LHL Internasjonal

folkehelseinstituttet

ٹی بی (تپ دِق)
سے آپ صحتیاب ہو جائیں گے

URDU

”شروع میں، جب مجھے بتایا گیا کہ مجھے ٹی بی ہے تو، میں اس قدر پریشان نہیں تھا۔ کم از کم مجھے معلوم ہوگیا کہ میرے ساتھ کیا غلط ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ، مرض کی سنگینی میرے خیالات کی تہہ میں غرق ہونا شروع ہوگئی اور جب مجھے بہت ساری جانچیں بھی کروانی پڑیں تو، یہ مشکل طلب تھا۔ صورتحال پہلے سے کہیں زیادہ مشکل ہوگئی تھی کیونکہ میں بیرون ملک اکیلا رہ رہا تھا۔

لیکن تھوڑا تھوڑا کرکے، مجھے بہتر محسوس ہونا شروع ہوا۔ خوش قسمتی سے، میں جس ہسپتال میں بھرتی تھا وہاں واقعتا اچھا کام کرنے والے افراد
تھے۔ خاص طور پر، مثبت انداز فکر کی سمت میری رہنمائی کرنے میں ایک نرس نے زبردست کردار ادا کیا۔ اس نے میرے احساسات واپس لانے میں میری مدد کی، اور وہ میرے لئے اس امر کی ایک مثال تھی کہ امید بہرحال قائم ہے اور زندگی واقعتا بہتر ہوسکتی ہے۔

اس مرض نے مجھے کافی بدل دیا۔ اس کی وجہ سے میرے اندر مثبت انداز کا بدلاؤ آیا ہے۔ آپ زندگی کی ضمانت نہیں دے سکتے۔ مجھے لگتا ہے کہ مجھے زندگی میں ایک نیا موقع دیا گیا ہے – اور مجھے اس موقع کا بہترین فائدہ اٹھانا ہے**!**“

مرد، 35 سال

کتابچے کے اس شمارے میں کچھ نئے یا ترمیم شدہ مواد شامل ہیں۔ جہاں پر متن میں کوئی تبدیلی کی گئی ہے وہاں پر پیراگراف کے اوپر سرخ رنگ کا ایک پیغام آپ کو اس کے بارے میں بتاتا ہے۔

باب 4 میں ہم نے مالی فوائد اور اخراجات کے احاطہ کے بارے میں ضابطوں کی وضاحت کی ہے۔ یہ اصول وقت کے ساتھ تبدیل ہوسکتے ہیں۔ این اے وی (NAV) اور ہیلفو (Helfo) کے پاس موجودہ ضابطوں کے بارے میں تازہ ترین معلومات ہیں۔

ٹی بی کے مریض اور تجربوں و مشورے کا اشتراک کرنے والے صحت کارکنان (ہیلتھ ورکرز)

یہ کتابچہ ٹیوبرکلوسِس [تپ دق (TB) میں مبتلا مریضوں کے لئے ہے۔ اس کتابچے میں آپ کو ٹی بی اور ٹی بی کے علاج کے بارےمیں معلومات، مرض پر قابو پانے کے طریقے سے متعلق مشورہ ملے گا۔ اس کتابچے کو تیار کرنے کے لئے، LHL Internasjonal (ناویجین ہرٹ اینڈ لنگ پیشنٹ آرگنائزیش) میں ہم نے ٹی بی کے مریضوں سے پوچھا ہے کہ وہ ٹی بی کے بارے میں کیا جاننا چاہتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ وہ کس مشورے کا اشتراک کرنا چاہتے ہیں۔ صحت کارکنان اور مریضوں کے ساتھ مل کر ہم نے عمومی سوالوں کے جوابات تلاش کیے ہیں۔

یہ کتابچہ تیار کرنے کے لئے ہم نے ناروے میں ٹی بی کے مریضوں سے ان کے تجربات کے بارے میں بات کی ہے۔

صحت کارکنان کے پاس آپ کے مرض کے بارے میں اچھا پیشہ ورانہ مشورہ ہوتا ہے۔ ٹی بی کے بہت سارے مریض بھی اس مرض میں مبتلا ہوکر زندگی گزارنے کی بناء پر اچھے مشورے کے حامل ہوتے ہیں اور انہیں جو دشواریاں پیش آتی ہیں ان پر قابو پانے کے طریقے معلوم ہوتے ہیں۔

مشمولات

آپ یہ کتابچہ کس طرح استعمال کرسکتے ہیں صفحہ 4

باب 1: ٹی بی کے بارے میں حقائق صفحہ 5

باب 2: ٹی بی اور علاج
(معالجاتی مرحلے، ہسپتال میں الگ تھلگ رہنا، DOT، ضمنی اثرات) صفحہ 13

باب 3: آپ کو ٹی بی ہونے پر جسم اور روح کو پاکیزہ رکھنا
(کام اور آرام، غذا اور مشروب، جماع، معاشرتی زندگی) صفحہ 27

باب 4: ٹی بی اور آپ کی مالی حیثیت صفحہ 41

عملی معلومات صفحہ 48

آپ یہ کتابچہ کس طرح استعمال کرسکتے ہیں

ٹی بی کے بارے میں بنیادی حقائق اور اس مرض پر آپ کس طرح قابو پاسکتے ہیں اور خود کو پیش آنے والی دشواریوں سے کس طرح نمٹ سکتے ہیں انہیں جاننے کے لئے یہ کتابچہ پڑھیں۔ آپ اس کتابچے کا اشتراک دوسروں کے ساتھ کرسکتے اورصحت کارکنان، دوستوں، اہل خانہ، یا دیگر مریضوں کے ساتھ اس پر گفتگو کرسکتے ہیں۔ ٹی بی کے بارے میں زیادہ کشادہ ذہنی لوگوں کو اس مرض کے بارے میں کافی باخبر بناتی ہے۔ جب آپ کے گردوپیش کے لوگ مرض کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان لیں گے تو، انہیں اس سے محفوظ تر ہونے کا احساس ہوگا۔

آپ یہ کتابچہ صحت کارکن
کے ساتھ مل کر پڑھ سکتے ہیں...

...یا اکیلے ہی

یہ کتابچہ درج ذیل انداز میں تیار کیا گیا ہے:

- ہر باب یا ذیلی باب کے پہلے حصے میں، آپ کو حقائق اور معلومات ملیں گی
- اور ہر باب یا ذیلی باب کے آخر میں، آپ کو مریضوں کی جانب سے سوالات مع جوابات ملیں گے
- آپ کو ہر باب میں عنوانات سے تعلق رکھنے والا مشورہ اور رابطے کی معلومات بھی ملیں گی

اگر کوئی ایسی بات ہے جو آپ کو سمجھ میں نہیں آتی ہے یا آپ کو اس بارے میں مزید معلومات درکار ہے تو – اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، اپنے ڈاکٹر، یا کسی نرس سے پوچھیں۔

باب: 1: ٹی بی کے بارے میں حقائق

”میرا خیال ہے کہ لوگوں کو ٹی بی کے بارے میں؛ مرض کی علامات اور یہ کیسے منتقل ہوتا ہے اس بارے میں جاننا اہم ہے۔ بہت سارے افراد اس وجہ سے ٹی بی سے خوفزدہ ہوتے ہیں کہ انہیں اس بارے میں کافی کم معلومات ہوتی ہے۔ اس مرض کے بارے میں جاننے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس سے نمٹا جائے۔ معلومات طاقتور وسیلہ ہے۔“

مرد، 55 سال

جب آپ ٹی بی کے بارے میں بنیادی معلومات جان لیں گے، اور آپ یہ جان لیں گے کہ یہ کیسے پھیلتا ہے اور کس طرح اس کا علاج ہوتا ہے تو، آپ کو محفوظ تر ہونے کا احساس ہوگا۔ آپ دوسروں کو اس بارے میں بتانے اور ان سے اس پر گفتگو کرنے کے اہل بھی ہوسکیں گے۔ جب آپ کے گردوپیش موجود افراد کو ٹی بی کے بارے میں زیادہ معلومات حاصل ہوجائے گی تو، انہیں اس مرض سے محفوظ تر ہونے کا احساس ہوگا۔ تحفظ کا احساس کرنے والے افراد ٹی بی میں مبتلا افراد کے تئیں کافی معاون ہوسکتے ہیں۔

اس باب میں آپ کو ٹی بی کے بارے میں حقائق اور مریضوں کی جانب سے سوالات مع جوابات ملیں گے۔

ٹی بی کیا ہے؟

ٹی بی ایک مرض ہے جو جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جراثیم چھوٹے، غیر مرئی نامیات ہوتے ہیں جو انسان کے جسم سمیت، ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ زیادہ تر جراثیم غیر مضرت رساں، اور یہاں تک کہ مفید بھی ہوتے ہیں۔ معدے میں پائے جانے والے جراثیم مفید جراثیم کی مثالوں میں شامل ہیں جو ہماری کھائی ہوئی غذا کو ہضم کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔

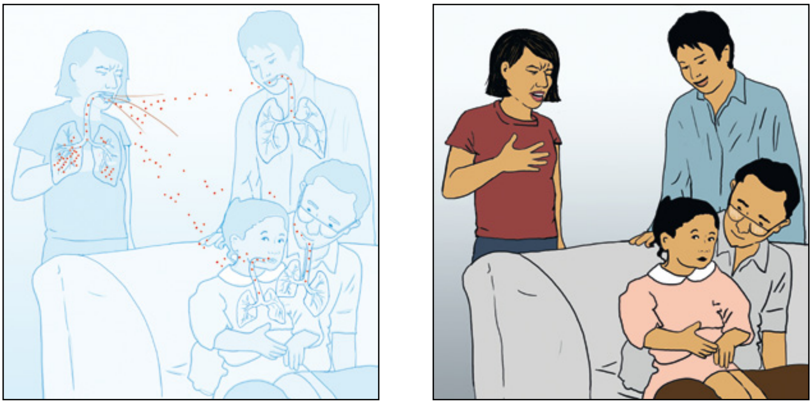
لیکن کچھ جراثیم مضرت رساں ہیں اور ایسے امراض کا باعث ہوسکتے ہیں جنہیں ہم انفیکشنز (تعدی) کہتے ہیں۔ ٹی بی کا باعث بننے والے جراثیم اسی قسم کے ہوتے ہیں۔ اگر جراثیم خود کو جسم کے اندر کسی حصے سے منسلک کردیتے اور افزوں ہوجاتے ہیں ، اور جسم بذات خود اس کے دفاع پر قادر نہیں ہوتا ہے، تو آپ کو ٹی بی کا مرض لاحق ہوسکتا ہے۔

پھیپھڑوں میں ٹی بی ہوجانا بہت ہی عام ہے، لیکن یہ آپ کے جسم کے دیگر حصوں (مثال کے طور پر کاسۂ سر، لمفی غدود، یا دماغ) میں بھی ہوسکتا ہے۔

ٹی بی کا باعث بننے والے جراثیم کو مائکروبیکٹیریم ٹیوبرکلوسس [خرد جرثومیاتی تپ دق (Mycobacterium tuberculosis) کہا جاتا ہے۔

آپ کو ٹی بی کا انفیکشن کس طرح ہوتا ہے

ٹی بی چھوٹے ذرات کے ذریعہ (جنہیں آپ دیکھ نہیں سکتے ہیں) ہوا کی معرفت پھیلتا ہے۔ یہ ذرات ٹی بی میں مبتلا فرد کے ناک اور منھ سے آتے ہیں، اور جب وہ فرد بات کرتا، کھانستا یا چھینکتا ہے تو یہ ہوا میں شامل ہوجاتے ہیں۔ ٹی بی کے جراثیم انہیں میں سے بعض ذرات کے اندر ہوتے ہیں۔ جب کوئی اور فرد اسی ہوا میں سانس لیتا ہے تو، ٹی بی کے جراثیم والے کچھ ذرات اس کے جسم میں داخل ہوسکتے اور اس کے پھیپھڑے میں پہنچ سکتے ہیں۔



ٹی بی جراثیم والی ہوا میں سانس لینے سے پھیلتا ہے۔

ٹی بی کے جراثیم سے متاثرہ افراد لازمی طور پر بیمار نہیں پڑتے ہیں۔ ایک انداز کے مطابق دنیا کی قریب 1/3 آبادی اپنے اجسام میں ٹی بی کے جراثیم کی حامل ہوتی ہے، لیکن ان میں سے صرف بعض میں ہی یہ مرض فروغ پاتا ہے۔ کچھ متاثرہ افراد کے بیمار پڑجانے کی وجہ یہ ہے کہ ان کی مصئونیت کم ہوگئی ہوتی ہے۔ مصئونیت کی کمی دیگر امراض، تناؤ موسم کے بدلاؤ، ناقص تغذیہ، خوراک کی تبدیلی، یا دیگر وجوہات کے سبب ہوسکتی ہے۔ کبھی کبھی ٹی بی کے جراثیم سے متاثر ہونے کے سالوں بعد جاکر یہ مرض ظاہر ہوتا ہے۔

آپ کو کیسے معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو ٹی بی ہے؟

کوئی ایسا فرد جسے 2–3 ہفتے یا زیادہ وقفے سے کھانسی ہے اسے پھیپھڑے میں ٹی بی ہوسکتا ہے۔ پھیپھڑے کے ٹی بی کی سب سے زیادہ عمومی علامات میں شامل ہیں:

- سینے میں درد
- کھانسنے کے وقت پھیپھڑوں کے اندرونی حصے سے بلغم، کبھی کبھی خون کے ساتھ خارج ہونا

ٹی بی – پھیپھڑے کا ٹی بی اور جسم کے دیگر حصوں میں ٹی بی دونوں – کی دیگر عمومی علامات ہیں:

- بھوک کم ہوجانا
- وزن کم ہوجانا
- کمزور اور تھکا ہوا محسوس ہونا
- کچھ عرصے سے کھانسی ہونا
- رات میں پسینہ آنا
- گردن کے اوپر، بازوؤں کے نیچے، یا جنگھاسوں میں سوجن ہونا

بھوک کم ہوجانا
وزن کم ہوجانا

کمزور اور تھکا ہوا
محسوس ہونا

کچھ عرصے سے
کھانسی ہونا

رات میں پسینہ آنا

گردن کے اوپر، بازوؤں
کے نیچے، یا جنگھاسوں
میں سوجن ہونا

کچھ دیگر امراض کی بھی عمومی علامات ہوتی ہیں۔ لہذا، یہ یقین کرلینے کے لئے کہ آپ کو ٹی بی ہی ہے، آپ کو مختلف جانچیں کروانی ہوتی ہیں۔ جس فرد میں ان میں سے ایک یا زیادہ علامات ہوں اسے جاکر کسی ڈاکٹر سے دکھانا چاہیے!

ٹی بی میں مبتلا فرد میں یہ ساری علامات نہیں ہوتی ہیں۔ کچھ افراد میں صرف معمولی علامات ہوتی ہیں۔

ٹی بی کس کو ہوسکتا ہے؟

جن افراد کا کافی لمبے عرصے سے تعدی زا پھیپھڑے کے ٹی بی کے حامل ایسے فرد کے ساتھ قریبی رابطہ رہا ہوتا ہے جنھوں نے ابھی تک معالجہ شروع نہیں کیا ہے انہیں یہ مرض ہوسکتا ہے۔ ٹی بی کے جراثیم آسانی سے نہیں پھیلتے ہیں، لہذا انفیکشن عام طور پر ایسے افراد کے درمیان پیدا ہوتے ہیں جو ساتھ ساتھ رہتے ہیں۔

ہر ملک میں ٹی بی میں مبتلا افراد ہیں۔ ٹی بی ایشیاء، افریقہ، لاطینی امریکہ اور مشروقی یوروپ میں سب سے زیادہ عام ہے؛ لہذا اس امر کا زیادہ امکان ہے کہ ان علاقوں سے تعلق رکھنے والے افراد اس سے متاثر اور بیمار ہوجائیں۔

دنیامیں قریب آٹھ ملین افراد کو ہر سال ٹی بی ہوتا ہے۔ ناروے میں، پچھلے چند سالوں کے دوران، ہر سال ٹی بی کے قریب 400–300 معاملات کا علم ہوا ہے۔

اگر آپ دنیا میں ٹی بی کے بارے میں مزید پڑھنا چاہتے ہیں تو، آپ ویب سائٹیں www.lhl-internasjonal.no، www.stoptb.org یا www.fhi.no دیکھ سکتے ہیں۔

کیا آپ کا ٹی بی دوسروں کو بیمار کردے گا؟

صرف پھیپھڑے کے ٹی بی اور گلے کے ٹی بی کی ایک شاذ و نادر شکل ہی دوسروں کو منتقل ہوسکتی ہے۔ اگر آپ پھیپھڑے کے ٹی بی کی قابل منتقلی قسم کے حامل ہیں یا آپ کو شبہہ ہوتا ہے کہ آپ اس میں مبتلا ہیں تو آپ کو ہسپتال میں ایک الگ تھلگ وارڈ میں لایا جائے گا۔ آپ کو یہ تعین ہونے تک اس وارڈ میں قیام کرنا ہوگا کہ آپ کا ٹی بی اب مزید قابل منتقلی نہیں رہ گیا ہے۔ اس میں اکثر و بیشتر دو یا تین ہفتے لگتے ہیں، لیکن کبھی کبھی اس میں اس سے زیادہ وقفہ بھی لگ جاتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ کو الگ تھلگ وارڈ سے رخصت کیا جاتا ہے تو، یہ مرض مزید متعدی نہیں رہ جاتا ہے۔

ناروے میں صحت خدمت یہ یقینی بنانے کی پابند ہے کہ ان سبھی افراد کو معالجہ موصول ہو جنہیں ٹی بی ہے۔ انفیکشن کے حامل ہوسکنے والے سبھی افراد کا پتہ لگانے کے واسطے، مریضوں سے ان افراد کا نام بتانے کو کہا جاتا ہے جن کا ان کے ساتھ قریبی تعلق رہا ہوتا ہے۔ صحت سے متعلق اہلکاران افراد سے رابطہ کرتے ہیں اور ان سے ٹی بی کی جانچ کروانے کو کہتے ہیں – انہیں یہ نہیں بتایا جاتا ہے کہ انہیں کس کے ذریعہ انفیکشن ہوا ہوسکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی فرد کو یہ معلوم نہیں ہوگا کہ آپ نے ہی ان کا نام بتایا ہے۔

اگر آپ کے پاس بچے ہیں، یا یہ پتہ چلنے سے قبل کہ آپ کو ٹی بی ہے بچوں کے ساتھ آپ کا قریبی تعلق رہا ہے تو، بچوں کو ایک مخصوص عرصے (عام طور پر تین ماہ) تک ٹی بی کی دوا لینی ہوتی ہے۔ یہ کام یہ یقینی بنانے کے لئے ہوتا ہے کہ بچے بعد میں چل کر بیمار نہ ہوں۔

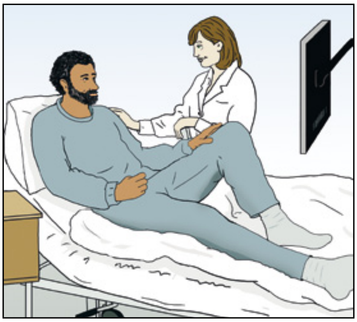
جب ٹی بی کے مریضوں کو الگ تھلگ وارڈ سے رخصت کیا جاتاہے تو یہ مرض مزید متعدی نہیں رہ جاتا ہے:

- ٹی بی کے مریضوں کے ساتھ پیالیوں، رکابیوں، چھریوں، کانٹوں اور چمچوں کا اشتراک کرنا محفوظ ہے
- ایسے کپڑے یا بستر (بستر کی چادریں) استعمال کرنا محفوظ ہے جنہیں ٹی بی کے مریضوں نے استعمال کیا ہے
- ٹی بی کے مریضوں کے ساتھ حسب معمول، سماجی ربط ضبط بنانا محفوظ ہے

آپ ٹی بی کا علاج کیسے کرتے ہیں؟

ٹی بی کا علاج دوا، بیشتر معاملات میں ٹیبلیٹ سے ہوتا ہے۔ ناروے میں، یہ دوائیں بلا معاوضہ ہیں۔ زیادہ تر مریضوں کو دوائیں ہر روز چھ ماہ تک لینی ہوتی ہیں، لیکن کبھی کبھی معالجہ قدرے طویل ہوتا ہے۔ ایک صحت کارکن آکر آپ کو روزانہ دوا دے گا۔

اس آدمی کو ٹی بی ہے۔ مرض نے اسے
کمزور بنا دیا ہے، اور معالجے کے شروع
میں اسے ہسپتال میں قیام کرنا ہے…



ہسپتال میں دوا اور صحت سے متعلق
اہلکار کی جانب سے نگہداشت ملنے کے
تھوڑے عرصے کے بعد، وہ بہتر ہے…

…اور گھر پر علاج جاری رکھ سکتا ہے۔ ہوم نرس
(گھر پر آنے والی نرس) ہر روز اس کے گھر پر آتی ہے
اور دوا لینے میں اس کی مدد کرتی ہے۔ اس کی
صحت میں مسلسل بہتری آرہی ہے…

…اور معالجہ مکمل ہوجانے کے
بعد، وہ شفایاب ہوگیا ہے!

