

Prvi koraci

Vodič za osobe kojima je upravo
dijagnosticirana infekcija HIV-om

Prvi koraci

Vodič za osobe kojima je upravo
dijagnosticirana infekcija HIV-om



Ministarstvo
zdravstva

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj priručnika preuzet je i preveden uz dopuštenje NAM Aidsmap, nakladnika izvorne publikacije (Your next steps, 2020.). Priručnik je prilagodio lokalnim potrebama zajednice Dubravko Pogledić u ime udruge Iskorak. Pojedini dijelovi razlikuju se od izvornika i prilagođeni su lokalnim protokolima i potrebama, te kao takvi nisu odraz koncepta i stavova autora izvornika. Autor izvornika i/ili EATG ne snose odgovornost za točnost prijevoda, kao ni za lokalnu važnost informacija.

Urednik

Dubravko Pogledić

Prijevod

Renata Debartoli, mag. psych.

Recenzenti

prim. dr. sc. Šime Zekan, dr. med.
Sanja Belak Škugor, spec. klin. psih.

Grafičko oblikovanje

minusminus.agency

Nakladnik

Iskorak, Šenoina 34, Zagreb

Za nakladnika

Zoran Dominković

Tisak

Tiskara Kasanić, Zagreb

Naklada

250 primjeraka

Online verzija

www.iskorak.hr/prvi-koraci

Besplatni primjerak.

II. izdanje
Zagreb, 2025.

ISBN 978-953-50774-4-2

Ovaj vodič je za tebe ako ti je upravo dijagnosticirana infekcija HIV-om. Također ti može biti koristan ako već neko vrijeme znaš da živiš s HIV-om, ali do sada nisi potražio/la više informacija o HIV-u. Saznanje o dijagnozi infekcije HIV-om može biti uznemirujuće. Ovaj vodič može ti pomoći da uvidiš kako život nije stao.

U ovom vodiču dajemo jasne, činjenične informacije o životu s HIV-om i pokušavamo odgovoriti na pitanja koja osobe najčešće imaju.

Sadržaj

Prve reakcije	6
Zdravstvena pitanja	7
Život s HIV-om uz liječenje	7
Život s HIV-om bez liječenja	8
Nemjerljiva količina HIV-a u krvi	9
Liječenje HIV-a	10
Nuspojave lijekova	11
Kontrola vlastitog zdravlja	11
Briga o mentalnom zdravlju	12
Klinika i podrška	14
Dogovaranje termina u Klinici	14
Kontrolni pregledi	14
Podrška u sklopu Klinike	15
Kako dobiti najviše od liječnika obiteljske medicine	16
Povjerljivost	16
Drugi izvori podrške	17
Seks	18
Seks kada živiš s HIV-om	18
Nemjerljivo = Nezarazno (N=N)	19
N=N u svakodnevnom životu	20
Kondomi i kontracepcija	21
Činjenice o prijenosu HIV-a	21
PEP (postekspozicijska profilaksa)	22

Život ide dalje	23
Planiranje djeteta	23
Očinstvo	24
Trebam li reći?	24
Dijeljenje svog HIV statusa s obitelji i prijateljima	25
Dijeljenje svog HIV statusa s trenutnim partnerom/icom	26
Dijeljenje svog HIV statusa s novim partnerom/icom	27
Posao i putovanje	28

Prve reakcije

Kada saznaju da imaju HIV, osobe to različito doživljavaju pa stoga i pokazuju različite reakcije. Netko vijest prihvati lako i nastavi život kao da se ništa nije promijenilo, netko traži što više informacija, a netko osjeća ljutnju i teško prihvaća novu situaciju. Što god osjećaš, u redu je. Nemamo svi iste reakcije kada čujemo vijest o svome zdravlju.

Nekima se tada javi osjećaj krivnje - prema sebi, partneru koji im je prenio HIV, životu, pa čak i Bogu. No, HIV-om se ne inficiraš zato što to “zaslužuješ” ili zato što si nemoralan/na, loš/a ili glup/a. To što imaš HIV ne govori ništa o tvojoj vrijednosti i osobinama.

Većinu osoba HIV-om inficira seksualni/a partner/ica. Možda tada nisi znao/la HIV status partnera/ice, mislio/la si da nisi u riziku ili si odlučio/la ne brinuti o tome - sve su to normalni ljudski postupci.

Ako pretpostavljaš tko ti je prenio HIV, razumljivo je da možeš osjetiti ljutnju prema toj osobi. Moguće je da osoba nije znala da ima HIV - često ga prenesu oni koji su tek nedavno inficirani i nisu se još testirali. A moguće je i da je znala, ali ti nije rekla. Vjerojatno bi bilo bolje da jest, ali mnogi se boje reći zbog srama, straha od odbijanja ili da će netko proširiti tu informaciju. Nije uvijek lako govoriti o svom HIV statusu.

