



LHL

Bạn có thể được chữa khỏi nếu chẳng may bị mắc bệnh lao



VIETNAMESISK

“Ban đầu, khi biết mình bị mắc bệnh lao, tôi không đến nỗi quá suy sụp vì nghĩ ít ra tôi biết được mình đang bị mắc bệnh gì. Thế nhưng càng ngày tôi càng bị ám ảnh về tính nghiêm trọng của căn bệnh này. Tôi cảm thấy khó khăn khi phải thực hiện rất nhiều xét nghiệm. Mọi thứ còn tồi tệ hơn khi tôi sống một mình ở nước ngoài.

Thế nhưng, tôi dần cảm thấy khỏe hơn. Rất may là các nhân viên tại bệnh viện tôi đang điều trị đều rất tận tình. Đặc biệt, một trong những y tá tại đây đã giúp tôi rất nhiều để tôi có thể sống lạc quan hơn. Cô đã giúp tôi lấy lại được tinh thần và là một tấm gương chứng tỏ rằng hy vọng luôn ở quanh ta và rằng cuộc sống thực sự có thể trở nên tốt đẹp hơn.

Căn bệnh này đã khiến tôi thay đổi rất nhiều. Nó đã làm tôi thay đổi theo một chiều hướng tích cực. Bạn không thể xem cuộc sống là một điều hiển nhiên. Tôi cảm thấy như mình được trao tặng một cơ hội sống mới – và tôi sẽ tận dụng thật tốt cơ hội này!”

Nam, 35 tuổi

Kinh nghiệm và lời khuyên từ các bệnh nhân lao và nhân viên y tế

Tập sách này dành cho các bệnh nhân lao, cung cấp các thông tin về bệnh lao và việc điều trị cùng các lời khuyên về cách đối mặt với căn bệnh này. Để thực hiện tập sách này, chúng tôi – những nhân viên tại LHL (Tổ Chức Bệnh Nhân Tim Phổi Na Uy) đã tham khảo ý kiến của bệnh nhân lao về những điều họ muốn biết về bệnh lao và những lời khuyên họ muốn chia sẻ với những bệnh nhân khác. Cùng với nhân viên y tế và bệnh nhân lao, chúng tôi đã tìm được câu trả lời cho những câu hỏi thường gặp.



Để thực hiện tập sách này, chúng tôi đã nói chuyện với các bệnh nhân lao tại Na Uy về các trải nghiệm của họ.

Nhân viên y tế sẽ đưa ra những lời khuyên chuyên môn về căn bệnh của bạn. Các bệnh nhân lao cũng có những lời khuyên bổ ích dựa trên những trải nghiệm thực tế của họ trong quá trình sống và đương đầu với căn bệnh.

Mục lục

Cách sử dụng tập sách này	trang 4
Chương 1: Các thông tin về bệnh lao	trang 5
Chương 2: Bệnh lao và việc điều trị (các bước điều trị, cách ly tại bệnh viện, Chế Độ Điều Trị Theo Phương Pháp Giám Sát Trực Tiếp (Direkte observeret terapi – DOT), các tác dụng phụ)	trang 13
Chương 3: Chăm sóc cơ thể và tinh thần khi mắc bệnh lao (làm việc và nghỉ ngơi, ăn uống, đời sống tình dục, đời sống xã hội)	trang 27
Chương 4: Bệnh lao và tình hình tài chính của bạn	trang 41
Thông tin thực tiễn	trang 48

Cách sử dụng tập sách này

Bạn nên đọc tập sách này để tìm hiểu các thông tin cơ bản về bệnh lao và cách đối mặt với căn bệnh cũng như giải quyết các vấn đề có thể gặp phải. Bạn có thể chia sẻ tập sách này với người khác và thảo luận cùng với nhân viên y tế, bạn bè, gia đình, hoặc các bệnh nhân khác. Cởi mở hơn về bệnh lao sẽ giúp mọi người hiểu biết nhiều hơn về căn bệnh này. Khi những người quanh bạn hiểu hơn về bệnh lao, họ sẽ cảm thấy an toàn hơn.



Bạn có thể đọc tập sách này cùng với nhân viên y tế...



...hoặc một mình.

Tập sách có cấu trúc như sau:

- Trong phần đầu của mỗi chương hoặc mỗi mục nhỏ là các dữ kiện và thông tin
- Cuối mỗi chương hoặc mỗi mục nhỏ là các câu hỏi của bệnh nhân kèm với câu trả lời
- Bạn cũng sẽ tìm thấy các lời khuyên và thông tin liên hệ về các chủ đề trong mỗi chương

Khi không hiểu hoặc muốn biết thêm thông tin về một vấn đề nào đó, hãy hỏi điều phối viên, bác sĩ hoặc y tá bệnh lao của bạn.

Chương 1: Các thông tin về bệnh lao

“Tôi nghĩ việc mọi người tìm hiểu về bệnh lao, các triệu chứng và cách thức truyền nhiễm của bệnh lao là rất quan trọng. Rất nhiều người sợ bệnh lao vì họ có kiến thức quá ít về căn bệnh này. Tìm hiểu về bệnh lao là cách thức kiểm soát căn bệnh hiệu quả nhất. Thông tin là sức mạnh.”

Nam, 55 tuổi

Khi bạn tìm hiểu các thông tin cơ bản về bệnh lao và biết được cách thức truyền nhiễm và điều trị của căn bệnh này, bạn sẽ cảm thấy an toàn hơn. Bạn cũng sẽ có thể thông báo và thảo luận về bệnh lao với những người khác. Khi những người quanh bạn hiểu hơn về bệnh lao, họ sẽ cảm thấy an toàn hơn trước căn bệnh này, từ đó có khả năng giúp đỡ những bệnh nhân lao nhiều hơn.

Trong chương này, bạn sẽ tìm thấy các thông tin và các câu hỏi của bệnh nhân kèm câu trả lời về bệnh lao.

Lao là gì?

Lao (còn gọi là TB) là một bệnh lý do vi khuẩn gây ra. Vi khuẩn là vi sinh vật nhỏ, không nhìn thấy được bằng mắt thường, có khắp mọi nơi, cả bên trong cơ thể con người. Đa số các loại vi khuẩn đều vô hại, thậm chí còn có ích. Ví dụ về vi khuẩn có ích là hệ vi khuẩn đường ruột hỗ trợ tiêu hóa thức ăn.

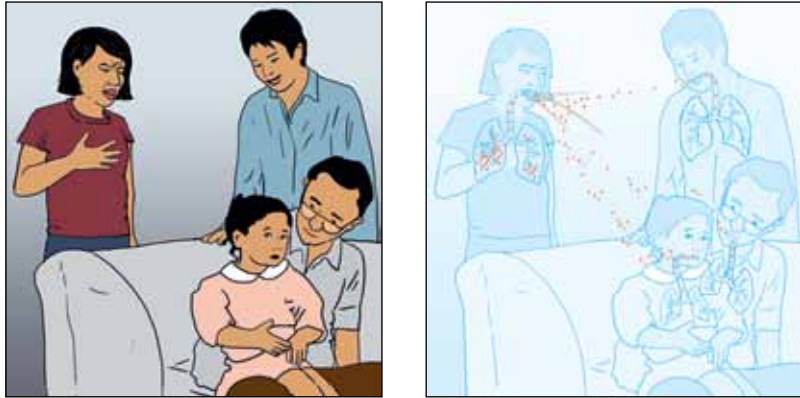
Tuy nhiên, một số loại vi khuẩn là có hại và có thể gây ra các căn bệnh mà ta gọi là bệnh nhiễm trùng. Vi khuẩn gây bệnh lao thuộc loại vi khuẩn này. Nếu vi khuẩn lao thâm nhập vào một cơ quan nào đó trong cơ thể và sinh sôi, và cơ thể không thể tự chống lại nó thì bạn có thể sẽ bị mắc bệnh lao.

Vi khuẩn lao thường gây bệnh ở phổi, những phần khác của cơ thể cũng có thể bị ảnh hưởng (như xương, hạch bạch huyết hoặc não).

Chủng vi khuẩn gây bệnh lao có tên là *Mycobacterium tuberculosis*.

Bạn bị mắc bệnh lao như thế nào?

Vi khuẩn lao lan truyền qua các hạt nhỏ trong không khí (mà bạn không thể nhìn thấy được). Những hạt này sinh ra từ mũi và miệng của người bị nhiễm vi khuẩn lao và phát tán trong không khí khi bệnh nhân ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Vi khuẩn lao hiện diện bên trong một số hạt nhỏ như thế này. Khi người khác hít phải không khí có những hạt nhỏ chứa vi khuẩn lao, vi khuẩn có thể vào trong cơ thể và đi đến phổi của người đó.



Vi khuẩn lao phát tán trong không khí qua đường hô hấp.

Không phải người nào bị nhiễm vi khuẩn lao cũng phát bệnh. Có khoảng 1/3 dân số thế giới mang vi khuẩn lao trong cơ thể, nhưng chỉ một số ít người bị phát thành bệnh. Một số người mang mầm bệnh có biểu hiện bệnh lý là do họ bị suy giảm miễn dịch. Hệ miễn dịch suy giảm có thể do bệnh lý khác, căng thẳng, thay đổi thời tiết, dinh dưỡng kém, thay đổi chế độ ăn, hoặc những lý do khác. Một người có thể mang mầm bệnh lao trong nhiều năm trước khi có biểu hiện bệnh lý.

Làm thế nào để biết mình bị nhiễm lao?

Người bị ho kéo dài trong 2–3 tuần hoặc hơn có thể đã bị nhiễm lao phổi. Dấu hiệu thường gặp của lao phổi là:

- Đau tức ngực
- Ho, khạc ra đàm từ sâu trong phổi, đôi khi vương máu

Các dấu hiệu thường gặp khác của lao – cả lao phổi và lao ở các cơ quan khác trong cơ thể:

- Chán ăn
- Sụt cân
- Yếu và mệt mỏi
- Bị sốt trong một thời gian dài
- Đổ mồ hôi về đêm
- Nổi hạch ở cổ, nách hoặc háng



Chán ăn
Sụt cân



Yếu và mệt mỏi



Bị sốt trong một
thời gian dài



Đổ mồ hôi về đêm



Nổi hạch ở cổ, nách
hoặc háng

Các dấu hiệu này cũng hay gặp ở nhiều bệnh khác. Vì vậy, để chắc chắn rằng đây là lao, bạn cần được làm vài xét nghiệm chẩn đoán phân biệt. Người có một hoặc nhiều trong số các triệu chứng này nên đi khám bác sĩ!

Bệnh nhân bị lao thường không có tất cả các triệu chứng này. Nhiều người chỉ có vài triệu chứng nhẹ.

Ai có thể bị nhiễm lao?

Những người gần gũi với bệnh nhân lao phổi nhưng chưa bắt đầu điều trị có thể sẽ mắc bệnh lao. Vì khuẩn lao không dễ phát tán, vì thế việc lây nhiễm thường xảy ra giữa những thành viên trong gia đình.

Bệnh lao có mặt ở khắp nơi trên thế giới, đặc biệt là các nước Châu Á, Châu Phi, Châu Mỹ Latin và Đông Âu; vì vậy, phần lớn bệnh nhân bị nhiễm trùng và phát bệnh thường đến từ những khu vực này.

Mỗi năm có khoảng tám triệu người trên thế giới bị nhiễm lao. Tại Na Uy, trong suốt những năm qua, có 300 trường hợp bị nhiễm lao được phát hiện mỗi năm.

Nếu bạn muốn tìm hiểu thêm về tình hình bệnh lao trên thế giới, vui lòng truy cập trang mạng www.lhl.no, www.fhi.no hoặc www.stoptb.org.

Bạn có thể lây bệnh lao sang cho người khác không?

Chỉ lao phổi và một dạng lao thanh quản hiếm thấy là có thể bị truyền nhiễm sang cho người khác. Nếu bị nhiễm hoặc nghi ngờ bị nhiễm vi khuẩn lao phổi có khả năng truyền nhiễm, bạn sẽ được đưa đến khu cách ly trong bệnh viện. Bạn sẽ bị cách ly tại khu vực này cho đến khi bệnh lao của bạn được xác nhận là không còn khả năng truyền nhiễm. Quá trình này thường kéo dài từ hai đến ba tuần hoặc hơn.

Khi bạn được ra khỏi khu vực cách ly cũng đồng nghĩa với việc bệnh của bạn không còn khả năng truyền nhiễm.

Dịch vụ y tế tại Na Uy đảm bảo tất cả mọi người bị nhiễm lao được điều trị đúng cách. Để có thể tìm kiếm tất cả những người có thể bị lây bệnh, bệnh nhân được yêu cầu cung cấp tên của tất cả những người họ tiếp xúc thường xuyên. Nhân viên y tế sẽ liên hệ những người này để yêu cầu họ thực hiện xét nghiệm lao mà không nói cho họ biết họ bị nhiễm bệnh từ ai. Điều này có nghĩa là những người đó sẽ không biết ai là người đã cung cấp tên của họ.

Nếu bạn có con hoặc tiếp xúc thường xuyên với trẻ em trước khi phát hiện bị nhiễm lao, chúng có thể phải uống thuốc chống lao trong một khoảng thời gian nhất định (thường là ba tháng) nhằm đảm bảo các em sẽ không bị mắc bệnh sau đó.

Khi bệnh nhân lao được ra khỏi khu vực cách ly, điều đó đồng nghĩa bệnh của họ không còn khả năng truyền nhiễm:

- Việc dùng chung tách, đĩa, dao, nĩa và muỗng với bệnh nhân lao là an toàn
- Việc sử dụng chung quần áo hoặc chăn ga gối đệm với bệnh nhân lao là an toàn
- Việc tiếp xúc xã hội bình thường với bệnh nhân lao là an toàn

Bạn chữa trị bệnh lao như thế nào?

Bệnh lao được điều trị bằng thuốc, thường là thuốc viên. Tại Na Uy, các loại thuốc này đều miễn phí. Đa số bệnh nhân phải uống thuốc mỗi ngày trong vòng sáu tháng nhưng đôi khi thời gian điều trị có thể kéo dài hơn. Nhân viên y tế sẽ đến nhà và đưa thuốc cho bạn mỗi ngày.



Người đàn ông này bị mắc bệnh lao.
Căn bệnh khiến ông bị yếu đi, và ông
phải nhập viện để được điều trị...



