่านก็ไม่จำเป็นต้องจ่ายเงินค่ายาเพิ่มอีกแล้วในปีดังกล่าว ขีดจำกัดต่อปีของค่ายาที่ผู้ป่วยจ่ายนี้จะเปลี่ยนแปลงไปทุกปี (ในปี 2010 คือ 1840 โครเนอร์) ท่านจะต้องบันทึกค่ายาที่ผู้ป่วยจ่ายทั้งหมดไว้ในบัตร ค่ายาผู้ป่วย (“Kvitteringskort for egenandeler”) ที่ท่านสามารถขอได้จากแพทย์ของท่านหรือจากร้านขายยา



หากท่านจ่ายเงินค่ายารักษาผลข้างเคียงไปเป็นจำนวนมาก ท่านก็อาจได้รับเงินคืน กรุณาเก็บใบเสร็จเอาไว้

เพื่อรับเงินคืนและ/หรือได้รับการยกเว้นจากการจ่ายเงินค่ายาเองในอนาคต ท่านต้องยื่นคำขอต่อหน่วยงานแรงงานและสวัสดิการของนอร์เวย์ (Arbeids- og velferdsforvaltningen – NAV) ทั้งนี้ เมื่อท่านจ่ายเงินเกินกว่าขีดจำกัดแล้ว ให้ส่งบัตรค่ายาผู้ป่วยไปยังสำนักงาน NAV สาขาใกล้บ้านท่าน ท่านก็จะได้รับเงินส่วนเกินคืน และได้รับบัตรยกเว้นค่ายา ("frikort") หนึ่งใบ ซึ่งเป็นเครื่องหมายแสดงว่าท่านไม่จำเป็นต้องจ่ายค่ายาเองอีกแล้วในปีนั้นให้นำบัตรยกเว้นค่ายาไปยังร้านขายยาด้วยเพื่อที่ร้านขายยาจะได้ไม่เก็บค่ายาจากท่านสำหรับยาใบสั่งสียาจนสิ้นปี นอกจากนี้ เมื่อท่านได้รับบัตรยกเว้นค่ายาแล้ว ท่านก็จะพบแพทย์ได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ – แม้ว่าค่าบริการนั้นจะเกี่ยวกับเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ตัวโรคก็ตาม

อย่าลืมพบบัตรยกเว้นค่ายาไปด้วยเวลานัดพบแพทย์

สำหรับใบสั่งยาสียาสำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 12 ปีและผู้รับบำนาญคนชราขั้นต่ำ ท่านจะรับยาได้ฟรี

## ค่าเดินทาง

ผู้ป่วยบางคนที่เดินทางบ่อยระหว่างรับการรักษา ค่าเดินทางทั้งหมดที่จำเป็นต่อการมารับการรักษาวันโรคนั้นฟรีไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย แต่ปกติแล้วผู้ป่วยมักจะต้องจ่ายค่าเดินทางเองก่อน แล้วค่อยรับเงินคืนที่หลัง ระเบียบหลักก็คือท่านต้องเดินทางด้วยทางเลือกการขนส่งที่ถูกลงที่สุด เช่นรถบัส รถไฟ หรือเรือ



หากท่านแข็งแรงพอ ให้เลือกการขนส่งสาธารณะเพื่อไปยังสถานที่รักษา

ในการรับเงินค่าเดินทางของท่านคืนนั้น ท่านต้องยื่นขอต่อสำนักงาน NAV ใกล้บ้านท่าน ท่านต้องแนบหลักฐานยืนยันการนัดหมาย (บัตรนัด การโทรศัพท์ ฯลฯ) และกระดาษที่ยืนยันว่าท่านได้ไปตามวันเวลานัด (ท่านสามารถรับสิ่งนี้ได้จากผู้ประสานงาน TB หรือพยาบาลในโรงพยาบาล) นอกจากนี้ท่านต้องแนบใบเสร็จรับเงินของตัวเดินทางทุกใบที่ท่านซื้อเพื่อเดินทางไปและกลับจากสถานที่นัดกับแพทย์

