



**IZVEDEL SI,
DA IMAŠ HIV.**

KAKO NAPREJ?



KAJišeš.si

VEČ O SEKSU



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Ta publikacija je nastala s podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za njeno vsebino je odgovorno izključno Društvo kulturno, informacijsko in svetovalno središče Legebitra in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca programa Norveškega finančnega mehanizma.

KAZALO

- 4 ZA ZAČETEK
- 5 PRVI ODZIVI

- ZDRAVJE**
- 7 KAJ JE HIV?
- 8 SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA
- 9 KAKO NAPREDUJE OKUŽBA?
- 10 ZDRAVLJENJE
- 11 STRANSKI UČINKI
- 12 ALI NAJ JEM LJEM ZDRAVILA?
- 13 PRAVOČASNO JEMANJE ZDRAVIL
- 14 SKRB ZA ZDRAVJE

- NA KLINIKI**
- 16 TAKOJ PO DIAGNOZI
- 17 KONTROLNI PREGLEDI
- 18 PODPORA NA KLINIKI
- 19 OSEBNI ZDRAVNIKI IN ZDRAVNICE
- 21 OBLIKE PODPORE
- 22 ZAUPNOST

- SEKS**
- 24 SEKS IN HIV
- 25 NAČINI PRENOSA
- 27 PEP
- 28 SEKS Z NIZKIM TVEGANJEM IN NETVEGANI STIKI

- ŽIVLJENJE GRE NAPREJ**
- 30 NAJ POVEM?
- 31 RAZKRITJE DRUŽINI IN PRIJATELJEM
- 32 RAZKRITJE V ODNOSU
- 33 RAZKRITJE POTENCIONALNEMU PARTNERJU ALI PARTNERKI
- 34 DELO IN POTOVANJA
- 35 ŽIVLJENJE GRE NAPREJ
- 36 NAMESTO KONCA

ZA ZAČETEK

Če si ravnokar izvedel, da imaš hiv, je ta priročnik pravi zate. Koristil ti bo tudi, če za to veš že nekaj časa, vendar se s tem še nisi mogel soočiti.

V priročniku so odgovori na vprašanja, ki jih v tem obdobju najbolj potrebuješ. V njem so osnovne informacije o HIV, ohranjanju zdravja, spolnosti in razkritju tvojega HIV statusa drugim.

Spoznanje, da imaš HIV, je lahko stresno. Priročnik s podajanjem jasnih informacij nudi vzpodbudo za nadaljnje življenje.

Odzivi posameznikov na diagnozo okužbe s hivom so različni. Nekateri se težka soočijo z novo realnostjo, drugi pa na začetku diagnoze sploh ne morejo sprejeti. Spet tretji želijo karseda hitro pridobiti čim več informacij. Za večino je diagnoza hiva zelo stresna, lahko pa tudi zelo čustveno boleča izkušnja.

Večina ljudi pri nas dobi hiv od spolnih partnerjev, ki se dejstva, da živijo s hivom niti sami ne zavedajo. Morda tudi ti nisi pomislil, da bi bil lahko z določenim partnerjem izpostavljen tveganju prenosa. Morda si upošteval načela varnejše spolnosti, a je vseeno prišlo do tvegane situacije. Morda je počil kondom. Vsi naštetih razlogi so povsem običajni in človeški.

Povsem možno je, da za svojo okužbo kriviš drugega. Če veš, od koga si dobil hiv, je razumljivo, da si na to osebo jezen. Toda zavedati se moraš, da ta oseba morebiti niti ne ve, da ima hiv. Največ prenosov se zgodi pri tistih, ki imajo hiv šele nekaj mesecev in tega niti ne vedo.

Možnost prenosa hiva je pri tistih, ki za svoj status vedo in se zdravijo, izjemno majhna.

Morda za okužbo s hivom kriviš samega sebe, kar je po svoje razumljivo, a ti pri soočanju z novo realnostjo ne bo bistveno pomagalo.



ZDRAVJE

- 7** KAJ JE HIV?
- 8** SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA
- 9** KAKO NAPREDUJE OKUŽBA?
- 10** ZDRAVLJENJE
- 11** STRANSKI UČINKI
- 12** ALI NAJ JEM LJEM ZDRAVILA?
- 13** PRAVOČASNO JEMANJE ZDRAVIL
- 14** SKRB ZA ZDRAVJE

KAJ JE HIV?

Biti hiv pozitiven pomeni, da imaš v svojem telesu humani virus imunske pomanjkljivosti. To samo po sebi še ne pomeni, da si hudo bolan, da imaš aids ali da umiraš.