یہ بات کافی اہم ہے کہ آپ اس عرصے تک دوائیں لیتے رہیں جتنے عرصے تک ڈاکٹر آپ کو لینے کو کہتا ہے۔ اگر آپ کافی پہلے دوائیں لینا بند کردیتے ہیں تو، آپ دوبارہ بیمار پڑسکتے ہیں۔ ٹی بی کے جراثیم متمرد بھی ہوسکتے ہیں، اور، نتیجے کے طور پر، اگر آپ کو دوا کافی پہلے چھوڑ دینے کے بعد پھر سے اسے لینا شروع کرنا پڑتا ہے تو یہ کم کارگر ہوسکتی ہے۔

باب 2 میں آپ ٹی بی کےعلاج کے بارےمیں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

شفایاب ہونے کے لئے سب سے اہم اقدام یہ ہے کہ:

- **اپنی دوا روزانہ اس وقت تک لیتے رہیں جب تک آپ کے ڈاکٹر نے لینے کو کہا ہے**
- **دوائیں مسلسل لیتے رہیں، چاہے آپ کو کافی بہتری کا احساس ہو۔ ٹی بی کے جراثیم اس کے بعد بھی آپ کے جسم میں زندہ رہیں گے، چاہے آپ کا ان کا احساس نہ ہو۔ یہ جراثیم دھیرے دھیرے مرتے ہیں!**
- **اگر آپ کو کوئی دشواری ہے تو اپنے ڈاکٹر، ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، یا ہوم نرس سے بات کریں**

متمرد ٹی بی کیا ہے؟

متمرد ٹی بی وہ ٹی بی ہوتا ہے جو ٹی بی کی معمولی دواؤں میں موجود ٹی بی کے جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ چونکہ یہ جراثیم ٹی بی کی معمولی دواؤں میں موجود ہوتے ہیں، لہذا انہیں متمرد جراثیم کہا جاتا ہے، اور اس طرح کے جراثیم کی وجہ سے ہونے والے ٹی بی کو متمرد کہا جاتا ہے۔ متمرد ٹی بی ٹھیک ویسے ہی پھیلتا ہے جس طرح دیگر ٹی بی پھیلتا ہے۔ مریضوں کو متمرد ٹی بی سے شفا مل جاتی ہے، لیکن معمولی ٹی بی کی بہ نسبت متمرد ٹی بی سے شفایاب ہونے میں قدرے طویل وقفہ لگتا ہے۔

متمرد ٹی بی ایک عالمگیر مسئلہ ہے۔ متمرد ٹی بی اس وجہ سے فروغ پاگیا ہے کہ مریضوں کے ذریعہ اپنے ٹی بی کے علاج کے لئے لی جانے والی متعدد دواؤں کا مرکب کبھی کبھی غلط طریقے سے بنایا گیا ہوتا ہے یا اس قدر طاقتور نہیں ہوتا ہے کہ جراثیم کو ہلاک کرسکیں۔ اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ مریضوں نے اپنی دوا کی پوری خوراک نہیں لی ہوتی ہے؛ معالجے میں کافی لمبا توقف ہوتا ہے؛ یا دواؤں یا معالجے پر بہت ہی کم قدرت رہی ہوتی ہے۔ ناروے میں یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے، کیونکہ یہاں پر دواؤں اور معالجے پر اچھی قدرت حاصل ہے۔ متمرد ٹی بی کے حامل مریض عام طور پر ناروے کے علاوہ ممالک میں بیمار پڑتے ہیں۔

متمرد ٹی بی سے شفایاب ہونے کے لئے، آپ کو معمولی ٹی بی کے لئے استعمال ہونے والی دواؤں کی بجائے دیگر دوائیں درکار ہوتی ہیں۔ چونکہ دوا کو ایسے جراثیم کو ہلاک کرنے میں قدرے طویل وقفہ لگتا ہے، لہذا مریضوں کو دو سالوں تک علاج جاری رکھنا ہوتا ہے۔ بدقسمتی سے، متمرد ٹی بی کے لئے استعمال ہونے والی دوائیں جسم کے اوپر ناگوار، ٹھوس ضمنی اثرات مرتب کرسکتی ہیں۔

ٹی بی کے بارے میں مریضوں کی جان ب سے سوالات

یہ پتہ لگانے میں زیادہ وقت کیوں لگتا ہے کہ آیا کسی فرد کو ٹی بی ہے؟

کچھ معاملات میں، ٹی بی کی تشخیص جلدی سے ہوسکتی ہے، لیکن اکثر و بیشتر مریض کو پہلی بار ڈاکٹر کو دکھانے سے لے کر ٹی بی کی تشخیص تیار ہونے تک اس میں کئی ہفتے لگ جاتے ہیں۔ اس تاخیر کی سب سے اہم وجہ یہ ہے کہ ٹی بی کی علامات بہت سارے دیگر امراض کی طرح ہی ہوتی ہیں، لہذا ڈاکٹر کو یہ پتہ لگانے کے لئے متعدد جانچیں لازما کرنی ہوتی ہیں کہ ٹی بی ہی مریض کی بیماری کی وجہ ہے۔ ان جانچوں کے نتائج حاصل کرنے میں کافی وقت لگ سکتا ہے۔ اور چونکہ ٹی بی ناروے میں شاذ و نادر ہے، لہذا ڈاکٹرو ں کو بیشتر اوقات براہ راست ٹی بی کا شبہہ نہیں ہوتا ہے۔

میں ٹی میں مبتلا کسی فرد کو جانتا نہیں ہوں – مجھے یہ مرض کیوں ہوگیا؟

بہت سارے مریضوں کو اس بارے میں حیرت ہوتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو کسی ایسے فرد سے انفیکشن ہوگیا ہو جسے ٹی بی ہونے کا آپ کو علم نہیں ہے، اور ہوسکتا ہے کہ یہ امر کافی عرصہ پہلے پیش آیا ہو۔ کبھی کبھی تو متاثر ہونے کے سالوں بعد یہ مرض فروغ پاتا ہے۔

میں نے ہمیشہ ایک صحتمند زندگی گزاری ہے – مجھے ٹی بی کیوں ہوگیا؟

ٹی بی کسی کو بھی ہوسکتا ہے، یہاں تک کہ ان لوگوں کو بھی جنھوں نے صحتمند زندگی گزاری ہے۔ چونکہ ٹی بی کے جراثیم ہوا میں پھیل جاتے ہیں، لہذا کوئی بھی فرد اس مرض کی زد میں آسکتا ہے۔

طویل وقفے کے بعد بھی میں شفایاب کیوں نہیں ہوا ہوں؟

کبھی کبھی مریضوں کو ایک عرصے تک علاج کروانے کے بعد بھی طبیعت خراب ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہےکہ جسم میں موجودسارے جراثیم کو ہلاک ہونے میں طویل وقفہ لگتا ہے۔ ٹی بی کے جراثیم دھیرے دھیرے ہلاک ہوتے ہیں۔

میرے پھیپھڑے ہمیشہ کمزور کیوں رہتے ہیں؟

بہت سارے مریض بغیر کسی دائمی نقصان کے شفایاب ہوجاتے ہیں۔ تاہم، کچھ مریضوں میں پھیپھڑے کی کمزوریاں دیرپا ہوسکتی ہیں، اور کچھ کو پھیپھڑے کےامراض جیسے دمہ اور KOLS (کرونک آبسٹرکٹو پلمونری ڈیزیز [دیرینہ مزاحم ریوی مرض]) ہوجاتا ہے۔ اس کا اطلاق خاص طورپران مریضوں پر ہوتا ہے جو تشخیص ہونے اور علاج شروع ہونے سے قبل کافی لمبے عرصے تک بیمار رہے ہوتے ہیں۔

میرے لمفی غدود میں ٹی بی ہے، اور کبھی کبھی میری گردن کے اوپر زخم سے رطوبت خارج ہوتی ہے۔ اگر دوسرے افراد اس رطوبت کو چھوئیں تو کیا انہیں انفیکشن ہوسکتا ہے؟

نہیں، زخم سے خارج ہونے والی رطوبت دوسروں کو بیمار نہیں بنا سکتی ہے۔ اگر آپ کو خود سے زخم صاف کرنے کو کہا جاتا ہے تو، ہوم نرس یا کوئی اور صحت کارکن آپ کو یہ کام کرنے سے متعلق ہدایات دے گا۔ زخموں کی صفائی کرنے کے لئے حفظان صحت کے عمومی اصولوں کے مطابق، آپ کو چاہیے کہ پٹیاں براہ راست کچرے والے ڈبے میں پھینکیں اور اس کے بعد فورا اپنے ہاتھوں کو دھو لیں۔

اگر آپ اسی بستر میں سوتے ہیں جس پر ٹی بی کا مریض سویا رہا ہے، یا وہی کپڑے پہنتے ہیں جسے ٹی بی کا مریض پہنتا رہا ہے تو کیا آپ کو ٹی بی ہونے کا امکان ہے؟

نہیں، ٹی بی اس طریقے سے نہیں پھیلتا ہے۔ ٹی بی کے جراثیم والی ہوا میں سانس لینے سے ٹی بی پھیلتا ہے (صفحہ 6 دیکھیں)۔ اسی بستر میں (بستر کی چادر پر) سونا جس پر ٹی بی کا مریض سویا رہا ہے یا وہی کپڑے پہننا جسے ٹی بی کا مریض پہنتا رہا ہے، بھی محفوظ ہے۔

کیا ایک ہی پیالی سے پینے سے ٹی بی پھیل سکتا ہے؟

نہیں، ٹی بی اس طریقے سے نہیں پھیلتا ہے۔ ٹی بی کے جراثیم والی ہوا میں سانس لینے سے ٹی بی پھیلتا ہے (صفحہ 6 دیکھیں)۔ اسی پیالی سے پینا جس سے ٹی بی کا مریض پیتا رہا ہے، محفوظ ہے۔

کیا BCG کا ٹیکہ لگوانے کے بعد بھی مجھے ٹی بی ہوسکتا ہے؟

ہاں، بدقسمتی سے یہ ٹیکہ 100% تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے۔ BCG کا ٹیکہ بالغ افراد کو ٹی بی کے خلاف کچھ تحفظ فراہم کرسکتا ہے، لیکن یہ صرف بچوں میں ٹی بی کی سنگین شکلو ں میں ہی مؤثر ثابت ہوا ہے۔

2009 سے، BCG کا ٹیکہ صرف ان بچوں کو دیا جائے گا جنہیں ٹی بی لاحق ہونے کا مخصوص خطرہ درپیش ہے۔

اضافی ریوی ٹی بی کیا ہے؟

پھیپھڑے کے علاوہ جسم کے دیگر اجزاء میں ہونے والے ٹی بی کو اضافی ریوی ٹی بی کہا جاتا ہے۔ یہ جسم کے کسی بھی حصے، مثال کے طور پر: گردوں، لمفی غدود، یا دماغ میں ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو پھیپھڑے یا حلق کے بیرونی حصے میں ٹی بی ہے تو، آپ سے دوسروں کو انفیکشن نہیں ہوسکتا ہے۔

باب 2: ٹی بی اور علاج

”جب انہوں نے مجھے بتایا کہ مجھے ٹی بی ہے تو، میں ڈر گئی تھی۔ میں نے پوچھا کہ آیا یہ قابل علاج ہے۔ انہوں نے بتایا کہ مجھے شفا ہوجائے گی، اور مجھے سکون مل گیا تھا۔ لیکن مجھے پتہ چلا کہ اس میں کافی وقت لگے گا۔“

خاتون، 20 سال

ٹی بی قابل علاج اور قابل شفا یابی مرض ہے۔ لیکن چونکہ دوائیں ٹی بی کے جراثیم کو دھیرے دھیرے ہلاک کرتی ہیں، لہذا علاج لمبے وقفے تک – کم از کم چھ مہینے چلتا ہے۔ زیادہ تر معاملات میں علاج ہسپتال میں شروع ہوتا ہے اور مریض کے گھر پر قیام کے ساتھ بھی جاری رہتا ہے۔

ایک مریض کی حیثیت سے، آپ کو علاج کے پورے عرصے میں تعاون اور مشورہ حاصل کرنے کا حق ہے۔ آپ کا ڈاکٹر، ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، اور صحت سے متعلق دیگر اہلکار مختلف طریقوں سے آپ کی اعانت کریں گے۔ آپ کا علاج اور آپ کی بہبود بھی انہیں کی ذمہ داری ہے۔

اس باب میں ہم ناروے میں ٹی بی کے مریض کو پیش کیے جانے والے معالجے کو بیان کرتے ہیں۔ ہم علاج اور دوا کے سلسلے میں مریضوں کی جانب سے سوالات،اور ان سوالوں کے جوابات بھی پیش کرتے ہیں۔

ٹی بی کی تشخیص بروقت ہوجانے پر، جسم کافی کمزور ہوجانے سے پہلے ہی مریض مؤثر علاج شروع کرسکتا ہے۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ طبیعت ٹھیک محسوس نہ ہونے والے سبھی افراد جاکر ڈاکٹر کو دکھائیں تاکہ اس مرض کا پتہ لگ سکے اور علاج وقت پر شروع ہوسکے۔

علاج کے مختلف مراحل

عام طور پر، ٹی بی کا علاج درج ذیل تین مراحل میں منقسم ہے:

1. **ہسپتال میں دوا سے علاج**
(عام طور پر ابتدائی دو ہفتے یا اس سے زیادہ)
2. **گھر پر علاج، صحت سے متعلق اہلکار کے زیر مشاہدہ**
(کم از کم چھ ماہ – آپ کے شفا یاب ہوجانے تک)
3. **طبی جانچ پڑتال**
(کبھی کبھی آپ کے شفا یاب ہوجانے کے بعد دو سال تک

ہسپتال میں علاج

بہت سارے مریضوں کو معالجاتی عرصے کی شروعات میں ہسپتال میں قیام کرنا ہوتا ہے۔
جن مریضوں کو ایسا ٹی بی ہونے کا شبہہ ہوتا ہے جو دوسروں کو منتقل ہوسکتا ہے انہیں ہسپتال میں الگ تھلگ وارڈ میں قیام کرنا ہوتا ہے۔

بہت سارے مریض معالجاتی عرصے کی شروعات میں ہسپتال میں قیام کرتے ہیں۔

ٹی بی کے جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے ایک سے زیادہ دوا درکار ہوتی ہے۔ ہسپتال میں صحت سے متعلق کارکن یہ مشاہدہ کرسکتا ہے کہ آیا دوائیں اچھی طرح کارگر ہو رہی ہیں اور آپ کی طبیعت بہتر ہو رہی ہے۔ وہ یہ پتہ لگانے کے لئے جانچیں بھی کرتے ہیں کہ آیا جراثیم متمرد ہے۔ اسے پتہ لگانے میں وقت لگ سکتا ہے۔ اگر جراثیم متمرد ہیں تو، آپ کو مختلف دوائیں درکار ہوں گی، اور معالجہ قدرے طویل ہوگا۔

جب آپ کی طبیعت کافی بہتر ہوجاتی ہے اور صحت سے متعلق اہلکار کو یقین ہوجاتا ہے کہ مختلف دوائیں جراثیم کے خلاف مؤثر ہیں تو، آپ ہسپتال چھوڑ کر جاسکتے اور گھر پر علاج جاری رکھ سکتے ہیں۔

صحت سے متعلق اہلکار کے زیر مشاہدہ گھر پر علاج

تپ دق پر قابو پانے کے لئے نارویجین ضوابط کے مطابق، ٹی بی کے مریض کو اپنی یومیہ دوا لینے کے وقت صحت کارکن کا موجود رہنا ضروری ہوتا ہے۔ اس معالجاتی طریقے کو ڈائرکٹلی آبزروڈ ٹریٹمنٹ (براہ راست مشاہدہ کردہ علاج)، یا DOT کہا جاتا ہے۔ DOT ایک ایسا طریقہ ہے جس میں علاج کے اچھے نتائج تسلیم شدہ ہیں، اور اسی وجہ سے عالمی صحت تنظیم نے پوری دنیا میں اسے متعارف کروانے کا ہدف رکھا ہے۔

DOT کا نظام یہ یقینی بنانے کے لئے ہوتا ہے کہ مریض اپنا علاج مکمل کرتے ہیں اور ٹی بی کی دوا کے تئیں مزاحمت فروغ نہیں پاتی ہے۔ جب آپ کو ٹی بی کی بیماری لاحق ہوتی ہے تو، آپ کو ہمیشہ اپنی دوا روزانہ لینا اچھا نہیں لگ سکتا ہے، خاص طور پر اگر دوا کے تئیں آپ کچھ ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ دوا لینا آسانی سے بھول بھی سکتے ہیں۔ لہذا پورا معالجاتی عرصہ مکمل کرنے میں آپ کی مدد کے لئے ایک صحت کارکن موجود رہنا ضروری ہے۔ صحت کارکن یہ بھی مشاہدہ کرے گا کہ دوا کیسے کام کرتی ہے، دیکھے گا کہ آیا آپ کو کوئی ضمنی اثرات ہیں اور آپ کو معالجہ سے وابستہ مشورہ دے گا۔

سبھی مریضوں کا ایک انفرادی معالجاتی منصوبہ ہوگا جس میں یہ مذکور ہوگا کہ دوائیں لینے کے لئے وہ صحت کارکنان سے کہاں اور کس وقت ملیں گے۔ یہ منصوبہ مریض اور صحت کارکنان کے ذریعہ اجتماعی طور پر تیار کیا گیا ہوتا ہے (صفحہ 20 دیکھیں)۔ بہت سارے مریض چاہتے ہیں کہ صحت کارکنان ان کے گھر پر آئیں، لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ دوائیں ہسپتال میں یا صحت عامہ کے کسی اور مرکز پر لی جائیں۔