Sau một thời gian ngắn dùng thuốc
và được nhân viên y tế chăm sóc
tại bệnh viện, ông đã khỏe hơn...



...và có thể tiếp tục được điều trị tại nhà.
Y tá tại gia đến nhà ông và giúp ông
uống thuốc mỗi ngày. Sức khỏe của ông
tiếp tục hồi phục...



... và sau khi hoàn tất quá trình điều trị,
ông đã hoàn toàn lành bệnh!

Điều vô cùng quan trọng là bạn phải dùng thuốc đúng thời gian bác sĩ yêu cầu. Nếu ngưng thuốc quá sớm, bệnh của bạn có thể sẽ tái phát trở lại. Vi khuẩn lao vì thế sẽ có cơ hội tăng sức đề kháng và thuốc sẽ không còn phát huy tốt khi bạn sử dụng trở lại sau khi đã ngưng thuốc quá sớm.

Trong chương 2, bạn sẽ được tìm hiểu nhiều hơn về việc điều trị bệnh lao.

Điều quan trọng nhất để có thể chữa khỏi bệnh là:

- **Uống thuốc mỗi ngày theo đúng thời gian bác sĩ yêu cầu**
- **Tiếp tục uống thuốc ngay cả khi bạn đã cảm thấy khỏe hơn. Một số loại vi khuẩn lao vẫn còn trong cơ thể bạn ngay cả khi bạn không cảm nhận được. Vi khuẩn bị tiêu diệt rất chậm!**
- **Hãy nói với bác sĩ, điều phối viên bệnh lao hoặc y tá tại gia nếu bạn gặp phải bất kỳ vấn đề gì**

Lao kháng thuốc là gì?

Lao kháng thuốc là bệnh lao do vi khuẩn lao gây ra và có khả năng chống lại các loại thuốc điều trị lao thông thường. Vì vi khuẩn này có thể sống sót trước thuốc điều trị lao thông thường nên được gọi là vi khuẩn kháng thuốc. Bệnh lao do loại vi khuẩn này gây ra được gọi là bệnh lao kháng thuốc. Bệnh lao kháng thuốc phát tán tương tự các bệnh lao khác. Bệnh nhân có thể chữa khỏi bệnh lao kháng thuốc nhưng thời gian chữa trị có thể kéo dài hơn so với bệnh lao thông thường.

Bệnh lao kháng thuốc là một vấn đề toàn cầu và đang ngày càng phát triển vì những loại thuốc đặc trị bệnh lao đôi khi được kết hợp không đúng cách hoặc không đủ mạnh để tiêu diệt hoàn toàn các vi khuẩn. Lý do có thể là vì bệnh nhân không dùng đủ lượng thuốc điều trị; gián đoạn trong quá trình điều trị; hoặc không được theo dõi kỹ trong quá trình dùng thuốc hoặc điều trị. Đây không phải là vấn đề tại Na Uy vì tại đây, việc theo dõi quá trình sử dụng thuốc và điều trị được thực hiện rất tốt. Tại các nước khác, bệnh nhân lao kháng thuốc thường trở nên yếu đi.

Để chữa khỏi bệnh lao kháng thuốc, bạn phải sử dụng một loại thuốc khác với những loại thuốc điều trị bệnh lao thông thường. Vì phải mất một khoảng thời gian lâu hơn để thuốc tiêu diệt được loại vi khuẩn này nên thời gian điều trị có thể kéo dài lên đến hai năm. Không may là thuốc đặc trị lao kháng thuốc có rất nhiều tác dụng phụ rất mạnh và khó chịu.

Câu hỏi của bệnh nhân về bệnh lao



Vì sao phải mất một khoảng thời gian quá dài để phát hiện được một người bị nhiễm lao?

Trong vài trường hợp, bệnh lao có thể được chẩn đoán rất nhanh. Nhưng thông thường phải mất vài tuần từ lúc bệnh nhân đi khám bệnh cho đến khi xuất hiện các triệu chứng bệnh lý. Nguyên nhân chủ yếu là vì triệu chứng bệnh lao cũng tương tự như triệu chứng của các bệnh lý khác. Vì vậy, bác sĩ phải thực hiện nhiều xét nghiệm để tìm hiểu xem vi khuẩn lao có phải là nguyên nhân gây bệnh hay không. Có thể sẽ mất một thời gian khá dài để có kết quả xét nghiệm. Vì bệnh lao thường rất hiếm tại Na Uy nên bác sĩ thường không nghi ngờ ngay bệnh nhân bị nhiễm lao.

Tôi không biết ai bị bệnh lao, vì sao tôi lại bị nhiễm bệnh?

Rất nhiều bệnh nhân có chung thắc mắc này. Có thể bạn bị nhiễm bệnh từ người không hề biết mình bị bệnh lao từ cách đây rất lâu. Một người có thể mang mầm bệnh lao trong nhiều năm trước khi có biểu hiện bệnh lý.

Tôi sinh sống rất lành mạnh, vì sao tôi lại bị nhiễm lao?

Ai cũng có thể bị nhiễm lao, ngay cả những người sinh sống lành mạnh. Vì vi khuẩn lao phát tán trong không khí nên ai cũng có nguy cơ bị nhiễm bệnh.

Vì sao tôi vẫn chưa lành bệnh sau một thời gian dài điều trị?

Một số bệnh nhân cảm thấy không khỏe sau một thời gian điều trị. Lý do là vì phải mất một thời gian dài để tiêu diệt tất cả các vi khuẩn lao trong cơ thể. Vi khuẩn lao chết rất chậm.

Phổi của tôi sẽ bị yếu mãi không?

Đa số bệnh nhân lành bệnh mà không hề bị một tổn thương vĩnh viễn nào. Tuy nhiên, vài bệnh nhân có thể bị yếu phổi kéo dài hoặc bị các chứng bệnh về phổi như hen suyễn hoặc nghẽn phổi mãn tính (kronisk obstruktiv lungesykdom – KOLS). Tình trạng này dễ xảy ra ở các bệnh nhân bị bệnh trong một thời gian dài trước khi được chẩn đoán và bắt đầu quá trình điều trị.

Tôi bị lao hạch bạch huyết. Thành thạo có chất dịch chảy ra từ vết thương trên cổ của tôi. Người khác chạm vào chất dịch này có bị nhiễm bệnh không?

Không, chất dịch chảy từ vết thương không lây truyền bệnh. Nếu bạn được yêu cầu tự rửa vết thương, y tá tại gia hoặc nhân viên y tế sẽ hướng dẫn bạn cách thực hiện. Theo quy tắc vệ sinh thông thường thì khi rửa vết thương, bạn phải bỏ trực tiếp băng vào thùng rác và rửa tay ngay sau đó.

Bạn có thể sẽ bị nhiễm lao không khi sử dụng chung bộ đồ trải giường và quần áo với bệnh nhân lao?

Không, lao không truyền nhiễm theo con đường này. Bệnh lao phát tán thông qua không khí có chứa vi khuẩn lao (xem trang 6). Việc sử dụng chung bộ đồ trải giường và quần áo với bệnh nhân lao là an toàn.

Bệnh lao có truyền nhiễm khi sử dụng chung ly tách?

Không, lao không truyền nhiễm theo con đường này. Bệnh lao phát tán thông qua không khí có chứa vi khuẩn lao (xem trang 6). Việc sử dụng chung ly tách với bệnh nhân lao là an toàn.

Tôi có thể bị nhiễm lao ngay cả khi đã tiêm vaccine BCG không?

Có, rất tiếc là vaccine không thể phòng ngừa bệnh 100%. Vaccine BCG có thể phần nào giúp người lớn phòng ngừa bệnh lao. Tuy nhiên, vaccine này chỉ được chứng minh là phòng ngừa hiệu quả một số loại bệnh lao nghiêm trọng ở trẻ em.

Từ năm 2009, vaccine BCG chỉ được tiêm ngừa cho trẻ em có nguy cơ đặc biệt bị nhiễm lao.

Lao ngoài phổi là gì?

Lao ngoài phổi là bệnh do vi khuẩn lao gây ra tại các bộ phận khác của cơ thể không phải là phổi. Chúng có thể tấn công tất cả các bộ phận của con người, ví dụ: thận, hạch bạch huyết, hoặc não. Những bệnh lao không phải là lao phổi hoặc lao thanh quản thì không có khả năng truyền nhiễm.

Chương 2: Bệnh lao và việc điều trị

“Khi được thông báo là bị bệnh lao, tôi rất sợ. Tôi hỏi bệnh này có chữa được không và cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi họ bảo rằng tôi có thể lành bệnh. Nhưng tôi biết rằng sẽ mất một khoảng thời gian rất dài.”

Nữ, 20 tuổi

Lao là một căn bệnh có thể chữa khỏi. Nhưng vì thuốc chỉ tiêu diệt vi khuẩn lao dần dần nên thời gian điều trị sẽ kéo dài, ít nhất là sáu tháng. Trong đa số trường hợp, bệnh nhân bắt đầu điều trị tại bệnh viện và sau đó tiếp tục điều trị tại nhà.

Là bệnh nhân, bạn có quyền nhận được sự hỗ trợ và tư vấn trong suốt quá trình điều trị. Bác sĩ điều trị, điều phối viên bệnh lao và các nhân viên y tế khác sẽ trợ giúp bạn bằng nhiều cách. Việc điều trị và sức khỏe của bạn cũng là trách nhiệm của họ.

Trong chương này, chúng tôi cung cấp thông tin về việc điều trị dành cho bệnh nhân lao tại Na Uy. Chúng tôi cũng trình bày các câu hỏi mà bệnh nhân đặt ra về việc điều trị và dùng thuốc kèm với câu trả lời.

Khi bệnh lao được chẩn đoán sớm, bệnh nhân có thể được bắt đầu điều trị hiệu quả trước khi cơ thể trở nên yếu đi. Vì vậy, những người cảm thấy không khỏe nên đi khám để được phát hiện và điều trị sớm.

Các giai đoạn điều trị

Thông thường, quá trình điều trị bệnh lao được chia làm ba giai đoạn:

- 1. Điều trị với thuốc tại bệnh viện**
(thường trong hai tuần đầu hoặc hơn)
- 2. Điều trị tại nhà, dưới sự giám sát của nhân viên y tế**
(ít nhất sáu tháng cho đến khi lành bệnh)
- 3. Kiểm tra sức khỏe**
(đôi khi có thể lên đến hai năm sau khi bạn đã lành bệnh)

Điều trị tại bệnh viện

Nhiều bệnh nhân phải nằm viện vào giai đoạn đầu của quá trình điều trị. Bệnh nhân nghi ngờ bị bệnh lao truyền nhiễm sẽ bị cách ly tại một khu vực chuyên biệt trong bệnh viện.



Nhiều bệnh nhân phải nằm viện vào giai đoạn đầu của quá trình điều trị.

Bệnh nhân phải dùng không chỉ một loại thuốc để tiêu diệt vi khuẩn lao. Trong bệnh viện, nhân viên y tế sẽ theo dõi xem thuốc có phát huy tốt và bạn có khỏe hơn hay không. Họ cũng sẽ xét nghiệm để xem vi khuẩn bạn nhiễm có thuộc loại vi khuẩn kháng thuốc hay không. Sẽ mất một khoảng thời gian để có kết quả xét nghiệm. Nếu vi khuẩn bạn nhiễm phải là vi khuẩn kháng thuốc, bạn sẽ phải dùng loại thuốc khác và quá trình điều trị sẽ kéo dài hơn.

Khi bạn đủ khỏe và nhân viên y tế chắc chắn rằng thuốc bạn sử dụng có thể chống vi khuẩn hiệu quả, bạn có thể ra viện và tiếp tục điều trị tại nhà.

Điều trị tại nhà dưới sự giám sát của nhân viên y tế

Theo quy định kiểm soát bệnh lao tại Na Uy, nhân viên y tế phải có mặt khi bệnh nhân lao uống thuốc mỗi ngày. Đây được gọi là Chế Độ Điều Trị Theo Phương Pháp Giám Sát Trực Tiếp (Direkte observert terapi), hay DOT. DOT được chứng minh là mang lại nhiều kết quả điều trị tốt, vì vậy Tổ Chức Y Tế Thế Giới (Verdens helseorganisasjon) hướng đến việc giới thiệu phương pháp này ra khắp thế giới.

Phương pháp DOT được sử dụng nhằm đảm bảo bệnh nhân hoàn thành quá trình điều trị và tình trạng kháng thuốc lao sẽ không phát triển. Khi bị lao, bạn sẽ không muốn uống thuốc mỗi ngày, nhất là khi cơ thể bạn phản ứng lại với thuốc. Ngoài ra, rất có thể bạn sẽ quên uống thuốc. Vì vậy, sự hiện diện của nhân viên y tế là rất quan trọng để giúp bạn trong suốt quá trình điều trị. Nhân viên y tế cũng sẽ theo dõi tác dụng của thuốc và xem bạn có gặp phải tác dụng phụ nào không và đưa ra lời khuyên điều trị.

Tất cả bệnh nhân đều sẽ có một kế hoạch điều trị cá nhân, trong đó ghi rõ thời gian và địa điểm gặp nhân viên y tế để uống thuốc. Kế hoạch này sẽ do bệnh nhân và nhân viên y tế cùng thực hiện (xem trang 20). Nhiều bệnh nhân muốn nhân viên y tế đến nhà mình, nhưng bệnh nhân vẫn có thể đến uống thuốc tại bệnh viên hoặc các trung tâm y tế cộng đồng khác.



Nhân viên y tế sẽ cung cấp thuốc cho bệnh nhân mỗi ngày.

Ở trang 20, bạn sẽ tìm thấy thông tin về quyền lợi của bệnh nhân trong việc sử dụng phương pháp điều trị DOT, và cách thức áp dụng phương pháp này vào cuộc sống hàng ngày.

Bạn phải uống thuốc liên tục mỗi ngày trong vòng ít nhất là sáu tháng, cho đến khi kết quả xét nghiệm cho thấy vi khuẩn lao trong cơ thể bạn đã hoàn toàn bị tiêu diệt. Ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe hơn trước đó, một số vi khuẩn lao vẫn có thể còn sống. Vì vậy, việc bạn uống thuốc liên tục cho đến khi hoàn thành quá trình điều trị là rất quan trọng.

