



ŽIVJETI

UREDNIK:

Edo Bulić

SURADNICI:

Zoran Dominković, Hrvoje Fuček

RECENZENTI:

doc. dr. sc. Branko Kolarić, dr. med., spec. epidemiolog

doc. dr. sc. Davorika Lukas, dr. med., spec. infektolog

Sanja Belak Kovačević, prof. psihologije

Kristijan Grđan, nacionalni savjetnik za HIV/AIDS i ljudska prava

Eni Čečuk, dipl. ing. prehrambene tehnologije

Irena Švenda, dipl. ing. nutricionizma

LEKTURA:

Luka Dundović

NAKLADNIK:

ISKORAK

Centar za prava seksualnih i rodnih manjina

Trg Hrvatskih Velikana 4, Zagreb

informacije@iskorak.org - www.iskorak.org

Za nakladnika:

Hrvoje Fuček, izvršni direktor

TISAK:

Tiskara Kasanić

Vunarići 9, Zagreb

NAKLADA:

1500 primjeraka

FINANCIJSKA PODRŠKA:

UN Tematska skupina za HIV/AIDS, Hrvatska

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

Ured za ljudska prava Vlade RH

Grad Zagreb - Gradski ured za zdravstvo i branitelje

U ovoj publikaciji iznesena su mišljenja autora i nužno ne predstavljaju službeno stajalište donatora.

Izdanje I.

Zagreb, 2009

ISBN 978-953-56001-0-7

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 723133.

ŽIVJETI POZITIVNO

PRIRUČNIK ZA UNAPRIJEĐENJE KVALITETE ŽIVOTA
OSOBA KOJE ŽIVE S HIV-OM

01 Uvodnik	7
<i>Uvod u sadržaj brošure</i>	
02 Osnove HIV/AIDS-a	11
<i>Kako znam da sam zaražen HIV-om, prvi znakovi HIV-a, ako ne primim liječenje ..., kada nastupa AIDS, što ako imam HIV i hepatitis, kako se liječi zaraza HIV-om</i>	
03 Terapija, nuspojave i tegobe	17
<i>Antiretrovirusna (ARV) terapija, vrlo učinkovita antiretrovirusna terapija (HAART), antimikrobna terapija, Nuspojave antiretrovirusnih lijekova: lipodistrofija, laktička acidoza, povišene vrijednosti masnoća i šećera u krvi, slabokrvnost (anemija), periferna neuropatija, osip, reakcija preosjetljivosti, oštećenje jetre, poremećaji središnjeg živčanog sustava, oštećenje kostiju (osteoporoza, osteopenija), Tegobe: proljev, osjećaj umora, glavobolja, problemi sa spavanjem, problemi s jetrom, mučnina, bolovi u trbuhu, povraćanje, gubitak težine, problemi sa žvakanjem i gutanjem, Na što obratiti pozornost pri uzimanju lijekova?</i>	
04 Ulaganje u zdravlje	31
<i>Pravilna prehrana: osnovne skupine namirnica, ugljikohidrati, masti i proteini, vitamini i minerali neophodni za osobe koje žive s virusom HIV-a, voda i ostale tekućine, higijena namirnica, prehrana i antiretrovirusni lijekovi, vježbanje, higijena, oralna higijena i stomatološko liječenje, psihičko zdravlje, partnerski odnosi i HIV, seksualni život</i>	
05 Ljudska prava	47
<i>Ljudska prava osoba koje žive s HIV-om, Hrvatsko zakonodavstvo i HIV/AIDS, prava osoba koje žive s HIV-om u postojećem zakonodavstvu RH: testiranje na HIV, zaštita osobnih podataka, pružanje liječničke pomoći, zdravstveno osiguranje, pravo na rad, socijalna prava, putovanja osoba koje žive s hiv-om, zabrana diskriminacije, besplatna pravna pomoć</i>	
06 Korisne informacije	57
<i>Svakodnevne nedoumice, rječnik izraza, informacije, popis literature, prilozi: primjer molbe za ostvarenje prava iz socijalne skrbi, formular za prijavljivanje diskriminacije</i>	

01

UVODNIK

Dragi čitatelju,

pred Vama je sveobuhvatan priručnik kojem je namjera informirati i ohrabriti osobe koje žive s HIV-om da preuzmu kontrolu nad svojom bolešću. Bez obzira na neizglednost situacije u kojoj ste se našli, uvijek postoje načini da probleme umanjite i postignete zadovoljavajuću kvalitetu života u svim segmentima.

Priručnik na svom početku sadrži osnovne informacije o HIV/AIDS-u te opise situacija i ponašanja koja su bez rizika od HIV infekcije, ali i onih ponašanja kod kojih rizik od infekcije postoji. U nastavku je na jednostavan način opisano što se događa s tijelom kada HIV uđe u njega.

U poglavlju o liječenju HIV infekcije ukratko smo opisali koje se pretrage moraju napraviti prije samog početka liječenja te dali popis antiretrovirusnih lijekova koji se koriste u Hrvatskoj. Napomenuli smo i visokodjelotvornu antiretrovirusnu terapiju koja pokazuje najbolje rezultate u liječenju HIV infekcije.

Najčešće tegobe koje mogu imati osobe koje žive s HIV-om opisane su u sljedećem poglavlju. Tegobe mogu nastati zbog same HIV infekcije, no često su nuspojave antiretrovirusnih lijekova koji se upotrebljavaju u liječenju HIV infekcije. Navedeni su praktični savjeti za umanjivanje i sprječavanje navedenih tegoba. Antiretrovirusni lijekovi mogu imati i teže nuspojave od kojih smo one češće nabrojali.

Velik problem predstavlja otpornost HIV-a na antiretrovirusne lijekove te smo se posebno osvrnuli na probleme prilikom njihovog uzimanja u svrhu poticanja osoba da ne odustaju od terapije propisanim lijekovima i da ih redovito uzimaju.

U ovom smo se priručniku dotakli i prehrane koja je prikladna za osobe koje žive s HIV-om. Osim praktičnih savjeta o pripremanju hrane, spomenuto poglavlje opisuje i osnovne vrste namirnica te najvažnije minerale i vitamine koji su važni za održanje zdravlja. Naveli smo i preporuke vezane za prehranu prilikom uzimanja antiretrovirusnih lijekova u svrhu umanjivanja nuspojava lijekova.

U ostalim poglavljima priručnika opisali smo koja je fizička aktivnost najprimjerenija za osobe koje žive s HIV-om te zašto se mora obratiti pozornost na higijenu. Posebno smo obradili oralnu higijenu i stomatološko liječenje.

Mnoge oboljele osobe imaju psihičkih problema kao što su depresija, nemogućnost snalaženja u novoj situaciji i mnoge tegobe povezane sa stresom. U ovom priručniku donosimo pregled najčešćih psihičkih tegoba osoba koje žive s HIV-om te kako se nositi sa tim problemima.

Zbog mnogih predrasuda, osobe koje žive s HIV-om teže ostvaruju odnose, posebice partnerske odnose. Jedan od najtežih trenutaka je priznavanje partneru svoj HIV status. Savjeti kako se pripremiti za taj korak dani su u priručniku. Savjeti se mogu iskoristiti i za priznavanje svog HIV statusa važnim osobama u životu u svrhu dobivanja podrške. U priručniku smo obradili i neke seksualne probleme s kojima se susreću osobe koje žive s HIV-om.

U priručniku su opisani primjeri diskriminacije osoba koje žive s HIV-om. Osim primjera diskriminacije, objašnjen je i pojam normalizacije diskriminacije. Diskriminacija izravno utječe

na smanjenje kvalitete života osoba koje žive s HIV-om te je zbog toga važno diskriminaciju prijavljivati. Bitno je da osobe koje žive s HIV-om prepoznaju diskriminaciju te da traže prava koja im pripadaju.

U poglavlju o ljudskim pravima naveli smo sve relevantne zakone u Hrvatskoj koji jamče prava osobama koje žive s HIV-om. Također smo naveli informacije o institucijama i udrugama koje im mogu pomoći u ostvarenju prava. Brošuram želimo informirati osobe koje žive s HIV-om o mehanizmima zaštite njihovih prava u Republici Hrvatskoj. Na kraju brošure naveli smo neke najčešće nedoumice i odgovore na njih.

Osim čitanja ovog priručnika, prvi korak u ostvarenju bolje kvalitete života je ostvariti dobar, iskren i otvoren odnos s Vašim odabranim liječnikom te specijalistima koje posjećujete. Otvoren odnos s liječnikom podrazumjeva slobodno postavljanje pitanja i razgovor o Vašim dilemama vezanim uz razne životne situacije.

Još jedan način da se bolje osjećate je uključivanje u grupu ili organizaciju koja pruža podršku osobama koje žive s HIV/AIDS-om. Posjećujte radionice i seminare na kojima možete mnogo naučiti o HIV/AIDS-u te dobiti podršku i motivaciju za preuzimanje kontrole nad svojim zdravljem i životom.

Budite svjesni svog stanja, preuzmite odgovornost za svoje zdravlje, odviknite se od nezdravih navika te počnite prakticirati one zdrave. Vježbajte redovito, dišite pravilno, šetajte i istežite se. Odmarajte se dovoljno. Pravilno se hranite i, ukoliko Vaše zdravstveno stanje to dopušta, radite. Bavite se hobiem koji Vas ispunjava, putujte, istražujte, družite se sa prijateljima.

Iskoristite priliku da živite svoj život kvalitetno uz sva blagostanja koja donosi dobro zdravlje.

Edo Bulić

02

OSNOVE HIV/AIDS-a

Sindrom stečene imunodeficijencije (HIV bolest, AIDS, SIDA) je klinička manifestacija infekcije koju izaziva virus humane imunodeficijencije (HIV) djelujući na organizam tako što dovodi do pada imuniteta i nesposobnosti organizma da se bori protiv infekcija i bolesti.

Virus izravno napada stanice organizma i to prvenstveno T (CD4) limfocite. To su stanice imunološkog sustava organizma odgovorne za obranu od različitih stanja i/ili bolesti. Na vanjskom omotaču imaju CD4 receptor za koji se veže HIV i ulazi u stanicu. Inficiranjem CD4 stanica, HIV dovodi do slabljenja funkcije imunološkog sustava (imunodeficijencija), kada se stvaraju preduvjeti za pojavu tzv. oportunističkih infekcija i tumora. HIV može inficirati i druge stanice u organizmu; ostale stanice imunološkog sustava i koštane srži te neke stanice crijevne sluznice i živčanog sustava.

HIV je, u količini dovoljnoj da uzrokuje infekciju, prisutan u krvi (također i u menstrualnoj krvi), tekućinama koje luče spolni organi (presjemenjnoj tekućini, sjemenjnoj tekućini, vaginalnom sekretu) i majčinom mlijeku. Virus se nalazi i u drugim sekretima i ekskretima (suzama, slini, mokraćni, itd.), ali je u njima koncentracija virusa mala i nedovoljna da izazove infekciju kod druge osobe.

Rizici HIV infekcije

Bez rizika:

- ✗ Socijalni kontakti: rukovanje, grljenje, poljubac u obraz, itd.
- ✗ Kontakt s predmetima u javnoj upotrebi (*telefonskom govornicom, javnim prijevozom, novcem, itd.*)
- ✗ Upotreba javnih WC-a, bazena, tuševa i sauna
- ✗ Kašljanje, kihanje, kontakt kože sa suzama ili slinom
- ✗ Intimni kontakti: milovanje, ljubljenje usana, peting
- ✗ Masturbacija
- ✗ Liječenje u bolnicama, ambulancama i kod stomatologa ako se primijenjuju uobičajene higijenske mjere
- ✗ Masaže, fizioterapija, frizerski i kozmetički tretmani i bušenje ušiju ako se primijenjuju uobičajeni higijenski standardi
- ✗ Darivanje krvi i drugih organa
- ✗ Ogrebotine i ujedi domaćih životinja (*psa, mačke, itd.*)
- ✗ Ujedi insekata
- ✗ Skrb za zaražene HIV-om i oboljele od AIDS-a ako se primijenjuju uobičajeni higijenski standardi

Bez rizika, ali ...

- ✘ Ništa u životu nije 100%-tno. Rizik u različitim situacijama postoji, ali je izrazito malen i često se uspoređuje s vjerojatnošću sudara s padajućim zrakoplovom.
- ✘ Spolni odnos s prezervativom - rizik je minimalan ako se prezervativ koristi ispravno i svaki put
- ✘ Transfuzija krvi - iako se u Hrvatskoj sva krv testira, minimalni rizik postoji i nema apsolutne sigurnosti
- ✘ Ljubljenje jezikom uz razmjenu sline - postoji teoretska mogućnost
- ✘ Oralni odnos (stimulacija genitalija ustima i jezikom) - rizik je izrazito nizak ukoliko osoba nema kontakta sa sjemenom ili vaginalnom tekućinom, odnosno s menstrualnom krvi
- ✘ Pružanje prve pomoći - bez rizika ako se provedu uobičajene higijenske mjere

Rizik postoji

- ✘ Upotreba tuđih ili rabljenih igala i šprica
- ✘ Spolni odnos bez zaštite izvan obostrano vjernog odnosa dvaju nezaraženih partnera
- ✘ Oralni odnos, ukoliko dođe do kontakta s presjemenom, sjemenom ili vaginalnom tekućinom, odnosno s menstrualnom krvi
- ✘ Trudnoća zaražene majke za nerođeno dijete
- ✘ Za dijete ako ga doji majka zaražena HIV-om

Kako znam da sam zaražen HIV-om?

Jedini način da se potvrdi HIV infekcija je testiranje. Osobe koje su imale rizičan spolni odnos trebale bi otići na testiranje. Testiranje se može obaviti anonimno i besplatno u centrima za savjetovanje i testiranje (*pogledaj: www.aids.hr/gdje-se-testirati*).

Indirektnim testovima (ELISA) utvrđuje se prisustvo protutijela prema HIV-u. Ta se protutijela obično javljaju do 12 tjedana (3 mjeseca) nakon kontakta s virusom. Prema tome, da bi test bio pouzdan, potrebno ga je primijeniti najmanje 12 tjedana nakon mogućeg datuma zaraze. Nakon reaktivnog ELISA testa pristupa se konfirmacijskim testovima (western blot, PCR) prije zaključne dijagnoze.

Direktnim testovima se potvrđuje prisustvo genetskog materijala virusa u plazmi. Ovi testovi koriste se za određivanje broja virusa u krvi (viremija), što je veoma bitan podatak za donošenje odluke o započinjanju terapije ili za praćenje uspješnosti terapije.

Što se događa kada HIV uđe u moje tijelo?

Prvi znakovi HIV-a

Kod većine bolesnika najprije se javlja povišena temperatura i bolest koja je slična virozi, gripi ili infektivnoj mononukleozi. Osnovni simptomi bolesti su vrućica, povećanje limfnih čvorova, grlobolja, osip te bolovi u mišićima i zglobovima. Ovi simptomi nestaju i bez liječenja te nakon toga slijedi dugo razdoblje bez izraženijih simptoma i znakova bolesti. To je faza kada nema znakova bolesti. Tada se može naići na povećane limfne čvorove, a broj limfocita CD4 je obično 350- 750 po mm³ krvi. Međutim, iako zaražena osoba nema izraženijih simptoma, virus se svakodnevno umnožava i razara napadnute stanice, a broj limfocita CD4 se postupno smanjuje. Ova faza bolesti obično traje deset godina.

Ako ne primim liječenje ...

Broj limfocita CD4 smanjuje se na 200 - 500 po mm³ krvi. Obično je prisutno bezbolno povećanje limfnih čvorova. Mogu se češće javljati inače uobičajene infekcije kože, razni dermatitisi i gljivične infekcije usne šupljine ili rodnice. Moguća je pojava ponavljajućih upala pluća i sinusa, reaktivacija tuberkuloze i druge bolesti. U neliječenih osoba ova faza bolesti traje do pet godina.

Kada nastupa AIDS?

AIDS je uznapredovala faza HIV bolesti koja nastaje u 50% neliječenih bolesnika nakon 10 godina od zaraze. Dijagnoza AIDS-a postavlja se na temelju pozitivnog HIV statusa i prisutnosti barem jedne od 28 AIDS definirajućih bolesti. Broj CD4 limfocita obično je ispod 200 po mm³ krvi, a javljaju se teže bolesti kao što su upala pluća uzrokovana gljivicama ili proljevi uzrokovani parazitima.

U ovoj fazi HIV bolesti često je prisutna anemija i simptomi kao što su vrućica, opća slabost i mršavljenje. Simptomi oštećenja živčanog sustava (bezzvoljnost, depresija, zaboravljivost, pad koncentracije, tupost, nestabilan hod i slaba koordinacija pokreta) također mogu biti prisutni. Važno je naglasiti da dio bolesnika s manje od 200 limfocita CD4 po mm³ krvi nema značajnijih simptoma te da se uobičajene infekcije u tih bolesnika mogu izliječiti uobičajenom terapijom. U neliječenih osoba ova faza bolesti traje do tri godine.

Što ako imam HIV i hepatitis?

Ako osoba ima HIV, treba se testirati i na virus hepatitisa C (HCV), hepatitisa A (HAV), hepatitisa B (HBV) te na ostale spolno prenosive bolesti (sifilis, gonoreju i kladimiju) jer je podložnija infekcijama. Kao i za HIV, moguća je reinfekcija (ponovna infekcija) HCV-om te je stoga važno prevenirati ponovnu zarazu sigurnim seksualnim odnosima i drugim mjerama zaštite. Kada osoba ima dvije infekcije, kao u ovom slučaju HIV i hepatitis, to se naziva koinfekcija. Hepatitis C je bolest jetre koju izaziva virus hepatitisa C (HCV). Hepatitis C može dovesti do upale i stvaranja ožiljnog tkiva u jetri (ciroze). Istovremena infekcija HIV-om ubrzava napredovanje bolesti jetre do pet puta te usporava liječenje hepatitisa C. Otkazivanje rada jetre, zadnji stadij hepatitisa C, češće se javlja u slučaju udružene infekcije HIV-om i HCV-om nego kada je osoba zaražena samo HCV-om.