หากท่านป่วยหนักเกินกว่าที่จะใช้การเดินทางสาธารณะ ก็เป็นไปได้ที่ท่านจะได้รับเงินคืนจากการเดินทางประเภทอื่น ตัวอย่างเช่นแท็กซี่ ในกรณีนี้ แพทย์ของท่าน ผู้ประสานงาน TB หรือสำนักงาน NAV สามารถให้ตัวเดินทาง (rekvisisjon) ซึ่งสามารถใช้จ่ายแทนค่าเดินทางได้ เมื่อท่านได้รับตัวเดินทางแล้ว ตามปกติก็ให้ท่านเรียกพาหนะจากสำนักงานขนส่ง ("kjørekontor") ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ของท่าน แต่ในบางพื้นที่ ผู้ป่วยก็สามารถเรียกพาหนะอื่นได้เองโดยไม่ต้องติดต่อกับสำนักงานขนส่ง

ท่านสามารถค้นหาจากเว็บไซต์ [www.pasientreiser.no](http://www.pasientreiser.no) หรือ [www.nav.no](http://www.nav.no) เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับระเบียบในพื้นที่ของท่าน หรือสอบถามจากผู้ประสานงาน TB เพื่อขอความช่วยเหลือในเรียกพาหนะสำหรับเดินทาง



ผู้ที่ป่วยหนักเกินกว่าจะใช้การขนส่งสาธารณะ ก็สามารถนั่งแท็กซี่ได้

## เงินสวัสดิการต่างๆ

ในหัวข้อนี้ เราจะพูดถึงเงินสวัสดิการต่างๆที่อาจเกี่ยวข้องกับบุคคลที่เป็นหรือเคยเป็นวัณโรค:

### ค่ารักษาพยาบาล

หากท่านมีงานทำและต้องลาป่วยเพราะเป็นวัณโรค ท่านก็สามารถรับเงินค่ารักษาพยาบาล (sykepenger) ได้ ผู้ที่ทำงานในนอร์เวย์เป็นเวลาอย่างน้อยสี่สัปดาห์จะมีสิทธิได้รับเงินค่ารักษาพยาบาล ท่านอาจได้รับเงินค่ารักษาพยาบาลสูงสุดถึง 52 สัปดาห์ ในหน้า 28 เราจะอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับระเบียบเรื่องเงินค่ารักษาพยาบาล

### เงินค่าฟื้นฟู (ตั้งแต่ปี 2010 เราเปลี่ยนชื่อเป็น “arbeidsavklaringspenger”)

หากท่านเจ็บป่วยหรือไม่สามารถทำงานได้เป็นเวลาหนึ่งปี ท่านก็อาจมีสิทธิได้รับเงินค่าฟื้นฟู (rehabiliteringspenger) เงินค่าฟื้นฟูนี้เป็นเงินสำหรับการรักษาตัว (ดูหน้า 45) ระหว่างการรักษา ท่านสามารถยื่นขอเงินนี้ได้ถ้าท่านเคยได้รับเงินค่ารักษาพยาบาลและยังไม่สามารถกลับไปทำงานได้หลังจากที่ระยะเวลาการรับเงินค่ารักษาพยาบาลได้สิ้นสุดลงแล้ว (เมื่อเวลาผ่านไปหนึ่งปี) หรือหากท่านไม่สามารถทำงานได้ตั้งแต่ 50% ขึ้นไปในหนึ่งปี วัตถุประสงค์ของเงินค่าฟื้นฟูนี้คือเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยให้สามารถกลับไปทำงานได้อีกครั้ง ท่านอาจมีสิทธิได้รับเงินค่าฟื้นฟูได้นานสูงสุดถึงหนึ่งปี ท่านต้องยื่นคำขอต่อสำนักงาน NAV ใกล้บ้านท่านเพื่อขอรับเงินค่าฟื้นฟู