Pri osebah s hivom, ki se ne zdravijo, virus počasi napada imunski sistem, torej obrambni mehanizem, ki ščiti telo pred okužbami in drugimi boleznimi (npr. rakavimi obolenji).

K sreči imamo zdravila, ki HIVu preprečujejo razmnoževanje in tako omejujejo poškodbe imunskega sistema. Zato so osebe, ki zdravila redno jemljejo, praktično zdrave. Če jemljejo zdravila, lahko večina oseb, ki živijo s HIVom, pričakuje, da bo dočkala običajno pričakovano življenjsko dobo.

Aids in HIV nista eno in isto. Aids se ponavadi razvije pri tistih dolgotrajno HIV pozitivnih osebah, ki se ne zdravijo, zato njihov imunski sistem postane zelo šibek. Pri njih obstaja tveganje za razvoj okužb in drugih bolezni, ki bi jih zdrav imunski sistem lahko preprečil.

Zahvaljujoč zdravilom danes v Sloveniji le redki zbolijo za aidsom, pa tudi ti se običajno pozdravijo, čeprav lahko bolezen pusti posledice. Praviloma gre za tiste osebe, ki se testirajo zelo pozno, navadno leta po vstopu virusa v telo.

HIV je kratica za **humani virus imunske pomanjkljivosti**, aids pa za **sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti**.

SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA

Na podlagi fizičnega videza posamezna oseba ne more ugotoviti, ali ima hiv, niti kakšnega zdravja je.

Le specifični krvni testi lahko pokažejo, kako hiv vpliva na tvoje zdravje. Redno ponavljanje nekaterih testov je zato pomembno, ne glede na to ali si na terapiji ali nisi.

Med najpomembnejše teste spada test koncentracije celic CD4, ki pokaže stanje tvojega imunskega sistema. Visoka koncentracija celic CD4 pomeni, da je imunski sistem zdrav.

Drugi test je ugotavljanje virusnega bremena, s katerim merimo koncentracijo virusa v krvi. Če si na protiretrovirusni terapiji, se s tem testom meri učinkovitost zdravlil. Čim nižje je virusno breme, tem bolje.

Omenjena testa boš opravljal na rednih kontrolah na kliniki. Na podlagi omenjenih in drugih rezultatov se bosta z zdravnikom sproti odločala o poteku zdravljenja.

KAKO NAPREDUJE OKUŽBA?

Hiv razmeroma počasi napada imunski sistem, zato ni nujno, da se boš počutil bolnega. Morda si v prvih tednih po okužbi prebolel gripi podobno bolezen, ki jo imenujemo akutni retrovirusni sindrom. Ko ta izgine, je večina ljudi, ki se ne zdravi, razmeroma dobrega zdravja še kar nekaj časa, v povprečju osem let.

Pri številnih osebah diagnoza ni postavljena takoj po prenosu hiva, temveč šele mesece ali leta kasneje.

Praviloma bosta z zdravnikom kmalu po diagnozi okužbe s hiv pričela s protiretrovirusnim zdravljenjem. Vse bolj se uveljavlja zelo zgoden pričetek zdravljenja, ne glede na število CD4 celic, saj preprečuje slabljenje imunskega sistema in zmanjšuje tveganja za razvoj bolezní.

ZDRAVLJENJE

Zdravljenje okužbe s hivom pomeni jemanje protiretrovirusnih zdravil enkrat do dvakrat dnevno. Zdravila virusu preprečujejo razmnoževanje in zmanjšajo njegovo količino v telesu.

- Manjše virusno breme pomeni manj škode tvojemu imunskemu sistemu in manjšo verjetnost, da se bodo razvile različne bolezni.
- Manjše virusno breme v tvojih telesnih tekočinah pomeni manjšo možnost, da hiv preneseš na drugo osebo.

Cilj zdravljenja je doseči nezaznavno virusno breme. To z drugimi besedami pomeni minimalno količino virusa v krvi. A vedeti moraš, da ta zdravila ne bodo odstranila virusa iz tvojega telesa. Če bi jih prenehal jemati, bi se količina virusa v krvi sčasoma ponovno povečala.

STRANSKI UČINKI

Sodobna protiretrovirusna zdravila imajo manj stranskih učinkov kot tista, ki so jih uporabljali v preteklosti. Večina teh učinkov se pojavi v obdobju, ko se telo navaja na nova zdravila. Najbolj pogosti so slabost, driska ter utrujenost in izzvenijo po nekaj tednih.