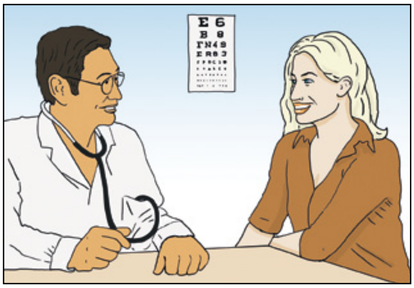
ایک صحت کارکن ہر روز مریض کو دوا دیتا ہے۔

صفحہ 20 پر آپ DOT کے سلسلے میں مریض کے حقوق اور آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں DOT کو کس طرح مطابق بناسکتے ہیں اس بارے میں مزید پڑھ سکتے ہیں۔

آپ کو کم از کم چھ ماہ تک روزانہ ٹی بی کی داوئیں لیتے رہنا ہوتا ہے، یہاں تک کہ جانچوں سے یہ ثابت ہوجائے کہ آپ کے جسم میں موجود ٹی بی کے سارے جراثیم ہلاک ہوگئے ہیں۔ چاہے اس سے پہلے بھی آپ کو طبیعت پھر سے اچھی لگتی ہو مگر کچھ جراثیم ابھی بھی باحیات ہوسکتے ہیں، لہذا ضروری ہے کہ آپ معالجاتی عرصہ مکمل ہونے تک ساری دوائیں لیتے رہیں۔

طبی جانچ پڑتال

عام طور پر، ڈاکٹر آپ کے علاج مکمل کرلینے کے بعد مستقل طبی جانچوں کے ساتھ، کبھی کبھی ٹی بی سے آپ کے شفا یاب ہوجانے کے دو سال بعد بھی آپ کے ساتھ متابعتی کارروائی کرے گا۔ آپ کے جسم کے اوپر بھاری بوجھ رہا ہے؛ لہذا ڈاکٹر کے لئے کچھ وقت تک آپ کے ساتھ متابعتی کارروائی کرنا ضروری ہے۔



زیادہ تر مریضوں کے شفا یاب ہوجانے کے بعد بھی ان کے ڈاکٹر ان کے ساتھ متابعتی کارروائی کرتے ہیں۔

ٹی بی کے علاج کے بارے میں مریضوں کی جانب سے سوالات

مجھے مختلف دوائیں کیوں درکار ہیں؟

آپ کو مختلف دوائیں اس وجہ سے درکار ہوسکتی ہیں کہ دوائیں ایک ساتھ کام کرتی ہیں اور جراثیم کو ہلاک کرنے میں ایک دوسرے کی مدد کرتی ہیں۔ ایک ساتھ مختلف دواؤں کے استعمال سے یہ یقینی بنانے میں مدد ملتی ہے کہ جراثیم متمرد نہیں ہوجاتے ہیں۔ اگر آپ صرف ایک قسم کی دوا لیتے ہیں تو، جراثیم کسی اور طریقے سے زندہ بچ سکتے ہیں، لیکن جب آپ متعدد مختلف دوائیں لیتے ہیں تو، جراثیم زندہ نہیں بچیں گے۔

کیا میں خاندان کے ممبروں اور دیگر افراد کے ساتھ دواؤں کا اشتراک کرسکتا ہوں؟

نہیں، آپ کسی کے ساتھ بھی دواؤں کا اشتراک نہیں کرسکتے ہیں! یہ آپ دونوں ہی کو کافی بیمار بنا سکتا ہے۔ سبھی مریضوں کو وہی دوائیں لینی ہوتی ہیں جو ان کے ٹی بی کے ڈاکٹر نے ان کے لئے تجویز کی ہوتی ہیں، اور ٹی بی کی کوئی دیگر دوا نہیں لینی ہوتی ہے۔ سبھی مریضوں کی بیماری کے عرصے میں ڈاکٹر کے ذریعہ ان کے ساتھ متابعتی کارروائی ہونا ضروری ہے۔

کیا مجھے دوائیں صبح میں لینا ضروری ہے؟ مجھے ٹیبلیٹ لینے کے بعد کھانے تک انتظار کیوں کرنا ہوتا ہے؟

کچھ دوائیں خالی پیٹ ہونے پر بہترین کام کرتی ہیں، لہذا آپ یا تو صبح میں یا کھانے کے دو گھنٹے کے بعد لے سکتے ہیں۔ آپ یہ دوائیں لینے کے بعد، آدھا گھنٹہ گزر جانے پر پھر سے کوئی چیز کھا سکتے ہیں۔

مجھے اتنے لمبے وقفے تک دوائیں کیوں لینی ہوتی ہیں؟ میں اپنی ذات کو بہتر محسوس ہونے پر دوا لینا کیوں نہیں بند کرسکتا ہوں؟

آپ کو بہتر محسوس ہونا شروع ہونے کے بعد بھی ٹی کے کچھ جراثیم آپ کے جسم میں ابھی بھی باحیات ہوتے ہیں۔ آپ اس بارے میں یوں سوچ سکتے ہیں کہ جراثیم سو رہے ہیں۔ اگر آپ دوا لینا بند کردیتے ہیں، تو وہ بیدار ہوسکتے اور ایک بار پھر آپ کو بیمار کرسکتے ہیں۔ آپ کو یہ ثابت کرنے کے لئے طبی جانچیں کروانی ہوتی ہیں کہ سارے جراثیم ہلاک ہوگئے ہیں۔

کیا میں روایتی افاقہ بخش دوا استعمال کرسکتا یا نباتی دوا لے سکتا ہوں؟

عام طور پر، اس وقت تک کوئی مسئلہ نہیں ہوتا ہے جب تک آپ وہ دوا لینا جاری رکھتے ہیں جو آپ کے ڈاکٹر نے آپ کے لئے تجویز کی ہوئی ہے۔ لیکن، محفوظ جہت میں رہنے کے لئے، اگر آپ کا ارادہ نباتی دوا لینے کا ہے تو آپ کو اپنے ٹی بی کے ڈاکٹر سے پوچھ لینا چاہیے – کچھ ایسی تدارکی دوائیں ہوسکتی ہیں جو ٹی بی کی دواؤں کے ساتھ نہیں لی جانی چاہئیں۔

ٹی بی کی دوا دیگر دواؤں پر اثرانداز ہوتی ہے

ٹی بی کی دوائیں دیگر دواؤں کو کم مؤثر بنا سکتی ہیں۔ یہ ذہن نشین رکھنا ضروری ہے کہ جس وقت آپ ٹی بی کی دوا ریفیمپیسِن (Rifampicin) لے رہے ہوتے ہیں اس وقت خاندانی منصوبہ بندی والی ٹکیاں استقرار حمل سے تحفظ فراہم نہیں کرتی ہیں۔ لہذا آپ کو خاندانی منصوبہ بندی کے دیگر طریقے، مثلاً، کنڈوم یا لوپ استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔

ہسپتال میں الگ تھلگ رہنے سے کیسے نمٹا جائے

اگر آپ کو ایسا ٹی بی ہے جو دوسروں کو منتقل ہوسکتا ہے، یا اگر اس بات کا شبہہ ہے کہ آپ کو اس طرح کا ٹی بی ہے تو، آپ کو ہسپتال میں ایک الگ تھلگ وارڈ میں قیام کرنا ہوتا ہے۔ آپ کو وہاں اس وقت تک قیام کرنا ہوتا ہے جب تک یہ دوائیں آپ کے ٹی بی کو ناقابل منتقلی نہ بنا دیں۔ اس میں اکثر و بیشتر تین ہفتے، لیکن کبھی کبھی اس سے زیادہ وقفہ لگتا ہے۔

الگ تھلگ وارڈ میں، مریضوں کے رابطے میں آنے والے سبھی افراد کو ماسک لگانا ہوتاہے۔ ماسک منھ اور ناک کو ڈھک دیتے ہیں اور انہیں لگانے والوں کو ہوا میں موجود جراثیم سے متاثر ہونے سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ (مریض کے بات کرنے، کھانسنے، یا چھینکنے کے وقت جراثیم ہوا میں شامل ہوسکتے ہیں۔)

الگ تھلگ وارڈ میں کام کرنے والے افراد ماسک لگائے ہوتے ہیں۔

مریضوں کے رابطے میں آنے والے سبھی افراد کو مریضوں کے کمرے میں موجود رہنے کے وقت ایک خصوصی ٹوپی اور دستانے نیز کوٹ اور لبادہ بھی پہنے رہنا ہوتا ہے۔

جب جانچوں سے یہ ثابت ہوجائے کہ آپ کا ٹی بی اب مزید دوسروں کو منتقل نہیں ہوسکتا ہے تو، آپ وہ الگ تھلگ وارڈ چھوڑ کر جاسکتے ہیں۔ اگر آپ کو ہسپتال کی مزید نگہداشت درکار ہے تو، آپ کو ہسپتال کے دیگر وارڈ میں منتقل کردیا جائے گا۔ اگر آپ کی طبیعت کافی ٹھیک ہوگئی ہے تو، آپ گھر جاسکتے ہیں۔

ہمیں معلوم ہے کہ بہت سارے مریضوں کے لئے الگ تھلگ وارڈ میں قیام کرنا مشکل لگتا ہے۔ ایک مریض نے بتایا:

> دشوار ترین امر اس وقت پیش آیا تھا جب میں الگ تھلگ وارڈ میں تھی۔ وہاں، انہیں الگ لباس پہننا اور ماسک لگانا ہوتا تھا۔ جب آپ کسی فرد کو ڈھکا ہوا دیکھتے ہیں تو، یہ خوفناک ہوتا ہے۔ لیکن میں جانتی تھی کہ انہیں ایسا کرنا ہی تھا۔
>
> *خاتون، 25 سال*

بہت سارے مریضوں کو یہ پریشان کن معلوم پڑتا ہے کہ ان کے گردوپیش موجود افراد کو ماسک لگانا ہوتا ہے۔ کچھ کا کہنا ہے کہ جب دوسروں کو ان کے قریب آنے کے لئے خود کو ڈھکنا پڑتا ہے تو انہیں بیکار اور "برا" ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ لیکن انہیں خود کو آپ سے نہیں بلکہ ٹی بی کے جراثیم سے بچانا ہوتا ہے۔ جراثیم اس حد تک قابو میں آجانے کے ساتھ ہی کہ آپ کا ٹی بی دوسروں کو منتقل ہونے والا نہ رہے، دوسرے افراد بغیر ماسک پہنے آپ کے قریب آسکتے ہیں۔

جب آپ اپنا علاج کرنے والے افراد کا پورا چہرہ نہیں دیکھتے ہیں تو یہ امر دشوار ہوتا ہے۔ الگ تھلگ وارڈ میں کام کرنے والے مختلف افراد کو پہچاننا مشکل ہوسکتا ہے، اور بہت سارے مریضوں کو لگتا ہے کہ لوگ جب ماسک لگائے ہوتے ہیں تو بات چیت کافی تمثیلی اور سرد ہوجاتی ہے۔ آپ اپنا علاج کرنے والے افراد سے ان کا نام پوچھ سکتے ہیں، اور آپ انہیں کمرے میں داخل ہونے سے قبل دروازے میں بنی کھڑکی سے اپنا چہرہ دکھانے کو کہہ سکتے ہیں – تب شاید آپ کو ایسا لگے گا گویا آپ انہیں بہتر طور پر جانتے ہیں۔

آپ صحت کارکنان سے آپ کے کمرے میں داخل ہونےسے پہلے اپنا چہرہ دکھانے کو کہہ سکتے ہیں۔

الگ تھلگ وارڈ میں قیام کے دوران، آپ اپنی معمول کی روزمرہ کی زندگی میں بہت ساری چیزوں سے محروم بھی ہوجاتے ہیں۔ بہت سارے مریضوں کا کہنا ہے کہ انہیں یہ پتہ لگانا مشکل ہوتا ہے کہ وہ آزادانہ طور پر کیوں نہیں گھوم پھر سکتے ہیں اور وہ اپنی لگ بھگ ساری ضروریات کے لئے دوسروں پر ہی کیوں منحصر ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ وہ اپنا بیشتر وقت اکیلے گزارتے ہیں اور "کچھ بھی نہیں ہوتا ہے" بھی بہت سارے مریضوں کے لئے مشکل طلب ہے، اور اس سے وقت کے تئیں ان کا شعور کم ہوجاتا ہے۔ زیادہ تر افراد کو یہ دشوار معلوم پڑتا ہے۔

یہاں، ہم ان چیزوں پر قابو پانے کے طریقوں سے متعلق مریضوں کی جانب سے مشورہ پیش کرتے ہیں:

- ٹیلیفون یا کمپیوٹر کی معرفت دوستوں اور رشتہ داروں کے رابطے میں رہیں۔ اس سے اکیلا ہونے کا آپ کا احساس کم ہوگا۔ اور، آپ کے دوست اور رشتہ دار الگ تھلگ وارڈ میں آپ سے ملاقات بھی کرسکتےہیں! لیکن انہیں آپ کے کمرے میں موجود رہتے ہوئے ماسک لگانا، عبا یا کوٹ اور دستانے پہننا ہوگا۔ بدقسمتی سے، بچوں کو ہمیشہ الگ تھلگ وارڈ میں داخل ہونے کی اجازت نہیں ہوتی ہے۔

- اپنی کچھ ذاتی چیزیں اپنے کمرے میں لے کر آئیں؛ اس سے آپ کو کافی حد تک گھر پر رہنے جیسا محسوس ہوگا۔ کچھ چیزوں کی جراثیم ربائی کرنی ہوتی ہے؛ لہذا، محفوظ رہنے کے لئے، نرسوں سے پوچھیں کہ آپ کون سی چیز اپنے ساتھ لاسکتے ہیں۔

- روزانہ کے کچھ معمولات طے کرنے کی کوشش کریں۔ اس سے وقت کے تئیں آپ کا شعور گم ہونے سے بچے رہنے میں مدد ملے بڑے

الگ تھلگ وارڈ میں قیام کے وقت کرنے لائق کام کا پتہ لگانے کی کوشش کریں۔

- خود کو تھوڑا سا "مصروف" رکھیں - تاکہ اپنے مرض کے علاوہ چیزوں پر توجہ مرکوز کریں، اور وقت زیادہ آسانی سے گزر جائے۔ کرنے لائق امور کی مثالوں میں پڑھنا، لکھنا ریڈیو سننا، ٹی وی دیکھنا، گیم کھیلنا، باریک کام کرنا، یاورزش کرنا شامل ہے۔

مجھے پتہ تھا کہ مجھ سے ہر روز کیا کام کرنے کی توقع ہوتی ہے اور دن کے کن اوقات میں مجھے یہ کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر، مجھے پتہ تھا کہ مجھے روزانہ صبح میں دوا لینی ہے، اور اگر یہ مجھے دن کے مختلف وقت میں لینا ہوتا تو اس کے برخلاف یہ مجھے خلاف معمول لگتا۔ میں نے خود کو گھر پر ہونے کا احساس دلایا، چہرے پر مسکراہٹ سجائے رکھا، اور اپنی ذات کو مصروف رکھا۔ ان سبھی مثبت باتوں کے ایک ساتھ مل جانے کا نتیجہ یہ ہوا کہ جب میرے ڈاکٹر نے مجھے رخصت دی تو، مجھے گزرے ہوئے وقت کا احساس بمشکل ہوا۔

خاتون، 30 سال

الگ تھلگ ہونے کے بارے میں مریضوں کی جانب سے سوالات

مجھے الگ تھلگ کیوں ہونا چاہیے؟

آپ کو اس وقت تک الگ تھلگ رہنا ہوتا ہے جب تک یہ ثابت نہ ہوجائے کہ آپ کا ٹی بی اب مزید متعدی نہیں رہ گیا ہے۔ یہ کام یہ یقینی بنانے کے لئے کیا جاتا ہے کہ مرض دوسروں کو منتقل نہیں ہوگا۔

صحت کارکنان کے لئے ماسک لگانا کیوں ضروری ہوتا ہے؟

ماسک صحت کارکنان کو ٹی بی کے جراثیم والی ہوا میں سانس لینے سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

DOT آپ کی زندگی میں کس طرح متناسب ہوتا ہے؟

ٹی بی کے سارے مریضوں کا ایک انفرادی معالجاتی منصوبہ ہوگا جس سے اس امر کی نشاندہی ہوتی ہے کہ اپنی دوائیں لینے کے لئے وہ صحت کارکن سے کہاں پر اور کس وقت ملیں گے۔ یہ معاہدہ مریضوں کے لئے معالجاتی عرصہ برقرار رکھنے کو حتی الامکان سہولت بخش بنانے کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔

معالجاتی منصوبہ مریض اور اس مریض کا علاج کرنے والے صحت سے متعلق اہلکار کے مابین ایک میٹنگ کے دوران طے کیا جاتاہے۔ اس میٹنگ کو "معالجاتی منصوبے کی میٹنگ" ("behandlingsplanmøte") کہا جاتا ہے، اور اس کا اہتمام معالجاتی عرصے کی شروعات میں، عام طور پر مریض کے ہسپتال چھوڑ کر جانے سے پہلے ہی کیا جاتا ہے۔ مریض، مریض کا ٹی بی کا ڈاکٹر (ماہر خصوصی)، مریض کا ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، اور میونسپل ہیلتھ سروس (بلدیاتی خدمات صحت) سے تعلق رکھنے والے افراد میٹنگ میں شریک ہوتے ہیں۔ مریض اس میٹنگ کے لئے ایک مترجم بھی طلب کرسکتا ہے، اور / یامدد کے طور پر کسی رشتہ دار یا دوست کو بھی لاسکتا ہے۔

آپ کا ٹی بی سے متعلق رابطہ کار بھی آپ کو معالجاتی منصوبہ اور میٹنگ کے بارے میں مزید بتا سکتا ہے۔

معالجاتی منصوبے کی میٹنگ

معالجاتی منصوبہ تیار کرنے کا مقصد ایسے انتظام کا پتہ لگانا ہوتا ہے جس میں مریض کی خواہشات اور صحت کارکنان کے امکانات دونوں ہی کو ملحوظ رکھا گیا ہو۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوائیں آپ کے گھر پر پہنچائی جائیں تو، آپ کو اس کا مطالبہ کرنے کا حق حاصل ہے۔ اگر آپ دوائیں ہسپتال میں لینے کو ترجیح دیتے ہیں تو، آپ کو اس طریقے سے بھی کام کرنے کا حق ہے۔

بہت سارے مریض یہ چاہتے ہیں کہ دوائیں ان کے گھر پہنچا دی جائیں...

