

# .....PRIČA O SVAKODNEVICI

vodič za osobe koje žive sa HIV infekcijom .....









## UVODNI DEO

Pred Vama je brošura namenjena osobama koje žive sa HIV infekcijom. Brošura sadrži medicinske činjenice i opise psiholoških stanja kroz koje osoba prolazi suočavajući se sa spoznajom da je inficirana HIV-om.


Brošura je rezultat projekta „Podrška osobama koje žive sa HIV/AIDS-om“. Projekat je realizovan na inicijativu i uz podršku italijanske regije Emilia Romanja i pod pokroviteljstvom grada Novog Sada. Ovo je prvi projekat koji zajednički i u koordinaciji realizuju pet

organizacija članica Vojvođanske HIV mreže u cilju unapređivanja kvaliteta života osoba koje žive sa HIV infekcijom i članova njihovih porodica, kao i u cilju prevencije HIV infekcije.

U poslednjem poglavlju brošure navedeni su kontakti svih ustanova i organizacija članica Vojvođanske HIV mreže, kao i usluge koje članice Mreže pružaju osobama koje žive sa HIV infekcijom.

Brošura je nastala na osnovu četvorogodišnjeg iskustva tima Centra Crvena linija Ekumenske humanitarne organizacije u radu sa HIV pozitivnim osobama. Iskustva tima sažela je, obradila i u brošuri predstavila Daliborka Batrnec Antić, diplomirani psiholog. U tekst brošure ugrađene su korisne sugestije koje su dali: HIV pozitivni korisnici Centra





Crvena linija - Darko i Goran; volonteri  
Centra Crvena linija - Tanja N., Slađana  
Vuković i Jasmina Laušev; i zaposleni u  
Institutu za zaštitu zdravlja Novi Sad - dr  
Svetlana Ilić i Ass dr Predrag Đurić.

U brošuri su kao izvori korišteni  
interni tekstovi Instituta za zaštitu zdravlja  
Novi Sad i interne skripte Centra Crvena  
linija autorke Prof. dr Snežane Brkić.

Tekst brošure recenzirale su  
Prof. dr Zorica Šeguljev i Prof. dr Snežana  
Brkić.

Sva imena koja se pominju u  
brošuri su izmišljena.

## SADRŽAJ



Početak



Bolest



Porodica



Lekovi



Zdrav život



Svakodnevni život



Seksualni život



Kome se obratiti?

## Početak

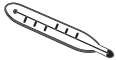


Kod mene je sve počelo sa upornim suvim kašljem i stalnom temperaturom od 38 stepeni. Danima sam bio malaksao, ali sam se trudio da odlazim na posao. Kao i većina nas, i ja posetim lekara tek kada me kod njega odnesu. Jedne srede, dok sam išao po ćerkicu u vrtić, jednostavno sam se onesvestio u dvorištu. Kada sam se osvestio, video sam ženu pored svog bolničkog kreveta.

Tada je počela prava agonija, svakodnevno vađenje krvi i razne analize. Nisu znali šta mi je. I onda, ne znam ko se od lekara dosetio da me testiraju na HIV. Kada sam video lice lekara i čuo reči: „gospodine Triviću...” istog trena znao sam

da rezultati testova nisu dobri. Obistinilo se ono najgore. Bio sam paralisani, potpuno i nepovratno bespomoćan. Transport u Centar za HIV/AIDS pri Institutu dr Kosta Todorović u Beogradu, brojni testovi i analize krvi, neki CD4 testovi, lekovi za upalu pluća... sve je to prolazilo... vrtelo se oko mene... a ja sam imao utisak kao da sve posmatram iz druge dimenzije i da to nema nikakve veze sa mnom, da zapravo više i ne znam ko sam to ja...

## Bolest



Mog prvog razgovora sa lekařem, sada, gotovo da se i ne sećam. Mislim da je naš razgovor bio uglavnom vezan za bolest ali ono moje glavno pitanje bilo je:

### Dokle ću živeti sa tim?

Danas osobe koje su HIV pozitivne mogu dugo godina, bez ikakvih tegoba, živeti sa virusom. Dok je imunitet očuvan, nema potrebe za specijalnim lečenjem. Međutim, kada jednog dana, imunitet oslabi toliko da dobiju neku ozbiljniju infekciju, ili se smanji ispod kritičnog nivoa i u opasnosti su od infekcija, neophodno je da se započne lečenje. Tada već govorimo o SIDI ili AIDS-u kao

poslednjem stadijumu HIV infekcije. Pre 20 godina pronađen je prvi lek koji deluje direktno na sam virus. Danas postoji preko 20 različitih lekova. Oni se kombinuju od početka lečenja, tako da jedna osoba uzima bar 3 različita leka. Život ljudi koji uzimaju ovu novu terapiju je značajno produžen. Uspeh lečenja zavisi od: osobina samog virusa; redovnog uzimanja terapije; redovnih kontrola. Ukoliko je lečenje uspešno, osobe koje uzimaju lekove se osećaju sasvim dobro, ne zavise od tuđe pomoći, radno su sposobne.