U nastavku ovog priručnika ćeš pronaći savjete o tome kako ti možeš reći drugima, ali prije toga donosimo nekoliko važnih zdravstvenih smjernica.

Zdravstvena pitanja

Život s HIV-om uz liječenje

Ako je tvoj HIV status pozitivan, to znači da se u tvome tijelu nalazi virus humane imunodeficijencije - HIV. To ne znači da si bolestan/na, da imaš AIDS ili da umireš.

Lijekovima - antiretrovirusnom terapijom (ART) - HIV se može držati pod kontrolom.

Uz uzimanje antiretrovirusne terapije možeš imati:

- **zdrav** život - lijekovi sprječavaju širenje virusa i smanjuju njegovu količinu u tvojoj krvi. To omogućuje tvom imunološkom sustavu da ostane jak i da se bori protiv bolesti i infekcija.
- **dug** život - zahvaljujući terapiji, mnoge osobe koje žive s HIV-om žive jednako dugo kao i osobe koje nemaju HIV.
- **seksualni** život - učinkovita terapija sprječava prijenos HIV-a spolnim putem. Ako uzimaš lijekove i imaš nemjerljivu količinu HIV-a u krvi (nemjerljivu viremiju) barem 6 mjeseci, ne možeš prenijeti HIV svojim seksualnim partnerima/icama.
- **aktivan** život - HIV te ne treba zaustaviti u karijeri, u - uspostavljanju i održavanju bliskih odnosa i veza, niti u planiranju obitelji i budućnosti.

Liječenje HIV-a preporučuje se svim osobama koje žive s HIV-om. Što ranije započneš s liječenjem, prije ćeš osjetiti njegove dobrobiti.

Terapija za liječenje HIV-a naziva se još i antiretrovirusna terapija (ART), HIV-terapija ili kombinirana terapija. Više o ART-u možeš pročitati u priručniku [Uzimanje HIV-terapije](#) kojeg možeš pronaći na našem webu u sekciji [Publikacije](#).

Život s HIV-om bez liječenja

Da bi razumio/la zašto je važno uzimati terapiju, potrebno je znati kako HIV utječe na organizam ako se osoba koja živi s HIV-om ne liječi.

U prvim tjednima nakon infekcije možeš osjetiti simptome slične gripi ili virozi - to se naziva **akutna HIV infekcija**. U to vrijeme odvija se serokonverzija, proces u kojem osoba postane pozitivna na HIV stvaranjem protutijela. Nakon tog razdoblja, većina osoba nema nikakvih simptoma godinama.

Ako se ne uzimaju lijekovi, HIV stalno napada i postupno slabi i uništava stanice imunološkog sustava. Snažan imunološki sustav potreban je svima jer nas štiti od infekcija i bolesti.

HIV narušava imunološki sustav polako, pa se ne moraš odmah osjećati loše, ali s vremenom ćeš biti sve podložniji/a bolestima protiv kojih bi zdrav imunološki sustav pružio zaštitu.

Ako ti je HIV dijagnosticiran nekoliko godina nakon infekcije, to znači da se do tada nisi liječio/la i da možeš biti podložniji/a određenim oboljenjima. Ipak, nije kasno za početak terapije - ona je i dalje vrlo učinkovita.

Kod osoba koje jako dugo žive s HIV-om bez liječenja, infekcija može napredovati do najtežeg stadija koji nazivamo **AIDS**. To je stadij ozbiljnog oboljenja koje nastaje kada HIV značajno oslabi imunološki sustav. Zahvaljujući terapiji, sve manje osoba obolijeva od AIDS-a, a on se najčešće pojavljuje kod onih koji HIV otkriju u vrlo kasnom stadiju. Važno je znati da se AIDS može liječiti i da je oporavak moguć.

HIV i AIDS nisu isto:

- **HIV** (*Human Immunodeficiency Virus* / virus humane imunodeficijencije) je sam virus.
- **AIDS** (*Acquired Immune Deficiency Syndrome* / sindrom stečene imunodeficijencije) je stanje do kojeg može doći ako HIV nije pod kontrolom i značajno oslabi imunitet.

Nemjerljiva količina HIV-a u krvi

Da bi se pratila učinkovitost terapije, važno je obavljati redovite krvne pretrage (u početku svakih nekoliko mjeseci, a kasnije jednom do dva puta godišnje). Najvažnija od njih je viremija, koja pokazuje količinu HIV-a u krvi. Što je količina manja, to je bolje.

