



**HIV:**  
**KAKO**  
**NAPREJ?**

## **HIV: 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

*Priredba:* Mitja Čosić in Sebastjan Sitar

Tretja slovenska izdaja. Ljubljana, 2020

*Izdajatelj:* Društvo informacijski center Legebitra

*Zanj:* Lana Gobec

*Lektorica:* Maruša Alice Rems

*Oblikovanje:* Staša Sukič s.p.

*Tisk:* Grafex, d. o. o.

*Naklada:* 300 izvodov

Brezplačni izvod



Priročnik *Hiv: 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, izvirenik pa je dostopen na [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com). Organizacija NAM ni odgovorna za točnost prevoda, niti za ustreznost priredbe lokalnim značilnostim.

?

HIV:

KAKO

NAPREJ?

?

?

## ZDRAVJE **8**

- 9 KAJ JE HIV?
- 10 SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA
- 12 KAKO NAPREDUJE OKUŽBA?
- 13 ZDRAVLJENJE
- 14 STRANSKI UČINKI
- 14 PRAVILNO JEMANJE ZDRAVIL
- 15 SKRB ZA ZDRAVJE

## NA KLINIKI **17**

- 18 TAKOJ PO DIAGNOZI
- 19 KONTROLNI PREGLEDI
- 20 PODPORA NA KLINIKI
- 20 VRSTNIŠKA PODPORA
- 21 DRUŽINSKI ZDRAVNIKI
- 22 ZAUPNOST IN DISKRIMINACIJA

# vsebinska

## SEKS 23

- 24 SEKS IN HIV
- 24 NAČINI PRENOSA
- 26 PEP
- 27 BREZ TVEGANJA

## 28 ŽIVLJENJE GRE NAPREJ

- 30 NAJ Povem?
- 30 RAZKRITJE DRUŽINI IN PRIJATELJEM
- 32 RAZKRITJE V ODNOSU
- 33 RAZKRITJE POTENCIALNEMU PARTNERJU
- 34 DELO IN POTOVANJA
- 35 ŽIVLJENJE GRE NAPREJ

## NAMESTO KONCA 36



Če ste ravnokar izvedeli, da imate hiv, je ta priročnik pravi za vas. Koristil vam bo tudi, če veste že nekaj časa, vendar se s tem še niste želeli soočiti.

V priročniku so odgovori na vprašanja, ki si jih v tem obdobju najverjetneje zastavljate. Vsebuje osnovne informacije o HIV, ohranjanju zdravja, spolnosti in razkritju vašega HIV statusa drugim.

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

# Za začetek

Odzivi posameznikov na diagnozo hiva so različni. Nekateri se težka soočijo z novo realnostjo, drugi diagnoze sploh ne morejo sprejeti, spet tretji pa želijo karseda hitro pridobiti čim več informacij. Diagnoza hiva je lahko zelo stresna in tudi čustveno boleča izkušnja.

## PRVI ODZIVI

Večina ljudi pri nas hiv dobi od spolnih partnerjev, ki se dejstva, da živijo s hivom, niti sami ne zavedajo.

Morda tudi vi niste pomislili, da bi bili lahko z določenim partnerjem izpostavljeni tveganju za prenos virusa. Morda ste upoštevali načela zaščitene 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 krivite druge. Če veste, od koga ste dobil hiv, je razumljivo, da ste na to osebo jezni. Toda zavedati se morate, da ta oseba najverjetneje niti sama ne ve, da ima hiv. Največ prenosov se namreč zgodi pri tistih, ki imajo hiv šele krajši čas in tega ne vedo. Možnosti prenosa hiva pri osebah, ki za svojo okužbo že vedo in se zdravijo, namreč praktično ni.

Morda za svojo okužbo krivite sebe. Tudi to je po svoje razumljivo, a občutki krivde vam bodo zgolj oteževali soočanje z novo realnostjo.

Kaj je hiv?

Spremljanje zdravstvenega stanja

Kako napreduje okužba?