Hepatitis C se prenosi dodirrom sa krvlju zaražene osobe na sljedeće načine:

- ✘ Intravenskim ubrizgavanjem droge. Dovoljno je da se to učini samo jednom!
Mikroskopske količine virusa u krvi prenose se preko igle i šprica!
- ✘ Nezaštićenim seksualnim odnosom sa zaraženom osobom. Postoji mali rizik, premda se povećava ukoliko je istovremeno prisutna infekcija HIV-om. Rizično seksualno ponašanje povećava rizik.
- ✘ S majke na dijete tijekom porođaja. Rizik je malen, premda se povećava ukoliko je istovremeno prisutna infekcija HIV-om.
- ✘ Korištenjem iste britvice i četkice za zube sa zaraženom osobom.
- ✘ Tetoviranjem nečistom iglom i bušenjem kože (piercingom).
- ✘ Hemodijalizom, ako se ne provode standardne higijenske mjere.
- ✘ Slučajnim ubodom na iglu koja je došla u dodir sa zaraženom krvi.
- ✘ Neposrednim dodirrom sa zaraženom krvi.

03

TERAPIJA, NUSPOJAVE
I TEGOBE

Terapija

Stadij HIV infekcije se procjenjuje na temelju podataka o tijeku bolesti, simptomima koje bolesnik ima, pregledu bolesnika i nalazima laboratorijskih pretraga.

Laboratorijske pretrage obavljaju se na kontrolnim pregledima svakih 3 - 6 mjeseci i sastoje se od slijedećih pretraga:

- × **hematološke analize** (*potpune krvne slike*),
- × **biokemijske analize** (*ispitivanja funkcija bubrega, jetre i gušterače*),
- × **određivanja apsolutnog broja CD4 limfocita po mm³ krvi**,
- × **određivanja količine virusa u krvi** (*određuje se broj kopija virusne DNK po mililitru krvne plazme*)

Mikrobiološke analize (*uzorka urina, uzorka krvi, brisa ždrijela, brisa kožnih promjena, itd.*) se ne vrše rutinski, već prema potrebi, i ovise o postojanju određenih simptoma bolesti.

Antiretrovirusna (ARV) terapija

Antiretrovirusno liječenje je doživotno te je važno uzimati lijekove redovito. U liječenju HIV infekcije primjenjuju se različiti antiretrovirusni lijekovi koji neće iskorijeniti HIV iz organizma, ali će značajno ograničiti njegovo razmnožavanje i tako spriječiti daljnja oštećenja stanica u organizmu, odnosno daljnja oštećenja imunološkog sustava. Glavni cilj antiretrovirusnog liječenja je produženje očekivanog trajanja života i poboljšanje kvalitete života time što se:

- × **spriječava napredovanje HIV infekcije** – teži se k smanjenju količine virusa u krvi (*manje od 50 kopija po mililitru krvi*) što je duže moguće
- × **popravlja stanje imunološkog sustava organizma** – kada je količina virusa u krvi jako mala, imunološki sustav se oporavlja sam od sebe, povećava se broj CD4 limfocita te organizam postaje otporniji na druge infekcije

Danas postoji više skupina antiretrovirusnih lijekova koje se razlikuju po načinu djelovanja na virus, tj. po djelovanju na određene faze životnog ciklusa HIV-a i prekidanju njegovog razmnožavanja. To su:

- × **NRTI** - nukleozidni analozi - inhibitori reverzne transkriptaze
- × **NtRTI** - nukleotidni analog - inhibitor reverzne transkriptaze
- × **NNRTI** - nenukleozidni analozi – inhibitori reverzne transkriptaze
- × **IP** - inhibitori proteaze
- × **inhibitori ulaska virusa u stanicu** - inhibitor fuzije i inhibitor kemokinskog receptora

Tablica 1. prikazuje primjenu antivirusnih lijekova u Hrvatskoj

Tablica 1. Prikaz antiretrovirusnih lijekova u primjeni

SKUPINA	GENERIČKO IME I KRATICA	TVORNIČKO IME I OBLIK
NRTI ili NTRTI	zidovudin (ZDV)	Retrovir kapsule
	didanozin (ddl)	Videx EC kapsule
	lamivudin (3TC)	Epivir tablete
	stavudin (d4T)	Zerit kapsule
	abakavir (ABC)	Ziagen tablete
	zidovudin+lamivudin	Combivir kapsule
	zidovudin + lamivudin + abacavir	Trizivir tablete
	emtricitabin (FTC)	Emtriva kapsule
	<i>emtricitabin + tenofovir</i>	<i>Truvada tablete **</i>
	lamivudin+ abakavir	Kivexa tablete
	tenofovir (TDF)	Viread tablete
NNRTI	nevirapin (NVP)	Viramun tablete
	efavirenz (EFV)	Stocrin ili Sustiva tablete
	etravirin (ETV)	Intelence tablete
	efavirenz + emtricitabin + tenofovir	Atripla tablete
IP	indinavir (IDV)	Crixivan kapsule
	ritonavir (RTV)	Norvir ⁴ kapsule
	nelfinavir (NFV)	Viracept tablete
	sakvinavir (SQV)	Invirase ⁶ kapsule
	fosamprenavir (fAPV)	Lexiva kapsule
	lopinavir/ritonavir (LPV+RTV)	Kaletra tablete
	atazanavir (ATV)	Reyataz kapsule
	tipranavir (TPV)	Aptivus capsule
	darunavir (DRV)	Prezista tablete
Inhibitor fuzije	enfuvirtid	Fuzeon injekcije
Inhibitor receptora CCR5	maravirok	Selzentry tablete
Inhibitor integraze	raltegravir (RAL)	Isentress tablete

* lijekovi označeni **bojom** dostupni su u Republici Hrvatskoj,

** u postupku registracije u Republici Hrvatskoj

Vrlo učinkovita antiretrovirusna terapija (HAART)

HAART je oznaka za vrlo učinkovitu antiretrovirusnu terapiju koju određuje liječnik – specijalist za zarazne bolesti, infektolog. Terapija je individualna, kombinirana (sadrži tri ili više skupina lijekova) i mora se primjenjivati prema propisanom režimu.

Općenito se liječenje započinje kod osoba koje imaju AIDS, dakle kod onih koje imaju teške popratne infekcije bez obzira na broj CD4 limfocita. Kod osoba koje nemaju simptome bolesti, liječenje se preporučuje kada broj CD4 limfocita padne ispod 350 po mm³ krvi. Kao početna kombinacija lijekova obično se primjenjuju dva lijeka iz skupine analoga nukleozida i jedan lijek iz skupne nenukleozidnih analoga ili lijek iz skupne inhibitora proteaze. Moguće je liječenje započeti i s drugim kombinacijama lijekova što ovisi o prosudbi liječnika koji liječenje određuje.

Antimikrobna terapija

Kod osoba sa značajnim oštećenjem imunološkog sustava često se javljaju teške popratne infekcije, tzv. oportunističke infekcije (OI), uzrokovane bakterijama, virusima, parazitima i gljivicama koje mogu ozbiljno ugroziti život bolesnika. Kod svih bolesnika s oportunističkim infekcijama neophodno je potrebno primijeniti i raznovrsne antimikrobne lijekove.

Nuspojave

U ovoj ćemo brošuri navesti samo neke od nuspojava (neželjenih popratnih učinaka) antiretrovirusnih lijekova. Većina ovih specifičnih nuspojava koje se povezuju s antiretrovirusnim lijekovima zahtijevaju odlazak liječniku. Liječnik Vam može dati savjete kako da te nuspojave ublažite. Neke nuspojave antiretrovirusnih lijekova su opasne po zdravlje te liječnik može promijeniti dozu lijeka ili sam lijek.

„Ako imate nuspojave zbog antiretrovirusnih lijekova, razgovarajte sa svojim liječnikom. Antiretrovirusni lijekovi mogu dramatično popraviti kvalitetu Vašeg života, no bitno je da ne preskačete doze, odnosno da redovito uzimate propisanu terapiju.“

Općenito, antiretrovirusni lijekovi mogu uzrokovati mučninu, bolove u trbuhu, povraćanje, proljev, glavobolju, povišenje tjelesne temperature, itd. Neke specifične nuspojave se češće javljaju prilikom primjene antiretrovirusnih lijekova iz određenih skupina lijekova.

Lipodistrofija

Lipodistrofija je promjena u raspodjeli masti u tijelu. Može se manifestirati na dva načina: nakupljanjem masti na pojedinim dijelovima tijela (trbuhu, grudima, ramenima, vratu, potkožno u obliku čvorova) ili gubljenjem masti na nekim dijelovima tijela (rukama, nogama, licu, stražnjici). Lipodistrofija se uočava u ljudi koji su duže vrijeme na terapiji. Nakupljanje masti (lipohipertrofiju) najčešće uzrokuju lijekovi iz grupe inhibitora proteaze, dok se smanjenje masti (lipoatrofija) najčešće povezuje s primjenom nukleozidnih analoga (prvenstveno stavudina, te manje kod primjene AZT-a, tenofovira i didanozina).

Laktička acidoza

Vodeći simptomi ove teške i ozbiljne nuspojave liječenja su umor, bolovi u mišićima, otežano disanje, mučnina, povraćanje, proljev i nadutost. Najčešće se javljaju prilikom uzimanja stavudina, didanozina i rjeđe zidovudina.

Povišene vrijednosti masnoća i šećera u krvi

Ove nuspojave uglavnom se povezuju s primjenom inhibitora proteaze, a značajne su budući da mogu uzrokovati generaliziranu aterosklerozu, odnosno bolesti srca i krvnih žila. U ovih osoba je iznimno važno provoditi dijetnu prehranu i primijenjivati fizičku aktivnost.

Slabokrvnost (anemija)

Slabokrvnost se najčešće javlja kod osoba koje uzimaju zidovudin, no i sam virus HIV-a može biti tome uzrok. Vodeće tegobe kod slabokrvnosti su umor, malaksalost, otežana fizička aktivnost te lupanje srca pri fizičkom naporu. Vaš liječnik može pretragom utvrditi imate li neke od navedenih nuspojava. Kod težih oblika anemije ili ostalih nuspojava Vaš će se liječnik vjerojatno odlučiti na promjenu antiretrovirusnog lijeka.

Periferna neuropatija

Periferna neuropatija se najčešće očituje trncima u rukama i nogama uz poremećen osjet, a nastaje zbog oštećenja živaca. Ova nuspojava obično se javlja kod osoba koje uzimaju stavudin (lijeak iz skupine analoga nukleozida). Ako primijetite ove tegobe, upozorite svog liječnika kako bi na vrijeme promijenio terapiju.

Osip

Osip se najčešće javlja u obliku crvenkastih promjena na koži trupa, lica i ekstremiteta uz lokalni svrbež. Ovu nuspojavu najčešće uzrokuju lijekovi iz skupine nenukleozidnih analoga (efavirenz i nevirapin). U slučaju pojave osipa potreban je pregled liječnika. U većini slučajeva nije potrebno prekidati s uzimanjem lijeka već osip postupno prođe uz primjenu lijekova iz skupine antihistaminika, no ponekad, u težim slučajevima, ipak je potrebno promijeniti antiretrovirusni lijek.

Reakcija preosjetljivosti

Ponekad lijekovi mogu izazvati tešku alergijsku reakciju - osip (urtikariju) uz povišenu temperaturu, oteklinu usana, kašalj i otežano disanje uz mogući popratni proljev. Prilikom pojave ovakve alergijske reakcije potrebno je odmah prekinuti uzimanje lijekova i hitno se javiti nadležnom liječniku. Ovakva reakcija načešće se povezuje s primjenom abakavira, ali se može javiti i kao posljedica uzimanja bilo kojeg lijeka.

Oštećenje jetre

Oštećenje jetre najčešće uzrokuju lijekovi iz NNRT skupine. Rijetko se može javiti teški oblik toksičnog hepatitisa s visokim vrijednostima mjerenih enzima zbog čega se mora prekinuti s primjenom lijeka.

Poremećaji središnjeg živčanog sustava

Prolazni poremećaji, koji se očituju kao nesаница, pospanost, noćne more i halucinacije, mogu se javiti prilikom uzimanja efavirenza. Najčešće se javljaju tijekom prvih nekoliko tjedana uzimanja, a potom spontano nestaju, bez primjene ikakvih lijekova i bez prekidanja uzimanja efavirenza.

Oštećenje kostiju (osteoporoza, osteopenija)

Svatko starenjem gubi koštanu masu, to je normalni tijek starenja. Međutim, ima dokaza da neki antiretrovirusni lijekovi mogu uzrokovati premećaje u građi kostiju što povećava njihovu krhkost i lomljivost.

Tegobe

Proljev, osjećaj umora, mučnina, povraćanje, gubitak težine i druge tegobe mogu biti posljedica HIV infekcije, popratnih (oportunističkih) infekcija ili nuspojava antiretrovirusnih lijekova. Navodimo najčešće tegobe koje imaju osobe koje žive s HIV-om uz savjete kako ih umanjiti ili spriječiti.

Proljev

Proljev nastaje zbog prebrzog prolaska hrane kroz crijeva tako da ne ostaje dovoljno vremena za apsorpciju hranjivih tvari, vode i mikroelemenata iz hrane. Proljev može naglo poremetiti nutritivni status organizma te uzrokovati dehidraciju i gubitak kilograma. Proljev nastaje zbog same HIV infekcije, ali i zbog nuspojave lijekova. Ako Vam antiretrovirusni lijekovi uzrokuju proljev, prvi korak je uzeti puno tekućine kako bi se izbjegla dehidracija tijela. Tekućine koje nadoknađuju minerale i nutrijente dobar su izbor. Mnoge osobe koje žive s HIV-om i uzimaju antiretrovirusnu terapiju uspješno kontroliraju proljev izbjegavajući hranu koja im ne odgovara.

Savjeti za ublažavanje proljeva:

- ✗ Izbacite kavu i cigarete.
- ✗ Izbjegavajte teško probavljivu hranu (*grah, kupus, začinjenu i masnu hranu, slatkiše i slatko*) kao i gazirana pića.
- ✗ Izbjegavajte sirovo voće i povrće, posebice njihove lupine i ljuske.
- ✗ Izbjegavajte hranu koja sadrži laktozu (*mlijeko, jogurt, sir i sladoled*) dok Vam se stanje ne stabilizira. Sojino, rižino i zobeno mlijeko mogu biti zamjena mlijeku životinjskog porijekla.
- ✗ Provjerite, najbolje vlastitim iskustvom, mogu li proizvodi od pšenice poput kruha, tjestenine, keksa i krepera dodatno potaknuti proljev.
- ✗ Jedite više manjih obroka.
- ✗ Jedite slane juhe, kuhani krumpir, rižu, kompot od oguljene jabuke i dunje bez dodatka šećera te zobenu kašu jer sadrži vlakna koja upijaju i zadržavaju tekućinu u crijevima.
- ✗ Jedite namirnice bogate kalijem (*banane, rajčicu, ribu, breskve i tikve*).

- ✘ Pijte dovoljno tekućine i napitke bogate elektrolitima poput onih za oporavak nakon proljeva i dehidracije.
- ✘ Uzimajte kalcij. Dvapat po 500 mg dnevno pomaže kod nekih osoba koji uzimaju antiretrovirusne lijekove iz skupine inhibitora proteaze.
- ✘ Glutamin može pomoći kod proljeva (10-30 grama dnevno). Pije se na prazan želudac.
- ✘ Uzimajte probiotike u obliku fermentiranih mliječnih proizvoda, soje ili u kapsulama.

Proljev će vjerojatno popustiti ili potpuno nestati primijenite li neki od navedenih savjeta. Kontrola proljeva na duže vrijeme može od Vas zahtijevati dosta energije jer se proljev često zna vratiti. Ukoliko imate proljev pet dana zaredom ili ako izgubite pet kilograma zbog proljeva, obavezno obavijestite svog liječnika.

Osjećaj umora

Osjećaj umora je česta nuspojava antiretrovirusnih lijekova. Ponekad je teško odgonetnuti čine li Vas lijekovi umornim ili je to posljedica infekcije HIV-om. Umor se očituje kao brza sustalost prilikom obavljanja nekog fizičkog posla ili kao nemogućnost koncentracije na neki intelektualni zadatak. Kao i kod ostalih nuspojava, važno je pratiti njihovu učestalost i trajanje. Većina osoba manje osjeća nuspojave nakon što se njihovo tijelo privikne na lijekove.

Osjećaj umora može biti posljedica anemije, manjka crvenih krvnih zrnaca. Neki antiretrovirusni lijekovi poput zidovudina mogu uzrokovati anemiju. U slučaju teške anemije, liječnik Vam može prepisati drugi antiretrovirusni lijek ili lijek koji će Vam povećati razinu crvenih krvnih zrnaca.

Ovo su neki od savjeta kako da povratite energiju i pobijedite umor:

- ✘ Ako Vaš umor nije posljedica anemije, pokušajte raditi lagane aerobne vježbe poput trčanja, plivanja, vožnje bicikla i sl. Vježbajte tako da ne ostanete bez daha. Dizanje utega također je dobra vježba za vraćanje energije. Vježbe disanja i opuštanja također su učinkovite za uklanjanje umora. Nikada nemojte pretjerivati s vježbanjem.
- ✘ Spavajte redovito, ali ne previše. Previše sna može Vas učiniti još umornijima.
- ✘ Jedite uravnoteženu hranu koja sadrži dovoljno kalorija i proteina. Pijte puno tekućine.
- ✘ Konzumirajte hranu bogatu željezom poput iznutrica, ribe, suhog voća (koje se može namočiti u vodi radi lakšeg žvakanja), pasiranog graška i graha, orašastih plodova (mljevenih i dodanih u kašu), zelenog lisnatog povrća i obogaćenih žitarica uz dodatak vitamina C kroz, primjerice, čašu voćnog napitka. Najviše željeza putem hrane dobiva se redovitim doručkom kada je apsorpcija najbolja.
- ✘ Razgovarajte s liječnikom ili nutricionistom o dodacima prehrani koji Vam mogu podignuti razinu energije.