Cilj terapije je postići nemjerljivu viremiju. To znači da je terapija učinkovita i da u tvojoj krvi ima vrlo malo virusa - toliko malo da ga test ili ne može otkriti ili ga otkrije u vrlo malim količinama. Obično ćeš čuti da se kaže da je virus “na nuli”, iako on i dalje postoji u tijelu. Ako redovito uzimaš lijekove i imaš nemjerljivu količinu HIV-a u krvi, vjerojatnost da ćeš oboljeti od bolesti povezanih s HIV-om je vrlo mala. Također, možeš biti siguran/na da HIV nećeš prenijeti seksualnom partneru/ici.

Važno je znati da to ne znači da nemaš HIV ili da si izliječen/a. Lijekovi ne mogu potpuno ukloniti virus iz tijela. Ako prestaneš uzimati terapiju, količina HIV-a u krvi će se ponovo povećati.

Liječenje HIV-a

Terapija obično podrazumijeva uzimanje jedne ili dvije tablete, u pravilu samo jednom, a iznimno dvaput dnevno.

Da bi bila učinkovita, terapiju je potrebno uzimati točno onako kako je propisano. To se naziva **adherencija** (pridržavanje), a podrazumijeva:

- uzimanje lijeka u pravo vrijeme,
- uzimanje odgovarajuće doze,
- pridržavanje uputa vezanih uz hranu i piće (npr. kada se lijek treba uzeti uz obrok),
- provjeravanje interakcija (međudjelovanja) s drugim lijekovima koje uzimaš.

U tome ti može pomoći medicinsko osoblje Klinike – medicinske sestre, liječnici i ljekarnici. Oni ti mogu dati savjete kako uspostaviti rutinu koja olakšava redovito uzimanje terapije. Ako im kažeš koje druge lijekove koristiš, mogu provjeriti postoje li međudjelovanja, a možeš ih provjeriti i sam/a na web stranici Liverpool HIV Interaction <https://www.hiv-druginteractions.org/>.

Ako često zaboraviš uzeti lijek ili ga ne uzmeš po nekoliko dana ili tjedana, postoji rizik da terapija prestane djelovati. U tom slučaju možda će biti potrebno promijeniti terapiju.

Nuspojave lijekova

Današnji antivirusni lijekovi imaju znatno manje nuspojave u odnosu na one koji su se koristili ranije. Većina nuspojava povezana je s prilagodbom organizma na novi lijek i obično nestaje nakon nekoliko dana ili tjedana. Neke osobe mogu se osjećati lošije, imati proljev ili biti umornije nego inače. Ozbiljnije i dugotrajnije nuspojave danas su rijetke. Ako se pojave, infektolog ti može promijeniti terapiju.

Kontrola vlastitog zdravlja

Briga o zdravlju obuhvaća puno više od samog uzimanja lijekova.

Za tvoje zdravlje može biti korisno ako:

- prestaneš pušiti, ako si pušač/ica,
- imaš uravnoteženu i zdravu prehranu koja pomaže održati odgovarajuću tjelesnu težinu, daje dovoljno energije i osigurava potrebne nutrijente,
- redovito vježbaš, što je dobro za srce, pluća, cirkulaciju i pokretljivost,
- spavaš i odmaraš se dovoljno, kako bi ojačao/la imunološki sustav.

Uz današnju zdravstvenu skrb, mnoge osobe koje žive s HIV-om nikada neće razviti bolest koja je izravna posljedica HIV-a. Češće se javljaju druge zdravstvene poteškoće, poput srčanih bolesti ili dijabetesa. Kako osobe koje žive s HIV-om stare, njihova briga o zdravlju ne razlikuje se puno od brige osoba koje nemaju HIV.

Aktivan i zdrav stil života pomaže poboljšati opće zdravlje i smanjiti rizik od razvoja drugih stanja povezanih s HIV-om.

Briga o mentalnom zdravlju

Iznimno je važno brinuti i o svom emocionalnom stanju i mentalnom zdravlju. Sve što je prethodno navedeno kao način za poboljšanje fizičkog zdravlja doprinosi i mentalnom zdravlju. Primjerice, tjelovježba može povećati razinu energije i pomoći ti da se osjećaš opuštenije.

Uravnotežena prehrana osigurava mozgu nutrijente potrebne za njegovo pravilno funkcioniranje.

Također je važno održavati socijalne kontakte i zadržati aktivnosti i hobije u kojima uživaš. Pokušaj razgovarati s drugima o svojim mislima i brigama, radije nego da ih zadržavaš u sebi.