Zdravljenje

Stranski učinki

Pravilno jemanje zdravil

Zdravje



Če ste hiv pozitivni, pomeni, da imate v svojem telesu virus humane imunske pomanjkljivosti. To samo po sebi še ne pomeni, da ste hudo bolni, da imate aids ali da boste umrli.

Osebam s hivom, ki se ne zdravijo, virus počasi napada imunski sistem, torej obrambni mehanizem, ki naše telo ščiti 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 bodo dočakale običajno pričakovano življenjsko dobo.

Hiv in aids nista eno in isto. Aids se ponavadi razvije pri tistih dolgotrajno hiv pozitivnih osebah, ki imajo močno oslabilen imunski sistem, ker hiva niso zdravile. 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 okužbi.

## KAJ JE HIV?

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

## SPREMLJANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA

Na podlagi fizičnega videza posamezne osebe ne more nihče ugotoviti, ali ima hiv ter kakšnega zdravja je.

Le specifični testi lahko pokažejo, kako hiv vpliva na vaše zdravje. Redno ponavljanje nekaterih testov je pomembno, ne glede na to, ali ste na terapiji ali ne.

Med najpomembnejše teste spada test na virusno breme, s katerim merimo koncentracijo virusa v krvi. Če ste na protiretrovirusni terapiji, se s tem testom meri učinkovitost zdravil. Čim nižje je virusno breme, tem bolje.

Drugi je test CD4, ki pokaže stanje vašega imunskega sistema. Visoka koncentracija celic CD4 pomeni, da je imunski sistem zdrav.

Omenjena testa boste opravljali na rednih kontrolah na kliniki. Na podlagi omenjenih in drugih rezultatov preiskav pa se bosta z zdravnikom odločala o poteku zdravljenja.

Virusno breme je koncentracija virusa v krvi, ki jo izrazimo s številom kopij v mililitru krvi. Pri osebah, ki se ne zdravijo s protiretrovirusnimi zdravili, je virusno breme praviloma zelo visoko, sploh v obdobju neposredno po okužbi in v zadnji fazi okužbe, ko nastopi aids. Pri osebah, ki se zdravijo in redno jemljejo zdravila, se virusno breme praviloma zniža na raven pod 40 kopij na mililiter krvi. Takrat virusa ni več možno zaznati – virusno breme je nezaznavno.

Celice CD4 so vrsta belih krvnih celic in imajo pomembno vlogo v imunskem sistemu. Hiv jih uporablja za razmnoževanje in s tem okvarja imunski sistem. Pri osebah, ki se ne zdravijo, je teh celic sčasoma vse manj, pri tistih, ki pričnejo z zdravljenjem, pa se koncentracija celic CD4 sčasoma zviša. Z merjenjem koncentracije teh celic določamo stanje imunskega sistema.

## KAKO NAPREDUJE OKUŽBA?

Hiv razmeroma počasi napada imunski sistem, zato ni nujno, da ste se do zdaj kadarkoli počutili bolno. Morda ste v prvih tednih po okužbi preboleli gripi podobno bolezen, ki jo imenujemo *akutni retrovirusni sindrom ali akutni hiv sindrom*. Ko ta izgine, je večina ljudi, ki se ne zdravijo, razmeroma dobrega zdravja še kar nekaj časa, v povprečju osem let.

Pri številnih osebah diagnoza ni postavljena takoj po okužbi, temveč šele mesece ali leta kasneje. Še posebej pri slednjih je verjetnost, da je imunski sistem že poškodovan, velika in obstaja tveganje za pojav in razvoj različnih bolezni, povezanih z imunsko pomanjkljivostjo.

Zato bosta z zdravnikom kmalu po diagnozi okužbe s hivom pričela s protiretrovirusnim zdravljenjem. Takojšen pričetek zdravljenja, ne glede na število celic CD4, je zelo pomemben, saj preprečuje slabljenje imunskega sistema in zmanjšuje tveganja za razvoj bolezni.