...لیکن کچھ اسے ہسپتال میں لینے کو ہی ترجیح دیتے ہیں۔

DOT کے بہترین انتظام کا پتہ لگانا آپ کی زندگی کی کیفیت پر منحصر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کام کرتے ہیں تو آپ صحت کارکنان سے کہہ سکتے ہیں کہ صبح میں آپ کے نکلنے سے پہلے دوائیں پہنچا دی جائیں - چاہے یہ بالکل صبح سویرے ہی کیوں نہ ہو۔ اگر آپ نہیں چاہتے ہیں کہ صحت کارکن آپ کے گھر پر آئے، اور آپ ہسپتال سے زیادہ دور نہیں رہتے ہیں تو، اچھی تدبیر یہ ہوسکتی ہے کہ ہسپتال میں ہی دوا لی جائے۔

اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کی صورتحال یا آپ کی ضرورت بدل گئی ہے تو،
معالجاتی عرصے کے دوران اس انتظام کو تبدیل کرنا ممکن ہے۔

بہت سارے مریض DOT کے ساتھ اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور اسے ایک معاون نظام گمان کرتے ہیں۔ لیکن ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ کچھ لوگوں کے لئے DOT مشکل معلوم پڑتا ہے۔ کچھ مریضوں کو دوائیں لینے کے وقت زیر مشاہدہ ہونے کے بارے میں بے اطمینانی کا احساس ہوتا ہے اور یوں محسوس ہوتا ہے کہ صحت سے متعلق اہلکار ان پر سختی کر رہے ہیں۔ یہ سمجھ میں آنے والی بات ہے - لوگوں کے لئے "خود کو اپنے تابع رکھنے" کا خواہاں ہونا حسب معمول ہے۔ لیکن جیسا کہ ایک مریض نے بتایا، "یہ مجھے قابو میں رکھنے کے لئے نہیں، بلکہ میرے مرض کو قابو میں رکھنے کے لئے ہے"۔

کچھ مریضوں کو DOT کے عرصے کے دوران اپنی روزانہ کی سرگرمیوں کا منصوبہ بنانا بھی دشوار معلوم پڑتا ہے۔ اگر یہ چیز آپ کے لئے مسئلہ ہے تو، اپنے ہوم نرسوں یا اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار کے سامنے یہ مسئلہ بیان کریں اور ان سے پوچھیں کہ آیا آپ ایسا معاہدہ کرسکتے ہیں جو آپ کے لئے بہتر مناسبت رکھتا ہو۔

DOT کے بارے میں مریضوں کی جانب سے سوالات

DOT کیا ہے؟

DOT کا مطلب ہے ڈائرکٹلی آبزروڈ ٹریٹمنٹ یہ ایک معالجاتی طریقہ ہے جس میں صحت کارکنان ٹی بی کے مریضوں کے پاس موجود رہتے اور جب وہ روزانہ اپنی دوائیں لیتے ہیں تو ان کی مدد کرتے ہیں۔

میں ایک بالغ فرد ہوں – مجھے اپنی دوا لیتے وقت زیر مشاہدہ کیوں رہنا چاہیے؟

ذاتی طور پر آپ کا مشاہدہ نہیں ہونا چاہیے، بلکہ آپ اس وقت جو دوائیں لیتی ہیں ان کا مشاہد ہونا چاہیے اور یہ کہ آپ انہیں لینا بھول نہ جائیں۔ ہمیں تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ ٹیبلیٹس لینا خاص طور پر ان مریضوں کے لئے جن کی طبیعت بہتر محسوس ہونا شروع ہو رہی ہے، بھول جانا آسان ہے۔ DOT ٹی بی سے شفا یابی میں مریضوں کی مدد کے لئے بنایا گیا ہے۔

نرسیں ہمیشہ وقت پر نہیں آتی ہیں۔ کیا میں ان سے وقت پر آنے کو کہہ سکتا ہوں؟

جن مریضوں نے دوائیں اپنے گھر پر منگوا لی ہیں انہیں کبھی کبھی یہ تجربہ ہوتا ہے کہ نرسیں وقت پر نہیں آتی ہیں۔ آپ ان سے وقت پر آنے کو کہہ سکتے یا اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار سے اس مسئلے پر گفتگو کرسکتے ہیں۔ یوں تو نرسوں کو عام طور پر دن بھر کے وقفے میں بہت سارے مریضوں کو دیکھنا ہوتا ہے، تاہم یہ بھی سمجھ میں آنے والی بات ہے کہ وہ ہمیشہ وقت کی پابندی کرنے پر قادر نہیں ہوتی ہیں۔

ٹی بی کی دوا کے ضمنی اثرات سے نمٹنا

ٹی کی دوائیں کبھی کبھی آپ کے جسم میں دشواریوں – ضمنی اثرات کا باعث ہوسکتی ہیں۔ ان کے پریشانیوں کا باعث ہوسکنے کی وجہ یہ ہے کہ ایسی دوائیں بنانا ممکن نہیں ہے جو اس قدر "خصوصی نوعیت" کی ہوں جو صرف ٹی بی کے جراثیم پر ہی اثرانداز ہوں۔ ٹی بی کے جراثیم سے مقابلہ آراء ہونے کے علاوہ، دواؤں کو جسم کے دیگر حصوں پر بھی اثرانداز ہونا ہوتا ہے، اور یہ کبھی کبھی دشواریوں کا باعث ہوسکتی ہے۔ آپ ایک جنگ کی حیثیت سے اس پر غور کرسکتے ہیں: آپ کا جسم دواؤں کی مدد سے مرض سے مقابلہ کر رہا ہے، اوراس مقابلہ آرائی کی وجہ سے کچھ "زخم" (ضمنی اثرات) بھی ہوں گے۔ آپ جیت جائیں گے، جب تک آپ دوائیں روزانہ لیتے رہیں گے۔

مریض دواؤں کے تئیں مختلف انداز میں ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ بہت سارے مریضوں میں کوئی ضمنی اثرات نہیں ہوتے ہیں، لیکن کچھ کو دشواریوں کا سامنا ہوتا ہے۔ عموماً، جب جسم دواؤں کا عادی ہوجاتا ہے تو، عام طور پر قریب چار ہفتے کے بعد ضمنی اثر قدرے معمولی ہوجاتا یا غائب ہوجاتا ہے۔

معمولی ٹی بی (غیر متمرد ٹی بی) کی دوا سے ہونے والے سنگین ضمنی اثرات کافی شاذ و نادر ہیں، لیکن بہرحال پیش آسکتے ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ اگر آپ کو کسی دشواری یا ضمنی اثرات کا سامنا ہوتا ہے تو اپنے ڈاکٹر، ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، یا ہوم نرس کو مطلع کریں۔ یہ بھی ضروری ہے کہ آپ مستقل طبی متابعتی کارروائیوں کے لئے آتے رہیں۔

اگر آپ کی آنکھوں کا سفید والا حصہ پیلا ہوجاتا ہے، آپ کے پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے، یا جسم کے بڑے حصوں پر جلد سرخ ہوجاتی ہے، یا اگر آپ کو اپنی بینائی میں دشواریوں کا سامنا ہوتا ہے تو – اپنے ٹی بی کے ڈاکٹر کو فوری طور پر دکھائیں۔

ایک مریض کی جانب سے سوال

ضمنی اثرات کب کم ہوتے یا غائب ہوجاتے ہیں؟

یہ کافی مشکل سوال ہے۔ کیونکہ مریض دواؤں کے تئیں مختلف انداز میں ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ ایک مریض کو مختصر وقفے کے لئے، تو دوسرے کو طویل وقفے تک ضمنی اثرات لاحق رہ سکتے ہیں۔ کسی کو سرے سے کوئی دشواری پیش ہی نہیں آتی ہے۔ سبھی اجسام مختلف ہیں، اور دوا کے تئیں اپنے لحاظ سے ردعمل ظاہر کرتے ہیں۔ لیکن بیشتر مریضوں کو 4-2 ہفتے کے بعد بہتری کا احساس ہونے لگتا ہے۔

اگر آپ کو خود کو پیش آمدہ علامات کے بارے میں یقینی طور پر معلوم نہیں ہے، یا وہ طویل وقفے تک رہتی ہیں تو، اپنے ٹی بی کے ڈاکٹر یا ٹی سے متعلق رابطہ کار سے بات کریں۔

عمومی ضمنی اثرات

اس جزء میں ہم نے جو ضمنی اثرات بیان کیے وہ عمومی، ناگوار، اور پریشان کن ہیں، لیکن مضرت رساں نہیں ہیں۔ ہم نے اس ضمن میں مریضوں اور صحت کارکاکنان کی جانب سے تجاویز بھی پیش کیں کہ بغیر رقم خرچ کیے ان سے کیسے نمٹا جائے۔ اگر یہ مشورہ کارگر نہیں ہوتا تو، اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، ٹی بی ڈاکٹر، یا ہوم نرس سے بات کریں۔

آپ ایسے اضافی طریقے اپنا سکتے ہیں جو آپ نے یا ٹی بی کے دیگر مریضوں نے آزمائے ہوئے ہیں۔ براہ کرم اپنے ٹی بی کے ڈاکٹر یا ہوم نرس سے ان کے بارے میں پوچھ کر پتہ کرلیں کہ آیا یہ محفوظ ہیں – اور وہ دیگر مریضوں کے لئے جن اچھے طریقوں کی سفارش کرسکتے ہیں وہ انہیں بتا دیں۔

اگر آپ کو ضمنی اثرات لاحق ہوئے ہیں تو جس صحت کارکن سے آپ کا رابطہ ہے اس سے بات کریں۔

ٹی بی کی دواؤں کے سب سے زیادہ عمومی ضمنی اثرات ہیں:

- متلی اور الٹی
- سرخ پیشاب
- ہاضمہ کی دشواریاں – سخت پاخانے یا ڈھیلے پاخانے
- خارش اور سرخباد
- جوڑ کا درد اور دیگر درد اور سوجن

متلی اور الٹی

متلی اور الٹیـ

ٹی بی کی دوائیں متلی اور الٹی کا باعث ہوسکتی ہیں۔ کچھ فطری یوگرٹ کے ساتھ یہ دوائیں لینے سے مدد مل سکتی ہے۔ آپ کو متلی ہونے پر کوئی چھوٹی سی چیز، جیسے بسکٹ یا پھل کا ٹکڑا کھانے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔ پابندی سے کھاتے رہنا ضروری ہے، اس سے کافی تیزی سے صحتیاب ہونے میں مدد ملے گی، اوراس سے متلی کو روکنے یا اس میں افاقہ پہنچانے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔

اگر آپ شدید متلی سے پریشان ہوگئے ہیں تو، اس سے افاقہ کے لئے دوا لینا بھی ممکن ہے۔

متلی سے افاقہ کے لئے، مریض سفارش کرتے ہیں کہ:

- اپنے منھ میں تھوڑا سا ادرک رکھیں اور اسے چبائیں،یا اپنی چائے یا غذا میں ادرک شامل کریں
- اپنی دوائیں نگلنے سے پہلے کالی چائے پیئیں
- وقفے وقفے سے تھوڑی تھوڑی مقدار میں تازہ پھل کا جوس پیئیں
- لیموں کی ایک قاش چوسیں
- اپنے منھ میں تھوڑی سی شکر ڈال لیں

مریضوں کی جانب سے سوالات

ایک ویک اینڈ (واخر ہفتہ) پر، جب میں نے گھر پر اپنی دوائیں لیں تو، مجھے الٹی ہونا شروع ہوگئی اور دوائیں خارج ہوگئیں۔ اگر میں دوائیں الٹی کردیتا ہوں تو، مجھے تھوڑی سی اور لینی ہوتی ہیں، لیکن یہ مجھے کہاں سے مل سکتی ہیں ؟

اپنے ہوم نرس کو بتائیں کہ آپ نے الٹی کردی ہے۔ اگر آپ نے اپنے ٹیبلیٹس لینے کے فورا بعد الٹی کردی تو، آپ نئی ٹیبلیٹ لے سکتے ہیں۔ اگر آپ متلی اور الٹی سے پریشان ہوگئے ہیں تو، ڈاکٹر اس سے افاقہ کے لئے آپ کو دوا دے سکتا ہے۔

اپنی دوا لینے کے تھوڑی دیر بعد، مجھے غنودگی ہوجاتی ہے۔ کیوں؟ کیا کوئی ایسی چیز ہے جس سے مدد مل سکتی ہے؟

آپ کو اس وجہ سے غنودگی ہوسکتی ہے کہ آپ نے دوا خالی پیٹ ہونے کی حالت میں لی ہے۔ آپ دوائیں لینے کے آدھے گھنٹے بعد کوئی چیز کھانے کی کوشش کریں، اور جب تک آپ کو بہتر محسوس نہ ہو تب تک آرام کریں۔ اگر آپ کو دوا لینے سے پہلے کھانے کی ضرورت ہوتی ہے تو، یہ دو گھنٹے پہلے ہونا چاہیے۔

سرخ پیشاب

آپ کو ٹی بی کی دوائیں لینے پر جسم کی ساری مائعات سرخ، گلابی، یا نارنجی ہوسکتی ہیں۔ یہ مضرت رساں نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹی بی دوائیں سرخ رنگت پر مشتمل ہوتی ہیں۔

جب آپ ٹی کی دوائیں لیتے ہیں تو پیشاب کا رنگ سرخ ہوجاتا ہے۔

سخت یا ڈھیلے پاخانے

ٹی بی کے جراثیم کو ہلاک کرنے کے علاوہ، ٹی بی کی دوائیں معدے کے عمومی جراثیم پر بھی اثرانداز ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ سے کچھ مریضوں کو ہاضمے کی دشواریاں پیش آتی ہیں۔ کچھ کو سخت پاخانے ہوسکتے ہیں؛ دوسروں کو ڈھیلے پاخانے ہوسکتے ہیں۔

کچھ مریضوں کو ٹی بی کی دوائیں لینے پر ہاضمہ کی دشواریاں پیش آسکتی ہیں۔

سخت پاخانے میں افاقہ حاصل کرنے سے متعلق مریضوں اور صحت کارکنان کی جانب سے مشورہ:

- پھل اور سبزیاں کھائیں
- خشک پھل، خاص طور پر آلو بخارا اور کشمش کھائیں
- بھگوئی ہوئی سن کی بیجیں کھائیں
- خوب پانی پیئیں
- مانع قبض تدارکی دوائیں، مثال کے طور پر لیکٹیولاز (Lactulose) لیں، جسے آپ فارمیسی سے خرید سکتے ہیں
- ہلکی جسمانی سرگرمی انجام دیں، اگر آپ اسے کرنے پر قادر ہوں

ڈھیلے پاخانے کو روکنے کے طریقے سے متعلق مشورہ:

- دودھ پینے سے پرہیز کریں
- ایسی مشروبات سے پرہیز کریں جن میں شکر شامل ہوتی ہے
- ایسی مصنوعات لیں جن میں "پروبایوٹک لیکٹک ایسڈ بیکٹریا" ہوتے ہیں، جیسے بایولا
- لیکٹک ایسڈ بیکٹریا والے ٹیبلیٹس، جیسے آئڈوفارم کلاسک لیں
- نیل بیری کھائیں یا نیل بیری کا جوس پیئیں

خارش اور سرخباد

خارش اور سرخباد۔

کچھ مریضوں کے جسم پر کافی خارش ہوتی ہے اور سرخباد ہوسکتا ہے۔ یہ کافی پریشان کن ہوسکتا ہے۔ یہ خارش دوا کے تئیں ایک الرجی زا ردعمل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگر علامات زیادہ سنگین نہیں ہیں تو، آپ ذیل کا مشورہ آزما سکتے ہیں۔ اگر خارش اور سرخباد ختم نہیں ہوتے ہیں تو، اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، اپنے ڈاکٹر یا اپنے ہوم نرس سے بات کریں۔ کچھ معاملات میں ڈاکٹر خارش میں افاقے کے لئے مانع الرجی دوائیں (انٹی ہسٹامِن ٹیبلیٹس) تجویز کرسکتا ہے۔

خارش میں افاقہ حاصل کرنے کے طریقے سے متعلق مریضوں اور صحت کارکنان کی جانب سے مشورہ:

- بغیر خوشبو والا معمولی صابن استعمال کریں
- بغیر خوشبو والا بدن پر لگانے کا لوشن استعمال کریں
- خارش میں افاقہ کے لئے کریم استعمال کریں، جیسے ایوریکس
- الو ویرا استعمال کریں (براہ راست پودے سے ماخوذ یا الو ویرا والا جلد پر لگانے کا لوشن)
- نجی حصوں پر خارش کے لئے، ہلکے، ڈھیلے ڈھالے، اور ترجیحی لحاظ سے سوئی کے زیر جامے پہنیں

جوڑ کا درد اور دیگر درد اور سوجن

جوڑوں اور بدن میں درد۔

کچھ مریضوں کو ٹی بی کی دوا کے ضمنی اثرات کے طور پر جوڑ کے درد یا جسم کے دیگر درد کا سامنا ہوتا ہے۔ اگر یہ آپ کے لئے کوئی دشواری ہے تو، آپ کو اپنے ٹی بی کے ڈاکٹر سے اس پر گفتگو کرنی چاہیے۔ آپ مالش یا اکیوپنکچر کو آزما سکتے ہیں، یا اگر کسی بھی چیز سے مدد نہیں ملتی ہے تو، بغیر پیراسیٹامول والی درد کُش دوائیں لیں۔ (جب آپ ٹی بی کی دوا لے رہے ہوتے ہیں تو پیراسیٹامول آپ کے جگر کے لئے کافی سخت ہوتا ہے۔)

پیروں میں سوجن بھی ہوسکتی ہے۔ آپ کے بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے ہونے پر اپنے پیروں کو اوپر رکھنے سے مدد مل سکتی ہے – تکیہ استعمال کریں۔ آپ اپنی ٹانگوں کے گرد ٹھنڈا تولیہ لپیٹنے کی بھی کوشش کرسکتے ہیں۔ ہلکی جسمانی ورزش کرنے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

سب سے اہم چیز یہ ہے کہ آپ اپنی دوائیں لینا جاری رکھیں، چاہے آپ کو غلط محسوس ہوتا ہو۔ آپ کو پیش آنے والی کسی دشواریوں یا ضمنی اثرات کے بارے میں اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار یا ڈاکٹر کو مطلع کریں۔

باب 3: آپ کو ٹی بی ہونے پر جسم اور روح کو پاکیزہ رکھنا

"میرے لحاظ سے، ٹی بی میں مبتلا ہونا محض ایک ہی نہیں بلکہ بہت ساری جنگوں کی شروعات تھی: ٹی بی سے روبہ صحت ہوجانے کے لئے مقابلہ آراء ہونے کے علاوہ، مجھے نارویجین غذا، زبان، معاشرتی زندگی، اور آب و ہوا سے بھی واقفیت حاصل کرنے کے لئے مقابلہ آراء ہونا تھا۔ ان سبھی چیزوں کا میرے اوپر زبردست اثر پڑا، یہاں تک کہ مجھے اس صورتحال سے کچھ مثبت چیزیں اخذ کرنے کا طریقہ معلوم ہوگیا۔"

مرد، 28 سال

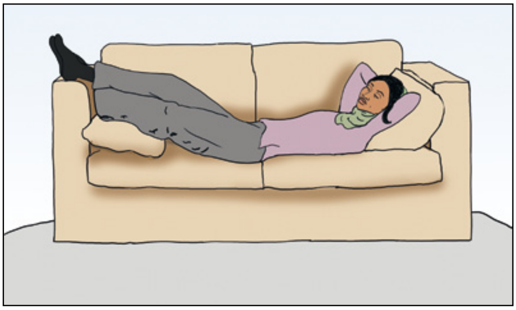
ٹی بی میں مبتلا ہونا جسم اور روح کے لئے تناؤ بھرا ہوسکتا ہے۔ آرام، غذا، مشروب اور گرد و پیش کے افراد کی جانب سے تعاون سے آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد ملے گی۔ لیکن بیماری کے دوران یہ چیزیں پہلے سے زیادہ مشکل طلب ہوسکتی ہیں، اور اس سلسلے میں مریضوں کو بہت سارے سوالات درپیش ہوسکتے ہیں۔

اس باب میں ہم بیماری کے عرصے کے دوران کام اور آرام، غذا اور مشروب، جماع اور معاشرتی زندگی کے بارے میں مریضوں اور صحت کارکنان کی جانب سے مشورے پیش کرتے ہیں۔

کام اور آرام

ٹی بی کے مریضوں میں اس بابت زبردست اختلافات پائے جاتے ہیں کہ وہ کس قدر کمزور ہیں، انہیں کتنا زیادہ آرام درکار ہے، اور وہ کب اپنے کام پر یا روزمرہ کی دیگر سرگرمیوں پر واپس لوٹ سکتے ہیں۔ کچھ مریض جلدی سے بہتر ہوجاتے ہیں، خاص طور پر جو مریض جسم کافی زیادہ کمزور ہوجانے سے پہلے ہی بروقت علاج کرواتے ہیں۔ دیگر مریض کافی سست روی سے بہتر ہوتے ہیں، خاص طور پر جن کی تشخیص بعد میں جاکر ہوتی ہے یا جنہیں ٹی بی کے علاوہ دیگرامراض بھی ہیں۔ ان کا جسم زیادہ کمزور ہوگیا ہوتا ہے اور انہیں قوت حاصل کرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔

ٹی بی کے مریضوں کو آرام کرنے کا اتنا وقت دیا جانا چاہیے جتنا وقت انہیں اپنے جسم کے لئے درکار معلوم پڑے۔ یہ خاص طور پر معالجے کے ابتدائی دو ہفتے کے دوران اہم ہے۔



مریض کافی زیادہ آرام کرکے اپنی ذات کا خیال رکھ سکتے ہیں۔

آپ اپنی روزانہ کی معمول کی سرگرمی پر کب واپس لوٹ سکتے ہیں؟

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

جب آپ کو کافی قوت کا احساس ہو تو، آپ اپنے کام یا روزانہ کی دیگر سرگرمیوں پر واپس لوٹ سکتے ہیں۔ یہ پتہ کرنے کے لئے کہ آپ کیا کرسکتے ہیں چیزوں کو آزمائیں۔ شروعات میں محتاط رہیں، اور ہلکے کام، جیسے دفتر کا کام یا ہلکے پھلکے گھریلو کام سے شروعات کریں۔ کچھ مریضوں کو لگتا ہے کہ انہیں تھوڑی سی قوت حاصل ہوجانے کے ساتھ ہی دوبارہ کام شروع کردینا چاہیے۔ آپ کے لئے اپنے جسم کی بات سننا ضروری ہے – اپنی ذات کو زیادہ مشقت میں نہ ڈالیں۔ اور یاد رکھیں کہ گھر کا کام کرنا اور بچوں کو تھامنا بھی کام ہے!

