

מחירי
אחיות



אנחנו זמינים בצדק שנוחה לך:

בוואטסאפ: 054-3200071

במייל: poz@aidsisrael.org.il

באתר: aidsisrael.org.il

באפליקציה: plus.org.il



לחיות עם HIV בימינו זה ממש לא מה שהיה בשנות ה-80. יחד עם זאת, רגע קבלת התשובה החיובית יכול להעלות המון חששות ושאלות, וחיים חיוביים באופן כללי דורשים התאמות והכרות עם הזכויות שלנו.

בשביל זה בדיוק הכנו עבורך את החוברת הזו, שמרכזת בתוכה את המידע החשוב שיסייע לך להפיג מעט מחוסר הוודאות.

**קיבלת את התשובה החיובית לאחרונה?
סרטון קצר ממתין לך כאן:**

מה יהיה עם

הבריאות שלי

המצב הבריאותי ברגע האבחנה ואופן ההתמודדות הגופנית שונים מאדם לאדם, אך חשוב לדעת שבזכות הטיפול התרופתי המתקדם הקיים היום, ההשפעה של הנגיף על הבריאות היומיומית היא מינימלית.

ברגע שמערכת החיסון בטווח הנורמה והעומס הנגיפי מדוכא, אין צורך לדאוג מלהיות חולה או פגיע יותר מכל אדם אחר. תוחלת החיים של מי שחי עם HIV זהה לזו של אדם שאינו נושא את הנגיף (ויש שיגידו שבזכות העובדה שאנחנו נמצאים בהשגחה רפואית תמידית, היא אפילו ארוכה יותר). עם הקשבה לגופך, כל מה שחלמת לעשות (ממש הכל), עדיין אפשרי.

למידע נוסף על התבגרות עם HIV:

הטיפול התרופתי

פעם קראו לזה "קוקטייל" כי היה צריך לקחת המון כדורים ביום עם תופעות לוואי קשות. היום הטיפול התרופתי נקרא ART והוא כ"כ מתקדם, שניתן לבחור בהתייעצות עם הרופא המטפל בין כדור אחד ביום או זריקות אחת לחודשיים, שהם כמעט ללא תופעות לוואי. יש לזכור רק לעדכן על כל תרופה או תוספי תזונה נוספים שלוקחים.

אם קיבלת תשובה חיובית עכשיו, עדכון רופא המשפחה והסטטוס בתיק הרפואי, יאפשר לחדש את המרשמים אחת לשלושה חודשים באופן אוטומטי. אחרי חצי שנה רצופה של טיפול, זכותך לקבל מבית המרקחת את התרופות לכל שלושת החודשים מראש.



למידע נוסף על הטיפול התרופתי:

קצת סדר בלב

המונחים החדשים

CD4 - תאי מערכת החיסון המושפעים מהווירוס, ואחת הבדיקות התקופתיות הקבועות שנעשות. טווח הנורמה הוא 440 עד 1400 תאים לממ"ק, אך הוא משתנה לפי גורמים שונים. לכן, חשוב לשים לב לאחוז תאי ה-T שהוא יציב יותר (טווח תקין: 25%-65%), כדי לא להיבהל מכל שינוי.

עומס נגיפי (Viral load) - כמות עותקי הנגיף בממ"ק דם. זוהי בדיקה נוספת מהבדיקות התקופתיות הקבועות, שנועדה לבדוק האם הטיפול שקיבלת משיג את מטרתו ומדכא את העומס הנגיפי לרמה שאינה ניתנת לזיהוי (Undetectable).

קצת סדר בזה

המונחים הבסיסיים

אנדיטקטבל (Undetectable) - הסטטוס אליו מגיעים כשלוקחים את הטיפול התרופתי בקביעות, ומשמעותו שהעומס הנגיפי מדוכא לרמה שלא מזוהה בבדיקות דם. בסטטוס זה לא ניתן להדביק אחרים (בוודאות של 100%!)