Glavobolja

Glavobolja je također česta nuspojava mnogih antiretrovirusnih lijekova, posebice prvih nekoliko tjedana nakon početka korištenja lijeka. Glavobolja se može pogoršati ako ste pod pritiskom ili stresom.

Ovo su neki savjeti kako da kontrolirate glavobolju:

- ✗ Jedite redovito i pijte mnogo tekućine.
- ✗ Sjednite ili ležite u tihu i mračnu prostoriju.
- ✗ Nježno masirajte gornji dio vrata.
- ✗ Ako glavobolja ne posustaje, možete si olakšati bol tabletama koje umanjuju bolove poput aspirina, neofena, itd. U slučaju da glavobolja traje duže vrijeme konzultirajte se s liječnikom.

Problemi sa spavanjem

Nesanica je česta pojava kod osoba koje žive s virusom HIV-a. Može biti uzrokovana samom bolešću ili antiretrovirusnim lijekovima, posebice lijekom Sustiva. Nesanica može biti uzrokovana i drugim medicinskim problemima kao, primjerice, kroničnom boli ili životnim stilom kojeg možete promijeniti. Nesanica može označavati stanje u kojem ne možete zaspati, budite se usred noći i ne možete ponovno zaspati ili prerano buđenje. Odmor tijekom spavanja bitno utječe na Vaše ukupno zdravlje i imunološki sustav te u skladu s tim je važan čimbenik u kontroliranju virusa HIV-a.

Navest ćemo neke savjete kako da umanjite nesanicu:

- ✗ Izbjegavajte unošenje alkohola i kofeina u organizam. Coca Cola, kava, crni i zeleni čaj sadrže kofein pa pripazite koje napitke pijete.
- ✗ Ođite na počinak uvijek u isto vrijeme i budite se uvijek u isto vrijeme. Ako ne možete zaspati, nemojte gubiti vrijeme u krevetu.
- ✗ Vježbajte redovito.
- ✗ Jedite zdravo i redovito. Nemojte ići spavati gladni. Predvečer jedite laganiju hranu koja sadrži melatonin poput piletine, riže, banane, sira, soje i sl.
- ✗ Razgovarajte s Vašim liječnikom o uzimanju dodataka prehrani koji pomažu ublažiti nesanicu kao što je, primjerice, melatonin.
- ✗ Upotrebljavajte tehnike opuštanja i relaksacije prije spavanja poput meditacije, joge i sl.
- ✗ Pričajte o problemima koji Vas zabrinjavaju tijekom dana. Nemojte čekati noć da razmislite o svemu što trebate učiniti.
- ✗ Ukoliko vam ne pomažu gore navedeni savjeti, razgovarajte s Vašim liječnikom koji će vam prepisati lijekove ili Vas uputiti na druge službe.
- ✗ Ako su Vam prepisani lijekovi za nesanicu, upotrebljavajte ih samo kada je to nužno jer pri prečestoj uporabi takvih lijekova možete postati o njima ovisni.

Česta nesаницa može biti uzrok depresije. Ako imate depresije duži vremenski period, tj. više od dva tjedna, javite se Vašem liječniku i zatražite uputnicu za psihologa ili psihijatra. U takvim situacijama liječnik će procijeniti je li Vam potrebna terapija lijekovima i pregled specijalista psihijatrije.

Kako prepoznati depresiju?

Na pravu depresiju treba posumnjati kada se osoba konstantno osjeća žalosno svakog dana u razdoblju od dva tjedna ili dužem te kada ju više ništa ne može razveseliti. Depresivni bolesnici su slabo raspoloženi, tužni, bezvoljni i pojačano umorni. Depresija se također manifestira ravnodušnošću, bezidejnošću, apatijom, gubitkom životne radosti i, u nekim slučajevima, pojačanom napetošću, nemirom i razdražljivošću. Isto tako, depresija može ometati osnovne tjelesne funkcije i manifestirat se poremećajem sna, smanjenjem ili pojačanjem apetita, tromošću, nemirom, slabošću, iscrpljenošću, gubitkom koncentracije i zaboravljivošću. Depresivno raspoloženje onemogućava bolesnike u obavljanju normalnih i svakodnevnih životnih aktivnosti. Ljudi oboljeli od depresije mogu osjećati pretjerani sram ili krivnju i mogu se opširno baviti mišlju o smrti i umiranju, uključujući i ideje o samoubojstvu.

Problemi s jetrom

Jetra je važan organizam u tijelu koji, između ostalih funkcija, proizvodi i enzime, proteine koji pomažu u razgradnji hrane i procesuiranju lijekova koje uzimamo. Neki antiretrovirusni lijekovi uzrokuju stvaranje suviška enzima koji potom oštećuju jetru, posebice osobama koji žive s virusom HIV-a ili hepatitisom C. Ako imate prijašnja oštećenja jetre zbog alkohola, droge, virusnog hepatitisa, HIV-a ili lijekova, poteškoće mogu biti i višestruko gore. Određene biljke i alternativni lijekovi također mogu oštetiti jetru, stoga se o svakom dodatku prehrani prije početka uzimanja posavjetujte s Vašim liječnikom ili infektologom.

Savjeti za ublažavanje problema vezanih za jetru:

- ✗ Nemojte piti alkohol.
- ✗ Po uputi liječnika redovito kontrolirajte razine jetrenih enzima u krvi.
- ✗ Razgovarajte s Vašim liječnikom o tome da se testirate na virusne hepatitise. Ako ste zaraženi, postoje lijekovi koji Vam mogu pomoći.
- ✗ S obzirom na stanje jetre izbjegavajte masnu, jako začinjenu i teško razgradivu hranu poput, primjerice, pržene svinjetine.

Ukoliko imate oštećenja na jetri, izbjegavanje alkohola je najvažnije pri održavanju zdravlja. Informirajte liječnika o lijekovima i dodacima prehrani koje uzimate bez obzira jeste li ih nabavili bez recepta.

Mučnina, bolovi u trbuhu, povraćanje

Ove nuspojave često nestanu nekoliko tjedana nakon početka uzimanja antiretrovirusnih lijekova, kada se tijelo privikne na lijekove. Ako povraćate ili trpite bolove u trbuhu nekoliko dana zaredom, posjetite Vašeg liječnika. Antiemetici, lijekovi koji služe za prevenciju mučnine i povraćanja, također mogu ublažiti mučninu i povraćanje koji su uzrokovani antiretrovirusnim lijekovima. U ljekarni također možete naići na neke lijekove koje možete kupiti bez recepta, a služe ublažavanju mučnine i povraćanja.

Kako biste ublažili mučninu pokušajte sljedeće:

- ✗ Jedite više manjih obroka.
- ✗ Jedite hranu koja nije začinjena.
- ✗ Jedite hranu blagog mirisa. Jaki miris hrane može izazvati mučninu.
- ✗ Jedite za stolom, a ne u naslonjaču ili poluležećem položaju.
- ✗ Nakon obroka nemojte odmah leći.
- ✗ Jedite hranu koja nije ni prevruća niti prehladna.
- ✗ Smanjite unos tekućine tijekom i odmah nakon jela. Pričekajte barem pola sata. Pijte tekućinu bogatu nutrijentima poput voćnog soka i napitaka za nadoknadu elektrolita, a izbjegavajte gazirane napitke.
- ✗ Jedite jednostavnu hranu poput bistre juhe, riže, njoka, pasiranog krumpira, jogurta, jednostavnih krepera, svježeg sira i hranu koju volite.

Neki lijekovi imaju manje nuspojave ako se uzimaju s hranom. Raspitajte se kod Vašeg liječnika na koji način biste trebali uzimati lijekove kako bi smanjili njihove nuspojave.

Gubitak težine

Jedan od najvećih izazova za osobe koje žive s HIV-om je održavanje tjelesne težine. Gubitak težine je zdravstveni i estetski problem. Neželjeni gubitak težine ozbiljan je zdravstveni problem jer oslabljen organizam nije u stanju zadovoljiti ni svoje osnovne potrebe, a kamoli da se bori s izazovima koje pred njega postavljaju HIV i oportunističke infekcije. Mogući uzroci gubitka na težini su mnogobrojni, ali svima je osnova da osoba ne unosi u organizam dovoljno hranjivih tvari.

Zato je važno potruditi se da, ukoliko gubite na težini, jedete visokokalorične obroke s puno proteina i vitamina. Uzroci gubitka na težini najčešće su nedostatak ili manjak apetita kao posljedice HIV infekcije, oportunističke infekcije, depresija, stres i nuspojava terapije. Potrebno je mnogo truda, strpljenja i vremena kako bi zadržali kilograme.

Isprobajte ove korake kako bi ublažili smanjenje težine i povratili Vaš apetit:

- ✗ Jedite hranu koja Vam je ukusna i koju možete pojesti čak i kada niste gladni.
- ✗ Jedite po pet, šest puta na dan male obroke radije nego tri velika obroka.
- ✗ Izbjegavajte niskokaloričnu hranu.

- ✘ Možete pokušati uzimati nutricionističke dodatke prehrani koji potiču apetit te dodatke prehrani koji daju sve potrebne nutrijente kao što su energetske štangice, napici proteina i ugljikohidrata, itd.
- ✘ Trudite se da u kući imate što više raznovrsne hrane.
- ✘ Vježbajte jer tjelesna aktivnost povećava apetit.
- ✘ Zatražite pomoć prijatelja ili obitelji. Oni mogu pomoći tako što će Vam ići u nabavku hrane ili tako što će objedovati sa Vama.
- ✘ Pratite svoju tjelesnu težinu te se, ako gubite na težini, svakako javite svom liječniku kako bi se otkrio uzrok.

Problemi sa žvakanjem i gutanjem

Osobe koje žive s HIV-om često se susreću s ovim problemom zbog bolesti usta i zuba. Otežano i bolno gutanje može biti posljedica oportunističkih infekcija koje napadaju sluznicu usta i ždrijela.

Nabrajamo Vam nekoliko savjeta kako olakšati jedenje kod otežanog i bolnog žvakanja i gutanja hrane:

- ✘ Jedite mekanu hranu ili tvrdu hranu učinite mekšom (pasirani krumpir, jače kuhanu rižu, juhu, sjeckano meso, jaja, puding, dječju hranu, tofu i sl.)
- ✘ Jedite u što manjim zalogajima i polako.
- ✘ Hranu usitnjavajte, sjeckajte, ribajte i miksajte. Pripremajte neke obroke u miksanom obliku, poput guste juhe, sjeckanog mesa i ribane pirjane mrkvice.
- ✘ Ne konzumirajte ništa što iritira sluznicu poput kisele, slane, ljute, začinjene, vruće i prehladne hrane te alkohola.
- ✘ Ako imate gljivično oboljenje, nemojte jesti slatko jer šećer pogoduje rastu gljivica. Ako ste pojeli slatko, isperite usta otopinom vode i sode bikarbone koju ste doma sami pripremili.
- ✘ Perite zube i jezik redovito te redovito posjećujte stomatologa. Koristite mekanu četkicu za zube.

„Osobe koje žive s virusom HIV-a moraju kontrolirati svoju tjelesnu težinu, odnosno paziti da ne izgube previše kilograma kako radi nuspojava lijekova tako i zbog ostalih razloga. Razgovarajte s Vašim liječnikom ili nutricionistom kako bi našli rješenje za gubitak apetita.“

Na što obratiti pozornost pri uzimanju lijekova?

Pojedine grupe antiretrovirusnih lijekova djeluju na jednak način. Ako HIV postane otporan (rezistentan) na jedan antiretrovirusni lijek, rezistencija često zahvaća i ostale lijekove iz te skupine. Neredovito uzimanje lijekova najčešći je razlog pojave rezistencije virusa.

Najčešći razlozi neredovitog uzimanja lijekova su:

- ✗ nuspojave lijekova
- ✗ obaveze na poslu ili česta putovanja koja utječu na zaboravljanje rasporeda uzimanja lijekova
- ✗ manjak vremena za objedovanje (lijekovi se moraju redovito uzimati pa makar i na prazan želudac unatoč preporukama za uzimanje lijekova)
- ✗ narušavanje rasporeda spavanja
- ✗ depresija i ostali psihološki problemi
- ✗ droga i alkohol koji utječu na zaboravljanje uzimanja lijekova
- ✗ nerazumijevanje važnosti redovitog i pravilnog uzimanja lijekova

„Ako zaboravite uzeti lijek na vrijeme nikako nemojte uzimati duplu dozu lijeka. Nikada nemojte uzeti slobodan dan od lijekova, odnosno terapije. Pokušajte zapamtiti razloge nepridržavanja rasporeda uzimanja lijekova tako da ne učinite ponovno istu pogrešku.“

Navodimo neke savjete koji će Vam pomoći u redovitom uzimanju lijekova:

- ✗ Prije početka uzimanja terapije napravite „probu“ uzimanja terapije kako bi vidjeli možete li se pridržavati rasporeda. Umjesto lijekova uzimajte bombone.
- ✗ Koristite kutiju za lijekove koja ima odjeljak za svaki dan u tjednu.
- ✗ Kada putujete obavezno uzmite lijekove sa sobom na putovanje.
- ✗ Napravite dnevni raspored uzimanja lijekova, objeda, vježbanja i spavanja.
- ✗ Odaberite neke dnevne aktivnosti kada ćete uzimati svoje lijekove kao što su, primjerice, odlazak s posla ili na posao, gledanje omiljene TV serije i sl.
- ✗ Upotrebjavajte alarm kako ne bi zaboravili uzeti lijekove.
- ✗ Zadržite upute od lijekova te ih čuvajte na jednom mjestu zajedno s brojevima telefona koji su Vam bitni u hitnim situacijama. Nabavite recepte barem jedan tjedan prije nego što ostanete bez pojedinih lijekova.

Nepridržavanje uputa za uzimanje lijekova također može biti uzrok razvijanja rezistencije na pojedine lijekove ili grupe lijekova. Upute za korištenje lijeka sadrže:

- ✘ količinu lijeka koju trebate uzimati (dozu)
- ✘ koliko često morate uzimati lijek (vremenski period)
- ✘ uzimate li lijek na prazan želudac ili nakon jela
- ✘ trebate li držati lijek u hladnjaku ili ga trebate čuvati na suhom mjestu pri sobnoj temperaturi
- ✘ koje nuspojave lijek može uzrokovati
- ✘ dodatne instrukcije o uzimanju lijeka

Važno je da lijekove uzimate prema savjetu liječnika. Upute za uzimanje lijekova ponekad se mogu razlikovati od savjeta liječnika. Ako Vi u uputama pročitate drugačije naputke od onih koje ste dobili od infektologa, nemojte sami mijenjati terapiju već o tome pitajte liječnika koji Vam je terapiju prepisao.

„Nemojte prestati uzimati lijekove zbog nuspojava. Ako Vam lijekovi jako štete, nazovite odmah svog liječnika. Liječnik može smanjiti doze lijekova ili Vam prepisati novi antiretrovirusni lijek. Donesite odluku o nastavku terapije zajedno s liječnikom. Ako uzimate antiretrovirusne lijekove odgovorno i redovito od početka, imat ćete bolje šanse držati infekciju virusom HIV-a pod kontrolom te nećete morati mijenjati lijekove.“

U RH približno 400 osoba uzima antiretrovirusne lijekove. Analize u vezi nuspojava i prekida liječenja u Hrvatskoj su još u tijeku. Prema preliminarnim rezultatima većina bolesnika redovito uzima terapiju. Isto tako još nije dovršena analiza rezistencije HIV-a, no prvi rezultati pokazuju da je ona manja nego u drugim državama. U zadnje vrijeme postoje lijekovi koji se jednostavnije uzimaju i imaju manje nuspojava. Uz to postoji i određen izbor različitih lijekova, tako da je trajno odustajanje od liječenja zbog nuspojava zapravo vrlo rijetko.

04

ULAGANJE U
ZDRAVLJE

Pravilna prehrana

Pravilna prehrana osoba koje žive s HIV-om je izrazito važan segment u očuvanju zdravlja. Hrana utječe i na resorpciju i metabolizam pojedinih antiretrovirusnih lijekova. Posljednjih godina sve se više ističe utjecaj pravilne prehrane na kvalitetu života osoba koje žive s HIV-om.

Kako bi organizam normalno funkcionirao, potrebno je osigurati redovito uzimanje hrane. Pravilan način prehrane čest je problem za osobe koje žive s virusom HIV-a i to iz više razloga:

- ✗ Kada se organizam bori s infekcijom troši više energije pa je potrebno unositi više hrane nego inače, s naglaskom na njenu nutritivnu vrijednost, što znači da hrana mora biti bogata hranjivim tvarima, a ne samo „ispraznim“ kalorijama. Također je potrebno unositi više hranjivih tvari (nutrijenata) poput vitamina, minerala, esencijalnih masnih kiselina i antioksidativnih tvari. Nije uvijek jednostavno poštovati ove preporuke s obzirom da većinu bolesti prati manjak apetita pa se događa upravo suprotno, da osoba manje jede.
- ✗ HIV infekciju često prate problemi u vezi s uzimanjem hrane (gubitak apetita, otežano žvakanje i gutanje), nedovoljna apsorpcija hrane (prilikom proljeva) i obično su ti problemi udruženi s drugim infekcijama (oportunističkim bolestima i koinfekcijama) koje dodatno povećavaju potrebe organizma za hranjivim tvarima bogatim energijom (nutrijentima), odnosno hranom općenito.
- ✗ Neki antiretrovirusni lijekovi uzimaju se tako da se moraju poštivati određene preporuke u vezi posebnog načina prehrane jer hrana utječe na efikasnost i apsorpciju lijekova.

