



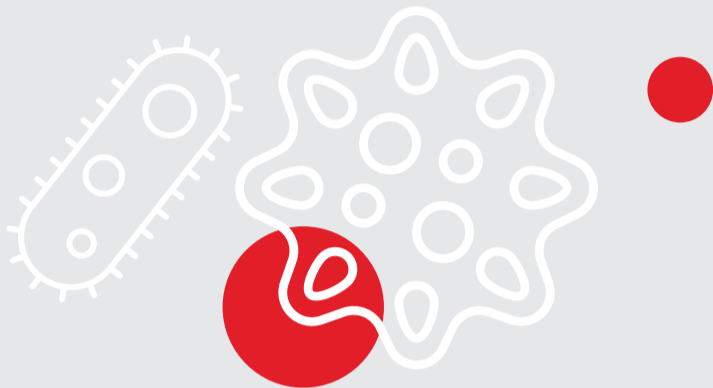
100%LIFE



ЖИТИ НА ПОВНУ МОЖЛИВО!

Ймовірно, ця брошура потрапила до Вас після проходження тесту на ВІЛ і звістки про позитивний статус.

Зібрана інформація допоможе не тільки прийняти цю новину, але і зрозуміти, як зберегти здоров'я і жити з ВІЛ щасливим життям на всі 100%.



HEALTH
LINK



- ~ залучення до тестування є **добровільним**
- ~ ніхто **не буде** контактувати з **партнерами чи членами сім'ї** без Вашої згоди
- ~ вся інформація є **конфіденційною**: про особу з ВІЛ-статусом, результати тестування, належні послуги

Зверніть увагу, що:

- ~ з метою недопущення інфікування статевого партнера рекомендовано **обов'язкове використання презерватива** при будь-якому виді сексуального контакту
- ~ якщо Ви вживаєте наркотичні речовини внутрішньовенно, то необхідно використовувати **індивідуальні одноразові інструменти**
- ~ є можливість отримання замісної підтримувальної терапії (ЗПТ) – деталі розповість лікар

На чю допомогу ви можете розраховувати?

Соціальний працівник допоможе:

- ~ спільно визначити дату і час візиту до закладу охорони здоров'я для отримання медичної допомоги (за необхідності — особисто супроводжує під час першого візиту);
- ~ з транспортуванням і оформленням необхідних документів для своєчасного початку лікування;
- ~ розкрити статус партнерам і рідним;
- ~ залучити партнерів і рідних до тестування;
- ~ в межах своєї компетенції роз'яснить про надання медичної допомоги, АРТ, профілактику ВІЛ-інфекції.

ПІБ

телефон

де пройти тестування близьким



Більше про ВІЛ та інші важливі питання:

prozdorovia.in.ua



Подбайте про себе. Знайдіть найближчий пункт тестування.

prozdorovia.in.ua/de-projty-test/

Загальнонаціональна гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД

0 800 500 451

БО «100% ЖИТТЯ» (Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ) представлена в усіх регіонах України

network.org.ua

ВІЛ-інфекція — це хронічне захворювання, яке виникає внаслідок потрапляння в організм вірусу імунодефіциту людини і викликає порушення в роботі імунної системи.

За останні 35 років в лікуванні цього захворювання відбулися **значні зміни**. За умов прийому терапії ВІЛ-позитивні жінки вже можуть **народжувати здорових дітей**, а тривалість життя людини з ВІЛ рівноцінна тривалості життя людини без ВІЛ.

Тому достовірна інформація про стан здоров'я та ранній початок лікування допоможуть Вам **зберегти своє здоров'я і близьких** людей!

Як встановити і підтвердити ВІЛ-статус?

- ~ Наявність ВІЛ-інфекції підтверджується на основі **декількох досліджень крові**.
- ~ Для повноцінного обстеження **необхідно звернутися** у найближчий Центр профілактики та боротьби зі СНІДом, кабінет «Довіра», кабінет інфекційних захворювань поліклініки або консультативно-діагностичний центр за місцем проживання.
- ~ Не відкладайте рішення стати на облік після підтвердження статусу — **кожен день є надзвичайно цінним!**

Як відбувається лікування?

