

# pozitivní život

neboli  
jak žít s virem  
a vírou



Vydal Státní zdravotní ústav,  
Pracoviště manažera  
Národního programu HIV/AIDS,  
ve spolupráci  
s Českou společností AIDS pomoc  
a firmou GlaxoSmithKline



©

MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc.  
Doc. MUDr. Marie Staňková, CSc.  
DiS. Václav Strouhal  
MUDr. Libuše Mruškovičová

Vydal Státní zdravotní ústav,  
Pracoviště manažera Národního programu HIV/AIDS,  
ve spolupráci s Českou společností AIDS pomoc a firmou GlaxoSmithKline

ISBN 80-7071-204-X

*Vážení přátelé,*

*dostává se Vám do rukou první vydání brožury, na kterou jsme všichni již dlouho čekali. Informace pro HIV pozitivní osoby, jejich rodiny a zkrátka pro všechny, kterým virus HIV a onemocnění AIDS zasáhl do života.*

*Situace okolo infekce HIV a onemocnění AIDS od počátku jejich objevení až po současnost se velmi změnila. Dříve měli lidé v podvědomí názor, který měl jeden společný rys:*

*styk s HIV = AIDS = smrt*

*Dnes se i pohled na HIV a AIDS v povědomí veřejnosti pomalu mění. Nové metody léčby nám dávají naději. Poznatky z posledních let nám ukázaly i nové možnosti při ošetřování infikovaných osob. Není to však jednoduché.*

*Potíže s dodržováním přísně předepsané léčby, časté a vážné vedlejší účinky a především i rezistence na léky u stále více HIV pozitivních osob dělají starost všem ošetřujícím lékařům. Věčně diskutovanou otázkou je i problém, kdy je optimální čas k nasazení léčby.*

*Je mnoho neznáma, na které stále hledáte odpověď.*

*Jak to říci své rodině, přátelům či v zaměstnání? Jaká bude jejich reakce? Jak dodržovat přísněji zásady bezpečnějšího sexu, abych neinfikoval další osobu? Máte stále na mysli, že u většiny veřejnosti stále přetrvává názor, že HIV infekce není žádné "normální" onemocnění. Neustále hledáte cestu, jak to všechno zvládnout.*

*Proto se Vám dostává do rukou tento stručný návod, který by vám mohl pomoci zkvalitnit Váš život v této pro Vás těžké životní situaci a najít nový životní cíl, který jste z důvodu svého onemocnění přestali realizovat.*

*To znamená, naučit se zvládnout Váš problém a svými aktivitami zastínit strach z nemoci a smrti. Ideální návod, jak s virem HIV žít, však neexistuje. Každý si musí svoji vlastní cestu nalézt sám, vypravit se po ní a neustále ji zdokonalovat.*

*Nezapomeňte, že existuje Česká společnost AIDS pomoc, kde můžete najít nové přátele, kteří Vám poskytnou odbornou radu a důležitou podporu a můžete zde najít i novou chuť do života.*

*Je pro Vás velmi důležité, abyste vše nevzdávali, nestrkali hlavu do písku a nečekali na to, co bude dál.*

*Václav Strouhal  
říjen 2002*

**Předmluva****Trocha pozitivní poezie namísto úvodu****KAPITOLA 1**

Když je test na HIV pozitivní ..... 9

**KAPITOLA 2**

Co mám dělat, abych zůstal co nejdéle zdravý? ..... 16

**KAPITOLA 3**

Jak se stravovat ..... 19

**KAPITOLA 4**

Lékařská péče, léky a laboratorní nálezy ..... 36

**KAPITOLA 5**

Infekce HIV a sexualita ..... 48

**KAPITOLA 6**

HIV a těhotenství ..... 54

**KAPITOLA 7**

Kde najdu radu a podporu ..... 56

**KAPITOLA 8**

HIV/AIDS a první pomoc ..... 70

**KAPITOLA 9**

Jak nezískat oportunní infekci od zvířat ..... 71

**KAPITOLA 10**

Rady na cesty ..... 75

**KAPITOLA 11**

Vyrovnání se s úmrtím milovaného člověka ..... 87

**KAPITOLA 12**

Desatero přikázání pro dlouhý život s virem HIV ..... 96

**PŘÍLOHA Č. 1**

Informace pro člověka infikovaného virem HIV ..... 100

**PŘÍLOHA Č. 2**

Červená stužka ..... 107

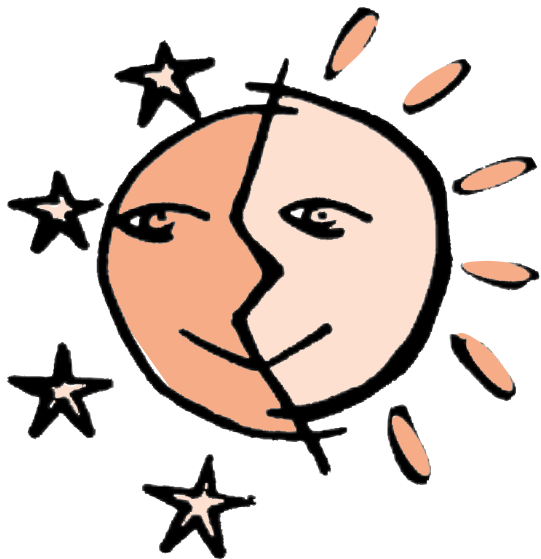
**PŘÍLOHA Č. 3**AIDS centra a vybrané nevládní organizace  
zabývající se problematikou HIV/AIDS ..... 111**PŘÍLOHA Č. 4**

Deklarace závazků OSN ..... 114

**Doslov** ..... 127**Literatura** ..... 128**Moje léčebné schéma a další důležité údaje  
(jména, adresy, telefony ad.)**

a moje poznámky ..... 130

**Něco o autorech** ..... 134**Positive action** ..... 135



## Jaká je barva (Tvé naděje)

*Jerzy Jurek Domoradski*

Jaká je barva Tvé lásky ?  
A jaká je  
barva lásky vůbec ?

Rozdílné věci v životě  
to je to co lidi spojuje.  
Každý nový den je vítězství  
v nekonečném zápase.  
Nedopusť, aby stíny padly  
na Tvé radosti i smutky.  
Každý okamžik ať projasní  
barvy dní co ještě přijdou.

Jaká je barva  
Tvé naděje, příteli můj ?  
Musí být slunečná a plná jasu  
Jaká je barva  
Tvé radosti a smutku ?  
Jaká je barva dní co ještě přijdou ?

V den kdy se cítíš zcela sám  
a kolem sebe nemáš nikoho  
pamatuj na dny co ještě přijdou  
a všechny překážky  
pak lehce zvládneš  
Když naději máš v mysli  
pak každá chvíle  
se projasní barvami  
dní co ještě přijdou.

*z angličtiny přeložil J. J.*

## Když je test na HIV pozitivní

Průkaz nákazy infekce HIV je vždy šokem i když jste možná takový výsledek již předem očekávali...

Možná pak pocítíte množství protikladných a negativních pocitů: úzkost, skleslost, zlost, vinu anebo zoufalství. Zprvu si připusťte tyto pocity a dopřejte si dostatek času vyrovnat se s touto obtížnou situací.

Možná v této situaci, která se Vám zdá beznadějnou, se pravděpodobně budete ptát proč zrovna teď si máte číst v informační brožuře. Tato otázka je oprávněná, možná potřebujete někoho, s kým si chcete o své situaci pohovořit. Přesto vám snad mohou pomoci v současné situaci předkládané informace uvedené v této brožuře. Možná, že si nejste jisti významem výsledku testu a nemáte přesnější představu o tom co znamená „být HIV pozitivní“.

Průkaz protilátek proti viru HIV znamená, že se jedná o infekci vyvolanou virem HIV. To ovšem neznamená, že máte AIDS. Pravděpodobně je Váš imunitní systém schopen po mnoho let, možná i bez léků, ale pod lékařským dohledem, dále držet infekci v šachu (viz kapitola č. 4).