# ZDRAVLJENJE

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

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

Cilj zdravljenja je doseči **nezaznavno virusno breme**. To z drugimi besedami pomeni minimalno količino virusa v krvi. Če imate nezaznavno virusno breme, hiva ne morete prenesti na drugo osebo. Zdravila virusa iz telesa sicer ne bodo odstranila, a vam bodo omogočila, da boste zdravi. Pomembno pa je, da zdravljenja z zdravili ne prekinjate, saj bi se v tem primeru količina hiva v krvi ponovno povečala.

Sodobna protiretrovirusna zdravila imajo malo stranskih učinkov; veliko manj 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, ki izzvenijo po nekaj tednih.

## STRANSKI UČINKI

Resni, dolgotrajni stranski učinki so manj pogosti. Če vam kakšno zdravilo povzroča težave, vam ga zdravnik lahko zamenja. Pomembno je, da zdravniku poveste, če opazite kakršne koli neželene učinke zdravil.

## PRAVILNO JEMANJE ZDRAVIL

Protiretrovirusna zdravila dobro delujejo samo, če jih jemljete na predpisan način. Takšnemu jemanju pravimo »adherenca«, kar pomeni jemanje zdravil:

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

Vaš zdravnik ali farmacevt vam lahko svetujeta glede jemanja zdravil. Priporočljivo

je, da vzpostavite navado jemanja zdravil vsak dan ob istem času. Pomagate si lahko tako, da nastavite budilko, ki vas bo vsak dan opomnila na zdravila, ali pa jemanje zdravil povežite s kakšno drugo navado, ki jo ponavljate iz dneva v dan – zdravila na primer vzemite ob obroku ali prvi jutranji kavi.

Pomembno je, da zdravila res vzamete vsak dan in da ne izpuščate doz. Neredno jemanje zdravil lahko povzroči, da ta ne bodo več delovala, saj bo virus nanja postal odporen. V tem primeru vam bodo morali zamenjati kombinacijo zdravil, kar pa ni dobro, saj kombinacije niso neomejene.

Če jemljete še kakršna koli druga zdravila, to povejte zdravniku, ki vam je predpisal zdravila za hiv. Z zdravnikom se pogovorite tudi o uporabi različnih prehranskih dodatkov (npr. vitaminskih pripravkov) ali zeliščnih pripravkov (npr. šentjanževke), saj nekaterih ni priporočljivo uživati sočasno s protiretrovirusnimi zdravili.

## SKRB ZA ZDRAVJE

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

K boljšemu zdravju in počutju bodo pripomogli tudi:

- dovolj počitka in spanja, ki vas bosta sprostila in okrepila vaš imunski sistem;
- uživanje uravnotežene prehrane, ki bo pomagalo pri vzdrževanju primerne teže, vašemu telesu pa bo 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 vašega fizičnega, ampak tudi duševno zdravje in počutje.

Mogoče boste v težkih trenutkih povečali uporabo alkohola ali drog. Te substance vam morda pomagajo, da se zamotite ali prenehate razmišljati o težavah. Čeprav ponujajo kratkotrajen izhod iz težkega položaja, bo njihova raba verjetno povzročila, da se boste dolgoročno vse težje soočili s svojimi občutki. Poleg tega pretirana uporaba alkohola ali drog prinese vrsto drugih negativnih posledic.





Takoj po diagnozi  
Kontrolni pregledi  
Podpora na kliniki  
Vrstniška podpora  
Družinski zdravniki

Na kliniki

## 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; na kliniko prihajajo na kontrolne preglede.

Za pregled potrebujete napotnico izbranega osebnega zdravnika družinske medicine.

To pomeni, da ga morate o svoji diagnozi obvestiti, kar je lahko težek, a nujen korak. Če želite, lahko svojega osebnega zdravnika tudi zamenjate, tako da pri novoizbranim zdravniku podpišete obrazec o novi izbiri. Več o zamenjavi izbranega osebnega zdravnika lahko preberete na spletnih straneh Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, za nasvet o zamenjavi pa lahko pišete na [buddy@legebitra.si](mailto:buddy@legebitra.si) ali pokličete na 030 361 280.