یہ کام ٹھیک ٹھاک لگ سکتا ہے...

...لیکن یہ کافی دشوار ہوسکتا ہے۔

اگر آپ ملازمت کرتے ہیں تو، آپ جب تک اس قدر بیمار ہوں کہ کام نہ کرسکیں تب تک آپ بیماری کی چھٹی ("sykmelding") لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو تھوڑا بہت کام کرنے لائق قوت کا احساس ہوتا ہے تو، آپ جزوی بیماری کی چھٹی ("gradert sykmelding") لے سکتے ہیں۔ اس بارے میں اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

جزوی بیماری کی چھٹی ("gradert sykmelding"): آپ بیمار پڑنے سے پہلے جو کام کرتے تھے وہ کام کرنے پر اگر آپ قادر ہیں، لیکن کل وقتی طور پر نہیں تو، آپ جزء وقتی بیماری کی چھٹی لے سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ حسب سابق کام کرتے رہیں، لیکن آپ کم کام کریں (مثلا % 50) ۔ اگر آپ % 50 کام کرتے ہیں، تو آپ کو اپنی معمول کی تنخواہ کا % 50 ملتا ہے اور % 50 بیماری کی تنخواہ (کل % 100 تنخواہ) ملتی ہے۔

کچھ ایسے مریض جو بیماری کی چھٹی پر ہوتے ہیں یا جو کام نہیں کرتے ہیں انہیں پورے دن گھر پر قیام کرنا بیزارکن معلوم ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اس قدر کمزوری محسوس ہوتی ہے کہ کام نہیں کرسکتے ہیں، لیکن پھر بھی کچھ نہ کچھ کرنا چاہتے ہیں تو، کرنے لائق دیگر سرگرمیوں کا پتہ لگانے کی کوشش کریں۔ حتی کہ اگر آپ بیماری کی چھٹی پر ہیں تو، بھی اندر بیٹھے رہنا ضروری نہیں ہے۔ دوسروں کے ساتھ مل جل کر رہنا، ہلکی پھلکی ورزش کرنا، یا اپنی مقامی برادری میں معاشرتی سرگرمیوں میں شرکت کرنا، ایسی چیزوں کی مثالیں ہیں جنہیں آپ اپنی روزمرہ کی زندگی میں کچھ مثبت کام کا اضافہ کرنے کے لئے انجام دے سکتے ہیں (صفحہ 39 بھی دیکھیں)۔ آپ کو اپنے لئے جس حد تک اچھا لگے اسی حد تک کام کریں، اور ایسے کام کریں جو آپ کو پسند ہوں۔

کام اور آرام کے بارے میں مریضوں کی جانب سے سوالات

جب میں ہسپتال سے گھر آتا ہوں تو، کیا مجھے گھر پر رہنا اور آرام کرنا چاہیے، یا میں باہر جاسکتا اور لوگوں سے مل سکتا ہوں؟

اگر آپ باہر جانا اور دوسرے لوگوں سے ملنا چاہتے ہیں، اور آپ کو کافی بہتری کا احساس ہوتا ہے تو، اس چیز سے آپ کے پرہیز کرنے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ آپ کی صحت کے لئے ایسے کام کرنا اچھا ہے جو آپ کو پسند ہو۔ لیکن خود کو مشقت میں نہ ڈالیں۔ کچھ مریضوں کو لگتا ہے کہ جب وہ اکیلے ہوتے ہیں تو انہیں بہتر سکون حاصل ہوتا ہے۔

کیا میں ہسپتال سے گھر آجانے پر واپس اسکول جاسکتا ہوں؟

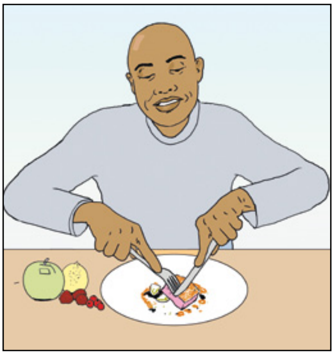
اگر آپ کو کافی بہتری کا احساس ہوتا ہے تو، آپ واپس اسکول جاسکتے ہیں۔ اسے آزمائیں اور دیکھیں کہ آیا یہ آپ کے لئے ٹھیک ٹھاک لگتا ہے۔ اگر ایسا ہوجاتا ہے تو، آپ اسکول جاسکتے اور حسب سابق اسکول کا کام کرسکتے ہیں۔ عام طور پر اپنے استاد سے اپنی کیفیت کے بارے میں بات کرنا اچھا خیال کیا جاتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو اپنی بیماری کی وجہ سے اکثر اسکول سے غیر حاضر رہنا ہے۔ اپنے مرض کی بابت اپنے استاد کو بتانے کے بارے میں آپ کو یہ کتابچہ مفید معلوم پڑسکتا ہے۔

کیا میں کھیل کود کرسکتا ہوں؟

ہاں، جب آپ کو کافی قوت کا احساس ہو۔ وقت سے کافی پہلے بھاری ورزشیں کرنا شروع نہ کریں۔ اگر آپ کو کھیل کود پسند ہے تو، **تھوڑا تھوڑا** کرکے اپنی ورزش کی سابقہ عادات پر واپس لوٹنے کی کوشش کریں۔ مناسب مقدار میں کھیل کود اور ورزش کرنا آپ کی صحت کے لئے اچھا ہے۔

غذا اور مشروب

غذا اور مشروب سے آپ کے جسم کو ٹی بی سے مقابلہ آراء ہونے میں مدد ملے گی۔ لیکن آپ کے بیمار ہونے پر، کھانا اور پینا مشکل ہوسکتا ہے۔ کبھی کبھی ٹی بی کی دوائیں مریض کی بھوک ختم بھی کردیتی ہیں۔



کھانا اور پینا ضروری ہے، چاہے یہ مشکل ہی ہو!

کھانے اور پینے کی چیزوں سے متعلق مشورہ

کبھی کبھی تارک وطن مریض بتاتے ہیں کہ انہیں اپنے آبائی ملک میں صحت بخش غذا کے بارے میں تو معلوم ہے، لیکن ناروے میں کیا چیز صحت بخش ہے اس بارےمیں انہیں یقینی طور پر معلوم نہیں ہے۔
کھانے اور پینے کی چیزوں سے متعلق کچھ عمومی مشورہ یہ ہے:

کھانا: ٹی بی کے مریضوں کے لئے کچھ اچھی غذائیں یہ ہیں: مچھلی، گوشت، پھلیاں، سبزیاں، پھل، انڈے، دلیہ، چاول اور آلو۔ وہی کھائیں جو آپ عام طور پر کھاتے ہیں، لیکن اگر آپ کا وزن کافی کم ہوگیا ہے یا قلت تغذیہ کا شکار ہیں تو، تھوڑی سی زیادہ روغنی غذائیں اور ایسی غذائیں کھانے کی کوشش کریں جن میں بھرپور پروٹین ہوتا ہے۔ روغنی مچھلی (مثال کے طور پر سالمن یا مکریل)، مرغ اور دیگر گوشت، اور ایسی سبزیاں جن میں نباتی تیل ہوتا ہے وہ بھی آپ کے لئے اچھی ہوں گی۔ غذا کے سلسلے میں اصل مشورہ یہ ہے کہ وہی چیز کھائیں جو آپ کو پسند ہے۔

ضروری ہے کہ آپ اچھی طرح کھائیں، تاکہ آپ کے جسم کو مرض سے مقابلہ آراء ہونے کے لئے توانائی حاصل ہو۔ ایک کمزور جسم میں ٹی بی سے مقابلہ آراء ہونے کی قوت کم ہوتی ہے۔

اگر آپ کی بھوک کم ہوگئی ہے تو، آپ مریضوں کی جانب سے ان میں سے بعض مشورہ آزما سکتے ہیں:

- وہی غذا کھائیں جو آپ کو پسند ہو
- تھوڑی تھوڑی چیز بار بار کھائیں
- پھل کھائیں اور پھل کا جوس پیئیں
- سبزیاں، خاص طور پر ہری، پتے دار سبزیاں کھائیں
- جسمانی لحاظ سے فعال رہنے کی کوشش کریں، اگر آپ اس پر قادر ہوں

اگر آپ کافی زیادہ کھانے پر قادر نہیں ہیں تو، تغذیاتی تکملات لینا اچھا خیال کیا جاسکتا ہے۔ کچھ ٹی بی کے مریضوں کو وٹامن ڈی اور وٹامن بی کے تکملات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر یا دیگر صحت کارکن سے بات کریں۔

آپ کو بہتری محسوس ہونا شروع ہونے پر آپ کی بھوک میں بہتری آجائے گی۔ یہ عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب آپ نے قریب دو ہفتے تک دوائیں لی ہوتی ہیں، لیکن اس میں اس سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

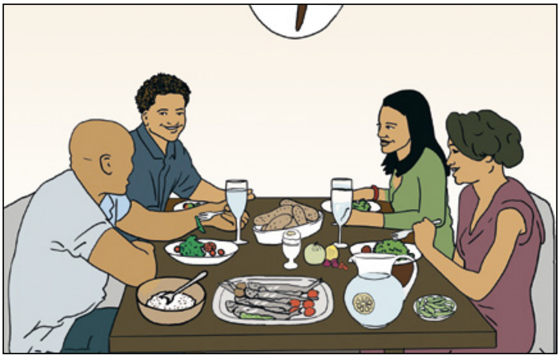
ہسپتال میں آپ کے قیام کے دوران، آپ کو خود اپنا مینو منتخب کرنے کا اختیار ہوتا ہے۔

پینا: کافی زیادہ مقدار میں، اگر آپ سے ہوسکے تو روزانہ قریب دو لیٹر مشروب لینا ضروری ہے۔
پانی، اور پھل کا جوس بھی پیئیں۔ پھلوں کے جوس صحت بخش ہوتے ہیں کیونکہ ان میں وٹامن ہوتے ہیں۔

الکحل: ٹی بی کے لئے آپ کے زیر علاج ہونے کے وقت، آپ کے جسم کو مرض سے مقابلہ آراء ہونے کے لئے اپنی پوری قوت درکار ہوتی ہے۔ ٹی بی کی دوائیں اور الکحل دونوں ہی جگر میں ہضم ہوتے ہیں، لہذا اگر آپ ٹی بی کے لئے زیر علاج ہونے کے دوران الکحل پیتے ہیں تو، آپ کے جگر کو کافی سخت کام کرنا ہوتا ہے۔ لہذا اس عرصے کے دوران الکحل پینے سے احتراز کرنا بہترین ہوتا ہے۔ اگر آپ الکحل پینا چاہتے ہیں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس پر بات کرلینی چاہیے۔

اکیلے، یا دوسروں کے ساتھ کھانا؟

دوسروں کے ساتھ کھانے کا اشتراک کرنا عام طور پر میل جول بنانے کا اچھا وقت ہوتا ہے۔ ناقص بھوک والے کچھ مریضوں کا یہ بھی کہنا ہے کہ انہیں ایسے وقت میں کھانا آسان تر معلوم پڑتا ہے جب وہ دوسروں کے ساتھ ہوتے ہیں۔ ٹی بی کے مریضوں کے ساتھ کھانا – نیز ان کے ساتھ رکابیوں، کانٹوں اور چھریوں کا اشتراک کرنا بھی محفوظ ہے۔ ایک ساتھ کھانے یا ظروف کا اشتراک کرنے سے ٹی بی نہیں منتقل نہیں ہوسکتا ہے (ٹی بی کیسے منتقل ہوتا ہے کی بابت صفحہ 6 دیکھیں)۔



ٹی بی کے مریضوں کے ساتھ کھانا محفوظ ہے۔

غذا کے بارے میں مریضوں کی جانب سے سوالات

مجھے غذا کھانے کو کہا گیا ہے، لیکن مجھے بھوک نہیں ہے۔ میں اپنی بھوک کس طرح بڑھا سکتا ہوں؟

بار بار تھوڑی مقدار میں ایسی غذا کھانا جو آپ کو پسند ہو آپ کی بھوک بڑھانے میں معاون ہوسکتا ہے۔ آپ پھلوں کا جوس پینے اور پھل اور سبزیاں خاص طور پر ہری سبزیاں کھانے کی بھی کوشش کرسکتے ہیں۔ تازہ ہوا اور جسمانی سرگرمی سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

مجھے ٹی بی کے لئے زیر علاج ہونے کے وقت کس قسم کی غذا کھائی جائے اس بارے میں مجھے مزید مشورہ کہاں سے مل سکتا ہے؟

آپ اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، اپنے ڈاکٹر، ماہر تغذیہ، یا ٹی بی کے ساتھی مریض سے مشورہ طلب کرسکتے ہیں۔

سگریٹ نوشی

پھیپھڑے کا ٹی بی پھیپھڑے کو بیمار اور کمزور بنا دیتا ہے، لیکن ہر قسم کا ٹی بی آپ کے پھیپھڑے اور آپ کے جسم کے باقی حصے کو کچھ حد تک کمزور کردیتا ہے۔ سگریٹ نوشی آپ کے پھیپھڑے کو مزید کمزور بنا دیتا ہے۔ جب آپ سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو، آپ اپنے پھیپھڑے میں دھواں کھینچتے ہیں اور انھیں سخت محنت کرنی ہوتی ہے، چاہے وہ بیمار ہی ہوں۔ دھواں بیمار پھیپھڑے کو زود حس بناتا ہے اور آپ کو زیادہ کھانسنے پر مجبور کرسکتا ہے۔

چونکہ آپ کا جسم ٹی بی سے اور سگریٹ نوشی سے کمزور ہوگیا ہے، لہذا دیگر امراض کا آپ پر، خاص طور پر پھیپھڑوں میں حملہ آور ہونا آسان ہوسکتا ہے۔ یہ آپ کی صحت یابی کو سست رفتار کرسکتا ہے۔

سگریٹ نوشی کے سبب آپ کو بھوک بھی کم لگتی ہے، اور یہ آپ کے جسم کے لئے قوت حاصل کرنے اور ٹی بی سے اچھی طرح مقابلہ آراء ہونے کو مشکل بنا دیتا ہے۔ لہذا، سگریٹ نوشی سے احتراز کرنا، خاص طور پر اگر آپ کو پھیپھڑے کا ٹی بی ہے تو، بہترین ہے۔

آپ کو ٹی بی ہونے کی صورت میں سگریٹ نوشی سے احتراز کرنا بہترین ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنے کی کوشش کرنے والے کسی بھی فرد کو معلوم ہے کہ ایسا کرنا کافی دشوار ہے۔ ایسے لوگوں سے جو چھوڑنے پر قادر ہوگئے ہیں یا اچھے مشورے کے حامل پیشہ ور افراد (مثلا نارویجین کوئٹ لائن فار اسموکرز: 85 400 800) سے مدد طلب کریں۔

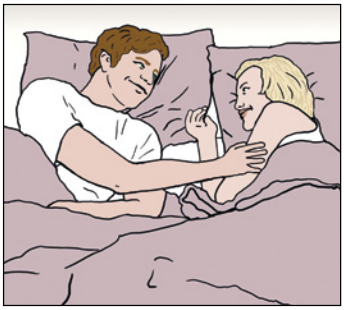
سگریٹ نوشی کرنے والے کچھ افراد کو لگا کہ دھیرے دھیرے کٹوتی کرنا دانشمندی ہے: آپ ایک دن میں جتنی سگریٹ پیتے ہیں اسے شمار کریں، اور ہر روز ایک کم کریں یہاں تک کہ آپ چھوڑ دیں۔ آپ سگریٹ کا متبادل، مثلا (نکوٹین کا) چیونگ گم یا نکوٹین کی پوٹلیاں تلاش کرنے کی بھی کوشش کرسکتے ہیں۔

آپ واقعتا یہ محسوس کرنے کی بھی کوشش کرسکتے ہیں کہ جب آپ سگریٹ پیتے ہیں تو آپ کے جسم کے ساتھ کیا معاملہ پیش آتا ہے، اور خود سے پوچھیں: ”مجھے ٹی بی ہے۔ کیا میں اپنے پھیپھڑوں کو صحتیاب ہونے کے لئے وقت دینا اور سگریٹ نوشی کرکے انھیں زیادہ مشقت طلب وقت دینا چاہتا ہوں؟“ ایک چیز یقینی ہے: اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیتے ہیں تو، آپ کے پھیپھڑے بہتر ڈھنگ سے اور زیادہ جلدی سے صحتیاب ہوجائیں گے۔

تاہم، اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑنے پر قادر نہیں ہوسکتے ہیں تو، یاد رکھیں کہ سگریٹ نوشی کرنے والے افراد بھی ٹی بی سے شفا یاب ہوجاتے ہیں۔