Prehranu možete shvatiti kao dio terapije koju provodite samostalno i svjesno. Pravilnom prehranom možete utjecati na HIV infekciju, liječenje antiretrovirusnim lijekovima, nuspojave lijekova, fizički izgled i samopouzdanje, odnosno na kvalitetu života u cjelini.

Osnovne skupine namirnica

Predstavljamo vam osnovne skupine namirnica koje predstavljaju osnovu prehrane. Ove namirnice su važan izvor proteina, ugljikohidrata, masti, vitamina i minerala.

Ugljikohidrati, masti i proteini

Žitarice i proizvodi od žitarica

Žitarice su vrlo hranjive i pretežno sadrže složene ugljikohidrate te minerale, vitamine i dijetalna vlakna. Proizvodi od žitarica jesu same žitarice, poput riže, prosa, hajdine kaše, ječma, zobi, mješlija i sl. Mljevenjem žitarica dobivaju se brašna i krupice (griz, palenta), a od brašna se izrađuje kruh, tjestenina i razne vrste tijesta (za pizzu, kolače, itd.)

Ova grupa namirnica predstavlja osnovu prehrane. Kod prerade žitarice gube hranjivu vrijednost te se preporučuju proizvodi sa cjelovitim zrnom žitarica. Kod osoba koje pate od učestalih proljeva preporuka je uzimati proizvode od oljuštenih žitarica poput bijele riže, tjestenine i kruha, kako prevelika količina vlakana ne bi dodatno pojačala peristaltiku (stezanje i širenje) crijeva, a time utjecala na veći broj velikih nužda.

Voće i povrće

Voće i povrće vrijedan su i nezamjenjiv izvor minerala i vitamina. Glavne odlike ovih namirnica su da sadrže visok postotak vode i da imaju malu energetska vrijednost. Od ovog pravila odstupaju orašasti plodovi (orah, badem, lješnjak) koji su bogati mastima, ali zbog toga i esencijalnim omega masnim kiselinama te vitaminima topivim u mastima (A, D, E i K) od kojih je vitamin E jedan od vrlo značajnih antioksidansa.

Također, orašasti plodovi su vrijedan izvor kalcija koji je bitan za zdravlje kostiju i prijenos živčanih impulsa te cinka koji podupire djelovanje vitamina C u jačanju imunološkog sustava.

Voće zbog prisutnosti celuloznih vlakana koja potiču gibanje crijeva može dodatno potaknuti pražnjenje crijeva pa se kod osoba koje imaju problema s proljevom preporuča gutiti voće, kratko prokuhati te po potrebi ukašiti kako bi se izbjegli neželjeni problemi. Dnevno se preporuča jesti pet različitih voćaka i povrća veličine 2 do 4 teniske loptice.

Voće i povrće potrebno je redovito unositi, budući da je ono najznačajnije u poticanju detoksikacije organizma te održavanju kiselo-bazne ravnoteže koja se dodatno narušava upotrebom lijekova.

Meso, riba, jaja

Ove namirnice su važan izvor proteina, masti, vitamina i minerala. Proteini u tijelu služe za sintezu i obnovu stanica i tkiva, sustava imuniteta, koštane mase i kože, te energije. Proteini se sporo razgrađuju zbog čega pružaju osjećaj sitosti. Meso i riba se prije upotrebe termički obrađuju, kuhanjem ili pečenjem, uz dodatke raznog povrća i začina koji pridonose osebujnijoj aromi jela.

Osim termičkog obrađivanja, meso i riba se mogu sušiti, konzervirati i sl. Bjelanjak jajeta ima vrlo visoku biološku vrijednost jer sadržava sve aminokiseline koje su čovjeku potrebne. Od mesa se posebno preporuča perad (piletina i puretina), meso kunića i teletina, dok crveno meso poput svinjetine treba jesti rjeđe. Meso i ribu preporučeno je u jelima kombinirati s povrćem koje olakšava proces probave proteina.

Mlijeko i mliječni proizvodi

Ove vrste namirnica odličan su izbor hranjivih tvari, posebice kalcija i nekih vitamina, zbog čega se preporučuje unositi ih na dnevnoj bazi. Mliječni proizvodi su jogurti, sirevi i razni drugi proizvodi. U odraslih osoba česta je intolerancija na laktozu, odnosno nemogućnost razgradnje mliječnog šećera zbog pomanjkanja enzima u probavnom traktu. Također, upotreba lijekova može pridonijeti intoleranciji na laktozu.

Pojava proljeva, posebno u jutarnjim satima nakon mliječnog obroka, može ukazivati na nemogućnost razgradnje laktoze pa se takvim osobama preporučuje umjesto mlijeka upotrebljavati fermentirane mliječne proizvode poput jogurta, acidofila i kefira.

Također, ukoliko se mlijeko konzumira na prazan želudac simptomi mogu biti izraženiji pa je preporuka da se mlijeko uzima s drugom hranom i ne za doručak. Danas na tržištu postoji mlijeko sa smanjenim sadržajem laktoze, a mogu se kao zamjene za mlijeko koristiti i mlijeka od žitarica (rižino, zobeno), odnosno mlijeko od soje.

Masti i ulja

Masti i ulja mogu biti životinjskog (npr. svinjska mast) i biljnog podrijetla (margarin, razna ulja, itd.) Preporučuje se korištenje maslinovog ulja bogatog polifenolima i vitaminom E (antioksidativnim tvarima) te nezasićenim masnim kiselinama.

Minerali i vitamini

Mnoge osobe koje žive s HIV-om odluče se za uzimanje različitih dodataka prehrani koji povećavaju mišićnu masu i težinu, kao i proizvode za koje se vjeruje da jačaju imunitet. Utjecaj dodataka prehrani u odnosu na HIV infekciju je dosta neistražena. Glavno pitanje koje se postavlja prilikom uzimanja takvih dodataka prehrani jest kako oni utječu na antriretrovirusnu terapiju.

Zbog toga je veoma važno da se prije nego počnete uzimati određene dodatke prehrani konzultirate s liječnikom ili ljekarnikom. U nekim će Vam slučajevima liječnik propisati neke dodatke prehrani.

Ako uzimate dodatne vitamine i minerale morate voditi računa o dozama koje uzimate jer prevelike doze određenih minerala i vitamina u organizmu mogu štetiti zdravlju. Dodaci prehrani ne smiju biti zamjena za zdravu i uravnoteženu prehranu preko koje moramo dobivati sve tvari potrebne našem organizmu. Također je bitno znati da se vitamini i minerali najbolje apsorbiraju iz prirodnih izvora pa se preporučuje konzumacija voća i povrća koje se može pasirati i zatim uzimati u koncentriranom obliku.

Vitamini topivi u vodi, poput vitamina C i B skupina, ukoliko se unesu u previsokim dozama izlučuju se putem tjelesnih tekućina pa ih se može samostalno uzimati, dok se za vitamine topive u mastima (A, D, E, i K) preporučuje konzultacija s nutricionistom jer visoke doze mogu biti toksične za organizam.

Slično je i s mineralima koji u visokim dozama imaju štetne učinke, posebno željezom koje se uzima samo ako je prethodno napravljena krvna slika koja ukazuje na manjak željeza. Minerali poput cinka, koji se uzimaju uz vitamin C za jačanje imunološkog sustava, i kalcija mogu se uzimati kao kura (određen vremenski period u godini), a preporuka je i da se unose u obliku orašastih plodova (orasi, lješnjaci, bademi, indijski oraščići i sl.) te sjemenki poput sezama, suncokreta i bundeve, koje su izrazito bogate tim mineralima.

Antioksidansi

Antioksidansi su bitni za osobe koje žive s virusom HIV-a jer sama HIV infekcija dovodi do povećane razine slobodnih radikala u organizmu. Slobodni radikali mogu povećati aktivnost virusa, odnosno povećati razinu uništavanja stanica.

Neki antioksidansi poput vitamina C i E, bioflavonida, beta-karotena, polifenola, likopena, cinka, selena i koenzima Q10 mogu se unositi putem dodataka prehrani i putem hrane. Raznovrsna prehrana pruža širok raspon antioksidansa. Predstavnici hrane bogate antioksidansima su brokula, zeleno lisnato povrće, mrkva, borovnice, marelice i riba.

Vitamini i minerali neophodni za osobe koje žive s virusom HIV-a

Vitamin C je jedan od najvažnijih antioksidansa. Vitaminom C bogate namirnice su sve vrste voća i povrća, a istaknuti se mogu citrusi, borovnice i lišće peršina. Preporuča se miksiranje svježeg sezonskog voća i povrća u obliku napitaka, redovito konzumiranje salata (ako druge okolnosti dopuštaju), a prilikom kuhanja kraće izlaganje hrane visokim temperaturama.

Vitamin D ima važnu ulogu u metabolizmu kalcija, ali i jačanju imuniteta. Posebnost ovog vitamina je što se stvara u koži nakon izlaganja sunčevim zrakama pa se preporuča dnevno izlaganje sunčevom svjetlu. Hranom se vitamin D može unijeti kroz riblje ulje, orašaste plodove, sjemenke i mlijeko.

Vitamin E je također antioksidans. Ima važnu ulogu u jačanju imuniteta i protuupalno djelovanje. Namirnice bogate vitaminom E su riba, nerafinirane vrste ulja (maslinovo, sezamovo i riblje ulje), orašasti plodovi, sjemenke i zeleno lisnato povrće.

Željezo se koristi pri liječenju anemije. Treba ga uzimati samo ako je propisano od strane liječnika. Namirnice bogate hem željezom su iznutrice (jetrica), školjke i riba, a ne-hem željezom proso, krumpir s korom, orašasti plodovi, grožđice, datulje, obogaćene žitarice, kuhane mahunarke poput leće i sjemenke bundeve. Ne-hem željezo lakše se apsorbira u organizam ako se konzumira zajedno s namirnicama koje sadrže hem željezo i s vitaminom C pa je preporuka kod manjka željeza uz obrok uzimati dodatak vitamina C. Isto tako, kofein iz kave, crnog i zelenog čaja i tanin iz crvenog vina mogu smanjiti apsorpciju željeza.

Cink je važan u očuvanju imuniteta. Povećan rizik od manjka cinka javlja se kod osoba s kroničnim proljevom. Prevelike količine cinka mogu imati obrnuti efekt i utjecati na slabljenje imuniteta. Ipak, povremen dodatak cinka kombiniran s vitaminom C, u obliku kura od nekoliko tjedana, pozitivno utječe na jačanje imuniteta.

Selen pomaže u obnavljanju glutaciona, glavnog antioksidansa u stanicama. Selenom bogate namirnice su morski plodovi, nemasno meso, jaja i češnjak.

Ostali dodaci prehrani često se ističu u mnogim literaturama od strane nutricionista. Neke biljke koje se koriste kao dodaci prehrani mogu imati značajan utjecaj na djelovanje antiretrovirusnih lijekova. Primjerice kantarion smanjuje učinak HAART terapije, a vitamin E i ginko biloba zajedno povećavaju rizik od unutrašnjeg krvarenja. Ovo su razlozi zbog kojih se morate savjetovati s liječnikom prije početka uzimanja dodataka prehrani.

Voda i ostale tekućine

Voda je, kao i hrana, neophodna za život i normalno funkcioniranje organizma, stoga ju ne smijete zaboraviti kada planirate svoju prehranu. Vode dnevno treba unositi onoliko koliko se dnevno izbaci. Kod prosječnog čovjeka to iznosi dvije litre dnevno. Ukoliko se pojačano znojite zbog tjelesne aktivnosti ili ako imate proljev, trebate unositi još više tekućine u tijelo.

Osobe koje žive s HIV-om moraju unostiti više tekućine u tijelo posebice ako uzimaju antiretrovirusne lijekove. Kava i alkohol se ne bi smjeli unositi jer oni uzrokuju gubitak vode. Neki oblici glavobolja također se mogu spriječiti ili se pak njihov intenzitet može umanjiti konzumiranjem adekvatne količine vode. Osim vode, mogu se koristiti biljni čajevi (zeleni i crni čaj) te cijeđeni voćni i kupovni sokovi (posebno gusti sokovi i sok od jabuke, ananasa, itd.)

Higijena namirnica

Ovdje navedeni savjeti namijenjeni su svim osobama koje žive s virusom HIV-a, ali su posebno značajni za one osobe koje imaju nizak broj CD4 limfocita, a u skladu s time im je imunitet oslabljen te su podložniji raznim infekcijama.

Kupovanje namirnica

- ✗ Kupujte namirnice čije je pakovanje neoštećeno.
- ✗ Provjerite rok upotrebe.
- ✗ Kupujte pasterizirano mlijeko i mliječne proizvode.
- ✗ Birajte svjež i neoštećeno voće i povrće.
- ✗ Gotovu hranu kupujte samo na provjerenim mjestima.
- ✗ Nakon kupovine pazite da hrana ne stoji predugo na visokoj temperaturi.
- ✗ Redovito čistite hladnjak od trulog povrća i pokvarene hrane.

Pripremanje hrane

Kod pripreme hrane najvažnije je da sve bude čisto - čista hrana, čista daska za usitnjavanje hrane, čista radna ploha u kuhinji, čiste kuhinjske krpe, čisto posuđe i pribor za jelo. Kuhajte i termički obrađujte hranu. Ako jedete svjež neobrađenu hranu pripazite na higijenu.

Prehrana i antiretrovirusni lijekovi

Uz određeni lijek mogu biti postavljeni neki od sljedećih zahtjeva u vezi s hranom:

- ✗ Da pijete lijek uz obrok, odnosno u isto vrijeme kad i jedete.
- ✗ Da ne jedete dva sata prije uzimanja lijeka ili sat vremena nakon uzimanja lijeka.
- ✗ Da jedete određenu vrstu hrane (npr. masnu hranu uz nešto) ili da izbjegavate određenu vrstu hrane kako bi se osigurala dovoljna apsorpcija lijeka.

Savjetujte se sa svojim liječnikom ili infektologom kada je najbolje uzimati pojedini lijek, prije jela ili nakon jela, te kakvu biste hranu prilikom uzimanja lijekova trebali izbjegavati. Hrana može smanjiti nuspojave lijekova, ali i smanjiti djelovanje samog lijeka.

Vježbanje

Redovitim vježbanjem poboljšavamo funkcioniranje imunološkog sustava. Vježbanje poboljšava raspoloženje, oslobađa od stresa i stimulira apetit. Vježbanjem razvijamo i jačamo mišiće. Uz pravilnu prehranu i dovoljan unos vode i ostalih tekućina, regulira se metabolizam bjelancevina, masti i ugljikohidrata. Ne trebate pretjerivati pri vježbanju, a vježbe Vas ne smiju prekomjerno zamarati. Ukoliko koristite indinavir kapsule (Crixivan kapsule), morate piti veće količine tekućine. Ne uzimajte steroide. Uskladite unos hrane s intenzitetom vježbanja, odnosno unosite više kalorija kako biste nadoknadili one potrošene tijekom vježbanja.

Savjeti za vježbanje:

- ✗ Više šetajte na čistom zraku.
- ✗ Koristite stepenice, tako jačate mišiće nogu i sagorijevate višak kalorija.
- ✗ Pripazite na držanje, ne opterećujte kralježnicu i zglobove.
- ✗ Istežite se svakodnevno 10 minuta.
- ✗ Plešite, bavite se nekim sportom i plivajte. Aerobne vježbe moraju biti zastupljene najmanje tri puta tjedno po pola sata.
- ✗ Posjećujte teretanu i povećajte mišićnu masu.
- ✗ Bavite se jogom ili tai chi-jem te se tako oslobodite se stresa i napetosti.

Higijena

Održavanje higijene je vrlo bitno za osobe koje žive s HIV-om jer su zbog oslabljenog imunološkog sustava podložnije različitim infekcijama. Osnovne higijenske mjere su:

- ✗ redovito pranje ruku prije i nakon pripreme hrane i jela, poslije upotrebe toaleta, nakon bavljenja kućnim ljubimcima te nakon rada u vrtu
- ✗ upotrebljavanje isključivo vlastitog pribora za pranje zubi i brijanje
- ✗ ne dijeliti svoj pribor za osobnu higijenu s drugim osobama

Oralna higijena i stomatološko liječenje

Dobro je poznato da zdravlje usne šupljine može imati dalekosežne posljedice na opće zdravlje organizma. Zbog toga osobe koje žive s HIV-om moraju redovito odlaziti stomatologu. Mnogim osobama koje žive s HIV-om oralno zdravlje nije na vrhu liste prioriteta zbog čega dolaze stomatologu u hitnim stanjima i s jako zapuštenim ustima.

S druge strane, mnoge osobe koje žive s HIV-om, zahvaljujući antiretrovirusnoj terapiji, jako su dobrog općeg zdravlja te su zainteresirani za najsloženije zahvate koje suvremena stomatologija nudi. Međutim, veliki broj osoba koje žive s HIV-om nije u mogućnosti dobiti adekvatnu stomatološku zaštitu zbog neopravdanog straha i/ili neznanja stomatologa.

Plan stomatološke terapije diktiraju:

- ✘ opće zdravstveno stanje bolesnika
- ✘ sposobnost bolesnika da podnese stomatološki zahvat
- ✘ omjer rizika i koristi zahvata na cjelokupno zdravlje bolesnika

Redoslijed terapijskih postupaka isti je kao i u općoj populaciji – ukloniti bol, povratiti funkciju, spriječiti daljnje širenje bolesti i osigurati optimalnu estetiku.

Održavanje dobre oralne higijene je od presudnog značaja u smanjenju rizika za razvoj oralnih komplikacija. Smanjeno lučenje sline povećava rizik za razvoj karijesa. Lokalni faktori kao što su bakterije i gljivice mogu biti djelomično odgovorni za brži razvoj parodontne bolesti.

