

TVOJ POMOĆNIK

ZA UZIMANJE

HIV-TERAPIJE

Autorica

Renata Debartoli, mag. psych.

Urednik

Dubravko Pogledić

Recenzenti

Prof. dr. sc. Josip Begovac, dr. med.

Sanja Belak Škugor, prof. psih.

Grafičko oblikovanje

minusminus.agency

Nakladnik

Iskorak, Šenoina 34, Zagreb

Za nakladnika

Zoran Dominković

Tisak

Tiskara Kasanić, Zagreb

Naklada

200 primjeraka

Besplatni primjerak.

Online verzija:

www.iskorak.hr/pomocnik-za-uzimanje-hiv-terapije/

I. izdanje

Zagreb, 2023.

ISBN 978-953-50774-1-1



ISKORAK



POZITIVAN
FORUM



GRAD
ZAGREB

Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge Iskorak i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

Ovaj vodič je za tebe ako uzimaš antiretrovirusne lijekove i želiš si olakšati uzimanje terapije kako je propisano.

Terapija lijekovima preporuča se svim osobama koje žive s HIV-om. To uključuje uzimanje antiretrovirusnih lijekova koji sprječavaju umnožavanje virusa, omogućuju jačanje imunološkog sustava i njegov bolji odgovor na infekciju. Pomoću moderne terapije za HIV, osobe koje žive s HIV-om mogu dugo i zdravo živjeti.

Ovaj vodič objašnjava što znači adherencija (uzimanje lijekova po uputi), što bi se moglo dogoditi ako se ne pridržavaš svoje terapije kako je propisano te pruža neke savjete kako si olakšati uzimanje lijekova i pratiti vlastitu adherenciju.

Ovaj vodič nije namijenjen kao zamjena za razgovor s tvojim liječnikom/icom i ostalim medicinskim osobljem, već kako bi pružio bolje razumijevanje važnosti pridržavanja propisane HIV-terapije i olakšao ti u redovitom uzimanju HIV-terapije te može biti polazište za razgovor o temama koje su navedene u vodiču.

SADRŽAJ

Pridržavanje HIV-terapije	8
Uzimanje lijekova na vrijeme i u propisanoj dozi	10
Prevladavanje ograničenja vezanih za prehranu	18
Interakcije s drugim lijekovima	20
Savjeti za lakše pridržavanje terapije	24
Izvori	34
Kontakti	35

Pridržavanje HIV-terapije

Kako bi tvoja terapija bila učinkovita, važno je da je uzimaš kako je propisano.

Pridržavanje terapije na način kako je propisano naziva se adherencija.

Adherencija podrazumijeva:

- Uzimanje terapije u odgovarajućoj dozi.
- Uzimanje terapije u pravo vrijeme, svaki dan u isto vrijeme ili što bliže tome.
- Praćenje svih smjernica vezano za prehranu. Neki se lijekovi trebaju uzimati uz hranu da bi se pravilno apsorbirali, a neki na prazan želudac.
- Provjeravanje interakcija s drugim lijekovima. To uključuje lijekove koji su ti propisani, lijekove bez recepta, pripravke prirodne i alternativne medicine te rekreativne droge.

Ako redovito uzimaš HIV-terapiju znači da će u tvome organizmu uvijek biti dovoljna količina lijeka da HIV bude pod kontrolom.

Uzimanje lijekova drugačije nego je propisano može dovesti do toga da kasnije bude teže liječiti HIV infekciju.

Adherencija nije nešto van tvoje kontrole, nego tvoj aktivan izbor da slijediš propisano liječenje i time preuzmeš odgovornost za vlastitu dobrobit. Time ne pridonosiš samo vlastitom zdravlju, nego i zdravlju drugih osoba jer pridržavanjem terapije postižeš nemjerljivu viremiju i ne možeš inficirati svoje seksualne partnere/ice.

Ako ti je teško pridržavati se terapije, razgovaraj s osobljem klinike za podršku i pomoć.

Uzimanje lijekova na vrijeme i u propisanoj dozi

Da bi tvoja HIV-terapija bila učinkovita, važno je da svoju terapiju svaki dan uzimaš u isto vrijeme, bez preskakanja ijedne doze. Iako manji pomaci u uzimanju lijeka (± 2 sata) ne igraju značajnu ulogu, nastoj uzimati lijek u isto vrijeme. Ukoliko je prošlo više od 12 sati od vremena kada je trebalo uzeti terapiju, preskoči tu dozu i uzmi sljedeću prema rasporedu uzimanja.