Resni, dolgotrajni stranski učinki so manj pogosti. Če ti kakšno zdravilo povzroča težave, ti ga zdravnik lahko zamenja.

ALI NAJ JEM LJEM ZDRAVILA?

Vsaka novoodkrita oseba s hivom mora v kratkem začeti z zdravljenjem ne glede na število celic CD4. Zelo hitra uvedba zdravljenja se priporoča v naslednjih primerih:

- ob simptomatski bolezni ne glede na število celic CD4,
- ob asimptomatski okužbi s koncentracijo celic CD4 350 /mm³ ali manj,
- ob prisotnostih različnih bolezni, ki so pokazatelji slabega imunskega sistema,
- za zmanjšanje možnosti prenosa s spolnim odnosom.

Kot že omenjeno, se vse bolj uveljavlja zelo zgoden pričetek zdravljenja, ne glede na število celic CD4. Študija START (2015) je pokazala, da je zdravljenje smiselno, tudi če je koncentracija celic CD4 nad 500, saj zavira slabitev imunskega sistema in znižuje tveganja za napredovanje bolezni.

Z zdravljenjem začni, ko boš sam čutil, da si nanj pripravljen. Vzemi si čas, razišči različne možnosti in se po pogovoru z zdravnikom odloči o pričetku terapije.

PRAVOČASNO JEMANJE ZDRAVIL

Protiretrovirusna zdravila dobro delujejo samo, če jih jemlješ na predpisani način. Takšnemu jemanju pravimo adherenca, kar pomeni jemanje zdravil:

- redno in pravočasno,
- v predpisanih odmerkih in
- na pravilen način (npr. s hrano).

Tvoj zdravnik ali farmacevt ti lahko svetujeta glede jemanja zdravil. Priporočljivo je, da vzpostaviš navado jemanja zdravil vsak dan ob istem času.

Neredno jemanje zdravil lahko povzroči, da ta ne bodo več delovala, saj bo virus nanja postal odporen. V tem primeru ti bodo morali zamenjati kombinacijo zdravil, kar pa ni dobro, saj kombinacije niso neomejene.

SKRB ZA ZDRAVJE

Tako kot za vse ljudi tudi zate velja, da skrb za zdravje pomeni več kot le jemanje tablet.

K boljšemu zdravju in počutju bodo pripomogli tudi:

- dovolj počitka in spanja, ki te bosta sprostila in okrepila tvoj imunski sistem,
- uživanje uravnotežene prehrane, ki ti bo pomagalo pri vzdrževanju primerne teže, tvojemu telesu pa zagotovilo potrebne hranljive snovi in ga oskrbelo z energijo,
- telesna vadba, saj je dobra za srce, pljuča, krvni obtok, gibljivost in splošno dobro počutje,
- opustitev kajenja,
- pogovor z bližnjimi in njihova podpora, saj osamljenost in stres nista dobra za nikogar.

Našteto ne bo izboljšalo le tvojega fizičnega, ampak tudi duševno zdravje in počutje.

Mogoče boš v težkih trenutkih povečal uporabo alkohola ali prepovedanih drog. Te substance ti morda pomagajo, da se zamotiš ali prenehaš razmišljati o težavah. Čeprav ponujajo kratkotrajen izhod iz težkega položaja, bo njihova raba verjetno povzročila, da se boš dolgoročno vse težje soočal s svojimi občutki. Poleg tega pretirana uporaba alkohola ali drog prinese vrsto drugih negativnih posledic.



NA KLINIKI

- 16** TAKOJ PO DIAGNOZI
- 17** KONTROLNI PREGLEDI
- 18** PODPORA NA KLINIKI
- 19** OSEBNI ZDRAVNICI IN ZDRAVNICE
- 21** OBLIKE PODPORE
- 22** ZAUPNOST

TAKOJ PO DIAGNOZI

V Sloveniji se osebe, ki živijo s hivom, zdravijo na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Razen v primerih, ko je zaradi bolezni potrebna hospitalizacija, se ljudje s hivom zdravijo ambulantno, z drugimi besedami, na kliniko prihajajo na kontrolne preglede.

Za pregled potrebuješ napotnico osebnega zdravnika oziroma zdravnice.

To pomeni, da ga/jo moraš o svoji diagnozi obvestiti, kar je včasih nelahek a nujen korak. Če želiš lahko svojega osebnega zdravnika oz. zdravnico tudi zamenjaš, tako da pri novoizbranem podpišeš obrazec o novi izbiri. Za nasvet o tem se lahko obrneš tudi na katero od podpornih društev. Za več informacij piši na **buddy@legebitra.si** ali pokliči na **030 478 578**.