Zbog toga bi osobe koje žive s HIV-om trebale odlaziti na stomatološke kontrole najmanje svakih šest mjeseci. Osobe s brojem CD4 limfocita manjim od 100 i osobe s oralnim lezijama na kontrole bi trebali odlaziti svaka tri mjeseca, a po potrebi i češće. Stomatolog će Vam dati upute za oralnu higijenu i ordinirati oralni antiseptik. Osobama koje se žale na suhoću usta, kao i onima s povećanom sklonosti karijesu, stomatolog će izraditi udlagu za aplikaciju floridnih preparata.

Na kraju još jednom valja naglasiti da rutinsko stomatološko liječenje ne predstavlja rizik za zdravlje osobe koja živi s HIV-om. Stomatolozi su dužni provoditi standardne mjere osobne zaštite (nošenje rukavica, maske i zaštite za oči) i kontrole infekcije u ordinaciji te osobe koje žive s HIV-om nisu obvezne otkrivati svoj HIV status jer rizik transmisije bolesti na osoblje i ostale pacijente gotovo da ne postoji. S druge strane, osobe koje otkriju svoj HIV status svom stomatologu mogu očekivati bolje liječenje zbog upućenosti stomatologa u cjelokupno zdravstveno stanje svog pacijenta.

Psihičko zdravlje

Problemi s psihičkim zdravljem često negativno utječu na fizičko zdravlje osoba koje žive s HIV-om na sljedeće načine:

- ✘ otežavaju redovito uzimanje antiretrovirusne terapije
- ✘ ometaju zdrave životne navike
- ✘ otežavaju nošenje sa svakodnevnim situacijama i stresom

Kod osoba koje žive s HIV-om neliječenje psihičkih problema može dovesti do pogoršanja fizičkog stanja radi pomanjkanja brige za unapređenje zdravlja. Vrlo je važno da osobe koje žive s HIV-om i imaju psihičkih problema potraže stručnu pomoć.

Što uzrokuje psihičke probleme?

Psihička oboljenja nisu uzrokovana osobnim slabostima pojedinca. Većina psihičkih oboljenja uzrokovana je kombinacijom okoline u kojoj osoba živi, nasljedstvom bolesti (urođena predodređenost), biološkim čimbenicima i psihosocijalnim faktorima.

Učestali faktori psihičkih oboljenja uključuju:

- ✗ obiteljsko nasljeđe psihičkih oboljenja
- ✗ stresne trenutke u životu - traumatu, seksualno i psihičko zlostavljanje, bolest (u ovom slučaju HIV infekcija)

Psihički problemi mogu biti i posljedica same prirode HIV bolesti zbog utjecaja virusa i oportunističkih infekcija (direktno uzrokovani psihički problemi) te zbog nuspojava antiretrovirusnih lijekova, stresa ili nepostojanja socijalne podrške (indirektno uzrokovani psihički problemi).

Kako se produljuje život lijekovima i HIV bolest postaje kronično stanje, psihički problemi više dolaze do izražaja zbog nesigurnosti u budućnost, nuspojava, boli, straha od progresije bolesti i izloženosti brojnim stresnim situacijama.

Različiti stresni događaji i situacije povezane s HIV bolesti mogu u velikoj mjeri utjecati na psihičko, a time i fizičko zdravlje osoba koje žive s HIV-om.

- ✗ **fizičke promjene i neizvjesnost borbe s HIV/AIDS-om** - snalaženje s antiretrovirusnim lijekovima koji imaju strogi režim uzimanja (nuspojave, redovito uzimanje lijekova, rezistencija itd.), nadvladavanje teških oportunističkih bolesti
- ✗ **stigmatizacija i diskriminacija koja je povezana s HIV/AIDS-om** - nemogućnost dobivanja potrebne usluge ili prava, gubitak socijalne podrške što rezultira izoliranošću, gubitak posla
- ✗ **pritisak od priopćavanja drugima da ste HIV pozitivni**
- ✗ **višestruki gubici u životu** - gubitak obitelji, prijatelja i partnera, sigurnosti, nade i samopouzdanja

Biološki problemi kao posljedica HIV infekcije ili nuspojave nekih lijekova, npr. Sustiva lijeka, mogu uzrokovati simptome slične depresiji. Razgovarajte sa svojim liječnikom o Vašim simptomima. Psihijatrijski pregledom se može ustanoviti imaju li Vaši simptomi psihički razlog. Ukoliko imaju, ti se simptomi mogu liječiti.

Znakovi učestalih psiholoških problema

Širok raspon osjećaja, misli i ponašanja može upućivati na potrebu za psihološkom obradom. Mnogi ljudi navedene znakove doživljavaju u nekom trenutku svoga života. Problem nastaje kada ti znakovi psiholoških problema ne nestaju ili kada mnogo njih nastupi odjednom. Znakovi koji mogu upućivati na psihološke probleme su sljedeći:

- ✗ osjećaj tuge, nemoći ili preplavljujući pesimizam
- ✗ premalo ili previše sna
- ✗ gubitak apetita i promjene u načinu unošenja hrane
- ✗ stalne brige kojih se ne možete riješiti

- ✘ misli o samoubojstvu ili pokušaj samoubojstva
- ✘ nemogućnost zabave uz aktivnosti koje su Vas prije zabavljale
- ✘ uznemirujuće misli
- ✘ česte noćne more
- ✘ nemogućnost nošenja s gubicima u životu
- ✘ upotreba droge ili alkohola koji negativno utječu na Vaš život

Zašto više ljudi ne potraži pomoć?

Mnoge osobe s psihičkim problemima trpe simptome jako dugo vremena prije nego se odluče potražiti pomoć stručnjaka. Uvijek je najbolje potražiti pomoć čim se simptomi pojave. Psihičke bolesti su kao i ostale bolesti te se mogu svrstati na lake i teške bolesti, one na koje se može utjecati prevencijom, one koje prolaze bez stručne pomoći i one koje zahtijevaju stručnu pomoć.

Psihičko zdravlje je bitno jer utječe na Vaše razmišljanje, osjećaje i ponašanje. Osobe koje su psihički stabilne bolje obavljaju svoje svakodnevne aktivnosti, bolje se razumiju s ljudima i imaju bolje međuljudske odnose prema članovima obitelji, prijateljima i partnerima, bolje se nose sa svakodnevnim stresom te bolje brinu o unapređenju kvalitete svog života, što je od posebne važnosti za osobe koje žive s HIV-om.

Tretman psihičkih problema Vam omogućava da se oslobodite simptoma, što znači bolji san i odmor te manje briga. Prednosti liječenja su i mogućnost obavljanja svakodnevnih aktivnosti bez poteškoća te uspostavljanje boljih međuljudskih odosa. Za osobe koje žive s HIV-om to znači briga o zdravlju i redovito uzimanje antiretrovirusne terapije čime se direktno utječe na unapređenje fizičkog zdravlja.

„U dosadašnjim istraživanjima utjecaja psiholoških faktora poput stresa na imunološki sustav identificiran je potencijalni mehanizam preko kojeg se vrši utjecaj. Naime, dokazano je da stres uzrokuje promjene u ponašanju vezanom za zdravlje. U stanju stresa, uznemirenosti, deprimiranosti, zabrinutosti i sl., ljudi su skloniji rizičnim ponašanjima. To u svakodnevnom životu znači da više puše, piju alkohol, lošije se hrane, slabije spavaju i sl., a upravo ti čimbenici imaju znatan utjecaj na imunološki sustav. Stres ujedno utječe na endokrinološki sustav, kao i na autonomni živčani sustav preko kojeg direktno ili indirektno utječe na imunološki sustav što je onda relevantno za klinički tijek, morbiditet i mortalitet HIV/AIDS-a.“

Hrvatska udruga oboljelih od HIV-a, HUHIV, provodi grupe podrške za osobe koje žive s HIV-om te se bavi pružanjem psihosocijalne pomoći osobama koje žive s HIV-om. Kontakt udruge se nalazi na kraju brošure u informacijama.

U sklopu Klinike za infektivne bolesti „Dr. Fran Mihaljević“ u Zagrebu postoji i „Centar za psihosocijalnu podršku osobama koje žive s HIV-om“ gdje također možete dobiti psihološku pomoć i podršku.

Partnerski odnosi i HIV

Osobe koje žive s HIV-om u našoj sredini često su okružene predrasudama i osudom. Neosnovan strah i zabluda utječu na izbjegavanje socijalnih kontakata s HIV pozitivnim osobama. Priopćavanjem svog HIV statusa obitelji i prijateljima osiguravate njihovu podršku u teškim trenucima.

Vi najbolje možete procijeniti u koje osobe iz Vašeg okruženja možete imati potpuno povjerenje kao i na koji način i kada ćete im reći da ste HIV pozitivni. Ukoliko niste sigurni kako da to učinite, posavjetujte se sa psihologom ili savjetnikom.

Kada govorimo o partnerskim odnosima, situacija je još kompliciranija. U vezi u kojoj su partneri osobe različitog HIV-statusa, HIV pozitivnoj osobi vrlo je teško reći seksualnom partneru za HIV. Mnogo je pitanja i misli koje neprestano prolaze glavom, npr.

*kako reći partneru da sam pozitivan?
što će moj partner misliti o meni?
hoću li biti prihvaćen ili odbačen?*

Osoba zaražena HIV-om mora biti iskrena prema svojem partneru. Iako je to težak i kompleksan zadatak, osoba mora biti dovoljno hrabra da kaže istinu.

Partner HIV pozitivne osobe treba znati ove činjenice kako bi otkrio svoj HIV status, naučio kako se zaštititi od prijenosa HIV-a te kako bi, ukoliko je HIV pozitivan, otišao liječniku koji će utvrditi je li potrebno primjenjivati antiretrovirusnu terapiju.

Primjenite sljedećih sedam koraka te se tako pripremite da kažete svom partneru svoj HIV status. Sedam koraka možete upotrijebiti i kada želite reći svoj HIV status i drugim osobama, primjerice svojoj obitelji ili prijateljima.

1. KORAK

Razmotrite pozitivne i negativne strane osobnog priopćavanja svog HIV pozitivnog statusa.

Mnoge osobe koje žive s HIV-om žele osobno reći svom partneru da su HIV pozitivne. Za to postoje neki veoma dobri razlozi:

- ✗ Možete izgraditi odnos povjerenja sa partnerom.
- ✗ Možete pružiti podršku partneru prilikom njegovog testiranja na HIV.
- ✗ Na taj način dopuštate svom partneru da Vam da podršku.
- ✗ Možete otvoreno razgovarati o Vašoj HIV infekciji.

U nekim slučajevima ne preporuča se da osobno kažete svom partneru Vaš HIV pozitivan status:

- ✗ Nemojte sami reći partneru ako mislite da će se naljutiti i povrijediti Vas fizički i/ili psihički.
- ✗ Nemojte sami reći partneru ako ga ne poznajete dobro te ne možete predvidjeti njegovu reakciju.

Morate razmotriti i situaciju u kojoj jednostavno još niste spremni reći partneru Vaš HIV status. Tada postoje i druge mogućnosti koje možete razmatrati, a o kojima ćemo govoriti u nastavku.

2. KORAK

Budite spremni odgovoriti na pitanje „*što je to HIV?*“

Kada kažete pojedinim osobama da imate HIV, oni će vjerojatno postavljati puno pitanja. Zbog toga morate naučiti neke osnovne stvari o HIV/AIDS-u koje će smanjiti stigmatu koja je povezana s HIV/AIDS-om.

3. KORAK

Odlučite se za pomoć pri priopćavanju partneru da ste HIV pozitivni.

Odluka da osobno želite reći svom partneru svoj HIV status ne znači da to morate učiniti sami. Razmislite želite li pomoć prilikom obznanjivanja svog HIV statusa. Postoje osobe, najčešće liječnici ili psiholozi koji imaju iskustva, a koji Vam mogu pomoći u tome. Oni mogu bolje od Vas odgovoriti na mnoga pitanja koja će imati Vaš partner. Također, ako se bojite da bi Vaš partner mogao postati nasilan, najbolje je zatražiti takvu pomoć.

4. KORAK

Recite partneru svoj HIV status u pravo vrijeme i na pravom mjestu.

Vrijeme i mjesto priopćavanja svom partneru vlastiti HIV status jako su bitni. Evo nekoliko savjeta koji će Vam pomoći u odabiru pravog vremena i mjesta:

- ✗ Odaberite mjesto gdje ćete se Vi i Vaš partner osjećati udobno, gdje Vas nitko neće smetati niti čuti, ali koje nije izolirano kako bi mogli potražiti pomoć ukoliko bude potrebna.
- ✗ Odaberite dio dana u kojem ste vremenski neograničeni tako da možete neometano razgovarati s Vašim partnerom te mu odgovoriti na sva njegova pitanja. To neka bude vrijeme kada Vaš partner može odmah ugovoriti termin za HIV testiranje i kada možete razgovarati s Vašim liječnikom ili psihologom.

5. KORAK

Isplanirajte što ćete reći.

Vjerojatno ćete biti jako nervozni prilikom razgovora sa Vašim partnerom, no to je normalno. Prije samog razgovora isplanirajte što ćete reći i kako ćete započeti razgovor. Pokušajte vježbati taj razgovor sami ili uz pomoć psihologa. Vježbanje razgovora može rezultirati boljom artikulacijom i većom razumljivošću izgovorenog.

Bez obzira kako ćete reći svom partneru svoj HIV status, obavezno trebate reći sljedeće:

- ✗ da ste zaraženi virusom HIV-a
- ✗ da postoji vjerojatnost da je i Vaš partner zaražen (ukoliko ste imali nezaštićene seksualne odnose)
- ✗ uputiti Vašeg partnera na HIV testiranje

Navedene činjenice trebalo bi reći partneru u kontekstu brige za njegovo zdravlje, npr. *„Stalo mi je do tebe i tvog zdravlja i zato ti moram reći...“* Objasnite partneru zašto je važno otići se testirati, npr. *„Danas postoje dobri lijekovi koji pomažu HIV pozitivnim osobama da duže ostanu zdravi. Trebao bi se otići testirati kako bi saznao svoj HIV status i počeo uzimati lijekove ako je to potrebno.“* Ohrabrite svog partnera riječima *„Spoznaja da si HIV pozitivan je jako stresna. Ja sam tu za tebe ako su ti potrebni pomoć i podrška.“* Možete svom partneru podijeliti informacije o Vašem zdravstvenom stanju.

6. KORAK

Pripremite se za reakciju Vašeg partnera.

Teško je procijeniti reakciju drugih ljudi na spoznaju da ste HIV pozitivni. Kada govorimo o partnerima, to je još i teže jer za njih postoji mogućnost da su i oni zaraženi HIV-om. Reakcija partnera može varirati od olakšanja jer ste mu rekli da ste HIV pozitivni do ljutnje i straha. Reakcija može biti vikanje, plakanje ili šutnja. Razmislite kako se nositi s različitim reakcijama.

- ✗ Sjetite se kako ste se Vi osjećali i kako ste reagirali kada ste saznali da ste HIV pozitivni.
- ✗ Informirajte svog partnera o uslugama psihološke podrške koje su na raspolaganju osobama koje žive s HIV-om.
- ✗ Vaš pozitivni HIV status može promijeniti Vašu vezu. Neke veze opstanu te se osobe u vezi trude prebroditi poteškoće na koje su naišle, a neke veze se raspadnu. Imajte razumijevanja za Vašeg partnera i dajte mu do znanja da ste tu za njega ako mu zatreba pomoć. Potražite stručnu pomoć psihologa ako se sami ne snalazite u toj situaciji.

“Zapamtite, reći svom partneru da ste HIV pozitivni znak je brige za partnerovo zdravlje.”

7. KORAK

Potražite stručnu pomoć nakon što ste rekli partneru da ste HIV pozitivni.

Teško je znati kako ćete se osjećati nakon što kažete partneru da ste HIV pozitivni. Možete osjećati olakšanje, ali i zabrinutost i stres. Potražite pomoć stručne osobe, psihologa, koji Vam može pomoći u razrješavanju Vaših emocija nakon tako teškog koraka za Vas.

Dejtovi

Jedan od najčešćih mitova vezanih uz život sa HIV-om je taj da nakon dijagnoze morate odustati od upoznavanja drugih ljudi i seksualnih odnosa. Većina osoba koje su tek saznale svoj HIV status se brinu oko ovog pitanja. Međutim, to nije potrebno. Ukoliko ste HIV pozitivni nema razloga da ne pronađete svog partnera ili partnericu.

Kada pričamo o dejtu imate dvije opcije:

- ✘ dejtanje i/ili seks s osobama koje žive sa HIV-om
- ✘ dejtanje i/ili seks s osobama koje su HIV negativne

Kod dejtanja i/ili seksa s osobom koja živi s HIV-om biti će Vam puno lakše otkriti svoj HIV status. Za lakše upoznavanje osoba koje žive sa HIV-om mogu Vam pomoći razne dejting web stranice na kojima hrabrije osobe koje žive sa HIV-om otvoreno priznaju svoj HIV status. Druga opcija su web stranice namijenjene upoznavanju osoba koje žive sa HIV-om kao što je stranica www.aids.hr

“Uporaba kondoma sa partnerom koji je HIV pozitivan je i dalje važan aspekt sigurnog seksa zbog mogućnosti re-infekcije HIV-om.”

Kod dejtanja i/ili seksa s osobom koja nije HIV pozitivna, najteža stvar koju ćete morat učiniti je odlučiti hoćete li priznati toj osobi svoj HIV status. Odluku nije lako donijeti zbog straha od odbijanja i širenja informacije o Vašem HIV statusu drugim osobama. Za većinu ljudi najgora stvar koja se može dogoditi jest da Vaš potencijalni partner otkrije Vaš HIV status drugim osobama. Zbog toga je važno da procijenite imate li dovoljno povjerenja u Vašeg partnera da mu otkrijete Vaš HIV status.