Antiretrovirusni lijekovi štite tijelo nekoliko sati od trenutka uzimanja i njihova učinkovitost traje određeno vrijeme.

Osim što je važno uzimati lijekove svaki dan u isto vrijeme, važno je uzimati ih u odgovarajućoj količini. Primjerice, ako moraš uzimati svoj lijek jednom dnevno, ta će doza biti dovoljno snažna sljedeća 24 sata. Sljedeću dozu je važno uzeti prije nego je posljednja u potpunosti izašla iz organizma. Ako je uzmeš kasnije, to znači da neko vrijeme u tvom organizmu neće biti dovoljne količine lijeka i tada HIV može inficirati nove stanice. Ako lijek uzmeš na vrijeme, u tvom

će organizmu još uvijek biti dovoljno lijeka da drži HIV pod kontrolom.



Što će se dogoditi ako ne uzmem lijek na vrijeme?

- Ako preskočiš više od dvije ili tri doze mjesečno postoji rizik da tvoja HIV-terapija neće imati uspješno djelovanje.
- Količina HIV-a u tvome tijelu će se povećati i to će oslabiti tvoj imunološki sustav te možeš postati infektivan/na.
- Novonastali HIV može biti otporan na lijekove (rezistentan), odnosno terapija više neće biti jednako učinkovita koliko je potrebno.
- Moguće da ćeš morati promijeniti terapiju i da nove lijekove neće biti jednako lako uzimati kao prethodne te bi mogli imati više nuspojava (neželjenih štetnih učinaka lijeka).



Je li važno ako preskočim neke doze svoje HIV-terapije?

Trebao/la bi nastojati uzimati svoju terapiju svaki dan u isto vrijeme tako da ti to postane navika.

Ako se navikneš uzimati sve ili gotovo sve svoje antiretrovirusne lijekove u pravo vrijeme i na ispravan način, bit ćeš u povoljnijoj poziciji u slučaju da zaboraviš jednu dozu, da si jednu noć bez lijekova uz sebe ili da ostaneš bez lijekova.

Ako si već preskočio/la nekoliko doza i dogodi se nešto poput navedenog, veća je šansa da će doći do negativnih posljedica.

Istraživanja su pokazala povezanost preskakanja doze sa povećanjem viremije (količine virusa u krvi) i padom broja CD4 stanica te povećanjem rizika od otpornosti na lijekove. Najuspješniji rezultati terapije uočeni su kod osoba koje uzimaju sve ili gotovo sve doze lijekova u pravo vrijeme.

- Dobra adherencija: 95% ili viši stupanj adherencije uzimanja lijekova, što konkretno znači propuštene ≤ 2 doze od 30 doza ili ≤ 3 doze od 60 doza.
- Prihvatljiva/umjerena adherencija: 85–94%, što konkretno znači propuštene 3–4 doze od 30 doza ili 4–8 doza od 60 doza.
- Loša adherencija: manja od 85%, što konkretno znači propuštenih ≥ 5 doza od 30 doza ili ≥ 9 doza od 60 doza.

Najbolja adherencija je 100%, no adherencija do 95% se tolerira i smatra da nema negativnih učinaka na viremiju i broj CD4 stanica.

Svakome se može dogoditi da zaboravi uzeti lijekove. Ako ti se to dogodi, prati smjernice u ovome vodiču.



Što trebam učiniti ako preskočim jednu dozu?

Iako bi trebao/la nastojati uzimati lijekove kako je propisano, velikom broju osoba koje uzimaju HIV-terapiju povremeno se dogodi da zaborave uzeti dnevnu dozu terapije ili je uzmu kasnije nego je trebalo.

Što trebaš učiniti nakon preskočene doze ovisit će o okolnostima. Ukoliko je prošlo više od 12 sati od vremena kada je trebalo uzeti terapiju, preskoči tu dozu i uzmi sljedeću prema rasporedu uzimanja.

Ako shvatiš da si preskočio/la dozu tek kad dođe vrijeme za sljedeću, uzmi uobičajenu dozu. Nemoj uzeti dvostruku dozu kako bi nadoknadio/la propuštenu.

Ako preskočiš dozu i nisi siguran/na što učiniti, dobro je nazvati kliniku za savjet.