## เงินค่าฟื้นฟูอาชีพ (ตั้งแต่ปี 2010 เราเปลี่ยนชื่อเป็น “arbeidsavklaringspenger”)

หากความสามารถในการทำงานของท่านลดลงอย่างถาวรเนื่องจากโรคภัยไข้เจ็บ หรือโอกาสในการเลือกอาชีพของท่านลดลง (ตัวอย่างเช่นถ้าท่านจำเป็นต้องหยุดการเรียนหนังสือเนื่องจากโรคของท่าน) ท่านก็มีสิทธิยื่นขอเงินค่าฟื้นฟูอาชีพได้ (attføring) วัตถุประสงค์ของเงินค่าฟื้นฟูอาชีพนี้ก็คือเพื่อช่วยผู้ป่วยให้สามารถหางานทำหรือรักษางานเดิมไว้ได้ ท่านสามารถยื่นขอต่อสำนักงาน NAV ใกล้บ้านท่านเพื่อขอรับเงินค่าฟื้นฟูอาชีพได้

## เงินค่าเลี้ยงดู

หากท่านไม่มีสิทธิรับเงินสวัสดิการใดๆข้างต้นได้เลย และท่านก็ไม่มีการทำหรือไม่สามารถทำงานได้ ท่านก็ยังมีสิทธิขอความช่วยเหลือด้านการเงินได้ ทุกคนที่อาศัยอยู่ในนอร์เวย์อย่างถูกกฎหมายจะมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือเพื่อปัจจัยพื้นฐาน (นั่นก็คือ อาหาร เสื้อผ้า ความร้อน และกิจกรรมสังคมบางอย่าง) เมื่อท่านมีเหตุผลบางประการที่ท่านไม่สามารถหาเงินเองได้เพื่อจ่ายค่าสิ่งเหล่านี้; ทั้งนี้ เราเรียกความช่วยเหลือแบบนี้ว่า “เงินค่าเลี้ยงดู” (sosialhjelp) ไม่มีระเบียบตายตัวเกี่ยวกับจำนวนเงินที่จะจ่ายให้เป็นค่าเลี้ยงดูนี้ กรุณาติดต่อกับหน่วยงานชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่เพื่อขอรายละเอียดเพิ่มเติม

หากต้องการรับเงินค่าเลี้ยงดู กรุณาติดต่อกับสำนักงาน NAV ใกล้บ้านท่าน

## คำถามจากผู้ป่วยเกี่ยวกับปัญหาด้านการเงิน



### ผมตรวจโรคแล้วพบว่าเป็นวัณโรค – จะต้องใช้เงินมากไหม?

ไม่ครับ ท่านสามารถรับยารักษาวัณโรคได้ฟรี นอกจากนี้ท่านยังมีสิทธิรับเงินค่าใช้จ่ายอื่นๆส่วนใหญ่ที่เกี่ยวกับโรคนี้คืนได้ (ดูรายละเอียดในบทนี้เรื่องค่าใช้จ่ายทางการแพทย์และค่าเดินทาง และเรื่องบัตรยกเว้นค่ายา)

### ทำไมค่ายารักษาผลข้างเคียงไม่ฟรีเหมือนยารักษาวัณโรคล่ะ?

ยารักษาโรคที่สามารถสร้างปัญหาทางสุขภาพอย่างรุนแรงแก่ประชาชนนั้นจะเป็นยาฟรี ก็เพราะว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนจะต้องได้รับการรักษาโรคที่ร้ายแรงต่างๆ และเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่ระบาด ยาจึงฟรี โชคร้ายที่เป็นเฉพาะยารักษาคนเท่านั้นที่ฟรี แต่ยารักษาผลข้างเคียงไม่ฟรี อย่างไรก็ตาม ถึงยารักษาผลข้างเคียงไม่ฟรี ท่านก็อาจจะมีสิทธิได้รับเงินค่ายาส่วนใหญ่คืนได้ – กรุณาดูที่ส่วนท้ายสุดของหัวข้อค่ายาในบทนี้

## ผมเป็นผู้ป่วยโรคและมีลูกเล็กๆสองคน บ่อยครั้งผมประสบปัญหาในการดูแลเด็กเวลาที่ผมป่วย ผมสามารถขอความช่วยเหลือด้านนี้ได้หรือไม่?