Za osebe z urejenim zdravstvenim zavarovanjem je zdravljenje hiva 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 kontrolnimi pregledi, v okviru katerih boste opravili tudi merjenje koncentracije celic CD4 in določanje virusnega bremena, bo vaš zdravnik spremljal vaše zdravstveno stanje. Pogostost kontrolnih pregledov je odvisna od vašega stanja in stanja bolezni ter zdravljenja. V začetku bodo pregledi pogostejši, najprej vsak mesec, nato na tri mesece, kasneje pa boste na kliniko prihajali dvakrat letno.

Obiski na kliniki bodo tudi priložnost, da se z zdravnikom pogovorite o vsem, kar vas zanima o HIV in o vašem zdravju, in da z njim ustvarite dober odnos.

## PODPORA NA KLINIKI

Poleg zdravljenja lahko na kliniki dobite tudi podporo in nasvete za lažje in bolj zdravo življenje s hivom. Če ste ravnokar izvedel, da imate hiv, je povsem običajno, da ste vznemirjeni in zmedeni. Z zdravnikom se lahko pogovorite tudi o svojih občutkih in možnostih strokovne pomoči in podpore, če čutite, da bi ju potrebovali.

Če bi želeli dodatna pojasnila o hivu ali zdravljenju, brez zadržkov vprašajte svojega zdravnika.

## VRSTNIŠKA PODPORA

Poleg podpore na kliniki vam je na voljo tudi vrstniška podpora v okviru programa Buddy, ki ga izvaja Društvo informacijski center Legebitra. Program ponuja svetovanje, čustveno podporo, koristne informacije, napotke in kontakte, druženje, nasvete in usmerjanje v primerih diskriminacije ter praktično pomoč.



Več informacij o programu je na voljo na [kajisces.si/buddy](http://kajisces.si/buddy), na elektronskem naslovu [buddy@legebitra.si](mailto:buddy@legebitra.si) ali na telefonski številki 030 361 280.

## DRUŽINSKI ZDRAVNIKI

Poleg zdravnika infektologa bo imel pomembno vlogo pri ohranjanju vašega zdravja tudi vaš izbrani osebni zdravnik družinske medicine. Z zdravljenjem hiva se sicer ne bo ukvarjal, bo pa imel pregled nad vašim splošnim zdravstvenim stanjem in kakršnimi koli težavami, ki niso povezane s hivom.

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

Zaradi naštetega je pomembno, da je vaš osebni zdravnik seznanjen z vašim zdravstvenim stanjem in protiretrovirusnimi zdravili, ki jih jemljete. Tako bo lažje sprejema odločitve o zdravljenju (drugih bole-

ni), predvsem pri predpisovanju zdravil. Nekaterih protiretrovirusnih zdravil namreč ne smete jemati z ostalimi zdravili.

## ZAUPNOST IN DISKRIMINACIJA

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

Če imate občutek, da je pri obravnavi vaših podatkov v zdravstvenem sistemu prišlo do kršitev zaupnosti, se lahko po pomoč obrnete na program podpore Buddy, kjer vam bodo svetovali, kako ukrepati. Pišite jim na [buddy@legebitra.si](mailto:buddy@legebitra.si) ali pokličite na 030 361 280.

Če s strani zdravstvenih delavcev doživite neenakopravno obravnavo, ker imate hiv, gre za hudo kršitev vaših pravic. Prav tako so nesprejemljive žalitve, moraliziranje in obsojanje s strani zdravstvenih delavcev.

Program Buddy, namenjen podpori osebam s hivom, vam lahko pomaga pri soočanju z diskriminacijo, tudi s pravnimi nasveti, saj je diskriminacija zaradi hiv statusa kaznivo dejanje.