Mnogim osobama pomaže sudjelovanje u grupama podrške za osobe koje žive s HIV-om. Takve grupe mogu biti sigurno mjesto na kojem možeš upoznati osobe u sličnim situacijama. Jedna od takvih grupa je [Pozitivan forum](#), sigurno online mjesto za povezivanje s drugim osobama koje žive s HIV-om.

Život s HIV-om može prouzrokovati dodatni stres. Neke osobe tada počnu prekomjerno piti alkohol ili koristiti droge. To može privremeno olakšati situaciju, ali dugo-ročno može dovesti do novih problema. Ako imaš problema s korištenjem droga i želiš smanjiti rizik, zaštititi svoje seksualno i fizičko zdravlje i očuvati mentalnu dobrobit, potičemo te da pročitaš naš priručnik [Chem sex i tvoje zdravlje](#), kojeg možeš pronaći na našem webu u sekciji [Publikacije](#), zajedno s ostalim materijalima koji ti mogu biti korisni.

Klinika i podrška

Dogovaranje termina u Klinici

Osobe koje žive s HIV-om liječe se i kontroliraju u klinici specijaliziranim za liječenje HIV infekcije unutar bolnice. Kontrole se provode ambulantno, a ako je potrebno bolničko liječenje, primaju se na odjel. Antiretrovirusni lijekovi izdaju se centralno preko bolničke ambulate.

U Hrvatskoj je skrb za osobe koje žive s HIV-om centralizirana i provodi se u Klinici za infektivne bolesti “Dr. Fran Mihaljević” u Zagrebu. Klinika ima otvoren pristup, što znači da nije potrebna uputnica liječnika obiteljske medicine. Možeš jednostavno nazvati Kliniku i dogovoriti termin - kontakti se nalaze na kraju ovog priručnika. Liječenje je besplatno za sve osobe koje imaju osnovno zdravstveno osiguranje.

Kontrolni pregledi

Redoviti kontrolni pregledi služe za praćenje tvog zdravstvenog stanja i učinkovitosti antiretrovirusnog liječenja, osobito krvnih pretraga, ali i dodatnih pregleda i obrada ako je potrebno, npr. rendgen, ultrazvuk i slično. Ako je tvoje testiranje na HIV nedavno pokazalo pozitivan rezultat ili si trenutno narušenog zdravstvenog stanja, kontrolni pregledi će biti učestaliji. Najčešće je

prvi kontrolni pregled nakon mjesec dana, sljedeći za tri mjeseca, a kada je sve u redu, stanje stabilno i viremija nemjerljiva, kontrole se provode jednom godišnje.

Susreti s infektologom prilika su da postaviš sva pitanja koja te zanimaju o HIV-u i svemu ostalom vezanom uz tvoje zdravstveno stanje.

Podrška u sklopu Klinike

Osoblje Klinike nije ovdje samo da bi brinulo o tvome tjelesnom zdravlju.

Ako si upravo saznao/la da si HIV pozitivan/na, moguće je da ćeš se osjećati zbunjeno ili uzrujano. U Klinici rade stručnjaci s kojima možeš razgovarati o svojim brigama i dobiti podršku u psihološkom i emotivnom nošenju s novonastalim stanjem i emocijama koje se pojavljuju. Ti stručnjaci dostupni su ti i kasnije za razgovor.

Ako želiš saznati više o HIV-u i liječenju, možeš razgovarati s infektologom ili medicinskom sestrom. Ako uzimaš terapiju, infektolog u Klinici dat će ti specifične smjernice za uzimanje lijekova koje koristiš.

Praktični problemi poput financija ili vođenja kućanstva mogu utjecati na tvoju brigu o zdravlju. U Klinici je i socijalna radnica kojoj se možeš obratiti za pomoć.

Kako dobiti najviše od liječnika obiteljske medicine

Kao što posjećuješ liječnika specijaliziranog za HIV, dobro je redovito odlaziti i kod liječnika obiteljske medicine. Tvoj liječnik obiteljske medicine neće donositi odluke o liječenju infekcije HIV-om - to ostaje tvom infektologu u Klinici, ali će pratiti i informirati te o drugim aspektima tvog zdravlja.

Liječnici obiteljske medicine mogu ti osigurati važna cjepiva, pomoći u kontroli tjelesne težine, prestanku pušenja, smanjenju konzumacije alkohola ili uvođenju drugih promjena u stil života.

Povjerljivost

Povjerljivost je jedno od osnovnih načela medicinske struke. To znači da su informacije o tvome zdravstvenom stanju povjerljive i nitko ih ne može prosljeđivati dalje bez tvoga dopuštenja. Pravilo povjerljivosti je još strože kod HIV-a nego kod drugih zdravstvenih stanja. Zato je potreban tvoj pristanak ako infektolog iz Klinike treba kontaktirati tvog liječnika obiteljske medicine.