جماع

ٹی بی کے لئے آپ کے زیر علاج ہونے کے دوران، جماع نہ کرنے کی کوئی طبی وجہ نہیں ہے۔ اپنے ساتھی کے ہمراہ جماع کرنے سے آپ دونوں کو اچھا محسوس ہوسکتا ہے اور آپ رجائیت پسند ہوسکتے ہیں۔ جیسا کہ ایک مریض کا کہنا ہے: ”اس سے قلبی سکون حاصل ہوتا ہے اور یہ تناؤ کو کم کرتا ہے“۔ اپنے ساتھی سے قربت کا احساس ہونا رو بہ صحت ہونے کے لئے اہم ہوسکتا ہے۔



اپنے ساتھی کے ہمراہ جماع کرنا
آپ دونوں کے لئے اچھا ہوسکتا ہے۔

تاہم اگر آپ کو جماع کرنے پر مجبور ہونے کا احساس ہوتا ہے یا آپ کو کافی زیادہ بہتری محسوس نہیں ہوتی ہے تو یہ تناؤ بھرا بھی ہوسکتا ہے۔ پھر اس سے آپ کو توانائی حاصل ہونے کے بجائے، اس میں آپ کی توانائی زائل بھی ہوسکتی ہے۔ مردوں کو خاص طور پر اس بات سے واقف رہنا چاہیے کہ ٹی بی کی دوائیں لینے والی ان کی بیویوں یا ساتھیوں کو ہوسکتا ہے کہ اس قدر قوت محسوس نہ ہو کہ وہ جماع کرسکیں اور انہیں انکارکرنے کی جسارت بھی نہیں ہوسکتی ہے۔

ٹی بی کی ایک دوا (ریفیمپیسِن) ضبط تولید والی ٹکیوں کے اثرات کم کردیتی ہے۔ آپ ضبط تولید کے دیگر کون سے مؤثر طریقے استعمال کرسکتے ہیں اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے گفتگو کریں۔

ٹی بی اور استقرار حمل

ٹی بی کے لئے آپ کے زیر علاج ہونے کے دوران حاملہ ہونے سے احتراز کرنا ہی بہترین ہوتا ہے۔ ٹی بی کی دوائیں طاقتور ہوتی ہیں، اور اگر آپ استقرار حمل کے دوران ٹی بی کی دوائیں لیتی ہیں تو یہ آپ اور آپ کے بچے کے لئے مضرت رساں ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ حاملہ ہونے کا ارادہ کر رہی ہیں تو، ٹی بی سے آپ کے شفایاب ہوجانے تک انتظار کرلینا بہترین ہوتا ہے۔

اگر آپ ٹی بی کی تشخیص ہونے کے وقت پہلے سے ہی حاملہ ہیں، تو متعدد ماہرین کے ذریعہ آپ کا معائنہ کیا جائے گا۔ ویسے تو اس کیفیت میں حاملہ ہونے کی صلاح نہیں دی جاتی ہے، مگر استقرار حمل کو جاری رکھنا عام طور پر اچھا گزر جاتا ہے۔ ٹی بی میں مبتلا حاملہ خواتین کو شاید ہی اسقاط حمل کروانے کی صلاح دی جاتی ہے۔ اگر آپ حاملہ ہیں تو، کافی مقدار میں غذائیں اور مناسب تغذیہ لینا از حد اہم ہے۔

آپ کے ساتھ متابعتی کارروائی کی جائے گی نیز آپ اور آپ کے بچے کے کئی ایک مکمل معائنے ہوں گے۔ ٹی بی کا علاج عام طور پر استقرار حمل کے چوتھے مہینے میں شروع ہوتا ہے، لیکن اگر آپ کا ٹی بی کافی آگے بڑھ گیا ہے تو، علاج اس سے پہلے شروع ہوجاتا ہے۔

اگر آپ نے بچے کی ولادت کے وقت تک ٹی بی کا علاج مکمل کرلیا ہے تو، آپ وضع حمل کے بعد بچے کو اپنے ساتھ رکھ سکتی ہیں۔ لیکن اگر آپ کو ابھی بھی متعدی ٹی بی ہے تو، آپ بچے کے ساتھ نہیں رہ سکتی ہیں۔ چھوٹے بچوں میں بیماری کے تئیں معمولی مزاحمت ہوتی ہے اور اسی وجہ سے وہ آپ کے ٹی بی سے متاثر ہوسکتے ہیں۔ جیسے ہی یہ ثابت ہوجائے گا کہ آپ کا ٹی بی اب مزید متعدی نہیں رہ گیا ہے، آپ اپنے بچے کے ساتھ رہ سکتی ہیں۔

جماع اور استقرار حمل کے بارے میں ٹی بی کے مریضوں کی جانب سے چند سوالات

کیا یہ سچ ہے کہ ٹی بی عمل جماع سے آتا ہے؟

نہیں، ٹی بی عمل جماع کے ذریعہ منتقل نہیں ہوتا ہے۔ ٹی بی تو ٹی بی کے جراثیم والی ہوا میں سانس لینے سے منتقل ہوتا ہے (صفحہ 6 دیکھیں)۔

میں ٹی بی کا / کی مریض ہوں، اور میرا / میری ساتھی بیمار نہیں ہے۔ ہم بوسہ لے کر لطف اٹھاتے ہیں۔ کیا بوسہ لینے سے بھی ٹی بی پھیلتا ہے، یا ہم اسے جاری رکھ سکتے ہیں؟

2–3 ہفتوں تک مؤثر دوائیں لے لینے کے بعد، آپ کسی کو بھی انفیکشن نہیں پھیلا سکتے ہیں (صفحہ 8 دیکھیں)۔ لہذا اپنے ساتھی کا بوسہ لینا محفوظ ہے۔

میرا ٹی بی کا علاج چل رہا ہے، اور میں بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ میرا / میری ساتھی جماع کرنا چاہتا / چاہتی ہے، لیکن مجھ میں قوت نہیں ہے اور جماع کی خواہش بھی نہیں ہے۔ میں کیا کرسکتا / سکتی ہوں؟

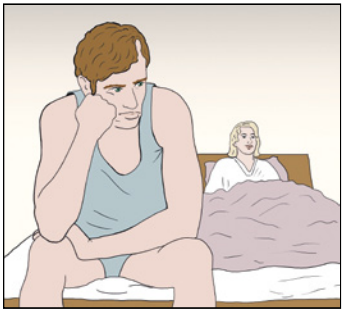
آپ کو خود کو جماع کرنے کے لئے مجبور نہیں کرنا چاہیے اگر یہ آپ کو اچھا محسوس نہیں ہوتا ہے۔ اپنے / اپنی ساتھی کے ہمراہ اپنے محسوسات کے بارے میں بات کرلینا ضروری ہے۔ چونکہ آپ کو بہتری کا احساس ہو رہا ہے، لہذا تھوڑے عرصے کے بعد شاید جماع کرنے کی خواہش واپس آسکتی ہے۔

جب میں جماع کرتا / کرتی ہوں تو، میں کافی زیادہ سانس لیتا / لیتی ہوں۔ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ میں اپنے پھیپھڑے پر کافی زور ڈالتا / ڈالتی ہوں؟

جماع کرنا ایک قسم کی جسمانی سرگرمی ہے۔ جسمانی سرگرمی کی کسی دیگر قسموں کی طرح ہی، آپ کو اپنے محسوسات کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ لیکن اگر آپ کی طبیعت خراب نہیں معلوم پڑتی ہے تو، آپ کے پھیپھڑے جماع کرنے میں یقینی طور پر آپ کے معاون ہوں گے۔

کیا ٹی بی کی دوا میں کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کو جماع کرنے کا خواہاں ہونے سے روک دیتی ہے؟ یا جب کوئی بیمار ہوتا ہے تو ہمیشہ ایسا ہی ہوتا ہے؟

ٹی بی کی دوائیں ٹی بی کے جراثیم کو ہلاک کرنے کے لئے بنائی گئی ہیں ، نہ کہ جماع کرنے کی خواہش کو ختم کرنے کے لئے۔ لیکن اگر آپ کو بیمار اور کمزور ہونے کا احساس ہوتا ہے تو، آپ کو جماع کرنا اچھا نہیں لگ سکتا ہے۔ جماع کرنے کی خواہش عام طور پر مریض کو بہتری کا احساس ہونے پر واپس آجاتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے، یہ چیز معالجے کی ابتداء میں ہی پیش آجاتی ہے تو، کچھ دوسروں کے لئے بعد میں چل کر پیش آتی ہے۔



کچھ مریضوں میں ٹی بی کے لئے زیر علاج ہونے کے وقت جماع کرنے کی خواہش ختم ہوجاتی ہے۔

میں حاملہ ہوں اور میں ٹی بی کا علاج بھی کروا رہی ہوں؟ کیا میرے بچے کو بھی ٹی بی ہوجائے گا؟

نہیں، آپ استقرار حمل کے دوران اپنے بچے کو ٹی بی منتقل نہیں کرسکتی ہیں۔ ٹی بی کی دوائیں لینے کے دوران آپ کو حاملہ ہونے سے احتراز کرنا بہترین ہوتا ہے، لیکن اگر آپ پہلے سے ہی حاملہ ہیں تو، صفحہ 33 پر مشورہ دیکھیں۔

میں دو مہینے سے زیر علاج ٹی بی کے مرض میں مبتلا مرد ہوں۔ کیامیری بیوی حاملہ ہوسکتی ہے؟

ہاں، ٹی بی کی دوائیں مردوں کی قوت تولید پر اثرانداز نہیں ہوتی ہیں۔ لہذا، جو مرد ٹی بی کا علاج کروا رہے ہیں وہ خواتین کو حاملہ کرسکتے ہیں۔ لیکن استقرار حمل کا منصوبہ بنانے کے لئے صحت یاب ہوجانے تک انتظار کرنا بہترین ہوتا ہے۔ بال بچے ہونا وقت طلب ہوتا ہے، لہذا اگر آپ دونوں صحتمند اور اچھی وضع کے ہوں تو یہ بہترین ہوتا ہے۔

آپ کو ٹی بی ہونے کی حالت میں معاشرتی زندگی

ٹی بی ہونے سے مریض کی معاشرتی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ کچھ افراد کو اس قدر اچھا محسوس ہوتا ہے کہ وہ حسب سابق اپنی معاشرتی زندگی باقی رکھ سکتے ہیں – یہ اچھی بات ہے! لیکن دوسروں کے لئے، یہ کافی مشکل ہے۔ جن مریضوں کو ایک لمبے عرصے تک بیمار اور تھکا ماندہ ہونے کا احساس ہوتا ہے انہیں یہ تجربہ ہوسکتا ہے کہ اپنی معاشرتی زندگی کو برقرار رکھنا مشکل ہے۔ ان کے لئے فعال رہنا اور اپنے واقفین سے ربط ضبط بنائے رکھنا مشکل ہوسکتا ہے۔ بہت سارے مریضوں کو اپنے مرض کے بارے میں بات کرنا بھی مشکل معلوم پڑتا ہے، اور اس کی وجہ سے ان کی کیفیت مشکل طلب بن سکتی ہے۔

ٹی بی اور معاشرتی زندگی کے بارے میں یہ جزء خاص طور پر ان مریضوں کے لئے تیار کیا گیا ہے جنھیں یہ تجربہ ہوتا ہے کہ اس مرض نے ان کی معاشرتی زندگی کو مشکل بنا دیا ہے۔ سب سے پہلے، ہم بعض وہ عمومی دشواریاں بیان کرتے ہیں جن کے بارے میں مریضوں نے ہمیں بتایا ہے۔ اس کے بعد، ہم ان دشواریوں کے تعلق سے مشورہ دیں گے اور ممکنہ تدابیر کی سفارش کریں گے۔

خوفزدہ ہونا

ٹی بی کے بہت سارے مریض خوفزدہ ہوتے ہیں اور اپنا مرض دوسروں سے چھپاتے ہیں۔ وہ عام طور پر اس وجہ سے اسے چھپاتے ہیں کہ انہیں خوف ہوتا ہے کہ لوگ جان جائیں گے کہ اسے ٹی بی ہے اور اس سے دور رہیں گے، اس کے ساتھ کھانے سے انکار کریں گے، وغیرہ۔ یہاں تک کہ اگر مریض واقعتا دوستوں اوردوسروں کو بتانا چاہتا ہے کہ اسے ٹی بی ہے تو، یہی خوف اسے اپنے مرض کے بارے میں کشادہ ذہنی اختیار کرنے سے باز رکھتا ہے۔

کچھ مریض اپنے مرض کے بارے میں دوسروں سے بات کرنے سے خوفزدہ رہتے ہیں۔

جن لوگوں کا ٹی بی کے مریضوں کے ساتھ رابطہ رہتا ہے وہ بھی اکثر خوفزدہ رہتے ہیں۔ عام طور پر ان کے خوفزدہ ہونے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہیں مرض کے بارے میں کافی معلومات نہیں ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو کافی معلومات نہیں ہوتی ہے ان کے اپنے ہی تصورات ہوتے ہیں یا وہ خود اپنی وضاحتیں وضع کرلیتے ہیں۔ مثال کے طور پر، بہت سارے لوگ اس وجہ سے ٹی بی سے متاثر ہونے سے خوفزدہ ہوتے ہیں کہ انہیں یہ معلوم ہی نہیں ہوتا ہے کہ ٹی بی کے جو مریض روزانہ اپنی دوائیں لیتے ہیں وہ دوسروں کو اپنا مرض منتقل نہیں کرسکتے ہیں۔

کچھ افراد ٹی بی کے مریضوں کے تئیں غصے کا اظہار کرتے اور ان سے بات کرنے سے منع کردیتے ہیں۔ اور ٹی بی کے کچھ مریضوں کو دوستوں اور رشتہ داروں کی جانب سے الگ تھلگ کردیا جاتا ہے یا ان کے والدین کے ذریعہ قطع تعلق کرلیا جاتا ہے۔ انہیں "گنہگار" ہونے کا فیصلہ صادر جاسکتا ہے، "بدقسمت" کے طور پر، یا کسی قسم کی بدقسمتی کے شکار فرد کی حیثیت سے دیکھا جاسکتا ہے۔ ایک ایسے فرد کو جو بیمار اور ایک سنگین مرض سے مقابلہ آراء ہو ایسے احساسات کا سامنا ہونا خوفناک محسوس ہوتا ہے۔ یہ غیر منصفانہ لگتا ہے۔

یہ جاننا مفید ہوتا ہے کہ جب لوگ ٹی بی کے مریضوں پر ناراض ہوتے ہیں، یا انہیں مورد الزام قرار دیتے یا ان سے احتراز کرتے ہیں تو، وہی حقیقتا سب سے زیادہ خوفزدہ ہوتے ہیں۔ بیشتر افراد کے لئے یہ اعتراف یا ظاہرکرنا کہ وہ خوفزدہ ہیں کافی مشکل ہوتا ہے۔ لہذا،وہ اپنے خوف پر "غالب" آسکتے اور اس کے بجائے غصے کا اظہار کرسکتے ہیں۔

جب لوگوں کو ٹی بی کے بارے میں معلومات ہوتی ہے اور یہ معلوم ہوجاتا ہے کہ اگر مریض ٹی بی کی مؤثر دوائیں لے رہے ہیں اور دوسروں کو اس کا انفیکشن نہیں پھیلا سکتے ہیں تو، وہ ٹی بی میں مبتلا افراد کو بہتر نگہداشت اور تعاون فراہم کرسکیں گے۔

تنہائی اور افسردگی کا احساس ہونا

بہت سارے مریضوں کا کہنا ہے کہ انہیں تنہائی کا احساس ہوتا ہے اور ایسے بھی وقفے آتے ہیں جب انہیں افسردگی محسوس ہوتی ہے۔ ایک مریض نے بتایا: "جب مجھے مرض کی سنگینی کا پتہ چلا تو، میں افسردہ ہوگیا۔ میں نے ٹیلیفون کے ذریعہ بھی لوگوں سے بات کرنا بند کردیا۔ میں نے خود کو پابند کرلیا"۔

کچھ مریضوں کے سامنے ایسے وقفے آتے ہیں جب انہیں تنہائی اور افسردگی کا احساس ہوتا ہے۔

یہ سمجھ میں آنے والی بات ہے کہ مریضوں کو تنہائی محسوس ہوسکتی ہے۔ کچھ کا تجربہ ہے کہ یہ مرض معاشرتی لحاظ سے فعال رہنا مشکل بنا دیتا ہے، اور انہیں دوسروں سے اپنی کیفیت کے بارے میں بات کرنے کی جسارت نہیں ہوتی ہے۔ کچھ مریضوں کو اس وجہ سے افسردگی کا سامناہوتا ہےکہ وہ جو کام کیا کرتے تھے وہ کام انجام دینے کی ان کے اندر قوت نہیں ہوتی ہے وغیرہ، اور انہیں رجائیت پسند ہونا اور مستقبل کے لئے منصوبے بنانا مشکل معلوم پڑتا ہے۔

ناروے میں ٹی بی کے مریضوں کی اکثریت تارکین وطن کی ہے، اور بہتوں کو لگتا ہے کہ ان کی کیفیت خاص طور پر اسی وجہ سے مشکل طلب ہے۔ بہت سارے تارک وطن مریضوں کے خاندان کے افراد ان کے گرد و پیش نہیں ہوتے ہیں؛ انہیں لسانی دشواریاں لاحق ہوتی ہیں؛ یا وہ ناروے کی غذا، ماحول، اور وہاں کے معاشرے کے عادی نہیں ہوپاتے ہیں۔

کچھ مریضوں کو ناروے میں، خاص طور پر یہاں پر اپنے قیام کی شروعات میں تنہائی کا احساس ہوتا ہے۔

بہت سارے مریضوں کے لئے تنہائی اور افسردگی کا احساس ختم ہوجاتا ہے یا انہیں بہتری کا احساس شروع ہونے پر کم ہوجاتا ہے اور/ یا جب وہ ناروے میں کچھ عرصے تک قیام کرلیتے اور یہاں رہنے کے عادی ہوجاتے ہیں تو یہ کم ہوجاتا ہےـدوسروں کے لئے اس میں طویل وقفہ لگتا ہے۔ اگلے جزء میں، ہم اس ضمن میں مریضوں اور صحت کارکنان کی جانب سے مشورہ پیش کرتے ہیں کہ بیماری کے عرصے کے دوران زندگی سے بہتر طور پر کیسے نمٹا جائے۔

آپ بیمار ہونے کے وقفے میں اپنی معاشرتی زندگی اور جذباتی بہبود کو برقرار رکھنے یا اس میں بہتری لانے کے لئے کیا کرسکتے ہیں؟

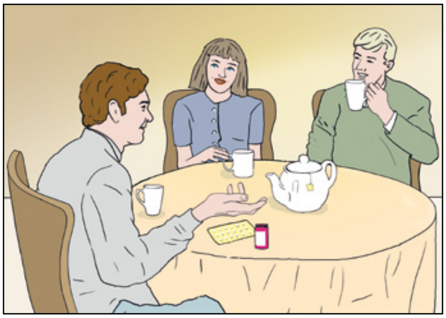
بیماری کی وجہ سے پیش آنے والی معاشرتی اور جذباتی مسابقتوں سے عہدہ برآ ہونے کے بہت سارے مختلف طریقے ہیں۔ ہر فرد کو یہ پتہ لگانا ہوتا ہے کہ اس کے لئے کیا چیز بہترین کارگر ثابت ہوتی ہے۔ لیکن مریضوں اور صحت کارکنان نے ہم سے جو کہا ہے اس کی بنیاد پر، ایسا لگتا ہے گویا دوسروں کے ساتھ تجربات کا اشتراک کرنا، نیز تھوڑا بہت فعال رہنا ایسی چیزیں ہیں جن کا زیادہ تر مریضوں پر ایک مثبت اثر پڑتا ہے۔

