

P ZITIVNĚ

ČASOPIS PRO HIV+ KOMUNITU | 4. ROČNÍK

15

LEDEN
ÚNOR
2016

PŘESVĚDČ
KAMARÁDY:
JDĚTE NA TESTY!
FRANCIE
SCHVÁLEN
PREVENTIVNÍ LÉK!
NEBUŮTE S HIV SAMI
POZITIVNÍ ROK 2015
ČSAP VARUJE!



ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC



AUTOR: MARTIN

KDY BYLI KÁMOŠI NAPOSLEDY NA TESTECH?

My už to máme za sebou. Překonali jsme počáteční šok, přestali jsme si říkat 'proč zrovna já', naučili jsme se s HIV žít. A uvědomili jsme si, že za své zdraví má nakonec odpovědnost každý sám.

I řada z vás měla jistě dřív pocit, že se vás HIV nemůže týkat, že je to problém jen perverzního okraje společnosti. Podobně absurdní jsou představy stále velké většiny negativních. HIV pro mladé přestal být strašák a naděje úžasného sexu často zatemní mozek a vyhraje nad ochranou.

I dnes, 30 let od objevení HIV, se tak v Česku stává, že se do nemocnice dostane člověk, který se o své zdraví mnoho let nestaral, protože 'jeho se HIV přece týkat nemůže', a dostal se tak až do stavu blízkému AIDS. Začala mu kolabovat imunita, tím pádem dostal další nemoci jako těžký zápal plic, orgány přestávaly pracovat. Že je pozitivní se dozvěděl až v nemocnici, když byl na pokraji smrti.

Nikdy ho nenapadlo jít se testovat, nikdo mu to nikdy neporadil, ačkoliv v jeho okolí skoro jistě byl někdo, kdo už virus měl a minimálně svým příkladem mohl ukázat, že pozitivita není jen záležitostí fetišů, pravidelných hostů sex klubů a vyznavačů nevázaného sexu.

A hlavně, kdyby na svou pozitivitu přišel včas a začal se léčit, výrazně by potlačil svou vlastní infekčnost a s vysokou pravděpodobností by už nikoho dalšího nemohl nakazit. (Švýcar-

sko dokonce považuje pozitivní lidi s nedekovatelnou virovou náloží legálně za neinfekční, co se sexu týče.)

Odhaduje se, že pozitivních je zhruba o 75% víc, než co říkají oficiální statistiky. A právě od těch, co se netestují a neléčí, hrozí další šíření nejvíc. Často to ani není ze zlé vůle, prostě si jen nedokážou připustit, že HIV může existovat i pro ně.

Intenzivní lékařská péče vtáhla popisovaného člověka zpátky do života, a tak se jen tak tak nezařadil ve statistikách mezi zemřelé na AIDS, ale je další čárkou mezi pozitivními.

Od ledna do listopadu v Česku přibýlo 242 pozitivních, z nichž 67 jsou cizinci s trvalým pobytem. Celkem tedy v ČR žije 2596 lidí, kteří o své pozitivitě vědí. Pokud předpoklady sedí, pak se skoro 2000 dalších svou diagnózu ještě nedovědělo.

Průměrně v Česku přibývá 22 nově pozitivních za měsíc. Kdyby se v jejich okolí někdo otevřel a ukázal, že se HIV může týkat každého sexuálně aktivního člověka, možná by si dali pozor. Osobní zkušenost vždycky funguje nejlépe.

FRANCIE SE CHRÁNÍ PROTI VIRU HIV



AUTOR: MARTIN, ZDROJ: WWW.AIDSMAP.COM

Francie je první evropskou zemí, která se rozhodla zavést pre-expoziční profylaxi (PrEP) do praxe a nabízet ji jako legitimní ochranu proti viru HIV. Tamní pojišťovny ji začínají proplácet od začátku 2016.

Lék Truvada, který se běžně používá k léčbě HIV, schválily Spojené státy také jako prevenci proti viru už v roce 2012. Jak jeho pravidelné denní užívání, tak i nárazové - jen před a po rizikovém sexu - podle výzkumů ochrání negativního člověka před HIV. (Ostatním pohlavním chorobám ale samozřejmě nezabrání.)

Dřívější obavy, že by takovéto užívání Truvady mohlo ve větší míře způsobovat rezistenci, odborníci v loňském roce vyvrátili. Její nasazení coby prevence tedy dnes doporučuje Světová zdravotnická organizace, Evropské centrum pro prevenci a kontrolu chorob i Evropská klinická společnost pro AIDS.

Francie je tak první zemí v Evropě, která tato doporučení zavádí do praxe.

Americké San Francisco, které bylo historicky zasaženo epidemií HIV nejvíc, má s PrEP zřejmě zatím nejdelsí zkušenosti. Tvrdí, že její nasazení je jednou z příčin, proč ve městě klesá počet nově infikovaných. Mezi lety 2013 a 2014 ubylo čerstvých případů o 18%. Město zavedlo pro boj s HIV v posledních letech třístupňovou strategii: PrEP, okamžité zahájení léčby u nově nakažených a zajištění pravidelné zdravotní péče.