S druge strane, unutar tima HIV klinike informacije se dijele prema potrebi, kao i kada te infektolog uputi na drugi odjel unutar Klinike ili bolnice. U tom slučaju, osoba kojoj te upute unutar bolnice znat će za tvoj HIV status. To je važno kako bi mogli donositi ispravne odluke o tvom liječenju.

Drugi izvori podrške

Osim Klinike, postoje i drugi izvori podrške: grupe podrške za osobe koje žive s HIV-om, udruge, socijalne službe i savjetovališta. Usluge se mogu pružati neposredno, telefonski, e-mailom ili putem web stranica.

Trebao/la bi moći dobiti informacije i savjete o svemu, od liječenja do kućanstva. Ako ti je zdravstveno stanje značajno narušeno, možeš dobiti i praktičnu pomoć. Ako pak želiš samo razgovarati s nekime o svojim iskustvima, to je također moguće.

Možeš nam se javiti na **info@iskorak.hr** i zakazati termin u Iskorakovom savjetovalištu.

Podršku možeš potražiti i od drugih osoba koje žive s HIV-om. S njima se možeš povezati na Pozitivnom forumu (pozitivanforum.com) - sigurnom online prostoru u kojem osobe koje žive s HIV-om mogu razmjenjivati iskustva, upoznavati druge osobe i dobiti nove informacije. Pozitivan forum je zatvorenog tipa, što znači da mu mogu pristupiti samo osobe koje žive s HIV-om. Registracija na forum moguća je pomoću kôda ili pozivnice, koji se može dobiti preko Iskoraka ili preko partnera na projektu - Klinike za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević", koja omogućuje da svi pacijenti mogu zatražiti kôd za pristup forumu.

Seks kada živiš s HIV-om

HIV može utjecati na tvoje osjećaje, razmišljanja, ali i potrebe vezane uz seks. Neke osobe mogu jako brinuti hoće li prenijeti HIV partneru/ici ili se osjećati manje poželjima. Dok se nekima seksualna želja može smanjiti, nekima može postati i izraženija. U tim trenucima važno je osjećati se poželjnim/om i povezanim/om te imati trenutke intimnosti i užitka.

Dobro je znati da:

- mnoge osobe koje žive s HIV-om nastavljaju imati seksualne i partnerske odnose
- ako nisi na terapiji (ili si na terapiji, ali još nisi postigao/la nemjerljivu viremiju) i ispravno i dosljedno koristiš kondom, nećeš prenijeti HIV partneru/ici
- ako si na terapiji koju redovito uzimaš i imaš nemjerljivu viremiju barem 6 mjeseci, ne možeš prenijeti HIV partneru/ici čak ni u spolnom odnosu bez kondoma
- osobe koje žive s HIV-om mogu imati djecu koja nemaju HIV.

Nemjerljivo = Nezarazno (N=N)

Učinkovita terapija sprječava prijenos HIV-a, čak i u slučaju nezaštićenog spolnog odnosa, odnosno bez kondoma ili PrEP-a (predekspozicijske profilakse).

Nekoliko velikih istraživanja pokazalo je da osobe koje žive s HIV-om, koje redovito uzimaju terapiju i imaju nemjerljivu viremiju, ne mogu prenijeti HIV svojim seksualnim partnerima/icama, čak ni kada ne koriste zaštitu.

To je tako jer HIV-terapija smanjuje količinu HIV-a u krvi na nemjerljivu razinu – kažemo da je viremija nemjerljiva. Ako imaš nemjerljivu viremiju, to znači da nema dovoljno virusa da bi mogao/la inficirati drugu osobu.

Na to se odnosi izjava Nemjerljivo = Nezarazno. Ponekad se koristi i skraćenica N=N (ili u engleskom U=U, što znači *Undetectable = Untransmittable*).

Ako imaš nemjerljivu viremiju barem 6 mjeseci i redovito uzimaš terapiju, možeš biti siguran/na da ta činjenica štiti tvog seksualnog partnera/icu. Prije toga je važno koristiti i druge načine zaštite, poput kondoma (ili PrEP-a za tvog partnera/icu), jer tijekom prvih nekoliko mjeseci terapije još uvijek može postojati rizik od prijenosa HIV-a.

Među znanstvenicima i relevantnim organizacijama diljem svijeta postoji konsenzus da je Nemjerljivo = Nezarazno. Jasni znanstveni dokazi potvrđuju da osoba koja živi s HIV-om, ima nemjerljivu viremiju i redovito uzima terapiju, ne može prenijeti HIV drugoj osobi, čak ni u spolnom odnosu bez kondoma.