### Pa, dobro je! sam ja sad bolestan ili ne, čas je HIV, čas je SIDA?

Petre, kod Vas su se već pojavili znaci pada imuniteta, tako da sada niste samo HIV pozitivni, nego ste oboleli od SIDE. Tačan uvid u Vaše zdravstveno stanje daće nam dodatne analize. Potrebno je da započnete lečenje i po dobijanju



.....

rezultata dogovorićemo se kakvo će Vaše lečenje biti.

### To ima veze sa tim CD4 ćelijama?

Kada HIV uđe u Vaše telo, on inficira CD4 limfocite (ćelije imunog sistema) i ubija ih. CD4 ćelije pomažu Vašem telu da se bori sa infekcijama i bolešću. U zdravom organizmu se broj CD4 ćelija kreće oko 1000 u 1 ml krvi. Kada gubite CD4 ćelije Vaš imuni sistem slabi i samim tim slabi i otpornost na infekcije i druge bolesti. Kada broj CD4 ćelija padne ispod 200, lekari kažu da imate AIDS. Ako ste HIV pozitivni i imate neku od bolesti kao što su: tuberkuloza na neuobičajenom mestu, pneumonija uzrokovana protozom Pneumocystis carinii, Kapošijev sarkom, toksoplazmozu na mozgu, citomegalovirus ili neku sličnu bolest, i iako je broj CD4 ćelija preko 200, lekari i u tom slučaju dijagnostikuju AIDS. Bolesti koje sam

naveo su karakteristične za AIDS, odnosno, ove infekcije se ne javljaju kod ljudi sa očuvanim imunitetom, pa se ovakve infekcije nazivaju oportunističkim, AIDS indikativnim.

### I šta sada da radim?

Najbitnije je da redovno uzimate terapiju, dolazite na kontrole i da prilagodite svoj način života novim okolnostima.

### Da li ima nešto na šta treba da obratim posebnu pažnju između kontrola?

Naravno, obratite posebnu pažnju na sledeće simptome:

- probleme sa disanjem, kašalj,
- promene u usnoj duplji kao što su: afte (ranice u ustima), sor (bele naslage na jeziku i ždredu), promene u ukusu, suvoću usta, teškoće u gutanju ili rasklimani zubi,

- povišenu telesnu temperaturu,
- gubitak telesne mase,
- pogoršanje vida ili lebdenje pred očima (tačkica, linija),
- proliv ili bilo kakvi bolovi u stomaku,
- jaka glavobolja,
- povraćanje,
- kožni osip, svrab ili bilo kakve promene na koži.

Ako se javi nešto od ovog što sam naveo, obavezno me makar nazovite preko telefona da Vas posavetujem šta da radite.

Pa, mogu ja to. Sa svim što sam za svojih 39 godina prošao, valjda mogu da se pridržavam i te propisane terapije i

redovnih kontrola. Ako išta znam u životu, to je da se borim. Mada, na trenutke, uprkos svim lekarskim nalazima, prosto ne mogu da verujem da imam SIDU. Ljut sam na samog sebe! Petre, Petre tako ti i treba kada si dozvolio sebi da dođeš dovde. A ko bi znao, kad si mlad sve hoćeš da probaš, verovatno sam tako i ,zakačio' HIV. Ne mogu ni da pretpostavim kada. To je još nešto o čemu sam pitao lekara i čovek je bio veoma jasan - tri načina prenosa: seksualni odnos bez korišćenja kondoma; intravenska upotreba droga sa nesterilnim priborom; i prenos sa majke na novorođenče. Treće nije sigurno, drogu nikad nisam ni probao, znači...

## Porodica



I ne brinem mnogo za sebe, ali imam sina, ćerku i ženu. Kako ću to njima da objasnim? Pa, hajde, deca su još mala, ne moram im sada tačno reći šta mi je. Ali žena, nismo se ni videli od kada su me transportovali u Centar za HIV/AIDS i od kada znam da imam SIDU. Znam da i ona zna, ali ćuti. Preko telefona zvuči nekad slomljeno, a nekad toliko ljuto da pomislim da nam je to poslednji razgovor, da više neće hteti ni da čuje za mene. Ako ostanem bez njih, onda borba za život neće imati toliko smisla. Poslednjih 12 godina koje živim u braku, sve što radim, radim za njih. Sva životna zadovoljstva su mi

vezana za porodicu. Nisam ih nikad lagao, ne mogu ni ovo da im prećutim. Nemam puno alternativa, ili već znaju ili će saznati, na ovom odeljenju ne leži niko ko nije HIV pozitivan.