Kiểm tra sức khỏe

Thông thường, sau khi hoàn thành quá trình điều trị, bác sĩ sẽ thường xuyên thực hiện các xét nghiệm y tế để theo dõi bệnh tình của bạn. Khoảng thời gian này có thể lên đến hai năm sau khi bạn lành bệnh. Cơ thể bạn vừa trải qua một cơn bệnh nặng, vì vậy việc bác sĩ thỉnh thoảng theo dõi bệnh tình của bạn có ý nghĩa rất quan trọng.



Đa số bệnh nhân đều được bác sĩ theo dõi bệnh tình sau khi đã lành bệnh.

Câu hỏi của bệnh nhân về việc điều trị bệnh lao



Vi sao tôi cần phải uống nhiều loại thuốc khác nhau?

Bạn cần phải uống nhiều loại thuốc khác nhau vì các loại thuốc này sẽ hỗ trợ cho nhau để tiêu diệt vi khuẩn. Việc sử dụng cùng lúc nhiều loại thuốc sẽ giúp ngăn ngừa tình trạng lao kháng thuốc. Khi bạn chỉ dùng một loại thuốc, vi khuẩn có thể vẫn còn sống, nhưng nếu bạn dùng nhiều loại thuốc, vi khuẩn sẽ bị tiêu diệt.

Tôi có thể chia sẻ thuốc với người thân trong gia đình hoặc những người khác không?

Không, bạn không thể chia sẻ thuốc với bất kỳ ai! Việc này sẽ khiến cho cả hai người trở nên rất yếu. Tất cả bệnh nhân phải uống thuốc do bác sĩ của mình kê toa và không được uống thêm bất kỳ thuốc đặc trị lao nào khác. Việc bệnh nhân được bác sĩ theo dõi trong suốt quá trình điều trị là rất quan trọng.

Tôi có phải uống thuốc vào buổi sáng không? Vì sao sau khi dùng thuốc, tôi phải đợi một lúc mới được ăn?

Một số loại thuốc chỉ phát huy tốt khi bụng đói. Vì vậy, bạn có thể uống thuốc vào buổi sáng hoặc hai tiếng sau khi ăn. Bạn có thể ăn thêm sau khi uống thuốc được nửa tiếng.

Vi sao tôi phải uống thuốc trong một thời gian quá dài? Vì sao tôi không thể ngưng thuốc khi đã cảm thấy khỏe hơn?

Một số vi khuẩn lao vẫn còn sống trong cơ thể ngay cả khi bạn đã cảm thấy khỏe hơn. Bạn có thể hình dung là chúng đang ngủ. Nếu bạn ngưng thuốc, chúng sẽ thức dậy và bệnh của bạn sẽ tái phát trở lại. Bạn phải xét nghiệm để đảm bảo vi khuẩn đã bị tiêu diệt hoàn toàn.

Tôi có thể sử dụng các phương thuốc cỏ truyền hoặc thảo dược không?

Thông thường, sẽ không có vấn đề gì nếu bạn liên tục dùng thuốc mà bác sĩ điều trị lao đã kê cho bạn. Tuy nhiên, để an toàn, bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ điều trị trước khi sử dụng thảo dược vì một số thảo dược có thể không dùng chung được với thuốc đặc trị lao.

Ảnh hưởng của thuốc đặc trị lao lên các loại thuốc khác

Thuốc đặc trị lao có thể làm giảm hiệu quả của các loại thuốc khác. Cần lưu ý rằng thuốc ngừa thai sẽ không hiệu quả khi dùng chung với thuốc đặc trị lao Rifampicin. Vì vậy, bạn cần phải sử dụng các biện pháp kế hoạch hóa gia đình khác như sử dụng bao cao su hoặc đặt vòng.

Đổi mặt với tình trạng cách ly trong bệnh viện như thế nào

Nếu bị hoặc nghi ngờ bị bệnh lao truyền nhiễm, bạn sẽ phải bị cách ly tại một khu vực chuyên biệt trong bệnh viện cho đến khi thuốc giúp cho bệnh lao của bạn mất khả năng truyền nhiễm. Quá trình này thường kéo dài ba tuần hoặc hơn.

Trong khu vực cách ly, những người tiếp xúc với bệnh nhân đều phải đeo khẩu trang. Khẩu trang sẽ che miệng và mũi và giúp người đeo tránh bị lây nhiễm vi khuẩn lao trong không khí (vi khuẩn có thể sẽ đi vào không khí khi bệnh nhân nói chuyện, ho, hoặc hắt hơi.)



Nhân viên làm việc trong khu cách ly đều phải đeo khẩu trang.

Tất cả những người tiếp xúc với bệnh nhân đều phải mang nón (mũ), găng tay và áo choàng chuyên dụng khi vào phòng bệnh nhân.

Khi xét nghiệm cho thấy bệnh lao của bạn không còn khả năng truyền nhiễm, bạn sẽ được rời khỏi khu cách ly. Nếu bạn cần được chăm sóc tại bệnh viện, bạn sẽ được chuyển sang một khu vực khác trong bệnh viện. Nếu đủ khỏe, bạn có thể ra viện.

Chúng tôi biết rằng nhiều bệnh nhân gặp khó khăn khi ở tại khu cách ly. Một bệnh nhân nói:

Giai đoạn khó khăn nhất mà tôi phải trải qua là khi ở trong khu cách ly. Ở đó, họ phải mặc áo choàng và đeo khẩu trang. Cảm giác khi thấy mọi người trùm kín người thật đáng sợ. Nhưng tôi biết họ buộc phải làm vậy.

Nữ, 25 tuổi

Nhiều bệnh nhân cảm thấy không thoải mái khi những người xung quanh mình phải đeo khẩu trang. Một số người nói rằng họ cảm thấy mình thật vô dụng và “tồi tệ” khi người khác phải trùm kín người khi tiếp xúc với mình. Nhưng điều họ phòng ngừa là vi khuẩn lao, chứ không phải là bạn. Một khi vi khuẩn lao được kiểm soát và bệnh lao của bạn không còn khả năng truyền nhiễm, những người khác có thể tiếp xúc với bạn mà không phải đeo khẩu trang.

Việc không thể nhìn thấy toàn bộ khuôn mặt của người đang điều trị cho mình là khá khó chịu. Việc phân biệt giữa những người khác nhau làm việc tại khu cách ly có thể sẽ khó khăn và nhiều bệnh nhân cảm thấy cuộc đối thoại trở nên rất lạnh cảm và lạnh lùng khi người ta đeo khẩu trang trong lúc giao tiếp. Bạn có thể yêu cầu người điều trị cho bạn biết tên và cho bạn xem mặt qua lỗ cửa trước khi vào phòng. Nhờ vậy, bạn sẽ cảm thấy biết rõ hơn về họ.



Bạn có thể yêu cầu nhân viên y tế cho bạn xem mặt trước khi vào phòng.

Cuộc sống cách ly có thể không như cuộc sống thông thường. Nhiều bệnh nhân nói rằng họ cảm thấy khó chịu khi không thể đi lại tự do và phụ thuộc hầu như hoàn toàn vào người khác. Hầu như ở một mình suốt mà “không có gì xảy ra” là một thực tế khó chấp nhận đối với nhiều bệnh nhân. Điều này có thể khiến họ mất khái niệm về thời gian. Hầu hết mọi người đều cảm thấy khó chịu khi rơi vào tình trạng này.

Dưới đây là lời khuyên từ các bệnh nhân về cách đối mặt với mọi thứ:

- Giữ liên lạc với bạn bè và người thân qua điện thoại hoặc máy tính. Điều này sẽ giúp bạn bớt cảm thấy cô đơn. Bạn bè và người thân cũng có thể đến khu cách ly thăm bạn! Nhưng họ phải đeo khẩu trang, mặc áo choàng và mang găng tay khi vào phòng bạn. Đáng tiếc là trẻ em không được phép vào khu cách ly.
- Mang các vật dụng cá nhân vào phòng bạn, điều này sẽ giúp bạn có cảm giác như đang ở nhà hơn. Một số vật dụng có thể phải được sát trùng, vì vậy, để an toàn, hãy hỏi ý kiến y tá về những gì bạn có thể mang theo.
- Cố gắng hình thành vài thói quen hàng ngày. Điều này sẽ giúp bạn tránh việc mất khái niệm về thời gian.



Cố gắng tìm việc để làm khi ở trong khu cách ly.

- Hãy giữ cho bản thân được một chút “bận rộn” để tập trung vào các việc khác hơn là căn bệnh và để thời gian trôi qua nhẹ nhàng hơn. Một số việc có thể làm là đọc sách báo, viết lách, nghe đài phát thanh, xem tivi, chơi trò chơi điện tử, đan thêu hoặc tập thể dục.

Mỗi ngày, tôi biết mình cần phải làm gì và khi nào phải làm. Ví dụ, tôi biết mình phải uống thuốc mỗi buổi sáng và tôi cảm thấy không quen khi phải uống thuốc vào thời điểm khác trong ngày. Tôi tạo cho mình cảm giác như đang ở nhà, luôn nở nụ cười và giữ cho bản thân bận rộn. Cùng với những kết quả khả quan mà bác sĩ thông báo, tôi hầu như không để ý thời gian trôi qua.

Nữ, 30 tuổi

Câu hỏi của bệnh nhân về việc cách ly



Vì sao tôi phải bị cách ly?

Bạn phải bị cách ly cho đến khi chứng minh được bệnh lao của bạn không còn khả năng truyền nhiễm. Điều này nhằm đảm bảo bạn sẽ không truyền bệnh cho người khác.

Vì sao nhân viên y tế phải đeo khẩu trang?

Khẩu trang giúp bảo vệ nhân viên y tế khỏi môi trường chứa vi khuẩn lao.

Phương pháp DOT được áp dụng vào cuộc sống của bạn như thế nào?

Tất cả bệnh nhân lao đều sẽ có một **kế hoạch điều trị cá nhân**, trong đó ghi rõ thời gian và địa điểm gặp nhân viên y tế để uống thuốc. Hai bên sẽ thỏa thuận sao cho tiện lợi nhất để bệnh nhân có thể hoàn thành quá trình điều trị.

Kế hoạch điều trị được thảo luận trong một cuộc họp được gọi là “cuộc họp lên kế hoạch điều trị” (“behandlingsplanmøte”) giữa bệnh nhân và nhân viên y tế điều trị cho bệnh nhân đó. Cuộc họp này diễn ra vào thời điểm bắt đầu việc điều trị, thường là trước khi bệnh nhân xuất viện. Bệnh nhân, bác sĩ điều trị lao cho bệnh nhân (chuyên gia), điều phối viên bệnh lao của bệnh nhân và nhân viên đến từ các dịch vụ y tế thành phố sẽ tham gia vào cuộc họp. Bệnh nhân có thể yêu cầu thông dịch viên cho cuộc họp hoặc dẫn theo người thân hay bạn bè để làm chỗ dựa tinh thần.

Điều phối viên bệnh lao của bạn cũng có thể cung cấp thêm thông tin cho bạn về kế hoạch điều trị và cuộc họp.



Cuộc họp lên kế hoạch điều trị.

Mục đích của kế hoạch điều trị là nhằm xem xét nguyện vọng của bệnh nhân và khả năng của nhân viên y tế để đưa ra các cách sắp xếp hợp lý. Bạn có quyền yêu cầu mang thuốc đến nhà nếu muốn. Bạn cũng có quyền uống thuốc tại bệnh viện.



Rất nhiều bệnh nhân muốn được mang thuốc đến nhà...



...nhưng một số khác lại muốn uống thuốc tại bệnh viện.

Tùy thuộc vào hoàn cảnh sống mà bạn có thể lựa chọn cách sắp xếp điều trị DOT hiệu quả nhất. Chẳng hạn như nếu phải đi làm, bạn có thể yêu cầu nhân viên y tế mang thuốc đến nhà trước khi bạn ra khỏi nhà vào buổi sáng, dù là rất sớm đi nữa. Nếu không muốn nhân viên y tế đến nhà và nhà bạn lại gần bệnh viện, việc đến bệnh viện uống thuốc có thể là một lựa chọn tốt.

Bạn cũng có thể thay đổi kế hoạch trong quá trình điều trị nếu hoàn cảnh sống và nhu cầu của bạn thay đổi.

Nhiều bệnh nhân hồi phục khi được điều trị với phương pháp DOT và cho rằng đây là một phương pháp điều trị hiệu quả. Nhưng chúng tôi cũng biết rằng một số bệnh nhân cảm thấy không thoải mái với phương pháp này. Họ cảm thấy khó chịu khi bị giám sát uống thuốc và cảm giác như bị nhân viên y tế kiểm soát. Điều này là dễ hiểu vì ai cũng muốn “tự chủ”. Tuy nhiên, như một bệnh nhân đã nói: “Họ không kiểm soát tôi, họ chỉ kiểm soát bệnh tình của tôi mà thôi”.

Trong quá trình điều trị bằng phương pháp DOT, một số bệnh nhân cảm thấy khó khăn khi lên kế hoạch hoạt động hàng ngày. Nếu gặp phải trường hợp này, hãy trao đổi với y tá tại gia hoặc điều phối viên bệnh lao của bạn và hỏi liệu có thể sắp xếp kế hoạch lại sao cho phù hợp với bạn hơn.

Câu hỏi của bệnh nhân về phương pháp điều trị DOT



DOT là gì?

DOT là từ viết tắt của *Direkte observert terapi*, tức Chế Độ Điều Trị Theo Phương Pháp Giám Sát Trực Tiếp. Với phương pháp điều trị này, nhân viên y tế phải có mặt và hỗ trợ bệnh nhân lao uống thuốc mỗi ngày.

Tôi là người trưởng thành – vì sao tôi phải bị giám sát khi uống thuốc?

Nhân viên y tế không giám sát bạn, mà chỉ có mặt để đảm bảo bạn không quên uống thuốc và uống thuốc đúng cách. Kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy bệnh nhân rất dễ quên uống thuốc, đặc biệt là các bệnh nhân bắt đầu cảm thấy khỏe hơn. DOT ra đời nhằm giúp bệnh nhân lao được chữa khỏi bệnh.

Y tá không phải lúc nào cũng đến đúng giờ. Tôi có thể yêu cầu họ đến đúng giờ không?

Bệnh nhân được mang thuốc đến nhà đôi khi thấy y tá không đến đúng giờ. Bạn có thể yêu cầu họ đến đúng giờ hoặc bàn bạc vấn đề này với điều phối viên bệnh lao của bạn. Tuy nhiên, vì y tá có rất nhiều bệnh nhân phải thăm trong ngày nên việc họ không phải lúc nào cũng đúng giờ là có thể thông cảm được.