اپنے تجربے کا اشتراک کرنا / اپنے ٹی بی کے بارے میں بات کرنا

بہت سارے مریض اپنے مرض کے بارے میں دوسروں سے بات نہیں کرتے ہیں۔ انہیں اکثر یہ خوف لاحق ہوتا ہےکہ دوسرے افراد ناراض، خوفزدہ ہوں گے، یا اگر انہیں معلوم ہوجائے کہ انہیں ٹی بی ہے تو ان کے بارے میں منفی رائے قائم کریں گے۔ کسی فرد کا اس قسم کے منفی ردعمل سے خود کو بچانے کی کوشش کرنا ایک فطری امر ہے۔ پھر بھی ہمارا تجربہ یہ ہے کہ جو مریض اپنے مرض کے بارے میں کشادہ ذہنی اپنانے پر قادر ہوجاتے ہیں انہیں اس کشادہ ذہنی سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ ایک مریض کا کہنا ہے:

> اپنے ٹی بی کے بارے میں بات کرنا سکون بخش ہے۔ اس سے مجھے مدد ملتی ہے۔ ٹی بی میں مبتلا صرف میں ہی ایک فرد نہیں ہوں، اور میں آخری بھی نہیں ہوں۔ تو پھر مجھے اسے کیوں چھپانا چاہیے؟ بہت سارے لوگوں کے اس کے چھپانے کی وجہ یہ ہے کہ انہیں کافی معلومات نہیں ہوتی ہے۔ میں جس دور سے گزر رہا ہوں اس بارے میں جب میں لوگوں کو بتاتا ہوں تو مجھے سکون ملتا ہے۔ مجھے ٹی بی کے بارے میں منفی ذہن ہونے کی کوئی وجہ نظر نہیں آتی ہے۔ میں کسی ایسی غلطی کی وجہ سے اس میں مبتلا نہیں ہوا جس کا میں نے ارتکاب کیا ہو؛ بس یہ بدقسمتی ہے کہ میں اس میں گرفتار ہوگیا۔
>
> *مرد، 28 سال*

کشادہ ذہنی آپ کو دوسرے لوگوں سے تعاون حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ اگر کسی فرد کو یہ معلوم نہ ہو کہ آپ بیمار ہیں تو، کسی کو بھی یہ معلوم نہیں ہوگا کہ آپ کو مدد درکار ہے۔ اور کشادہ ذہنی خوف کو کم کرسکتی ہے؛ اگر لوگ ٹی بی کے بارے میں اچھی طرح باخبر ہیں تو، انہیں تحفظ کا احساس ہوگا اور وہ آپ کے ٹی بی سے خوفزدہ نہیں ہوں گے۔ اس طرح، کشادہ ذہنی خوف اور تنہائی سے نبرد آزما ہوسکتی ہے۔



جو مریض اپنے مرض کے بارے میں کشادہ ذہن ہوتے ہیں انہیں عام طور پر اس سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کو اپنے ٹی بی کے بارے میں کشادہ ذہنی اختیار کرنا مشکل معلوم پڑتا ہے لیکن آپ نے کسی نہ کسی طرح اس بارے میں بات کرنے کا فیصلہ کرلیا ہے تو، یہ کام کرنے کے وقت کا منصوبہ بنا لینا دانشمندی ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کو کمزوری اور تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے تو،انتظار کرنا بہتر ہوسکتا ہے۔ کسی کو مضطرب کردینے والا کام انجام دینا زیادہ توانائی طلب ہوتا ہے؛ لہذا، جب تک آپ کو تھوڑی سی توانائی محسوس نہ ہونے لگے تب تک انتظار کرنا بہتر ہوسکتا ہے۔ جب آپ کو اس پر قدرت کا احساس ہو تب کسی بھروسے مند یا قریبی محسوس ہونے والے فرد کے ساتھ شروعات کریں۔ بہت سارے مریضوں کے لئے، قریبی افراد سے ہی، جیسے قریبی دوستوں اور رشتہ داروں سے اپنے مرض کے بارے میں بات کرنا کافی ہوتا ہے۔

آپ تعاون اور مشورے کے لئے اپنے بھروسے مند صحت کارکن سے بھی بات کرسکتے ہیں۔ رضاکار تنظیموں سے تعاون حاصل کرنا بھی ممکن ہے، مثلا، اگر آپ گمنام طریقے سے کسی فرد سے بات کرنے کے خواہشمند ہوں۔ LHL Internasjonal کی معرفت آپ دیگر مریضوں یا اپنے تجربات سے ملتے جلتے تجربے کے حامل سابق مریضوں سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ اسے ہمسر کا کام کہا جاتا ہے۔ بہت سارے مریضوں کے لئے ملتے جلتے تجربے کے حامل افراد سے بات چیت کرنا کافی معاون معلوم پڑتا ہے۔

رابطے کے کسی فرد کا پتہ لگانے کے لئے تنظیموں سے بھی رابطہ کرنا ممکن ہے۔ درج ذیل سمیت کچھ تنظیمیں آپ کو مفید معلوم پڑسکتی ہیں: ریڈ کراس، نارویجین ریفیوجی کونسل (Flyktninghjelpen)، انتظامیہ (بہت ساری مختلف سرگرمیوں کی حامل ایک رضاکار تنظیم، ”Norges frivilligsentraler“)، یا معاشرتی انتظامیہ(اس کتابچے کے آخر میں ”عملی معلومات“ نامی جزء دیکھیں۔) آپ اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار سے بھی پوچھ سکتے ہیں کہ جہاں آپ رہتے ہیں وہاں پر کون سی دیگر معاون خدمات دستیاب ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ تنہائی اور افسردگی سے نمٹنے میں مدد کے لئے آپ کو پیشہ ورانہ تعاون درکار ہے تو، اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار یا اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

خود کو فعال رکھنا

کسی فرد کو اپنے آپ کو تھوڑا بہت چاق و چوبند اور مصروف رکھنے سے افسردگی کے احساس کو روکنے یا کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کافی لمبے وقفے تک اکیلے رہنا اور سوچ فکر کرنا کافی مشکل ہوسکتا ہے۔ لہذا، فعال رہنے اور اپنے مرض سے ماسوا دیگر چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کرنا کافی مفید ہے۔ آپ کے لئے ایسا کام کرنا ضروری نہیں ہے جو کافی مشقت طلب ہو؛ روزانہ دو چھوٹے موٹے کام یا سرگرمیاں کافی ہیں۔ بلا شبهہ، ایسے بھی دن آئیں گے جب آپ کوئی کام کرنے پر قادر نہیں ہوں گے – یہ بھی ٹھیک ہے!

روزانہ بعض اقسام کے معمولات طے کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے دن کا خاکہ مرتب کرنے سے شاید روزمرہ کی زندگی زیادہ بامعنی بن سکتی ہے، چاہے آپ بیمار ہوں اور اپنی معمول کی زندگی گزرانے کے قابل نہ ہوں۔ کرنے لائق ایسے کام کا پتہ لگانے کی کوشش کریں جس سے آپ کو بہتری کا احساس ہوتا ہے؛ ایسی چیزیں جنہیں آپ اپنی کیفیت کے باوجود بھی انجام دے سکتے ہیں، مثلا: اچھی موسیقی سننا، ٹی وی دیکھنا؛ رسالہ پڑھنا۔ ایسے کام کریں جو آپ کو پسند ہوں!

بیماری کے عرصے کے دوران، وقت ایسا لگے گا گویا کافی سست روی سے گزر رہا ہے اور پیشرفت کے معاملے میں یوں لگے گا گویا یہ کافی طویل ہوتی جا رہی ہے۔ اس سے نمٹنے کے طریقے سے متعلق کچھ عمومی مشورہ یہ ہے کہ چھوٹے چھوٹے مراحل اختیار کریں اور ایسے چھوٹے چھوٹے اہداف طے کریں جنھیں آپ حاصل کرسکیں (بجائے اس کے کہ اتنے بڑے اہداف مقرر کرلیں جنہیں آپ کی کیفیت کی وجہ سے حاصل کرنا مشکل ہوگا)۔ ہنرمندانہ کام – خواہ چھوٹا کام ہی ہو – سے آپ کو اکثر بہتری اور زیادہ رجائیت پسندی کا احساس ہوگا۔ ایک مریض کا، جس کی ٹانگوں میں دشواریاں لاحق ہیں اور جو پہیے والی کرسی استعمال کرتا رہا ہے، یہ کہنا ہے:

> اس قسم کی کیفیت پر قابو پانے کے لئے، آپ کو ایک وقت میں ایک چیز پر توجہ مرکوز کرنی ہوتی ہے۔ سب سے پہلے، مجھے پہیے والی کرسی سے نجات پانا ہے۔ اس کے بعد بیساکھی ب سے چھٹکارہ حاصل کرنا ہے۔ آپ کو حاصل کرنے کے لئے ہدف طے کرنا ہوتا ہے۔ جب تک آپ انسان رہتے ہیں تب تک آپ از خود اہداف طے کرنا نہیں چھوڑتے ہیں۔ آخری بات، میں ہائل جبریسیلاسی (Haile Gebrselassie) کی طرح دوڑنا چاہتا ہوں۔
>
> *مرد، 25 سال*

اپنی سرگرمیوں کا اور آپ نے جو چھوٹے موٹے اہداف حاصل کیے ہیں ان کا "حساب کتاب رکھنا" ایک اچھا خیال ہوسکتا ہے۔ چیزیں تحریر کرلیں! یہ حوصلہ افزاء ہوسکتا ہے کیونکہ اس سے آپ کی پیشرفت پر زور پڑے گا اور کسی مثبت چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں آپ کو مدد ملے گی۔

کچھ مریضوں کو لگتاہے کہ ان کے پاس کافی معمولی رقم ہے اور ان کی مالی حیثیت ان کی زندگی پر بہت ساری پابندیاں عائد کردیتی ہے۔ بہت ساری معاشرتی سرگرمیاں، جیسے سنیما یا کیفے جانا، ناروے میں مہنگے ہیں۔ اگر آپ کے پاس زیادہ رقم نہیں ہے تو، آپ اپنی برادری میں بلا معاوضہ چلنے والی معاشرتی سرگرمیوں کا پتہ لگانے کی کوشش کرسکتے ہیں۔ اس قسم کی سرگرمیاں بیشتر برادریوں میں موجود ہیں۔

ہمسر کے کام کی معرفت، LHL مریضوں کے لئے سرگرمیوں اور معاشرتی اجتماعات کا اہتمام کرتا ہے۔ یہ عام طور پر مہنگے نہیں ہوتے ہیں۔ آپ جہاں رہتے ہیں وہا ں کی معاشرتی انتظامیہ، یا تنظمیوں جیسے ریڈ کراس یا فری ولیگیٹس سنٹرالین (Norges frivilligsentraler) سے بھی رابطہ کرسکتے، یایہ پوچھ سکتے ہیں کہ ان کے پاس کون سی امدادی خدمات دستیاب ہیں۔ مالی حقوق سے متعلق اطلاعات کے لئے اس کتابچے میں باب **4** بھی دیکھیں۔

ربط ضبط بنائے رکھنا اور کسی فرد کا خود کو فعال رکھنا بھی اچھا ہے۔

اور یاد رکھیں: آپ کی یہ کیفیت سدا نہیں رہے گی – آپ رو بہ صحت ہوجائیں گے!

باب 4: ٹی بی اور آپ کی مالی حیثیت

"میرے مرض کے لئے طبی معالجہ حاصل ہوجانا ہی کافی نہیں ہے۔ مجھے اچھی زندگی گزارنے کی، کھانے کے لئے کسی چیز کی ضرورت ہے۔ جب آپ بیمار ہوتے ہیں تو، اس کا مطلب ہوتا ہے ان چیزوں کے لئے کافی مامونیت کا حامل ہونا"۔

خاتون، 40 سال

مالی طور پر مامون ہونا اہم ہے، خاص طور پر اگر آپ بیمار ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ مریض اپنی تمام تر توانائی مالی امور کے لئے ہی وقف نہ کردیں، تاکہ وہ رو بہ صحت ہونے پر توجہ مرکوز کرسکیں۔ ناروے میں، ٹی بی کی دوائیں، طبی جانچ پڑتال، اور ٹی بی کے مریضوں کو جو جانچیں کروانی ہوتی ہیں وہ جانچیں بلا معاوضہ ہیں۔ ناروے میں ٹی بی کاعلاج کروانے والے سارے مریضوں کو اپنی بنیادی ضروریات کے لئےمالی تعاون حاصل کرنے کا حق ہے۔

اس باب میں، ہم ناروے میں ٹی بی کے مریضوں سے تعلق رکھنے والے مالی حقوق کے سلسلے میں اصول بیان کرتے ہیں۔ آپ اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار سے بھی اپنے مالی حقوق کے بارے میں معلومات حاصل کرنے میں اپنی مدد کرنے کو کہہ سکتے ہیں۔

اگر آپ ناروے میں قانونی طور پر نہیں رہ رہے ہیں تو بھی آپ کو بلا معاوضہ ٹی بی کا علاج اور ٹی بی کی دوائیں حاصل کرنے کا حق ہے۔ اور یاد رکھیں کہ صحت سے متعلق اہلکار پیشہ ورانہ رازداری کے پابند ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں آپ کے بارے میں اہم معلومات کسی کو بھی دینے کی اجازت نہیں ہے (یہاں تک کہ پولیس اور امیگریشن سروس کو بھی نہیں)۔ لہذا چاہے آپ ناروے میں قانونی طور پر نہیں رہ رہے ہیں، مگر آپ ناروے میں ہیلتھ سروس کو کال کرنے کے بارے میں تحفظ محسوس کرسکتے ہیں۔

آپ کو ٹی بی ہونے پر اخراجات کی تلافی کے اصول

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

ناروے میں ٹی بی کا علاج مفت ہے۔ ٹی بی کی تمام دوائیں، طبی معائنے، اور جانچیں مریضوں کے لیے بلامعاوضہ ہیں۔ علاج کے لیے ضروری سفر بھی مفت ہے، لیکن عام طور پر آپ کو سفر کے لیے پہلے خود ادائیگی کرنی ہوتی ہے اور بعد میں اس کی رقم واپس مل جاتی ہے۔

تپ دق کے علاج میں استعمال کی جانے والی دوائیں مفت ہیں

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

تپ دق کے علاج کے لیے استعمال کی جانے والی دوائیں مفت ہیں عام طور پر، ایک نرس آپ کے گھر پر ٹی بی کی دوا لے کر آتی ہے (صفحہ 14–15 بھی دیکھیں)۔ طبی سازوسامان بھی مفت ہے، جیسے کہ گولی لینے کا ڈسپنسر اور زخموں کی پٹیاں، جو لمفی غدود والے ٹی بی کے ساتھ درکار ہوسکتی ہیں۔

کچھ مریضوں کو ٹی بی کی دواؤں سے ضمنی اثرات ہوتے ہیں (صفحات 22–26 بھی دیکھیں)، اور ضمنی اثرات کو ختم کرنے کے لیے انہیں اضافی دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر، ایسی دوائیں مفت ہیں۔ لیکن اس میں کچھ استثنآت ہوسکتے ہیں، لہذا کچھ معاملات میں آپ کے لیے اسے مفت حاصل کرنے کے واسطے آپ کے ڈاکٹر کو درخواست دینی ہوتی ہے۔

آپ دواؤں یا طبی سازوسامان کے لیےادائیگی نہیں کرتے۔

اگر آپ کو ضمنی اثرات کے خلاف دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے تو، آپ کا ڈاکٹر عام طور پر ایسی دوائیں تجویز کرے گا جو آپ کودواخانےسے لینی ہوں گی۔ اپنے ڈاکٹر کا تجویز کردہ نسخہ، یا اگر آپ کا ڈاکٹر الکٹرانک نسخہ استعمال کرتا ہو تو شناختی (ID) دستاویزات ساتھلائیں۔

عام طور پر، ضمنی اثرات کو روکنے والی دوائیں لینے کے لیے آپ کو لازماًدواخانے جانا ہوگا۔

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

سفر کے اخراجات

کچھ مریضوں کو اس معالجہ کے دوران کافی زیادہ سفر کرنا پڑتا ہے۔ ٹی بی کے علاج کے لئے لازمی سارا سفر مفت ہے، لیکن مریضوں کو عام طور پر خود ہی سفر کے اخراجات ادا کرنے ہوتے ہیں اور بعد میں وہ رقم واپس مل جاتی ہے۔ اصل اصول یہ ہے کہ آپ کو اقل ترین خرچ والے انداز میں: بذریعہ بس، ٹرین، یا کشتی سفر کرنا ہے۔

اگر آپ کافی حد تک صحتمند ہیں تو، معالجاتی مقام تک جانے کے لئے سرکاری سواری لیں۔

آپ کے اخراجات سفر کی باز ادائیگی کے واسطے، آپ کو اپنی برادری میں واقع NAV کے دفتر میں درخواست دینی ہوتی ہے۔ آپ کو وقت ملاقات کی تصدیق (وقت ملاقات کا کارڈ، کالنگ اِن، وغیرہ) اور ایک کاغذ منسلک کرنا ہوتا ہے جس سے یہ تصدیق ہو کہ آپ اپنی وقت ملاقات کی حد تک دکھا چکے ہیں (آپ یہ فارم اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار یا ہسپتال کی نرس سے حاصل کرسکتے ہیں)۔ آپ نے اپنی طبی ملاقاتوں کے واسطے آمد و رفت کے لئے سفر کے جو بھی ٹکٹ خریدے ہیں ان سبھی کی ادائیگی کی رسیدیں بھی لازما منسلک کرنی چاہئیں۔

اگر آپ اس قدر بیمار ہیں کہ سرکاری سواری سے سفر نہیں کرسکتے ہیں تو، کسی اور ذریعہ، مثلا ٹیکسی کے ذریعہ سفر کی باز ادائیگی حاصل کرنا ممکن ہے۔ اس صورت میں، آپ کا ڈاکٹر، ٹی بی سے متعلق رابطہ کار، یا NAV کا دفتر آپ کو ایک عرضی دے سکتا ہے جو سفر کی ادائیگی کے طور پر موزوں ہوتا ہے۔ آپ کو یہ عرضی موصول ہوجانے پر، آپ کو عام طور پر اپنے علاقے میں واقع ٹریول آفس ("pasientreisekontor") کی معرفت اپنے سفر کا آرڈر کرنا ہوگا، لیکن کچھ علاقوں میں، مریض ٹریول آفس سے آزادانہ طور پر اپنے سفر کا آرڈر کرسکتے ہیں۔

آپ اپنے علاقے کے اصولوں کے بارےمیں معلومات حاصل کرنے کے لئے ویب سائٹوں
www.pasientreiser.no یا www.nav.no پر تلاش کرسکتے ہیں، یا اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ
کار سے اپنے سفر کا آرڈر کرنے میں مدد طلب کرسکتے ہیں۔

