

OPĆE INFORMACIJE ZA PACIJENTE S KRONIČNOM BUBREŽNOM BOLESTI TIJEKOM COVID-19 PANDEMIJE

Prijevod dr Dino Kasumović prema <https://www.era-edta.org/en/covid-19-news-and-information/#toggle-id-6>

Navedene informacije su većinom preuzete s mrežnih stranica Centra za kontrolu bolesti i prevenciju (Center for Disease Control and Prevention - CDC). One se mogu promijeniti tijekom vremena. Stoga Vas molimo da redovito pratite stranicu CDC-a: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

Uvod:

Neki ljudi su pod povećanim rizikom da se ozbiljno razbole, a to uključuje sljedeća stanja i bolesti:

- Starije ljude
- Ljude koji imaju ozbiljne kronične bolesti poput:
 - Kronične bubrežne bolesti, uključujući smanjenu funkciju bubrega, dijalizu odnosno ako žive s transplantiranim bubregom
 - Srčanih bolesti
 - Šećerne bolesti
 - Plućnih bolesti

Ako se epidemija COVID-19 dogodi u Vašoj zajednici, mogla bi potrajati dulje vrijeme (epidemija je kada veliki broj ljudi naglo oboli). Ovisno o tome koliko je teška, djelatnici javnog zdravstva mogu preporučiti radnje u zajednici kako bi se smanjila mogućnost da ljudi budu izloženi zarazi. Te radnje mogu usporiti širenje i smanjiti utjecaj bolesti.

Ako ste u povećanom riziku za ozbiljni oblik COVID-19 bolesti zbog svoje dobi ili zato što imate dugotrajni ozbiljni zdravstveni problem kao što je kronična bubrežna bolest, veoma je važno da poduzmete radnje kako bi smanjili svoj rizik od obolijevanja od COVID-19. Neke od tih radnji su navedene ovdje:

Pripremite se za COVID-19

Imajte zalihe pri ruci

- Kontaktirajte svog izabranog liječnika vezano za dobivanje dodatnih potrebnih lijekova u slučaju da se dogodi epidemija COVID-19 u Vašoj zajednici i da morate ostati kod kuće kroz duže razdoblje.
- Ako ne možete dobiti dodatne lijekove, razmislite o narudžbi lijekova preko e-maila.
- Budite sigurni da imate bezreceptne lijekove i potrepštine (npr. maramice) pri ruci kako bi mogli suzbiti povišenu tjelesnu temperaturu i ostale simptome. Većina ljudi će biti sposobna da se oporavi od COVID-19 kod kuće.
- Imajte dovoljno kućnih potrepština i hrane pri ruci kako bi bili spremni na boravak kod kuće neko vrijeme.

Držite se svakodnevnih predostrožnosti:

- Izbjegavajte blizak kontakt s ljudima koji su bolesni.

- Provodite svakodnevne preventivne radnje:
 - Često perite ruke.
 - Često perite ruke sa sapunom i vodom najmanje 20 sekundi, posebno nakon ispuhivanja nosa, kašljanja ili kihanja ili ako ste boravili na javnom mjestu.
 - Ako sapun i voda nisu dostupni, upotrijebite dezinficijens za ruke koji sadrži najmanje 60% alkohola.
 - Koliko je moguće, izbjegavajte površine koje se često dodiruju na javnim mjestima – tipke u dizalu, kvake od vrata, rukohvate, rukovanje s ljudima itd. Upotrijebite maramicu ili rukav kako bi pokrili ruku ili prst ako morate nešto dodirnuti.
 - Perite ruke nakon što dodirnete površine na javnim mjestima.
 - Izbjegavajte dodirivati lice, nos, oči itd..
 - Čistite i dezinficirajte svoj dom kako bi uklonili mikrobe: provodite rutinsko čišćenje površina koje se često dodiruju (na primjer: stolove, kvake na vratima, sklopke za svjetlo, ručke, radne površine, zahode, slavine, umivaonike i mobilne telefone).
 - Izbjegavajte gužve, posebno na slabo ventiliranim mjestima. Vaš rizik za izloženost respiratornim virusima kao što je onaj koji uzrokuje COVID-19 može se povećati u gužvama, zatvorenim prostorima sa slabom cirkulacijom zraka ako su tamo ljudi koji su bolesni.
 - Izbjegavajte sva putovanja koja nisu nužna.

Ako se virus koji uzrokuje COVID-19 širi u Vašoj zajednici, provodite dodatne mjere kako bi održali udaljenost između Vas i drugih ljudi i tako dodatno smanjili Vaš rizik izlaganja ovom novom virusu.