Đối mặt với tác dụng phụ của thuốc đặc trị lao

Thình thoảng thuốc đặc trị lao có thể gây ra một số vấn đề cho cơ thể của bạn, tức tác dụng phụ. Lý do là vì việc chế ra một loại thuốc chỉ “đặc trị” vi khuẩn lao thôi là không thể. Bên cạnh kháng vi khuẩn lao, thuốc còn có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể và đôi khi sẽ dẫn đến tác dụng phụ. Bạn có thể hình dung đây là một cuộc chiến: Cơ thể bạn đang chiến đấu với bệnh tật dưới sự trợ giúp của thuốc và bạn sẽ có thể “bị thương” (tác dụng phụ). Bạn sẽ chiến thắng miễn là uống thuốc đều đặn mỗi ngày.

Phản ứng với thuốc của mỗi bệnh nhân sẽ khác nhau. Nhiều bệnh nhân không gặp tác dụng phụ nhưng một số khác lại bị. Thông thường, sau khoảng bốn tuần, tác dụng phụ sẽ nhẹ đi hoặc mất dần khi cơ thể quen dần với thuốc.

Thuốc điều trị bệnh lao thông thường (bệnh lao không kháng thuốc) thường rất ít khi gây ra tác dụng phụ nghiêm trọng, nhưng không phải là hoàn toàn không xảy ra. Vì vậy, việc bạn thông báo với bác sĩ, điều phối viên bệnh lao hoặc y tá tại gia khi gặp phải bất kỳ vấn đề hoặc tác dụng phụ nào là rất quan trọng. Việc bạn theo dõi sức khỏe thường xuyên cũng rất quan trọng.

Nếu trông trắng mắt bạn chuyển sang vàng, nếu bạn đau bao tử nghiêm trọng hoặc phát ban một vùng da lớn trên cơ thể, hoặc nếu thị lực của bạn có vấn đề, hãy đến gặp bác sĩ điều trị lao của bạn ngay lập tức.



Câu hỏi từ bệnh nhân

Khi nào tác dụng phụ giảm đi hoặc biến mất?

Đây là một câu hỏi rất khó vì phản ứng với thuốc của mỗi bệnh nhân là khác nhau. Có bệnh nhân gặp tác dụng phụ trong thời gian ngắn, có bệnh nhân lại gặp tác dụng phụ trong thời gian dài hơn. Một số khác lại hoàn toàn không gặp vấn đề gì. Mỗi cơ thể đều khác nhau và cách phản ứng lại với thuốc cũng không giống nhau. Nhưng đa số bệnh nhân sẽ cảm thấy khỏe hơn sau 2–4 tuần.

Nếu bạn không chắc về triệu chứng mình gặp phải, hoặc triệu chứng kéo dài, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc điều phối viên bệnh lao.

Các tác dụng phụ thường gặp

Các tác dụng phụ chúng tôi mô tả trong phần này đều phổ biến, khó chịu nhưng lại không nguy hiểm. Chúng tôi cũng trình bày các gợi ý của bệnh nhân và nhân viên y tế về cách họ đối mặt với vấn đề này mà không phải chi tiêu quá nhiều. Nếu những lời khuyên này không hiệu quả, hãy nói chuyện với điều phối viên, bác sĩ bệnh lao hoặc y tá tại gia của bạn.

Có thể có một số phương pháp khác mà bạn hoặc các bệnh nhân lao khác đã thử. Xin vui lòng kiểm tra lại với bác sĩ hoặc y tá tại gia để đảm bảo các phương pháp này an toàn và chia sẻ với họ phương pháp tốt để họ giới thiệu đến các bệnh nhân khác.



Hãy nói chuyện với nhân viên y tế mà bạn có thông tin liên hệ nếu gặp phải tác dụng phụ.

Những tác dụng phụ thường gặp nhất của thuốc đặc trị lao là:

- Buồn nôn và nôn mửa
- Nước tiểu đỏ
- Vấn đề về tiêu hóa – táo bón hoặc tiêu chảy
- Ngứa và phát ban
- Đau nhức khớp và cơ thể

Buồn nôn và nôn mửa

Thuốc đặc trị lao có thể dẫn đến cảm giác buồn nôn và nôn mửa. Dùng thuốc với yogurt tự nhiên có thể phần nào giúp chống lại cảm giác buồn nôn. Ăn một chút gì đó như bánh quy hay trái cây cũng có thể có ích. Ăn uống điều độ là rất quan trọng vì sẽ giúp bạn hồi phục nhanh hơn cũng như giúp ngăn chặn hoặc làm giảm cảm giác buồn nôn.

Nếu quá khó chịu với cảm giác buồn nôn, bạn có thể uống thuốc chống nôn.



Buồn nôn và nôn mửa.

Gợi ý của bệnh nhân giúp giảm cảm giác buồn nôn:

- Ngậm gừng hoặc cho gừng vào trà và thức ăn
- Uống trà đen trước khi uống thuốc
- Thỉnh thoảng uống từng ngụm nhỏ nước trái cây
- Ngậm một lát chanh
- Ngậm đường

Câu hỏi từ bệnh nhân



Một tuần nọ, khi uống thuốc tại nhà, tôi buồn nôn và nôn cả thuốc ra ngoài. Nếu nôn thuốc ra ngoài, tôi phải uống lại thuốc, tôi có thể lấy thuốc ở đâu?

Báo cho y tá biết bạn đã nôn thuốc. Nếu nôn thuốc ngay sau khi uống, bạn có thể uống lại viên khác. Nếu cảm thấy quá khó chịu với cảm giác buồn nôn, bác sĩ có thể kê thuốc chống nôn cho bạn.

Tôi cảm thấy chóng mặt sau khi uống thuốc một lúc. Tại sao? Có cách nào khắc phục không?

Có thể bạn chóng mặt vì uống thuốc với bụng đói. Cố gắng ăn một chút gì đó nửa tiếng sau khi uống thuốc và nghỉ ngơi cho đến khi khòe. Nếu bạn muốn ăn trước khi uống thuốc thì phải ăn hai giờ trước đó.

Nước tiểu đỏ

Tất cả nước trong cơ thể có thể đỏ, hồng hoặc cam khi bạn uống thuốc đặc trị lao. Điều này không nguy hiểm. Lý do là vì thuốc đặc trị lao có màu đỏ.



Nước tiểu màu đỏ khi bạn uống thuốc đặc trị lao.

Táo bón hoặc tiêu chảy

Bên cạnh việc tiêu diệt vi khuẩn lao, thuốc đặc trị lao cũng ảnh hưởng đến hệ vi khuẩn đường ruột thông thường. Vì vậy, một số bệnh nhân gặp phải vấn đề về tiêu hóa. Có người bị táo bón; có người lại bị tiêu chảy.



Một số bệnh nhân gặp phải các vấn đề về tiêu hóa khi uống thuốc đặc trị lao.

Lời khuyên của bệnh nhân và nhân viên y tế giúp giảm táo bón:

- Ăn trái cây và rau quả
- Ăn trái cây khô, đặc biệt là mận và nho khô
- Ăn hạt lanh ngâm
- Uống nhiều nước
- Uống thuốc chống táo bón như Lactulose. Bạn có thể mua tại nhà thuốc
- Nếu có thể, hãy vận động nhẹ

Lời khuyên giúp giảm tiêu chảy:

- Tránh uống sữa
- Tránh dùng thức uống chứa nhiều đường
- Sử dụng các sản phẩm có chứa “vi khuẩn axit lactic có lợi cho đường tiêu hóa”, ví dụ như Biola
- Uống thuốc có chứa vi khuẩn axit lactic như Idoform Classic
- Ăn quả việt quất hoặc uống nước ép việt quất

Ngứa và phát ban

Một số bệnh nhân rất ngứa và có thể phát ban rất khó chịu vì dị ứng với thuốc. Nếu triệu chứng không quá nghiêm trọng, bạn có thể thử áp dụng các lời khuyên sau. Nếu bạn vẫn cảm thấy ngứa và nổi ban, hãy nói chuyện với điều phối viên, bác sĩ hoặc y tá tại gia của bạn. Trong vài trường hợp, có thể bác sĩ sẽ kê thuốc chống dị ứng (thuốc kháng histamine) để giúp bạn giảm ngứa.



Ngứa và phát ban.

Lời khuyên của bệnh nhân và nhân viên y tế giúp giảm ngứa:

- Sử dụng xà phòng dịu nhẹ không hương thơm
- Sử dụng sữa tắm dịu nhẹ không hương thơm
- Sử dụng kem điều trị ngứa như Eurax
- Sử dụng Lô Hội (cây lô hội hoặc sữa tắm lô hội)
- Nếu ngứa ở vùng kín, hãy mặc quần lót rộng nhẹ bằng chất liệu cotton

Đau nhức khớp và cơ thể

Một số bệnh nhân gặp phải tác dụng phụ như đau khớp hoặc các chỗ khác của cơ thể. Nếu gặp phải tình trạng này, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn. Bạn có thể thử liệu pháp massage hoặc châm cứu, nếu không hiệu quả, hãy sử dụng thuốc giảm đau Paracetamol. (Paracetamol thường không tốt cho gan khi bạn đang trong giai đoạn điều trị với thuốc đặc trị lao.)

Triệu chứng sưng phồng chân cũng có thể xảy ra. Kê chân cao bằng gối khi ngồi hoặc nằm có thể có ích. Bạn cũng có thể thử chườm khăn lạnh quanh chân. Vận động nhẹ nhàng cũng có thể có ích.



Đau nhức khớp và cơ thể.

Điều quan trọng là bạn phải tiếp tục uống thuốc ngay cả khi thuốc làm bạn cảm thấy mệt mỏi. Báo với điều phối viên hoặc bác sĩ bệnh lao về bất kỳ vấn đề hoặc tác dụng phụ nào bạn gặp phải.

Chương 3: Chăm sóc cơ thể và tinh thần khi mắc bệnh lao

“Đối với tôi, nhiễm lao là khởi đầu cho không phải một, mà rất nhiều cuộc chiến: Bên cạnh việc đấu tranh để chống lại bệnh lao, tôi còn phải đấu tranh làm quen với thức ăn, ngôn ngữ, đời sống xã hội và khí hậu ở Na Uy. Tất cả những điều này đều ảnh hưởng rất lớn đến tôi mãi cho đến khi tôi có thể đối mặt với vấn đề bằng một tinh thần tích cực hơn.”

Nam, 28 tuổi

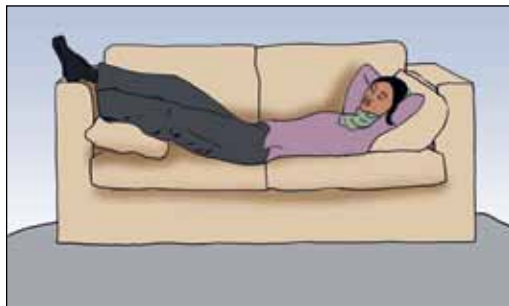
Bệnh lao có thể gây nên căng thẳng cho cơ thể và tinh thần. Nghỉ ngơi, ăn uống cùng sự trợ giúp từ những người xung quanh sẽ giúp bạn hồi phục. Tuy nhiên trong thời gian bệnh, những vấn đề này trở nên khó khăn hơn trước và bệnh nhân có rất nhiều câu hỏi liên quan đến những vấn đề này.

Trong chương này, chúng tôi cung cấp các lời khuyên của bệnh nhân và nhân viên y tế về vấn đề làm việc và nghỉ ngơi, ăn uống, đời sống tình dục và xã hội trong thời gian bệnh.

Làm việc và nghỉ ngơi

Mỗi bệnh nhân đều có tình trạng sức khỏe, nhu cầu nghỉ ngơi, thời gian hồi phục để trở lại làm việc và tham gia các hoạt động hàng ngày rất khác nhau. Một số bệnh nhân, đặc biệt là những bệnh nhân được điều trị sớm, trước khi cơ thể trở nên quá yếu hồi phục nhanh hơn. Các bệnh nhân khác hồi phục chậm hơn, nhất là những người được chẩn đoán trễ hoặc còn có thêm bệnh khác ngoài lao. Cơ thể của họ trở nên yếu dần và mất thời gian nhiều hơn để hồi phục.

Bệnh nhân lao cần phải có thời gian nghỉ ngơi cần thiết. Điều này đặc biệt quan trọng trong hai tháng đầu điều trị.



Bệnh nhân có thể tự chăm sóc mình nếu nghỉ ngơi đầy đủ.

Khi nào bạn có thể trở lại với các hoạt động thường ngày?

Khi cảm thấy đủ khỏe, bạn có thể đi làm hoặc thực hiện trở lại các hoạt động thường ngày. Hãy thử xem bạn có thể làm gì. Cần phải cẩn thận trong thời gian đầu và bắt đầu với những công việc nhẹ nhàng như công việc văn phòng hoặc việc nhà nhẹ nhàng. Một số bệnh nhân muốn đi làm trở lại ngay khi vừa khỏe được một chút. Tuy nhiên, để hồi phục, cơ thể bạn phải được nghỉ ngơi. Việc bạn lắng nghe cơ thể mình là rất quan trọng – đừng quá ép bản thân. Và hãy nhớ rằng việc nhà và chăm sóc trẻ em cũng là công việc!



Công việc này trông có vẻ ổn...



...nhưng công việc này có thể rất nặng nhọc.

Nếu bạn có việc làm nhưng lại quá yếu để có thể đi làm, bạn có thể hưởng trợ cấp nghỉ bệnh (“sykmelding”). Nếu bạn cảm thấy đủ khỏe để đi làm nhưng không phải là toàn thời gian, bạn có thể hưởng trợ cấp nghỉ bệnh một phần (“gradert sykmelding”) hoặc trợ cấp nghỉ bệnh linh động (“aktiv sykmelding”). Hãy nói chuyện với điều phối viên hoặc bác sĩ bệnh lao của bạn về vấn đề này.

Trợ cấp nghỉ bệnh một phần (“gradert sykmelding”): Nếu bạn có thể quay trở lại làm công việc trước đây, nhưng không phải toàn thời gian, bạn có thể xin hưởng trợ cấp nghỉ bệnh một phần. Tức bạn vẫn tiếp tục công việc cũ, nhưng làm ít hơn (50% chẳng hạn). Nếu bạn làm 50%, bạn sẽ được hưởng 50% từ tiền lương bình thường và 50% từ trợ cấp nghỉ bệnh (gộp lại là 100% tiền lương).

