

العيش مع نتيجة إيجابية



نحن في خدمتك بالطريقة التي تناسبك:

عبر الواتساب: 054-3200071

البريد الإلكتروني:

poz@aidsisrael.org.il

الموقع الإلكتروني: aidsisrael.org.il

في التطبيق: plus.org.il



العيش مع فيروس HIV (نقص المناعة البشرية) في أيامنا هذه ليس كما كان في الثمانينيات إطلاقًا. ومع ذلك، فإن لحظة تلقي النتيجة الإيجابية قد تثير الكثير من المخاوف والتساؤلات، كما أن العيش بإيجابية بشكل عام يتطلب تكيّفًا ومعرفة بحقوقنا.

لهذا السبب بالذات أعدنا لك هذا الكتيب، الذي يجمع بين دفتيه المعلومات المهمة التي ستساعدك على تخفيف بعض من حالة عدم اليقين.



هل تلقيت النتيجة الإيجابية مؤخرًا ؟
ينتظر مقطع فيديو قصير مع مسح
الرمز

ماذا سيحدث لـ صحتي

تختلف الحالة الصحية عند لحظة التشخيص وطريقة التأقلم الجسدي من شخص لآخر، ولكن من المهم أن نعرف أنه بفضل العلاج الدوائي المتقدم المتوفر اليوم، فإن تأثير الفيروس على الصحة اليومية ضئيل للغاية.

بمجرد أن يكون الجهاز المناعي ضمن النطاق الطبيعي ويتم كبح الحمل الفيروسي، لا داعي للقلق من كونك مريضًا أو أكثر ضعفًا من أي شخص آخر. متوسط العمر المتوقع لمن يعيش مع فيروس HIV يساوي متوسط العمر المتوقع لشخص لا يحمل الفيروس (ويقول البعض أنه بسبب خضوعنا للمراقبة الطبيّة المستمرة، قد يكون أطول). بالاستماع إلى جسدك، كل ما حلمت به (حرفيًا كل شيء)، لا يزال ممكنًا.

العلاج الدوائي

كان يُطلق عليه في السابق "الكوكتيل" لأن المريض كان مضطراً لتناول عدد كبير من الحبوب يوميًا مع آثار جانبية شديدة. اليوم يُعرف العلاج الدوائي باسم ART (العلاج المضاد للفيروسات القهقرية) وهو متطور للغاية، بحيث يمكن، بالتشاور مع الطبيب المعالج، الاختيار بين تناول حبة واحدة في اليوم أو تلقي حقنة كل شهرين، وكلاهما يكاد لا يسبب أي آثار جانبية. فقط تذكر إبلاغ الطبيب بكل دواء أو مكمل غذائي إضافي تتناوله.

إذا كنت قد تلقيت نتيجة إيجابية مؤخرًا ، فإن إبلاغ طبيب الأسرة وتحديث حالتك في الملف الطبي سيسمح بتجديد الوصفات الطبية تلقائيًا كل ثلاثة أشهر. بعد ستة أشهر متتالية من العلاج، يحق لك الحصول على الأدوية من الصيدلية لمدة ثلاثة أشهر مقدمًا.



لمعرفة المزيد عن العلاج الدوائي:

ترتيب كل الأمور

المصطلحات الجديدة

4CD — خلايا الجهاز المناعي المتأثرة بالفيروس، وأحد الفحوصات الدورية المنتظمة التي يتم إجراؤها. يتراوح النطاق الطبيعي بين 440 حتى 1400 خلية لكل ملمتر مكعب، لكنه يختلف وفقًا لعوامل مختلفة. لذلك، من المهم الانتباه إلى نسبة خلايا T التي تكون أكثر استقرارًا (النطاق الطبيعي: 25%-65%)، لتجنب القلق من أي تغييرات.

الحمل الفيروسي - (Viral load) كمية نسخ الفيروس في كل مليلتر من الدم. هذا فحص آخر من الفحوصات الدورية المنتظمة، مخصص للتحقق مما إذا كان العلاج الذي تتلقاه يحقق هدفه ويُخفض الحمل الفيروسي إلى مستوى غير قابل للكشف (Undetectable).

ترتيب كل الأمور المصطلحات الجديدة

غير قابل للكشف (Undetectable) - الحالة التي تم الوصول إليها عند تناول الدواء بانتظام، وتعني أن الحمل الفيروسي انخفض إلى مستوى لا يمكن اكتشافه في فحوصات الدم. في هذه الحالة، لا يمكن نقل العدوى إلى الآخرين (بنسبة يقين 100%!) ولا حتى أثناء ممارسة الجنس دون استخدام الواقي الذكري، فبشكل عام يمكن القيام بكل شيء كشخص غير حامل للفيروس، دون خوف من نقل العدوى، بما في ذلك إنجاب أطفال أصحاء.