Ako redovito preskačeš doze ili ih uzimaš kasnije, razgovaraj s liječnikom/icom ili drugim osobljem klinike.

Oni će ti pružiti savjet i podršku. U nekim slučajevima, možda će imati smisla promijeniti terapiju na neku s manjim rizikom od rezistencije.



Što učiniti ako povratim nakon uzimanja lijeka?

Mučnina i povraćanje česte su nuspojave lijekova koji se koriste u liječenju HIV-a. Ako povратиš nakon uzimanja terapije, obično ne trebaš uzeti drugu dozu jer će tvoj organizam već apsorbirati lijekove. Iznimke od toga su ako je prošlo manje od dva sata od uzimanja terapije ili ako ugledaš lijekove ili dijelove lijeka u sadržaju koji si povratio/la. Ako povратиš nakon vremena potrebnog tijelu da razgradi i apsorbira lijek, ne moraš uzeti drugu dozu.

Za specifične informacije o lijekovima koje uzimaš, obrati se liječniku/liječnici u svojoj

klinici za HIV ili pročitaj uputu o lijeku. Ako povraćaš svaki put kada uzmeš lijek, obrati se svom liječniku koji ti može propisati neki drugi lijek za kontrolu povraćanja ili prilagoditi tvoj trenutni lijek.

Neki antiretrovirusni lijekovi trebaju se uzimati uz određenu količinu hrane kako bi imali ispravan učinak.

Nepravilno uzimanje terapije može uzrokovati da:

- Razina lijekova u tvojoj krvi nije dovoljno visoka da bi bila učinkovita u kontroli HIV-a. Ako se to dogodi, HIV se može umnožavati.
- Tvoja viremija će porasti i broj CD4 stanica (koje su važan pokazatelj jačine tvog imunološkog sustava) će se smanjiti. To povećava šanse da ćeš se razboljeti zbog HIV-a.
- Tvoj HIV razvija otpornost na jedan ili više antiretrovirusnih lijekova. Sojevi HIV-a koji se

umnožavaju kada uzimaš terapiju mogu biti otporni na lijekove koje uzimaš. Otpornost može značiti da tvoja terapija neće biti učinkovita.

- Također, tvoj HIV može postati otporan i na lijekove slične onima koje uzimaš (kada su iz iste skupine lijekova). To se naziva križna (ili unakrsna) rezistencija i rizik varira između različitih skupina antiretrovirusnih lijekova.
- Viremija će ti se povećati do razine kada možeš svoje seksualne partnere inficirati HIV-om (ako se ne koriste kondomi ili predekspozicijska profilaksa – PrEP).
- Morat ćeš mijenjati terapiju. Novi lijekovi koje dobiješ možda mogu imati kompliciraniji način uzimanja nego prethodni i imati više nuspojava ili nove nuspojave.

Prevladavanje ograničenja vezanih za prehranu

Kada ti se propiše neki novi lijek, trebao/la bi dobiti pisane upute kako ga uzimati, uključujući informacije o ograničenjima vezano za prehranu. Pitaj svog liječnika, ljekarnika ili dijetetičara za dodatne informacije o svojoj prehrani uz terapiju.

Za mnoge lijekove nije važno uzimaju li se uz hranu ili bez hrane. Međutim, neki lijekovi se moraju uzimati uz hranu kako bi bili učinkoviti, a neki na prazan želudac.

Nekim osobama je teško uzimati lijekove uz obrok jer to smanjuje fleksibilnost u pogledu vremena kada mogu jesti. Možda ne želiš da osobe s kojima jedeš vide da uzimaš lijekove (iako lijekove možeš uzeti kratko prije ili poslije obroka ukoliko ih je potrebno uzimati uz hranu). Ako je važno da svoju terapiju uzimaš uz obrok, korisno je znati da obično nije nužno da pojedeš kompletan obrok. Užina, poput zdjelice žitarica, je najčešće dovoljna.

Rilpivirin (lijekovi pod imenom: Edurant, Eviplera, Odefsey i Juluca) je iznimka i mora se uzimati uz kompletan obrok. Provjeri sa svojim liječničkim timom koliko hrane trebaš uzeti uz svoju terapiju.

Nekim osobama je teško uzimati lijekove na prazan želudac jer to podrazumijeva da neko vrijeme prije i nakon uzimanja lijeka ne smiju jesti.