Trợ cấp nghỉ bệnh linh động (“aktiv sykmelding”): Nếu bạn không thể làm công việc trước đây, nhưng muốn và có thể làm được công việc khác, bạn có thể “học nghề” trong khi làm các công việc khác tại chỗ làm cũ. Việc học nghề này được gọi là trợ cấp nghỉ bệnh linh động và mang lại cho bạn quyền được nhận trợ cấp nghỉ bệnh.

Một số bệnh nhân đang nhận trợ cấp nghỉ bệnh hoặc không đi làm cảm thấy chán khi phải ở nhà cả ngày. Nếu bạn quá yếu để có thể làm việc nhưng vẫn muốn làm gì đó, bạn có thể thử tìm một số việc khác để làm. Ngay cả khi đang nhận trợ cấp nghỉ bệnh, bạn cũng không nhất thiết phải ở nhà. Bạn có thể làm gì đó để cuộc sống hàng ngày trở nên tích cực hơn, chẳng hạn như họp mặt, vận động nhẹ nhàng hoặc tham gia các hoạt động xã hội (xem thêm trang 39). Hãy làm trong khả năng và làm những gì mình thích.

Câu hỏi từ bệnh nhân về làm việc và nghỉ ngơi



Sau khi xuất viện, tôi có nên ở nhà và nghỉ ngơi, hay tôi có thể ra ngoài và gặp gỡ bạn bè?

Nếu muốn ra ngoài gặp gỡ bạn bè và bạn cảm thấy đủ khỏe để làm việc đó thì không có lý do gì bạn lại không làm. Làm điều mình thích sẽ rất có lợi cho sức khỏe của bạn. Nhưng đừng tự ép bản thân. Một số bệnh nhân cảm thấy thoải mái hơn khi ở một mình.

Tôi có thể trở lại trường sau khi xuất viện?

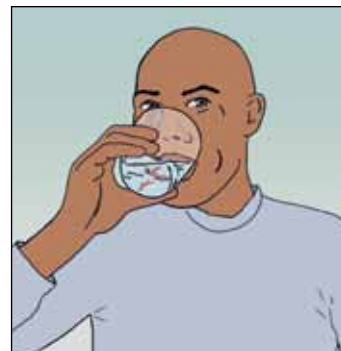
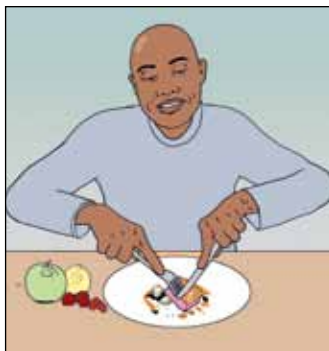
Nếu đủ khỏe, bạn có thể trở lại trường. Hãy thử và xem bạn có cảm thấy thoải mái hay không. Nếu thoải mái, bạn có thể đến trường và làm bài tập như trước. Sẽ tốt hơn nếu bạn trình bày với giáo viên về tình trạng của mình, đặc biệt là khi bạn phải thường xuyên nghỉ học vì căn bệnh. Tập sách này có thể giúp bạn cung cấp thông tin cho giáo viên về căn bệnh của mình.

Tôi có thể chơi thể thao không?

Có, khi bạn đủ khỏe. Đừng vận động nặng quá sớm. Nếu bạn muốn chơi thể thao, hãy thử **dần dần** quay trở lại với các thói quen vận động trước đây. Chơi thể thao và vận động vừa đủ sẽ có ích cho sức khỏe của bạn.

Thức ăn và nước uống

Thức ăn và nước uống sẽ giúp cơ thể bạn chống lại vi khuẩn lao. Tuy nhiên, khi bệnh, việc ăn uống sẽ trở nên khó khăn. Thuốc đặc trị lao thỉnh thoảng cũng khiến bệnh nhân chán ăn.



Việc ăn uống là rất quan trọng, dù có khó khăn đi chăng nữa!

Bạn nên ăn và uống những gì?

Một số bệnh nhân nhập cư nói rằng họ biết những thực phẩm có lợi tại đất nước của mình, nhưng lại không biết thực phẩm có lợi tại Na Uy. Dưới đây là những lời khuyên tổng quát về thức ăn và nước uống bạn nên dùng:

Ăn: Một số thực phẩm có lợi cho bệnh nhân lao là: cá, thịt, đậu, rau, trái cây, trứng, cháo, cơm và khoai tây. Ăn những gì bạn thường ăn nhưng nếu bạn sụt cân quá nhiều hoặc bị suy dinh dưỡng, hãy cố ăn một chút các thực phẩm có chất béo và giàu chất đạm. Các loại cá có mỡ (như cá hồi hoặc cá thu), gà hoặc các loại thịt khác, và thực phẩm có chứa dầu thực vật sẽ có lợi cho bạn. Lời khuyên chính là hãy ăn những gì mình thích.

Điều quan trọng là bạn phải ăn đầy đủ để cơ thể nạp đủ năng lượng chống lại căn bệnh. Một cơ thể yếu sẽ không đủ sức chống lại bệnh lao.

Nếu bị chán ăn, bạn có thể thử một số các lời khuyên sau từ bệnh nhân:

- Ăn những gì bạn thích
- Thường xuyên ăn chút ít gì đó
- Ăn trái cây hoặc uống nước trái cây
- Ăn rau cải, đặc biệt là rau lá xanh
- Nếu có thể, hãy linh hoạt vận động cơ thể

Nếu bạn không thể ăn nhiều, sử dụng thức phẩm dinh dưỡng có thể là một ý kiến hay. Một số bệnh nhân lao cần bổ sung vitamin D và B. Hãy nói chuyện với bác sĩ và nhân viên y tế về vấn đề này.

Khẩu vị sẽ cải thiện khi bạn cảm thấy khỏe hơn, thường là sau hai tuần uống thuốc hoặc hơn.

Khi nằm viện, bạn có quyền lựa chọn thực đơn.

Uống: Bạn cần phải uống thật nhiều nước, khoảng hai lít mỗi ngày nếu có thể. Uống nước và nước trái cây. Nước trái cây rất tốt vì có chứa vitamin.

Đồ uống có cồn: Trong quá trình điều trị bệnh lao, cơ thể bạn cần đủ sức mạnh để chống lại căn bệnh. Thuốc đặc trị lao và cồn đều tiêu hóa tại gan. Vì vậy nếu uống rượu trong quá trình điều trị bệnh lao, gan của bạn phải làm việc rất nhiều. Vì vậy, tốt nhất là hãy tránh uống rượu trong suốt quá trình này. Nếu muốn uống rượu, bạn nên nói chuyện với bác sĩ.

Ăn một mình hay ăn chung với người khác?

Cùng ăn với mọi người thường mang lại cho bạn cơ hội giao tiếp. Một số bệnh nhân bị chán ăn nói rằng họ cảm thấy dễ ăn hơn khi dùng bữa chung với mọi người. Ăn chung với bệnh nhân lao là an toàn – dùng chung đĩa, nĩa và dao cũng vậy. Bệnh lao không thể truyền nhiễm khi ăn chung hoặc sử dụng đồ dùng chung (xem trang 6 để biết hình thức truyền nhiễm của bệnh lao).



Việc ăn chung với bệnh nhân lao là an toàn.

Câu hỏi từ bệnh nhân về thức ăn



Tôi được dặn dò phải ăn uống đều đặn, nhưng tôi không cảm thấy ngon miệng. Làm thế nào để tôi khắc phục tình trạng chán ăn?

Thường xuyên ăn một chút ít thức ăn ưa thích sẽ giúp bạn cải thiện khẩu vị. Bạn cũng có thể thử uống nước trái cây và ăn nhiều rau quả, đặc biệt các loại rau xanh. Không khí trong lành và vận động cũng sẽ giúp ích nhiều cho bạn.

Tôi có thể nhận được tư vấn về thực phẩm có thể sử dụng trong quá trình điều trị bệnh lao từ đâu?

Bạn có thể hỏi ý kiến điều phối viên, bác sĩ bệnh lao của bạn, chuyên gia dinh dưỡng hoặc các bệnh nhân lao khác.

Hút thuốc

Lao phổi làm suy giảm chức năng của phổi, nhưng các loại bệnh lao khác làm suy yếu phổi và các bộ phận khác của cơ thể đến một mức độ nào đó. Hút thuốc làm cho phổi bạn trở nên yếu hơn. Khi hút thuốc, khói thuốc xâm nhập vào phổi của bạn, khiến cho phổi phải hoạt động nhiều ngay cả khi đã quá yếu. Hút thuốc làm suy yếu phổi và có thể khiến bạn ho nhiều hơn.

Cơ thể vốn đã bị tổn hại nhiều vì bệnh lao sẽ càng dễ bị các căn bệnh khác tấn công, đặc biệt là vào phổi khi bệnh nhân hút thuốc. Điều này sẽ làm giảm tốc độ hồi phục của bạn.

Hút thuốc cũng sẽ khiến bạn ít cảm thấy đói hơn, khiến cho cơ thể bạn không đủ sức chống chọi lại với bệnh lao. Vì vậy, tốt nhất bạn nên tránh hút thuốc, đặc biệt là khi bị bệnh lao phổi.



Bạn tốt nhất không nên hút thuốc khi bị lao.

Ai đã từng nỗ lực cai thuốc đều biết rằng đó là việc rất khó. Hãy kêu gọi sự giúp đỡ từ những người đã cai thuốc thành công và từ các chuyên gia để nhận được những lời khuyên bổ ích (ví dụ Đường Dây Cai Thuốc Lá Na Uy dành cho Người Hút Thuốc Lá: 800 400 85).

Một số người hút cho rằng sẽ hiệu quả hơn khi cai thuốc dần dần: Hãy đếm xem mỗi ngày bạn hút bao nhiêu điếu thuốc, và hãy giảm từng điều mỗi ngày cho đến khi có thể bỏ hẳn. Bạn cũng có thể thử thay thế thuốc bằng thứ gì đó ví dụ như kẹo cao su (nicotine) hoặc miếng dán nicotine.

Bạn cũng có thể cố gắng để thực sự cảm nhận xem điều gì xảy ra với cơ thể của mình khi hút thuốc, và tự hỏi: "Tôi bị bệnh lao. Tôi có muốn phổi của mình bình phục và không muốn nó phải hoạt động nhiều hơn do hút thuốc không?" Một điều chắc chắn là: Nếu bạn cai thuốc, phổi của bạn sẽ dần được hồi phục nhanh chóng.

Tuy nhiên, nếu không thể cai thuốc, thì hãy nhớ rằng những người nghiện thuốc lá vẫn có thể được chữa khỏi bệnh lao.

Tình dục

Trong quá trình điều trị bệnh lao, không có lý do y học nào buộc bạn không được quan hệ tình dục. Quan hệ tình dục sẽ làm cho cho đôi bên cảm thấy khỏe và lạc quan hơn. Như một bệnh nhân đã nói: “Tình dục khiến tôi cảm thấy thanh thản và giảm căng thẳng”. Cảm giác gần gũi với bạn tình có thể rất quan trọng cho việc hồi phục sức khỏe.



Quan hệ tình dục
có thể tốt cho cả đôi bên.

Tuy nhiên, quan hệ tình dục cũng có thể gây căng thẳng nếu bạn cảm thấy áp lực khi làm việc đó hoặc bạn cảm thấy không đủ khỏe. Khi đó tình dục không những không giúp ích, mà còn khiến bạn hao tổn sức lực. Đặc biệt, đàn ông cần phải nhận thức rằng vợ hoặc bạn tình của mình khi mắc bệnh lao có thể sẽ không đủ khỏe để quan hệ tình dục nhưng lại không dám từ chối.

Một trong những loại thuốc đặc trị lao (Rifampicin) làm giảm hiệu quả của thuốc ngừa thai. Hãy tư vấn với bác sĩ về các biện pháp ngừa thai hiệu quả khác mà bạn có thể sử dụng.

Bệnh lao và việc mang thai

Tốt nhất bạn nên tránh có thai trong quá trình điều trị bệnh lao. Thuốc đặc trị lao rất mạnh. Nếu mang thai trong quá trình uống thuốc, thuốc có thể gây hại cho bạn và thai nhi. Nếu có dự định mang thai thì tốt hơn hết bạn nên hoãn việc đó lại cho đến khi lành bệnh.

Nếu đã mang thai khi được chẩn đoán mắc bệnh lao, bạn sẽ được nhiều chuyên viên y khoa kiểm tra sức khỏe. Dù mang thai trong trường hợp này là không nên, nhưng việc tiếp tục mang thai vẫn ổn. Bệnh nhân lao mang thai hiếm khi được khuyến cáo phải phá thai. Khi mang thai, việc ăn uống điều độ và có chế độ dinh dưỡng hợp lý lại càng quan trọng hơn.

Bạn và thai nhi đều phải thực hiện nhiều xét nghiệm. Quá trình điều trị bệnh lao thường bắt đầu vào tháng thứ tư của thai kỳ, nhưng nếu căn bệnh phát triển thì việc điều trị sẽ phải bắt đầu sớm hơn.

Nếu quá trình điều trị bệnh lao đã kết thúc khi con bạn ra đời, bạn có thể đến gần con sau khi sinh. Nhưng nếu vẫn còn khả năng lây truyền bệnh, bạn không được đến gần đứa trẻ. Sức đề kháng của trẻ sơ sinh rất yếu, do đó sẽ rất dễ bị nhiễm lao. Khi bệnh của bạn được chứng minh là không còn khả năng lây truyền, bạn mới có thể đến gần con.

Một số câu hỏi về tình dục và việc mang thai từ các bệnh nhân lao



Có đúng là bệnh lao có thể lây nhiễm qua đường tình dục?

Không, bệnh lao không truyền nhiễm qua đường tình dục. Bệnh lao phát tán thông qua không khí có chứa vi khuẩn lao (xem trang 6).

Tôi mắc bệnh lao, và bạn tình của tôi thì không. Chúng tôi thích hôn nhau. Bệnh lao có lây truyền khi hôn không hay chúng tôi vẫn có thể tiếp tục hôn?

Một khi bạn đã sử dụng thuốc hiệu quả trong 2–3 tuần, bạn sẽ không thể lây truyền bệnh cho ai cả (xem trang 8). Vì vậy, việc hôn nhau là an toàn.