Pokud to bude pro Váš zdravotní stav nutné, dostanete léky, které sice virus úplně z těla neodstraní, ale jeho množení utlumí. Tyto léky ale mohou zabránit či zpomalit poškozování imunitního systému. Mnozí lidé před Vámi již prožili tuto situaci a získali určité zkušenosti. A z těchto zkušeností lze vyvodit následující doporučení:

- máte dostatek času! Máte mnoho šancí, kterých můžete využít. obraťte se na člověka, kterému důvěřujete, aby Vám pomohl zvládnout prožitý šok.
- pozitivní výsledek testu pravděpodobně dlouhodobě změní Váš způsob života. Rozvažte si a prohovořte tyto možné změny v klidu a neuspěchaně.
- každopádně se snažte vyvarovat stresu a ukvapenosti z momentální situace!
- ponechte si dostatek času na vyrovnání se s novou situací. Jistě jste již ve svém předchozím životě zažili pocít, že nemůžete něco zvládnout. Když se ohlédnete zpět, vzpomenete si, co Vám tehdy pomohlo, a především, že obtížné situace se téměř vždy musejí zvládnout.

Tato brožura nemůže a nechce dávat nějaké rady či dokonce „recepty“, které by platily pro všechny postižené. Může Vám dát jen návod, ale jen Vy sami si musíte tyto informace prověřit a zjistit si, zda Vám pomohou.

## 1. 1. Co udělám jako první?

**Jako první udělejte něco dobrého pro sebe!** Jistě víte nejlépe sami, co to může být. Možná chcete být chvíli sami, možná chcete jít na procházku, nerušeně si vypít kávu nebo něco jiného co Vám obzvlášť udělá radost a zaktivuje rezervy Vašich sil. Možná chcete být spolu s někým, komu důvěřujete a kdo akceptuje Vaši nynější náladu aniž by Vás zatěžoval otázkami.

Někteří HIV infikovaní hovoří o tom, jak v prvních dnech, co obdrželi zprávu o svém pozitivním výsledku HIV testu,

pocívali silnou touhu si o tom s někým popovídat. Pečlivě si rozmyslete s kým chcete o své HIV pozitivitě mluvit, aby nevhodná reakce na Vaši informaci nebyla ještě větší zátěží ve Vaší současné situaci. Hledejte podporu a nechte si odborně poradit, ale dobře zvažte, kdy a koho oslovíte.

Máte-li životního partnera, přítele či příbuzné, kteří jsou již částečně informováni a kteří s Vámi očekávali výsledek testu, pak pravděpodobně budete nejprve hovořit s nimi. Pokud jste již hovořili o plánovaném vyšetření se svým partnerem, protože existovalo riziko infekce a Vy jste doufali, že výsledek testu bude negativní, pak půjde pravděpodobně o zátěž navíc. Pro Vašeho partnera či Vaši partnerku bude toto sdělení zrovna tak velkým šokem jako pro Vás. Přesto jistě za nějaký čas najdete cesty a možnosti jak novou situaci spolu zvládnout.

Rozhovor s přáteli a příbuznými v mnohých případech navodí - často nevyslovenou - otázku o původu této infekce. Záleží na tom, jak člověku, se kterým hovoříte, důvěřujete. Rozmyslete si, zda v této tak obtížné situaci se chcete tímto zabývat. Nyní jistě potřebujete spíše podporu a péči. Po čase se budete cítit lépe a budete spíše schopen najít řešení.

Nebojte se v této těžké situaci poradit se s někým kompetentním, kdo není součástí Vašeho každodenního života. Může to být osoba, která vám sdělila výsledek HIV testu. Ale můžete se obrátit i na instituce, např. na Českou společnost AIDS pomoci (ČSAP), ale i na lékaře AIDS centra či psychologa nebo psychiatra, který s tímto centrem spolupracuje (viz kapitola č. 7).

**Můžete si být jisti, že všechna místa zabývající se poradenstvím HIV/AIDS podléhají povinné mlčenlivosti.**

Při konzultaci si můžete i ujasnit, jak budete pokračovat aniž by tyto úvahy musely mít zrovna okamžité důsledky pro Váš každodenní život.

## **1.2. Co znamená pozitivní výsledek testu pro mé životní perspektivy?**

Pozitivní test na protilátky proti HIV především znamená, že došlo k nákaze virem HIV. Neznamená to, že nutně máte AIDS, a všemu že je teď konec. V posledních letech bylo dosaženo velkých pokroků v diagnostice a léčení HIV infekce a onemocnění AIDS.

V současné době podávaná kombinace léků významně potlačuje množení viru a zpomaluje průběh infekce a jeho přechod do plně klinicky rozvinutého stádia AIDS.

To znamená, že se musíte vyrovnat s tím, že svůj život přizpůsobíte této infekci, která vyžaduje celoživotní sledování. Toto přinese s sebou změny životních plánů a možná i částečné omezení kvality života, na kterou který jste dosud byli zvyklí.

Právě o sexualitě se vynořuje mnoho otázek. Jak si mohu nadále představovat uspokojivý pohlavní život se svým partnerem/svou partnerkou? Jak bych snad mohl/mohla najít nového partnera?

Jako žena budete mít možná i jiné otázky, např. zda ještě můžete mít dítě a jaké riziko je v tomto případě pro Vás i Vaše dítě. Dnes se ví, že riziko infekce virem HIV dítěte lze snížit pod 8%, když je u těhotné ženy nasazena tzv. antiretrovirová profylaxe a porodí císařským řezem. Protože se virus HIV může přenést také kojením, není kojení

v našich podmínkách doporučováno. Je velice důležité, abyste v případě těhotenství co nejdříve informovala svého ošetřujícího lékaře z AIDS centra, aby se zajistila optimální péče pro Vás a Vaše dítě (viz kapitola č. 6). Přesto si budete klást otázky. Nakazí či nenakazí se mé dítě? Unesu to, když mé dítě onemocní? Kdo se bude o mne a o mé dítě/děti starat, jestli onemocním? Pomůže mi můj partner, pomůže mi má rodina a přátelé? Toto jsou rozhodující úvahy, na které byste si měla udělat potřebný čas.

Možná Vám někdo radil přerušit těhotenství vzhledem k infekci HIV. Nezapomeňte, že je to jen Vaše rozhodnutí, zda chcete dítě přivést na svět. Nenechte se vystavovat nátlaku. Když jste se, po uvážení všech okolností, rozhodla mít dítě, jsou k dispozici mnohé možnosti jak Vám pomoci. Neunáhlujte se a nejdříve si promluvte především se svým partnerem a svým lékařem z AIDS centra.

Pokud by se Vaše dítě přes všechnu opatrnost a všechna opatření nakazilo, budete se snad cítit přetížena mnoha problémy, se kterými se setkáte. Budete se sama sebe ptát: Jaké bude mít moje dítě životní perspektivy? Existují speciální formy léčení pro děti? Od kdy bychom mohli a měli s dítětem hovořit o HIV infekci? Měl by být informován vychovatel ve školce či učitel ve škole o jeho infekci? Možná, že je situace ztížena i tím, že se cítíte vinna. Neměla byste se ostychat požádat o pomoc a všechny tyto problémy projednat se svým ošetřujícím lékařem.

V posledních letech se prokázalo, že u žen má infekce HIV jiná specifika než je tomu u mužů, a proto se této skutečnosti přizpůsobuje i lékařská péče a ošetření následných onemocnění. Ženy jsou např. při nechráněném pohlavním styku ve vyšším riziku infekce lidskými papillomaviry způsobujícími bradavičnaté výrůstky na genitálu, tzv.

kondylomaty. To je i důvod, proč by oba partneři, byť jsou oba HIV pozitivní, měli praktikovat bezpečnější sex, tj. používat kondom. O vhodné antikoncepci se poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

Positivní výsledek HIV testu Vás upozorňuje, i přes dobré terapeutické možnosti HIV/AIDS, na zásadní skutečnost, na kterou jste si dříve možná jen zřídka vzpomněli: a to, že každý život je ohraničen. Toto poznání může být výzvou „chtít si svůj vlastní život prožívat intenzivněji“. Snad se Vám podaří lépe rozlišovat, co je pro Vás opravdu důležité a co nikoliv. Nově utvářejte svůj život spolu s lidmi, kteří jsou pro Vás významní a pro něž jste významní i Vy.