Ako imaš nekih preferencija ili zabrinutosti u vezi s ograničenjima vezanim uz hranu, dobro je da to podijeliš sa svojim liječnikom ili liječnicom kako bi ti mogao/la propisati terapiju koja će ti najbolje odgovarati.

Interakcije s drugim lijekovima

HIV-terapija se sastoji od kombinacije različitih antiretrovirusnih lijekova kako bi se održavala nemjerljiva viremija, kao i dobra imunološka funkcija. Važno je provjeriti interakciju tvojih

antiretrovirusnih lijekova s drugim lijekovima jer ona može utjecati na njihovu učinkovitost ili izazvati nuspojave. To uključuje druge lijekove koji su ti propisani, lijekove bez recepta, pripravke prirodne i alternativne medicine te rekreativne droge.

Interakcije s drugim lijekovima: Neki antiretrovirusni lijekovi mogu interagirati s drugim lijekovima koje osobe uzimaju za druge zdravstvene probleme, primjerice lijekovima za hepatitis C, tuberkulozu, lijekovima za srce i visoki krvni tlak (beta-blokatori, antagonisti kalcija). To može povećati ili smanjiti učinkovitost antiretrovirusnih lijekova ili drugih lijekova. Važno je da liječniku/ici (infektologu/ici) kažete za sve lijekove koje uzimate kako bi se izbjegle potencijalno štetne interakcije.

Interakcije s lijekovima bez recepta: Čak i lijekovi bez recepta, kao što su neki dodaci prehrani, minerali ili biljni proizvodi, mogu imati interakcije (interagirati) s antiretrovirusnim lijekovima. Ovi proizvodi često nisu regulirani na isti način kao lijekovi na recept pa može biti izazovno znati kako će se ponašati u kombinaciji s antiretrovirusnim lijekovima. Minerali poput

preparacija kalcija, magnezija, željeza i cinka ne smiju se uzimati istovremeno s inhibitorima integraze (raltegravir, dolutegravir, biktegravir). Ukoliko uzimaš te preparacije posavjetuj se s liječnikom. Liječnici pažljivo razmatraju interakcije lijekova pri propisivanju HIV-terapije, ali uvijek je važno obavijestiti ih o svim lijekovima koje uzimaš, uključujući i dodatke prehrani.

Interakcija s pripravcima prirodne i

alternativne medicine: Gospina trava (kantaron, trava sv. Ivana) može utjecati na razgradnju lijekova u jetri, uključujući i neke antiretrovirusne lijekove. To može rezultirati smanjenom učinkovitošću HIV-terapije stoga nikako nije preporučljivo uzimati gospinu travu. Uzimanje psylliuma i aktivnog ugljena može smanjiti apsorpciju lijekova pa je dobro izbjegavati uzimanje istovremeno (unutar 2 sata) s HIV-terapijom.

Interakcije s rekreativnim drogama:

Upotreba rekreativnih droga (uključujući i alkohol i marihuanu) može također utjecati na učinkovitost HIV-terapije, posebice na njeno redovito uzimanje. Osim toga, droge se često konzumiraju u kombinaciji s drugim tvarima

koje mogu imati nepredvidive interakcije s lijekovima. Neki antiretrovirusni lijekovi mogu pojačati ili smanjiti učinke rekreativnih droga, što može dovesti do problema s predoziranje ili nedovoljnim djelovanjem. Ako koristiš rekreativne droge, važno je iskreno razgovarati s liječnikom/icom o tome kako to može utjecati na tvoje liječenje i zdravlje općenito.

Informacije o interakcijama antiretrovirusnih lijekova s ostalim pojedinim lijekovima, pripravcima i tvarima možeš pronaći na poveznici Sveučilišta Liverpool:

www.hiv-druginteractions.org. Aplikaciju koristiš tako da u prvom stupcu upišeš i označiš generički naziv lijeka (možeš ga pronaći na kutiji lijeka), a u drugom stupcu upišeš i označiš naziv lijeka, pripravka ili tvari za koje te zanima interakcija (na latinskom ili engleskom jeziku). Zatim u trećem stupcu označiš da se prikaže interakcija (zeleno - nema interakcije; žuto - moguća interakcija - vidjeti ograničenja i savjetovati se s liječnikom; crveno - ne uzimati istovremeno).