U sobi sam sa četvoricom muškaraca. Jedan je stariji čovek, Branimir. On leži levo od mene. Kaže, da se nikada nije ponašao rizično i da ne zna kako se inficirao HIV-om. Drugi je veoma mlad, zove se Lacika. Kaže da se inficirao preko igle. Treći, desno od mene, Zoran, kaže, da je gej i da je imao puno seksualnih partnera dok je bio mlađi. Pretpostavlja da se tako inficirao. Kaže da se sada 'smirio' sa jednim momkom i da žive zajedno već 2 godine. Četvrti samo ćuti. Osim sa lekarem, ne razgovara ni sa kim i skriva pogled. Imam utisak, da se stidi. Kad se tako ponaša, i meni je prosto neprijatno da ga pogledam, a kamoli da započnem

razgovor sa njim.


Pitao sam starijeg, kako su njegovi podneli. Kaže, da se rastao nedugo nakon što je saznao da je HIV pozitivan i da su ga svi napustili. Tek odskora viđa decu, i to samo vikendima. Sa bivšom ženom još uvek ne razgovara. Ovaj drugi, s desne strane, kaže da je njegov partner prihvatio celu priču i da se sada strogo pridržavaju saveta lekara i psihologa:

- razgovaraju o svemu što ih tišti vezano za bolest i umiranje;
- žive svoje živote uobičajeno, baš kao i pre dijagnoze (jedina je razlika što on sada svaki dan u određeno vreme uzima antiretroviralnu terapiju);
- informišu se o samoj infekciji, o lečenju, o pravima, o

prilagođavanju načina života novim okolnostima, i sličnom;

- trude se da poštuju pravila zdrave ishrane i zdravog načina života (redovni odmori, svež vazduh, dovoljno sna);
- obojica su aktivni u grupi samopodrške i čak planiraju da za 1. decembar učestvuju u zajedničkoj akciji protiv diskriminacije;
- izbegavaju bolesne ljude, jer, zbog njegovog sniženog imuniteta, postoji opasnost, da mu se stanje pogorša od gripa, ili bilo koje druge banalne infekcije;
- napravili su spisak telefona svojih 'ljudi od poverenja' (medicinskog





osoblja, psihologa, volontera u nevladinim organizacijama i pojedinaca) sa kojima mogu brzo stupiti u kontakt, a koji im mogu pomoći ako se iskomplikuje nešto vezano za bolest;

- Partner je čak išao na kurs o kućnoj nezi, jer su se dogovorili da će ga partner negovati i kada dođe najteži deo bolesti, jer on želi da svoje poslednje trenutke provede kod kuće, među svojim, a ne u bolnici u drugom gradu.

Kaže, da se i sam čudi, ali da su partner i on sada još bliži nego pre saznanja da je on HIV pozitivan. Ranije su obojica bili više skoncentrisani na posao, a sada, upravo zbog bolesti, dele emocije,

strahove i bol. I baš kroz tu podršku koju mu partner pruža, on je shvatio koliko je srećan, jer ima nekog ko ga toliko voli da je spreman da prolazi sa njim kroz sve sadašnje i buduće teškoće. Kaže da im je sada veza stabilnija nego ikada pre.

Eto, neko baš ima sreće, neko ne... Ako su njih dvojica uspeli da prebrode, valjda ćemo i Gordana i ja. Ah, samo kad bi Gordana to prihvatila kao partner ovog što leži desno od mene...

Gordana će se testirati sledeće nedelje. Sve bih svoje dao, samo da ona nije HIV pozitivna. Ako već neko treba da plati cenu moje neopreznosti, bolje da to budem samo ja. Ako je Gordana HIV negativna, nema potrebe da se deca testiraju, jer ako je majka HIV negativna, i dete je uvek HIV negativno. Sve se nešto nadam, ako njih troje budu HIV negativni,

možda će me lakše prihvatiti, jer ipak im nisam naneo štetu, čak ni nenamerno. A možda će me baš lakše odbaciti ako su HIV negativni. Možda neće hteti da nose sa sobom moju bolest i probleme u vezi sa njom. Kako god da bude, samo da se sve razjasni. Ova neizvesnost je najgora.

## Lekovi



U drugom razgovoru sa lekarem imao sam konkretnija pitanja:

### Šta znači HAART?

HAART je engleska skraćenica za Highly Active Antiretroviral Therapy, što u prevodu znači - visoko aktivna antiretroviralna terapija. To je opšteprihvaćeni naziv za kombinaciju lekova koji deluju na sam virus i na zaustavljanje njegovog razmnožavanja. Na taj način se naš organizam može duže boriti sa HIV infekcijom i duže vremena sačuvati otpornost na druge infekcije.

### Koliko dugo se uzimaju lekovi?

Kada se jednom uvedu lekovi, onda se uzimaju doživotno, svakodnevno. Iako su veoma efikasni, ipak ne mogu izbaciti virus iz organizma. To znači da je ova bolest neizlečiva, iako se sa njom može dugo živeti. Važno je na početku naći pravu kombinaciju lekova. Kada se iznađe prava kombinacija, oboleli je uzima neko vreme. Ako u međuvremenu virus postane otporan na lekove koje pacijent uzima, kombinacija lekova se menja. Lekar obično primeti da terapija ne deluje ili proveravanjem broja CD4 ćelija (ćelije za koje se HIV vezuje) ili proveravanjem broja virusnih čestica u krvi (vrši se metodom PCR HIV RNK i izraženo je vL-virusnim opterećenjem). Nije dobro da lekar evidentira neefikasnost terapije tako što će kod pacijenta primetiti neku novu infekciju ili vraćanje stare infekcije. Zato se obavlja kontrola jednom mesečno, i svaka 3-4

meseca proverava stanje imuniteta.

