

projekat prevladavanja tuberkuloze... vaš lijek, vaš život

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI

→ SAVJETI ZA OSOBE OBOLJELE OD
TUBERKULOZE

PAUL THORN



Prevod i štampanje ove publikacije podržava Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) Bosne i Hercegovine u saradnji sa Ministarstvom civilnih poslova BiH, Federalnim ministarstvom zdravstva, Ministarstvom zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske i Odjelom-Odjeljenjem za zdravstvo i ostale usluge Brčko Distrikta Bosne i Hercegovine, te nevladinim organizacijama u okviru projekta „Dalje jačanje DOTS strategije u BiH“ koji finansira Globalni fond za borbu protiv AIDS-a, tuberkuloze i malarije (GFATM).

Stavovi izneseni u ovoj publikaciji ne predstavljaju nužno i stavove Razvojnog programa Ujedinjenih nacija u Bosni i Hercegovini.

“Kada sam 2007. godine pisao “Kratke savjete o tuberkulozi” nisam ni slutio da će postati toliko popularni. Urađeno je ili se trenutno radi više novih i različitih prevoda i adaptacija ove knjižice. Veliko mi je zadovoljstvo da je ova knjižica zainteresovala NTP-e u BiH. Nadam se da će biti od koristi pacijentima oboljelim od tuberkuloze u Bosni i Hercegovini i pomoći im na njihovom putu izlječenja.”

Autor: Paul Thorn, august 2008. godine

DOBRODOŠLI:

INFORMACIJE

- ➔ Tuberkuloza je izlječiva bolest kada uzimate lijekove za tretman tuberkuloze u skladu sa onim što vam kaže ljekar ili medicinska sestra/tehničar.
- ➔ Veoma je važno da ne prestanete uzimati lijekove za tretman tuberkuloze dok god vam ljekar ili medicinska sestra/tehničar to ne kažu.
- ➔ Ako postoje nejasnoće ili dileme u vezi sa vašim liječenjem tuberkuloze razgovarajte sa ljekarom ili medicinskom sestrom/tehničarem koji se brinu o vama. Iskoristite ovu stranicu kako biste zabilježili njihove kontakt informacije. Oni su tu da vam pomognu i žele da vam bude bolje. ●

→ Vaša medicinska sestra/tehničar je:

→ Vaš ljekar u bolnici je:

→ Adresa (bolnice) klinike je:

→ Broj telefona:

→ E-mail adresa je:

UVOD

- ➔ Ako ste oboljeli od tuberkuloze osjetljive na standardne lijekove ili je u pitanju forma tuberkuloze otporna na više lijekova (MDR) - ova brošura će vam biti od koristi. Ona sadrži savjete – praktične savjete, sugestije, smjernice i informacije – koje će vam pomoći da se nosite sa bolešću. Savjeti su razumljivi i zasnivaju se na ličnim iskustvima drugih pacijenata koji boluju od tuberkuloze – ljudi koji znaju šta znači imati tu bolest, biti izolovan u bolnici i uzimati lijekove za liječenje tuberkuloze ili MDR- tuberkuloze. Neki savjeti obuhvataju aspekte koji ne moraju biti očigledni ljekarima ili medicinskim sestrama/tehničarima koji se brinu za vas: neki se mogu primijeniti na vašu situaciju, a neki ne. Iskoristite one koji vam mogu biti od koristi, a druge zanemarite. Nadamo se da će vam ova brošura pomoći na vašem putu izlječenja i želimo vam brz oporavak.
- ➔ Ako želite da podijelite savjet ili komentar u vezi sa vašim iskustvom sa tuberkulozom ili MDR-tuberkulozom, molimo vas da nam dostavite svoje sugestije kako bismo ih eventualno uključili u naredna izdanja ove brošure. Možete ih poslati e-mailom našem uredniku preko www.tbsurvivalproject.org ili pišite na adresu:

The Tuberculosis Survival Project, c/o TB Alert
Community Base, 113 Queens Road,
Brighton, BN1 3XG, United Kingdom.