Čeští lékaři zatím nejsou PrEP nakloněni a ani zdejší zdravotní pojišťovny preventivní nasazení Truvady neproplácejí.

POZITIVNÍ ROK 2015



Jsmo v novém roce a tak je možná čas si připomenout, co přinesl ten minulý. V první řadě stojí za to zmínit nezjistitelnou virovou náloží a její význam.

Současná léčba jí ve velké většině případů dokáže zajistit, což v praxi znamená, že pozitivní žije více méně stejným životem, jakoby byl negativní. Navíc ale skončila první fáze mezinárodní **studie PARTNER**, ze které plyne, že lidé s nulovou virovou náloží jsou s velkou pravděpodobností sexuální cestou neinfekční.

Studie sleduje páry, v nichž je jeden negativní a druhý pozitivní s nedetekovatelnou náloží a mají spolu nechráněný sex. Ani v jednom případě zatím nedošlo k přenosu viru. Studie ale pokračuje dál druhou fází. Je do ní zapojeno téměř 1000 gay párů, kteří docházejí na 75 klinik ve 14 evropských zemích. Definitivní závěry se očekávají v roce 2017.

Už letos ale Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala nové doporučení **začít s léčbou co nejdříve po diagnóze** a nečekat, až počet imunitních CD4 buněk klesne pod 500 nebo dokonce 350, jak se říkalo dosud (a co je stále součástí českých lékařských doporučení).

WHO to zdůvodňuje jak omezením případných zdravotních problémů do budoucna, tak i právě snížením počtu nově nakažených, protože léčení lidí virus velmi pravděpodobně dál neroznesou bez ohledu na rizikovitost svého chování (což ovšem neplatí pro další sexuálně přenosné nemoci, z nichž nejhůř léčitelná je hepatitida C). Podpůrným důvodem bylo, že současné léky nemají téměř žádné závažné vedlejší účinky.

Nahlas se začalo mluvit také o před-expoziční či **pre-expoziční profylaxi (PrEP)**. Světové výzkumy dokazují, že preventivní užívání některých léků na HIV může negativní lidi ochránit před infekcí. V západním zahraničí se začalo o PrEP mluvit jako o jednom z hlavních způsobů, jak zpomalit nebo zastavit šíření viru v populaci.

Francie je první zemí Evropy, která od ledna hradí PrEP ze zdravotního pojištění. K dispozici je ale například i ve Velké Británii, o jejím zavedení se diskutuje v Německu a pravděpodobně ji schválí Slovinsko. V Česku zatím úřady nejsou ochotny metodu uznat a tedy ani nabízet nebo proplácet.

V neposlední řadě se loni povedlo docílit **prvního porodu pozitivní maminky přirozenou cestou**. Čeští lékaři dosud dávali ve všech případech přednost císařskému řezu. Nemocnice Na Bulovce ale na základě světových výzkumů dospěla k závěru, že u maminky s nulovou virovou náloží nehrozí nebezpečí a je možné родit přirozeně.

Také to vypadá, jakoby se v uplynulém roce objevilo víc **partnerství mezi pozitivními a negativními**. Možná to signalizuje, že stigma pozitivity pomalu ztrácí na síle a mladí lidé nemají zbytečné předsudky.

Od nás to ale vyžaduje, abychom se o své pozitivitě nebáli mluvit a nenechali své neinformované kamarády žít v bludech. Minimálně co se gay komunity týče, je skoro jisté, že každý socializující se člověk zná někoho pozitivního, kdo mu může rozšířit obzory.

AUTOR: MARTIN

NEBUŇTE SAMI! STAVTE SE NA KUS ŘEČI!



Jednou ze zásadních podmínek pro pozitivní život i úspěšnou léčbu je psychické pohoda, jak už se dlouho ví. A k ní může často pomoci, když si má člověk s kým otevřeně promluvit.

Jak mnozí víte, Dům světla pořádá zhruba čtyřikrát do roku setkání nově diagnostikovaných, kde se každý může ptát a navazovat nová přátelství dle svých potřeb.

Letos k těmto setkáním přidáme i schůzky pro všechny HIV pozitivní, takže přijít bude moci kdokoliv z nás, kdo bude chtít něco zjistit nebo se seznámit a popovídat si, protože třeba ve svém okolí nemá lidi, před kterými by se chtěl otevřít.

Na prvním setkání se dohodneme, kdy, kde a jak často by vám vyhovovalo, abychom se scházeli, aby to byly schůzky příjemné a nikdo se nemusel stresovat, že ho někdo někde s někým uvidí. První setkání se plánuje na podvečer 18. února; případné změny si přečtete na internetu (www.aids-pomoc.cz).