Ova činjenica može osnažiti osobe koje žive s HIV-om, pomoći u prevenciji infekcije i smanjiti strah, stigmatu i diskriminaciju povezanu s HIV-om. Više o N=N možeš pročitati na nemjerljivo.com.

N=N u svakodnevnom životu

Dobra vijest vezano za Nemjerljivo = Nezarazno je da se N=N odnosi jednako na muškarce i žene, na heteroseksualne i gej/bi osobe. Primjenjivo je i za analni i za vaginalni seks. N=N vrijedi i kada se koristi kondom i kada se ne koristi.

N=N je primjenjivo i ako planiraš dijete s partnerom koji nema HIV. Ako je tvoja viremija nemjerljiva najmanje 6 mjeseci, možeš imati seks bez kondoma s ciljem trudnoće, bez straha da ćeš partneru/ici prenijeti HIV.

Mnoge osobe koje žive s HIV-om kažu da im je spoznaja Nemjerljivo = Nezarazno bila značajna. Omogućila im je opušteniji seks u kojem više uživaju i pozitivno utjecala na njihov osjećaj vlastite vrijednosti.

Ovu informaciju možeš podijeliti i sa svojim seksualnim partnerima/icama. Možda će im trebati neko vrijeme da je razumiju i prihvate. Možeš im, primjerice, pokazati ovaj priručnik ili informacije na webu nemjerljivo.com.

Kondomi i kontracepcija

Pravilno korištenje kondoma dobar je način za sprječavanje prijenosa HIV-a. Kondom sprječava da se tjelesne tekućine koje sadrže virus prenesu od jedne osobe drugoj. Uz kondome preporučuje se korištenje lubrikanta na bazi vode ili silikona.

Ako se kondomi koriste ispravno i dosljedno, vrlo su učinkoviti. Ipak, najsigurniji način da se HIV ne prenese je nemjerljiva viremija.

Kondom te također štiti od drugih infekcija koje se prenose spolnim putem, a na koje nemjerljiva viremija ne utječe. Korištenje kondoma i postizanje nemjerljive viremije zajedno predstavljaju dobar način brige za tvoje zdravlje i zdravlje tvojih seksualnih partnera/ica.

Ako ti je potrebna kontracepcija, važno je obavijestiti svog liječnika o HIV-terapiji koju uzimaš. Neki antiretrovirusni lijekovi mogu djelovati na hormonalne kontraceptive poput pilula. Liječnik ti može pomoći odabrati kontracepciju koju možeš sigurno koristiti uz svoju terapiju.

Činjenice o prijenosu HIV-a

Ako redovito uzimaš terapiju i imaš nemjerljivu viremiju zadnjih 6 mjeseci, ne moraš brinuti da ćeš prenijeti HIV.

No, ako još nisi u tom stadiju ili ponekad zaboraviš uzeti lijekove, važno je razumjeti kada postoji, a kada ne postoji rizik prijenosa HIV-a na druge osobe.

Analni i vaginalni seks su najčešći načini prijenosa HIV-a. Rizik tijekom drugih seksualnih aktivnosti je mnogo manji. Oralni seks se smatra vrlo nisko rizičnim. HIV se ne prenosi ljubljenjem, grljenjem ili maženjem.

Također, ne postoji rizik od prijenosa HIV-a tijekom uobičajenih socijalnih kontakata. Nitko nikada nije dobio HIV:

- dijeleći pribor za jelo
- koristeći zajednički toalet
- udišući zrak uz osobu koja živi s HIV-om.

PEP (postekspozicijska profilaksa)

Ako misliš da si nekoga upravo izložio/la HIV-u, dostupan im je hitan tretman zvan PEP, odnosno postekspozicijska profilaksa - uzimanje lijekova nakon izloženosti virusu kako bi se spriječila infekcija.

PEP može biti koristan ako si imao/la seks bez kondoma ili je kondom pukao, ali nije potreban ako uzimaš terapiju i imaš nemjerljivu viremiju zadnjih 6 mjeseci. Namijenjen je HIV negativnim osobama te podrazumijeva uzimanje antiretrovirusnih lijekova 4 tjedna. Liječenje treba započeti što prije nakon rizičnog kontakta, idealno unutar prvih 12 sati, a najkasnije 72 sata (3 dana) nakon odnosa.

PEP može spriječiti prijenos HIV-a i dostupan je u Klinici za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević" u Zagrebu, a moguće i u klinikama u Osijeku, Rijeci i Splitu.

Život ide dalje

Zahvaljujući modernoj medicini, osobe koje žive s HIV-om danas mogu imati dug, ispunjen i zdrav život.

Redovitim uzimanjem lijekova, očuvanjem imunološkog sustava i održavanjem viremije nemjerljivom, životni vijek osoba koje žive s HIV-om jednak je kao i kod osoba koje nemaju HIV.