- ➔ Originalna verzija publikacije „Kratki savjeti o tuberkulozi: savjeti za osobe oboljele od tuberkuloze“ se pojavila u prvom izdanju Priručnika za prevladavanje tuberkuloze (The Tuberculosis Survival Handbook), veoma priznatom priručniku o tuberkulozi i MDR-tuberkulozi čiji je autor Paul (Mayho) Thorn, a koji je objavljen 1999. godine. Drugo izdanje, koje je objavio Merit Publishing International u 2006. godini, dostupno je na www.amazon.co.uk.
- ➔ Ovaj priručnik Kratki savjeti o tuberkulozi: savjeti za osobe oboljele od tuberkuloze, je dostupan zahvaljujući Projektu za prevladavanje tuberkuloze, kroz Lilly partnerstvo za MDR-TB (Lilly MDR-TB Partnership). ●

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI:

DIJAGNOZA TUBERKULOZE/MDR- TUBERKULOZE

- Tuberkuloza je bolest uzrokovana bakterijom koja se prenosi malom kapljicom u vazduhu, koju izbaci osoba oboljela od tuberkuloze kada kašlje – ili možda kada se smije, pjeva ili priča. Ako neko drugi udahne bacil tuberkuloze, postoji mogućnost da se zarazi i da se infekcija razvije u aktivnu tuberkulozu.
- Tuberkuloza se može pojaviti u bilo kom dijelu tijela, ali se najčešće javlja u plućima. Obično su simptomi kašalj, sukrvičav iskašljaj, groznica, noćno znojenje, gubitak težine, gubitak apetita i opšti osjećaj slabosti.
- MDR-tuberkuloza je tuberkuloza koja je otporna na neke od lijekova koji se obično koriste za liječenje bolesti. Oboljeti od tuberkuloze ili MDR-tuberkuloze veoma je ozbiljno, a ako se ne liječe i jedna i druga forma tuberkuloze mogu dovesti do smrti. Dobra vijest je da su i tuberkuloza i MDR-tuberkuloza izlječive ako se pravovremeno

dijagnosticiraju i ako se primijeni odgovarajuće liječenje.

- ➔ Ako imate bilo koji od gore pomenutih simptoma, ili ako sumnjate da imate tuberkulozu, onda se trebate obratiti zdravstvenim radnicima i razriješiti dilemu da li je imate ili ne.
- ➔ Tuberkuloza je izlječiva. Ako ste bili izloženi tuberkulozi tj. ako ste bili u kontaktu sa osobom koja je oboljela, nemojte paničiti.
- ➔ Ako ste u kontaktu sa osobom oboljelom od tuberkuloze, recite to svom ljekaru da bi mogao provesti odgovarajuće dijagnostičke procedure i donijeti odluku da li je potrebno započeti liječenje.
- ➔ U određenim slučajevima, vaš ljekar može smatrati da je potrebno propisati lijekove kako bi spriječio razvoj tuberkuloze.
- ➔ Ako se kod vas javi bilo koji od simptoma tuberkuloze – uporni kašalj, sukrvičav iskašljaj, groznica, noćno znojenje, gubitak težine, gubitak apetita ili opšta slabost – otiđite na pregled kod ljekara. Ne prepuštajte ništa slučaju – što se prije postavi dijagnoza i započne liječenje tuberkuloze, bolest će prije biti izliječena. (Navedeni simptomi se razlikuju od osobe do osobe. Međutim,

prisustvo ovih simptoma – pojedinačnih ili u kombinaciji – treba provjeriti ljekar.)

- Ponekada je potrebno dugo čekati na rezultate testova. Pokušajte biti strpljivi. Nema svrhe mučiti se za vrijeme čekanja.
- Dok čekate rezultate svojih testova, možda ćete morati provesti neko vrijeme razdvojeni od vama bliskih ljudi koji su prijemčivi za oboljenje. Možda je teško biti razdvojen od porodice i prijatelja tokom takvog perioda, ali je to neophodna mjera opreza. Bolje je biti siguran!
- Ako ne razumijete ono što vam ljekar govori, tražite objašnjenje – i, ako i dalje ne razumijete, pitajte ga još jednom i još jednom, sve dok ne shvatite. Ponesite sa sobom bilježnicu. Nemojte se plašiti – ljekari su takođe ljudi! Imaju ogromno znanje o bolesti i ako ne pitate tačno šta želite znati, mogu pretpostaviti da razumijete više nego što je to zaista slučaj.
- Pozovite prijatelja od povjerenja ili člana porodice da sa vama ode kod ljekara. Pomaže ako imate osobu sa kojom ćete nakon toga porazgovarati, i to osobu koja vas dobro poznaje. Isto tako pomaže i vašoj porodici i prijateljima da znaju i razumiju šta se to sa vama dešava.

- „Prikrivena“ (latentna) infekcija se javlja nakon udisanja bacila tuberkuloze tokom života, što dovodi do zaraze, ali ne dovodi do razvoja bolesti. Ako postoji „prikrivena“ infekcija, osoba nije zarazna i samim tim nije opasna za okolinu. Samo oko 10% „prikrivenih“ infekcija se razvija u „aktivnu“ bolest. Međutim, ukoliko iz bilo kog razloga dođe do pada odbrambenih snaga organizma – na primjer, ako osoba postane HIV-pozitivna – povećava se rizik razvoja „aktivne“ tuberkuloze. Razgovarajte sa svojim ljekarom o tome.