### Koji su neželjeni efekti HAART terapije?

U medicini je poznato da svaki lek izaziva nuspojave. To znači da se kod određenih ljudi, ali ne i kod svih, one mogu pojaviti. Lekovi koji deluju na HIV imaju, možda češće nego drugi lekovi, nuspojave koje ponekad mogu biti neugodne (malokrvnost, krvarenje usled ozleda na koži, krvarenje na nos i slično, bolovi u nogama i rukama, glavobolje, vrtoglavice, ranice i peckanje u ustima, izmene čula ukusa, svrab, alergije na lekove, poremećaje srčanog ritma, oštećenje bubrega, slab apetit i ekstremna mršavost, mučnina, proliv, oštećenja pankreasa, oštećenja jetre). Međutim, kada jednom pronađemo odgovarajuću kombinaciju lekova i kada se jednom naviknete na terapiju, videćete da lekovi imaju manje nuspojava nego na početku

ili ih više nema uopšte. U proseku period prilagođavanja na novu kombinaciju lekova traje od 1 do 2 meseca, što zavisi od izbora lekova. Bitno je da nas dvojica imamo dobru komunikaciju i da mi bez ustezanja i oklevanja kažete koje simptome imate. Posebno treba obratiti pažnju na mučninu i umor koji traju danima, otežano disanje i bol u stomaku. Ponekad se može dogoditi da, iako pacijent odlično reaguje na terapiju, dođe do nekih neobičnih pojava, na primer do novih infekcija. To nikako ne znači da terapiju treba prekidati, niti da je kombinacija nedelotvorna. Baš suprotno, u prvih 1 do 2 meseca terapije, otpornost organizma se toliko brzo popravi, da organizam ponovo postane sposoban da pravilno reaguje u kontaktu sa nekim bakterijama i virusima. Ipak, svaku ovakvu pojavu treba prijaviti lekaru.





### Koliko često ću morati da se privikavam na novu kombinaciju lekova?

To zavisi od toga koliko brzo će virus postajati otporan (rezistentan) na kombinaciju koju trenutno koristite. Rezistencija na antiretroviralne lekove potpuno je individualna i niko Vam ne može reći kada će do rezistencije doći. Prosečno vreme rezistencije zavisi i od vrste lekova i od samog organizma pacijenta. Na sreću, postoji mogućnost, da posle nekog perioda, virus opet postane osetljiv na isti taj lek tj. da ponovo na njega reaguje.

### Zašto je bitno uzimati terapiju uvek u isto vreme?

Zato što je redovno i pravilno uzimanje leka osnovni uslov uspešnog lečenja. Antiretroviralne lekove treba uzimati redovno i tačno kako Vam je prepisano, inače nemaju optimalni efekat. Sa svakom propuštenom dozom, virus se navikava

na lek i brže razvija otpornost. Znam da lekova ima mnogo, ponekad ih je potrebno uzimati na svaka 2 sata, tačno pre obroka, u određenoj dozi... što je zamarajuće, posebno što se antiretroviralni lekovi uzimaju doživotno i svakodnevno, ali oni su jedina mogućnost za produženje života!

### Šta da uradim ako ipak propustim da uzmem terapiju?

To zavisi od učestalosti uzimanja leka, npr. ako uzimate lek na svakih 8 sati i zakasnite pola sata, nije problem ako ga popijete sa zakašnjenjem od pola sata. Međutim, ako uzimate lek na svaka 4 sata i zakasnite 2,5 sata, bolje je da ,preskočite' jedan termin i sačekate termin za sledeću dozu. Pokušajte da razvijete strategije koje će Vam pomoći da redovno uzimate lekove:

- svako jutro pripremite celokupnu

dozu za taj dan, ili uveče za sutradan, tako što ćete je podeliti po kutijicama ili kesicama (za svaku dozu po jedna);

- kupite dozator u apoteci i pomoću njega možete pripremiti doze lekova za celu nedelju;
- podesite alarm da Vas podseća da je vreme da popijete lek;
- zalepite podsetnik na vidnom mestu (ogledalo u kupatilu, frižider).

Imam samo još jedno pitanje, zašto se stalno rade ti CD4 testovi?

Cilj lečenja je:

- oporavak imunog sistema - što će se pokazati na porastu broja CD4 limfocita i
- smanjenje razmnožavanja virusa - što će se pokazati određivanjem

broja virusnih čestica u krvi PCR testom.