نصائح حول الالتزام بالعلاج

يوصى بأخذ العلاج مع نشاط يومي ثابت، مثل تنظيف الأسنان، حتى يصبح جزءاً لا يتجزأ من روتينك اليومي مما يقلل من احتمالية نسيان الجرعات.

بضع الكلمات حول عدم القابلية للكشف

لا شك أن الفهم بأن حالة "غير قابل للكشف" لا تحافظ فقط على صحتك، بل تمنع انتقال العدوى أيضًا، يُعد أهم تقدم في مواجهة فيروس HIV.

في جميع الدراسات الكبرى التي أُجريت حول هذا الموضوع، لم يُنقل الفيروس لأي مشارك من شخص حامل للفيروس في حالة "عدم القابلية للكشف". أدت الاستنتاجات الواضحة إلى إعلان منظمة الصحة العالمية أن ممارسة الجنس مع شخص في حالة عدم القابلية للكشف بدون واطي ذكري لا يحمل أي خطر (0%) لانتقال الفيروس. الأمر آمن بنسبة 100%.

بالالتزام بأخذ العلاج بانتظام، عادة ما يكون الوصول إلى حالة "عدم القابلية للكشف" سريعًا ومستقرًا (من أجل اعتباره غير معدٍ، يجب إجراء 3 فحوصات متتالية)، مما يتيح حياة كاملة مليئة بالعلاقات والأطفال والشيخوخة بصحة جيدة.

بضع كلمات عن طبيب/ة الأسرة

يتم علاج ومتابعة فيروس HIV في الأقسام المختصة، ولكن في الحياة اليومية نلجأ إلى طبيب الأسرة. لذلك من المهم أن تشعر بالراحة معهم وأن تعتبرهم شركاء في الحفاظ على صحتك ومصالحك.

رسالة إلى طبيب/ة عائلتك

امسح الرمز ضوئياً للحصول على فيديو قصير من الطبيب حول علاج شخص مع نتيجة إيجابية (مهم بشكل خاص لجلسة ما بعد التشخيص).

من القضايا التي قد تظهر مسألة توثيق حالتك الطبية في مستندات مختلفة. لحماية خصوصيتك، لك الحق في طلب توثيق حالتك فقط عند الضرورة الطبية. في حالة وجود الشك، يمكن إحالتهم لاستشارة طبيبك المختص بـHIV.

ماذا عن

النشاط الجنسي

قد تؤثر الحالة الإيجابية على حياتنا الجنسية، خاصة في الفترات الأولى بعد تلقي النتيجة. مثل العديد من التغييرات، تستمر الحياة في هذه الحالة أيضًا، وفي النهاية تتشكل عادات تعيدنا إلى روتيننا الطبيعي.

من المهم بالنسبة لنا أن نوضح - أنه لا يوجد سبب يمنعك من الاستمتاع بالجنس تمامًا كما كان قبل التعايش مع فيروس HIV. اليوم يمكن العيش مع فيروس HIV دون خوف من العدوى وحتى دون الحاجة للكشف عن الحالة. ينص القانون على أنه بمجرد أن يخبرك طبيبك أنك وصلت إلى حالة "عدم القابلية للكشف"، وأن هناك التزامًا صارمًا بالعلاج والمتابعة، فلا يوجد التزام بإبلاغ الشركاء بالحالة.

تذكر أنه بغض النظر عن حملك الفيروسي، كان الواقي الذكري دائمًا وسيلة فعالة للوقاية من العدوى، واليوم يوجد أيضًا العلاج الوقائي قبل التعرض لأولئك الغير حاملين للفيروس ويريدون حماية أنفسهم.

وماذا عن

العلاقة الزوجية

حتى مع الحالة الإيجابية، وبالتأكيد مع حالة "عدم القابلية للكشف"، فإن العلاقة الزوجية هي بلا شك جزء لا يتجزأ من الحياة. في الماضي، اختار الكثيرون البحث عن علاقة داخل المجتمع الحامل للفيروس، أما اليوم، وبفضل الوعي المتزايد، نرى العديد من الأزواج المختطلين من حيث الحالة (الإيجابي والسلبي) حيث لم يعد الوضع يشكل عائقًا، ويستمتعون بعلاقة رائعة ويؤسسون عائلة.