### **1.3. Mám či musím oznamovat výsledek svého testu?**

Zajisté budete muset osoby, kterým hodláte sdělit svoji HIV pozitivitu (HIV status), pečlivě vybírat. Jste povinni informovat lékaře a ty, se kterými udržujete sexuální kontakty (viz kapitola č. 5). V příloze č. 1 této brožury naleznete poučení pro HIV pozitivní osoby, které odráží tyto povinnosti vyplývající ze zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví.

Důležitou otázkou je, které příbuzné a přátele chcete informovat o svém HIV statusu, a kdy tak chcete učinit. I to vyžaduje pečlivé zvážení. Jste-li ve stresu, buďte zdrženliví. Počkejte s oznámením do doby, až se opět budete cítit vyrovnanější. Diskuse o HIV/AIDS i dnes vyvolává u mnohých lidí úzkost, zejména když mají mylné představy o způsobu přenosu této infekce. Teď když víte, že Váš HIV test je pozitivní, budete asi pocíťovat u jiných osob určité

obavy, předsudky, možná i nevráživost. Tyto zkušenosti mohou být velice bolestivé. Je důležité, abyste si o tom promluvíli s osobami, na kterých Vám záleží. Často mohou být tyto problémy odstraněny, je-li objasněn způsob přenosu nákazy.

Musíte předpokládat, že pozitivní výsledek Vašeho testu je těžký též pro Vaše příbuzné a přátele a že také oni potřebují čas zvyknout si na novou situaci. Ujasněte jim i sobě, že v rámci běžných každodenních společenských styků nenastává žádné nebezpečí přenosu nákazy. Nejasné obavy, které se na počátku často vynořují, opět zmizí s přibývajícím vědomostmi o této infekci. Jestliže žijete v partnerství a určité oblasti svého sexuálního života (např. bisexualitu) běžně nezveřejňujete, může se Vám velmi obtížně hovořit o pozitivním výsledku testu. Podobné je to i tehdy, pokud jste se nakazili v rámci prázdninové náhodné známosti, o které Váš partner či partnerka nic neví. Možná, že se sami sebe zeptáte, jak svému partnerovi/partnerce vysvětlíte Vaše náhlé rozhodnutí pravidelně používat kondom, když jste nedokázali ještě nic říci o výsledku svého testu... Jistě vám nepřípadně lehké rozhodnout se pro podobný rozhovor mezi čtyřma očima.... Přesto to zvažte. Vezměte v úvahu i to, že oznámení pozitivního výsledku testu na HIV není lehkou situací ani pro Vás, ani pro Vaši partnerku či partnera. Některé situace Vašeho života, které jste prožili utajeně, musí být odhaleny a reakce na tuto novou skutečnost může situaci ztížit. Jestliže máte pocit, že se s tím nemůžete vyrovnat, můžete si nechat poradit sami nebo i společně. Můžete spolu s poradcem probát tuto situaci a ten Vám doporučí, jak můžete pokračovat dál.

**Je Vaším právem požádat lékaře AIDS centra, aby zprostředkoval informování Vašich minulých či současných sexuálních partnerů o tom, že byli**



**v riziku infekce HIV a že je v jejich vlastním zájmu, aby si též nechali provést test na HIV protilátky.**

## KAPITOLA 2

### **Co mám dělat, abych zůstal co nejdéle zdravý?**

Možná máte pocit, že jste bez energie a deprimováni úvahami „co bude dál?“ Nenechte se stresovat! Vaše energie se dříve nebo později vrátí. Dopřejte si dostatek času pro sebe a dělejte maximum pro své zdraví.

Cítit se dobře nezahrnuje jen tělesnou pohodu, ale musíte se cítit dobře v prostředí, ve kterém žijete. Nevyhýbejte se svým společenským stykům, aktivitám a zájmům. I když žijete v těžké životní situaci či jste zatěžováni finančními problémy, měli byste požádat o radu a snažit se pozvolna problémy řešit. Poradte se se sociálními pracovníky, kteří pracují v ČSAP anebo v AIDS centru.

Máte mnoho možností pozitivně ovlivnit výkonnost svého imunitního systému. Souvislosti mezi sportem, výživou, zvládním stresu a funkcí imunitního systému jsou dnes mnohostranně potvrzeny. Výsledky ukazují, že můžete sami aktivně podpořit svůj imunitní systém.

V rámci této brožury Vám nabízíme jen některé stručné návody, které Vám možná pomohou najít si co nevhodnější postup.

- Vyvarujte se užívání drog.

Uvědomte si, že konzumace drog, včetně např. alkoholu, má negativní následky pro Vaše zdraví a přirozeně i pro Váš

imunitní systém. Drogy působí na rozličné mediátory. Tyto mediátory přes nervové buňky a různými mechanismy ovlivňují imunitní systém. Též játra a ledviny jsou drogami rovněž zatěžovány. Při užívání kombinované antiretrovirové terapie či jiných léků, se mohou vlivem drog vyskytnout vedlejší účinky na Váš organizmus. Proto byste měli i tzv. rekreační užívání drog zvážit a přinejmenším jej omezit na co nejmenší dávky.

- Konzumujete-li tvrdé drogy, tyto rady Vám asi nepomohou, protože odvykání je dlouhý a obtížný proces, který potřebuje kompetentní odborné vedení ve specializovaných zařízeních. Kontakt na ně získáte jak v AIDS centrech tak i prostřednictvím ČSAP (viz kapitola č. 7).

- Vyhýbejte se dlouhodobému pobytu na slunci a UV záření.

Pravděpodobně jako většinu lidí i Vás těší příjemný pocit, když se vystavíte světlu a teplu slunce. Avšak myslte na to, že velmi silné ozáření může, stejně jako u většiny lidí, poškodit nejen pokožku, ale též funkci imunitního systému. Z tohoto důvodu dlouhodobý pobyt na slunci není vhodný.

- Chraňte se před dalšími infekcemi.

Snažte se - jak jen to je možné v každodenním životě - chránit se před dalšími infekcemi, protože mohou urychlit průběh onemocnění HIV/AIDS. Měli byste využít možnosti očkování, např. proti hepatitidě typu A a B, které jsou nezřídka se vyskytujícími onemocněními a které se též přenášejí pohlavním stykem a krví. U infikovaných osob virem HIV mají často těžký průběh, hepatitida typu B např. častěji přechází do chronického stádia. Očkování je tudíž pro Vás obzvláště důležité. Také chřipková onemocnění zatěžují imunitní systém a proto byste měli i v tomto případě požádat svého lékaře o očkování. Použití kondomu při

pohlavním styku je samozřejmostí, protože jím významně snížíte riziko nákazy dalšími pohlavně přenosnými nemocemi, které by měly negativní dopad na další průběh HIV infekce (viz kapitola č. 5).

- Správně se vyživujte (viz kapitola č. 3).

Plnohodnotná, vyvážená strava je pro HIV pozitivní osoby obzvláště důležitá, protože mají zvýšenou potřebu živin. Optimální zásobování těla živinami pozitivně ovlivňuje celkový tělesný stav a podstatně zlepšuje zdraví.

Některí lidé s HIV infekcí mají sklon ubývat na váze, protože tělo živiny již optimálně nespotřebovává. Těž kombinovaná terapie může vést k poruchám výměny látkové. Jsou např. pozorovány poruchy tukového metabolismu a cukrovka. Tyto problémy lze ovlivnit dietou.