คุณสามารถยื่นขอต่อฝ่ายบริการสุขภาพที่บ้าน (hjemmehjelp) หรือฝ่ายช่วยเหลือ (praktisk hjelp) ได้หากท่านจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือที่บ้านระหว่างที่ท่านป่วย ความช่วยเหลือประเภทนี้มีชื่อว่า “ความช่วยเหลือส่วนตัวโดยตรงต่อผู้รับ” (“brukerstyrt personlig assistanse” – BPA) มีคนได้รับความช่วยเหลือแบบนี้ไม่มากนัก แต่ถ้าท่านป่วยหนักมากและไม่ได้อาศัยอยู่กับใครที่สามารถช่วยท่านได้ ท่านก็น่าจะลองขอ ดู ท่านควรหารือกับแพทย์ของท่านหรือผู้ประสานงาน TB เกี่ยวกับเรื่องนี้และขอความช่วยเหลือในการยื่นคำขอ

## ผมมีค่าใช้จ่ายจำนวนมากระหว่างที่ป่วย นอกจากค่าใช้จ่ายอื่นแล้ว ผมต้องจ่ายค่าตรวจเลือดและค่ายารักษาผลข้างเคียงต่างๆ ผมได้เงินค่าเลี้ยงดู (engelsk: maintenance) แค่ 4000 โครเนอร์ต่อเดือนเท่านั้น – ผมจะมีเงินพอได้อย่างไร?

ในฐานะผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ท่านได้รับการยกเว้น ท่านไม่ต้องจ่ายค่าตรวจเลือดหรือการตรวจอื่นที่จำเป็นต่อการรักษา แต่บางทีบุคลากรที่ทำงานในสถานพยาบาลไม่ทราบเรื่องนี้ หรือบางทีอาจจะหลงลืมไป ท่านสามารถรับเงินคืนจาก HELFO ได้ถ้าท่านมีใบเสร็จรับเงินที่ระบุว่าท่านจ่ายเงินไปเท่าไร ถ้าท่านไม่มีใบเสร็จรับเงิน ท่านก็สามารถเดินทางไปยังสถานที่ที่ท่านรับการตรวจ แล้วขอให้เขาออกใบเสร็จรับเงินให้ท่าน

นอกจากนี้ ท่านมีสิทธิรับบางส่วนของเงินค่ายารักษาผลข้างเคียงคืนได้ (ดูหัวข้อเกี่ยวกับค่ายา) ตามระเบียบการจ่ายเงินค่าเลี้ยงดูแล้ว ทุกคนที่อาศัยอยู่อย่างถูกกฎหมายในนอร์เวย์จะมีสิทธิรับเงินช่วยเหลือ เพื่อยืนยันว่าจะมี “ชีวิตที่ดี” ซึ่งก็หมายความว่า ทุกคนมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายพื้นฐานต่างๆ บางทีท่านอาจจะให้ใครซักคน (ตัวอย่างเช่นคนที่ทำงานอยู่ที่ NAV) ตรวจดูค่าใช้จ่ายต่างๆและรายได้ของท่าน แล้วดูว่าท่านมีสิทธิได้รับเงินช่วยเหลือเพิ่มเติมมากกว่าที่ท่านได้รับอยู่ในปัจจุบันหรือไม่

หน้า 47 จะมีรายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ต่างๆที่ท่านสามารถติดต่อเพื่อขอความช่วยเหลือได้



ท่านสามารถขอความช่วยเหลือจากพนักงานสังคมสงเคราะห์ได้หากมีข้อสงสัยด้านการเงิน

## จะรับความช่วยเหลือและข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิทางการเงินได้ที่ไหน?

หากท่านนอนโรงพยาบาล ปกติท่านจะสามารถพูดคุยกับพนักงานสังคมสงเคราะห์หรือพนักงานช่วยเหลือ (sosionom) ที่สามารถช่วยตอบปัญหาทางการเงินของท่านได้ นอกจากนี้ท่านยังสามารถแะชมเว็บไซต์ [www.nav.no](http://www.nav.no) หรือ [www.helfo.no](http://www.helfo.no) เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับสิทธิต่างๆของผู้ป่วย

