

# Capitolul 4: Cum să rezisti fizic și psihic când ai TBC

*Le-am spus tuturor de boală, nu sunt nici stânjenit, nici rușinat, e o boală.  
- Sorin, 36 de ani*

Unele persoane au transformat experiența tuberculozei într-o ocazie de a-și schimba viața în bine. Un mod de a folosi această experiență este să îi ajuți pe ceilalți sau să devii un activist care luptă pentru drepturile pacienților care suferă de TBC.

Tuberculoza este înconjurată de idei greșite și de teamă, iar acestea duc la stigmatizare. De obicei, oamenii discriminează sau stigmatizează pentru că nu au informații și pentru că le este teamă să nu fie infectați cu TBC. Încearcă să afli cât mai multe despre boală astfel încât să le poți da explicații prietenilor și membrilor familiei. Cei din jur nu trebuie să se teamă din cauza unor idei greșite sau a lipsei de informații.

Unor pacienți le este greu sau le este teamă să vorbească despre boala lor și își ascund boala de ceilalți. De obicei o ascund pentru că se tem că, atunci când ceilalți află că au sau că au avut TBC, se vor îndepărta de ei și vor refuza să le mai vorbească. Unii pacienți sunt abandonați de prieteni și de rude, alții de soț sau de soție. Unele persoane sunt agresive față de pacienții cu tuberculoză și refuză să stea de vorbă cu ei. E o experiență îngrozitoare pentru cineva care se luptă cu boala. Totuși, avem multe exemple care arată că, dacă vorbești deschis despre boala de care suferiți, puteți avea mult de câștigat. Dacă ești deschis în privința stării tale de sănătate, poți să primești sprijin din partea celor din jur. Dacă nimeni nu știe că ești bolnav, nimeni nu va ști că ai nevoie de sprijin, iar o atitudine deschisă poate diminua teama. Când oamenii sunt bine informați, se vor simți în siguranță și nu le va mai fi teamă. Astfel, o atitudine deschisă poate combate teama și singurătatea.



*Unii pacienți se tem să stea de vorbă cu alții despre boala lor.*



Discuțiile cu cineva care a trecut prin același lucru îți pot fi de ajutor. Asociația pentru Sprijinirea Pacienților cu Tuberculoză Multidrog Rezistentă (ASPTMR) este o organizație pentru pacienți care oferă sprijin psihologic personalizat pacienților cu TBC, ajutându-i să suporte mai ușor boala. Pentru orice întrebare legată de TBC, poți lua legătura cu această organizație, cerând sfaturi sau informații.

Încercă să duci o viață sănătoasă, să ai grijă de tine și să fii cât mai activ. Aerul curat, o alimentație hrănitoare, odihna suficientă, medicamentele prescrise și activitățile care te motivează pot face minuni. În acest capitol prezentăm sfaturi date de pacienți și de personalul medical despre muncă și odihnă, mâncare și băutură, viața sexuală și socială în timpul perioadei în care sunteți bolnav.

## Rămâi activ

Dacă ești în continuare activ și ocupat, poți preveni sau diminua depresia. Dacă ai prea mult timp la dispoziție și stai să te gândești la boală, s-ar putea să îți fie foarte greu. Prin urmare, e bine să încerci să rămâi activ și să te concentrezi pe alte lucruri decât la boala de care suferi. Nu trebuie să faci lucruri care sunt foarte solicitante: câteva activități ușoare în fiecare zi sunt suficiente.

Bineînțeles, vor fi zile în care nu reușești să faci nimic: nici o problemă! Încercă să îți stabilești un fel de rutină zilnică. Probabil că, organizându-ți zilele, vei da mai mult sens vieții cotidiene, chiar dacă ești bolnav și nu ai o viață obișnuită. Străduiește-te să faci lucruri care te ajută să te simți mai bine, lucruri pe care poți să le faci în ciuda situației tale: ascultă muzică bună, uită-te la televizor, citește o revistă. Fă lucruri care îți plac!