- Aktivujte své tělo

Pravidelná tělesná a zejména sportovní činnost posiluje zdraví, ulevuje depresím a zlepšuje funkci imunitního systému. Je důležité, abyste pravidelně cvičili, avšak „nesahali si až na dno svých sil“. Zvláště příznivá jsou cvičení, která podporují výdrž, avšak nedoporučují se vrcholové výkony. V „Domě světla“ ČSAP je Vám k dispozici speciální tělocvična pro osoby infikované virem HIV (viz kapitola č. 7).

- Informujte se o skupinách svépomoci.

V „Domě světla“, najdete přátele z občanského sdružení, které spojuje to, že jsou HIV pozitivní anebo HIV pozitivním pomáhají. Cílem ČSAP je mj. organizovat výměnu informací, zkušeností a vzájemně si pomáhat. Zapojení se do činnosti tohoto sdružení Vám může pomoci k udržení duševní rovnováhy. Možná se ostýcháte setkávat se s jinými osobami infikovanými virem HIV či nemocnými AIDS. Avšak mnoho

lidí již má opačnou zkušenost, účast na těchto setkáních představuje pro ně velkou pomoc, aniž by se museli přetvařovat. Tady nemusíte nic vysvětlovat, zde naleznete pochopení pro své úzkosti. Skupina HIV pozitivních může Vám poskytovat volný prostor, který právě Vám chybí.

**Často nejvíce člověku pomůže právě využít zkušenosti jiných osob v obdobné životní situaci.**

Naučte se nějaké relaxační technice, například autogennímu tréninku, józe nebo meditaci. Obtížná situace, se kterou se musíte nyní vyrovnávat, vede k různým stresovým reakcím. Tyto reakce můžete ovlivnit, když použijete některou z relaxačních technik.

Tato kapitola Vám může dát jen několik podnětů, jak můžete přizpůsobit své životní zvyklosti změněným okolnostem. Nicméně se nenechte nutit k něčemu co Vás netěší. Sami se rozhodněte, kterou cestou byste chtěli vykročit.

## KAPITOLA 3

### Jak se stravovat

Cítíte-li se dobře, Váš současný stravovací režim pravděpodobně odpovídá nutričním potřebám Vašeho organismu a jen výjimečně bude nutné od základu měnit stravovací návyky.

Stravování sehrává závažnou roli při rozvoji dalšího onemocnění a dobré stravování může přinést rychlejší a efektivnější změny prospěšné pro Váš zdravotní stav. Nevhodná strava Vás oslabuje a snižuje Vaši imunitu a může přispět i k rozvoji tzv. "oportunních infekcí".

### 3.1. Zdravá výživa

Pravidelně si kontrolujte tělesnou hmotnost, abyste věděli, zda dostatečně jíte (doporučuje se vážení 1x týdně). K Vašemu vzhledu přispívá i strava. Váš organismus vyžaduje změnu stravování i podle ročního období (v zimě potřebujete více kalorií a více vitamínů). Změňte své stravování podle doporučení lékaře. Pijte pouze nezávadnou pitnou vodu, např. balenou anebo převařenou vodu v místech, kde si kvalitou vody nejste jisti. Jezte jen pokrmy, které jsou čerstvé, popř. tepelně upravené.

#### Strava by měla vyváženě obsahovat následující složky:

a) **uhlovodany**, např.: chléb, rýži, brambory, ovesné vločky, cereálie (obiloviny) apod. Tyto potraviny dodávají tělu nejen uhlovodany, ale i bílkoviny a minerální látky.

Snažte se jíst denně 4-6 porcí těchto potravin, přičemž jedné porci se rovná buď

- 1 krajíček chleba
- 1 šálek vařených těstovin
- 1 miska ovesných vloček
- 1 středně velká brambora

Tyto potraviny by měly tvořit základ Vašeho zdravého jídelníčku.

b) **ovoce a zelenina** zásobují organismus vitamíny, vlákninou, uhlovodany, minerálními látkami a stopovými prvky.

Snažte se jíst denně 5 porcí, přičemž jedné porci se rovná buď

- 1 ks celého čerstvého ovoce
- 1 hrst sušeného ovoce
- 1 sklenice ovocného džusu

c) **maso, ryby, drůbež, vejce, luštěniny, ořechy nebo tofu (sojový sýr)** dodávají organismu bílkoviny, vitamíny a minerální látky.

Snažte se jíst denně 2-3 porce těchto dobře tepelně upravených potravin, přičemž jedné porci se rovná buď

- 2 ks vajec
- 10 dkg masa
- 15 dkg ryb
- 10 dkg tofu
- 10 dkg luštěnin

d) **mléko a mléčné výrobky** dodávají organismu bílkoviny, vápník a vitamíny.

Snažte se jíst denně 3 porce těchto potravin, přičemž jedné porci se rovná buď

- sklenice pasterizovaného nebo převařeného mléka
- 1 jogurt
- 3 dkg sýra, lépe netučného

e) **tuky a oleje** dodávají organismu energii, mastné kyseliny a v tuku rozpustné vitamíny. U těchto potravin není určena denní dávka, při jejich konzumaci platí pravidlo, že čím více jich konzumujete, tím více tuku se Vám bude ukládat v těle, pokud nebudete současně vydávat více energie, např. sportovní aktivitou.

Někteří lidé volí stravu netučnou, aby si udrželi kondici. Pokud však máte problémy s nechutenstvím, je velmi dobré příjem tuku ve stravě zvýšit. Toto neplatí v případě, že Vás trápí průjem. V takovém případě se poraďte se svým lékařem v AIDS centru.

f) **sladkosti**, i když nejsou v naší stravě nezbytné, přesto dodávají tělu energii, takže v některých případech může být jejich konzumace žádoucí, např. když jste ve fázi kdy hubnete. Vhodná je konzumace např. medu a hroznového cukru. Někteří lidé mají po konzumaci rafinovaného cukru, i když to neplatí obecně, problémy s kvasinkovým onemocněním (kandidózou) v dutině ústní.

Pokud si myslíte, že máte podváhu a bojíte se, že v případě zdravotních problémů ještě více zhubnete, zařaďte do svého jídelníčku více uhlovdanů, cukru a bílkovin. Pokud provozujete pravidelně nějaký sport, např. posilování nebo plavání, je pravděpodobné, že si snáze udržíte či posílíte svalovou hmotu. Právě úbytek svalové hmoty v době jakékoliv nemoci, bývá u osob s HIV/AIDS často velmi výrazný.

#### g) **vitamíny, minerální látky a stopové prvky**

Mnoho lidí s infekcí HIV trpí nedostatkem vitamínů, minerálů a stopových prvků a to již v časném stádiu infekce, proto se doporučuje osobám infikovaným virem HIV denně užívat

- multivitaminové tablety 100 mg/2x denně
- vitamín C, E a A/1x denně
- stopové prvky (chróm, měď, železo, selen a zinek) 1x denně

Ne všechny vitamínové doplňky jsou však vhodné, jejich přísun ve větším množství může dokonce i uškodit. Rovnováha minerálů např. sodíku, fosforu a magnezia je důležitá pro organismus, což je nezbytné pro náš život.

Organismus nutně potřebuje k životu 7 základních stopových prvků. Jsou to chróm, měď, kobalt, jód, železo, selen, zinek. Přestože se vyskytují v těle jen v malém množství, je jejich příjem nutný.

Někteří lidé infikovaní virem HIV užívají pravidelně speciální vitamínové a minerální přípravky a stopové prvky v tabletách nebo v prášku, aby posílili svůj imunitní systém. Studie skutečně prokázaly, že tito lidé mohou mít v organismu sníženou hladinu např. vitamínu A, C, E, B6, B12, zinku, selenu apod. ve srovnání s neinfikovanými. Proto lze doporučit dodatečné užívání vitamínových a minerálních přípravků formou tablet nebo vitamínových nápojů. V této souvislosti nutno upozornit na to, že některé vitamíny, pokud jsou užívány v nadměrných dávkách mohou naopak negativně působit na zdravotní stav. Týká se to např. těchto přípravků :

#### **vitamín A**

Vyskytuje se v mrkvi, špenátu, rajčatech apod. Vysoké dávky tohoto vitamínu (uměle vyrobeného), mohou způsobit poškození např. jater a kostí, zapříčinit zvracení a bolesti hlavy. Těhotné ženy by se měly poradit se svým lékařem v AIDS centru o přesném dávkování, protože vysoké dávky mohou poškodit plod.