Za osebe z urejenim zdravstvenim zavarovanjem je zdravljenje okužbe s hivom brezplačno. Tudi osebe, ki nimajo dopolnilnega zavarovanja, so upravičene do brezplačnega zdravljenja, razen pri nekaterih preiskavah, ki jih je treba doplačati.

KONTROLNI PREGLEDI

Z rednimi kontrolni pregledi, v okviru katerih boš opravili tudi merjenje koncentracije celic CD4 in določanje virusnega bremena, lahko tvoj zdravnik oz. zdravnica spremlja tvoje zdravstveno stanje. Pogostost kontrolnih pregledov je odvisna od tvojega stanja in stanja bolezni ter zdravljenja. V začetku bodo pregledi pogostejši, na 1 do 3 mesece, kasneje pa boš prihajal dvakrat letno.

Obiski na kliniki bodo tudi priložnost, da se z zdravnikom oz. zdravnico pogovoriš o vsem, kar te zanima o hivu in o tvojem zdravju, in da z njo ustvariš dober odnos.

PODPORA NA KLINIKI

Poleg zdravljenja lahko na kliniki dobiš tudi podporo in nasvete za lažje in bolj zdravo življenje s hivom. Če si ravnokar izvedel, da si pozitiven, je povsem običajno, da si vznemirjen in zmeden. Z zdravnikom se lahko pogovoriš tudi o svojih občutkih in možnostih strokovne pomoči in podpore, če čutiš, da bi ju potreboval.

Če bi želel dodatna pojasnila o hivu ali zdravljenju, brez zadržkov vprašaj svojega zdravnika.

OSEBNI ZDRAVNIKI IN ZDRAVNICE

Poleg zdravnika specialista oz. zdravnice specialiste na kliniki bo pomembna vloga pri ohranjanju tvojega zdravja pripadla tudi tvojemu osebnemu zdravniku oz. zdravnici. Z zdravljenjem hiva se sicer ne bo ukvarjal-a, bo pa imel-a pregled nad tvojim splošnim zdravstvenim stanjem in kakršnimi koli težavami, ki niso povezane s hivom.

Osebni zdravniki imajo izkušnje pri preprečevanju in zdravljenju različnih zdravstvenih stanj, tudi tistih, s katerimi se pogosto soočajo osebe s hivom, še posebej pri staranju. Lahko ti pomagajo pri nadzorovani izgubi teže, prenehanju kajenja, zmanjševanju uporabe alkohola ali pri drugih spremembah življenjskega sloga.

Zaradi naštetega bi bilo dobro, če svoj hiv status razkriješ osebnemu zdravniku oz. zdravnici, saj bo tako bolje poznal/a tvoje stanje in lažje sprejemal-a nekatere odločitve, sploh pri predpisovanju zdravil. Nekaterih protiretrovirusnih zdravil namreč ne smeš jemati skupaj z ostalimi zdravili.

Življenje s hivom je lažje,
če lahko o tem s kom govoriš.

BUDDY PROGRAM

Pogovor, nasveti in družba za osebe, ki živijo s hivom.



živim s hivom



buddy program

Če se želiš vključiti v buddy program,
nam piši na **buddy@legebitra.si** ali pokliči **030 478 578**.
Povprašaj lahko tudi svojega zdravnika infektologa.

KAJiščeš.si/BUDDY

Svetovanje in čustvena podpora | Spremljanje na kliniko
Nasveti in usmerjanje v primerih diskriminacije
Druženje | Pomoč pri lažjih opravilih (če je potrebno)

OBLIKE PODPORE

Poleg podpore na kliniki so ti na voljo tudi druge strokovne in vrstniške oblike pomoči in podpore.

BUDDY PROGRAM je namenjen osebam s HIVom in ponuja podporo in vrstniško svetovanje (osebno, telefonsko, spletno) ter druženje. Poteka pod strogimi pogoji zaupnosti. Če se želiš vključiti, piši na **buddy@legebitra.si** ali pokliči **030 478 578**.

Več informacij na **KAJiščeš.si/BUDDY**.

PLUSHIVISTI je anonimna skupina za samopomoč, namenjena HIV pozitivnim moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi.

Več informacij na **www.plushivisti.si** in **info@plushivisti.si**.

ZAUPNOST

Tvoji zdravstveni podatki so v skladu z zakonom tajni, kar pomeni, da jih zdravstveni delavci in delavke, ki so z njimi seznanjeni, ne smejo posredovati tretjim osebam ali institucijam.