## Când poți să îți reiei activitățile zilnice obișnuite?

Sunt diferențe mari între pacienții care suferă de TBC, când vine vorba de starea lor de slăbiciune, de odihna de care au nevoie și de momentul în care se pot întoarce la muncă sau își pot relua alte activități zilnice. Unii pacienți se vindecă mai repede, mai ales cei care primesc tratamentul devreme, înainte să fie prea slăbit corpul. Alți pacienți se pot însănătoși mai încet, mai ales cei care au fost diagnosticați într-o fază mai avansată a bolii sau suferă de alte afecțiuni în afară de TBC. Corpurile lor au devenit mai slabe și le ia mai mult timp să capete mai multă putere.

Când te simți destul de puternic, poți să îți reiei munca sau alte activități zilnice. Încercă diferite lucruri pentru a vedea ce poți face. Fii atent: începe cu muncă foarte ușoară, de exemplu muncă de birou sau munci ușoare prin casă. Unii pacienți simt

nevoia să înceapă să lucreze chiar imediat ce au căpătat puțină putere, dar corpul tău are nevoie de odihnă pentru a-și reveni. Este important să îți asculți corpul. Nu te forța! Adu-ți aminte că munca în casă și îngrijirea copiilor este tot muncă!

Dacă te simți prea slăbit pentru a munci, dar tot vrei să faci ceva, străduiește-te să găsești alte activități. Chiar dacă ești în concediu medical, nu trebuie să stai în casă. Petrece timp cu alții, fă exerciții ușoare sau participă la activități sociale în comunitatea locală; acestea sunt exemple de lucruri pe care poți să le faci și să îți înveselești viața cotidiană. Fă cât poți duce și fă lucruri care îți plac.



## FUMATUL

Toate tipurile de TBC și mai ales tuberculoza pulmonară fac plămânii să fie bolnavi și slabi, ca și pe restul corpului, într-o anumită măsură. Când fumezi, tragi fumul în plămâni ceea ce îi face să fie mai slăbiți, să lucreze din greu, mai ales că sunt bolnavi, în plus, le scade imunitatea. Când inspiri fumul, acesta irită și poate să te facă să tușești mai mult.

Pentru că ai corpul slăbit de TBC și de fumat, alte boli te pot ataca mai ușor, îți pot ataca mai ales plămânii. Acest lucru îți poate încetini vindecarea. Dacă fumezi, îți este mai puțin foame și e mai greu să îți întărești corpul și să lupți eficient împotriva tuberculozei. Prin urmare, cel mai bine este să eviți să fumezi, mai ales dacă ai tuberculoză pulmonară.

Oricine a încercat să se lase de fumat știe că poate fi foarte greu. Cere ajutorul unor persoane care au reușit să se lase de fumat sau al unor profesioniști care îți pot da sfaturi bune. Unii fumători consideră că este înțelept să se lase treptat: numără câte țigări fumezi pe zi și fumează mai puțin cu una în fiecare zi până când poți să te lași. Poți să încerci și să găsești un înlocuitor pentru țigări, de exemplu o gumă de mestecat cu nicotină sau un plasture cu nicotină. Poți primi ajutor profesionist de la [www.stopfumat.eu](http://www.stopfumat.eu) sau poți suna gratuit la 0800878673, linia care te ajută să renunți la fumat.



Totuși, dacă nu reușești să te lași de fumat, adu-ți aminte că și persoanele care fumează se pot vindeca de TBC.

## SEX

Când ești tratat împotriva TBC, nu există nici un motiv medical pentru care să eviți viață sexuală. Dacă ai relații sexuale cu partenerul tău, puteți să vă simțiți amândoi bine și să fiți optimiști. După cum spune un pacient: «e un lucru care te liniștește și care reduce tensiunea». Aproximarea de partenerul tău/partenera ta poate să te ajute să te faci bine.



Totuși, relațiile sexuale pot fi și un factor de stres, dacă simți o presiune ca să le întreții sau dacă nu te simți suficient de bine. Apoi îți pot lua energia, în loc să îți dea energie. Mai ales bărbații ar trebui să fie conștienți că este posibil ca soțiile sau partenerele lor care iau medicamente împotriva tuberculozei să simtă că nu sunt în stare să aibă relații sexuale și să nu îndrăznească să refuze.