Nikada ne treba prekidati HIV-terapiju i mijenjati doze bez prethodnog savjetovanja s liječnikom. HIV-terapija je kompleksna i svaka promjena može utjecati na njezinu učinkovitost.

Važno je napomenuti da ne postoje univerzalna pravila za sve interakcije jer će specifične interakcije ovisiti o konkretnim lijekovima koji su ti propisani. Stoga je izuzetno važno da otvoreno i iskreno komuniciraš s liječnikom ili liječnicom o svim lijekovima, pripravcima i tvarima koje uzimaš kako bi se izbjegle potencijalno ozbiljne interakcije i osiguralo sigurno i učinkovito uzimanje HIV-terapije.

Savjeti za lakše pridržavanje terapije

Uobičajeni razlog zašto osobe preskoče terapiju je taj da je jednostavno zaborave uzeti.

Ako zaboraviš uzeti svoju terapiju, pokušaj učiti iz tog iskustva kako bi spriječio/la da ti se to ponovno dogodi. Što se to događalo da si zaboravio/la uzeti terapiju?

Olakšati si možeš bilježenjem okolnosti i nekim drugim tehnikama. U nastavku ćeš pronaći nekoliko načina za lakše praćenje redovitog uzimanja terapije. Preporučamo da isprobaš svaki od njih i procijeniš koji ti najbolje odgovaraju.

Vodi dnevnik

Možeš pokušati voditi dnevnik u kojem ćeš bilježiti svaku dozu koju si uzeo/la ili bilježiti na kalendaru svaki dan u kojem si uzeo/la terapiju. Nema pravila kako on treba izgledati, možeš ga napraviti na papiru, u bilježnici, na nekoj ploči, na računalu ili u mobitelu, što god je tebi najjednostavnije za bilježenje.

Taj dnevnik može ti služiti za praćenje redovitosti u uzimanju terapije kao i za bilježenje svih okolnosti koje su ti olakšale ili otežale u tome.

Kada zaboraviš uzeti svoju terapiju, razmisli što se to događalo da si zaboravio/la uzeti terapiju i to zabilježi u svoj dnevnik. Na taj način imat ćeš podatke koji ti mogu pomoći u sprječavanju da ti se to ponovno dogodi.

Ovdje je jedan primjer kako tvoj dnevnik može izgledati.

PON	✓		
UTO	✓		
SRI	✗	Išao sam van na ručak umjesto da ručam u uredu kao inače pa sam smetnuo s uma lijekove	Postaviti podsjetnik na mobitelu da mi zvuči u vrijeme ručka
ČET	✓		
PET	✓		
SUB	✗	Zadržao sam se vani s frendovima duže nego sam planirao, a nisam ponio lijekove sa sobom	Moram naći neko mjesto na kojem bih mogao držati lijekove uvijek sa sobom, možda mala kutijica koja mi stane u džep ili novčanik s posebnim odjeljkom
NED	✓		

Poveži svoju dozu lijekova s dnevnom rutinom

Razviti naviku redovitog uzimanja terapije može biti lakše ako terapiju uskladiš s drugim, već usvojenim navikama poput pranja zubi, večeranja ili odlaska u krevet.

Ako lijekove ne trebaš uzimati uz obrok onda možeš uzimanje lijekova povezati s nekom jutarnjom ili večernjom rutinom. Primjerice, ako nakon buđenja prvo popiješ čašu vode, od sada to može biti čaša vode i lijek. Ako se navečer prije spavanja tuširaš, možeš izlazak iz tuša povezati s uzimanjem lijeka tako da ga uzimaš uvijek nakon tuširanja, a prije pranja zubiju. Olakšati si možeš i tako da kutiju staviš na ormarić pored kreveta ili u papuču ili pored četkice za zube, odnosno na bilo koje mjesto na kojem će ti biti lako vidljiva. Možeš si i napisati poruku te je zalijepiti na tebi vidljivo mjesto (npr. na frižider ili pored kave).

Ovo su samo neki primjeri da se lakše prikaže način na koji se uzimanje terapije može povezati s dnevnim rutinama, a ti možeš osmisliti svoje načine koji će imati smisla s obzirom na tvoje dnevne rutine.

Ako lijek trebaš uzimati uz hranu, onda možeš odabrati uz koji obrok u danu želiš povezati uzimanje lijeka. Razmisli je li za tebe najzgodnije da to bude doručak, ručak, večera ili neki međuobrok.