Kod dejtanja i započinjanja veze s drugom osobom poželjno je da otkrijete svoj HIV status odmah na početku. Skinut ćete veliki emocionalni teret sa sebe i nećete se osjećati kao da nešto tajite. Vaš potencijalni partner će cijeniti Vašu iskrenost na početku potencijalne veze više nego što bi ju cijenio da je saznao Vaš HIV status tijekom veze. Međutim isto tako postoji mogućnost da Vas potencijalni partner odbije jer nije spreman na vezu sa HIV pozitivnom osobom ili jednostavno nije dovoljno informiran o HIV-u.

“Ukoliko se svjesno upuštate u seksualne odnose sa osobom koja je HIV negativna, a istoj niste otkrili svoj HIV status, vrlo je važno da inzistirate na sigurnom seksu i uporabi zaštite.”

Spoznaja da ste HIV pozitivni na više načina može uzrokovati smanjenje seksualne želje. Najčešći uzroci su sljedeći:

- ✘ Mogu postojati psihološki problemi s kojima se osoba susreće zbog saznanja svog statusa (npr. depresija, anksioznost, stres, napetost i sl.) Prilikom takvih problema obratite se Vašem liječniku ili psihijatru.
- ✘ HIV može oštetiti živac u penisu kojim se kontrolira erekcija.
- ✘ Antiretrovirusni lijekovi mogu negativno utjecati na smanjenje spolne želje. U tom slučaju obratite se svom infektologu.

Postoje lijekovi, poput Viagre, koji povećavaju potenciju. O korištenju ovih lijekova neophodno je posavjetovati se s infektologom zbog mogućnosti interakcija s antiretrovirusnim lijekovima.

Koristite zaštitu, kondome i lubrikante na bazi vode, prilikom svakog seksualnog odnosa (vaginalnog, analnog i oralnog) bez obzira na HIV status Vašeg partnera. Razlog tome je višestruki:

- ✘ mogućnost da inficirate partnera, ukoliko je Vaš partner HIV negativan
- ✘ mogućnost reinfekcije HIV-om, ukoliko je Vaš partner HIV pozitivan
- ✘ mogućnost infekcije spolno-prenosivim bolestima (gonorejom, sifilisom, herpesom, hepatitisom, kladimijom, itd.)

Ukoliko ste seksualno aktivni, savjetuju se redoviti pregledi kod dermatovenerologa, ginekologa (za žene) i urologa (za muškarce). Ovo su ujedno i stručne osobe s kojima možete razgovarati o eventualnim nedoumicama u pogledu reproduktivnog i seksualnog zdravlja.

05

LJUDSKA PRAVA

Stigmatizacija i diskriminacija

*„AIDS uništava tijelo,
PREDRASUDE uništavaju duh.
Jedno je uzrokovano virusom,
drugo je uzrokovano ignorancijom.
OBOJE MOŽE UBITI!“*

Nakon više od 20 godina, koliko traje pandemija, došlo je vrijeme u kojemu se ljudi privikavaju na svoje stanje i nose sa svime što im ono donosi. To je i vrijeme u kojemu se ljudi nose s reakcijama drugih osoba (npr. članova obitelji, prijatelja, ljubavnika i partnera) koje će se također s vremenom i promijeniti. Vrijeme je u kojem znanstvenici pokušavaju bolje razumjeti i kontrolirati proces bolesti, od zidovudina koji se pojavio krajem 80-ih prošlog stoljeća do današnjeg režima kombinirane terapije s inhibitorima proteaze. Sve to utječe na kvalitetu života osoba koje žive s HIV-om. HIV je sve manje zdravstveni problem (u smislu liječenja), no postaje sve više socijalni problem koji je potencijalno razarajuć. Današnji problem jest resocijalizacija osoba koje žive s HIV-om u socijalnu okolinu.

Stigma i diskriminacija vezane za HIV/AIDS su najveće smetnje prevenciji širenja virusa, osiguravanju adekvatne njege, podrške i liječenja. Izazivaju ih razne pojave kao što su nedostatak razumijevanja bolesti, mitovi o prijenosu virusa i neodgovorno medijsko praćenje epidemije. Stigma vezana uz HIV također dolazi od kombinacije koju čine krivnja, sram i strah. Krivnja i sram zbog toga što su seks i intravensko uzimanje droga, kojima se HIV prenosi, okruženi tabuom i moralnim osuđivanjem. Strah zbog toga što je HIV/AIDS neizlječiva bolest.

Stigmu možemo definirati kao pojavu koja značajno diskreditira pojedinca u očima drugih ljudi. Stigma stvara društvenu nejednakost i negativne stavove. Takvi negativni stavovi mogu biti, i najčešće jesu, uzrok diskriminaciji i kršenju ljudskih prava. Diskriminacija nastaje kada se pojedinu osobu zbog stvarne ili percipirane pripadnosti određenoj skupini (u ovom slučaju osobe koje žive s HIV-om) stavlja u nejednak i nepovoljan položaj u odnosu na druge te su zbog toga te osobe onemogućene u ostvarivanju ljudskih prava i temeljnih sloboda. Strah od diskriminacije sprječava osobe koje žive s HIV-om u traženju liječenja HIV/AIDS-a i drugih medicinskih usluga.

Slika 1. Začarani krug stigme, diskriminacije i kršenja ljudskih prava



Rezultati istraživanja o stanju ljudskih prava osoba koje žive s HIV/AIDS-om i osoba koje pripadaju skupinama koje su pod povećanim rizikom od HIV/AIDS-a su na prvi pogled neočekivani: 39,27% ispitanika prijavilo je da je doživjelo neki oblik diskriminacije zbog pripadnosti nekoj od skupina. Tako mali broj prijavljenih slučajeva diskriminacije objašnjava se pojmom normalizacije diskriminacije.

Normalizacija diskriminacije

Ljudi koji su svakodnevno izloženi diskriminaciji vrlo često shvaćaju diskriminaciju kao nešto normalno. Taj proces normalizacije diskriminacije je jedan od mehanizama obrane od diskriminacije i čest je slučaj s kojim se susreću mnogi koji rade s osobama izloženima diskriminaciji. Takvu pretpostavku podržavaju i druga istraživanja koja su pokazala da pripadnici marginaliziranih skupina rjeđe priznaju diskriminaciju. Mjere redukcije diskriminacije i stigmatizacije su nužne jer diskriminacija i stigmatizacija smanjuju broj ljudi koji se testiraju na HIV, obeshrabruje osobe koje žive s HIV-om da otkriju svoj status i utječe na ponašanje osoba koje se skrbe za osobe koje žive s HIV-om.

Kolateralna diskriminacija

Veliki problem u daljnjem rješavanju problema marginaliziranih skupina predstavlja i kolateralna stigmatizacija osoba koje rade ili surađuju s udrugama i organizacijama koje se bave problemima marginaliziranih osoba. Kolateralna stigmatizacija najčešće uključuje izjednačavanje njih s pripadnicima marginaliziranih skupina, u ovom slučaju s osobama koje žive s HIV-om. Na taj se način nerijetko dovode u konflikt s okolinom te im se nameću dodatni problemi, kao npr. objašnjavanje svog HIV statusa, izolacija, stigmatizacija u medicinskim ustanovama i sl. Stigmatizacija u medicinskim ustanovama upravo je izražena kod onih osoba koje rade s oboljelima od HIV-a.

Postoje brojni oblici diskriminacije osoba koje žive s HIV-om, a neki od oblika su:

- ✘ segregacija u bolnicama
- ✘ slučajevi degradacije u zatvorima, u što je uključena i medicinska njega
- ✘ odbijanje zaposlenja (pravilnik o zrakoplovnom osoblju, pravilnik o tjelesnoj sposobnosti policijskih službenika te pravilnik o zaštitarima zabranjuju zapošljavanje osoba koje žive s HIV-om)
- ✘ odbijanje takvih osoba od strane zajednice

Primjer diskriminacije osoba koje žive s HIV-om

„Početkom 1999. bolesnik je stradao u prometnoj nesreći. Liječnica iz hitne pomoći sanirala ga je za put do bolnice. Liječnici je priopćio svoj HIV pozitivan status, što je ona javila u hitnu službu bolnice u koju su se uputili. U hitnoj službi bolnice došlo je do negodovanja zbog dolaska pacijenta. Gotovo dva sata ležao je pred ulazom u hitnu službu dok su oni raspravljali hoće li ga primiti ili ne. Na kraju ga nisu primili te je bolesnik prebačen u drugu bolnicu.“

Ljudska prava osoba koje žive s HIV-om

Kršenje ljudskih prava pridonosi stigmatizaciji i marginalizaciji osoba koje su pod najvećim rizikom od infekcije HIV-om te tako potiče skrivanje onih kojima su najviše potrebne informacije, službe prevencije i liječenje. HIV/AIDS predstavlja globalnu opasnost i jednu od najvećih prijetnji ljudskom životu i dostojanstvu te su se zbog toga predstavnici država i vlada okupljenih u Ujedinjene narode odlučili na donošenje Deklaracije o obavezama Vlade UN-a u vezi s HIV/AIDS-om koja u sebi sadrži razloge zašto ljudska prava trebaju biti središte globalne borbe protiv HIV/AIDS-a.

Hrvatsko zakonodavstvo i HIV/AIDS

Ustav Republike Hrvatske, kao najopćenitiji dokument našeg pozitivnog zakonodavstva, zabranjuje diskriminaciju (u širem tumačenju i osoba koje žive s HIV/AIDS-om). Građani su jednaki u pravima te imaju jednaku zaštitu pred državnim tijelima koja imaju javne ovlasti, neovisno o rasi, boji kože, spolu, jeziku, vjeri, političkom ili drugom uvjerenju, nacionalnom ili socijalnom podrijetlu, imovini, rođenju, naobrazbi, društvenom položaju i drugim osobinama. Prava osoba koje žive s HIV-om u postojećem zakonodavstvu RH:

Testiranje na HIV

Sukladno *Zakonu o zaštiti prava pacijenta* osobe koje su sposobne dati pristanak imaju pravo prihvatiti ili odbiti pojedini dijagnostički, odnosno terapijski postupak. U hitnom slučaju smiju se poduzimati oni liječnički postupci koji su nužni za uklanjanje opasnosti za život i zdravlje. Testiranje u centrima za testiranje i savjetovanje je dobrovoljno i anonimno te se obavlja nakon savjetovanja. Traži se usmeni (informirani) pristanak. Prema odredbama Zakona, osoba koja živi s HIV-om nema pravo odbiti primiti obavijest o rezultatima testiranja.

Prema *Pravilniku o krvi i krvnim sastojcima* obavezno testiranje vrši se prilikom davanja krvi te davanja organa, tkiva ili tjelesnih tekućina. Time se minimalizira rizik zaraze krvi prenosivim bolestima primatelju bioloških materijala. Prije uzimanja krvi davatelju se trebaju objasniti postupci ispitivanja koji će se primijeniti nad uzorkom njegove krvi.

Prema *Zakonu o zaštiti prava pacijenata*, pacijent čija su prava povrijeđena uvijek se može obratiti s pritužbom nadležnoj inspekciji Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi ili pučkom pravobranitelju, a zaštitu svojih prava tužbom zahtijevati pred nadležnim sudovima.

Zaštita osobnih podataka

Općenita zaštita osobnih podataka u Republici Hrvatskoj propisana je *Zakonom o zaštiti osobnih podataka*. Zakon zabranjuje prikupljanje i daljnju obradu osobnih podataka koji se odnose na zdravlje, ukoliko za pojedinu svrhu ispitanik nije dao privolu. *Zakon o zaštiti zdravlja* također jamči pravo osobi na zaštitu povjerljivosti svih podataka koji se odnose na stanje njenog zdravlja. *Zakon o liječništvu* jamči svakom pacijentu zaštitu tajnosti njegove komunikacije s liječnikom.

Pružanje liječničke pomoći

Prema *Zakonu o zaštiti prava pacijenata* svaka osoba ima pravo na jednakost u cjelokupnom postupku ostvarivanja zdravstvene zaštite kada je ona potrebna. Prema *Zakonu o liječništvu* liječnik je dužan provesti potrebne mjere liječenja svim osobama kojima je on izabrani liječnik. Pružanje medicinske pomoći ograničava se na pružanje hitne medicinske pomoći samo određenim kategorijama osoba koje nisu osigurane prema *Zakonu o zdravstvenom osiguranju*.

Zdravstveno osiguranje

Zakon o zdravstvenom osiguranju određuje tri oblika zdravstvenog osiguranja u RH - osnovno, dopunsko i privatno. Osnovno zdravstveno osiguranje je obavezno i njega provodi Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje (HZZO). Dopunsko zdravstveno osiguranje provodi HZZO i osiguravajuća društva, a privatno provode osiguravatelji. Osiguranim osobama HZZO-a u potpunosti se podmiruju troškovi prevencije i liječenja vezani za HIV infekciju.

Pravo na rad

Zakon o radu zabranjuje diskriminaciju osobe koja traži zaposlenje i osobe koja se zaposli na temelju spola, spolnog opredjeljenja te tjelesnih i duševnih poteškoća. Uznemiravanje i spolno uznemiravanje također predstavljaju oblik diskriminacije. Uznemiravanje je svako neželjeno ponašanje koje za cilj ima (ili stvarno predstavlja) povredu dostojanstva osobe koja traži zaposlenje i radnika, a koje uzrokuje strah ili neprijateljsko, ponižavajuće i uvredljivo okruženje. Dakle, stigmatizacija u vezi HIV statusa mogla bi predstavljati uznemiravanje, a stoga i diskriminaciju. Stigmatizacija homoseksualnih muškaraca koji žive s HIV-om ili homoseksualnih muškaraca za koje se pretpostavlja da žive s HIV-om mogla bi predstavljati spolno uznemiravanje.

Primjer diskriminacije:

„Muškarac (44 god.) radio je kao kuhar u turističkom kompleksu. Saznalo se da živi s virusom HIV-a te je odmah maknut s tog radnog mjesta i degradiran na mjesto pomoćnog radnika u kompleksu. Ne priznaje mu se stručna sprema koju ima te samim time ne prima plaću za svoj rad u iznosu svoje stručne spreme. Na pokušaj dobivanja objašnjenja zašto se tako prema njemu postupa dobio je odgovor da ako nije zadovoljan, neka uzme svoju radnu knjižicu i otiđe.“

Socijalna prava

Socijalna prava su određena *Zakonom o socijalnoj skrbi*. Zakon o socijalnoj skrbi definira prava na državnoj razini dok jedinice lokalne samouprave mogu odlukom odrediti dodatna socijalna prava (novčanu pomoć umirovljenicima, organiziranu prehranu u pučkoj kuhinji i druge oblike pomoći). Tradicionalna vrijednost sustava socijalne skrbi jest pomaganje najosjetljivijim građanima koji nemaju dovoljno sredstava za podmirenje osnovnih životinih potreba, a ovaj je priručnik namijenjen, među ostalim, i afirmaciji korištenja tog sustava radi zaštite osoba koje žive s HIV/AIDS-om.

Socijalna prava osoba koje žive s HIV-om:

1. Pravo na stalnu pomoć imaju osobe koje žive s HIV-om koje nemaju sredstva za uzdržavanje, a nisu ih u mogućnosti ostvariti svojim radom, prihodima od imovine ili na drugi način.

Ako je osoba koja živi s HIV-om samac, može ostvariti stalnu pomoć s mogućnošću povećanja u slučaju potpune nesposobnosti za rad koju mora potvrditi tijelo vještačenja sukladno zakonu i posebnim propisima. Ukoliko osoba živi u zajedničkom kućanstvu s obitelji, svota stalne pomoći se umanjuje jer se prihodi članova obitelji uzimaju u obzir kod određivanja visine stalne pomoći.

Pravo na stalnu pomoć nema samac niti član obitelji koji:

- ✗ može sam sebe uzdržavati
- ✗ ne želi tražiti uzdržavanje od osobe koja ga je dužna uzdržavati na temelju propisa o obiteljskim odnosima, osim ako centar za socijalnu skrb utvrdi da zakonski obveznik uzdržavanja nije u mogućnosti davati uzdržavanje
- ✗ ne želi ostvariti uzdržavanje na temelju sklopljenog ugovora o doživotnom uzdržavanju, a nije pokrenuo postupak za raskid tog ugovora
- ✗ može osigurati uzdržavanje po drugoj osnovi
- ✗ ima u vlasništvu registrirano osobno vozilo, osim ako centar za socijalnu skrb utvrdi da se vozilo koristi za potrebe prijevoza člana obitelji (korisnika prava na doplatu za pomoć i njegu ili osobne invalidnine propisane ovim Zakonom, većeg broja djece, starije teško pokretne osobe ili za zadovoljenje neke druge osnovne životne potrebe)
- ✗ ima u vlasništvu ili suvlasništvu stan, kuću ili drugi objekt koji ne služi njemu ili članu obitelji za podmirenje osnovnih stambenih potreba

2. Pravo na pomoć prilikom podmirenja troškova stanovanja (najamnine, režije) ukoliko nema dovoljno sredstava za navedene troškove.

3. Doplatu za pomoć i njegu mogla bi ostvariti osoba koja živi s HIV/AIDS-om ukoliko je došlo do trajnih ili privremenih promjena u zdravstvenom stanju zbog kojih ta osoba ne može svojim radom osigurati sredstva za osnovne životne potrebe. Vrstu i težinu oštećenja zdravlja utvrđuje tijelo vještačenja po posebnim propisima.

4. Pravo na pomoć i njegu u kući mogu ostvariti osobe koje žive s HIV/AIDS-om ukoliko je došlo do trajnih ili privremenih promjena u zdravstvenom stanju te im je prijeko potrebna pomoć druge osobe u vidu organiziranja prehrane (pomoć u kupovini namirnica te pripremanje hrane), obavljanje kućanskih poslova (čišćenje, nabava lijekova), održavanje osobne higijene i zadovoljavanje drugih svakodnevnih potreba.