HIV ne mora biti prepreka da nastaviš živjeti punim plućima. Mnoge osobe koje žive s HIV-om s vremenom razviju još snažniju brigu o svom zdravlju, a ponekad i nove životne prioritete. Razdoblje prilagodbe je normalno, ali većina nastavlja sa svojim poslom, svakodnevnim aktivnostima i hobijima.

HIV te ne bi trebao spriječiti u uspostavljanju i održavanju bliskih odnosa, ostvarivanju veza ili u planiranju djece, obitelji i budućnosti.

Planiranje djeteta

Danas većina trudnica koje žive s HIV-om rađa zdravu novorođenčad koja nemaju HIV.

Prijenos HIV-a s majke na dijete može se spriječiti:

- redovitim uzimanjem antiretrovirusnih lijekova tijekom trudnoće,
- izostankom dojenja,
- davanjem antiretrovirusnog lijeka novorođenčetu u prvim tjednima života.

Uzimanje antiretrovirusnih lijekova tijekom trudnoće ne samo da štiti tvoje dijete, već i koristi tvome zdravlju. Ako se količina virusa u krvi smanji na nemjerljivu razinu, u pravilu je moguć i prirodan porod. Zahvaljujući ovim mjerama, 99,7 % novorođenčadi žena koje žive s HIV-om rađa se bez HIV-a.

Ako još nisi trudna, ali razmišljaš o trudnoći, razgovaraj sa svojim infektologom. On ti može pomoći u pripremi za sigurnu i zdravu trudnoću.

Očinstvo

HIV se može prenijeti s majke na dijete tijekom trudnoće, ali se ne može prenijeti direktno s oca na dijete.

Ako živiš s HIV-om i želiš postati otac, infektolog može savjetovati tebe i tvoju partnericu o sigurnim mogućnostima za začeće.

Ako redovito uzimaš terapiju i imaš nemjerljivu viremiju najmanje 6 mjeseci, možeš biti siguran da nećeš prenijeti HIV svojoj partnerici.

Trebam li reći?

Ako si upravo saznao/la da živiš s HIV-om, prirodno je osjećati se zbunjeno, preplavljeno raznim emocijama ili imati potrebu razgovarati s nekim. No, možda nije dobra ideja žuriti s dijeljenjem te informacije s velikim brojem ljudi prije nego što i sam/a pronađeš prostor da se privikneš na novu situaciju.

Imaj na umu da uvijek imaš vremena podijeliti tu informaciju s nekim, ali jednom kad kažeš, više ne možeš povući tu odluku.

S druge strane, podijeliti informaciju s pravom osobom može biti jako pozitivno iskustvo. To ti može donijeti podršku kada ti je najpotrebnija i dodatno osnažiti vaš odnos.

Za svaku osobu kojoj razmišljaš reći, zastani i razmisli:

- Zašto joj želiš reći?
- Što se nadaš postići time?
- Kako bi mogla izgledati najbolja, a kako najgora reakcija?

Važno je da to bude tvoja odluka. Dijeljenje HIV statusa ne bi smjelo biti nešto na što si prisiljen/a.

Razmisli i o mjestu i vremenu koje odabereš. Najbolje je razgovarati u mirnom okruženju i s osobom od povjerenja, za koju vjeruješ da će informaciju zadržati za sebe. Ako si već nekome rekao/la da ideš na testiranje, moguće je da će pitati za rezultat. Dobro je unaprijed razmisliti kako želiš odgovoriti.

Dijeljenje svog HIV statusa s obitelji i prijateljima

Hoćeš li podijeliti svoj HIV status s obitelji i prijateljima uvelike ovisi o tome kakav odnos inače imaš s njima. Ako im ne povjeravaš druge privatne stvari, možda se pitaš želiš li podijeliti baš ovu informaciju.

S druge strane, moguće je da postoji netko tko ti je posebno blizak, tko ti je u prošlosti bio podrška i kome možeš vjerovati. Imaš li osobu za koju znaš da će ostati smirena i podržavajuća ako joj se obratiš?

Reakcije obitelji i prijatelja često ovise o tome koliko znaju (ili misle da znaju) o HIV-u. Budući da još uvijek postoji mnogo mitova i strahova vezanih za HIV, neki ljudi mogu reagirati neugodno ili čak neprijateljski. Ponekad jednostavno nemaju dovoljno informacija i mogu postavljati puno pitanja. U takvim situacijama može pomoći ako im pružiš provjerene informacije, primjerice kroz brošuru, priručnik ili pouzdan izvor. Ipak, imaj na umu da će te neke osobe možda iznenaditi razumijevanjem, prihvaćanjem i podrškom većom nego što očekuješ.