Koristi kutiju za lijekove

Kutija za lijekove se pokazala korisnom mnogim osobama. Takva kutija ima odvojene odjeljke za svaki dan u tjednu u koje možeš staviti svoje lijekove.

Mnogima pomaže na početku tjedna napuniti svoju kutijicu i uzimanjem lijekova iz nje svakodnevno pratiti kada što trebaju uzeti. Ako uzimaš veliku količinu lijekova u različita vremena u danu, mogla bi ti biti korisna kutijica koja ima odjeljke po danima u tjednu i po dijelovima dana.

VAŽNO! Provjeri sa svojim ljekarnikom jesu li svi tvoji lijekovi prikladni za pohranjivanje izvan originalnih spremnika. Neke tablete mogu biti manje učinkovite ako se ne čuvaju pravilno. Na primjer, bočica u kojoj dolazi Truvada sadrži malu kapsulu koja tablete održava suhima.

Podеси podsjetnik na mobitelu

Nekim osobama pomaže podsjetnik na mobitelu ili satu kako bi se podsjetili da trebaju uzeti terapiju. Postoje i određene aplikacije za pametne telefone koje ti mogu pomoći u podsjećanju.

Imaj na raspolaganju rezervne doze

Ako imaš rezervne doze koje držiš, primjerice, u torbi, jakni, na poslu ili fakultetu, kod prijatelja ili u autu znači da ćeš imati dostupnu terapiju kada se nenadano zatekneš izvan doma. Razmisli koja mjesta su tebi najbolja za čuvanje rezervne doze kao i koje su osobe koje ti u tome mogu pomoći ako rezervne doze želiš čuvati kod njih.

Važno je pobrinuti se da lijekove čuvaš na suhom mjestu, pri sobnoj temperaturi, izvan dohvata djece. Također, zapamti da lijekovi imaju rok trajanja.

Napravi plan za izlaske

Ako navečer izlaziš i čini ti se da postoji mogućnost da se nećeš vratiti kući prije

sljedeće doze koju trebaš uzeti, uzmi sa sobom dovoljno lijekova za period koji te neće biti kod kuće. Pripremi se da osoblje noćnih klubova neće znati prepoznati propisane lijekove i da će te možda ispitivati o tome.

Ako planiraš piti alkohol ili uzimati droge koje mogu utjecati na tvoje pamćenje, unaprijed nađi način na koji ćeš to riješiti (npr. to može biti uključivanje alarma na mobitelu).

Ako te brinu moguće interakcije terapije i rekreativnih droga, razgovaraj s osobljem klinike. Oni će te usmjeriti kako smanjiti mogućnost interakcije. Ne preskači doze zbog izlaska.

Pripremi se kada ideš na put

Pridržavanje može biti otežano kada putuješ ili ti se mijenja rutina. Odlazak na odmor ili poslovni put mogu utjecati na tvoju adherenciju.

Promjena u tvojoj rutini može značiti da si daleko od znakova ili podsjetnika koji ti inače pomažu da se sjetiš uzeti terapiju. Čak i ako inače ne trebaš alarm ili kutijicu za lijekove za pomoć u praćenju uzimanja terapije, mogli bi ti biti korisni kada si na putu.

Možda ćeš biti okružen/a ljudima koji nemaju informaciju o tvome zdravstvenom statusu. Unaprijed isplaniraj kako ćeš to organizirati. Jednostavne stvari, poput boce vode kraj kreveta, mogu ti osigurati privatnost u uzimanju terapije.

Putovanje u drugu vremensku zonu može utjecati na tvoju procjenu kada uzeti lijek. Važno je osigurati uzimanje terapije u isto vrijeme u koje ju inače uzimaš. Osoblje klinike može ti pomoći u planiranju toga.

Kada putuješ, pobrini se da sa sobom ponesesh dovoljno lijekova jer bi pronalazak lijekova u inozemstvu mogao biti otežan ili čak nemoguć. Dobra je ideja uzeti nekoliko dodatnih doza za slučaj da kasniš i imati ih u ručnoj prtljazi ako postoji mala šansa da ćeš se izgubiti. Možeš odlučiti neke staviti u ručnu prtljagu, a neke u kofer, za slučaj da se koja od tih torbi zagubi.