5. Pravo na osobnu invalidninu - ukoliko osoba koja živi s HIV/AIDS-om ima teže trajne promjene u zdravstvenom stanju, a takvo je stanje nastalo prije navršene 18-te godine života, ima pravo na osobnu invalidninu. Pravo na osobnu invalidninu ne isključuje mogućnost ostvarivanja prava na stalnu pomoć te doplatu za pomoć i njegu.

6. Skrb izvan vlastite obitelji mogu ostvariti osobe koje žive s HIV/AIDS-om ukoliko nemaju mogućnosti za samostalan život, a sukladno je propisima *Zakona o socijalnoj skrbi*. To može biti organizacija povremenog ili stalnog boravka u nekoj od ustanova socijalne skrbi.

7. Jednokratna pomoć može se odobriti osobi koja živi s HIV/AIDS-om koja zbog trenutnih materijalnih teškoća nije u mogućnosti podmiriti neke specifične potrebe (npr. nabavku osnovne kućanske opreme, nabavku neophodne odjeće i obuće, u slučaju bolesti ili smrti člana obitelji, u slučaju rođenja djeteta, u slučaju školovanja djeteta). Jednokratna pomoć može biti novčana ili u naravi.

8. Savjetovanje i pomaganje u prevladavanju posebnih poteškoća jest sustavna stručna pomoć čija je svrha uspješnije prevladavanje nedaća i teškoća, stvaranje uvjeta za očuvanje i razvoj osobnih mogućnosti i odgovornog odnosa pojedinca prema samome sebi i društvu te se takav oblik pomoći može pružiti i osobi koja živi s HIV-om. Konkretno, ta se pomoć odnosi na vođenje kućanstva, raspolaganje novcem, organizirano učenje djeteta, nabavu odjeće, uključivanje u javne kuhinje, pronalaženje posla, rješavanje problema stanovanja, pravna i druga pomoć vezana uz sklapanje, odnosno raskid ugovora o doživotnom uzdržavanju i ostale pravne poslove kojima se pojedincu i obitelji osigurava zadovoljavanje životnih potreba.

9. Pravo na organiziranu prehranu - osoba koja živi s HIV-om u sustavu socijalne skrbi može ostvariti pravo na organiziranu prehranu (besplatne obroke u pučkoj kuhinji).

Postupak za ostvarivanje prava iz socijalne skrbi je žuran. Centar za socijalnu skrb dužan je donijeti rješenje o molbi i dostaviti ga stranci u roku od petnaest dana. Napominjemo da je u praksi uobičajen duži rok dostave rješenja po molbi.

Treba imati na umu da pozitivan HIV status sam po sebi nije uvjet za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi, već je odlučujuće imovinsko stanje osobe koja traži pomoć putem tog sustava, kao i mišljenje tijela vještačenja kod nekih vrsta pomoći.

Tablica 2. Kontakt informacije Centara za socijalnu skrb

Centar za socijalnu skrb, ZAGREB

Eugena Kumičića 5

Tel.: 01 4550 849 / 813 / 220 / 644 / 671

Centar za socijalnu skrb, RIJEKA

Laginina 11a

Tel.: 051 226 586

Centar za socijalnu skrb, SPLIT

Gundulićeva 22

Tel.: 021 380 158 / 155 / 150 / 157 / 151

Centar za socijalnu skrb, OSIJEK

Lorenza Jagara 12

Tel.: 031 212 400

Na web stranicama Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi (www.mzss.hr) možete pregledavati kontaktne podatke zdravstvenih ustanova i ustanova socijalne skrbi u Hrvatskoj te pronaći druge korisne informacije vezane za djelokrug rada Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

U prilogu ove brošure uvrstili smo primjer molbe za ostvarenje prava iz socijalne skrbi sa svim potrebnim podacima koje molba treba sadržavati te smjernice i upute kojih se treba pridržavati prilikom traženja prava iz socijalne skrbi.

Putovanja osoba koje žive s HIV-om

Ograničavanje prava kretanja osobama koje žive s HIV-om nema javno zdravstveno opravdanje tako da ne postoje restrikcije u smislu putovanja u RH. Ako putujete u inozemstvo, informirajte se o ograničenjima prava kretanja i obavezama za osobe koje žive s HIV-om u drugim zemljama svijeta.

Zabrana diskriminacije

U pogledu antidiskriminacije Hrvatska je učinila pozitivan pomak donošenjem *Zakona o suzbijanju diskriminacije*. U pogledu osoba koje žive s HIV-om on ostvaruje sljedeće:

- ✗ brani diskriminaciju po osnovi zdravstvenog stanja, dakle HIV statusa
- ✗ brani i smatra težim oblikom diskriminacije višestruku diskriminaciju gdje u obzir dolaze HIV pozitivan status i neka druga karakteristika (npr. spolno opredjeljenje, društveni položaj, itd.)
- ✗ određuje nadležnost pučkog pravobranitelja za postupanje u slučajevima diskriminacije te proširuje njegove ovlasti
- ✗ organizacijama civilnog društva otvara mogućnost sudjelovanja u građanskoj parnici u obliku umješača na strani žrtve diskriminacije
- ✗ organizacijama civilnog društva otvara mogućnost podnošenja udružne tužbe protiv pravne ili fizičke osobe za koju se smatra da je diskriminirala više osoba po istoj diskriminacijskoj osnovi

Donošenjem Zakona o suzbijanju diskriminacije u osobi pučkog pravobranitelja osnovano je središnje tijelo za suzbijanje diskriminacije. Pučki pravobranitelj je ovlašten pružati pravnu pomoć osobama prije pokretanja sudskog postupka, što otvara mogućnost pružanja pravnog savjetovanja osobama ili organizacijama koje su mu se obratile i u vezi diskriminacije na osnovi HIV statusa. Kontakt Pučkog pravobranitelja nalazi se u tablici na kraju priručnika.

Na web stranicama Ureda pučkog pravobranitelja možete pronaći formular za prijavljivanje diskriminacije te ostale korisne informacije vezane za rad Ureda. Formular za prijavu diskriminacije smo uvrstili u brošuru kao prilog.

Besplatna pravna pomoć

Zakonom o besplatnoj pravnoj pomoći se omogućava organizacijama civilnog društva koje se bave zaštitom osoba koje žive s HIV-om da se uz zakonski propisane uvjete registriraju pri Ministarstvu pravosuđa kao organizacije ovlaštene za pružanje besplatne pravne pomoći.

Do trenutka tiskanja brošure za pružanje besplatne pravne pomoći registriralo se 26 organizacija civilnog društva. Za potrebe pisanja ove brošure napravili smo malu anketu te postavili pitanje registriranim organizacijama koje glasi: „Biste li pružili besplatnu pravnu pomoć osobi oboljeloj od HIV-a ukoliko ispunjava kriterije propisane Zakonom?“ Svih 21 organizacija koje smo uspjeli kontaktirati pružile bi pravnu pomoć osobi oboljeloj od HIV-a što Zakon i nalaže.

Ostalih 5 organizacija nismo uspjeli kontaktirati (u 3 slučaja se nitko nije javljao na navedeni telefonski broj, dok je u 2 slučaja bio naveden telefonski broj koji se više ne koristi). Popis ovlaštenih udruga za pružanje primarne pravne pomoći možete naći na internetskim stranicama Ministarstva pravosuđa (www.pravosudje.hr).

Udruga HUHIV, Hrvatska udruga za oboljele od HIV-a, 2008. godine je pokrenula pravno savjetovalište za osobe koje žive s HIV-om. (Udruga HUHIV se do trenutka tiskanja ove brošure nije registrirala u Ministarstvu pravosuđa za pružanje primarne pravne pomoći.)

Korisnici pravne pomoći u smislu ovoga Zakona su osobe koje ne mogu snositi troškove pravne pomoći bez opasnosti od egzistencijalne ugroženosti. Ostvarivanje pravne pomoći odobrit će se u svim postupcima ako se njima rješavaju egzistencijalna pitanja korisnika.

Na web stranicama Ministarstva pravosuđa (www.pravosudje.hr) možete pronaći obrazac za podnošenje zahtjeva za besplatnu pravnu pomoć te ostale korisne informacije vezane uz djelokrug rada ministarstva. Spomenuti obrazac je opširan i sadrži sedam stranica te je radi lakšeg ispunjavanja obrasca na internet stranicama Ministarstva pravosuđa dostupan i jedan popunjeni primjerak obrasca.

06

KORISNE
INFORMACIJE

Mogu li imati kućne ljubimce ako sam HIV pozitivan?

“ *Ako već posjedujete kućnog ljubimca, ne morate ga se odreći, ali trebate voditi računa o njegovoj higijeni i zdravlju. Kućnog ljubimca morate redovito voditi na cijepjenje i čišćenje od parazita (konzultirajte se s doktorom veterinarske medicine) u svrhu sprječavanja prenošenja parazita zajedničkih životinjama i ljudima. Ukoliko imate neku otvorenu ranu na tijelu, treba paziti da ne dođe u kontakt s izlučevinama ljubimca.*

Mogu li uživati u plivanju u morskoj i/ili riječnoj vodi?

“ *Plivanje u morskoj i/ili riječnoj vodi se ne preporučuje osobama sa oštećenim imunološkim sustavom zbog mogućnosti dobivanja infekcija. Preporučuje se plivanje u bazenima s kloriranim vodom. Ukoliko je Vaše zdravstveno stanje dobro, kraće osvježavanje u morskoj i/ili riječnoj vodi neće Vam štetiti. Pri tome vodite računa o čistoći i temperaturi vode. Izbjegavajte nečistu i suviše hladnu vodu.*

Mogu li odlaziti na duža putovanja?

“ *Prije odlaska na duži put, dobro je prvo otići kod liječnika, učiniti sve potrebne liječničke pretrage te se posavjetovati s Vašim infektologom o tome koliko je bezopasno da u određenom periodu budete izvan mjesta stanovanja i koliko je željena lokacija razvijena u smislu pružanja liječničke pomoći. Bitno je da prije odlaska na put budete zdravi i da se dobro osjećate. Ukoliko to nije slučaj, bolje je da putovanje odgodite do poboljšanja zdravstvenog stanja. Ukoliko su vaši liječnički nalazi dobri i osjećate se dobro, možete otići na duže putovanje.*

Prije samog puta potrebno je izvršiti određene pripreme:

- ✓ Ukoliko uzimate terapiju, ponesite sa sobom dovoljnu količinu lijekova za period odsustva. Terapiju ne smijete prekidati.
- ✓ Posavjetujte se s liječnikom je li potrebna dodatna imunizacija (cijepjenje).
- ✓ Raspitajte se o zdravstvenim službama i osiguranju koje postoje u mjestu u koje planirate oputovati, kao i o mogućnostima da pruže adekvatnu medicinsku pomoć ukoliko Vam zatreba.
- ✓ Tijekom puta vodite računa o higijeni vaših ruku i o namirnicama koje ćete na putovanju konzumirati. Ponesite flaširanu vodu.
- ✓ Izbjegavajte velike gužve i prostorije s klima uređajima zbog mogućih prehlada.

Mogu li putovati u inozemstvo?

“ Sve što je rečeno za putovanje unutar zemlje vrijedi i za odlazak u inozemstvo. Međutim, kad je riječ o inozemstvu, potreban je dodatni oprez i temeljna priprema za put. U inozemstvu možete biti izloženi novim i potencijalno opasnim mikroorganizmima na koje Vaš organizam nije spreman. S Vašim liječnikom razgovarajte o čemu dodatno treba voditi računa u odnosu na različite karakteristike zemalja u koje planirate oputovati.

Dodatne mjere opreza podrazumijevaju:

- ✓ Raspitajte se da li za ulazak i boravak u zemlji u koju želite otići postoje restrikcije vezane za osobe koje žive s HIV-om. Informacije o restrikcijama možete pronaći na internetskoj stranici UNAIDS-a (<http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/Publications/>).
- ✓ Za ulazak u neke zemlje potrebno je za carinu imati pismeno obrazloženje vezano za terapiju koju nosite sa sobom. Zato nabavite pismo ili potvrdu od Vašeg liječnika, gdje je istaknuto da morate koristiti propisanu terapiju radi tretiranja kroničnog medicinskog stanja. (U pismu ne treba biti spomenut Vaš HIV status.)
- ✓ Raspitajte se o liječničkim uslugama u zemlji u koju putujete i koliko su te usluge dostupne strancima.
- ✓ Ukoliko putovanje podrazumijeva promjenu vremenske zone, isplanirajte vrijeme uzimanja lijekova. Posavjetujte se s Vašim infektologom.
- ✓ Izbjegavajte restorane sumnjive higijene.

Je li potrebno cijepljenje?

“ Cjepivo štiti od infektivnih bolesti. Preporuka za osobe koje žive s HIV-om je cijepljenje protiv hepatitisa A i B, pneumokoka te redovito cijepljenje protiv gripe. Ne preporučuje se da osobe koje žive s HIV-om primaju tzv. živa cjepiva, kao što je primjerice BCG za tuberkulozu, jer ovakva cjepiva mogu uzrokovati bolest. Uvijek se prije cijepljenja konzultirajte sa svojim liječnikom.

Smijem li imati nezaštićeni seksualni odnos ukoliko je i moj partner HIV pozitivan?

“ Čak i kada je Vaš partner HIV pozitivan trebate koristiti zaštitu. Razlog tome je mogućnost ponovne infekcije (reinfekcije) drugim sojem ili tipom HIV virusa. Partner Vam može prenijeti soj virusa koji je rezistentan na neke lijekove koje Vi još niste koristili. Pored reinfekcije, nezaštićen seksualni odnos vodi u rizik od infekcija spolno prenosivim bolestima. Zato je bez obzira na HIV status Vašeg partnera pri svakom seksualnom odnosu (vaginalnom, analnom ili oralnom) neophodno koristiti zaštitu, kondom i lubrikant.

Moram li reći stomatologu da sam HIV pozitivan?

“ Ne morate stomatologu reći svoj HIV status. Ako primijetite da stomatolog ne poštuje svoju zakonsku obavezu nošenja zaštitne opreme u radu tijekom pregleda ili zahvata (masku, gumene rukavice i naočale), ljubazno inzistirajte da ju upotrijebi. Na taj način zaštitit ćete prvo sebe, a zatim i njega od eventualnog izlaganja riziku.

Poželjno je da imate stalnog osobnog stomatologa kojemu možete reći svoj HIV status zbog ranog uočavanja promjena u usnoj šupljini. Također, raspitajte se kod infektologa može li terapija koju primete imati negativne reakcije s anestezijom koja se koristi tijekom stomatoloških intervencija. Ukoliko je to slučaj, recite stomatologu da ne možete primati anesteziju zbog terapije koju uzimate. Ovo Vas ne obavezuje da otkrijete svoj HIV status.

Koliko virus HIV-a može preživjeti u okolini, izvan ljudskog tijela?

“ Virus HIV-a ne može preživjeti izvan tijela čovjeka. Nakon što virus napusti tijelo (u kapljici krvi ili spermi) on ubrzo umire zbog svoje termolabilnosti. Atmosferski uvjeti ne dopuštaju virusu HIV-a preživljavanje te virus umire nekoliko sekundi nakon izlaska iz tijela.

Mogu li zatrudnjeti, a da ne ugrozim život djeteta ako sam žena koja živi sa virusom HIV-a?

“ Ukoliko planirate imati dijete ili ste doznali da ste u drugom stanju, razgovarajte s Vašim liječnikom bez ustručavanja i odugovlačenja. Ako se odlučite imati dijete, najbolje bi bilo posjetiti infektologa koji Vam može dati sve potrebne informacije.

Usprkos tome što se HIV može prenijeti od majke na dijete još prije rođenja, postoji nekoliko mjera koje mogu značajno smanjiti ovaj rizik. To su:

- ✓ korištenje antiretrovirusnih lijekova u tijeku trudnoće
- ✓ porod putem carskog reza umjesto normalnim, prirodnim putem
- ✓ hranjenje djeteta na bočicu mliječnim formulama umjesto dojenja

Rječnik izraza

AIDS/SIDA - Acquired Immunodeficiency Syndrome/Syndrom d'Immuno-Deficence Acquis/Sindrom stečene imunodefijencije.

antiretrovirusni lijekovi - djelotvorni lijekovi protiv retrovirusa među kojima je i HIV

CD4 - molekula na površini nekih stanica na koju se veže HIV

HAART - vrlo djelotvorno antiretrovirusno liječenje (*od eng. highly active antiretroviral therapy*); kombinacija triju ili više lijekova kojima je cilj dugoročno spriječiti umnožavanje HIV-a i omogućiti oporavak imunološkog sustava

hem željezo - najprikladniji oblik željeza koji se lako apsorbira, a koji se nalazi u jetri, crvenom mesu, ribama i školjkašima

HIV - virus humane imunodefijencije

imunološki sustav - obrambeni sustav organizma protiv uzročnika infekcije (bakterija, virusa, gljiva i parazita) te nenormalnih/malignih stanica

kura - liječenje određenom količinom lijekova ili kakav drugi tretman oporavka u određenom razdoblju i način života koji se s time usklađuje

limfociti CD4 - vrsta bijelih krvnih stanica (dijela imunološkog sustava) na koje se veže HIV; održava stanje imunološkog sustava

lubrikant - ovlaživač na bazi vode koji smanjuje trenje prilikom seksualnog odnosa; prilikom analnog seksualnog odnosa preporučuje se korištenje lubrikanta jer sprječava pucanje kondoma

nuspojave - popratne pojave lijekova, zdravstvene tegobe, koje se javljaju tijekom terapije

oportunističke infekcije (OI) - infekcije koje se pojavljuju kada je značajno oslabljen imunitet; obično se pojavljuju kada je broj limfocita CD4 manji od 200 po mm³

pandemija - označava širenje infektivne bolesti u širokim zemljopisnim regijama, kontinentalnih ili globalnih razmjera

restrikcije - zabrane, ograničenja

rezistencija - otpornost mikroorganizma (uključujući viruse) na jedan lijek ili čitavu skupinu lijekova, što uzrokuje neuspjeh terapije

slobodni radikali - nestabilne čestice s jednim ili više nesparenih elektrona u vanjskoj elektronskoj ljusci, ioni

UN tematska skupina za HIV/AIDS - glavni instrument koordinacije rada Ujedinjenih naroda na području HIV/AIDS-a u Republici Hrvatskoj.