جو مریض اس قدر بیمار ہوں کہ سرکاری سواری سے سفر نہیں کرسکتے ہیں وہ ٹیکسی لے سکتے ہیں۔

مالی بھتے

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

یہاں، ہم وہ مالی بھتے پیش کرتے ہیں جن کا تعلق ان افراد سے ہوسکتا ہے جنہیں ٹی بی ہے یا رہا ہے:

بیماری کا وظیفہ

اگر آپ ملازمت کرتے ہیں اور اپنے ٹی بی کی وجہ سے آپ نے بیماری کی چھٹی لی ہوئی ہے تو، آپ بیماری کی تنخواہ لے سکتے ہیں۔ ناروے میں کم از کم چار ہفتے تک کام کرچکے افراد کو بیماری کی تنخواہ پانے کا حق ہے۔ 52 ہفتے تک بیماری کی تنخواہ لینا ممکن ہے۔ صفحہ 28 پر ہم نے بیماری کی تنخواہ کے اصول مزید تفصیل کے ساتھ بیان کیے ہیں۔

کام کی تشخیص سے متعلق وظیفہ (AAP)

کام کی تشخیص سے متعلق وظیفہ (AAP) ایک ایسا وظیفہ ہے جو آپ کو ایسی صورت میں حاصل کرنے کا حق ہے اگر آپ ا طبی معالجہ ہورہا ہو یا ایسی سرگرمیوں میں حصہ لے رہے ہوں جسے اس لیے تیار کیا گیا ہو کہ اس کے نتیجے میں ملازمت حاصل ہو۔ AAP کا مقصد زندگی گزارنے کے اخراجات کا احاطہ کرنا ہے۔ آپ وظیفہ کے لیے درخواست دے سکتے ہیں اگر آپ کو مخصوص وقفے تک کام سے متعلق کم از کم 50% معذوری ہو۔ آپ ایسی صورت میں بھی درخواست دے سکتے ہیں اگر آپ بمع تنخواہ بیماری کیچھٹی پر ہوں اور بمع تنخواہ بیماری کی چھٹی کی میعاد ختم ہوجانے کے باوجود کام کرنے سے معذور ہوں (ایک سال بعد)۔ AAP کا اہل ہونے کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ نے مخصوص وقفے تک ناروے میں قیام

کیا ہو۔ اس وظیفہ کا مقصد لوگوں کی مدد کرنا ہے تاکہ وہ کام پر (واپس) جاسکیں۔ درخواست فارم www.nav.no سے حاصل کیا جاسکتا ہے، یا پھر آپ درخواست کرنے میں مدد کے لیے اپنے مقامی NAV دفتر سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ آپ NAV میں کسی کے ساتھ میٹنگ کی درخواست کرسکتے ہیں، اور ضرورت ہونے پر NAV میٹنگ کے لیے مترجم فراہم کرسکتا ہے۔

دیکھ ریکھ سے متعلق ادائیگیاں

ہم نے یہاں پر جو بھی انتظامات بیان کیے ہیں اگر ان میں سے کسی کا تعلق آپ سے نہیں ہے، اور آپ کے پاس کام نہیں ہے یا آپ کام کرنے کے قابل نہیں ہیں تو، اس کے باوجود بھی آپ کو مالی تعاون پانے کا حق حاصل ہے۔ ناروے میں قانونی طور پر رہنے والے سبھی افراد کو اپنی بنیادی ضروریات (جن کے نام ہیں: غذا، کپڑا، حرارت، اور کچھ معاشرتی سرگرمیاں) کے لئے مالی تعاون پانے کا حق حاصل ہے، اگر وہ کسی وجہ سے بذات خود ان چیزوں کی ادائیگی کرنے کے لئے رقم کمانے سے قاصر ہیں۔ اس قسم کے تعاون کو دیکھ ریکھ سے متعلق ادائیگیوں کے نام سے جانا جاتا ہے۔ دیکھ ریکھ سے متعلق ادائیگیوں کی رقم کے سلسلے میں کوئی مقررہ اصول نہیں ہیں۔ مزید معلومات حاصل کرنے کے لئے آپ جہاں رہتے ہیں وہاں کی معاشرتی انتظامیہ سے رابطہ کریں۔

دیکھ ریکھ سے متعلق ادائیگیاں پانے کے واسطے، آپ کو اپنے مقامی NAV دفتر میں درخواست دینی ہوتی ہے۔

مالی امور کے بارے میں مریضوں کی جانب سے سوالات

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

مجھے ٹی بی میں مبتلا ہونے کی تشخیص کی گئی ہے – کیا یہ مہنگا ہوگا؟

نہیں۔ ناروے میں ٹی بی کا علاج مفت ہے۔ ٹی بی کی ساری دوائیں، طبّی جانچ پڑتال، معائنے اور سازو سامان بھی مریضوں کے لئے بلا معاوضہ ہیں۔ علاج کے لئے جو سفر کرنا ضروری ہے وہ بھی مفت ہے، لیکن آپ کو عام طور پر سفر کے لئے پہلے خود ہی ادائیگی کرنی ہوتی ہے اور وہ رقم آپ کو بعد میں واپس مل جاتی ہے۔ ٹی بی کی دوائیوں کے ضمنی اثرات کے خلاف استعمال ہونے والی ادویات عموماً مفت ہوتی ہیں صفحہ 43–42 بھی دیکھیں۔

میں ٹی بی کا / کی ایک مریض ہوں اور دو چھوٹے چھوٹے بچے ہیں۔ جب میں بیمار ہوتا / ہوتی ہوں تو اکثر و بیشتر مجھے بچوں کی دیکھ بھال کرنا مشکل لگتا ہے۔ کیا مجھے اس میں مدد مل سکتی ہے؟

اگر آپ کی بیماری کے دوران آپ گھر پر مدد کے / کی از حد ضرورتمند ہیں تو گھریلو نگہداشت کی خدمات یا عملی تعاون کے لئے درخواست دینا ممکن ہے۔ اس قسم کی مدد کو صارف پر مرتکز ذاتی معاون ("Brukerstyrt personlig assistanse" – BPA) کہا جاتا ہے۔ بہت سارے افراد کو اس طرح کی مدد نہیں ملتی ہے، لیکن اگر آپ کافی بیمار ہیں اور کسی ایسے فرد کے ساتھ نہیں رہتے / رہتی ہیں جو آپ کی مدد کرسکے تو، درخواست دینا سودمند ہے۔ آپ اپنے جنرل پریکٹشنر (عمومی معالج) یا اپنے ٹی بی سے متعلق رابطہ کار سے اس بارے میں بات اور درخواست دینے میں مدد طلب کرسکتے / سکتی ہیں۔

مجھے بیماری کے دوران دیکھ بھال کے لئے صرف کوئی 4000 کرونر ماہانہ ہی ملتے ہیں – یہ کیسے کافی ہوسکتے ہیں؟

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

دیکھ بھال سے متعلق ادائیگیوں کے قوانین کے مطابق، ناروے میں قانونی طور پر مقیم تمام افراد کو ایک "نفیس زندگی" کی ضمانت کے لئے مالی تعاون حاصل کرنے کا حق ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں اپنی بنیادی ضروریات کی تکمیل کے لئے مددحاصل کرنے کا حق ہے۔ ہوسکتا ہے کہ کوئی شخص (مثلاً NAV میں) آپ کے اخراجات اور آمدنی کا جائزہ لے کر یہ پتہ کرسکے کہ آپ کو فی الحال جو مالی مدد مل رہی ہے آپ اس سے زیادہ کا حق رکھتے ہیں۔

جن مقامات سے آپ کو مدد مل سکتی ہے ان کے بارے میں معلومات کے لئے صفحہ 47 بھی دیکھیں۔

اپنے مالی امور سے تعلق رکھنے والے سوالات کے ساتھ سوشل ورکر سے مدد حاصل کرنا ممکن ہے۔

میں مالی حقوق کے بارے میں مدد اور معلومات کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟

اگر آپ ہسپتال میں بھرتی ہیں تو، آپ عام طور پر کسی سوشل ورکر یا المونر (sosionom) سے بات کرسکتے ہیں جو مالی سوالات کی بابت آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔ آپ مریضوں کے حقوق کے بار میں معلومات کے لئے ویب سائٹیں www.nav.no یا www.helfo.no بھی دیکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے مالی حقوق کے بارے میں مزید پتہ لگانے میں، یا آپ کے خیال میں آپ جس وظیفے کے حقدار ہیں اس کے لئے درخواست دینے میں مدد درکار ہے تو، آپ اپنی کاؤنٹی میں پیشنٹ اومبڈسمین (مریض کا محاسب) (www.pasientombudet.no)، LHL میں پیشنٹ اومبڈسمین (al@lhl.no)، یا ناروے فیڈریشن آف آرگنائزیشنز آف ڈس ایبلڈ پیوپل (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, FFO) کے سنٹر فار رائٹس (مرکز برائے حقوق) سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ FFO میں سنٹر فار رائٹس (rettighetssenteret@ffo.no) معذور اور دیرینہ لحاظ سے بیمار افراد کے حقوق کے سلسلے میں درپیش سوالات کو حل کرتا ہے۔ اس کتابچہ کے آخر میں "عملی معلومات" والا جزء بھی دیکھیں۔

عملی معلومات

کتابچے کے اس شمارے کے لیے اس پیراگراف پر نظر ثانی کی گئی ہے۔

یہاں، ہم نے کچھ دلچسپ پتے اور فون نمبرز اکٹھا کیے ہیں جو ناروے میں ٹی بی کے مریضوں کے لئے مفید ہوسکتے ہیں۔

حقوق / عملی تعاون

NAV: نارویجن لیبر اینڈ ویلفیئر آرگنائزیشن

آپ ان علاقوں میں خدمات صحت اور سوشل سیکیورٹی سروسز اور مریضوں کے حقوق کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے NAV سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

انٹرنیٹ: www.nav.no

صحت سے متعلّقہ اقتصادی انتظامیہ: Helseøkonomiforvaltningen (Helfo)

انٹرنیٹ: www.helfo.no
ٹیلیفون: 815 70 030

پیشنٹ اومبڈسمین

پیشنٹ اومبڈسمین مریضوں کی ضرورتوں، دلچسپیوں اور حقوق کو فروغ دینے کی جدوجہد کرتا ہے۔
اگر آپ کے پاس ایسے تجربے ہیں جن پر آپ کسی اور فرد کے ساتھ گفتگو کرنا چاہتے ہیں، تو آپ اپنی اقامت والی کاؤنٹی میں پیشنٹ اومبڈسمین سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ پیشنٹ اومبڈسمین مریضوں اور رشتہ داروں کے حقوق کے بارے میں آپ کو معلومات فراہم کرسکتا ہے اور اگر آپ کے سوالات ہیں یا ہیلتھ سروس کے پاس شکایت کرنا چاہتے ہیں تو وہ آپ کی مدد کرسکتا ہے۔

انٹرنیٹ: www.pasientombudet.no
(یہاں، آپ کو ناروے میں سبھی پیشنٹ اومبڈسمین کے پتے اور فون نمبر بھی ملیں گے۔)

ناروے فیڈریشن آف آرگنائزیشنز آف ڈس ایبلڈ پیوپل (FFO) میں سنٹر فار رائٹس

سنٹر فار رائٹس معذور اور دیرینہ لحاظ سے بیمار افراد کے حقوق کے سلسلے میں کام کرتا ہے۔ سنٹر کے آجرین مریضوں اور مریضوں کے رشتہ داروں کی جانب سے پوچھے گئے سوالوں کا جواب دیتے ہیں اور قانونی اعانت فراہم کرسکتے ہیں۔

ای میل: rettighetssenteret@ffo.no
ٹیلیفون: 96 62 27 60

LHL میں پیشنٹ اومبڈسمین

یہاں، ٹی بی کے مریض مدد اور اپنے حقوق کے بارے میں سوالوں کے جوابات حاصل کرسکتے ہیں۔

ای میل: al@LHL.NO
ٹیلیفون: 22 79 93 00 (LHL سوئچ بورڈ – پیشنٹ اومبڈسمین کو طلب کریں)

صحت سے متعلق معلومات

نارویجین انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ (Folkehelseinstituttet)

یہاں، آپ کو ناروے میں ٹی بی اور معالجاتی نظام کے بارے میں مفید معلومات مل سکتی ہیں۔

انٹرنیٹ: www.fhi.no

نارویجین کوئٹ لائن فار اسموکرز: 800 400 85
اگر آپ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں تو کوئٹ لائن فار اسموکرز معلومات اور مشورہ فراہم کرتی ہے۔ جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑتے ہیں تو، بات کرنے کے لئے کسی فرد کی موجودگی کافی معاون ہوسکتی ہے!

کھلنے کے اوقات: پیر تا جمعہ: صبح 9 بجے تا شام 6 بجے
(گرمیوں اور دوسری چ ٹیوں کےدوران اوقاتِ کار مختلف وتے ہیں)

سوشل سروسز کے بارے میں معلومات

والنٹیئر سنٹرز – Frivilligsentralene

والنٹیئر سنٹرز (Frivilligsentralene) ایک ہی مضافات میں رہنے والے افراد کے لئے جائے ملاقات ہیں۔
یہ سنٹرز معاشرتی سرگرمیوں کا اہتمام کرتے اور لوگوں کے مابین رابطے کی سہولت بہم پہنچاتے ہیں۔
پورے ناروے میں والنٹیئر سنٹرز موجود ہیں۔ اپنے قیام کی جگہ سے قریب ترین مرکز کا پتہ لگانے کے لئے www.frivilligsentral.no

ریڈ کراس وزیٹر سروس

ریڈ کراس وزیٹر سروس اپنی روزمرہ کی زندگی میں تعاون اور حوصلہ افزائی کے خواہش مند افراد سے ملاقاتیں کرنے کا انتظام کرتی ہے۔ ریڈ کراس کے ملاقاتی آپ کے گھر پر (یا آپ جس ادارے میں رہتے ہیں وہاں پر) آپ سے ملاقات کرسکتے ہیں، یا آپ کیفے وغیرہ میں ان سے ملاقات کرسکتے ہیں۔ ریڈ کراس تفریحات، کرسمس کی تقریبات، اور دیگر معاشرتی سرگرمیوں کا بھی اہتمام کرتی ہے۔

ریڈ کراس سے رابطہ کریں، یا کسی دوست، رشتہ دار، یا ہوم نرس سے اپنے لئے یہ کام کرنے کو کہیں۔

انٹرنیٹ: www.rodekors.no
ٹیلیفون: 05003

کچھ دیگر رضاکار تنظیمیں بھی ہیں جو معاشرتی سرگرمیوں اور امدادی خدمات کے ضرورتمند افراد کے لئے اس کا انتظام کرتی ہیں۔ آپ اپنے قریب میں دستیاب خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لئے اپنے جائے قیام کی معاشرتی انتظامیہ سے رابطہ کرسکتے ہیں۔

ارکین وطن اور پناہ کے طالبوں کے لئے

نارویجین ڈ ٹ آف امیگریشن (Utlendingsdirektoratet – UDI)

ڈائرکٹوریٹ آف امیگریشن ناروے میں ترک وطنی اور پناہ گزینی سے متعلق پالیسیوں کے لئے ذمہ دار ہے۔ ان کی ویب سائٹ پر، آپ کو ناروے میں قیام اور کام کرنے کے اصولوں کے بارے میں معلومات مل سکتی ہے، اور آپ کو متعدد درخواست فارم ملیں گے: www.udi.no

UDI کے پاس تارکین وطن کے لئے ایک معلوماتی پورٹل ہے۔ اس کا پتہ ہے www.nyinorge.no۔

نارویجین آرگنائزیشن آف اسائلم سیکرز (Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere – NOAS)

NOAS کا مقصد ناروے میں پناہ کے طالبوں کی دلچسپیوں کو بڑھاوا دینا ہے۔ یہ ایسے افراد کو قانونی مدد اور عمومی فلاح و بہبود فراہم کرسکتی ہے جو ناروے میں پناہ کے طالب ہیں یا جنہیں پناہ گزیں کی حیثیت یا تحفظ حاصل ہوگیا ہے۔

انٹرنیٹ: www.noas.org
ٹیلیفون: 22 36 56 60

یہ کتابچہ LHL Internasjonal، نارویجین ہرٹ اینڈ لنگ پیشنٹ آرگنائزیشن کے ذریعہ، ہیلبنگز لیگاٹ کے مالی تعاون سے شائع کیا گیا ہے۔
ادارتی کمیٹی: انگن نارسٹوگا (Ingunn Nordstoga) ، ٹورن ہیسلر (Torunn Hasler)، ولیلا ہائل (Wolela Haile)، میریٹ ٹکسڈیلی (Merete Taksdal)، مونا ڈریج اوجی ہیڈوگ فسک امڈیل Mona Drage og Hedvig Fiske Amdal).
عکاسی اور خاکہ: ہوریزنٹ ڈیزائن (Horisontdesign).

یہ کتابچہ ناروے میں تپ دق کے مریضوں اور اور تپ دق کے ساتھ کام کرنے والے صحت سے متعلق اہلکاروں کے اشتراک سے تیار کیا گیا ہے۔
نارویجین انسٹی ٹیوٹ آف پبلک ہیلتھ نے پیشہ ورانہ مشورہ دیا ہے اور کتابچے کے معیار کی یقین دہانی میں شریک رہی ہے۔

LHL Internasjonal

folkehelseinstituttet

LHLs internasjonale tuberkulosestiftelse
Grensen 3, 7. etasje, 0159 OSLO
Telefon: 22 79 92 22
post@lhl-internasjonal.no
www.lhl-internasjonal.no
Giverkonto: 1503 33 09462

Nasjonalt folkehelseinstitutt
Postboks 4404 Nydalen
0403 Oslo
Telefon: 21 07 70 00

1943 میں، تپ دق کے پانچ مریضوں کے ذریعہ ناروے میں ہیلپنگ آرگنائزیشن فار پیوپل ود ٹیوبرکلوسس کی بنیاد رکھی گئی تھی۔ ان مریضوں نے بہتر معالجے اور زندگی گزارنے کے بہتر حالات کا حق اور بیمہ اور کام کے حق کے تئیں جدوجہد کیے۔ یہی تنظیم LHL Internasjonal سے پہلے سے موجود تھی۔ اب LHL Internasjonal ملکی پیمانے پر دل اور پھیپھڑے کے مرض سے متاثر افراد کے لئے ایک دلچسپ تنظیم ہے۔ صرف دواؤں اور خدمات صحت سے نہیں،بلکہ لوگوں کے زندگی گزارنے کے حالات میں بہتری لانے کی خاطر سماجی و سیاسی پیمانوں کے ذریعہ بھی، تپ دق سے نبرد آزمائی ہوسکتی ہے۔ تپ دق بہت سارے ممالک میں صحت کا ایک سنگین عارضہ ہے، اور LHL Internasjonal ابھی بھی ملکی اور بین الاقوامی سطح پر ٹی بی کے مریضوں کے حقوق میں بہتری لانے کی ضمن میں کام کر رہا ہے۔
LHL Internasjonal کے کام کو مصیبت زدہ گروپوں کے ساتھ استحکام ملنے اور حقوق انسانی کے لئے احترام حاصل ہونے سے تحریک ملی ہے۔

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
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
Confidentiality is assured