#### **vitamín C**

Vyskytuje se v ovoci a zelenině, např. citrusových plodech, jablkách, paprice, salátu, zelí apod. Vysoké dávky (nad 1000 mg/den) mohou přispívat ke vzniku ledvinových kamenů. Zvláštní pozornost je třeba věnovat osobám, které užívají lék Indinavir, proto se poraďte o dávkování vitamínu C s lékařem AIDS centra.

### **vitamín E**

Dávky nad 800 mg/den působí nepříznivě u osob s hemofilii nebo u lidí, kteří užívají léky proti srážlivosti krve.

### **zinek**

Dávky nad 75 mg/den mají za následek nedostatek mědi a železa, což může vést k poruchám krevního obrazu. Dávky nad 15 mg/den mají podle některých studií za následek zvýšený výskyt příznaků souvisejících s infekcí virem HIV.

### **selen**

Vysoké denní dávky selenu mohou mít za následek dokonce i pokles imunity.

### **vitamín B6**

Dávky nad 2 mg/den mají za následek negativní vliv na periferní nervy. Už dávky kolem 50 mg/den mohou vést k tzv. periferní neuropatii.

### **h) antioxidační vitamíny**

Některé molekuly v našem těle potřebují k životu "volný" kyslík. To znamená, že si "vyhledávají" další vhodné molekuly", často na účet jiných důležitých molekul. Jsou-li v tomto stavu, nazývají se "volné radikály". Virus HIV používá tyto "volné radikály" pro svůj stavební materiál. Volné radikály se aktivují v tom momentě, kdy dochází ke kopírování genetického materiálu potřebného na množení HIV viru. Existují některé přirozené antioxidanty, ale právě ty, které sehrávají důležitou úlohu v boji proti viru HIV (např. vitamín C, E a A), je nezbytné dostat do organismu stravou.

## **3.2. Alkohol a HIV infekce**

HIV pozitivní lidé se často ptají, zda pití alkoholu může mít negativní vliv na vývoj infekce HIV a onemocnění AIDS. Neexistuje žádný důkaz o tom, že by konzumace malého množství alkoholu měla negativní vliv na zdravotní stav HIV pozitivních osob. Naopak, mnozí pociťují při rozumné konzumaci alkoholu úlevu, zbaví se stresu a strachu. Větší množství alkoholu však škodí zejména játrům a tím může poškozovat Váš imunitní systém a zpomalit léčení tzv. oportunních infekcí. Lidé, kteří to s konzumací alkoholu přehánějí, obvykle zanedbávají i své stravování.

**Za nadměrné dávky alkoholu se považuje konzumace více než 10 jednotek alkoholu denně. Jedna jednotka představuje 1 pivo, 1 sklenku vína nebo 1 "panáka" tvrdého alkoholu.**

Alkohol může také působit nepříznivě v kombinaci s určitými léky. Proto se vždy informujte u svého lékaře v AIDS centru zda si k léku, který užíváte, "můžete dopřát nějakou tu skleničku".

## **3.3. Nezávadné potraviny**

HIV pozitivní lidé jsou náchylnější k různým infekcím, které lze získat především z potravin nedostatečně tepelně upravených. Abyste toto riziko snížili na minimum, je nutné věnovat velkou pozornost přípravě, vaření a skladování potravin. Ze špinavého ovoce, špatně zpracovaného masa a nedokonale umytého kuchyňského nádobí může snadno dojít k různým infekcím, např. žloutence (hepatitidě) typu A, salmonelóze a jiným průjmovým onemocněním.

Abyste snížili riziko infekce, je v domácnostech doporučováno:

- odstranit z kuchyně veškeré kartáče a pomůcky ze dřeva (pomáhají k množení mikroorganismů a špatně se udržují v čistotě)
- houby, hadry a utěrky na nádobí se doporučují denně měnit

Při skladování a zpracování potravin je velmi důležité:

- dávat neustále pozor na záruční lhůtu spotřeby potravin
- ovoce a zeleninu před zpracováním řádně umýt v pitné vodě
- maso, ryby a drůbež skladovat v chladničce či v mrazničce. Jsou-li uskladněny pouze v chladničce, je nutné je zpracovat do dvou dnů
- mleté maso, klobásy, masové špičky se nedoporučuje v chladničce skladovat déle než 6 hodin
- zmražené maso a ryby rozmrazovat v chladničce, nejlépe však v mikrovlnné troubě
- mraženou zeleninu je nejlépe rozmrazit přímo vařením
- uzené maso, ryby, drůbež a vejce se nesmějí skladovat před zpracováním tak, aby se vzájemně dotýkaly
- před přípravou a po zpracování jídla je třeba si řádně umýt ruce
- uchovávejte odděleně nevařené jídlo a potraviny od vařeného
- nástroje, nádobí a jiné kuchyňské předměty okamžitě po upotřebení umyjte v horké vodě

V jídelníčku pro osoby infikované virem HIV se doporučuje odstranit či omezit:

- vajíčka na měkko
- syrová nebo málo propečená masa (málo propečený

- steak, tatarský biftek)
- nepasterizované mléko přímo od krávy a mléčné výrobky s nepasterizovaného mléka, např. domácí máslo, tvaroh, sýry apod.
- "utopence" a podobné pamlsky
- různé majonézové saláty a zmrzliny z obchodu, kde nelze ověřit datum jejich výroby
- nejezte jídlo, které začíná plesnivět

### 3.4. Pitná voda

Pokud se počet Vašich CD4+ lymfocytů pohybuje okolo hodnoty 200/mikrolitr krve, pijte pouze převařenou vodu. Nepijte vodu přímo z vodovodu, snižíte tak riziko infekce např. kryptosporidiózou, kterou se můžete infikovat právě z této vody. Převařenou vodu skladujte v době uzavřené lahvi nebo v konvici, a to vždy v lednici a ne více než 24 hodin. Používejte ji i k umývání ovoce a zeleniny, kterou konzumujete syrovou, k čištění zubů apod. Voda prodávaná v lahvích nemusí být vždy zdravotně nezávadná. Zkontrolujte datum výroby a datum expirace. Ani voda pramenitá nemusí být prosta choroboplodných zárodků. Perlivá voda obsahuje méně mikroorganismů než voda neperlivá, protože je kyselejší. Filtry montované obvykle přímo k vodovodní baterii by měly zachytit všechny mikroorganismy, které způsobují různé infekce z vody.

### 3.5. Stravovací tabulka

Je vhodné si vypracovat vlastní stravovací tabulku. Předkládáme Vám návrh, jak si takovou tabulku sami vytvoříte:

## Základní údaje:

a. jméno \_\_\_\_\_

b. pohlaví M  Ž

c. věk \_\_\_\_\_ let

## Antropometrické údaje:

výška \_\_\_\_\_ cm

hmotnost ("váha") \_\_\_\_\_ kg

ideální hmotnost \_\_\_\_\_ kg

## Zdravotní informace:

datum zjištění HIV infekce \_\_\_\_\_

anamnestické údaje \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

užívané léky \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

vedlejší příznaky, jestliže nějaké pozorujete  
(zaškrtněte, prosím)

nevolnost  zvracení  průjem

nechutenství  změny chuti  jiné \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Údaje o stravování

Den/čas	jídlo	množství	vedlejší příznaky	poznámka

### 3.6. Strava a sekundární (oportunní) infekce

- jestliže máte podezření na nějakou infekci (např. kvasinky v ústech), vyhledejte okamžitě svého lékaře v AIDS centru
- po dohodě s lékařem si nechte zkontrolovat stolicí na parazity, např. zpozorujete-li, že máte průjem anebo nepravidelnost stolice, krvácení z konečníku apod.
- informujte ihned svého lékaře, pokud zjistíte např. bradavice v oblasti kolem konečníku nebo pochyby
- vyskytnou-li se u Vás jiné příznaky infekce, např. teplota, noční pocení anebo dýchací obtíže, informujte ihned svého lékaře.