Seks in hiv  
Načini prenosa  
PEP  
Brez tveganja

seks

## SEKS IN HIV

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

Nekatere skrbi, da bi hiv prenesli na spolnega partnerja oziroma spolne partnerje, ali pa se počutijo manj zaželeni. In medtem ko se nekateri povsem odrečejo spolnosti, si je drugi želijo še več.

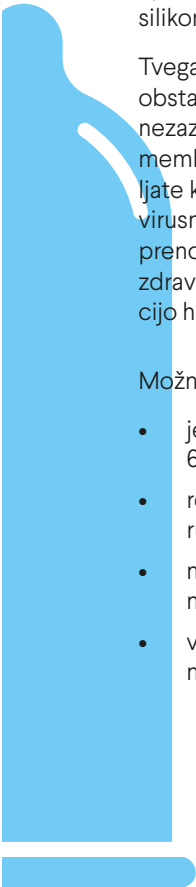
Pomembno je vedeti:

- večina ljudi s hivom ima spolne odnose in zveze,
- osebe s hivom imajo lahko otroke, ki niso hiv pozitivni,
- osebe s hivom, ki imajo nezaznavno virusno breme, hiva ne morejo prenesti na spolne partnerje.

## NAČINI PRENOSA

Analni in vaginalni spolni odnosi so najbolj pogost način prenosa hiva, tveganje pri ostalih vrstah seksa pa je precej nižje. Ob pravilni uporabi kondoma pri analnem ali vaginalnem seksu je možnost okužbe majhna, saj kondomi telesnim tekočinam, ki vsebujejo hiv, preprečujejo prenos z ene





osebe na drugo. Še večjo varnost zagotavlja uporaba kondomov z lubrikanti na vodni ali silikonski osnovi.

Tveganje, da hiv prenesete na drugo osebo, obstaja, dokler z zdravljenjem ne dosežete nezaznavnega virusnega bremena. Pomembno je, da do takrat dosledno uporabljate kondome. Ko boste imeli nezaznavno virusno breme vsaj 6 mesecev, možnosti prenosa hiva med seksom ne bo več – zdravljenje namreč toliko zniža koncentracijo hiva, da ga je premalo za okužbo.

Možnosti prenosa okužbe torej ni, če:

- je vaše virusno breme nezaznavno vsaj 6 mesecev,
- redno in pravilno jemljete protiretrovirusna zdravila,
- nimate nobenih ostalih spolno prenosljivih okužb,
- vaš partner nima nobenih spolno prenosljivih okužb.

## PEP

Če vas skrbi, da ste nekoga nehote izpostavil hivu (na primer če niste uporabili kondoma ali pa je le-ta počil), je na voljo PEP – postekspozicijska profilaksa oziroma zaščitno protiretrovirusno zdravljenje po morebitni izpostavitvi hivu.

Predpišejo ga v primeru nezaščitene 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.

Z zdravljenjem je treba pričeti čimprej po tveganem odnosu, najbolje štiri ure in ne več kot 72 ur kasneje, traja pa štiri tedne. V primeru tveganega 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 UKC Ljubljana. Tam bodo na osnovi strokovnih meril presodili, ali je v dotičnem primeru PEP smiseln.

# BREZ TVEGANJA



Tveganja za okužbo ni pri vzajemni masturbaciji (pri čemer partnerjeve sperme ne smete uporabljati kot lubrikant) ter pri poljubljanju, objemanju ali ljubkovanju. Hiv se prav tako ne prenaša s slino, po zraku ali preko stika krvi, sperme in vaginalnih izločkov z nepoškodovano kožo.

Tveganja za prenos tudi ni pri običajnih vsakodnevnih stikih. Nihče se še ni okužil:

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

Več o možnostih prenosa hiva in ostalih spolno prenosljivih okužb najdete na spletni strani [www.kajisces.si](http://www.kajisces.si).

Življenje gre  
naprej

Naj povem?