- Ljekar ili medicinska sestra/tehničar koji liječe tuberkulozu moraju dobiti informacije o izvoru infekcije, kao i informacije da li ste vi nekome prenijeli bolest i stoga mogu započeti proceduru koja se zove „traganje za kontaktima“. To podrazumijeva postavljanje serije pitanja o tome gdje ste boravili i sa kim ste bili u kontaktu. Možda će vam biti neugodno ili neobično da navodite imena ljudi – ali sve to predstavlja dio mjera predostrožnosti. Jedna od osoba koju navedete mogla bi biti osoba od koje ste vi dobili bolest: i njoj je potrebna pomoć i liječenje.

- Dio posla medicinske sestre/tehničara uključuje i razgovor sa pacijentima i možda vam je lakše razgovarati sa njom/njim nego sa ljekarom. ●

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI:

LIJEČENJE TUBERKULOZE

- ➔ I tuberkuloza i MDR-tuberkuloza su izlječive ako uzimate sve lijekove koji su vam dati za tuberkulozu i ako ne propuštate niti jednu dozu. Važno je da prestanete uzimati lijekove za tretman tuberkuloze samo onda kada vam to kažu ljekar ili medicinska sestra/tehničar. To je zbog toga što postoji mogućnost da se tuberkuloza vrati ako ne uzmete sve lijekove, ili ako ih prerano prestanete uzimati: mnogo je teže liječiti bolest ispočetka.
- ➔ Uzimanje lijekova za tretman tuberkuloze nije uvijek lako, tako da je najbolje biti organizovan i disciplinovan u tome. Ako imate problema sa uzimanjem lijekova, trebete obavijestiti ljekara ili medicinsku sestru/tehničara koji vas liječe od tuberkuloze. Oni vam mogu predložiti načine pomoći ili vam direktno pomoći u uzimanju lijekova za tretman tuberkuloze ili MDR-tuberkuloze. ●

ČUVANJE LIJEKOVA

- ➔ **ZAPAMTITE:** Uvijek čuvajte sve lijekove van dohvata djece.
- ➔ Postoje i drugi načini čuvanja lijekova za tretman tuberkuloze osim da ih jednostavno ostavite u njihovim originalnim bočicama u plastičnoj vrećici. Na primjer, možete čuvati dnevnu dozu lijekova u dozeru za lijekove ili čak posudi za uzimanje uzoraka iskašljaja. Čuvanje dnevne doze u posebnoj posudi vam pomaže da pratite šta ste uzeli i šta još uvijek trebate uzeti u toku dana. Međutim, trebate biti svjesni sljedećeg: neki lijekovi se moraju čuvati razdvojeno; ako se ne čuvaju tako, gube svoju djelotvornost. Ako odlučite da čuvate lijekove u drugim posudama a ne onim datim u apotekama, morate:
 - ➔ Prvo, provjeriti sa farmaceutom, ljekarom ili medicinskom sestrom/tehničarem da li je moguće koristiti drugu posudu: pokažite im posudu koju planirate koristiti; i
 - ➔ Drugo, uvijek u posebnu posudu odvojite SAMO dozu za jedan dan.
 - ➔ Ako koristite posudu za uzimanje uzoraka iskašljaja, izdvojite jednu ili dvije doze za svaki

dan u sedmici i navedite da li je to jutarnja ili večernja doza (jutro ili večer). Te posude možete lako nositi sa sobom u torbi i džepu. Ako ne želite da tablete zveče u kutijicama, dodajte vate prije nego ih zatvorite. •

UZIMANJE LIJEKOVA

➔ Neke osobe oboljele od tuberkuloze ili MDR-tuberkuloze mogu se smatrati sretnim što imaju pristup sistemu koji se zove direktno opservirani tretman (DOTS). Ovo je sistem koji je globalno priznat kao najbolji za liječenje tuberkuloze ili MDR-tuberkuloze. U suštini, to znači, da medicinska sestra/tehničar koja se bavi tuberkulozom ili neka druga osoba od povjerenja, prati dnevno uzimanje lijekova i vodi evidenciju o tome. Mnogi misle da ovakva ideja zadire u privatnost, ali ako pitate bilo koga ko je uzimao lijekove za tuberkulozu u sklopu DOTS-a, svi će bez izuzetka reći kako je bilo korisno imati kvalifikovanog „prijatelja“ koji im je redovno pomagao za vrijeme liječenja. Osobe koje su uključene u DOTS imaju mnogo veće šanse da budu izliječene od onih koje nisu. Ako niste uključeni u DOTS pristup, pitajte svog ljekara ili medicinsku sestru/tehničara da li imaju sličan sistem koji bi vam odgovarao.