Tôi đang trong quá trình điều trị bệnh lao, và tôi đang cảm thấy khỏe hơn. Bạn tình của tôi muốn quan hệ tình dục, nhưng tôi không đủ sức và không muốn làm việc đó. Tôi nên làm gì?

Bạn không nên ép buộc bản thân quan hệ tình dục nếu không muốn. Quan trọng là bạn nên bày tỏ thẳng thắn với bạn tình của mình. Khi bạn khỏe hơn, ham muốn tình dục cũng sẽ trở lại ngay sau đó.

Khi quan hệ tình dục, tôi thờ rất mạnh. Điều đó có phải có nghĩa là phổi tôi đang phải hoạt động quá sức không?

Quan hệ tình dục là một hình thức vận động. Cũng như các hình thức vận động khác, điều quan trọng là bạn cảm thấy thế nào. Nhưng nếu bạn cảm thấy khỏe thì phổi chắc chắn sẽ hỗ trợ cho bạn trong lúc quan hệ tình dục.

Trong thuốc đặc trị lao có chất nào làm giảm ham muốn tình dục không? Hay đó là triệu chứng bình thường khi bị bệnh?

Thuốc đặc trị lao dùng để tiêu diệt các vi khuẩn lao chứ không dùng để làm mất đi ham muốn tình dục. Nhưng khi cảm thấy yếu, có thể bạn sẽ không cảm thấy hứng thú với việc quan hệ tình dục. Ham muốn tình dục thường quay lại khi bệnh nhân cảm thấy khỏe hơn. Điều này diễn ra sớm ở bệnh nhân này nhưng lại trễ hơn ở bệnh nhân khác.



Một số bệnh nhân mất đi ham muốn tình dục trong quá trình điều trị bệnh lao.

Tôi đang mang thai và cũng đang được điều trị bệnh lao. Liệu con tôi sẽ bị nhiễm lao luôn không?

Không, bạn không thể truyền nhiễm lao cho thai nhi. Tốt hơn hết là bạn nên tránh mang thai trong quá trình dùng thuốc, nhưng nếu bạn đã mang thai, hãy xem những lời khuyên ở trang 33.

Tôi là nam đang được điều trị bệnh lao khoảng hai tháng. Liệu vợ tôi có thể mang thai không?

Được, thuốc đặc trị lao không ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của đàn ông. Vì vậy, vợ của bạn vẫn có thể mang thai. Nhưng tốt nhất bạn nên hoãn việc đó lại cho đến khi hoàn toàn lành bệnh. Việc có con là quan trọng, vì thế tốt hơn hết là hai bạn có con khi cả hai đều trong tình trạng sức khỏe và tinh thần tốt.

Đời sống xã hội khi bạn bị bệnh lao

Nhiễm bệnh lao có thể ảnh hưởng đến đời sống xã hội của bệnh nhân. Một số thì vẫn đủ khỏe để tiếp tục cuộc sống của họ như trước – điều này rất tốt! Nhưng một số khác lại cảm thấy khó khăn hơn. Những bệnh nhân bị bệnh và mệt mỏi trong một thời gian dài có thể sẽ gặp khó khăn trong việc duy trì đời sống xã hội, sống tích cực và giữ liên lạc với những người quen biết. Nhiều bệnh nhân cũng không tự tin đề cập về căn bệnh của mình, và điều này sẽ khiến cho tình trạng của họ trở nên tồi tệ hơn.

Phần này đề cập đến bệnh lao và đời sống xã hội, chủ yếu dành cho các bệnh nhân cảm thấy đời sống xã hội của mình bị ảnh hưởng bởi căn bệnh. Trước tiên, chúng tôi trình bày một số vấn đề phổ biến mà bệnh nhân thường tâm sự. Sau đó, chúng tôi đưa ra lời khuyên cũng như gợi ý về các giải pháp khả thi.

Lo sợ

Nhiều bệnh nhân lao lo sợ và tìm cách che giấu bệnh của mình. Sở dĩ vậy là vì họ sợ rằng mọi người sẽ xa lánh và tránh ăn chung với họ, và những điều tương tự thế. Ngay cả khi bệnh nhân thực sự muốn kể với bạn bè và những người khác về căn bệnh của mình thì họ vẫn không vượt qua được nỗi sợ đó.



Một số bệnh nhân sợ phải kể về căn bệnh của mình với những người khác.

Những ai tiếp xúc với bệnh nhân lao thường cảm thấy sợ hãi. Thông thường, lý do là vì họ không đủ hiểu biết về căn bệnh đó. Những ai không đủ hiểu biết về căn bệnh thường tự có ý kiến và cách hiểu riêng của mình. Ví dụ, nhiều người sợ sẽ bị nhiễm lao là vì họ không biết rằng những bệnh nhân lao nếu uống thuốc đều đặn sẽ không truyền bệnh cho người khác.

Một số người tỏ ra giận dữ đối với bệnh nhân lao và từ chối nói chuyện với họ. Một số bệnh nhân lao bị bạn bè, người thân, vợ/chồng xa lánh. Họ có thể bị đối xử như là “tội phạm”, bị “ghê tởm”, hoặc bị xem như là điềm rủi. Việc phải chịu đựng những điều đó thật kinh khủng đối với những bệnh nhân luôn phải đấu tranh chống lại căn bệnh của mình. Điều đó thật không công bằng.

Cần hiểu rằng những người luôn tỏ ra giận dữ, luôn đổ lỗi hay xa lánh bệnh nhân lao chủ yếu là vì họ sợ hãi. Nhưng họ phần lớn lại không thừa nhận điều đó và họ tỏ ra giận dữ để che đậy nỗi sợ của mình.

Mọi người sẽ sẵn sàng chăm sóc và giúp đỡ các bệnh nhân lao khi họ đã có đủ hiểu biết về bệnh lao cũng như nhận thức được rằng bệnh nhân lao sẽ không truyền bệnh nếu uống thuốc đều đặn.

Cảm thấy cô đơn và chán nản

Nhiều bệnh nhân lao tâm sự họ cảm thấy cô đơn và chán nản trong một thời gian dài. Một bệnh nhân cho biết: “Khi tôi nhận thức được sự nghiêm trọng của căn bệnh, tôi thực sự thấy tuyệt vọng. Tôi không tiếp xúc với mọi người, thậm chí qua điện thoại. Tôi chỉ muốn ở một mình”.



Một số bệnh nhân cảm thấy cô đơn và chán nản trong một thời gian dài.

Việc bệnh nhân cảm thấy cô đơn là dễ hiểu. Căn bệnh khiến cho một số người trở nên thụ động trong đời sống xã hội, và họ không dám kể với mọi người về tình trạng của mình. Một số bệnh nhân cảm thấy chán nản vì họ không đủ khả năng làm những việc mình từng làm và từng thích. Họ trở nên bi quan và khó thể định hướng tương lai cho mình.

Đa số bệnh nhân lao ở Na Uy đều là dân nhập cư, vì vậy, họ càng gặp nhiều khó khăn hơn. Rất nhiều người dân nhập cư không có người thân bên cạnh; họ gặp khó khăn về ngôn ngữ; hoặc có thể không quen với thức ăn, môi trường và xã hội ở Na Uy.



Một số bệnh nhân cảm thấy cô đơn ở Na Uy, đặc biệt là trong giai đoạn đầu sống tại đây.

Nhiều bệnh nhân khi cảm thấy khỏe hơn và/hoặc khi đã sống tại Na Uy được một khoảng thời gian và quen dần với cuộc sống tại đây thì cảm giác cô đơn và chán nản cũng sẽ giảm đi. Một số khác cần nhiều thời gian hơn. Ở phần tiếp theo, chúng tôi sẽ giới thiệu một số lời khuyên từ các bệnh nhân và nhân viên y tế về cách đối mặt với cuộc sống trong suốt thời gian bị bệnh.

Bạn có thể làm gì để duy trì hoặc cải thiện đời sống xã hội và cảm xúc của mình khi bệnh?

Có rất nhiều cách để đối mặt với những thách thức xã hội và tình cảm do căn bệnh gây ra. Mỗi người cần phải tự tìm lấy phương thức hiệu quả nhất cho mình. Nhưng theo như những gì mà các bệnh nhân và nhân viên y tế cho biết thì dường như việc chia sẻ kinh nghiệm với người khác cũng như sống tích cực hơn là những phương thức hiệu quả đối với hầu hết các bệnh nhân.

Chia sẻ kinh nghiệm / nói về căn bệnh lao mà bạn mắc phải

Nhiều bệnh nhân không nói về căn bệnh của mình. Họ thường lo sợ mọi người sẽ giận dữ, sợ hãi hoặc phán xét họ một cách tiêu cực khi biết họ mắc bệnh lao. Việc họ cố gắng bảo vệ bản thân mình trước những phản ứng tiêu cực đó là rất tự nhiên. Tuy nhiên, kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy những bệnh nhân cởi mở về căn bệnh của mình sẽ nhận được rất nhiều lợi ích từ việc đó. Một bệnh nhân tâm sự:

Tôi cảm thấy thoải mái khi nói về căn bệnh của mình. Điều này giúp ích cho tôi. Tôi không phải người duy nhất và cũng không phải là người cuối cùng mắc căn bệnh lao. Vậy tại sao tôi lại phải che giấu? Lý do nhiều người cố gắng che giấu căn bệnh là vì họ không đủ hiểu biết về nó. Khi tôi kể với mọi người về những gì mình đang trải qua, tôi cảm thấy khuây khỏa hơn. Tôi không thấy có bất cứ lý do gì phải tiêu cực về bệnh lao. Tôi không thấy mình có lỗi gì cả, chẳng qua vì tôi kém may mắn mà thôi.

Nam, 28 tuổi

Sự cởi mở mang đến cho bạn nhiều cơ hội nhận được sự giúp đỡ từ người khác. Nếu không ai biết bạn bị bệnh thì sẽ chẳng ai biết bạn đang cần được giúp đỡ. Và sự cởi mở có thể giúp giảm đi sự lo sợ: Khi mọi người hiểu rõ về bệnh lao, họ sẽ cảm thấy an toàn và sẽ không sợ bệnh lao của bạn nữa. Bằng cách này, sự cởi mở có thể đẩy lùi nỗi sợ hãi và sự cô đơn.



Bệnh nhân sẽ nhận được rất nhiều lợi ích khi nói chuyện cởi mở về căn bệnh của mình.

Nếu bạn quyết định nói về căn bệnh của mình nhưng lại cảm thấy khó mở lời thì tốt nhất là hãy lên kế hoạch cho việc đó. Nếu bạn cảm thấy yếu và mệt mỏi thì nên chờ đợi. Làm việc căng thẳng sẽ rất tổn hao sức khỏe, vì vậy bạn nên chờ đợi cho đến khi cảm thấy khỏe hơn. Khi đã sẵn sàng thì hãy bắt đầu với người bạn tin tưởng và thân thiết. Nhiều bệnh nhân cảm thấy thoải mái hơn khi thổ lộ về căn bệnh của mình với những người gần gũi như bạn thân và người thân.

Bạn cũng có thể tâm sự với nhân viên y tế mà bạn tin tưởng để nhận được lời khuyên và sự hỗ trợ. Trong trường hợp muốn giấu tên, bạn có thể nhờ sự giúp đỡ của các tổ chức tình nguyện. Thông qua LHL, bạn có thể liên hệ với các bệnh nhân khác hoặc những người đã từng mắc bệnh và có chung hoàn cảnh như bạn. Đó gọi là sự hợp tác giữa những người đồng cảnh ngộ. Nhiều bệnh nhân cảm thấy được an ủi rất nhiều khi tâm sự với những người cùng hoàn cảnh.

Bạn có thể lấy thông tin liên hệ từ các tổ chức. Một số tổ chức có thể sẽ giúp ích được cho bạn: Hội Chữ Thập Đỏ, Hội Đồng Tị Nạn Na Uy (Flyktninghjelpen), Trung Tâm Tình Nguyện ("Frivillighetsentralen", một tổ chức tình nguyện với nhiều hoạt động khác nhau), hoặc Chính Quyền Cộng Đồng. (Xem phần "Thông tin thực tiễn" ở cuối tập sách này.) Bạn cũng có thể nhờ điều phối viên bệnh lao tư vấn về các dịch vụ trợ giúp tại nơi bạn ở.

Nếu cảm thấy cần sự giúp đỡ chuyên môn để kiểm soát cảm giác cô đơn và chán nản, bạn có thể liên hệ với điều phối viên hoặc bác sĩ bệnh lao của bạn.

Giữ cho mình luôn năng động

Giữ cho mình luôn năng động và bận bịu có thể sẽ giúp bạn tránh khỏi hoặc giảm đi cảm giác chán nản. Dành quá nhiều thời gian một mình và suy nghĩ có thể khiến cho tình hình trở nên khó khăn hơn. Vì thế, năng động và tập trung vào những việc làm khác hơn là lo nghĩ về căn bệnh sẽ có ích cho bạn. Bạn không nhất thiết phải làm gì quá nặng nhọc; một vài công việc hay hoạt động nhỏ mỗi ngày là đủ. Đương nhiên vẫn ổn nếu bạn dành vài ngày để nghỉ ngơi mà không làm gì!

Cố gắng hình thành vài thói quen hàng ngày. Lập thời gian biểu hàng ngày sẽ khiến cho cuộc sống của bạn trở nên ý nghĩa hơn, dù bạn đang bệnh và không thể sống bình thường như trước. Hãy dành thời gian làm những việc giúp bạn cảm thấy thoải mái - những việc bạn có thể làm ngay cả khi bị bệnh như nghe nhạc, xem tivi, đọc báo. Hãy làm những gì bạn thích!

Trong khi bệnh, thời gian dường như trôi qua chậm hơn và quá trình hồi phục cũng có vẻ lâu hơn. Lời khuyên đưa ra là hãy thực hiện từng bước nhỏ và đặt ra những mục tiêu nhỏ nằm trong khả năng (thay vì những mục tiêu quá lớn khó đạt được với tình trạng sức khỏe của bạn). Thuần thực công việc, thậm chí công việc nhỏ sẽ khiến bạn cảm thấy khỏe và lạc quan hơn. Một bệnh nhân từng gặp vấn đề ở chân và phải dùng xe lăn đã tâm sự rằng:

Để đối phó với kiểu trường hợp này, bạn chỉ nên tập trung làm từng việc một. Đầu tiên, tôi cố gắng thoát khỏi chiếc xe lăn, tiếp theo là cái nạng. Bạn phải có mục tiêu để theo đuổi. Con người luôn không ngừng đặt ra mục tiêu cho bản thân. Cuối cùng, tôi muốn có thể chạy được như Haile Gebrselassie.

