

AL DOILEA SFAT:

PENTRU A FI ASCULTAT, E NECESAR SĂ CUNOȘTI LEGILE DE BAZĂ ALE CONVERSAȚIEI.

- Este important ca desfășurarea activității să fie bine organizată. De aceea e necesar să pregătești un plan al comunicării tale și să identifici tezele principale. Dacă veți efectua conversația împreună cu un alt coleg, e necesar să distribuiți rolurile (sarcinile). Străduiește-te să înveți bine și să memorizezi informația, pe care intenționezi s-o transmiți ascultătorilor, să nu citești totul de pe foaie. Dacă e dificil să reții toată informația, pregătește cele mai simple materiale intuitive – scrie sau tipărește pe coli mari lucrurile esențiale, afișează-le pe perete sau pe tablă și demonstrează-le în timpul comunicării, citind conținutul lor.
- Vorbește tare, pronunță clar cuvintele, nu te grăbi, dar nici nu alege un tempo prea lent. Încercă să repeți în prealabil mesajul tău și alege un tempo al vorbirii potrivit.
- Venind în auditoriul unde va avea loc discuția, întâi de toate salută ascultătorii, prezintă-te și expune intențiile cu care ai venit. Explică-le cum va decurge întâlnirea – cât va dura, cât timp le vei povesti despre maladie, dacă ascultătorii vor avea posibilitatea să pună întrebări.
- Relatarea ta nu trebuie să depășească mai mult de o treime din timpul avut la dispoziție, adică 15-20 de minute, în decursul cărora să reușești să expui datele esențiale. Mai apoi e indicat să treceți la discuții, să încerci să clarifici se au înțeles și ce au reținut ascultătorii, să le oferi posibilitatea să întrebe despre ceea ce-i interesează.

- Oferă posibilitate ascultătorilor să-și împărtășească gândurile, cunoștințele, motivează și stimulează această tendință a lor. Fă-i să simtă că ideile lor sunt prețuite. Chiar dacă părerea sau răspunsul la întrebare nu va fi cel corespunzător, străduiește-te să nu întrerupi interlocutorul, iar când va termina de vorbit, reacționează cam așa: „Noi am fi de acord cu tine, însă e cunoscut faptul că ...”. Astfel nu-l vei pune într-o situație jenantă, iar el nu va fi incomodat din cauza răspunsului eronat.
- Nu impune pe nimeni să răspundă în mod obligatoriu la întrebările tale sau să participe la discuție, chiar dacă îți dorești cu tot dinadinsul ca aceasta să fie de o interactivitate maximă.
- Tratează-i cu mult respect pe toți cei prezenți în sală. Nu da în vileag și, cu atât mai mult, nu spune că o anumită întrebare ți-a părut stranie sau banală. Chiar dacă întrebarea nu vizează tema, spune-i că nu ai posibilitatea să discuți subiecte care nu țin de tuberculoză.
- Dacă nu cunoști răspunsul la întrebare, nu improviza, spune onest că nu poți da un răspuns exact și că te vei documenta ca să răspunzi data viitoare. Ține-ți promisiunea – mai vino o dată, sau găsește o modalitate de a transmite materialele.
- Învață să ascuți:
 - Nu întrerupe interlocutorul, iar dacă e necesar să întrerupi o luare de cuvânt mai lungă sau o întrebare, străduiește-te să intervii prompt într-o pauză oricât de scurtă și să preiei inițiativa cu următoarele cuvinte. „Scuză-mă, dar, dacă înțeleg corect, tu vrei să spui (să întreb) despre aceea ...”, după care răspunde la întrebare sau comentează cele relatate.
 - Privește interlocutorul și dă dovadă că manifesti interes pentru ceea ce spune sau despre ce întreabă.

AL TREILEA SFAT:

NU CREDE CĂ ȘTII TOTUL ȘI NU-ȚI FIE LENE CA ÎNAINTE DE FIECARE DISCUȚIE SĂ-ȚI ÎMPROSPĂTEZI CUNOȘTINȚELE DESPRE TUBERCULOZĂ.

În acest îndrumar este prezentată succint informația necesară pentru a fi adusă la cunoștința ascultătorilor tăi. Dacă vrei să fii ascultat cu interes, să-ți pună întrebări și să participe activ la discuții, gândește-te ce i-ar mai interesa pe cei de-o vârstă cu tine sau pe alți oameni, în fața cărora e posibil să vorbești. Ia cunoștință de materialele informative, pe care Centrul de Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS) le-a elaborat special pentru desfășurarea campaniilor de informare, adresează-te după sfaturi medicilor ftiziatri, psihologilor, altor specialiști, colegilor tăi mai experimentați.

ÎȚI DORIM SUCCES, VOLUNTARULE, DOAR FACI UN LUCRU IMPORTANT ȘI BUN!

Echipei Centrului PAS

ÎNDRUMAR PENTRU VOLUNTARI, CARE INFORMEAZĂ POPULAȚIA DESPRE TUBERCULOZĂ

Stimate voluntar!

Astăzi ai luat o decizie importantă în viața ta

Intenționezi să ajuți persoanele care trăiesc, lucrează sau învață alături de tine să se protejeze împotriva unei boli periculoase și necruțătoare, numită tuberculoză. Lucrul pe care ai să-l îndeplinești este foarte important pentru noi, de aceea trebuie să manifesti o atitudine de maximă seriozitate. Credem că îndrumarul nostru îți va ajuta să te pregătești temeinic pentru o discuție despre tuberculoză și să o susții cu succes.

www.pas.md



PAS

PRIMUL SFAT:

TREBUIE SĂ CUNOȘTI BINE INFORMAȚIA ESENȚIALĂ DESPRE TUBERCULOZĂ.