Če imaš občutek, da je pri tvoji obravnavi v zdravstvenem sistemu prišlo do razkritja tajnih podatkov, se lahko za pomoč obrneš na svetovalni program Buddy (piši na buddy@legebitra.si ali pokliči 030 478 578).

V primeru, da v okviru zdravstvenega sistema s strani zdravstvenih delavcev doživiš neenakovredno obravnavo (pretirana ali nepotrebna uporaba zaščitnih sredstev, naročanje ob koncu ali izven delovnega časa, ipd.), gre za kršenje tvojih pravic. Pomembno je, da nas o tem obvestiš (buddy@legebitra.si), saj ti lahko le tako pomagamo. Obvestilo je lahko tudi anonimno.

Prav tako so nesprejemljive žalitve, moraliziranja in pripisovanje krivde s strani zdravstvenih delavcev, osebja socialno varstvenih ustanov in drugih.

V programu Buddy ti lahko pomagamo tudi s pravnimi nasveti, saj je diskriminacija na podlagi statusa HIV po slovenski zakonodaji kaznivo dejanje.



SEKS

- 24** SEKS IN HIV
- 25** NAČINI PRENOSA
- 27** PEP
- 28** SEKS Z NIZKIM TVEGANJEM IN
NETVEGANI STIKI

SEKS IN HIV

Diagnoza okužbe s hivom lahko na najrazličnejše načine vpliva na tvoj odnos do seksa.

Nekatere skrbi, da bi hiv prenesli na spolnega partnerja, ali pa se počutijo manj zaželeni. In medtem ko se nekateri povsem odrečejo spolnosti, si je drugi želijo še več. Kot bi jim bil občutek, da so zaželeni, še pomembnejši, ali pa jim veliko pomeni, da so zaželeni ali pa, da lahko imajo trenutke intimne in užitka.

Pomembno je vedeti:

- večina ljudi s hivom ima spolne odnose in zveze,
- osebe s hivom imajo lahko otroke, ki niso hiv pozitivni,
- če je terapija učinkovita, je malo verjetno, da bi hiv lahko prenesli na spolnega partnerja,
- ob pravilni uporabi nepoškodovanega kondoma je prenos hiva na drugo osebo pri seksu malo verjeten.

Uporaba kondomov je tudi sicer pomembna za tvoje zdravje, saj te bodo zaščitili pred drugimi spolno prenosljivimi okužbami. Nekatere od teh, recimo sifilis ali hepatitis C, je pri osebah s hivom težje zdraviti.

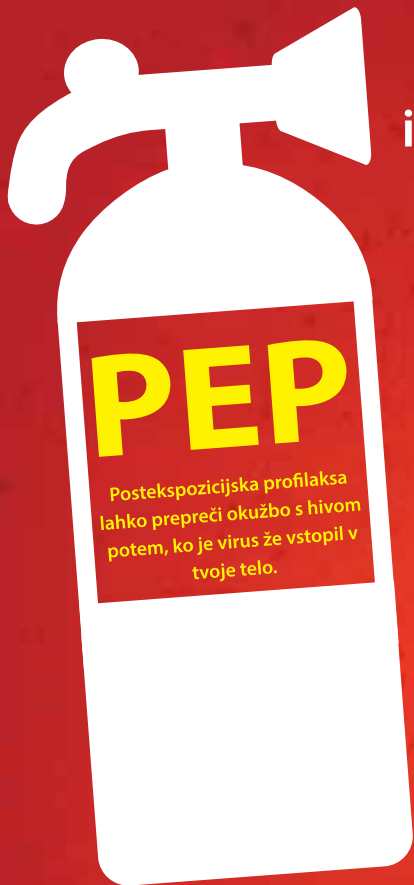
NAČINI PRENOSA

Analni in vaginalni spolni odnosi so najbolj pogosti načini prenosa hiva, tveganje pri ostalih vrstah seksa pa je precej nižje. Ob pravilni uporabi kondoma pri analnem ali vaginalnem seksu je možnost okužbe malo verjetna, saj kondomi preprečujejo telesnim tekočinam, ki vsebujejo hiv, prenos z ene na drugo osebo. Še večjo varnost zagotavlja uporaba kondomov z lubrikanti na vodni ali silikonski osnovi.

Če se zdraviš s protiretrovirusno terapijo in imaš nezaznavno virusno breme, je možnost prenosa hiva med seksom zelo majhna – zdravljenje namreč tveganje za prenos zniža za 96 %.