Nam, 25 tuổi

“Ghi chép” lại những hoạt động cũng như các thành quả nhỏ mà bạn đã đạt được có thể là một ý kiến hay. Hãy ghi lại chúng! Điều này sẽ động viên cũng như đánh dấu những tiến triển của bạn, đồng thời giúp bạn có thể tập trung làm nhiều việc có ích hơn.

Một số bệnh nhân cảm thấy họ không đủ tiền và tình hình tài chính làm giới hạn cuộc sống của họ. Nhiều hoạt động xã hội, như đi xem phim hay uống cà phê tại Na Uy thường rất tốn kém. Nếu không có nhiều tiền, bạn có thể tìm đến những hoạt động xã hội miễn phí tại nơi bạn ở. Những hoạt động này được tổ chức tại hầu hết các khu vực.

Thông qua việc hợp tác giữa những người đồng cảnh ngộ, LHL sắp xếp các hoạt động và những buổi gặp gỡ xã hội cho các bệnh nhân. Việc này thường không tốn kém. Bạn cũng có thể liên hệ với chính quyền khu vực bạn ở, hoặc các tổ chức như Hội Chữ Thập Đỏ hoặc Frivillighetssentralen để hỏi thăm về các dịch vụ trợ giúp sẵn có. Xem thêm chương 4 trong tập sách này để biết thêm thông tin về quyền lợi tài chính.



Sẽ rất tốt nếu bạn giữ cho mình luôn cởi mở và năng động.

Và hãy nhớ là: Bệnh của bạn sẽ không kéo dài mãi mãi – bạn sẽ dần hồi phục!

Chương 4: Bệnh lao và tình hình tài chính của bạn

“Tôi không đủ khả năng để tiếp nhận việc điều trị. Tôi cần phải sống tốt, và cần có cái để ăn. Khi bạn bệnh, việc bảo đảm được những nhu cầu này càng trở nên quan trọng hơn”.

Nữ, 40 tuổi

Vững chắc về mặt tài chính là rất quan trọng, nhất là khi bạn bệnh. Điều quan trọng là bệnh nhân không cần phải dành hết tâm trí vào vấn đề tài chính để có thể tập trung nghỉ ngơi. Tại Na Uy, bệnh nhân lao được miễn phí dùng thuốc, kiểm tra sức khỏe và xét nghiệm bệnh lao. Những người được điều trị bệnh lao tại Na Uy đều có quyền nhận hỗ trợ tài chính cho các nhu cầu cơ bản.

Trong chương này, chúng tôi đề cập đến những quy định liên quan đến quyền lợi tài chính dành cho các bệnh nhân lao ở Na Uy. Bạn cũng có thể yêu cầu điều phối viên bệnh lao trợ giúp thông tin về quyền lợi tài chính dành cho bạn.

Dù đang không sinh sống hợp pháp ở Na Uy, bạn vẫn có quyền sử dụng thuốc và tiếp nhận điều trị bệnh lao miễn phí. Hãy nhớ rằng nhân viên y tế chắc chắn sẽ bảo mật thông tin nghề nghiệp. Điều này có nghĩa là họ không được phép tiết lộ bất kỳ thông tin nào về bạn cho bất kỳ ai (thậm chí với cảnh sát hoặc sở nhập cảnh). Vì vậy, ngay cả khi bạn đang sinh sống không hợp pháp tại Na Uy, bạn vẫn có thể an tâm khi gọi đến Dịch Vụ Y Tế tại Na Uy.

Các quy định về bao trả chi phí khi bạn bị bệnh lao

Việc điều trị bệnh lao tại Na Uy là miễn phí. Bệnh nhân lao được miễn phí dùng thuốc, kiểm tra sức khỏe và xét nghiệm bệnh lao. Việc đi lại cần thiết trong quá trình điều trị cũng miễn phí, nhưng bạn thường phải tự trả trước và sẽ nhận lại tiền sau. Chỉ trong trường hợp bạn cần băng để băng bó vết thương (chẳng hạn như bạn bị lao hạch bạch huyết) hoặc các loại thuốc chống lại tác dụng phụ của thuốc đặc trị lao thì bạn mới có thể phải chịu một phần chi phí.

Chi phí thuốc

Thuốc chữa bệnh lao hoàn toàn miễn phí. Thuốc chống lại các tác dụng phụ của thuốc đặc trị lao thì không miễn phí, nhưng trong một số trường hợp, bạn có thể nhận lại một phần chi phí đã bỏ ra cho những những loại thuốc này. Ở Na Uy, thuốc được kê theo hai loại đơn – đơn thuốc màu trắng và đơn thuốc màu xanh dương. Khi nhận đơn thuốc màu trắng, bệnh nhân phải tự chi trả tiền thuốc. Đối với các đơn thuốc màu xanh, bệnh nhân chỉ trả một phần chi phí thuốc.

Các loại thuốc chống lại tác dụng phụ thường được kê trên đơn thuốc trắng. Điều này có nghĩa là bạn phải chi trả toàn bộ tiền thuốc khi mua tại nhà thuốc. Nhưng nếu chi phí cho những loại thuốc này quá lớn, bạn có thể có quyền nhận lại một phần chi phí. Đối với một số loại thuốc được kê trên đơn thuốc trắng, bệnh nhân có quyền nhận lại 90% tổng số tiền mà họ đã trả nếu chi phí vượt quá mức giới hạn quy định cho một năm. (Trong năm 2010, mức giới hạn là 1600 kroner mỗi năm). Đáng tiếc là điều này không áp dụng cho thuốc chống dị ứng và thuốc giảm đau mà các bệnh nhân lao thường sử dụng (trong trường hợp tác dụng phụ họ gặp phải khi dùng thuốc đặc trị lao là ngứa hoặc đau).

Để lấy lại tiền đã chi cho các đơn thuốc trắng, bạn phải điền vào mẫu đơn có sẵn ở Cơ Quan Quản Lý Kinh Tế Y Tế (“Helseøkonomiforvaltningen”) – HELFO – và gửi đến Cơ Quan Quản Lý Kinh Tế ở địa phương bạn. Bạn phải gửi kèm với đơn biên nhận từ nhà thuốc có đầy đủ các thông tin sau: tên bạn, tên thuốc, giá thuốc, ngày mua, tên bác sĩ kê toa, và dấu mộc nhà thuốc. Cơ Quan Quản Lý Kinh Tế có thể gửi mẫu đơn đến cho bạn hoặc bạn có thể tải tại trang mạng www.nav.co (và www.helfo.co).

Nếu thuốc bạn dùng để chống lại các tác dụng phụ được kê trên đơn thuốc xanh thì bạn sẽ chỉ phải trả 36% tổng số tiền thuốc. Bạn sẽ không phải trả quá mức giới hạn cho mỗi lần mua (trong năm 2010, mức giới hạn cho mỗi lần mua thuốc ba tháng là 520 kroner). Khoản tiền mà bệnh nhân phải tự chi trả được gọi là phí bệnh nhân (“egenandel”). Nếu phí bệnh nhân trong một năm của bạn vượt mức giới hạn, bạn sẽ được hoàn lại số tiền vượt mức và không phải trả thêm bất kỳ phí bệnh nhân nào trong năm đó. Giới hạn phí bệnh nhân thay đổi hàng năm (trong năm 2010, mức giới hạn là 1840 kroner). Tất cả phí bệnh nhân đều phải được ghi chú vào thẻ phí bệnh nhân (“Kvitteringskort for egenandeler”). Bạn có thể lấy thẻ này từ bác sĩ điều trị hoặc tại nhà thuốc.



Nếu chi phí cho tiền thuốc chống tác dụng phụ quá lớn, bạn có thể sẽ được hoàn lại tiền. Hãy giữ lại biên nhận.

Để nhận lại tiền và/hoặc được miễn trừ phí bệnh nhân, bạn phải gửi đơn xin đến Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy (Arbeids- og velferdsforvaltningen – NAV). Khi chi phí của bạn đạt mức giới hạn, hãy gửi thẻ phí bệnh nhân đến văn phòng Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy tại địa phương. Sau đó, bạn sẽ nhận được số tiền vượt mức cùng với thẻ miễn trừ ("frikort"). Với thẻ này, bạn sẽ không phải trả thêm bất kỳ phí bệnh nhân nào khác trong năm đó. Hãy mang theo thẻ miễn trừ khi đến nhà thuốc để được miễn phí bệnh nhân cho đơn thuốc xanh trong suốt khoảng thời gian còn lại của năm. Khi sở hữu thẻ miễn trừ, bạn cũng sẽ được khám bệnh miễn phí, ngay cả đối với các bệnh khác không phải là lao. Hãy nhớ mang theo thẻ miễn trừ khi đến các cuộc hẹn khám bệnh.

Đơn thuốc xanh dành cho trẻ em dưới 12 tuổi và người nhận trợ cấp dưỡng lão tối thiểu thì sẽ không bị tính phí bệnh nhân.

Chi phí đi lại

Một số bệnh nhân phải đi lại rất nhiều trong quá trình điều trị. Việc đi lại phục vụ cho việc điều trị bệnh lao đều miễn phí, nhưng bệnh nhân thường phải tự thanh toán trước và nhận lại số tiền đó sau. Nguyên tắc chính là bạn phải đi lại bằng các phương tiện ít tốn kém nhất như: xe buýt, xe lửa, hoặc tàu thuyền.



Nếu đủ sức khỏe, bạn hãy sử dụng các phương tiện giao thông công cộng để đến nơi điều trị.

Để được hoàn trả chi phí đi lại, bạn phải gửi yêu cầu đến văn phòng Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy tại địa phương. Bạn phải gửi kèm theo giấy hẹn khám bệnh (phiếu khám bệnh, giấy gọi, hoặc những chứng từ tương tự) cùng với giấy xác nhận bạn đã đến khám bệnh (bạn có thể lấy các chứng từ này từ điều phối viên bệnh lao hay y tá bệnh viện). Bạn cũng phải gửi kèm theo biên nhận thanh toán vé của tất cả các chuyến đi về.

Nếu không thể đi lại bằng phương tiện giao thông công cộng vì tình trạng sức khỏe yếu, bạn vẫn có thể được hoàn trả chi phí đi lại khi sử dụng các phương tiện giao thông khác, ví dụ như taxi. Trong trường hợp này, bác sĩ, điều phối viên bệnh lao của bạn hoặc văn phòng Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy có thể cấp cho bạn giấy đặc quyền có giá trị như là giấy thanh toán chi phí đi lại. Khi nhận được giấy đặc quyền, bạn sẽ phải thường xuyên đặt chuyến đi tại văn phòng du lịch ("kjørekontor") ở địa phương. Nhưng ở một số khu vực khác, bệnh nhân có thể sắp xếp đi lại mà không cần phải thông qua văn phòng du lịch.

Bạn có thể tìm hiểu thông tin về các quy định nơi bạn ở trên trang mạng www.pasienttransport.no hay www.nav.no, hoặc có thể nhờ điều phối viên bệnh lao đặt chuyến đi cho bạn.



Những bệnh nhân do bệnh quá nặng mà không thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng có thể đi lại bằng taxi.

Trợ cấp tài chính

Ở mục này, chúng tôi sẽ cung cấp các thông tin về trợ cấp tài chính dành cho những người đang hoặc vừa bị mắc bệnh lao:

Phúc lợi cho người bệnh

Nếu bạn có một công việc và phải nghỉ phép vì bệnh lao, bạn có thể sẽ được nhận trợ cấp nghỉ bệnh. Những người đã làm việc tại Na Uy ít nhất bốn tuần đều có quyền nhận trợ cấp nghỉ bệnh. Trợ cấp nghỉ bệnh có thể lên đến 52 tuần. Ở trang 28, chúng tôi sẽ trình bày chi tiết hơn về các quy định nhận trợ cấp nghỉ bệnh.

Trợ cấp phục hồi (từ 2010 được gọi là “arbeidsavklaringspenger”)

Nếu bạn vừa hết bệnh và không thể đi làm trong một năm, bạn có thể được quyền hưởng trợ cấp phục hồi. Đây là loại trợ cấp dành để phục hồi sức khỏe (xem trang 45) trong quá trình điều trị bệnh. Bạn có thể xin hưởng quyền này nếu đã nhận được trợ cấp nghỉ bệnh nhưng vẫn chưa lấy lại khả năng lao động khi thời gian hưởng trợ cấp nghỉ bệnh hết hạn (sau một năm), hoặc nếu bạn mất đi ít nhất 50% khả năng lao động trong một năm. Mục đích của trợ cấp phục hồi là nhằm hỗ trợ cho những người hết bệnh quay trở lại làm việc. Bạn có thể nhận trợ cấp này lên đến một năm. Để nhận được trợ cấp này, bạn phải gửi đơn đến văn phòng Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy tại địa phương.

Trợ cấp phục hồi khả năng tác nghiệp (từ 2010 được gọi là “arbeidsavklaringspenger”)

Nếu căn bệnh khiến cho khả năng lao động của bạn bị suy giảm vĩnh viễn hoặc khiến bạn khó có thể tìm một công việc mới (chẳng hạn như bạn phải gián đoạn một chương trình học), bạn có thể gửi đơn xin nhận trợ cấp phục hồi khả năng tác nghiệp. Mục đích của trợ cấp này là nhằm giúp người vừa hết bệnh có thể tìm việc hoặc tiếp tục công việc hiện tại. Để nhận được trợ cấp này, bạn phải gửi đơn đến văn phòng Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy tại địa phương.

Tiền cấp dưỡng

Nếu những gì chúng tôi đã đề cập vẫn không thích hợp với bạn, và bạn không có việc làm hoặc không có khả năng lao động thì bạn vẫn sẽ được quyền nhận trợ cấp tài chính. Tất cả những người sinh sống hợp pháp tại Na Uy đều có quyền nhận trợ cấp tài chính cho các nhu cầu cơ bản của mình (như: lương thực, quần áo, sưởi ấm, và một số hoạt động xã hội), nếu vì một lý do nào đó họ không đủ khả năng kiếm sống để chi trả cho những nhu cầu thiết yếu trên. Loại hình trợ cấp này được gọi là tiền cấp dưỡng. Không có quy định cố định về tiền cấp dưỡng. Hãy liên hệ với chính quyền nơi bạn sinh sống để biết thêm thông tin.