หากท่านต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิทธิทางการเงินของท่าน หรือต้องการความช่วยเหลือในการยื่นขอเงินสวัสดิการที่ท่านคิดว่ามีสิทธิได้รับ ท่านก็สามารถติดต่อกับผู้ตรวจการผู้ป่วย (pasientombud) ในเคาท์ตี้ของท่าน ([www.shdir.no/pasientombudet](http://www.shdir.no/pasientombudet)) ผู้ตรวจการผู้ป่วยของ LHL ([al@lhl.no](mailto:al@lhl.no)) หรือศูนย์สิทธิในสังกัดของสหพันธ์องค์กรผู้พิการแห่งนอร์เวย์ (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO) ศูนย์สิทธิที่ FFO ([rettighetscenteret@ffo.no](mailto:rettighetscenteret@ffo.no)) จะสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับสิทธิต่างๆของผู้พิการและผู้ป่วยเรื้อรังได้ กรุณาดูเพิ่มเติมที่หัวข้อ “ข้อมูลมีประโยชน์” ที่ส่วนท้ายของคู่มือเล่มนี้

# ข้อมูลมีประโยชน์

ในส่วนนี้ เราได้รวบรวมเว็บไซต์และเบอร์โทรศัพท์มากมายที่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยวัณโรคในประเทศนอร์เวย์:

## สิทธิ/ความช่วยเหลือต่าง ๆ

### องค์กรแรงงานและสวัสดิการแห่งนอร์เวย์ (NAV)

ท่านสามารถติดต่อ NAV เพื่อขอรับข้อมูลเกี่ยวกับบริการสุขภาพและบริการประกันสังคม รวมถึงสิทธิต่างๆของผู้ป่วยในด้านเหล่านี้ได้

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

โทร: 810 33 810 (เบอร์บริการและข้อมูลอัตโนมัติ)

### ผู้ตรวจการผู้ป่วย (Pasientombudet)

ผู้ตรวจการผู้ป่วย (Pasientombudet) มีหน้าที่รับผิดชอบในการยกระดับความต้องการ สิทธิประโยชน์ และสิทธิต่างๆของผู้ป่วย หากท่านประสบปัญหาที่ท่านต้องการหารือกับใครสักคน ท่านสามารถติดต่อผู้ตรวจการผู้ป่วยในเคาท์ตี้ที่ท่านอาศัยอยู่ได้ ผู้ตรวจการผู้ป่วยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิต่างๆของผู้ป่วยและญาติ และจะช่วยเหลือท่านหากท่านมีคำถามหรือต้องการร้องเรียนไปยังหน่วยงานบริการสาธารณสุข (helsevesenet)

อินเทอร์เน็ต: [www.shdir.no/pasientombudet](http://www.shdir.no/pasientombudet)

(ที่เว็บไซต์นี้จะมีที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ของผู้ตรวจการผู้ป่วยทุกคนในประเทศนอร์เวย์)

### ศูนย์สิทธิ ในสังกัดของสหพันธ์องค์กรผู้พิการแห่งนอร์เวย์

(Rettighetssenteret ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO)

ศูนย์สิทธิ (Rettighetssenteret) ให้การดูแลเรื่องสิทธิต่างๆของผู้พิการและผู้ป่วยเรื้อรัง พนักงานของศูนย์สามารถตอบคำถามของผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วยได้ รวมทั้งให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย

อีเมล: [rettighetssenteret@ffo.no](mailto:rettighetssenteret@ffo.no)

โทร: 22 79 90 60

### ผู้ตรวจการผู้ป่วยที่ (LHLs pasientombud)

ที่นี่ ผู้ป่วยวัณโรคสามารถรับความช่วยเหลือและมีคำตอบสำหรับข้อสงสัยเรื่องสิทธิต่างๆ

อีเมล: [al@LHL.NO](mailto:al@LHL.NO)

โทร: 22 79 93 00 (ระบบตอบรับของ LHL – ต่อสายผู้ตรวจการผู้ป่วย/pasientombudet)





