



TUBERKULOOSITÖRJE
PROGRAMM

TUBERKULOOSIHAIGE TUGIISIKU MEELESPEA



TUBERKULOOSIHAIGE TUGIISIKU MEELESPEA



TUBERKULOOSITÖRJE
PROGRAMM

**Tõlgitud väljaandest:
Monique Munz, Karin Bergström
“A Guide for Tuberculosis Treatment Supporters”**

1. Mis on tuberkuloos?

Tuberkuloos on nakkushaigus, mille põhjustajaks on tuberkuloosipisik. Tuberkuloosne põletik võib tekkida keha kõikides elundites, kuid kõige sagedamini jäävad haigeks kopsud. Kopsutuberkuloosi põdemisel saab bakterite paljunemise ja elutegevuse tulemusel kahjustada kopsukude ning selle tagajärjel tekivad haigussümptomid. Tänapäeval on tuberkuloos ravitav. Õige ravi puudumisel võib haigus lõppeda surmaga.



- Tuberkuloos on nakkushaigus, mida põhjustab tuberkuloosipisik.
- Tänapäeval on tuberkuloos ravitav.

2. Millised on tuberkuloosi sümptomid?

Tuberkuloosi sümptomid ehk haigustunnused sõltuvad sellest, milline elund on haigusest haaratud. Kõige sagedasemad haigustunnused on:

- palavik,
- öine higistamine,
- isu- ja kaalulangus,
- väsimus.

Kopsutuberkuloosi peamiseks sümptomiks on pikka aega (üle kolme nädala) kestav köha. Köhimisel eritub röga, mis võib sisaldada ka verd.

Mõned tuberkuloosile iseloomulikud tunnused võivad esineda ka teiste haiguste korral – seepärast peab patsient eelpool nimetatud haigustunnuste tekkimisel kindlasti pöörduma täpsustavateks uuringuteks perearsti poole.

- **Tuberkuloosiga kaasneb palju erinevaid haigustunnuseid.**
- **Kopsutuberkuloosi peamine sümptom on üle kolme nädala kestav köha.**

3. Kuidas tuberkuloos levib?

Tuberkuloositekitajad levivad õhu kaudu. Tuberkuloosihaige köhimisel või aevastamisel paiskub koos süljepiiskadega õhku hulk tuberkuloositekitajaid, mida samas ruumis viibija koos õhuga sisse hingab. Selle tulemusel võib inimene nakatuda tuberkuloosi. Nakatumisoht on suurem pereliikmetel ja töökaaslastel, sest nad puutuvad tuberkuloosihaigega rohkem kokku.

Kuigi pärast mõnenädalast järjepidevat tuberkuloosiravi ei ole enamus haigetest enam nakkusohtlikud, on täielikuks paranemiseks siiski vaja läbida arsti määratud ravikuur.

Tuberkuloos levib eelkõige kopsutuberkuloosi põdeva haige köhimisel ja aevastamisel.



4. Miks on oluline täpselt jälgida arsti määratud tuberkuloosiravi skeemi?

Tuberkuloosipisikuid hävitavad ja nende paljunemist takistavad tuberkuloosiravimid. Patsient terveneb, kui ta võtab ravimeid regulaarselt arsti määratud aja jooksul. Tähtis on meeles pidada, et tuberkuloositekitajad säilivad mõnda aega organismis varjatult isegi siis, kui patsient ei tunne end enam haigena. Seega on tuberkuloosiravi skeemi täpne jälgimine oluline tuberkuloosist tervenemiseks ja uue haigestumise vältimiseks.

Kui ravimeid kasutada korrapäratult ja lühema aja jooksul, kui arst on määranud, areneb ravile raskesti alluv tuberkuloos. Niisuguse tuberkuloosi ravi on tavalisest palju pikem ja vähem edukas ning võib paari aasta jooksul lõppeda surmaga.

Lisaks on ravimata tuberkuloos ka jätkuvalt ohtlik ümbritsevatele inimestele.

Tavaliselt algab tuberkuloosihaige ravi haiglas, kuid suurem osa ravikuurist viiakse läbi ambulatoorselt, tervishoiutöötaja kontrolli all.

- Tuberkuloosist tervenemiseks tuleb ravi alustada **vähemalt nelja erineva ravimiga**.
- Ravi kestab **vähemalt kuus kuud**.
- Ravikuuri ebatäpsel järgimisel kujuneb välja **RAVILE RASKESTI ALLUV TUBERKULOOS**, mis võib paari aasta jooksul lõppeda haige surmaga.