- ~ Сучасна високоактивна **антиретровірусна терапія (АРТ)** уповільнює прогресування ВІЛ-інфекції та перехід в стадію СНІДу, дозволяючи людині з ВІЛ **жити повноцінним життям** до глибокої старості.
- ~ Прийом АРТ **запобігає передачі ВІЛ** іншим людям: статевим шляхом, через кров, від матері до дитини.
- ~ В Україні лікування є **безкоштовним для кожного** протягом усього життя. Застосовуються сучасні схеми лікування — це всього **1 або 2 таблетки** протягом дня.
- ~ Спільно з Вами лікар обере **оптимальну схему лікування** (з урахуванням супутніх захворювань, можливих побічних реакцій, необхідності прийому інших препаратів), найбільш **зручний режим** прийому препаратів, частоту проведення обстежень і контролю ефективності лікування (кожні 3, 6 або 12 місяців).
- ~ **Видача АРТ** може проводитися в найближчому Центрі профілактики і боротьби зі СНІДом, кабінеті «Довіра», кабінеті інфекційних захворювань поліклініки або консультативно-діагностичному центрі за місцем проживання.

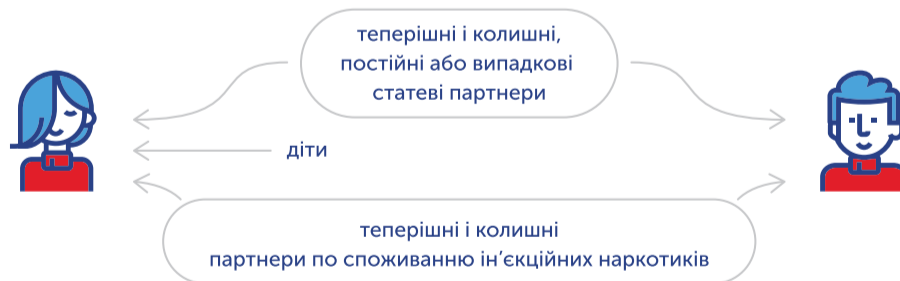
Що слід знати про свої права?

- ~ Згідно з українським законодавством, будь-яка інформація про стан здоров'я (зокрема, наявність у людини ВІЛ-інфекції) є конфіденційною і не може бути розголошена будь-кому без Вашої згоди.
- ~ За розповсюдження інформації про Ваш статус для медичного працівника передбачена кримінальна відповідальність. Тільки **Ви вирішуєте**, хто ще, крім Вас і лікаря, має знати про захворювання.
- ~ Відповідно до чинного законодавства, ні Ви, ні Ваші рідні не можуть бути обмежені в правах і свободах, які **передбачені для всіх громадян**: на підставі ВІЛ-позитивного статусу Вам не можуть відмовити в працевлаштуванні, наданні медичної допомоги, можливості отримати освіту.
- ~ З моменту, коли Ви дізналися про свій статус, Ви несете відповідальність за подальше поширення ВІЛ-інфекції. В Україні передбачена кримінальна відповідальність за умисне інфікування іншої людини.
- ~ Якщо Ви зіткнулися з ситуацією неправомірного поводження через Ваш статус, знайте: ці дії можна **оскаржити в суді**.

Як забезпечити партнерів і членів сім'ї?

Поінформуйте тих, **хто міг інфікуватися** разом з Вами або від Вас (через незахищений сексуальний контакт, спільні інструменти для ін'єкцій, татуювання, пірсингу, косметичних процедур). Вони також повинні мати можливість **подбати про своє здоров'я** і здоров'я близьких!

Обов'язкове тестування мають пройти люди з Вашого оточення, а саме:



Також порекомендуйте тестування особам зі свого оточення, які:

- ~ практикують незахищений секс (вагінальний, анальний, оральний)
- ~ користуються або надають сексуальні послуги за винагороду
- ~ мають декілька статевих партнерів
- ~ мають досвід перебування в установах пенітенціарної системи
- ~ є або у минулому були споживачами ін'єкційних наркотиків

Оберіть найбільш комфортний варіант залучення партнера до тестування:

- ~ **самостійно**
- ~ **повідомте контакти особи медичному чи соціальному працівнику**: він сам знайде спосіб заохотити до тестування на ВІЛ
- ~ **домовтесь з консультантом**: якщо вам не вдасться залучити партнера до тестування протягом 14 днів, до його інформування підключиться медичний/соціальний працівник
- ~ **спільно з медичним чи соціальним працівником**

Якщо ви зіткнулись з проявами насильства з боку партнерів, зверніться за допомогою:

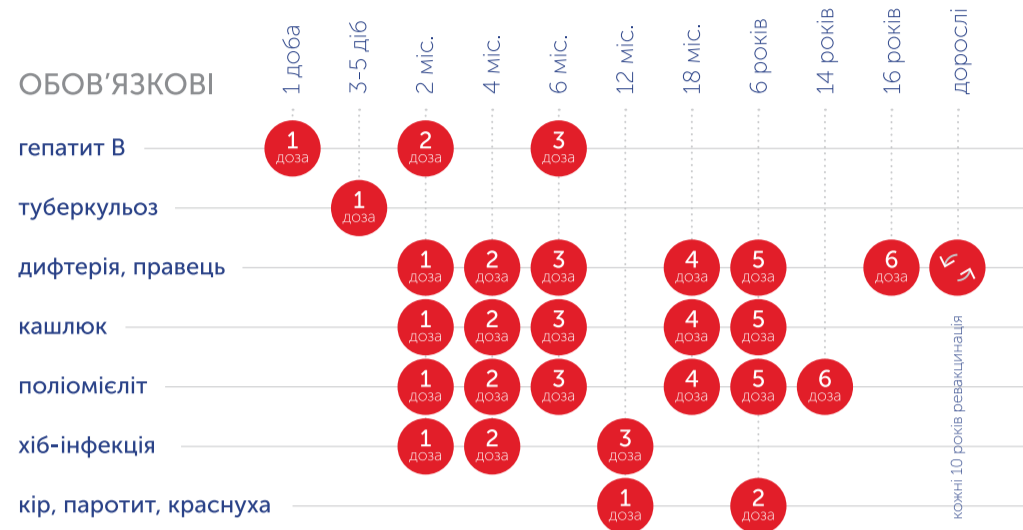
ГО «Ла Страда Україна»
www.la-strada.org.ua
0 800 500 335 / 116 123

БО «Позитивні жінки»
www.pw.org.ua
096 300 12 72

Як стати на облік?

- ~ Для правильного заповнення медичної карти Вам знадобиться паспорт.
- ~ Перед призначенням лікування слід пройти підтвердуюче тестування на ВІЛ, а також повний комплекс обстежень, необхідних для спостереження за людиною, яка живе з ВІЛ: визначення імунного статусу (рівень СД4 клітин), наявність опортуністичних інфекцій та інших захворювань, загальний аналіз крові та сечі, біохімічне дослідження крові.
- ~ Також **Вам запропонують** пройти загальний клінічний огляд, при необхідності – огляд у вузькопрофільних спеціалістів (гінеколог, окуліст, невролог).

Які щеплення можна робити?