Ce este tuberculoza?

- Tuberculoza este o maladie infecțioasă. Ea este provocată de un bacil, care amintește de forma unui bastonaș, numit bacilul tuberculozei sau micobacteria tuberculozei, iar medicii îi spun *Mycobacterium tuberculosis*. Cel mai frecvent tuberculoza afectează plămânii (tuberculoza pulmonară), însă poate afecta și alte organe (tuberculoza oaselor și articulațiilor, tuberculoza renală, tuberculoza ganglionilor limfatici intratoracici, tuberculoza aparatului urogenital, tuberculoza pielii, a ochilor etc.).
- Tuberculoza este cunoscută încă din antichitate. Afecțiuni ale coloanei vertebrale provocate de tuberculoză au fost depistate la cercetarea osemintelor umane din perioada neoliticului (5000 de ani î.Hr.), precum și a mumiiilor egiptene (2700 de ani î.Hr.). Pe pereții cavourilor egiptene (2160 – 1335 de ani î.Hr.) sunt reprezentate figuri ale oamenilor cu modificări caracteristice tuberculozei coloanei vertebrale și a oaselor bazinului. Această maladie s-a răspândit masiv în perioada revoluției industriale (sfârșitul secolului al XVIII-lea – începutului secolului al XIX-lea). În perioada dată aproximativ 30% din decese erau cauzate de tuberculoză.
- Un rol important în dezvoltarea cunoștințelor despre tuberculoză l-a avut medicul german Robert Koch, care, în 1882, a descoperit bacilul tuberculozei - *Mycobacterium tuberculosis*, numit mai apoi și bacilul Koch. În 1905 pentru această descoperire savantului i-a fost decernat premiul

Nobel. Este un fapt elocvent că omenirea a depus eforturi mari pentru a stabili etiologia bolii și pentru a o trata.

- Actualmente datele despre tuberculoză la scară globală sunt amenințătoare: la fiecare 4 secunde un om se îmbolnăvește de tuberculoză și la fiecare 10 secunde cineva moare din cauza tuberculozei. Cel mai trist este faptul că aceștia sunt, de regulă, persoane apte de muncă și copii.

Cum are loc contaminarea cu bacilul Koch?

- Cea mai răspândită cale de transmitere a tuberculozei este cea aerogenă.
- Sursa de bază a infecției o reprezintă sputa infectată cu micobacteriile tuberculozei, ale cărei picături mici sunt eliminate de bolnavi prin tuse, strănut, scuipat sau când vorbește și care pot rămâne plutind în aer câteva ore. Astfel micobacteriile ajung în plămânii persoanelor din jur care au inspirat aerul contaminat.
- Cel mai des te poți molipsi de tuberculoză în încăperile supraaglomerate și neaerisite, dacă acolo se află un bolnav de tuberculoză.
- Este cunoscut faptul că un bolnav cu formă contagioasă de tuberculoză, care nu primește tratament, poate infecta în medie 10-15 persoane pe an.

E necesar să reținem și să atragem atenția ascultătorilor noștri:

de tuberculoză se poate îmbolnăvi oricine, indiferent de genul natural, de vârstă, de statutul social sau de starea materială.

Cum se manifestă tuberculoza?

Principalele simptome ale tuberculozei pulmonare sunt:

- tuse cu spută mai mult de 3 săptămâni;
- febră timp de o săptămână fără o cauză evidentă, frisoane;
- transpirații excesive, mai ales noaptea;
- scădere bruscă în greutate;
- pierderea poftei de mâncare;
- astenie permanentă, oboseală;
- dureri în regiunea cutiei toracice;
- dispnee la efort fizic;
- hemoptizie (spută cu sânge eliminată prin tuse).

Cum trebuie să procedați în cazul în care ați constatat simptomele menționate?

- Nu pierdeți timpul și în niciun caz nu inițiați un autotratament.
- În cel mai scurt timp solicitați asistența medicului de familie.

E necesar să menționăm:

- un tratament corect poate fi indicat doar de medicul specialist în domeniul ftiziatriei;
- tuberculoza este vindecabilă în zilele noastre.

Cum este diagnosticată și tratată tuberculoza?

- În cazul acuizei simptomelor sugestive de tuberculoză se efectuează examenul medical, analiza microscopică a sputei și radiografia cutiei toracice. Toate aceste investigații nu provoacă dureri și sunt inofensive.
- Tratarea de tuberculoză a bolnavilor este un proces îndelungat, dar la ora actuală medicina dispune de un arsenal impunător de preparate antituberculoase, destul de eficiente în cazul unei administrări corecte și al respectării prescripțiilor medicale. Dacă bolnavul întrerupe tratamentul sau încalcă indicațiile medicului în administrarea preparatelor antituberculoase, maladia poate căpăta o altă formă, ce presupune un tratament mai complicat, sau bolnavul poate deceda.

Spuneți-le neapărat ascultătorilor dumneavoastră:

- nu trebuie să le fie frică sau rușine că sunt diagnosticați cu tuberculoză;
- această maladie poate fi vindecată, dacă solicităm asistență medicală la timp și dacă respectăm prescripțiile medicului.