### 3.7. Strava a antiretrovirové léky

Jak jdou dohromady léčba a stravovací návyky? Mnozí HIV pozitivní lidé si stěžují na problém sladit své stravovací návyky s užíváním antiretrovirových léků. **Nejlepší je nesnažit se změnit zaběhnutý stravovací režim, ale přizpůsobit užívání léků tomuto režimu.**

V současné době se léky užívají obvykle 2-3 krát denně a jsou známy kombinace, které potraviny jíst nebo nejíst s určitými léky.

Je nezbytné se řídit následujícími doporučeními:

### Antiretrovirové léky (s výjimkou skupiny inhibitorů HIV proteázy)

Antiretrovirový lék	kdy užívat	druh nápoje
3TC (Epivir)	může se užívat s jídlem i bez jídla	jakýkoliv
ABACAVIR	může se užívat s jídlem i bez jídla	jakýkoliv
AZT (Retrovir)	může se užívat s jídlem i bez jídla	jakýkoliv
D4T (Zerit)	může se užívat s jídlem i bez jídla	jakýkoliv
VIDEX (ddl)	užívat na lačno, 1/2 hod. před nebo 2 hod. po jídle	jablečný džus nebo ledová voda (džus nebo Coca-cola brání vstřebávání léku!)
DELAVIRDINE (Rescriptor)	lze užívat s jídlem i bez jídla, avšak min. 2 hod. po užití ddl nebo antacida	tablety rozpustit ve vodě, vstřebávání léku zpomaluje užití antacida nebo jiných léků na zažívání!
EFAVIRENZ	může se užívat s jídlem i bez jídla	jakýkoliv
NEVIRAPINE (Viramune)	může se užívat s jídlem i bez jídla	jakýkoliv

### Některé léky určené k léčbě oportunních infekcí

Lék	kdy užívat	druh nápoje
ATOVAQUONE (Wellvone)	užívat lék s tučným jídlem, které umožní dobré vstřebání!	mléčné nápoje usnadňují vstřebávání
AZITHROMYCIN (Sumamed)	užívat 1 hod. před nebo min. 2 hod. po jídle či po požití ddl či antacida	jakýkoliv
CIDOFOVIR (Vistide)	může se užívat s jídlem i bez jídla	vhodný je dostatek tekutin před i v průběhu infúze a pak během 48 hod. po infúzi hodně pít
CLARITHROMYCIN (Klacid)	užívat s jídlem a min. 2 hod. po požití ddl nebo antacida	jakýkoliv
CIPROFLOXACIN (Cipro)	užívat 4 hod. po ddl, antacida nebo vitamínovém nápoji	velké množství jakýchkoliv tekutin
CO-TRIMOXAZOLE (Bismoral, Bactrim, Septrim)	užívat s jídlem	velké množství jakýchkoliv tekutin
DAPSONE (Maloprim)	užívat s jídlem i bez jídla, min. 2 hod. po požití ddl nebo antacida	jakýkoliv
FLUCONAZOLE (Diflucan)	užívat s jídlem i bez jídla	jakýkoliv
FOSCARNET (Foscavir)	užívat s jídlem i bez jídla	vhodný je dostatek tekutin před i v průběhu infúze
GANCICLOVIR (Cymevene)	nutně užívat s jídlem	jakýkoliv
ISONIAZID	užívat s jídlem i bez jídla	nepít alkohol, neužívat současně antacida ani projímadla!



ITRACONAZOLE- - sirup (Sporanox)	užívat nalačno	jakýkoliv
ITRACONAZOLE (Sporanox)	užívat hned po jídle a min. 2 hod. po ddl nebo antacida	kyselé nápoje typu Coca-cola podporují vstřebávání léku
KETOCONAZOLE (Nizoral)	užívat hned po jídle	kyselé nápoje typu Coca-cola podporují vstřebávání léku
PYRIMETHAMINE (Daraprim)	užívat s jídlem	jakýkoliv
RIFAMPICIN (Rifadin, Rimactane)	užívat hned po jídle a min. 2 hod. po požití ddl nebo antacida	jakýkoliv
RIFABUTIN (Mycobutin)	užívat s jídlem	jakýkoliv

### Inhibitory HIV proteázy

Lék	kdy užívat	druh jídla
RITONAVIR	2x denně	není nutné užívat s jídlem, ale tučné jídlo brání příp. žaludečním problémům, užívání mezi jídly s plnotučným mléčným nápojem snižuje nežádoucí účinky na minimum
NELFINAVIR	2x denně	užívat s plnohodnot- ným jídlem!
SAQUINAVIR (Invirase, Fortovase)	3x denně nebo 2x denně v kombinaci s Ritonavirem	užívat do 2 hodin po plnohodnotném jídle!
INDINAVIR	2x denně (každých 8 hod.)	užívat 1 hod. před plnohodnotným jí- dlem či 2 hod. po jídle!
AMPRENAVIR	2x denně	nepodávat s tučnými jídly!

### 3.8. Syndrom ztráty tělesné hmotnosti (angl. "wasting syndrome")

Pro HIV infekci a onemocnění AIDS je charakteristická postupná ztráta tělesné hmotnosti. Jde o nechtěnou ztrátu minimálně 10 procent původní tělesné hmotnosti. Ztráta svalové hmoty může zhoršit kvalitu života a být provázena oslabením imunitního systému. Tento syndrom rovněž zpomaluje proces uzdravení po oportunních infekcích.

Vhodný přístup k udržování a sledování tělesné hmotnosti zahrnuje tři kroky:

- prevenci
- zhodnocení a odstranění příčin
- zvládnutí následků

**Týdně si kontrolujte hmotnost a průběžně si kontrolujte příjem bílkovin a kalorií. Hlavními příčinami syndromu ztráty tělesné hmotnosti jsou:**

- nedostatečný přísun kalorií
- průjem, někdy v souvislosti s oportunními infekcemi
- změny v metabolismu atd.

#### Jak zlepšit kalorický příjem?

- jezte méně, ale častěji, tj. např. šest až osm menších porcí jídel denně. Ulehčí to Vašemu žaludku a živiny se lépe vstřebají.
- vybírejte si kalorická jídla s vysokým obsahem bílkovin, nejezte výlučně zeleninu a nekonzumujte nápoje bez cukru (s umělými sladidly)
- pijte kalorické nápoje obohacené bílkoviny
- rostlinný olej můžete přidat do jídel za účelem zvýšení

kalorické hodnoty potravin

- nedělá-li Vám tuk zdravotní problémy, jezte máslo, sýr, olej a potraviny s vysokým obsahem tuku
- konzumujte bílkoviny a uhlovodany, např. sušené ovoce, džemy, med apod. Bílkoviny Vám dodá pasterizované mléko a vejce (tepelně dobře zpracovaná).
- jídlo si připravte esteticky, neboť "jíme i očima" a dbejte na to, aby Váš jídelníček lístek byl pestrý. Inspirujte se ve francouzské či italské kuchyni.