Možnost prenosa okužbe je zelo majhna, če:

- merjenje virusnega bremena pokaže, da je tvoje virusno breme nezaznavno že nekaj časa,
- redno in pravilno jemlješ protiretrovirusna zdravila,
- nimaš nobenih drugih spolno prenosljivih okužb,
- tvoj partner nima nobenih spolno prenosljivih okužb.



**Sumiš, da si bil
izpostavljen HIV-u?**

**Ukrepaj hitro.
Zdravila je najbolje
prejeti čim prej,
največ do 72 ur po
izpostavitvi.**



zaupen | anonimno | nonstop

HIV SOS 

070 36 16 96

[KAJišeš.si/PEP](https://kajisceš.si/PEP)

PEP

Če te skrbi, da si nekoga nehote izpostavil HIV (na primer če nisi uporabil kondoma ali pa je ta počil), je na voljo PEP – postekspozicijska profilaksa oziroma zaščitno protiretrovirusno zdravljenje po morebitni izpostavitvi HIV. Z zdravljenjem je treba pričeti čim prej po tveganelem odnosu, najbolje v roku štirih ur in ne več kot 72 ur kasneje, traja pa štiri tedne. PEP lahko prepreči okužbo, vendar ni stodstotno učinkovit, pa tudi zdravniki ga predpišejo zgolj v izjemnih primerih. V primeru tveganelega spolnega odnosa naj partner pri svojem družinskemu zdravniku ali na urgenci zahteva nujno napotnico za obravnavo na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani. Tam bodo na osnovi strokovnih meril presodili, ali je v dotičnem primeru PEP smiseln.

Predpišejo ga v primeru nezaščitenega analnega odnosa, če je insertivni (aktivni) partner HIV pozitiven in ima zaznavno virusno breme, in v primeru izliva okužene sperme v usta ali v oko, ko je znano, da je eden od partnerjev HIV pozitiven z zaznavnim virusnim bremenom oziroma obstaja verjetnost, da bi lahko bil. Če je insertivni partner HIV pozitiven in ima nezaznavno virusno breme, se PEP v skladu s smernicami ne predpiše.

SEKS Z NIZKIM TVEGANJEM IN NETVEGANI STIKI

Tveganja za okužbo praktično ni pri vzajemni masturbaciji (pri čemer partnerjeve sperme ne smete uporabljati kot lubrikant), hiv pa se ne prenaša pri poljubljanju, objemanju ali ljubkovanju.

Tveganja za prenos prav tako ni pri običajnih vsakodnevnih stikih. Nihče se še ni okužil s:

- souporabo kuhinjskih pripomočkov, jedilnega pribora ali brisač,
- souporabo fitnesa, bazenov, savn in stranišč,
- dihanjem zraka v prostoru, v katerem se nahaja oseba s hivom ...

Več o možnostih prenosa hiva in drugih spolno prenosljivih okužb najdeš na portalu **www.KAJiščeš.si**.

ŽIVLJENJE GRE NAPREJ

- 30** NAJ POVEM?
- 31** RAZKRITJE DRUŽINI IN PRIJATELJEM
- 32** RAZKRITJE V ODNOSU
- 33** RAZKRITJE POTENCIALNEMU PARTNERJU
ALI PARTNERKI
- 34** DELO IN POTOVANJA
- 35** ŽIVLJENJE GRE NAPREJ
- 36** NAMESTO KONCA

NAJ POVEM?

Če si pravkar izvedel, da imaš hiv, je povsem možno, da si vznemirjen ali zmeden. Morda želiš o svoji situaciji spregovoriti z drugimi.

Razkritje drugi osebi je lahko zelo pozitivna izkušnja, ki ti lahko zagotovi podporo, ko jo najbolj potrebuješ in te s to osebo še močneje poveže.

Razkrivanje svojega hiv statusa vsepovprek ni vedno najboljša odločitev, saj se moraš najprej sam navaditi nanj. Nekateri pa se nasprotno odločijo za javno razkritje svojega hiv statusa saj ga ne želijo skrivati. Včasih informacijo o tem vključijo v svoj Grindr profil ali drugih javno dostopnih socialnih omrežjih. Zaradi zmanjševanja stigme v okolju se nekateri odločijo tudi za medijsko aktivistično delo (pozitivni aktivizem).

Drugi pa se lažje soočajo s hiv statusom sami ali v ožjem krogu ljudi, ki jim zaupajo.

RAZKRITJE DRUŽINI IN PRIJATELJEM

Odločitev o razkritju družini in prijateljem je odvisna predvsem od tega, kakšen odnos imaš z njimi. Jim želiš zaupati svoj hiv status, če se z njimi ponavadi ne pogovarjaš o osebnih zadevah?