## ข้อมูลด้านสาธารณสุข

**สถาบันสาธารณสุขแห่งนอร์เวย์ (Folkehelseinstituttet)**

ที่นี่ท่านสามารถดูข้อมูลดีๆเกี่ยวกับวัคซีนและระบบการรักษาในประเทศนอร์เวย์ได้:

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

**สายด่วนเลิกบุหรี่ของนอร์เวย์: (Røyketelefonen) 800 400 85**

สายด่วนเลิกบุหรี่ (Røyketelefonen) จะให้ข้อมูลและคำปรึกษาถ้าคุณต้องการการเลิกบุหรี่ เวลาที่คุณจะเลิกสูบ การมีคนให้คำปรึกษานั้นจะช่วยให้ได้อย่างมาก!

เวลาเปิดทำการ: จันทร์ – ศุกร์: 9.00 – 18.00 น.

(ระหว่างวันที่ 23 มิถุนายน – 8 สิงหาคม, จันทร์ – ศุกร์: 9.00 – 16.00 น.)

## ข้อมูลด้านการบริการสังคม

**ศูนย์อาสาสมัคร (Frivillighetssentralene)**

ศูนย์อาสาสมัคร (Frivillighetssentralene) เป็นสถานที่นัดพบสำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในละแวกเดียวกัน ศูนย์นี้จะจัดกิจกรรมทางสังคมและช่วยอำนวยความสะดวกด้านการติดต่อระหว่างกัน มีศูนย์อาสาสมัครแบบนี้อยู่ทุกแห่งในนอร์เวย์ หากท่านต้องการทราบว่า มีศูนย์ใดอยู่ใกล้บ้านท่าน ลองแวะชมได้ที่เว็บไซต์ [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no) แล้วค้นหาคำว่า "frivillighetssentraler"

**ศูนย์อาสาสมัคร (Røde Kors besøkstjeneste)**

ศูนย์ Røde Kors besøkstjeneste จะจัดคนให้ไปเยี่ยมผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและกำลังใจในการใช้ชีวิต ผู้เยี่ยมเยียนของกาชาดจะแวะเยี่ยมบ้านท่าน (หรือสถาบันที่ท่านพักอยู่) หรือท่านจะนัดพบในร้านอาหารหรือสถานที่อื่นก็ได้ นอกจากนี้ กาชาดยังจัดการทัศนอาจร งานฉลองคริสต์มาส และกิจกรรมทางสังคมอื่นๆอีกหลายอย่าง

ติดต่อกับกาชาด หรือขอร้องเพื่อน ญาติ หรือพยาบาลบ้านให้ติดต่อให้คุณก็ได้

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

โทร: 05003

นอกจากนี้ยังมีองค์กรอาสาสมัครอื่นอีกที่เป็นผู้จัดกิจกรรมทางสังคมและให้บริการช่วยเหลือต่างๆสำหรับผู้ที่ต้องการ ท่านสามารถติดต่อกับฝ่ายจัดการชุมชน (kommuneadministrasjonen) สาขาใกล้บ้านท่าน เพื่อขอข้อมูลเกี่ยวกับบริการเหล่านี้ที่อยู่ในละแวกบ้านท่าน

## สำหรับผู้ย้ายถิ่นและผู้ลี้ภัย

### กองตรวจคนเข้าเมืองแห่งนอร์เวย์ (Utlendingsdirektoratet, UDI)

กองตรวจคนเข้าเมือง (Utlendingsdirektoratet) มีหน้าที่รับผิดชอบนโยบายด้านการเข้าเมืองและการลี้ภัยของประเทศนอร์เวย์ ที่เว็บไซต์ของหน่วยงานนี้ ท่านสามารถดูข้อมูลเกี่ยวกับกฎระเบียบต่างๆ ในการพักและทำงานในนอร์เวย์ได้ และจะมีแบบฟอร์มคำขอต่างๆ มากมาย: [www.udi.no](http://www.udi.no)

UDI มีแหล่งรวมข้อมูลสำหรับผู้ย้ายถิ่น นั่นก็คือเว็บไซต์ [www.nyinorge.no](http://www.nyinorge.no)