5. Kuidas saab tuberkuloosihaige vältida tuberkuloosi levikut?

- Üks tõhusamaid meetodeid tuberkuloosi leviku tõkestamiseks on arsti määratud ravikuuri täpne järgimine ja selle tulemusel tuberkuloosist paranemine.
- Köhimisel ja aevastamisel peab suu katma käe või taskurätiga.



Tuberkuloosi leviku piiramiseks peab tuberkuloosihaige:

- võtma ravimeid arsti poolt ette nähtud aja jooksul ja määratud koguses,
- katma suu köhimisel käe või taskurätiga.

Kõikidele haigega pikka aega kokku puutunud inimestele, eriti lastele, tuleb kindlasti teha uuringud tuberkuloosi suhtes.

6. Milline on tuberkuloosihaige tugiisiku roll?

Üle kogu maailma on arstid leidnud, et otseselt kontrollitav ravi on tõhusaim raviviis.

Tuberkuloosihaige tugiisiku ülesanne on nii ravikuuri täpne jälgimine kui ka patsiendi nõustamine ja julgustamine ravi ajal. Tugiisik peab haigele igati toeks olema ja püüdma leida lahendusi kõikidele probleemidele, mis patsiendil võivad seoses raviga tekkida. Oluline on, et patsient tunneks ennast tugiisiku juuresolekul mugavalt ja julgeks esitada küsimusi oma haiguse ning ravi kohta. Pidage meeles, et patsient võib oma haigust häbeneda ja et eduka ravi oluliseks eelduseks on vastastikune usaldus.



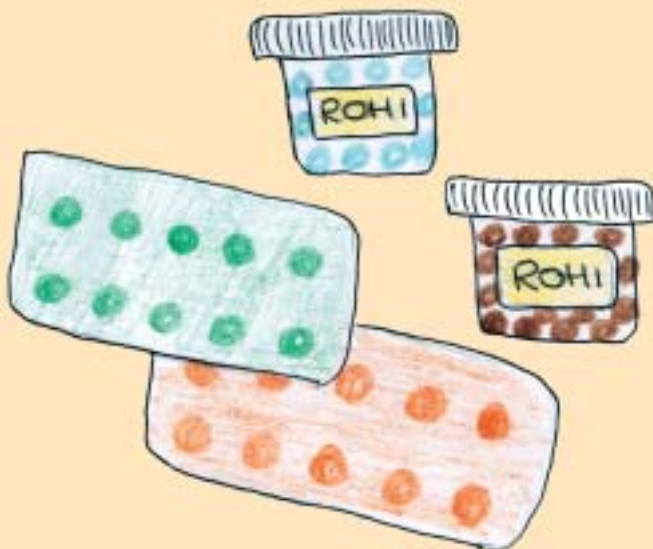
Tuberkuloosihaige tugiisiku peamine roll on abistada patsienti ravikuuri täpsel järgimisel.

Ravi edukaks lõpetamiseks vajab tuberkuloosihaige sageli julgustamist ja toetust, sageli ka lihtsalt ärakuulamist.

7. Millised on tugiisiku ülesanded?

Tugiisik on sageli eduka ravi tagaja, kes peab:

- patsiendiga kokku leppima ravimite võtmiseks sobivaima aja ja koha;
- igal kokkusaamisel andma patsiendile ainult selleks korraks ettenähtud ravimid, mille allaneelamist tuleb vahetult jälgida;
- iga ravimite võtmiskorra märkima ravikaardile;
- selgitama patsiendile võimalikke kõrvaltoimeid ja jälgima patsienti kõrvaltoimete sümptomite suhtes;
- julgustama patsienti mitte ravi pooleli jätma;
- külastama patsienti kodus, kui ta ei ole ilmunud ravimeid võtma; kui patsienti ei leita, peab sellest teavitama raviarsti;
- igakuiselt täiendama ravimite varu;
- andma patsiendile igal visiidil toidupaki;
- kompenseerima vastavalt vajadusele ühiskondliku transpordi kulud;
- esitama tähtaegselt vajalikud aruanded.



Tuberkuloosihaige tugiisik:

- jälgib, et haige võtaks kõiki ravimeid õigel ajal;
- täidab ravikaarti;
- julgustab patsienti jätkama ravi eduka lõpuni;
- tagab ravimite olemasolu;
- suunab vajadusel patsiendi arsti vastuvõtule;
- jälgib kõrvaltoimete sümptomeid.