- Budite kod kuće koliko je god moguće.
- Razmislite o načinima dostave hrane u Vašu kuću putem obitelji, socijalnih ili komercijalnih mreža.

Imajte plan u slučaju da se razbolite:

- Konzultirajte Vašu zdravstvenu službu oko dodatnih informacija vezano za praćenje Vašeg zdravstvenog stanja u slučaju pojave simptoma koji upućuju na COVID-19.
- Ostanite u kontaktu s drugima putem telefona ili e-maila. Možda će biti potrebno da zamolite za pomoć prijatelje, obitelj, susjede, zdravstvenog radnika u zajednici itd. ako se razbolite.
- Odlučite tko će se brinuti za Vas ako se Vaš skrbnik razboli.

Obratite pažnju na simptome i znakove za uzbunu:

- Obratite pažnju na potencijalne COVID-19 simptome uključujući povišenu tjelesnu temperaturu, kašalj i kratkoću daha. Ako Vam se čini da razvijate simptome, nazovite svog liječnika.
- Ako razvijete znakove za uzbunu za COVID-19 osigurajte medicinsku pomoć odmah. U odraslih osoba to su*:
 - Teškoće s disanjem ili kratkoća daha
 - Stalna bol ili pritisak u prsištu
 - Novonastala konfuzija ili otežano buđenje

- Plave usne ili lice

*Ova lista ne sadrži sve moguće znakove. Molimo konzultirajte svog liječnika za bilo kakve simptome koji su teški ili zabrinjavajući.

Što učiniti ako se razbolite

- Ostanite doma i nazovite svog liječnika.
- Nazovite zdravstvenu službu i dajte im do znanja za Vaše simptome. Recite im da imate ili možda imate COVID-19. To će im pomoći da se pobrinu za Vas i spriječe da se drugi ljudi izlože ili zaraze.
- Ako niste toliko bolesni da Vas se mora hospitalizirati, možete se oporavljati kod kuće. Slijedite upute Centra za kontrolu bolesti i prevenciju (Center for Disease Control and Prevention) o tome kako se pobrinuti za sebe kod kuće: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>
- Znajte kada treba potražiti hitnu pomoć.
- Odmah pozovite hitnu pomoć ako imate bilo koji od gore navedenih znakova za uzbunu.

Što drugi mogu napraviti kako bi dali potporu odraslim osoba pod visokim rizikom

Potporna zajednica za odrasle osobe pod visokim rizikom

- U planiranje unaprijed vezano za COVID-19 zajednica bi trebala uzeti u obzir starije osobe i ljude s kroničnim bolestima ili invaliditetom, i organizacije koje ih podržavaju u njihovim zajednicama, kako bi osigurali da su u obzir uzete njihove potrebe.
 - Mnogi od tih ljudi žive u zajednici, i mnogi ovise o uslugama i potpori koje su im omogućene u njihovom domu ili zajednici kako bi održali svoje zdravlje i nezavisnost.
- Odjeli za hemodijalizu i ustanove za produženu skrb trebale bi biti na oprezu kako bi spriječile unos i širenje virusa koji uzrokuje COVID-19.

Potporna obitelji i skrbnika

- Budite upoznati s lijekovima koje Vaš bližnji uzima (posebno imunosupresive u slučaju da živi s transplantiranim bubregom) i pobrinite se da im pomognete da ih ima dovoljno pri ruci.
- Pratite potrošnju hrane i medicinskih potrepština (materijali za dijalizu, materijali za inkontinenciju, materijali za zbrinjavanje rana) koji su potrebni i napravite rezervni plan.
- Opskrbite se hranom s dugim rokom trajanja (poput konzervirane hrane) kako bi ju mogli imati pri ruci u Vašem domu i kako bi smanjili odlaske u trgovinu.
- Ako brinete za bližnjeg koji živi u domu za zbrinjavanje, pratite situaciju, pitajte učestalo za zdravstveno stanje štićenika i upoznajte se s protokolom ako izbije epidemija.

INFORMACIJE ZA PACIJENTE S KRONIČNOM BUBREŽNOM BOLESTI KOJI SU NA IMUNOSUPRESIVNOJ TERAPIJI (NE UKLJUČUJE ONE S TRANSPLANTIRANIM BUBREGOM)

Proučite generalne upute koje su iznešene u poglavlju za bolesnike s kroničnom bubrežnom bolesti. Pokušajte ograničiti putovanja i kontakte s bolnicom. Pitajte za konzultaciju telefonom umjesto dolaska kada nema hitne potrebe.

Nemojte prestati uzimati svoje lijekove. Neki lijekovi koje uzimate možda čak imaju povoljne učinke u slučaju infekcije virusom. U slučaju nedoumice, konzultirajte liječnika koji Vas liječi.