التحدي الرئيسي الذي يطراً هو توقيت الكشف عن الحالة المحتمل، خاصة إذا كانت سرية. في الموعد الأول؟ الثالث؟ قبل أو بعد ممارسة الجنس؟ لكل خيار مميزاته وعيوبه ولا توجد إجابة واحدة صحيحة تناسب الجميع. في النهاية، الأمر يعود لك ولما تشعر أنه مناسب لك. يمكنك دائماً التشاور والاستفادة من تجارب من سبقوك في "الخروج" مع شركاء محتملين.

ما الذي يجب معرفته عن حقوقي

- **التأمين الوطني** - يمنح فيروس HIV نسبة 30% من الإعاقة في التأمين الوطني، ولا تمنح هذه النسبة مخصصات مالية مباشرة، ولكن في حالة صحية سيئة تؤهل للحصول على إعادة التأهيل المهني.
- **صناديق المرضى** - تحديث رمز المرض الخطير في الصندوق يمنح حقوقاً مختلفة مثل: التطعيمات، الالتزامات والفحوصات المجانية لدى الأطباء المتخصصين من التابعين للصندوق، وفي بعض الصناديق تقدم أيضاً أدوية مجانية لعلاجات أخرى غير أدوية فيروس HIV.
- **الكشف عن الحالة** - لا يوجد التزام بالكشف عن الحالة لأي شخص، وليس لفناني الوشم وخبيرات البشرة، ولا حتى للأطباء مثل أطباء الأسنان وغيرهم. يجب على الجميع اتخاذ نفس إجراءات الوقاية بغض النظر عن حالة المريض، سواء كانت معروفة أم لا.

لقراءة المزيد عن حقوقك:

ما الذي يجب معرفته عن التأمينات

قد يشكل قطاع التأمين تحديات وعقبات أمام الأشخاص المتعاشين مع فيروس HIV، ونحن في اللجنة نعمل على تغيير هذا الواقع. إلى أن يتحقق هذا التغيير، إليك بعض النصائح المهمة:

- يُنصح بالحفاظ على التأمينات التي تم الحصول عليها قبل التعاشين مع فيروس HIV
- لا تخفي أي معلومات عند تعبئة الاستبيان الصحي. سيؤدي إخفاء المعلومات الطبية إلى رفض شركة التأمين الدفع المستحقات لك.
- بعض أنواع التأمين (مثل فقدان القدرة على العمل في المعاشات التقاعدية وتأمين الرعاية طويلة الأجل) لا يمكن الاشتراك على الإطلاق، ولكن يمكن الاشتراك بمعظم أنواع التأمين بتكلفة إضافية أو مع استثناء أي شيء متعلق بفيروس HIV
- هذا المجال في تحسن مستمر، لذلك من الأفضل دائمًا التواصل مع منسق الدعم المجتمعي للحصول على مزيد من المعلومات.

تعرف على المزيد حول أنواع التأمين (بل وحتى على نصائح تساعدها تخفيض تكلفتها)

ما الذي يجب معرفته في حالة التمييز

لنبدأ بخلاصة القول - لديك الحق في تلقي الخدمة والعلاج الطبي والرعاية تمامًا مثل أي شخص آخر. للأسف، لا يزال الجهل والوصمة يتغيران بوتيرة أبطأ من التقدم الطبي، ورغم وجود تعليمات رسمية من وزارة الصحة تحظر التمييز ضد الأشخاص المتعاشين مع فيروس HIV، إلا أن بعض الطواقم الطبيّة لا يزالون يتصرفون بشكل خاطئ في هذا الجانب.

يُمنع منعًا باتًا رفض تقديم العلاج لك، تحديد موعد لك في نهاية اليوم، الادعاء بوجود حاجة إلى "تعميم خاص" (وهو أمر غير صحيح!)، الكشف عن حالتك الصحية، ووضع علامة عليك وعلى سجلك الطبي بتسمية خاصة أو أي شيء يميزك عن أي شخص آخر.

هل تعرضت لمعاملة سلبية أو تمييزًا؟ يمكنك الاتصال بالشخص المسؤول عن التواصل والدعم للمجتمع المتعاشين عبر الواتساب: 0543200071

إذا كان هناك أي شيء، فمن الأفضل معًا

التعامل مع الحياة في ظل حالة إيجابية هو مسار قد يكون معقدًا ومستمرًا، ومع ذلك تستمر الحياة. خاصة في الفترة الأولى، تظهر حاجة طبيعية لمعالجة الأفكار والمشاعر والأسئلة التي قد تطرأ.

الطاقم النفسي- الاجتماعي في "اللجنة"، المكون من أخصائيين سريريين متخصصين في التعايش مع فيروس HIV ، متاح ليقدم لك علاج فردي مجاني لمدة تصل إلى عام . العلاج النفسي مفيد دائمًا في التطور الشخصي، لكن قد يكون له أثر بالغ الأهمية في الفترة التي تلي تلقي الخبر، ونوصي بشدة بأن تمنح نفسك فرصة حتى بلقاء أو لقاءين على الأقل.