- ➔ Liječenje tuberkuloze znači uzimanje mnogo tableta dugo vremena (šest do osam mjeseci – a moguće i duže kod tretmana MDR- tuberkuloze). Ako osjećate da vaše tijelo ne može podnijeti sve te tablete ili ako vidite da vam je fizički teško uzimati tako velike količine:
- ➔ Pokušajte odvojiti vrijeme za njihovo uzimanje:
- ➔ Pokušajte ih uzimati sa jogurtom ili sa vodom da ih lakše progutate – ovo također pomaže da lijek nježnije djeluje na želudac.
- ➔ Ako progutate sve tablete odjednom, može se javiti mučnina ili povraćanje. Ako imate problem sa bolešću, recite svom ljekaru ili medicinskoj sestri/tehničaru – oni će vam pomoći. Ako povratite nakon uzimanja tableta, nećete apsorbovati lijek i bolest možda neće biti izliječena.
- ➔ Ako vam je teško sjetiti se da uzimate lijekove protiv tuberkuloze, pokušajte ih staviti na vidno mjesto da biste se lakše sjetili – na primjer, pored čaja ili kafe ujutro. Isto tako možete pokušati da koristite neku vrstu alarma, sata ili računara kao podsjetnik. Također možete zamoliti pouzdanog prijatelja ili člana porodice da vas podsjetite na uzimanje lijekova.

- ➔ Najvažnije kod uzimanja lijekova za tretman tuberkuloze jeste planiranje. Morate znati kada će vam isteći zalihe i na koji način nabaviti još tableta. Uvijek nosite sa sobom rezervnu dozu. Ako putujete, nikada nemojte sve lijekove staviti u kofer koji će ići sa prtljagom. Prtljag se može zagubiti, kasniti ili biti ukraden tokom putovanja, tako da uvijek trebate da imate rezervnu dozu sa sobom.
- ➔ Stalno sebi potvrđujte da vam lijekovi za tretman tuberkuloze pomažu. Imajte na umu da će, ako uzimate redovno lijekove, doći dan kada više nećete morati da ih uzimate. Na kraju ćete biti izliječeni i biće vam veoma drago što ste bili disciplinirani i istrajni.
- ➔ Ako redovno pušite ili pijete alkohol, razgovarajte sa svojim ljekarom o tome. Pušenje šteti vašem zdravlju, a alkohol se ne može uzimati sa lijekovima za tretman tuberkuloze. Ako ste pušač ili mnogo pijete možete dobiti dodatnu pomoć.
- ➔ Možda ste razmišljali o tome da pokušate neki alternativni pristup kao što je tradicionalno liječenje, upotreba homeopatskih lijekova ili molitva radije nego korištenje lijekova protiv tuberkuloze. Toplo vam preporučujemo da to ne

radite. Alternativna terapija sama po sebi neće izliječiti tuberkulozu niti MDR-tuberkulozu, ali može biti koristan dodatak konvencionalnom liječenju tuberkuloze. •

LIJEČENJE DJECE

- ➔ Davanje lijekova za tretman tuberkuloze djeci može predstavljati poseban problem. Ako ste roditelj, pokušajte da se ne uznemirite ako dijete odbije tablete ili ako ima problema sa gutanjem – situacija će se samo pogoršati ako svaki dan bude vodila svađama.
- ➔ Pokušajte zapamtiti da će uzimanje lijekova za tretman tuberkuloze na kraju postati redovna rutina.
- ➔ Ako je potrebno, možete pribjeći podmićivanju, na primjer, obećavajući djetetu veliko iznenađenje na kraju liječenja.
- ➔ Razgovarajte sa svojim ljekarom ili medicinskom sestrom/ tehničarem o svim problemima kao što su često odbijanje uzimanja lijeka protiv tuberkuloze. Neki lijekovi dolaze u obliku sirupa i lakše ih je progutati. •

KAKO SE NOSITI SA SPOREDNIM POJAVAMA

- ➔ Sa nekim od sporednih efekata lijekova za tretman tuberkuloze je teško živjeti, posebno kod liječenja MDR-tuberkuloze. Nekim osobama je potrebno dodatno savjetovanje kako bi mogli podnijeti liječenje. Recite svom ljekaru ili medicinskoj sestri/tehničaru ako se emocionalno ili psihički borite sa uzimanjem lijekova za tretman tuberkuloze. Možda će vam moći pružiti dodatnu pomoć.
- ➔ Možda ćete nakon nekog vremena otkriti upalne promjene na sluznici usta i/ili grla. Upalne promjene su najčešće uzrokovane gljivičnom infekcijom koja se može pojaviti kada osoba dugo vremena uzima antibiotike. Također je uobičajena potištenost kod ljudi koji imaju oslabljen imuni sistem – na primjer, osoba koja je HIV-pozitivna. Upalni procesi mogu izazvati osjećaj bola u ustima i male bijele mrlje po ustima i grlu. Obratite se ljekaru ako se to desi.
- ➔ Ljekari su veoma dobri u liječenju tuberkuloze i MDR-tuberkuloze. Međutim, možda uvijek ne razumiju kako sporedne pojave lijeka mogu uticati na onoga ko ih uzima. Ako vaš ljekar nije saosjećajan, tražite da razgovarate sa