Để được nhận tiền cấp dưỡng, bạn phải gửi đơn đến văn phòng Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy tại địa phương.

Câu hỏi từ bệnh nhân về các vấn đề tài chính



Tôi bị chẩn đoán mắc bệnh lao – việc điều trị có phải sẽ rất tốn kém?

Không. Thuốc chữa bệnh lao hoàn toàn miễn phí. Bạn cũng có quyền nhận được một khoản trợ cấp lớn cho các chi tiêu liên quan đến căn bệnh (hãy đọc những thông tin về chi phí y tế và đi lại và thẻ miễn trừ chúng tôi đã đề cập trong chương này).

Tại sao những thuốc chống tác dụng phụ không được miễn phí như các loại thuốc đặc trị lao?

Thuốc dùng để chữa các loại bệnh có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cộng đồng thì đều miễn phí vì việc điều trị những căn bệnh nguy hiểm đó là rất quan trọng, và cũng là để ngăn chặn căn bệnh lây lan. Đáng tiếc là chỉ có những loại thuốc điều trị mới miễn phí, còn các loại thuốc chống tác dụng phụ thì không. Tuy nhiên, ngay cả khi thuốc chống tác dụng phụ không được miễn phí, bạn vẫn có quyền nhận lại phần lớn chi phí cho những loại thuốc này – xem phần cuối của mục về chi phí thuốc trong chương này.

Tôi là bệnh nhân lao và có hai con nhỏ. Khi mắc bệnh, tôi luôn cảm thấy khó khăn trong việc chăm sóc chúng. Tôi có thể nhận được sự giúp đỡ trong trường hợp này không?

Bạn có thể yêu cầu dịch vụ chăm sóc tại gia hoặc những hỗ trợ thiết thực nếu có nhu cầu trong khoảng thời gian bị bệnh. Hình thức giúp đỡ này được gọi là Trợ Giúp Cá Nhân Trực Tiếp (“Brukerstyrt personlig assistanse” – BPA). Không nhiều người được nhận hình thức hỗ trợ này, nhưng nếu bạn bệnh quá nặng và mà không có ai sống cùng để trợ giúp bạn thì bạn nên gửi đơn yêu cầu hỗ trợ. Bạn có thể nói chuyện với bác sĩ hoặc điều phối viên bệnh lao về vấn đề này để được giúp đỡ.

Tôi đã phải chi tiêu rất nhiều cho căn bệnh này, trong đó có chi phí xét nghiệm máu và các loại thuốc chống tác dụng phụ. Tôi chỉ nhận tiền cấp dưỡng 4000 kroner một tháng thì làm sao đủ?

Là bệnh nhân lao, bạn sẽ không phải trả chi phí xét nghiệm máu hoặc các xét nghiệm khác cần thiết cho việc điều trị. Tuy nhiên, đôi khi các nhân viên y tế không biết điều đó, hoặc họ có thể quên. Bạn có thể được Tổ Chức Kinh Tế Y Tế Na Uy (HELFO) hoàn trả lại tiền nếu có biên nhận cho những chi phí đó. Nếu không có, bạn có thể quay lại nơi bạn xét nghiệm để yêu cầu họ đưa biên nhận.

Bạn cũng có thể nhận một phần chi phí mà bạn đã phải trả cho thuốc chống tác dụng phụ (xem mục thông tin về chi phí thuốc). Chiếu theo quy định về tiền cấp dưỡng, tất cả những người sinh sống hợp pháp tại Na Uy đều có quyền được hỗ trợ để bảo đảm có một “cuộc sống tốt”, tức có quyền nhận được sự hỗ trợ cho các nhu cầu cơ bản. Bạn có thể nhờ ai đó (ví dụ ai đó làm việc tại Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy) kiểm tra khoản chi tiêu và thu nhập của bạn và xét xem bạn có quyền được nhận khoản trợ cấp nhiều hơn khoản bạn đang được nhận hay không.

Xem trang 47 để biết thêm thông tin về nơi bạn có thể liên hệ để được giúp đỡ.



Bạn có thể nhận trợ giúp từ nhân viên công tác xã hội về các vấn đề tài chính.

Tôi có thể liên hệ ở đâu để được giúp đỡ và biết thêm thông tin về các quyền lợi tài chính của mình?

Nếu đang nằm viện, bạn có thể tìm hiểu các thông tin về tài chính từ các công tác viên xã hội hoặc các công tác viên xã hội của bệnh viện. Bạn cũng có thể truy cập trang mạng www.nav.no hoặc www.helfo.no để biết thêm thông tin về quyền lợi bệnh nhân.

Nếu muốn tìm hiểu thêm về quyền lợi tài chính, hoặc muốn nộp đơn xin trợ cấp phù hợp, bạn có thể liên hệ với giám sát viên bệnh nhân tại đất nước bạn (www.shdir.no/pasientombudet), giám sát viên tại Tổ Chức Bệnh Nhân Tim Phổi Na Uy (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke – LHL) (al@lhl.no) hoặc Trung Tâm Quyền Lợi thuộc Liên Bang Tổ Chức Người Khuyết Tật Na Uy (Funksjonshemmedes fellesorganisasjon, FFO). Trung Tâm Quyền Lợi ở FFO (rettighetssenteret@ffo.no) giúp giải đáp thắc mắc liên quan đến quyền lợi của người khuyết tật hoặc mắc bệnh kinh niên. Hãy đọc phần “Thông tin thực tiễn” ở cuối tập sách này.

Thông tin thực tiễn

Ở đây, chúng tôi xin tổng hợp một số địa chỉ mạng và số điện thoại có thể có ích cho các bệnh nhân lao ở Na Uy:

Quyền lợi/ hỗ trợ thực tiễn

NAV: Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy

Bạn có thể liên hệ với Tổ Chức Lao Động và Phúc Lợi Na Uy để biết thêm thông tin về các dịch vụ y tế, dịch vụ an ninh xã hội và quyền lợi của bệnh nhân trong những lĩnh vực này.

Trang mạng: www.nav.no
Điện thoại: 810 33 810 (đường dây tự động cung cấp thông tin và dịch vụ)

Giám sát viên bệnh nhân

Giám sát viên bệnh nhân sẽ nỗ lực cải thiện nhu cầu, lợi ích và quyền lợi của bệnh nhân. Nếu có vấn đề muốn thảo luận, bạn có thể liên hệ với giám sát viên bệnh nhân tại địa phương nơi bạn cư trú. Giám sát viên sẽ cung cấp cho bạn thông tin về quyền lợi của bệnh nhân và những vấn đề liên quan, đồng thời có thể giúp bạn giải quyết các vướng mắc hay khiếu nại lên Dịch Vụ Y Tế.

Trang mạng: www.shdir.no/pasientombudet (Tại trang mạng này, bạn cũng sẽ tìm thấy một số trang mạng và số điện thoại liên hệ với giám sát viên tại Na Uy.)

Trung Tâm Quyền Lợi thuộc Liên Bang Tổ Chức Người Khuyết Tật Na Uy (Rettighetssenteret ved Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon – FFO)

Trung Tâm Quyền Lợi hoạt động vì quyền lợi của người khuyết tật và người mắc bệnh kinh niên. Nhân viên của trung tâm có nhiệm vụ giải đáp thắc mắc của các bệnh nhân cũng như người thân bệnh nhân, đồng thời cung cấp những trợ giúp về pháp lý.

Thư điện tử: rettighetssenteret@ffo.no
Điện thoại: 22 79 90 60

Giám Sát Viên Bệnh Nhân tại Tổ Chức Bệnh Nhân Tim Phổi Na Uy (LHL)

Tại đây, bệnh nhân lao có thể nhận được sự trợ giúp và được giải quyết các vướng mắc về quyền lợi của mình.

Thư điện tử: al@LHL.NO
Điện thoại: 22 79 93 00 (Tổng đài điện thoại LHL – yêu cầu được gặp giám sát viên bệnh nhân)

Thông tin y tế

Viện Sức Khỏe Cộng Đồng Na Uy (Folkehelseinstituttet – FHI)

Tại đây, bạn có thể tìm được những thông tin hữu ích về bệnh lao và việc điều trị ở Na Uy:

Trang mạng: www.fhi.no

Đường Dây Cai Thuốc Lá Tại Na Uy (Røyketelefonen): 800 400 85

Đường Dây Cai Thuốc Lá cung cấp thông tin cũng như lời khuyên cho việc cai thuốc. Trò chuyện với ai đó trong quá trình cai thuốc sẽ rất có ích cho bạn!

Giờ mở cửa: Thứ Hai – Thứ Sáu : 9h sáng – 6h tối (ngày 23 tháng Sáu – ngày 8 tháng Tám, Thứ Hai – Thứ Sáu: 9h sáng – 4h chiều)

Thông tin về các dịch vụ xã hội

Các Trung Tâm Tình Nguyện – Frivillighetssentralene

Các Trung Tâm Tình Nguyện (Frivillighetssentralene) là nơi gặp gỡ dành cho những người cùng sinh sống trong một vùng. Trung tâm tổ chức các hoạt động xã hội và tạo điều kiện để mọi người tiếp xúc với nhau. Có rất nhiều trung tâm tình nguyện ở khắp Na Uy. Để tìm trung tâm gần nơi bạn ở nhất, hãy truy cập trang mạng www.regjeringen.no và tra cứu từ khóa “frivillighetssentraler”.

Dịch Vụ Thăm Bệnh ChỮ Thập ĐỎ (Røde Kors besøkstjeneste)

Dịch Vụ Thăm Bệnh ChỮ Thập ĐỎ tổ chức viếng thăm những người cần nhận sự hỗ trợ và động viên trong cuộc sống hàng ngày. Những người khách từ Hội ChỮ Thập ĐỎ này có thể ghé thăm bạn tại nhà (hoặc đến trung tâm bạn đang ở), hoặc gặp bạn tại quán ăn hay những nơi tương tự. Hội ChỮ Thập ĐỎ còn tổ chức các chuyến du lịch, tiệc mừng Lễ Giáng Sinh, và những hoạt động xã hội khác.

Liên hệ Hội ChỮ thập đỏ, hoặc nhờ bạn bè, người thân hoặc y tá tại gia đăng ký giúp bạn.

Trang mạng: www.rodekors.no

Điện thoại: 05003

Ngoài ra, cũng có rất nhiều tổ chức tình nguyện khác tổ chức các hoạt động xã hội và dịch vụ hỗ trợ dành cho những ai có nhu cầu. Bạn có thể liên hệ với chính quyền nơi bạn sinh sống để biết thêm thông tin về các dịch vụ sẵn có gần nơi bạn ở.

Dành cho người nhập cư và người xin tị nạn

Cục Nhập Cảnh Na Uy (Utlendingsdirektoratet – UDI)

Cục Nhập Cảnh có trách nhiệm với việc nhập cư cũng như các chính sách tị nạn tại Na Uy. Trên trang mạng của cục, bạn có thể tìm thấy các quy định về vấn đề sinh sống và làm việc tại Na Uy và nhiều loại mẫu đơn khác nhau: www.udi.no

UDI còn cung cấp cổng thông tin cho dân nhập cư. Địa chỉ trang mạng là www.nyinorge.no.

Tổ Chức dành cho Người Xin Tị Nạn tại Na Uy (Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere – NOAS)

Mục đích của NOAS là nhằm nâng cao quyền lợi cho những người tị nạn tại Na Uy. Tổ chức cung cấp các viện trợ pháp lý và phúc lợi chung cho những người đang xin hoặc đã được cấp phép tị nạn và bảo vệ tại Na Uy.

Trang mạng: www.noas.org

Điện thoại: 22 36 56 60

Bạn có muốn biết thêm thông tin về bệnh lao và nhận thêm nhiều lời khuyên và các câu chuyện từ các bệnh nhân khác? Nếu muốn, bạn có thể truy cập trang mạng www.tbproject.org, được tạo bởi và dành cho những bệnh nhân lao.

Hay bạn có muốn trở thành một thành viên của Tổ Chức Bệnh Nhân Tim Phổi Na Uy? Hãy truy cập trang mạng www.lhl.no.

Tập sách này do LHL, Tổ Chức Bệnh Nhân Tim Phổi Na Uy, với sự tài trợ của Helbings Legat.
Ban biên tập: Ingunn Nordstoga, Torunn Hasler, Wolela Haile, Merete Taksdal, Mona Drage og Hedvig Fiske Amdal.
Minh họa và trình bày: Horisontdesign.
In ấn: Grøset.

Tập sách này là thành quả hợp tác với các bệnh nhân lao và các nhân viên y tế phụ trách bệnh lao tại Na Uy.
Viện Sức Khỏe Cộng Đồng Na Uy (Nasjonalt Folkehelseinstitutt) đã đưa ra những lời khuyên chuyên nghiệp và góp phần đảm bảo chất lượng của tập sách này.

Tổ Chức Bệnh Nhân Tim Phổi Na Uy

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Tlf: +47 22 79 90 00 | Faks: +47 22 22 50 37

Besøksadresse: Storgata 33 A, 6. etasje, 0184 Oslo

Postadresse: Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo
post@lhl.no, www.lhl.no

Vào năm 1943, Tổ Chức Trợ Giúp Bệnh Nhân Lao (Tuberkuløses hjelpeorganisasjon) được thành lập bởi năm bệnh nhân lao ở Na Uy. Các bệnh nhân đã đấu tranh để được nâng cao quyền lợi điều trị, hoàn cảnh sống cũng như quyền được hưởng bảo hiểm và việc làm. Tổ chức này là tiền thân của LHL. LHL hiện là tổ chức quốc gia dành cho những người bị mắc bệnh về tim và phổi. Có thể chống lại bệnh lao không chỉ bằng thuốc và các dịch vụ y tế, mà còn bằng các chính sách cải thiện đời sống người dân. Lao là một căn bệnh nguy hiểm tại nhiều quốc gia, và LHL vẫn tiếp tục hoạt động để nâng cao quyền lợi của bệnh nhân lao ở cả trong và ngoài nước. Tinh thần đoàn kết giữa các nhóm tình nguyện và sự tôn trọng nhân quyền là cơ sở thúc đẩy sự phát triển của LHL.

Ønsker du å snakke med noen som har hatt tuberkulose?

Ring LHLs tuberkulosetelefon 22 79 92 00

Telefonen er åpen torsdager kl. 17–21

Vi har taushetsplikt

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

Call LHL's TB support line 22 79 92 00

The line is open Thursdays 5–9 pm

Confidentiality is assured