Pokud ti vyhovuje spíš elektronické seznamování, existuje seznamka výhradně pro nás, pozitivní. Vkládat i čistí inzeráty můžeš ve všech možných kategoriích podle orientace a důvodu seznámení. K dispozici tam máš i fórum nebo on-line poradnu. (www.hiv-komunita.cz/on-line.html)

V Praze také probíhají v nahodilých termínech hetero-srazy HIV pozitivních. Pokud by ses chtěl připojit, napiš na muj.buddy@gmail.com a my ti pošleme víc informací.

Nestůjte stranou, pojďme vytvořit komunitu!

AUTOR: MARTIN A MICHAEL

ANTABUS VS. HIV

Australský vědecký tým zjistil, že bezpečný a běžně využívaný lék proti alkoholismu Antabus dokáže probudit spící HIV v lidském těle.

Právě skrýše viru jsou hlavním důvodem, proč je infekce HIV dosud nevyhladitelná. Pokud by pozitivní člověk terapii přerušil, virus by se totiž právě z těchto skrýší dostal zpět do krve, kde by se začal znovu množit.

Vědci vkládají naději do strategie 'kick and kill' (tedy vykopni a zabij), jejímž základem má být vylákání viru z jeho úkrytů a následné zničení v krevním oběhu. Kromě Antabusu se jako aktivátor HIV slibně jeví i preventivní lék proti rakovině kůže PEPO05.

Aby byl přístup účinný, vědci musejí najít kombinaci látek, která pronikne do všech skrýší a probudí a vyláká HIV do posledního kusu. V opačném případě by se virus po vysazení léčby zřejmě znovu rozšířil.

AUTOR: MARTIN, ZDROJ: WWW.AIDSMAP.COM



ČSAP VARUJE!

Pražská hygienická stanice údajně podává trestní oznámení na HIV+ osoby, u nichž byla zjištěna jiná sexuálně přenosná nemoc. Týká se to i Vás? Kontaktujte včas naši bezplatnou právní poradnu! Pište na adresu pravnik@aidspomoc.cz.

ZNOVU NA TEST? NESMYSL!

Přišli do Domu světla, aby se nechali otestovat. Teprve až když přebírali pozitivní výsledek, svěřili se, že už o tom vědí, že se už testovali dřív nebo že dokonce docházejí i na ambulanci. V posledním čtvrt roce přišlo do Domu světla takto zdánlivě nově infikovaných šest. Dvakrát to bylo tak, že na test doprovázeli kamaráda nebo partnera, který o jejich pozitivitě nevěděl. Ten jim pak doporučil, ať se nechají také otestovat, a oni nevěděli, jak ze situace ven, aby se neprozradili.

V ordinaci před samotným odběrem je ale každý s poradcem sám. Pokud mu svůj problém popíšete, rozhodně vás neprozradí a když budete chtít, klidně vás i falešně píchne do žily a přelepší ji, ať máte 'důkaz'.

Samozřejmě můžete klidně s kamarádem přijít i pro výsledky, kde zase budete s poradcem sami. Co pak kamarádovi řeknete a jestli půjdete s barvou ven, bude už čistě na vás; poradci nikdy vaše tajemství nepustí ven.

Jiní se zase přicházejí znovu testovat, protože své diagnóze nemůžou uvěřit. Je to ale zbytečné – hned první vyšetření krve na ambulanci s určitostí potvrdí, jak na tom jste. Zatím nevíme o případu, kdy by došlo k chybě.

Jestli jste si svůj pozitivní výsledek vyzvedli už před delším časem a ještě nešli do HIV centra, zase není důvod dělat si nový test. Nikdo nikdy se z HIV infekce samovolně nevyléčil (vitamíny, koloidním stříbrem ani čímkoliv jiným), a tak stačí se u nás jen zastavit a my vám poradíme, co dělat.

Zatím to vypadá, že kdo je pozitivní ve 20 letech, bude pozitivní i v osmdesátce. Aby se jí ale dožil, nesmí dělat, že o nic nejde a musí se léčit.

AUTOR: MUDR. IVO PROCHÁZKA, CSc., DŮM SVĚTLA

AKCE

SETKÁNÍ NOVĚ DIAGNOSTIKOVANÝCH

Dozvěděl/a ses nedávno diagnózu HIV+ a nevíš si rady?

Chceš se seznámit s lidmi, kteří jsou na tom stejně jako ty?

Potřebuješ znát odpověď na některé otázky ohledně života s HIV?

Zveme tě na setkání, kde psycholog z HIV centra nemocnice Na Bulovce PhDr. Richard Braun a HIV pozitivní mladík odpoví na všechno, co tě o životě s HIV bude zajímat.

Setkání se koná **20. ledna 2016 od 18:30 v Domě světla**

KOMUNITNÍ SETKÁNÍ HIV+

Pojďme tvořit komunitu!

Setkání se koná **18. února 2016 18:30 v Domě světla**



ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC

Česká společnost AIDS pomoc, z.s.

Dům světla, Malého 282/3, 186 00, Praha 8 - Karlín, tel: 224 81 42 84,

mail: info@aids-pomoc.cz, www.aids-pomoc.cz,

BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980

Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR pod číslem E 21338.