Po drugi strani pa je mogoče med njimi kdo, ki ti je blizu, kdo, ki ti je kdaj že stal ob strani. Ali je med družinskimi člani in prijatelji kakšna mirna, podporna in zaupanja vredna oseba, na katero se lahko obrneš?

Na splošno lahko rečemo, da bodo odzivi ljudi odvisni od tega, kar vedo ali mislijo, da vedo o HIV, saj je z njim povezanih veliko strahov in mitov. Nekateri odzivi so lahko tudi sovražni ali neprijazni.

Ker nekateri ljudje ne vedo veliko o tej temi ali pa bodo imeli veliko vprašanj, je dobro imeti pri roki kakšno knjižico ali letak z dejstvi o HIV, tudi priročnik, ki ga držiš v roki, ali katero od drugih tiskovin, ki so na voljo na informacijski točki Legebitre ali katere od drugih organizacij, ki nudijo podporo osebam s HIVom.

In prav lahko se zgodi, da te bo marsikdo presenetil s svojim razumevanjem in sočutjem. Morda pa je tudi med tvojimi prijatelji in bližnjimi kdo, ki s HIVom živi že dalj časa. Če se mu razkriješ je lahko tvoj vir podpore in razumevanja.

RAZKRITJE V ODNOSU

Če si v odnosu z neko osebo, ti lahko razkritje diagnoze tvojemu partnerju ali partnerki zagotovi ključno podporo pri soočanju z novo realnostjo. Reakcija partnerja ali partnerke je lahko tudi negativna, novica ga/jo lahko prizadane in se z njo ne more takoj soočiti. To lahko povroči krizo v odnosu, kar pa ne vodi nujno v dokončno prekinitev. Razrešitev situacije lahko terja veliko truda in utegne trajati dalj časa.

Pojavijo se lahko skrbi, da si hiv prenesel na partnerja oz. partnerko ali pa bi ga lahko v prihodnje. Prav tako je možno, da je tvoj partner hiv prenesel nate. Pomembno je, da se testira, kar vama bodo sicer priporočili tudi na kliniki.

Razkritje partnerju ali partnerki je lahko še posebej težavno, če si od njega/nje finančno odvisen ali pa te skrbi nasilen odziv. Za nasvet o teh dilemah se lahko obrneš na svojega zdravnika infektologa ali Legebitrino svetovalnico, kjer so na voljo ustrezno usposobljeni svetovalci.

RAZKRITJE POTENCIALNEMU PARTNERJU ALI PARTNERKI

Razkritje potencialnemu spolnemu ali življenjskemu partnerju oz. partnerki je lahko zastrašujoče, saj te lahko skrbi, da te bo zaradi tega zavrnil ali zavrnila.

Odkritost glede tvojega statusa lahko pripomore k zmanjšanju možnosti prenosa hiva, a če ne nameravaš imeti spolnih odnosov, ki predstavljajo tveganje za prenos, morda ne boš čutil potrebe po razkritju. To velja tudi v primeru, da imaš nezaznavno virusno breme ali če boš pravilno uporabil kondom.

Sicer pa je izbira primernega trenutka zelo pomembna. Verjetno bo težavno o tem govoriti z nekom, ki si ga/jo ravnokar spoznal, po drugi strani pa se odlašanje kasneje verjetno ne bo obrestovalo. Nekaterim se je lažje razkriti, če je prvi stik preko interneta, kot pa osebno.

DELO IN POTOVANJA

Tvojemu delodajalcu ni treba vedeti za tvoj hiv status, saj ta le redko vpliva na delovno sposobnost posameznika. Pomembno je le, da izpolnjuješ pogoje za opravljanje dela in da tvoje zdravstveno stanje ne zmanjšuje tvojih delovnih sposobnosti.

Diskriminacija v zaposlovanju na podlagi osebnih okoliščin, torej tudi hiv statusa, je v Sloveniji kaznivo dejanje. V primeru diskriminacije se lahko obrneš na Legebitrin anonimni telefon 030 478 578, kjer ti bomo svetovali, kako naprej.