medicinskom sestrom/tehničarem. Ponekada medicinske sestre/tehničari imaju druge načine borbe protiv sporednih pojava. Ako vam ni ljekar ni medicinska sestra/tehničar nisu od pomoći ili ako nemaju pozitivnih prijedloga, možete odlučiti da razgovarate sa nekim drugim ljekarom ili medicinskom sestrom/tehničarem na nekom drugom mjestu.

- ➔ Ako već niste uključeni u DOTS pristup, pitajte svog ljekara ili medicinsku sestru/tehničara da li bi takav tretman bio odgovarajući za vas. Tada ćete moći da razgovarate o svim sporednim pojavama i mogućim rješenjima sa osobom koja vam pomaže tokom cijelog vašeg liječenja. Ova strategija se zaista preporučuje! ●

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI:

KORIŠTENJE SLOBODNOG VREMENA U IZOLACIJI

Ne mora svaka osoba oboljela od tuberkuloze provoditi vrijeme u izolaciji.

- ➔ Osobe koje boluju od tuberkuloze ili MDR-tuberkuloze obično ne moraju da budu smještene u bolnicu. Međutim, ako je osoba veoma bolesna ili ako ima velike poteškoće sa uzimanjem lijekova, može biti primljena u bolnicu. U slučaju da postoje takvi uslovi oboljeli može biti i izolovan od drugih pacijenata tako što će biti smješten u zasebnu prostoriju. Ovo može biti soba u posebnom dijelu, sa zatvorenim vratima, ili posebno izdvojena soba, izolovana soba sa negativnim pritiskom, u kojoj se kontroliše pritisak vazduha kako bi se obezbijedilo da se bacili tuberkuloze ne šire u prostor izvan sobe i zaraze druge pacijente.
- ➔ Ako ste primljeni u bolnicu i smješteni u zasebnu sobu možda će vam biti saopšteno da ćete većinu vremena provoditi u njoj. Vjerovatno vam neće

biti dozvoljeno da je napuštate, osim uz dozvolu ljekara ili medicinske sestre/tehničara.

- ➔ Dok ste u izolaciji možete izgubiti osjećaj za vrijeme i svaki dan će izgledati isti. To može postati veoma zbunjujuće i može vam biti teško odrediti kada se šta dešava.
- ➔ Dolje navedeni prijedlozi će vam pomoći da lakše podnesete boravak u izolaciji.
- ➔ Pobrinite se da ljudi koji su vam bliski znaju gdje ste!
- ➔ Ako nema sata u sobi, pitajte medicinsku sestru/tehničara da li možete dobiti sat ili tražite od prijatelja da vam ga donesu, pokušajte dobiti sat koji ne kuca preglasno. Slušanje sata koji glasno kuca po cijeli dan može biti izuzetno uznemirujuće!
- ➔ Zaista je važno pokušati uspostaviti neku vrstu rutine: to će vam pomoći da ne izgubite osjećaj za vrijeme.
- ➔ Kada ustanete, podignite roletne ili razmaknite zavjese: zatvorite ih kada spavate. Ako sjedite u zamračenoj sobi možete početi gubiti osjećaj za dan i noć.

- ➔ Ako ste dovoljno dobro, ustanite i obucite se.
- ➔ Ako imate televizor u sobi pokušajte gledati programe u određenim terminima, kao što su vijesti ili vaša omiljena serija. To će biti redovna dešavanja koja će vam pomoći da strukturirate dan.
- ➔ Savjetujemo vam da izbjegavate gledanje dječjeg programa na televiziji. Nakon dugog boravka u izolaciji se često javlja emocionalna regresija, što se može dovesti u vezu sa iskustvom iz djetinstva, kada ste kažnjavani zatvaranjem u sobu. Izolaciju možete osjećati kao kaznu, a taj se osjećaj pojačava gledanjem dječjih programa na televiziji. Ovo je iracionalno: u izolaciji ste da bi se vama pomoglo i da se spriječi širenje infekcije.
- ➔ Obično bolnice obilaze osobe koje prodaju novine i časopise. Pobrinite se da i vi budete korisnik te usluge. Pokušajte pratiti šta se dešava izvan vaše sobe. ●