UNAIDS - Program UN-a za područje HIV/AIDS-a

viremija - količina virusa u krvi; izražava se kao broj kopija virusnog nasljednog materijala (RNK) u mililitru krvi

Informacije

Sve dodatne informacije o HIV/AIDS-u, poboljšanju kvalitete života osoba koje žive s HIV-om te brošuru Živjeti pozitivno u PDF formatu možete dobiti na informativnoj i edukativnoj web stranici **www.aids.hr**. Za točne i ažurne informacije o organizacijama i institucijama koje se bave HIV/AIDS-om posjetite također **www.aids.hr**.

Naziv	Adresa	Kontakt
ISKORAK Centar za prava seksualnih i rodnih manjina	Trg Hrvatskih Velikana 4 10 000 Zagreb	www.iskorak.org informacije@iskorak.org 0800 444 004
ABC Hepatitis Udruga za prevenciju, pomoć i borbu protiv virusnog hepatitisa	Medveščak 32 10 000 Zagreb	www.abchepatitis.hr 01 4680 254
Centar za ljudska prava	Kralja Držislava 6 10 000 Zagreb	www.human-rights.hr 01 4636 547
LUX VITAE Centar za unaprijeđenje kvalitete života	Gortanova 4 52 100 Pula	udrugaluxvitae@gmail.com 052 653 521 091 4787 530
Državno odvjetništvo Republike Hrvatske	Gajeva 30a 10 000 Zagreb	tajnistvo.dorh@dorh.hr www.dorh.hr 01 4591 888
Hrvatski zavod za javno zdravstvo	Rockefellerova 7 10 000 Zagreb	epidemiologija@hzjz.hr www.hzjz.hr 01 4863 222
Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnosti	Radoslava Cimermana 64a 10 020 Zagreb	hzzzsr@hzzzsr.hr www.hzzzsr.hr 01 6558 705
Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje	Margaretska 3 10 000 Zagreb	www.hzzo-net.hr 01 4806 333 0800 7979
HUHIV Hrvatska udruga za oboljele od HIV-a	Medveščak 9 10 000 Zagreb	www.huhiv.hr 0800 448 767 01 4666 655
IOM Međunarodna organizacija za migracije	Amruševa 10 10 000 Zagreb	iomzagreb@iom.int www.iom.hr 01 4816 774

Naziv	Adresa	Kontakt
IZAZOV Udruga za promicanje prava i socijalizaciju djece i mladih oboljelih od HIV-a	A.G.Matoša 64 44 320 Kutina	izazov-hiv@skt-com.hr www.izazov-hiv.hr 044 631 828
Klinika za infektologiju Dr. Fran Mihaljević	Mirogojska 8 10 000 Zagreb	www.bfm.hr 01 4603 222
Ministarstvo pravosuđa	Dežmanova ulica 10 10 000 Zagreb	www.pravosudje.hr 01 3710 666
Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi	Ksaver 200a 10 000 Zagreb	www.mzss.hr 01 4607 555
PRO-REPRO Centar za repro. zdravlje Klinika za dječje bolesti	Klaićeva 16 10 000 Zagreb	pro.repro@kdb.hr www.kdb.hr 01 4826 051
Pučki pravobranitelj	Opatička 4 10 000 Zagreb	ombudsman@inet.hr www.ombudsman.hr 01 4851 855
Škola narodnog zdravlja Dr. Andrija Štampar	Rockefellerova 4 10 000 Zagreb	www.snz.hr 01 4590 100
Udruga HELP	Mihovilova Širina 1 21 000 Split	help-split@st.htnet.hr www.helponline.hr 021 346 664
Udruga LET	Radnički dol 10 10 000 Zagreb	let@zg.t-com.hr www.udruga-let.hr 01 4823 041
Udruga TERRA	Uski prolaz 11 51 000 Rijeka	udruga.terra@ri.t-com.hr www.udrugaterra.hr 051 337 400
UN tematska skupina za HIV/AIDS u Hrvatskoj	Radnička cesta 41/8 kat 10 000 Zagreb	www.undp.hr 01 2361 636
Grad Zagreb Gradski ured zdravstvo i braniteljje	Trg Stjepana Radića 1/II 10 000 Zagreb	zdravstvo@zagreb.hr www.zagreb.hr 01 6101 239

Popis literature

1. „Etičke implikacije HIV bolesti“, članak Tomislava Vurušića i prof. psi. Sanje Belak Kovačević, na web adresi <http://www.huhiv.hr/hiv/psihosocijalne-teme/eticke-implikacije-hivbolesti/>
2. „Parovi različitog HIV statusa“, članak dip.soc.radnice Kristine Duvančić na web adresi <http://www.huhiv.hr/hiv/zivjeti-s-hivom/parovi-razlicitog-hiv-statusa/>
3. „Psihosocijalni prediktori progresije HIV bolesti“, članak prof. psi. Sanje Belak Kovačević, na web adresi <http://www.huhiv.hr/hiv/psihosocijalne-teme/psihosocijalni-prediktori-progresije-hiv-bolesti/>
4. „Psychological and existential issues and quality of life in people living with HIV infection“, predavanje prof. dr. sc. Lene Nilsson Schönnesson, Brighton Plenary AIDS Care, Stockholm, 2001.
5. Beganović, T., Crnčić, I., Dominković, Z., Gereš, N., Grđan, K., Hasanbašić, M., Ježdik, D., Jovović, I., Krešić, M., Kvitto, J., Lončar, D., Miklin, M., Oblak, S., Rukavina, S., Serdarević, N., Silić, H., Stanić, D., Stiplošek, D.: „Izvještaj o stanju ljudskih prava osoba koje žive s HIV/AIDS-om i osoba koje pripadaju skupinama koje su pod povećanim rizikom od HIV/AIDS-a“, Program Ujedinjenih naroda za razvoj (UNDP) u Hrvatskoj/UN Tematska skupina za HIV/AIDS, Zagreb, 2008.
6. Begovac J.: Živjeti s virusom humane imunodeficijencije, Ministarstvo zdravlja i socijalne skrbi, Zagreb, 2004.
7. Begovac, J.: „Smjernice za antiretrovirusno liječenje u Hrvatskoj u 2000. godini“, Infektološki glasnik 1999, 19:133-137
8. Belak Kovačević, S.: „Seksualnost i HIV“, HIV/AIDS info – bilten Hrvatske udruge za oboljele od HIV-a, 2008, 3:20-30
9. Brailo V.: „Stomatološko liječenje bolesnika s HIV bolesti“, HIV/AIDS info za zdravstvene djelatnike, Hrvatska udruga za oboljele od HIV-a (HUHIV), 2007., broj 3
10. Food, Health and You, Living with HIV, New York State Department of Health, 2004.
11. Knežević, T.: Živjeti sa HIV-om, Institut za javno zdravlje Srbije i Nacionalna kancelarija za HIV/AIDS, Beograd, 2006.
12. Managing Side Effects, New York State Department of Health, 2009.
13. Meyer, L.: HIV/AIDS - gdje postoji rizik zaraze a gdje ne postoji, informacije za žene, Bundesamt für Gesundheit, Aids-Hilfe Schweiz, Zürich, 2006.
14. Orešković, S.: HIV/AIDS stigma i diskriminacija – pojmovnik HIV/AIDS-a, Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“, Zagreb, 2004.
15. Staying Healthy for Life, a resource guide for people with HIV, New York State Department of Health, 2008.
16. Staying on schedule: tips for taking your HIV medicines, New York State Department of Health, 2007.
17. Taking Care of Ourselves, mental health and people living with HIV/AIDS, New York State Department of Health, 2007.
18. There's something I need to tell you, step-by-step guide to telling your partners that they may have HIV, New York State Department of Health, 2003.
19. Turković, K.: HIV/AIDS u zakonodavstvu RH, analiza s prijedlozima izmjena zakonodavnih rješenja i jačanja ljudskih prava osoba koje žive s HIV-om, Program Ujedinjenih naroda za razvoj (UNDP) u Hrvatskoj/UN Tematska skupina za HIV/AIDS, Zagreb, 2006.

20. „Živjeti s depresijom“, članak prof. dr. sc. Ljubomira Hotujca, na web adresi <http://www.plivazdravlje.hr/centar/210/Depresija.html>
21. Steward, W.T., Herek, G.M., Ramakrishna, J., Bharat, S., Chandy, S., Wrubel, J., Ekstrand, M.L.: HIV-related Stigma: Adapting a Theoretical Framework for Use in India, Social Science and Medicine, svezak 67, 2008., ISSN 1225-235
22. Pravilnik o zrakoplovnom osoblju, NN 129/05
23. Pravilnik o tjelesnoj sposobnosti policijskih službenika, NN 54/06
24. Pravilnik o zaštitarima, NN 38/04
25. Zakon o zaštiti prava pacijenata, NN 169/04
26. Pravilnik o krvi i krvnim sastojcima, NN 14/99
27. Zakon o zaštiti osobnih podataka, NN 103/03
28. Zakon o zaštiti zdravlja, NN 121/03
29. Zakon o liječništvu, NN 121/03
30. Zakon o zdravstvenom osiguranju, NN 94/01, 177/04
31. Zakon o radu, NN 137/04
32. Zakon o socijalnoj skrbi, NN 73/97, 27/01, 59/01, 82/01, 103/03, 44/06, 79/07
33. Zakon o suzbijanju diskriminacije, NN 85/08
34. Zakon o besplatnoj pravnoj pomoći, NN 62/08

1. Primjer molbe za ostvarenje prava iz socijalne skrbi
2. Formular za prijavljivanje diskriminacije

Marko Perić
Ulica Ivane Ivanić 11
10000 Zagreb

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB ZAGREB
Eugena Kumičića 5
10000 Zagreb

PREDMET: Molba za ostvarivanje prava iz socijalne skrbi

Poštovani,

Obraćam Vam se s molbom za ostvarivanje prava iz socijalne skrbi sukladno odredbama Zakona o socijalnoj skrbi.

Naime, zbog svojeg zdravstvenog stanja, pozitivnog HIV statusa, proglašen sam nesposobnim za obavljanje poslova policijskog službenika. Između 1995. i 2007. godine bio sam zaposlen u Policijskoj upravi Zagrebačkoj, MUP RH, ali kada je redovnim liječničkim pregledom utvrđeno da sam pozitivan na HIV, prestali su uvjeti potrebni za obavljanje posla policijskog službenika, a poslodavac me nije mogao rasporediti na drugo odgovarajuće radno mjesto pa mi je slijedom toga uručen otkaz Ugovora o radu.

Putem Zavoda za zapošljavanje nisam bio u mogućnosti pronaći odgovarajuće radno mjesto, a sada više niti ne primam naknadu za vrijeme nezaposlenosti. Boravim sam u malom jednosobnom stanu koji mi je rodbina ustupila na korištenje, ali nisam siguran koliko ću dugo tamo moći biti. Također, nemam niti sredstava za pokrivanje troškova režija. Ne ostvarujem nikakve prihode, ne posjedujem nepokretnu imovinu niti imam bilo kakve pokretnine.

Ljubaznošću liječnika neko sam vrijeme proveo u bolnici pa sam na taj način bio zbrinut, ali sada nemam nikakvih sredstava kojima bih mogao pokriti osnovne životne potrebe.

U prilogu dostavljam presliku najnovije medicinske dokumentacije, izvadak iz katastra kao dokaz da ne posjedujem nekretnine, potvrdu da ne posjedujem motorno vozilo ili plovilo te Uvjerenje Porezne uprave da u posljednjih 12 mjeseci nisam ostvario nikakve prihode.

Molim naslov da razmotri moju molbu i sukladno utvrđenim činjenicama odredi koja prava iz sustava socijalne skrbi mogu ostvarivati.

Srdačan pozdrav,
Marko Perić (vlastoručni potpis)

Ovaj ogleadni primjer pokazuje izgled molbe za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi (ime osobe nema veze sa stvarnim osobama).

Iz molbe mora biti jasno i ukratko opisana osobna situacija molitelja. Nije bitno navoditi duge kronologije i detaljno opisivati nastalo stanje, jer se to sve može dopuniti u razgovoru sa socijalnim radnikom.

Imajte na umu da pozitivan HIV status sam po sebi ne predstavlja razlog za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi, već to ovisi o vašim materijalnim mogućnostima da podmirite osnovne životne potrebe!

Dužni ste istaknuti sve informacije vezane uz vaše eventualne prihode. Imajte na umu da se pod prihodima smatra svaki oblik dohotka, bez obzira na vrstu ugovora i njegovo trajanje – prihode možete ostvariti i sezonskim poslovima! Prihode možete ostvariti i iznajmljivanjem odnosno prodajom imovine. Kao dokaz da ne ostvarujete nikakve prihode priložite Uvjerenje koje ćete podići u nadležnom uredu Porezne uprave. Također, priložite Izvadak iz katastra te Uvjerenje Ministarstva unutarnjih poslova da ne posjedujete vozilo ili plovilo.

Važno je da istaknete i informaciju o tome gdje boravite – u stanu, kući ili nekoj ustanovi, koliko dugo, imate li sredstava za pokrivanje troškova stanovanja.

Preporučljivo je da molbu ne šaljete poštom nego da ju osobno odnesete u uredovno vrijeme nadležnog Centra za socijalnu skrb. U Centru za socijalnu skrb zatražite razgovor sa slobodnim socijalnim radnikom te mu usmeno opišite situaciju onako kako ste naveli u molbi i pritom odgovorite na pitanja koja Vam socijalni radnik postavi. Ukoliko molbu šaljete poštom, obavezno ju pošaljite preporučeno s povratnicom.

Nakon razgovora u Centru za socijalnu skrb, dobit ćete zapisnik na potpis. Imate pravo dobiti presliku toga zapisnika. Zapisnik je dokaz da ste posjetili Centar za socijalnu skrb i pokazuje utvrđene činjenice.

Imajte na umu da pred Centrom za socijalnu skrb morate istinito iskazivati i ne smijete skrivati činjenice vezane uz vaše imovinsko stanje, jer se time izlažete mogućnosti kaznenog progona. Sredstva za ostvarivanje prava iz socijalne skrbi osiguravaju se iz državnog proračuna, pa ukoliko nezakonito ostvarite nekakva prava, to ćete biti dužni vratiti!

Ukoliko niste zadovoljni radom nadležnog Centra za socijalnu skrb možete se sa pritužbom obratiti Ministarstvu zdravstva i socijalne skrbi.

URED PUČKOG PRAVOBRANITELJA

PRITUŽBA POVODOM DISKRIMINACIJE

1. Podaci o pritužitelju

- 1.1. Ime i prezime
- 1.2. Adresa
- 1.3. Broj telefona
- 1.4. E-mail adresa

2. Podaci o slučaju diskriminacije

- 2.1. Ime i prezime diskriminirane osobe,
- 2.2. Tko je počinio diskriminaciju,
- 2.3. Područje diskriminacije (čl. 8. ZSD)

- Rad i radni uvjeti/zapošljavanje/stručno usavršavanje/prekvalifikacija
- Obrazovanje, znanost i šport
- Socijalna sigurnost, socijalna skrb, mirovinsko i zdravstveno osiguranje te osiguranje za slučaj nezaposlenosti
- Zdravstvena zaštita
- Pravosuđe i uprava
- Stanovanje
- Javno informiranje i mediji
- Pristup dobrima i uslugama i pružanje istih
- Članstvo i djelovanje u sindikatima, organizacijama civilnog društva, političkim strankama ili bilo kojim drugim organizacijama
- Sudjelovanje u kulturnom i umjetničkom stvaralaštvu

- 2.4. Diskriminacijska osnova (čl. 1. ZSD)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> rasa ili etnička pripadnost i boja kože / nacionalno podrijetlo | <input type="checkbox"/> društveni položaj/socijalno podrijetlo |
| <input type="checkbox"/> spol | <input type="checkbox"/> bračni ili obiteljski status |
| <input type="checkbox"/> jezik | <input type="checkbox"/> dob |
| <input type="checkbox"/> vjera | <input type="checkbox"/> zdravstveno stanje |
| <input type="checkbox"/> političko ili drugo uvjerenje | <input type="checkbox"/> invaliditet |
| <input type="checkbox"/> imovno stanje | <input type="checkbox"/> genetsko nasljeđe |
| <input type="checkbox"/> članstvo u sindikatu | <input type="checkbox"/> rodni identitet, rodno izražavanje |
| <input type="checkbox"/> obrazovanje | <input type="checkbox"/> spolna orijentacija |

- 2.5. Opišite diskriminaciju

- 2.6. Kada se dogodilo diskriminatorno postupanje

- 2.7. Podatci i dokumenti vezani uz opisani događaj

- 2.8. Da li ste, osim Uredu pučkog pravobranitelja, diskriminaciju pritužili i nekom drugom te ako jeste kome?

- 2.9. Da li je u istom predmetu pokrenut sudski postupak

- 2.10. Podatci o slučaju mogu biti objavljeni u medijima DA/NE

(ime i prezime neće biti objavljeno bez naknadnog izričitog pristanka)

Mjesto i datum

Potpis

Uputa:

Ispunjenom obrascu molimo priložiti svu dokumentaciju potrebnu za postupanje po pritužbi.