Znači procenom ova dva pokazatelja mi proveravamo reagovanje organizma na lekove tj. pratimo uspešnost terapije.

## Zdrav život



Nikada neću zaboraviti trenutak kada je Gordana rekla - da li si pitao lekara ima li još bilo šta što bi mogao da uradiš? Tada sam znao da je odlučila da se bori sa mnom i za mene. To je ona Gordana koju znam! Zajedno smo otišli kod lekara. Petre, drago mi je što ste zajedno sa ženom došli da to pitate. Ima mnogo toga što možete da učinite da biste duže ostali zdravi, a kada imate podršku porodice, onda je to mnogo lakše. Na primer:

- Hranite se redovno i zdravo.
  - **Preporučuju se:** redovni obroci (5 obroka dnevno);

raznovrsna (uravnotežena) ishrana; crni i polubeli hleb; pirinač; pahuljice od žita sa velikim sadržajem celuloze; velike količine voća i povrća (vitamin C je važan za održavanje telesnih tkiva u dobrom stanju); posno meso; riba; piletina (kuvana, pečena); puno tečnosti, vode ili niskokaloričnih sokova (najmanje 8-10 čaša svakog dana).

- **Ne preporučuju se:** beli hleb i testa; slatkiši (bombone, čokolade, keks, kolači); slatka pića i kaše; masna


hrana (uklonite svu vidljivu masnoću sa mesa); pržena hrana; puter ili margarin.

- Redukujte alkohol na minimum. Prekinite ili smanjite pušenje i korišćenje droga.
- Oslobodite se svakodnevne 'prezauzetosti'. Obezbedite slobodno vreme i naučite da se odmarate i opuštate. Mnogi ljudi nalaze da im molitva, meditacija uz vežbe i odmor pomažu da se izbore sa stresom koji prati HIV infekciju.
- Nemojte se izolovati, ostvarite kontakte sa drugim HIV pozitivnim osobama i članovima

njihovih porodica, postanite član neke od grupa za samopodršku.

- Radite fizičke vežbe, bavite se sportom koji vas relaksira (ako to niste ranije radili počnite umereno). Održavajte kondiciju, ali nemojte preterivati.
- Redovno i dovoljno spavajte. Odmarajte se uvek kada osećate potrebu.
- Vakcinišite se protiv gripa da biste sprečili infekcije kao što su grip i upala pluća.
- Održavajte higijenu, naročito zuba, izbegavajte mesta sa lošim higijenskim uslovima.



- 
- Prilikom svakog seksualnog kontakta (vaginalnog, analnog, oralnog) koristite kondom. Ovo je veoma važno zbog reinfekcija HIV-om ali i drugih polno prenosivih bolesti. Korišćenjem kondoma, prvo štitite sebe a zatim i seksualnog partnera.
  - Štitite druge (nemojte biti davalac krvi, organa, ako se drogirate ne razmenjujte špricave sa drugim osobama, razgovarajte sa seksualnim partnerom o infekciji i uvek koristite kondom).
  - Izbegavajte prekomerno izlaganje UV zracima.
  - Nikada ne uzimajte lekove bez konsultacije sa lekarom.
  - I kada nemate mogućnost da se najkvalitetnije hranite, pokušajte da redovno uzimate lekove i odlazite redovno na kontrole.

## Svakodnevni život




Kada sam došao kući prvo što sam uradio bilo je iščitavanje svega što mi je došlo pod ruku o HIV-u. Svakakvih sam se gluposti načitao i naslušao. Od toga da mi je HIV smrtna kazna za počinjene grehe, do toga da ću HIV lako držati pod kontrolom upotrebom jedinstvenih alternativnih preparata. Ma da, ja imam jedan život i baš ću da se igram sa njim!

Najgori su mi bili oni tekstovi u kojima pojedinci pišu da osobe koje su inficirane HIV-om namerno šire svoju infekciju na druge ljude. Sigurno, ako sam HIV pozitivan, mora biti da sam i nemoralan i psihopata!!! Pa ljudi, sa mikrobima koje nosite, a od kojih moj imuni sistem ne

može da se odbrani, veća ste vi opasnost za mene, nego ja za vas! Ja samo hoću da što duže ostanem živ i zdrav, da što više budem sa svojim klicima i ženom. Hoću da im zaradim što više love, da ih što više obezbedim na svaki mogući način, dok još mogu normalno da funkcionišem.

Bilo mi je teško da naučim da se zaštitim od predrasuda vezanih za HIV infekciju i da ih ne shvatam lično. Psiholog u jednoj nevladinoj organizaciji mi je rekao, da ne postoje istraživanja koja potvrđuju da među HIV pozitivnim osobama ima više agresivnih ljudi nego u takozvanoj 'normalnoj' populaciji, ali i to, da su predrasude nešto što uvek prati diskriminisane grupe. Štaviše, pričajući sa ostalim HIV pozitivnim ljudima, primetio sam da su često utučeni, neraspoloženi, povučeni, i da mnogi nemaju seksualni život od trenutaka kada su saznali svoju





dijagnozu. HIV pozitivni ljudi su obuzeti sopstvenom situacijom, bolom i strahovima koje nose, i ne preostaje im energije ni za razmišljanje o drugima, a kamoli za smišljanje načina kako da ih ugroze. Razmišljajući o tome, shvatio sam da sam i ja imao mnoge predrasude. I baš tu predrasudu koja je mene najviše pogađala, da smo mi HIV pozitivni više skloni mržnji i agresiji nego HIV negativni ljudi, ja sam imao za gej populaciju.