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI:

KOMUNIKACIJA

- Bitna je sposobnost održavanja komunikacije sa drugim ljudima dok ste u bolnici, posebno ako ste u izolaciji. Dolje navedeni savjeti će vam pomoći kod uspostavljanja dobre komunikacije – verbalne i neverbalne.
- Verbalnu komunikaciju je relativno jednostavno obezbijediti – imaćete posjetioce sa kojima ćete razgovarati, a trebali biste osigurati i pristup telefonu.
- Pitanje neverbalne komunikacije, međutim, nije niti očigledno niti jednostavno riješiti. Svako ko se nađe u sobi za izolaciju – posjetioci ili njegovatelji – će vjerovatno morati nositi masku na licu kako bi se smanjio rizik od dobijanja infekcije. Možete se iznenaditi koliko vam nedostaje neverbalna komunikacija – suptilni znaci i nijanse koje se prenose izrazima lica – i koliko ozbiljno maska to ograničava. Toplina jednostavnog osmijeha, na primjer, se ne može saopštiti. Pokušajte sa sljedećim prijedlozima.

- ➔ Mnoge bolnice ne dozvoljavaju upotrebu mobilnih telefona pošto mogu ometati osjetljivu elektronsku medicinsku opremu. Ako imate telefon pored kreveta – odlično! Međutim, raspitajte se koliki su troškovi. Da li ste obavezni platiti troškove vaših poziva ili postoji li cijena za upotrebu telefona? Pozivi sa telefona u bolnici mogu ponekad biti veoma skupi, tako da se trebate raspitati kolika je cijena po pozivu. Međutim, ako odlučite da ne telefonirate vani, ipak možete primati pozive i to vas ne bi trebalo koštati. Zamolite prijatelje i porodicu da vas redovno zovu.

- ➔ Ako nemate telefon u sobi razgovarajte sa osobljem o tome. Važno je održavati kontakt sa spoljnim svijetom i komunicirati sa porodicom i prijateljima. Osoblje bi to trebalo razumjeti i, nadamo se, moći to riješiti. Zapamtite, ako dobijete telefon u sobi, vjerovatno je da će telefon ostati tamo i za sljedeću osobu koja će tu boraviti.

- ➔ Ako postoji problem sa tim da imate vlastiti telefon, provjerite da li postoji govornica koju možete koristiti. Možda u odjelu postoji neka vrsta pokretnog telefona koji vam mogu donijeti do kreveta na korištenje. Dajte broj prijateljima i porodici, ali im objasnite da telefon nije u vašoj

sobi da se javite. Pitajte medicinske sestre/ tehničare da li mogu preuzeti poruku za vas.

- ➔ Osobe koje se brinu o vama će vjerovatno nositi maske, kako je već ranije navedeno, tako da nećete znati kako izgledaju i neverbalna komunikacija će biti znatno ograničena. Recite ako vam to smeta. Zdravstveni radnici koji se brinu za vas ne mogu skinuti maske da vam pokažu lica, ali možete ih zamoliti da vam pokažu svoje fotografije. Na taj način možete saznati kako svako od njih izgleda. Ako neko od vaših prijatelja ili porodice ima digitalni fotoaparatus, možete ih zamoliti da ih slikaju. Isto tako će vam pomoći ako zapišete njihova imena. ●

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI:

PONOVNO PREUZIMANJE KONTROLE NAD ŽIVOTOM

- Možete osjećati da ste zbog bolesti izgubili kontrolu nad određenim aspektima svog života ili da ste izgubili slobodu. Vaša sloboda u bolničkoj izolaciji može zaista biti ograničena, ali ipak možete preuzeti dio kontrole nad svojim okruženjem i okolnostima tako da uživate u osjećaju nezavisnosti. Sljedeći savjeti će vam pomoći.
- ZAPAMTITE: Vi ste na liječenju. Ponekad se to čini teško, ali relativno kratko vrijeme nelagode trebalo bi osigurati potpuno ozdravljenje.
- Ako ste u sobi u izolaciji, znaci upozorenja na spoljnoj strani vrata će objasniti ljudima šta treba da rade kada uđu. Dodajte sami znak koji kaže „Molim vas, kucajte prije nego što uđete.“ Neobična protivrječnost kod izolacije je da imate veoma malo privatnosti. Vašu privatnost može da naruši ulazak osoblja koje održava higijenu u momentu kada se brišete ili oblačite nakon tuširanja!