גם לא בזמן קיום יחסי מין ללא קונדום, ובעצם ניתן לעשות הכל כמו אדם שלילי מבלי לחשוש מהעברת הווירוס, כולל להביא ילדים בריאים לעולם.

איב אלקיחת היסוף

מומלץ להצמיד את נטילת הטיפול לפעילות קבועה במהלך היום, כמו צחצוח שיניים לדוגמה, כך שהיא תהפוך לחלק בלתי נפרד מהשגרה ויהיו פחות פספוסים.

להסבר נוסף על מונחי הבסיס:

עזב כמה חילים עז

אנדיטקטביליות

אין ספק שההבנה שסטטוס אנדיטקטבל לא רק שומר על הבריאות, אלא גם מונע הדבקה, היא פריצת הדרך המשמעותית ביותר בהתמודדות עם נגיף ה-HIV.

בכל מחקרי הענק שנעשו בנושא, אף משתתף לא נדבק מאדם חיובי בסטטוס אנדיטקטבל. המסקנות הברורות הובילו את ארגון הבריאות העולמי להצהיר שביחסי מין עם אדם בסטטוס אנדיטקטבל ללא קונדום יש 0% סיכון להעברת הנגיף. זה 100% בטוח.

בהקפדה על נטילת הטיפול באופן קבוע, ההגעה לסטטוס אנדיטקטבל היא לרוב מהירה ויציבה (כדי להיחשב לא מדבק יש צורך ב-3 בדיקות רצופות), ומאפשרת חיים מלאים של זוגיות, ילדים והזדקנות בבריאות טובה.

כמה חילים ע"י רופא.ת המשפחה

הטיפול והמעקב ב-HIV נעשה במחלקות, אך בשגרה נלך לרופא.ת המשפחה. לכן חשוב להרגיש איתם בנוח ולראות בהם שותפים לשמירה על הבריאות והאינטרסים שלך.

מסר לרופא.ת המשפחה שלך

לחצו לסרטון קצר לרופא.ה על הטיפול באדם חיובי (חשוב במיוחד למפגש שאחרי האבחנה).

אחד הנושאים שעלולים לעלות הוא תיעוד הסטטוס הרפואי שלך במסמכים שונים. כדי לשמור על פרטיותך, זכותך לבקש שהסטטוס יצוין רק כאשר יש צורך רפואי בכך. במקרה של ספק, ניתן להפנותם להיוועץ עם רופא ה-HIV שלך.



לסרטון לרופא על תיעוד הסטטוס במסמכים:

מיניות

הסטטוס החיובי עשוי להשפיע על המיניות שלנו, בייחוד בתקופות הראשונות שאחרי קבלת הבשורה. כמו הרבה שינויים, גם במקרה הזה החיים ממשיכים ובסוף נוצרים הרגלים שמחזירים אותנו לשגרה.

חשוב לנו להבהיר - אין שום סיבה שלא להנות ממין בדיוק כמו לפני החיים עם HIV. היום אפשר לחיות עם HIV בלי חשש מהדבקה ואפילו בלי הצורך להיחשף. החוק קובע שברגע שהרופא אמר לך שהגעת לסטטוס אנדיטקטבל וישנה הקפדה על הטיפול והמעקב, אין חובה ליידע פרטנרים על הסטטוס.

נזכיר שללא קשר לעומס הנגיפי שלך, קונדום תמיד היה אמצעי הגנה יעיל כנגד הדבקה, וכיום יש גם את הפרפ עבור מי ששלילי ורוצה להגן על עצמו.

למידע על מה אומר החוק:



זוגיות

גם עם סטטוס חיובי, בטח עם האנדיטקטביליות, זוגיות היא חד משמעית חלק מהחיים. בעבר הרחוק רבים בחרו לחפש זוגיות בתוך הקהילה החיובית, אך כיום, בעקבות המודעות הגדלה, אנו רואים אינספור זוגות מעורבי סטטוס (חיובי ושלילי) שהסטטוס הוא בכלל לא עניין והם נהנים מזוגיות מופלאה ומקימים משפחה.