للتعرف على خدمات الطاقم النفسي الاجتماعي:

أن تكون جزءاً من المجتمع

الطاقم المجتمعي للمتعايشين في اللجنة يُكمل الجانب النفسي والاجتماعي، ويتيح لك إطاراً اجتماعياً مجتمعيًا داعماً، إضافة إلى فرصة التواصل مع الأشخاص يعيشون مع الفيروس منذ سنوات. في بعض الأحيان، قد يكون الحصول على وجهة نظر واستجابة من شخص مر بهذا أمرًا لا يقدر بثمن. إلى جانب ذلك، تُنظم فعاليات اجتماعية ومؤتمرات مهنية والكثير من المساحات للقاء والتواصل، والأهم: أن لا تكون وحدك في هذا المسار.

القائمين في اللجنة يدعونك للتعرف على أشخاص يعيشون مع فيروس HIV والانضمام مع المجتمع الإيجابي. يمكنك الاختيار من بين مجموعة متنوعة من المنصات المختلفة للتواصل والتعارف: مجموعة سرية على الفيسبوك، أو لقاءات اجتماعية في جميع أنحاء البلاد كل شهر، أو مؤتمرات مهنية واجتماعية أو مرافقة شخصية من خلال برنامج "بوديز" لمدة 3 أشهر بعد تلقي النتيجة (البوديز هم أشخاص (رجال ونساء) الذين يعيشون مع فيروس HIV منذ سنوات وتم تدريبهم لمرافقة الآخرين)

كما ندعوك لتنزيل تطبيق "plus" الخاص بالمجتمع الإيجابي والاستفادة من مجموعة متنوعة من الأدوات والخدمات:

- تقارير، مقالات وآخر المستجدات
- حاسبة الصحة تحتوي على توصيات للفحوصات والتطعيمات
- مفكرة للتذكير بمواعيد الفحوصات وتناول الأدوية
- قاعدة بيانات لمزودي الخدمات وداعمة لأشخاص مع نتيجة إيجابية
- دردشات حول مواضيع مختلفة

كل الإيجابيات في مكان واحد

متوفرة لك مجموعة متنوعة من الخدمات التي يمكنها تحسين نوعية حياتك من خلال مكالمة هاتفية أو رسالة واتساب واحدة إلى منسق التواصل والدعم المجتمعي الإيجابي على الهاتف رقم 0543200071

دائمًا هناك مجال

للأسئلة

في هذا الكتيب، قدمنا لك المعلومات الأولية والرئيسية التي تحتاج إلى معرفتها. ومع ذلك، نحن ندرك أن الحالة الإيجابية تثير العديد من الأسئلة والمخاوف، بعضها قد طرحتها على نفسك بالفعل وبعضها ستظهر في المستقبل.

لقد جمعنا لك مجموعة من الأسئلة المثيرة للتفكير حول القضايا التي ربما تكون قد اعتبرتها أمرًا بديهي أو ببساطة لم تفكر فيها، والتي يمكن أن تحسن جودة حياتك كشخص متعايش مع فيروس HIV.

إذا كانت هذه الأسئلة قد أثارت الرغبة في الحصول على مزيد من المعلومات أو إجراء تغيير صغير من شأنه أن يجعل حياتك أسهل، فمن الممكن بالتأكيد. في المواضيع الطبية والأدوية والعلاج، نشجعك على التواصل مع طبيبك. أما بالنسبة للاحقون أو دوائر الدعم أو التواصل مع أشخاص متعاشين مع فيروس HIV، فنحن هنا لمساعدتك.

- هل شاركت مع محيطك حقيقة أنك مصاب بفيروس HIV؟
- هل لديك دوائر دعم تتناقش معها عن حياتك مع فيروس HIV؟
- هل تجنبنا الانخراط في العلاقات الزوجية أو الاجتماعية منذ تشخيص إصابتك بفيروس HIV؟
- هل تشعر أن استهلاكك للكحول أو السجائر أو المخدرات في مستوى يزعجك أو ترغب في التعامل معه بطريقة مختلفة؟
- هل تشعر بالراحة عندما تطلب من طبيبك إجراء فحوصات للكشف عن أمراض منقولة جنسيًا أخرى؟
- هل ستغير أي شيء لتحسين علاجك كشخص مصاب بفيروس HIV؟ (طبيب، عيادة، دواء، علاج وغيرها)

ONE SMALL
POSITIVE THOUGHT
IN THE MORNING
CAN CHANGE YOUR
WHOLE DAY



plus.org.il