Unul dintre medicamentele împotriva tuberculozei (Rifampicina) reduce efectul anticoncepționalelor. Întrebă medicul ce alte metode de contracepție eficiente poți folosi. În nici un caz nu renunța la rifampicină.

## TBC ȘI SARCINA

Cel mai bine este să eviți să rămâi însărcinată dacă urmezi un tratament împotriva tuberculozei. Medicamentele împotriva tuberculozei sunt puternice și ar putea să vă facă rău ție și copilului, dacă le iei în timpul sarcinii. Dacă ai de gând să rămâi însărcinată, cel mai bine este să aștepti până când te vindeci de TBC.



Dacă ești deja însărcinată când primești diagnosticul de TBC, vei fi examinată de mai mulți specialiști. Deși nu este recomandat să rămâi însărcinată în această situație, de obicei sarcina decurge bine. Femeilor însărcinate care au TBC li se recomandă rar să renunțe la sarcină. Dacă ești însărcinată, este deosebit de important să mănânci bine și sănătos.

Vei fi monitorizată prin multe examinări amănunțite pentru tine și pentru copil. De obicei, tratamentul împotriva tuberculozei începe în luna a patra de sarcină, dar dacă tuberculoza este avansată, tratamentul începe mai devreme. Întotdeauna analizează cu medicul curant opțiunile și consecințele acestei situații.

## Întrebări puse de pacienți

### **- Pot să muncesc după ce mă vindec?**

Când te simți destul de puternic și nu mai ești contagios, nu există nici un motiv pentru care nu poți să te întorci la lucru. Unii oameni pot începe lucrul în timp ce urmează tratamentul la dispensarul TBC, alții așteaptă până când termină tratamentul.



### **- Pot să rămân însărcinată după ce termin tratamentul?**

Da! Este recomandabil să nu rămâi însărcinată în timpul tratamentului împotriva tuberculozei. După ce termini tratamentul nu există nici un motiv pentru care nu ar trebui să rămâi însărcinată, dar întrebă-l întotdeauna pe medicul care îți tratează tuberculoza când ești în siguranță pentru a planui să rămâi însărcinată.



### **- Care sunt drepturile și responsabilitățile pacienților care suferă de TBC?**

Pacienții care suferă de TBC au dreptul și responsabilitatea să fie informați în legătură cu serviciile medicale disponibile și cu modul în care pot avea acces la ele. Aceste informații ar trebui oferite cu respect, în mod clar, adaptându-se terminologia la nivelul de înțelegere al pacienților.



Pacienții care suferă de TBC au dreptul să cunoască toate datele personale medicale și să ceară o a doua opinie. Acest drept va suferi schimbări dacă este o chestiune care ține de sănătatea publică sau de siguranța publică. În România, tratamentul împotriva tuberculozei este gratuit, pacienții care suferă de TBC beneficiază de îngrijiri medicale, inclusiv de spitalizare, chiar dacă nu au o asigurare de sănătate.

Pacienții care suferă de TBC și sunt în concediu medical nu pot fi concediați.

### **Responsabilități:**

Pacienții trebuie să respecte toate regulile în spital și în afara lui. Pacienții care suferă de TBC au obligația să fie respectuoși față de personalul medical și față de ceilalți pacienți. Pacienții care suferă de TBC au obligația să folosească în mod corespunzător echipamentele medicale și proprietățile spitalului.

Pacienții care suferă de TBC trebuie să urmeze tratamentul deoarece, potrivit Articolului 652 din Codul Penal, nerespectarea măsurilor de prevenire sau de combatere a bolilor infecțioase este un delict și poate fi pedepsită cu închisoarea de la 6 luni la 2 ani sau cu amendă.

Legea nr. 46/2003, legea drepturilor pacienților

Din această lege puteți afla informații despre:

- Dreptul pacientului la informație medicală,
- Acordul pacientului în privința intervenției medicale,
- Dreptul pacientului la confidențialitate în privința informației medicale și viața personală a pacientului,
- Dreptul pacientului de a concepe,
- Dreptul pacientului la tratament și la îngrijiri medicale.