האתגר העיקרי שעולה הוא תזמון חשיפת הסטטוס לפרטנר הפוטנציאלי, בייחוד אם הוא סוד. בדייט ראשון? שלישי? לפני או אחרי הסקס? לכל בחירה יש יתרונות וחסרונות ואין תשובה אחת נכונה. בסוף זה תלוי בך ובמה שמרגיש לך נכון. תמיד אפשר להתייעץ ולשמוע מניסיון של מי שכבר חוו "יציאות מהארון" מול פרטנרים אופציונליים.

לקריאה נוספת על זוגיות ומיניות עם HIV

מה חשוב לבדוק הזכויות שלי

- **ביטוח לאומי** - HIV מקנה 30% נכות בביטוח לאומי, שאינה נותן קצבה, אך במצב בריאותי ירוד מאפשר זכאות לשיקום מקצועי.
- **קופות החולים** – עדכון קוד מחלה קשה בקופה מקנה זכויות שונות כגון: חיסונים, התחייבויות, בדיקות אצל רופאים מומחים מהקופה חינם, ובחלק מהקופות גם תרופות שאינן ל-HIV בחינם.
- **חשיפת הסטטוס** – אין חובה לחשוף את הסטטוס בפני אף אחד, לא בפני מקעקעים, קוסמטיקאיות וגם לא בפני רופאים כמו רופאי שיניים וכו'. כולם חייבים לנקוט אותם אמצעי הגנה ללא קשר לסטטוס של המטופל ובין אם הוא ידוע או לא.

לקריאה נוספת על הזכויות שלך:

מה חשוב לדעת על ביטוחים

תחום הביטוח יכול להציב אתגרים וחסמים עבור אנשים החיים עם HIV ואנו בוועד פועלים לשינוי המצב. עד להשגת השינוי, הנה מספר טיפים חשובים:

- מומלץ לשמור ביטוחים מהתקופה שלפני החיים עם HIV
- אין להסתיר מידע בשאלון הבריאות. הסתרת מידע רפואי תגרום לחברת הביטוח לסרב לשלם לך.
- ישנם ביטוחים (כמו אובדן כושר עבודה בפנסיה וביטוח סיעודי) שלא ניתן לרכוש כלל, אך את רוב הביטוחים ניתן לרכוש בתוספת מחיר או בהחרגה של כל הקשור ל-HIV
- התחום משתנה לטובה תמיד, אז תמיד עדיף ליצור קשר עם רכז הקהילה למידע נוסף.

למידע מפורט על סוגי הביטוח (ואפילו טיפים שיוזילו את חלקם)

מה חשוב לדעת בחקירה על אפליה

נתחיל מהשורה התחתונה - זכותך לקבל שירות, טיפול רפואי ויחס **בדיוק** כמו כל אדם אחר. לצערנו, הבורות והסטיגמה משתנים בקצב איטי יותר מהקדמה הרפואית, ולמרות שקיים נוהל של משרד הבריאות האוסר על אפליה של אנשים שחיים עם HIV, לעיתים גם צוות רפואי חוטא בנושא.

אסור בתכלית האיסור לסרב לטפל בך, לקבוע לך תור בסוף היום, להסביר ש"יש צורך בחיטוי מיוחד" (זה שקר!), לחשוף את הסטטוס שלך, לסמן אותך ואת התיק הרפואי שלך בסימון מיוחד או כל דבר שמבדל אותך מכל אחד אחר.

נתקלת ביחס שלילי או אפליה? ניתן לפנות לאחראי על
הקשר והתמיכה בקהילה החיובית בוואטסאפ 0543200071

אם כבר, אז עזב ביחד

ההתמודדות עם החיים בסטטוס חיובי היא לעיתים תהליך מורכב ומתמשך, ובמהלכו החיים ממשיכים. בייחוד בתקופה הראשונית עולה הצורך לעבד את המחשבות, הרגשות והשאלות שעולות.