Razkritje družini in prijateljem

Razkritje v odnosu

Razkritje potencialnemu partnerju

Delo in potovanja

Življenje gre naprej

Namesto konca

## NAJ Povem?

Če ste pravkar izvedeli, da imate hiv, je povsem možno, da ste vznemirjeni ali zmedeni. Morda želite novico deliti z drugimi.

Razkritje drugi osebi je lahko zelo pozitivna izkušnja, ki vam zagotovi podporo, ko jo najbolj potrebujete, in vas s to osebo še močnejše poveže.

A razkrivanje hiv statusa vsepovprek ni vedno najboljša odločitev, saj se morate najprej sami navaditi nanj, poleg tega pa se lahko soočite tudi z negativnimi odzivi. Odločitev je vaša in vsak ima pravico, da se odloči, kot želi. Nekateri se odločijo za javno razkritje hiv statusa, saj ga ne želijo skrivati. Drugi se z dejstvom, da imajo hiv, raje soočajo sami ali v ožjem krogu ljudi, ki jim zaupajo. Nobe na odločitev ni napačna.

## RAZKRITJE DRUŽINI IN PRIJATELJEM

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

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

Na splošno lahko rečemo, da bodo odzivi ljudi odvisni od tega, kar vedo ali mislijo, da vedo o hivu, s katerim je 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 hivu; tudi priročnik, ki ga držite 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 vas bo marsikdo presenetil s svojim razumevanjem in sočutjem. Morda pa je tudi med vašimi prijatelji kakšna oseba, ki živi s hivom. Če se ji razkrijete, je lahko vaš vir podpore in razumevanja.

## RAZKRITJE V ODNOSU

Če ste v odnosu z neko osebo, vam lahko razkritje diagnoze partnerju zagotovi ključno podporo pri soočanju z novo realnostjo. Njegova reakcija je lahko tudi negativna, novica ga lahko prizadene in se z njo ne bo mogel soočiti. To lahko povzroči krizo v odnosu, kar pa ne vodi nujno v dokončno prekinitev. Razrešitev situacije lahko terja veliko truda in utegne trajati veliko časa.

Pojavijo se lahko skrbi, da ste hiv prenesli na partnerja ali pa bi ga lahko v prihodnje. Prav tako je možno, da je vaš partner hiv prenesel na vas. Pomembno je, da se testira, kar vama bodo sicer priporočali tudi na kliniki.

Razkritje partnerju je lahko še posebej težavno, če ste od njega finančno odvisni ali pa vas skrbi nasilen odziv. Za nasvet o teh dilemah se lahko obrnete na svojega zdravnika infektologa ali pa na Buddy program.



# RAZKRITJE POTENCIALNEMU PARTNERJU

Razkritje potencialnemu življenjskemu ali spolnemu partnerju je lahko zastrašujoče, saj predstavlja morebiten razlog za zavrnitev.

Odkritost glede statusa lahko pripomore k zmanjšanju možnosti prenosa hiva, a če ne nameravate imeti spolnih odnosov, ki predstavljajo tveganje za prenos, morda ne boste čutili potrebe po razkritju. To velja tudi v primeru, če imate nezaznavno virusno breme in če boste pravilno uporabili kondom.

Sicer pa je izbira primernega trenutka zelo pomembna. Verjetno bo težavno o tem govoriti z nekom, s komer sta se ravnokar spoznala, 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

Delodajalcu ni treba vedeti za hiv status zaposlenega, saj ta le redko vpliva na delovno sposobnost posameznika. Pomembno je le, da oseba izpolnjuje pogoje za opravljanje dela in da njeno zdravstveno stanje ne zmanjšuje njenih delovnih sposobnosti.

Diskriminacija v zaposlovanju na podlagi osebnih okoliščin, torej tudi hiv statusa, je v Sloveniji kaznivo dejanje. V primeru diskriminacije se lahko obrnete na Legebitrin anonimni telefon 030 361 280, kjer vam bomo svetovali, kako naprej.