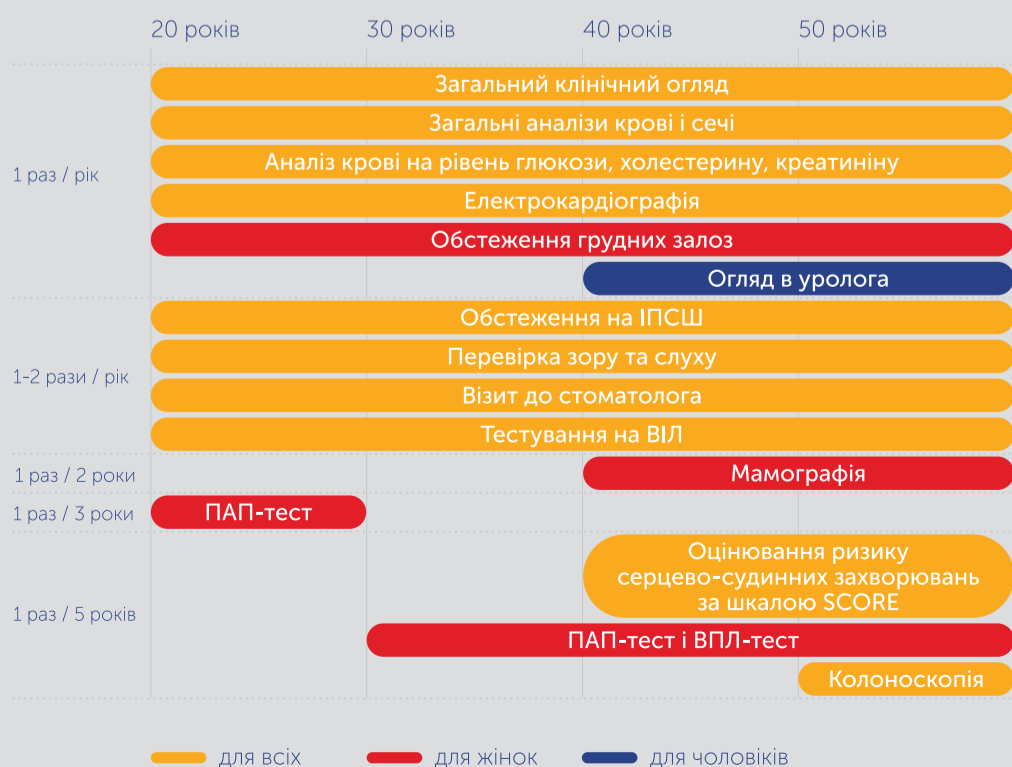
ДОДАТКОВІ

грип	від 0,5 року: щороку у вересні-жовтні
пневмококові інфекції	схема вакцинації визначається індивідуально
гепатит А	від 1 року: 2 дози з інтервалом 6 місяців
гепатит В	дорослим схема визначається індивідуально
менингококова інфекція	від 2 до 55 років: одноразово
вірус папіломи людини	дівчатам від 9 до 15 років: 2 дози протягом півроку після 15 років: 3 дози протягом півроку вакцинація найефективніша до початку статевого життя

Для людей, які живуть з ВІЛ

- можна робити практично всі щеплення; всі інактивовані вакцини – безпечні
- в кожному випадку вакцинації слід оцінити індивідуальні особливості пацієнта та чи перевищує користь щеплення ризик розвитку можливих побічних реакцій
- не можна проводити вакцинацію живою поліомієлітною вакциною та БЦЖ
- у разі контакту з хворим на кір слід якомога швидше ввести дом'язевий імуноглобулін
- для щеплень проти кору, паротиту і краснухи використовують живі вакцини – перед вакцинацією імунний статус пацієнта має бути вищим за 200 клітин (CD4+ >200 кл/мкл)

Які найважливіші медичні огляди слід проходити?



Чому правильне харчування важливе для людей з ВІЛ?



Чому важлива безпека харчових продуктів?



Їжа та вода можуть бути забруднені мікробами, що спричиняють харчові захворювання та отруєння. У людей з ВІЛ перебіг харчових захворювань може бути важчим, ніж у людей із більш здоровою імунною системою. Тож, крім того, щоб харчуватися збалансовано, слід робити це безпечно.

Чого краще уникати?



сирих яєць і продуктів, що містять сирі яйця (домашній майонез, морозиво, тісто для печива)

сирого м'яса та морепродуктів (включно з устрицями, молюсками та суші)

непастеризованих молочних продуктів та фруктових соків

На що звернути увагу?



перед приготуванням і споживанням їжі мийте руки, кухонний посуд та стільниці

ретельно мийте фрукти та овочі

використовуйте окрему дошку для нарізання сирого м'яса

під час перебування у регіонах з поганою санітарією, пийте лише пляшкову воду

Скільки пити води?

30 мл/кг ваги тіла

щоденна норма споживання води для гарного самопочуття

Чим корисна вода?

~ зменшує побічні ефекти ліків

~ допомагає вивести з організму ліки і токсини

~ унеможлиблює зневоднення, сухість у роті та закрепи

~ тонізує і долає відчуття втоми

Кілька порад щодо вживання рідини:



- починайте і завершуйте кожен день склянкою води
- вживайте також інші напої: чай без кофеїну, цикорій, змішаний з водою фруктовий сік
- уникайте напоїв, що містять кофеїн і зневоднюють організм: кава, чай, какао, кока-кола
- уникайте алкоголю

Поширеною проблемою серед людей з розвинутою ВІЛ-інфекцією є втрата ваги.

Чому так стається?

ВІЛ може знизити апетит, погіршити смак, заважати організму правильно засвоювати їжу

~ якщо спостерігаєте такі симптоми – повідомте свого лікаря

~ можливо, варто змінити схему лікування

~ такі симптоми, як біль у роті чи нудота, ускладнюють прийоми їжі

~ втома від хвороби чи ліків може ускладнити приготування їжі та регулярне її вживання

Як підтримувати апетит?

~ спробуйте легкі фізичні вправи (наприклад, ходьбу чи заняття йогою)

~ їжте меншими порціями, але частіше

~ їжте одразу, коли відчуваєте голод

~ перед прийомом їжі не пийте багато рідини

~ уникайте газованих напоїв

~ їжте разом із людьми, що приємні для вас

~ обирайте улюблені страви, гарно їх подавайте, їжте в затишних місцях

Національна гаряча лінія з питань ВІЛ / СНІДу:

0 800 500 451