Ne možete ni slutiti koliko sam srećan, što me je porodica prihvatila. Što mi HIV status nije centralna karakteristika ličnosti i što mi nije značajno promenio život, što još uvek mogu da radim redovno u firmi i niko me nije ni pitao kako sam zaradio upalu pluća u sred leta. Možda nekim kolegama, vremenom i kažem da sam bolestan od SIDE. Prvo ću ih malo istestirati, pa ako procenim da me neće

odbaciti, i ako poželim da to podelim sa njima - možda ću im i reći. Ne pričam ni o drugim privatnim stvarima sa svima na poslu, pa neću ni o svom zdravstvenom stanju. Moje je pravo da odaberem da li da im kažem ili ne, glavno je da sam naučio kako da zaštitim i sebe od njih i njih od sebe.

Imam loše iskustvo sa tim da odmah kažem osobi da sam bolestan od SIDE a da je pre toga nekako ne priprelim, informišem o HIV infekciji. Svima je prva reakcija strah. Izgubio sam prijatelja baš tako. Čim sam se vratio iz bolnice otvoreno sam mu rekao od čega bolujem. Nije odmah prestao da kontaktira sa mnom, ali je sve češće i češće bivao zauzet kada ga zovem, ostavim poruku a on se ne javi, nije doveo dete na rođendan moje ćerke... Vremenom postalo mi je jasno. Jedino bih voleo da mi je rekao

otvoreno: Slušaj, bojim se, neću da se inficiram, nećemo se više ni viđati ni čuti.

Sa druge strane, imam i pozitivnih iskustava vezano za druženje i HIV. Mislim da niko ne može toliko dobro da me razume kao neko ko je u istoj koži kao ja. Čak sam i ja malo 'popravio' svoje stavove. Ranije sam o gejevima mislio da su svi oni mekušci i feminizirani. Kada sam na klinici upoznao nekolicinu, isprva sam strahovao da će noću da me spopadaju i nije mi bilo svejedno da spavam sa njima u istoj sobi. Posle sam uvideo da su to samo moje predrasude. Sada se Gordana i ja čak družimo sa Zoranom i njegovim partnerom. Oni su nas među prvima uputili u mnoge pojedinosti svakodnevnog života sa HIV pozitivnim članom porodice. Dali su nam mnoge zaista praktične savete: kome se za šta obratiti; koje nevladine organizacije rade sa HIV pozitivnim

osobama; gde možemo povoljnije kupiti kvalitetne kondome; gde funkcionišu grupe samopodrške za osobe koji žive sa HIV infekcijom i članove njihovih porodica...

Ja imam čime da ispunim svoje vreme, imam brojne obaveze: svakodnevni odlazak na posao; odlazak po ćerku u vrtić i po sina na karate; prisustvo na roditeljskim sastancima; roštiljanje petkom uveče sa komšijama; redovno uzimanje lekova; odlazak jednom mesečno kod ženinih roditelja na selo; odlazak jednom mesečno u Centar za HIV/AIDS, i još mnoge druge.

Osim predrasuda, ono što me još povređuje, ljuti i zbunjuje je to što se osim za 1. decembar o HIV-u skoro uopšte i ne govori. Retki podaci koji su pouzdani i u koje mogu imati poverenja se uglavnom opšte prirode. Na primer, bilo mi

je zanimljivo da pročitam sledeće:

- Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije iz decembra 2004. godine, pretpostavlja se da u svetu živi između 36 i 42 miliona ljudi inficiranih virusom HIV-a ili obolelih od SIDE.
- Prvi slučajevi identifikovani su u SAD 1981. godine, ali je ova infekcija verovatno već godinama postojala širom sveta.
- Prvi slučaj SIDE u Vojvodini zabeležen je 1987. godine, dve godine nakon što je identifikovana prvi slučaj u SFRJ.
- Broj registrovanih HIV pozitivnih osoba u zemlji predstavlja samo vrh ledenog brega, pravi broj HIV pozitivnih osoba je mnogo veći.
- U prošlosti ste mogli da se inficirate putem transfuzije krvi.

U SFRJ je testiranje krvi za HIV virus u Zavodima za transfuziju krvi započelo tokom 1987. godine, a od 1989. se redovno primenjuje.

- Prvi lek namenjen lečenju SIDE otkriven je krajem 80-tih godina - azidotimidin (AZT). Ovaj lek se i danas primenjuje iako su u međuvremenu otkriveni i mnogi drugi lekovi.