### **Jak předejít průjmu?**

- tekutiny (s cukrem, solí a citronem) by měly být podávány po celý den
- vhodná je dieta s vyšším obsahem bílkovin, a to zejména jde-li o problém větší ztráty hmotnosti
- vhodná je dieta s malým množstvím mléka - záleží na stavu pacienta (alergie apod.)
- vhodná je rovněž dieta s nízkým obsahem tuků
- omezte konzumaci syrové zeleniny a čerstvého ovoce obsahujícího zrníčka, např. citrusových plodů - naopak se doporučuje chléb, obilniny, brambory, banány a pít ovocné džusy
- kávu raději vynechte úplně
- vhodné jsou masové či kuřecí vývary a džusy, které nahrazují tekutiny a elektrolyty ztracené průjmem
- přetrvává-li průjem několik dní, vyhledejte lékaře

### **Dávejte pozor na kvasinky!**

Vaše ústa jsou vstupní branou pro různé mikroorganismy, které mohou způsobit oportunní infekce. Dutina ústní postižená kvasinkami (kandidóza) bolí a bolest obvykle brání

v příjmu potravy. Infekci vyvolanou kvasinkami lze obvykle snadno vyléčit, ale ulevit bolesti může i vhodně volená strava. Pro prevenci kvasinkových infekcí platí tato doporučení:

- nejezte kyselou stravu např. citróny, limetky, grapefruity, pomeranče, nakládané okurky, ořšky a kukuřici atd.
- naopak jezte rýži a konzumujte dostatek mléka
- nejezte stravu s přílišným obsahem cukrů nebo obsahující droždí (bílý chléb, pečivo a zákusky)
- nepijte ani sladké nápoje ani alkoholické nápoje a nejezte kořeněná jídla
- jezte nedráždivé měkké resp. kašovitě jídlo (např. krupicovou či bramborovou kaši apod.)

### **Co dělat při nevolnosti?**

- jezte častěji menší porce jídla, doporučuje se každé dvě hodiny
- jezte pravidelně - při prázdném žaludku se budete cítit hůř
- jezte jen nedráždivé měkké pokrmy, které snižují pocit nevolnosti
- jezte netučná jídla
- jezte pokrmy pokojové teploty, ne příliš horké a ne příliš studené
- po jídle raději neležte na břiše

## Lékařská péče, léky a laboratorní nálezy

V každém z bývalých krajů ČR a v Praze jsou zřízena klinická AIDS centra při Infekčních odděleních nemocnic, která jsou specializována na ošetřování pacientů s HIV/AIDS. V posledních letech bylo dosaženo velkého pokroku v diagnostice a léčení HIV infekce a onemocnění AIDS. Pomocí různých laboratorních vyšetření lze zcela přesně stanovit, jak aktivně se virus HIV v organismu množí. Spolu se stanovením počtu buněk CD4 buněk (T4+ lymfocytů), tj. buněk, které jsou důležité pro účinnou obranyschopnost organismu a které jsou především poškozovány virem HIV, si může každý sám učinit určitý obraz o stavu svého imunitního systému. Aby se mohl správně hodnotit průběh infekce, je důležité si nechat provádět laboratorní vyšetření v pravidelných intervalech, aby se případně mohlo začít s léčbou nebo ji včas pozměnit. Z tohoto důvodu byste měli se svým ošetřujícím lékařem v příslušném AIDS centru společně zvážit možnosti pro Vás nejlepšího léčebného režimu, "šitého Vám na míru". Tito lékaři jsou specialisty na léčbu infekce virem HIV a onemocnění AIDS. Vyhledejte je kdykoliv, když se necítíte plně zdraví, ovšem ještě předtím s nimi pohovořte o tom, v jakých časových intervalech je nutné být sledován.

### 4.1. Odpočinek od léků neboli "lékové prázdniny"

Optimální léčba infekce HIV vyžaduje dobrou spolupráci mezi Vámi a Vaším lékařem. Antiretrovirové léky se musí

brát pravidelně a v množství stanoveném lékařem, aby se dosáhlo dostatečné hladiny účinné látky. V případě, že uvažujete - ať z jakýchkoliv důvodů - užívání léků přerušit, tj. udělat si tzv. "lékové prázdniny", předem to konzultujte se svým ošetřujícím lékařem. Uvědomte si, že na rozdíl od Vás virus HIV nikdy nemá prázdniny či dovolenou! **Podrobné informace můžete získat v informačním letáčku nazvaném "Odpočinek od léků?", který je k dispozici na všech AIDS centrech v České republice** (v rámci informačního servisu pro pacienty poskytovaného farmaceutickou společností GlaxoSmithKline).

Důvodem, proč uvažujete o přechodném vysazení léčby, mohou být různé obtíže, které přisuzujete léčbě. Lékař Vám jistě srozumitelným způsobem vysvětlí příčinu Vašich potíží, které spojíte s léčbou a společně budete hledat nejlépejší řešení Vaší situace.

Adresy všech AIDS center naleznete v příloze č. 3 této brožurky. Je vhodné, zejména cestujete-li po České republice, mít vždy s sebou adresář a telefonní seznam všech AIDS center u nás.

### 4.2. Léčba HIV/AIDS a substituční terapie

Pokud jste byli anebo nebo dosud jste závislí na drogách a nyní absolvujete substituční léčbu methadonem či obdobným preparátem, měl by Vaš lékař být dobře obeznán s touto skutečností.

**Některé léky, které se podávají v rámci kombinované antiretrovirové terapie, vyvolávají někdy v kombinaci s Methadonem či obdobným preparátem, nežádoucí vedlejší účinky.**

### 4.3. Alternativní medicína

Čas od času se v masmédiích objevují zprávy o úspěších alternativní léčby anebo zázračných lécích na onemocnění AIDS (např. kdysi tzv. "čínská okurka"). Téměř stejně často jsou tyto zprávy komentovány jako silně přehnané či naprosto dementovány. Po velké naději obvykle přichází ještě větší zklamání.

Alternativní metody mají často v medicíně své oprávnění a určité místo, např. když při určitých potížích slouží k posílení imunity a tvoří doplněk komplexního léčebného režimu. Též při vedlejších účincích kombinované terapie mohou být v jednotlivých případech alternativní metody často účelně uplatněny. Podle současného vědeckého poznání se alternativní metody - jako výlučný způsob léčby infekce HIV a onemocnění AIDS - efektivně neuplatňují. Lidé, kteří se skutečně cítí ohroženi na zdraví a na životě, jsou často velmi málo odolní vůči reklamě, která slibuje úplné a jednoduché vyléčení či úlevu. Pečlivě si ověřte a konzultujte se svým ošetřujícím lékařem AIDS centra, co z toho je reálné a čeho se máte vyvarovat.

### 4.4. Léčba nejen těla, ale i duše

Přes zátěže, které s sebou přináší infekce HIV a onemocnění AIDS, se dař většině postižených zachovat si duševní rovnováhu, případně ji znovu nabýt. Především důvěřujte svým silám a podpoře, které se Vám dostane z Vašeho okolí. Zkušenosti mnohých stejně postižených lidí ukazují, že ne vždy to postačuje. **Když máte pocit, že jste zrceni svými negativními pocity, nebojte se vyhledat psychologa či psychoterapeuta. To vůbec není známka slabosti či nedostatečné sebedůvěry.**

Vaše rozhodnutí naopak ukazuje, že jste schopni o sebe pečovat a učinit příslušná opatření. I zde, jako při volbě lékaře, je důležité vyhledat psychoterapeuta, kterému důvěřujete a se kterým dokážete dobře spolupracovat. Informujte se ve Vaší nemocenské pojišťovně nebo u svého lékaře v AIDS centru o vhodných a zkušných psychoterapeutech (podrobně viz kapitola č. 7).

Z těchto rad a doporučení, které jsou pouze nástinem toho, s čím se lidé žijící s HIV/AIDS denně potýkají, je zřejmé, že život není lehký a že je naopak plný určitých omezení a komplikací. Záleží však na každém jedinci, jak se postaví k této nemoci. Sebekázeň při dodržování léčebné terapie však stojí opravdu za to. Zakończeme tuto kapitolu slovy jednoho ze "zdravých pozitivních", který se svou infekcí statečně bojuje už celou řadu let: **"Je krásné slyšet z úst svého lékaře zprávu: množství Vašeho viru je n e d e t e k o v a t e l n é !"**

### 4.5. Co to vlastně je CD4?

CD4 buňky, nebo také T-pomocné buňky, jsou bílé krvinky, které organizují reakci lidského imunitního systému na různé mikroorganizmy, jako jsou bakterie, plísňe a viry. Test CD4 je vlastně měření počtu buněk v 1 mikrolitru (mm<sup>3</sup>) krve.