המערך הפסיכוסוציאלי של הוועד המורכב מעו"סים קליניים המתמחים בחיים עם HIV זמין עבור **לטיפול פרטני חינם** למשך עד שנה. טיפול הוא דבר שתורם בכללי להתפתחות אישית, אך הוא יכול להיות משמעותי ביותר בתקופה שלאחר הבשורה, ואנו ממליצים ממש להגיע אפילו לפגישה-שניים.



להיכרות עם שירותי המערך הפסיכוסוציאלי:

להיות חלק מהחוק קהילה

מערך הקהילה החיובית בוועד משלים את הפן הפסיכוסוציאלי, ומאפשר מעטפת חברתית-קהילתית וחיבור עם א.נשים שחיים עם הנגיף כבר שנים. לפעמים קבלת פרספקטיבה ומענה ממי שכבר עבר את זה יכולים להיות יקרי ערך. מעבר לכך ישנים אירועים חברתיים, כנסים מקצועיים והמון מרחבים להיפגש בהם ובעיקר להיות עם זה ביחד.

הוועד מזמין אותך להכיר א.נשים שחיים עם HIV ולהתחבר לקהילה החיובית. לבחירתך מגוון פלטפורמות שונות למפגש והיכרות: קבוצת פייסבוק סודית, מפגשים חברתיים ברחבי הארץ מדי חודש, כנסים מקצועיים וחברתיים או ליווי של באדיז ל-3 חודשים אחרי קבלת התשובה (הבאדיז הם א.נשים שחיים עם HIV כבר כמה שנים והוכשרו לליווי)

להיות חלק מהעוק קהילה

בנוסף, אנו מזמינים אותך להוריד את אפליקציית plus לקהילה החיובית וליהנות ממגוון כלים ושירותים:

- כתבות, מאמרים ועדכונים
- מחשבון בריאות להמלצות לחיסונים ובדיקות
- יומן תזכורות לבדיקות ונטילת התרופות
- מאגר נותני שירות ידידותיים לחיוביים
- צ'אטים בנושאים שונים

כל הפאוסים במקום אחד

מגוון שירותים שיוכלו לשפר את איכות חיך זמינים עבורך במרחק שיחת טלפון או הודעת וואטסאפ אחת לרכז הקשר והתמיכה בקהילה החיובית בנייד 0543200071

תחב"ש מקום לשאלות

בחוברת זו הבאנו לך את המידע הראשוני והעיקרי שחשוב להכיר. יחד עם זאת, ברור לנו שהסטטוס החיובי מעלה שאלות ותהיות נוספות, את חלקן כבר שאלת את עצמך וחלקן יצוצו בעתיד.

אספנו עבורך מספר שאלות מעוררות מחשבה בנושאים שאולי קיבלת כמובן מאליו או פשוט לא חשבת עליהם, שיוכלו לשפר את איכות חיך כאדם שחי עם HIV.

אם שאלות אלו עוררו בך רצון למידע נוסף או לשינוי קטן שיהפוך את חיך לקלים יותר, זה בהחלט אפשרי. בנושאים רפואיים, תרופות וטיפול, אנו מעודדים אותך לפנות לרופא שלך. ובכל הקשור לזכויות, מעגלי תמיכה או קשר עם אנשים החיים עם HIV, אנו כאן לסייע לך.

- 
- האם שיתפת עם סביבתך את עובדת היותך אדם שחי עם HIV?
 - האם יש לך מעגלי תמיכה איתם ניתן לשוחח על החיים שלך עם HIV?
 - האם נמנעת מלהיכנס לקשרים זוגיים או חברתיים מאז האבחון שלך כאדם שחי עם HIV?
 - האם להרגשתך צריכת האלכוהול, הסיגריות או הסמים שלך היא ברמה שמטרידה אותך או שהיית רוצה להתנהל איתה בצורה אחרת?
 - האם נוח לך לבקש מהרופא שלך בדיקות לגילוי מחלות מין נוספות?
 - האם היית משנה משהו על מנת לשפר את הטיפול בך כאדם שחי עם HIV? (הרופא, המרפאה, התרופה, אופן קבלת הטיפול וכו')

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



plus.org.il