- ➔ Zamolite prijatelja ili člana porodice da vam donese nešto od vaših ličnih stvari od kuće – na primjer, slike ili postere. To će pomoći da stvorite intimnu atmosferu u sobi, tako da ne izgleda previše jednolična.
- ➔ Pokušajte promijeniti raspored namještaja u svojoj sobi – pomoći će vam da stvorite sopstveni prostor i vratiće vam osjećaj kontrole.
- ➔ Vodite dnevnik, crtajte ili radite nešto kreativno da vam vrijeme brže prolazi. Dobro je osjećati da nešto postižete.
- ➔ Kada se osjećate dobro i ako u vašoj sobi imate kuhalo ili frižider možete sebi nešto napraviti, npr. čaj. Samim tim što ne morate moliti da vam donesu čaj svaki put kada ga želite popiti, vratiće vam se osjećaj nezavisnosti.
- ➔ Ako ostanete u bolnici neko vrijeme biće vam potrebna čista odjeća. Zamolite medicinske sestre/tehničare da ako mogu organizuju pranje vaše odjeće. Obično za to postoje službe, ali pobrinite se da označite svoju odjeću – na primjer, karticom sa imenom – tako da je mogu identifikovati i vratiti vama.

- ➔ Ako ima dovoljno prostora u sobi možete raditi tjelesne vježbe. Izolacija zajedno sa gubitkom težine zbog tuberkuloze dovodi do slabljenja mišića. Zbog toga je važno pokušati održati tonus mišića. Tražite da posjetite fizioterapeuta. Možda vam može ponuditi opremu i/ili savjet. Možda vam se obezbijedi i pristup biciklu za vježbanje. Neki ljudi uspiju da uspostave režim vježbanja dok su u izolaciji, ali morate zapamtiti da ne pretjerujete. Budite realni u tome šta fizički možete raditi.
- ➔ Ako imate problema i sa boravkom u izolaciji i sa sporednim pojavama lijekova tražite da redovno viđate psihologa. Psiholog vam može pomoći da prevaziđete frustracije, neraspoloženje i osjećaj gubitka kontrole koji se javljaju kod ljudi tokom boravka u izolaciji.
- ➔ Za vaše samopouzdanje je bitno da se potrudite da lijepo izgledate. Time ćete dodati još jednu aktivnost i iskoristiti još vremena.
- ➔ Ako u bolnici postoji neonsko osvjetljenje od kojeg dobijate glavobolju, zamolite člana porodice da vam od kuće donese lampu ili drugu vrstu svjetla. ●

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI:

IZLJEČENJE OD TUBERKULOZE

- ➔ Prvi prioritet jeste uzimanje lijekova za tretman tuberkuloze ili MDR- tuberkuloze, zatim preduzimanje koraka za održavanje zdravlja i sprečavanje povratka bolesti. Kao i mnoge osobe koje su bolovale od ozbiljnih bolesti možete donijeti odluku da je vrijeme da promijenite stil života i da napravite pozitivna poboljšanja.

BRIGA O ZDRAVLJU VAŠIH PLUĆA

- ➔ Ako ste pušač i imate tuberkulozu pluća (ili bilo koju drugu formu) ovo je pravo vrijeme da prestanete sa pušenjem i da pomognete svojim plućima. Postati nepušač znači napraviti najznačajniji korak za poboljšanje zdravlje. Neki ljudi oboljeli od tuberkuloze pluća se brzo zadišu i pušenje je zadnje što im treba. Iskoristite iskustvo tuberkuloze da vam pomogne da prestanete da pušite.
- ➔ Razgovarajte sa ljekarom ili medicinskom

sestrom/tehničarem o dostupnim dodatnim programima za prestanak pušenja. U nekim zemljama zdravstvene službe daju besplatne nikotinske flastere, inhalatore ili druge farmaceutske proizvode koji pomažu u procesu odvikavanja.

ZDRAVA ISHRANA

- ➔ Iako vam možda kućni budžet omogućava kvalitetnu ishranu, može vam biti teško voditi računa o tome. Potrebna vam je motivacija i morate znati šta odabrati. Redovno kupujte svježu hranu i provjeravajte šta okolne prodavnice nude. Nemojte samo kupovati u lokalnom supermarketu – može biti skuplje nego u drugim radnjama, a hrana možda nije svježija kao u posebnim radnjama ili na lokalnoj pijaci. Iako se desi da vas u supermarketima privuče veliki izbor hrane slabijih hranjivih svojstava. Ako imate zamrzivač pokušajte da kuhate na veliko – to je veoma isplativo.
- ➔ Jedite hranu kao što je ona dolje navedena. Ima dosta vitamina, proteina i drugih važnih hranjivih sastojaka koji će vam pomoći da povratite dobru uhranjenost. To će poboljšati vašu reakciju na liječenje i spriječiti kasniji povratak tuberkuloze. Ako ste neuhranjeni, povećavate rizik od razvoja

aktivne tuberkuloze. Sama tuberkuloza može dovesti do pothranjenosti. Zato je moguće da budete neuhranjeni kada počnete sa liječenjem tuberkuloze. Zdrava ishrana je dio oporavka.