8. Kuidas täita ravikaarti?

Tuberkuloosipisikute hävitamiseks on tuberkuloosiravimeid vaja võtta arsti poolt ette nähtud aja jooksul ja koguses.

Ravirežiim on märgitud tuberkuloosipatsiendi ravikaardile. Oluline on, et tugiisik jälgiks iga kord vahetult ravimite neelamist ja märgiks selle kohe ka ravikaardile. Ravikaardi märgete põhjal saab arst ülevaate patsiendi senisest ravist. Ravikaart peab tugiisikul kaasas olema ka ravimite järeleminnes.

Märgige ravikaardile linnuke iga kord, kui patsient on tugiisiku juuresolekul ravimeid võtnud.

Tähistused:	✓ - otseselt kontrollitav ravi								-- ravimid kodus					○ - ravi katkestus					
kuupäev	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
kuud OKT.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	✓	✓	✓
NOV.	○	○	○	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	○	✓	✓	✓	✓	✓		

Ravikaardi täitmine

9. Kuidas anda tuberkuloosiravimeid?

Kopsuarst märgib ravikaardile nii ravimite loetelu kui ka annused, mida tuberkuloosihaige igal visiidil võtma peab.

On eriti tähtis jälgida, et patsient võtaks iga kord kõik määratud ravimid.

Kui patsient tuleb:

- pange valmis ravikaart ja kõik ravimid, mida patsient sellel päeval võtma peab;
- asetage käepärast klaas vett, piima või mahla vastavalt patsiendi eelistusele;
- andke ravimid patsiendile ja jälgige iga kord nende võtmist;
- märkige ravimite kasutamine ravikaardile.



10. Millised on tuberkuloosiravimite võimalikud kõrvaltoimed?

Vestelge patsiendiga võimalikest ravimite kõrvaltoimetest juba esimesel visiidil, et patsient oskaks ravikuuri jooksul neid tähele panna ja nendest rääkida. Mõned kõrvaltoimed ei ole ohtlikud ja patsient vajab vaid rahustamist.

Teiste ilmnemisel tuleb aga ravi katkestada ja patsient suunata arsti juurde.

Tuberkuloosiravimid võivad põhjustada kõrvaltoimeid. Patsiendi kaebuste ilmnemisel pidage nõu

Sümptom	Tegevus
Ohutu <ul style="list-style-type: none">• Iiveldus, isutus, kerge kõhuvalu.• Uriini oranž värvus.• Valud liigestes.	Jätkake ravi. <ul style="list-style-type: none">• Soovitage ravimite võtmist koos joogi/toiduga.• Vajadusel suunake patsient arsti vastuvõtule.
Ohtlik <ul style="list-style-type: none">• Naha sügelus, lööve.• Naha/silmade kollasus.• Korduv oksendamine.• Kuulmise või nägemise halvenemine.• Pearinglus.	Lõpetage ravimite andmine ja suunake patsient otsekohe arsti vastuvõtule.

PIDAGE MEELES!

- 1. Tuberkuloos on tuberkuloosipisikute tekitatud nakkushaigus.**
- 2. Tuberkuloosi haigustunnused võivad olla erinevad. Üle kolme nädala kestva köha korral tuleb kahtlustada tuberkuloosi ja patsient peab pöörduma arsti poole.**
- 3. Tuberkuloos levib kopsutuberkuloosi põdeva haige köhimisel ja aevastamisel.**
- 4. Ravile raskesti alluva tuberkuloosi tekke ärahoidmiseks on esmatähtis, et haige võtab ravimeid arsti määratud koguses ja selleks ette nähtud aja jooksul.**
- 5. Tuberkuloosihaige saab vähendada tuberkuloosi levikut ja teiste inimeste nakatumist, kui:**
 - ta võtab tuberkuloosiravimeid arsti määratud aja jooksul ja koguses;**
 - ta katab köhides või aevastades suu käe või taskurätiga.**
- 6. Tugiisiku peamiseks rolliks on haige toetamine ja jälgimine kogu ravikuuri vältel**
- 7. Tugiisik aitab patsienti, kui ta:**
 - jälgib ravimite võtmist;**
 - täidab ravikaarti;**
 - julgustab ja toetab patsienti ravi lõpuni;**
 - kindlustab pidevalt vajalike ravimite olemasolu;**
 - jälgib kõrvaltoimete sümptomeid.**





Rahastanud Tervise Arengu Instituut