Ako putuješ u drugu zemlju, dobro je sa sobom ponijeti kopiju recepta ili potvrdu u kojoj je objašnjeno da su tvoji lijekovi za kronično medicinsko stanje. U potvrdi neće biti navedena dijagnoza, nego samo naziv lijeka uz napomenu

da se ne radi o narkotiku. Također, preporuča se lijekove držati u njihovim originalnim pakiranjima s priloženom naljepnicom ljekarne.

Neke zemlje¹ nameću ograničenje ulaska osobama koje žive s HIV-om i možda ćeš razmišljati o pauziranju terapije dok si tamo. To nije preporučljivo. Ako o tome razmišljaš, razgovaraj s liječnikom/liječnicom.

Imaj zalihu lijekova

Pazi da ne ostaneš bez lijekova. Čim otvoriš svoju posljednju kutiju javi se osoblju klinike kako bi nadopunio/la svoju zalihu lijekova.

Razgovaraj s liječnikom ili liječnicom

Ako primijetiš da često zaboravljaš uzeti terapiju ili ako imaš neke druge poteškoće ili prepreke vezano za terapiju, dobro je porazgovarati s

¹ Osobe koje žive s HIV-om mogu putovati u većinu zemalja, ali neke zemlje imaju ograničenja, najčešće za osobe koje zahtijevaju vizu. Na sljedećoj poveznici možeš provjeriti koje od zemalja imaju ograničenja: www.hivtravel.org.

liječnikom/icom. Osoblje klinike može ti pomoći u redovitom uzimanju terapije ili promijeniti terapiju na neku koja će ti biti lakša za pridržavanje.

Nije neobično da postoje prepreke, ali ih se može savladati uz podršku. Prepreke za uzimanje terapije mogu biti različite poput stigme, depresije, negativnog stava prema lijekovima, neriješenog zdravstvenog osiguranja, stambenog pitanja ili nedostatka hrane, poteškoća mentalnog zdravlja, zloupotrebe psihoaktivnih tvari i mnogih drugih socioekonomskih čimbenika.

Iako postoje vrlo učinkovite mogućnosti svakodnevne oralne terapije za liječenje HIV-infekcije, prethodno navedene prepreke često odgađaju početak uzimanja terapije i smanjuju pridržavanje kod osoba koje se suočavaju sa značajnim zdravstvenim i društvenim izazovima.

Ako imaš pitanja ili nedoumica oko svoje terapije, tvoj liječnik/liječnica ili netko drugi od osoblja u klinici rado će porazgovarati s tobom o tome. Oni te također za podršku mogu povezati s drugim osobama koje žive s HIV-om.

Potraži vršnjačku podršku

Možeš se povezati s drugim osobama koje žive s HIV-om na Pozitivnom forumu (**pozitivanforum.com**) – sigurnom online prostoru na kojem osobe koje žive s HIV-om mogu izmjenjivati svoja iskustva s drugim osobama koje žive s HIV-om, upoznavati se i saznati 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 samo pomoću kôda, odnosno pozivnice. Kôd se može dobiti preko Iskoraka ili preko partnera na projektu, Klinike za infektivne bolesti “Dr. Fran Mihaljević”, koja je osigurala da svi pacijenti mogu zatražiti kôd za pristup forumu.

Korištena literatura:

- Iskorak (2022.), Uzimanje HIV-terapije [Internet], <raspoloživo na: <https://www.iskorak.hr/uzimanje-hiv-terapije/>>, [7.10.2023.]
- NAM aidsmap [Internet], <raspoloživo na: <https://www.aidsmap.com/about-hiv/adherence-hiv-treatment>>, [7.10.2023.]

Preporučena literatura:

- Iskorak (2020.), Prvi koraci. [Internet], <raspoloživo na: <https://www.iskorak.hr/prvi-koraci/>>, [7.10.2023.]
- Iskorak (2019.), HIV, mentalno zdravlje i emocionalna dobrobit. [Internet], <raspoloživo na: <https://www.iskorak.hr/hiv-i-mentalno-zdravlje/>>, [7.10.2023.]

Kontakti

ISKORAK

Šenoina 34, Zagreb

T: 091 2444 666

E: info@iskorak.hr

W: www.iskorak.hr

KLINIKA ZA INFektivNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Centar za psihosocijalnu pomoć i podršku

Ambulanta VI/1 (Zavod za infekcije
imunokompromitiranih bolesnika)

Mirogojska cesta 8, Zagreb

T: 01 4678 243, 01 2826 147

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



ISKORAK