Pasulj

Pahuljice od žitarica (provjerite etiketu)

Mliječni proizvodi

Jaja

Riba

Obogaćene žitarice

Zeleno povrće

Meso

Nešto sojinog mlijeka

Pšenične klice

Integralne žitarice

Ekstrakti kvasca

- ➔ Ako imate bilo kakvih pitanja, razgovarajte sa stručnjakom za ishranu.
- ➔ Nakon bolesti i/ili boravka u izolaciji možda ćete poželjeti da proslavite sa prijateljima. Druženje i mogućnost konzumacije alkohola može biti

veoma primamljivo. Međutim, važno je zapamtiti da:

- konzumacija velikih količina alkohola nakon perioda slabosti može uticati na mehanizme oporavka vašeg tijela:
- alkohol nema hranljivu vrijednosti i daje lažni osjećaj snage:
- alkohol može uticati na vaš apetit i smanjiti nivo vitamina u organizmu:
- često konzumiranje velikih količina alkohola može nepovoljno uticati na redovnost uzimanja lijekova.

ODRŽAVANJE KONDICIJE

- ➔ Ako ste počeli vježbati u izolaciji, pokušajte nastaviti i kada izađete. Brza polusatna šetnja svaki dan dobra je za vaše srce i pluća – ako možete duže tim bolje. Samo budite razumni u ocjeni onoga šta je realno moguće. Takođe, dovoljno spavajte i odmarajte se kada je to potrebno. ●

KRATKI SAVJETI O TUBERKULOZI:

I NA KRAJU ...

- Kada prestanete sa liječenjem tuberkuloze ili MDR-tuberkuloze možda ćete se bojati da se bolest ne vrati. Vjerovatno ćete i dalje ići na redovne kontrole na kliniku, a ljekar može tražiti od vas da povremeno radite rentgen pluća, mikroskopski nalaz sputuma ili ostale testove kako bi bio siguran da se tuberkuloza nije vratila i da je sve u redu. Kao i svi ostali, možete s vremena na vrijeme dobiti prehladu ili gripu, ali budite oprezni da prerano ne zaključite da se tuberkuloza vratila. Nema svrhe brinuti se nepotrebno, ali morate voditi računa kako se fizički osjećate. Ako ste zabrinuti, dostavite uzorak iskašljaja ljekaru i on će vam reći da li se tuberkuloza vratila ili nije.
- Budite pozitivni: razmišljajte o budućnosti i pravite planove. Kao kod mnogih teških iskustava možete se i na ovo osvrnuti kao na nešto pozitivno što vam je promijenilo život. Možete razmisliti o tome kako iskoristiti svoje iskustvo sa tuberkulozom da pomognete drugima. Nema

kraja onome šta možete uraditi – na primjer:

- ➔ Podijelite vaše iskustvo sa drugima i recite im kako ste prevladali tuberkulozu;
- ➔ Osnujte „TB klub“ ili izradite web stranicu na kojoj osobe oboljele od tuberkuloze mogu razgovarati;
- ➔ Pišite članke za osobe oboljele od tuberkuloze u vašem kraju; ili
- ➔ Ako ste veoma ambiciozni, možete osnovati organizaciju gdje se mogu okupljati osobe koje boluju od tuberkuloze.
- ➔ Nakon svega što ste prošli, kada se izliječite postaćete istinski stručnjak !

ZAPAMTITE

Ako imate tuberkulozu ili MDR-tuberkulozu nikada niste sami.

➔ Publikacija **Kratki savjeti o tuberkulozi** sadrži sugestije ljudi koji imaju iskustvo sa ovom bolešću. Ona obuhvata sve aspekte tuberkuloze – od infekcije i dijagnoze, preko liječenja i bolničke izolacije do konačnog izlječenja. Također daje prijedloge za zdrav način života.

Zapamtite: Tuberkuloza i MDR-tuberkuloza su izlječive

Saznajte više na www.tbsurvivalproject.org

the
tuberculosis
survival
project

ISTOCKPHOTO

 Investing in our future
The Global Fund
To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria




MINISTARSTVO
CIVILNIH POSLOVA
BOSNE I HERCEGOVINE

FEDERALNO
MINISTARSTVO
ZDRAVSTVA



МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА
И СОЦИЈАЛНЕ ЗАШТИТЕ
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ



ОДЈЕЛ-ОДЈЕЛЈЕНЈЕ
ЗА ЗДРАВСТВО, КОСТАЛЕ УСЛУГЕ
БРЧКО ДИСТРИКТА БОСНЕ И ХЕРЦЕГОВИНЕ