Osebe, ki živijo s hivom, lahko brez težav vstopajo v večino držav. V nekaterih pa obstajajo omejitve, od popolne prepovedi vstopa do omejitev za prisilce za bivalna in delovna dovoljenja. Preden se odpraviš na potovanje ali pa odločiš za selitev v tujino, je zato dobro, da najprej preveriš pogoje vstopa v tranzitno ali ciljno državo, saj se boš tako lahko izognil morebitnim nevšečnostim. Ko se odpravljaš na krajše ali daljše potovanje, poskrbi, da boš s seboj imel dovolj veliko zalogo zdravil, saj odmerkov ne smeš izpuščati. Za primer izgube ali kraje prtljage vedno imej s seboj tudi rezervo v ročni prtljagi, kajti če boš ostal brez zdravil, morda do njih v državi, v katero potuješ, ne boš imel dostopa.

ŽIVLJENJE GRE NAPREJ

V nekaterih državah protiretrovirusna terapija ni dostopna vsem, ki jo potrebujejo. Tudi pri nas pred dvema desetletjema in več ni bilo učinkovitega zdravljenja in številne hiv pozitivne osebe so umrle mlade.

Danes ni več tako in zahvaljujoč sodobnim zdravilom v Sloveniji večina ljudi s hivom živi dolgo in zdravo.

Osebe, ki se zdravijo s protiretrovirusno terapijo (ta varuje njihov imunski sistem in zavira razmnoževanje virusa) lahko pričakujejo, da bodo živele enako dolgo kot hiv negativne osebe. Tako lahko nekdo, ki z zdravljenjem prične pri 35 letih, pričakuje, da bo dočakal okrog 80 let.

Nobene potrebe ni, da bi ti hiv preprečil normalno življenje. Mnoge osebe, ki živijo s hivom, po diagnozi še boljše skrbijo za svoje zdravje. Nekatere gredo skozi obdobje prilagajanja novi stvarnosti in prevrednotenja svojih prioritet, a večina jih nadaljuje s svojimi običajnimi obveznostmi in aktivnostmi.

Naj ti hiv ne prepreči, da bi imel romantične ali spolne odnose in načrte za prihodnost.

NAMESTO KONCA

Po tem, ko si izvedel, da imaš hiv, vstopaš v novo, izzivov polno življenjsko obdobje. Vedi, da življenje tako ali drugače preizkuša vsakogar in čeprav tvoje morda ne bo vedno enostavno, je lahko kljub temu polno in osrečujoče.

Reakcij na pozitivno diagnozo je ravno toliko, kot je ljudi, ki jo prejmejo. Zato čisto pravih odgovorov – kot za mnoge stvari v življenju – ni.

A ena stvar je gotova.

Veliko nas je, ki si želimo, da v tem ne bi bil sam. Pri premagovanju izzivov smo te pripravljene podpreti in ti pomagati. Ko se boš začel zavedati, da nisi sam, boš morda želel družbo oseb, ki imajo enako izkušnjo kot ti ali nasvet skupnostnih strokovnjakov. Po nasvet, pogovor in družbo se lahko zmeraj obrneš na programe in skupine, predstavljene na strani 21.

V vsakem primeru boš našel svojo pot. Hiv naj te na njej ne ovira.

KAKO NAPREJ?

Priročnik za osebe, ki so ravnokar izvedele, da imajo hiv.

Prirejeno po tretji angleški izdaji Your next steps Rogerja Pebodyja za NAM, 2014

Prevedel, priredil in dopolnil: Mitja Čosić

Prva slovenska izdaja. Ljubljana, 2016

Revizija prve slovenske izdaje:

Mitja Blažič, Lovro Centrih, Bojan Cigan, Peter Štangelj

Strokovni pregled prve slovenske izdaje:

Blaž Pečavar, dr. med., Tomaž Vovko, dr. med.

Izdajatelj: DIC Legebitra, Projekt Odziv na hiv

Odgovorna oseba: Miha Lobnik

Lektoriranje: Janoš Ježovnik

Oblikovanje: Jan Vasiljevič

Tisk: Repro studio Lesjak, d. o. o.

Naklada: 1000 izvodov

Priročnik Kako naprej? je prevod in priredba izvirnika Your next steps, izdanega pri NAM Publications, neodvisni dobrodelni hiv organizaciji s sedežem v Združenem kraljestvu. Priročnik je bil izdan na podlagi pisnega dovoljenja za prevod in priredbo s strani organizacije NAM, izvirnik pa je dostopen na www.aidsmap.com. Organizacija NAM ni odgovorna za točnost prevoda niti za ustreznost priredbe lokalnim značilnostim.

Partnerji projekta Odziv na hiv



Univerza v Ljubljani | Medicinska fakulteta
INŠTITUT ZA MIKROBIOLOGIJO IN IMUNOLOGIJO





KAJiŝčeŝ.si

VEČ O SEKSU