### องค์กรผู้ลี้ภัยแห่งนอร์เวย์ (Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere, NOAS)

องค์กร NOAS มีเป้าหมายคือการปกป้องผลประโยชน์ของผู้ลี้ภัยในประเทศนอร์เวย์ องค์กรนี้จะให้ความช่วยเหลือทางกฎหมายหรือสวัสดิการทั่วไปแก่ผู้ลี้ภัยหรือได้รับสถานะผู้ลี้ภัยหรือความคุ้มครองในประเทศนอร์เวย์แล้ว

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

โทร: 22 36 56 60

ท่านต้องการอ่านรายละเอียดเกี่ยวกับวัณโรค รวมทั้งฟังคำปรึกษาและเรื่องราวต่างๆ จากผู้ป่วยหรือเปล่า? ลองแวะชมที่เว็บไซต์ [www.tb Survival Project.org](http://www.tb Survival Project.org) ซึ่งเป็นเว็บที่สร้างขึ้นโดยผู้ป่วยวัณโรคและมีขึ้นเพื่อผู้ป่วยวัณโรค

หรือท่านต้องการจะเป็นสมาชิกของ LHL ละ?

งั้นก็ไปที่เว็บไซต์ [www.lhl.no](http://www.lhl.no) สิ



คู่มือนี้จัดทำขึ้นโดย LHL, องค์การผู้ป่วยโรคหัวใจและปอดแห่งนอร์เวย์ ด้วยความสนับสนุนด้านเงินทุนจาก Helbings Legat คณะบรรณารักษาราชการ: Ingunn Nordstoga, Torunn Hasler, Wolela Haile, Merete Taksdal, Mona Drage og Hedvig Fiske Amdal ภาพประกอบและจัดรูปแบบ: horisontdesign การพิมพ์: Grøset.

คู่มือนี้จัดทำขึ้นด้วยความร่วมมือจากผู้ป่วยโรคและบุคลากรสาธารณสุขที่ทำงานด้านโรคในนอร์เวย์ สถาบันสาธารณสุขแห่งนอร์เวย์ (Nasjonalt Folkehelseinstitutt) ได้ให้คำปรึกษาทางวิชาชีพและได้เข้าร่วมในการรับรองคุณภาพของคู่มือเล่มนี้ด้วย

ในปี 1943 องค์กรช่วยเหลือผู้ป่วยวัณโรค (Tuberkuloses hjelpeorganisasjon) ได้ก่อตั้งขึ้นในประเทศนอร์เวย์โดยผู้ป่วยวัณโรคห้าราย ผู้ป่วยเหล่านี้ได้ต่อสู้เพื่อสิทธิในการรักษาที่ดีขึ้น สภาพการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น และสิทธิด้านการประกันสังคมและการทำงาน องค์กรนี้คือต้นกำเนิดของ LHL ปัจจุบัน LHL เป็นองค์กรที่แพร่ขยายไปทั่วประเทศ เราให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและปอด เราสามารถต่อสู้กับวัณโรคได้ ไม่เพียงแต่ด้วยยาและบริการด้านสาธารณสุขเท่านั้น แต่ยังด้วยมาตรการด้านสังคมและการเมืองเพื่อยกระดับสภาพแวดล้อมด้านการใช้ชีวิตของผู้ป่วย วัณโรคเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่ร้ายแรงในหลายประเทศ และ LHL ก็ยังคงทำงานทุกวันเพื่อยกระดับสิทธิของผู้ป่วยวัณโรคทั้งในประเทศและในระดับโลก งานของ LHL ได้รับแรงใจจากความร่วมมือระหว่างกลุ่มผู้ป่วยและความเคารพในสิทธิมนุษยชน



Postbox 4375 Nydalen, 0402 Oslo  
ที่อยู่สำหรับเย็บเยียน: Sandakerveien 99, Oslo  
โทร. 22 79 93 00  
อีเมล: [post@lhl.no](mailto:post@lhl.no)  
อินเทอร์เน็ต: [www.lhl.no](http://www.lhl.no)