Osebe, ki živijo s hivom, lahko brez težav vstopajo v večino držav. V nekaterih pa vendarle obstajajo omejitve; od popolne prepovedi vstopa do omejitev za prosilce za bivalna in delovna dovoljenja. Preden se odpravite na potovanje ali pa razmišljate o selitvi v tujino, je zato dobro najprej preveriti pogoje vstopa v tranzitno ali ciljno državo, saj se tako lahko izognete morebitnim nevšečnostim. Pred krajšim ali daljšim potovanjem tudi poskrbite, da bo z vami odpotovala dovolj velika zaloga zdravil, saj se odmerkov ne sme izpuščati. Za primer izgube ali kraje prtljage je smiselno vedno

imeti s seboj tudi rezervo v ročni prtljagi; morda v državi, kamor potujete, zdravila ne bodo dostopna.

## ŽIVLJENJE GRE NAPREJ

V nekaterih državah protiretrovirusna terapija ni dostopna vsem, ki jo potrebujejo. Tudi pri nas pred petindvajsetimi leti in več ni bilo učinkovitega zdravljenja in številne osebe s hivom so umirale mlade.

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

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.

Nobene potrebe ni, da bi vam hiv preprečil normalno življenje. Mnoge osebe, ki živijo s hivom, še bolj skrbijo za svoje zdravje.

Nekatere gredo skozi obdobje prilagajanja novi stvarnosti in prevrednotenja svojih prioritet, a jih večina nadaljuje s svojimi običajnimi obveznostmi in aktivnostmi. Naj vam hiv ne prepreči, da bi imeli romantične ali spolne odnose in načrte za prihodnost.

## NAMESTO KONCA

Po tem, ko ste izvedeli, da imate hiv, vstopate v novo, izzivov polno življenjsko obdobje. Vedeti morate, da življenje tako ali drugače preizkuša vsakogar. Čeprav vaše morda ne bo vedno enostavno, je lahko kljub temu polno in osrečujoče.

Reakcij na diagnozo hiva 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.

Ni treba, da ste v tem sami. Pri premagovanju izzivov smo vas pripravljene podpreti in vam pomagati. Na nas se lahko vedno obrnete, ko potrebujete nasvet ali družbo.

V vsakem primeru boste našli svojo pot. Naj vas hiv na njej ne ovira.





Pomoč pri podpori v vsakdanjem življenju ljudi, ki živijo z virusom hiv.

Interaktivno spletno orodje, ki ga je zasnovalo podjetje GSK/ ViiV Healthcare v sodelovanju z izvajalci zdravstvenih storitev in skupin bolnikov za podporo ljudem okuženim z virusom hiv.



<http://livlife.com/sl-sl/unity-tool/>

NP-SI-HVX-ADVT-200001

O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte z svojim zdravnikom.  
Vse pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana  
Priprava materiala: maj 2020

unity

GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8,  
1000 Ljubljana  
Tel: + 386 (0)1 280 25 00  
medical.x.si@gsk.com

**HIV**  
**je:** **LE DEL**  
**MENE**

Plačan oglas

# ZA OHRANITEV ZDRAVJA RAZMIŠLJAJ O:

1. DEJAVNIKI TVEGANJA
2. REZULTATI TESTIRANJA
3. IZBIRI ŽIVLJENJSKEGA SLOGA
4. IZBIRI ZDRAVLJENJA

[www.HIVisJustapartofme.eu\\*](http://www.HIVisJustapartofme.eu)

\*Spletno mesto ni na voljo v slovenskem jeziku

Aktivnost je organiziralo in podprlo podjetje Gilead Sciences Europe Ltd.



MEDICOPHARMACIA

Medicopharmacia, d.o.o., Litostrojska cesta 52, 1000 Ljubljana, telefon: 01 235 07 16  
Datum priprave gradiva: maj 2020

IG-05-2020-09

**LEGEBITRA**



Delovanje ter programe in projekte Društva informacijski center Legebitra sofinancirata: Študentska organizacija univerze v Ljubljani in Fundacija financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji - FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO in ŠOU.