Nikad mi neće biti jasno otkud tolika fama i strah od HIV-a, kad se on ne prenosi tako lako i ne prenosi se uobičajenim socijalnim kontaktima. Šta više, u tim kontaktima HIV negativni ljudi predstavljaju veću zdravstvenu opasnost za HIV pozitivne, nego obrnuto.

### **HIV se ne prenosi:**

- upotrebom zajedničkog kupatila/WC šolje;
- upotrebom zajedničkog pribora za jelo i kuvanje;
- pripremom hrane;
- vodom;
- vazduhom;
- rukovanjem;
- poljupcem;
- spavanjem u istoj postelji;
- radeći ili boraveći u istom okruženju;
- ubodom insekata

Pa ljudi, o čemu onda mi pričamo?! Ako sve ovo mogu da radim i da nikog ne ugrozim, kakva sam ja onda opasnost za druge?

Sigurno je da, kao i kod ostalih infekcija, treba izbegavati kontakt sa krvlju inficirane osobe i treba odvojiti pribor za ličnu higijenu (četkicu za zube, brijač i slično), što se u uslovima postojanja elementarne higijene obično i čini.

## Seksualni život



Gordana je relativno lako prihvatila činjenicu da se uobičajenim socijalnim kontaktima HIV infekcija ne može preneti. Ali, kada je reč o seksu uvek postoji to pitanje, šta ako kondom pukne? Nijedna mera zaštite nije 100% efikasna. Tu čak ni činjenice, poput onih da je mogućnost da kondom pukne i sklizne relativno mala, da latex, gumirani materijal od kog se proizvode svi kvalitetni kondomi, ne propušta ni mnogo sitnije čestice nego što je HIV, ne znače puno.

U početku za nju je pomisao na seks sa mnom bila isto što i rizikovanje sopstvenog života. Nije mogla da se opusti i nije bilo ni pomisli na uživanje. Za mene

je, u početku, bila ogromna sramota da je uopšte i pitam. Toliko sam joj bola naneo a ipak je prešla preko toga. Pitao sam se, ako je volim, da li uopšte imam pravo da tražim od nje bilo šta više. Nisam ja namerno postao HIV pozitivan i znam da tu nema mesta krivici. Svako ima prava da pogreši i da posle snosi posledice, ali stalno mi se vrtelo po glavi zašto da posledice mog izbora snosi žena koju volim. Kad smo već imali toliko sreće da joj tokom 12 godina braka i dve godine pre toga, ne prenesem HIV, i da ona rodi dva deteta HIV negativna, da li ima smisla tražiti bilo šta dodatno od života?

Ali, nekako, samo se desilo, malo po malo, posle mog povratka iz bolnice, nastavili smo da živimo kako smo živeli i pre moje dijagnoze – naše sedenje i razgovori u parku dok se klinci igraju sa ostalom dečurlijom, kasno gledanje filmova

na kauču u dnevnoj sobi... Sada kada gledam unazad i kada seks više nije tabu tema za nas dvoje čini mi se da je sve vodilo ka tome, oboje smo još mladi, volimo se, oboje smo seksualna bića...

Kada, na grupi samopodrške, sa drugim parovima u kojima je neko od partnera HIV pozitivan pričamo o seksualnim odnosima, uvek kažem da je to individualna odluka, rizik uvek postoji ali rizici su deo života. Rizično je voziti pod dejstvom alkohola, rizično je i leteti avionom u doba terorizma. Svako mora da odluči za sebe. I naravno na kraju, da bih se napravio faća, uvek kažem - momci, ne zaboravite naša sreća je da je dokazano da je oralni seks manje rizičan od vaginalnog.

Mnogi misle da je moguće izbeći ovu dilemu ako pronađu seksualnog partnera koji je HIV pozitivan, logika je

ako je neko HIV pozitivan onda mu HIV ne može naštetiti više nego što već jeste. Ali, ni ovo nije potpuno tačno, jer ukoliko ne primaju istu terapiju postoji opasnost da oba HIV pozitivna partnera 'razmene' svoju otpornost na lekove. Osim toga, tu je i rizik od drugih polno prenosivih infekcija, koje takođe mogu da otežaju lečenje.

Poslednji put kada sam bio na Institutu dr Kosta Todorović video sam devojkicu koja je HIV pozitivna a trudna. Znao sam da HIV negativna majka ne može da rodi HIV pozitivno dete, a ona mi je rekla da i u slučajevima kada je majka HIV pozitivna, postoji velika verovatnoća da će uz strogo pridržavanje saveta lekara kao što su: uzimanje redovne terapije, mere opreza pri porođaju, zabrana dojenja i slično, roditi HIV negativno dete.