Dijeljenje svog HIV statusa s trenutnim partnerom/icom

Ako si trenutno u vezi, podijeliti informaciju o svom HIV statusu može biti prilika za jačanje povjerenja i stvaranje važnog izvora podrške.

Ipak, razgovor može biti zahtjevan za oboje. Mogu se pojaviti pitanja o tome kako si dobio/la HIV ili jesi li ga prenio/la partneru/ici, odnosno hoćeš li ga prenijeti partneru/ici u budućnosti. Zato je važno znati: ako redovito uzimaš terapiju i imaš nemjerljivu viremiju barem 6 mjeseci, ne možeš prenijeti HIV svom partneru/ici.

Također, moguće je da ga je partner/ica prenio/la tebi pa je važno da se i on/a testira. U tome ti može pomoći osoblje Klinike.

Neke osobe se suočavaju i s posebno teškim okolnostima, primjerice ako ovise o partneru/ici financijski ili se boje nasilja. U takvim situacijama važno je potražiti podršku i zaštitu. Možeš se obratiti timu stručnjaka u Klinici, a dodatnu podršku i savjetovanje možeš pronaći i u Iskorakovom savjetovalištu.

Dijeljenje svog HIV statusa s novim partnerom/icom

Reći svoj HIV status seksualnim ili potencijalnim partnerima/cama može biti obeshrabrujuće. Možeš brinuti hoćeš li biti odbijen/a ako kažeš da imaš HIV.

Tvoj/a partner/ica može biti zabrinut/a zbog rizika prijenosa HIV-a ako nema informaciju da učinkovita terapija i nemjerljiva viremija to sprječavaju. Zato ga/ju možeš upoznati s činjenicom da je Nemjerljivo = Nezarazno (N=N). To često smanjuje napetost i anksioznost oko seksa, a mnogim partnerima je upravo to pomoglo da shvate kako činjenica da jedno od njih ima HIV nije prepreka za blizak i zdrav odnos.

Važan je i odabir pravog trenutka. Može biti teško razgovarati o HIV-u s nekim koga si tek upoznao/la, ali predugo odgađanje može stvoriti poteškoće kasnije. Nekim osobama je lakše započeti razgovor online ili porukom nego licem u lice.

Za podršku se možeš obratiti osoblju Klinike ili javiti u Iskorakovo savjetovalište. Također može pomoći razgovor s drugim osobama koje žive s HIV-om. Njihova iskustva i savjeti mogu ti olakšati donošenje odluke o tome kada i kako podijeliti svoj HIV status.

Posao i putovanje

Tvoj poslodavac ne mora znati tvoj HIV status - on vrlo rijetko utječe na tvoju sposobnost obavljanja posla.

Ako se brineš da bi moglo doći do širenja tračeva, možda ćeš željeti zadržati tu informaciju za sebe. S druge strane, ako poslodavac zna, može ti biti lakše dobiti slobodne dane za liječničke preglede ili u razdobljima kada se suočavaš s većim zdravstvenim poteškoćama.

Važno je znati da je diskriminacija zaposlenika od strane poslodavca zbog HIV statusa zakonom zabranjena.

Osobe koje žive s HIV-om mogu putovati u većinu zemalja. Ipak, neke zemlje imaju ograničenja, najčešće prilikom izdavanja vize. Možeš provjeriti koja su to ograničenja na poveznici www.hivtravel.org.

Na našem webu iskorak.hr možeš pronaći više informacija o tome kako zatražiti pravnu podršku.

Život s HIV-om donosi nove izazove, ali i nove mogućnosti. Zahvaljujući modernoj medicini te podršci stručnjaka i zajednice, možeš živjeti zdrav i ispunjen život, graditi odnose, raditi, putovati i planirati budućnost.

Tvoje zdravlje, tvoje odluke i tvoja dobrobit su važni. Postoje resursi, stručnjaci i osobe koje razumiju kroz što prolaziš i koji su tu da ti pruže podršku i pomognu ti na svakom koraku.

Kontakt podaci

ISKORAK

Šenoina 34, Zagreb

T: 091 2444 666

E: info@iskorak.hr

W: www.iskorak.hr

KLINIKA ZA INFektivNE BOLESTI “DR. FRAN MIHALJEVIĆ”

Ambulanta VI/1 (Zavod za infekcije
imunokompromitiranih bolesnika)

Mirogojska cesta 8, Zagreb

T: 01 2826 206, 091 4012 030, 01 2826 147

E: infohiv@bfm.hr

W: www.bfm.hr/page/zavod-za-infekcije-imunokompromitiranih-bolesnika