## Kome se obratiti?



MEDICINSKE USTANOVE		
USTANOVA	VRSTA USLUGA	KONTAKTI
Infektivna klinika Kliničkog centra Novi Sad-Centar za HIV/AIDS. Hajduk Veljkova 1-9 Novi Sad	Antiretroviralna terapija će početi da se prepisuje u Novom Sadu od januara 2007 godine na Infektivnoj klinici, u Centru za HIV/AIDS. Lekovi za sve oportunističke infekcije će se ordinirati od strane infektologa. Kompletna dijagnostika će se sprovoditi na istom mestu (od CT MR mozga, bronhoskopije, biopsije jetre kompletnih analiza krvi). Sve će na indikaciju infektologa biti potpuno besplatno. Postojeće čitav tim stručnjaka od ginekologa, stomatologa...	Prof dr Snežana Brkić doc dr Vesna Turkulov 021/661-2022, lokali: 3310, 3128 i 3300
Institut za zaštitu zdravlja Futoška 121, Novi Sad	Dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje	021/422-255 lokal 140

<b>MEDICINSKE USTANOVE</b>		
<b>USTANOVA</b>	<b>VRSTA USLUGA</b>	<b>KONTAKTI</b>
ZZZZ Subotica Zmaj Jovina 30, Subotica	Dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje	024/571 197
ZZZZ Sombor Vojvođanska 47, Sombor	Dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje	025/26 505
ZZZZ Sremska Mitrovica Stari Šor 47, Sremska Mitrovica	Dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje	022/610 511 lok 108
ZZZZ Zrenjanin dr Emila Gavrića 15, Zrenjanin	Dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje	023/663 45
ZZZZ Kikinda Kralja Petra I 70, Kikinda	Dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje	0230/421 102, lok 110
ZZZZ Pančevo Pasterova 2, Pančevo	Dobrovoljno poverljivo savetovanje i testiranje	013/310 466





## NEVLADINE ORGANIZACIJE

ORGANIZACIJA	VRSTA USLUGA	KONTAKTI
Centar Crvena linija, Ekumenska humanitarna organizacija Ćirila i Metodija 21, Novi Sad	<ul style="list-style-type: none"><li>-SOS/INFO telefon za HIV, polnoprenosive infekcije, hepatitis i reproduktivno zdravlja</li><li>-pratnja za PLHA</li><li>-grupe samopodrške</li><li>-pravna pomoć</li><li>-psihološka pomoć</li><li>-dodatna terapija (lekovi, vitamini)</li></ul>	021/6360 299 065/360 2999
Crveni krst Vojvodine Pionirska 8, Novi Sad	-Prevenција HIV infekcije	021/422 526 021/422 454
Crveni krst Novog Sada – gradska organizacija, Pionirska 12, N.Sad	-Prevenција HIV infekcije	021/66 22 755
Centar za prevenciju narkomanije – EMPRONA, Novi Sad	<ul style="list-style-type: none"><li>-Prevenција korišćenja psihoaktivnih supstanci</li><li>-SOS/INFO telefon</li><li>-Vršnjačka edukacija</li></ul>	021/527 061 (17-20h)

NEVLADINE ORGANIZACIJE		
ORGANIZACIJA	VRSTA USLUGA	KONTAKTI
Entuzijazam mladih protiv narkomanije – PREVENT Ise Bajića 6/3, Novi Sad	-Smanjenje štetnosti razmenom igala i špriceva	021/427 077
EUREKA Miloša Obilića 8, Sombor	-Prevenција HIV infekcije	063/859 82 64
Motivacioni centar Avgusta Cesarca 88, Ruma	-Prevenција HIV infekcije	064/2114466 064/3742257
NSHC–Novosadski Humanitarni Centar Vojvođanskih brigada 28/I, N.Sad	-Prevenција HIV infekcije među marginalizovanim grupama	021/423-021 021/422-969 021/423-024
Omladina JAZAS-a Novi Sad Bulevar Despota Stefana 5, N.Sad	-Prevenција HIV infekcije	021/45 45 14 021/45 45 50
Omladina JAZAS-a Pančevo Vojvode Živojina Mišića 6,Pančevo	-Prevenција HIV infekcije	013 311 705



## USTANOVE SOCIJALNE ZAŠTITE

USTANOVA	VRSTA USLUGA	KONTAKTI
Centar za socijalni rad Zmaj Ognjena Vuka 13, N. Sad	Tim za zaštitu odraslih i starih lica	021/421 166 lok 606
Centar za socijalni rad Šantićeva 27, Subotica	Tim za zaštitu odraslih i starih lica	024/548 220
Centar za socijalni rad Karađorđeva 4, Sombor	Tim za zaštitu odraslih i starih lica	025/48 24 99
Centar za socijalni rad Promenada 9, S. Mitrovica	Tim za zaštitu odraslih i starih lica	022/623 389
Centar za socijalni rad Narodnog fronta 2, Zrenjanin	Tim za zaštitu odraslih i starih lica	023/34 148
Centar za socijalni rad Somlatka 10, Kikinda	Tim za zaštitu odraslih i starih lica	0230/211 69
Centar za socijalni rad Filipa Višnjića 16, Pančevo	Tim za zaštitu odraslih i starih lica	013/311 889