Počet CD4 u člověka infikovaného virem HIV se pohybuje v rozmezí 500-1200/mm<sup>3</sup> krve.

I v případech, že se člověk cítí dobře a nemá žádné příznaky nemoci, miliony bílých krvinek jsou denně infikovány virem HIV a jsou ničeny. Miliony bílých krvinek ovšem současně vznikají a nahrazují zničené.

## Co lze vyčíst z CD4 počtu?

Většina lidí infikovaných virem HIV zaznamenaná v průběhu několika let trvalý pokles počtu bílých krvinek. Pokud se počet CD4 pohybuje v rozmezí 500-200/mm<sup>3</sup> krve, znamená to, že imunitní systém zaznamenal již určité poškození.

Pokud počet CD4 klesne pod 200/mm<sup>3</sup> krve, znamená to, že se objevuje riziko vzniku nějaké vážné infekce (zápal plic apod.)

Pokud je počet CD4 pod 100/mm<sup>3</sup>, znamená to, že jste v situaci, kdy jste ohroženi vážnými, životu nebezpečnými infekcemi.

Nejdůležitější informací, kterou nám počet CD4 dává, je celkový přehled o vývoji stavu imunitního systému, zda se zhoršuje nebo zlepšuje.

## Změny v počtu CD4

Počet CD4 buněk stoupá a klesá jako odezva na infekce, stres, kouření, sportování, menstruační cyklus, antikoncepční pilulky, mění se v průběhu dne a dokonce podle ročního období. Také různé měřicí přístroje dávají různé výsledky.

Proto je důležité monitorovat a zaznamenávat počet CD4 v určitém časovém období a nezaměřovat se pouze na jeden samostatný test. Také je důležité provádět kontroly na stejném místě a pokud možno i ve stejnou denní dobu.

V době, kdy máte chřipku, je lépe s testem počkat, až se budete cítit lépe.

Pokud máte počet CD4 relativně vysoký, nemáte žádné příznaky nemoci a neberete žádné antiretrovirové léky, pak je dobré provádět kontroly počtu CD4 jednou za 3-6 měsíců.

Pokud ovšem hodnoty CD4 poklesly, jste účastníkem

klinických pokusů nebo jste právě začal brát léky, může Vám lékař navrhnout, aby se testy opakovaly častěji.

Pokud došlo k nějakému náhlému zvýšení nebo snížení počtu CD4, pravděpodobně navrhne Váš lékař test opakovat, aby se přesvědčil, zda jde jen o nějakou náhlu reakci nebo novou situaci.

## 4.6. Virová nálož (VN)

Virová nálož je termín, který se používá k vyčíslení množství viru HIV ve Vaší krvi. Čím více viru HIV je ve Vaší krvi, tím rychleji jsou ničeny buňky a tím je vyšší riziko rozvoje příznaků nemoci v budoucích letech.

### Co to je test virové nálože?

Je to vlastně odhad počtu virových částic (virionů) HIV ve vzorku krve.

Výsledek testu virové nálože udává tedy počet tzv. kopií, neboli stejných částic viru HIV v jednom mililitru (ml) krve.

V současné době se ke zjištění VN používá několika různých metod. Jde vlastně o různý druh techniky měření počtu HIV částic ve vzorku krve a dá se říci, že všechny jsou spolehlivé v tom, že udávají, zda je VN **nízká, střední či vysoká**.

### Přirozené rozdíly

VN se může měnit (klesat či stoupat) v každém krevním vzorku, ale toto nemusí mít nutně špatný vliv na zdraví testované osoby.

Výzkumní pracovníci se zabývali změnami VN u lidí, kteří neužívají léky a zjistili, že 2 testy ze stejného vzorku krve

mohou dát dva různé výsledky (rozdíly byly až 3x větší či menší v počtu kopií!). To například znamená, že se nutně nemusíte znepokojovat, pokud Vaše VN jde nahoru z 5 tisíc na 15 tisíc kopií v 1 ml krve a Vy neberete žádné léky.

Stejně tak vzrůst počtu kopií z 50 tisíc na 100 tisíc/ml krve, nemusí nic znamenat, pokud neberete léky, i když na první pohled to vypadá jako obrovský nárůst. V tomto konkrétním případě se VN 2x zvýšila, ale je to pořád v mezích tzv. povolené chyby pro tento test, se kterou se počítá.

## Důležité změny

Obavy si můžete začít dělat v případě, že výsledky testů VN v průběhu několika měsíců ukazují stálý vzrůst a nebo vzrůst počtu kopií je větší, než trojnásobek minulého výsledku. Například nárůst počtu kopií z 5 tisíc na 25 tisíc kopií/ml krve je velký. Znamená pětinašobek výsledku minulého testu a je třeba se tím blíže zabývat a hlavně udělat hned další test, který by tento výsledek opakovaně potvrdil.

## Vliv očkování a infekcí

Pokud máte právě nějaké infekční onemocnění a nebo jste nedávno byli očkovaní, může se Vaše VN dočasně zvýšit. V takovém případě je dobré počkat s testem alespoň 1 měsíc od nemoci nebo očkování.

Snížení VN až na nezjistitelnou úroveň znamená nejmenší riziko rozvoje jakékoliv nemoci spojené s HIV infekcí.

Některým lidem trvá dostat se na tuto úroveň i 4-6 měsíců, někteří zase dosáhnou této úrovně za 2-3 měsíce.

**Většina lékařů je toho názoru, že cílem léčby je dostat pacienta na úroveň nezjistitelné (nedetekovatelné) VN.**

I v případě, že Vaše VN je pod 5 tisíc kopií, riziko nemocí spojených s infekcí HIV bude také malé, pokud bude tato úroveň udržovaná.

## Co to je nezjistitelná VN?

Všechny v současnosti používané testy na zjištění VN mají určitý bod, pod kterým není možno HIV virus v krvi zjistit neboli identifikovat. Tento bod se nazývá "hranice zjistitelnosti" a u každého druhu testu je jiná. Avšak jen proto, že hladina viru HIV v krvi je tak nízká, že už nejde změřit však neznamená, že virus zmizel z těla a není tam přítomen. Je tam, ale v tak malém počtu, že nejde změřit.

## Jaká je hranice měřitelnosti u současných testů?

Tato hranice je 400-500 kopií/ml krve. Experimentuje se s testy, které zachytí tak nízké hodnoty jako např. 50 kopií/ml krve.

## Výhody nízké virové nálože

Mít nezjistitelnou VN je žádoucí ze dvou důvodů:

- pro velmi malé riziko rozvoje nemoci AIDS
- pro velmi malé riziko rozvoje rezistence na antiretrovirové léky, které nyní berete

Hodně lékařů je toho názoru, že cílem antiretrovirové léčby by obecně mělo být snížení VN až na úroveň, kdy není měřitelná. Propagují také názor, že pokud nedosáhnete v době od 4 do 6 měsíců od začátku léčby těchto žádoucích výsledků, je potřeba zintenzivnit léčbu a začít užívat jinou kombinaci léků.

Pokud VN vzroste nad hranici zjistitelnosti, zastávají lékaři názor, že by měla být léčba okamžitě změněna na jinou kombinaci léků, nejlépe těch, které jste nikdy předtím neužívali. Lékaři jsou si vědomi, že takovýto přístup není reálný ve všech případech a u všech pacientů. V mnoha případech se spokojují se snížením počtu kopií pod 5 tisíc, což by měl být cíl léčby každého pacienta. Je to proto, že udržování VN na hranici 5 tisíc kopií prakticky zaručuje, že v blízké době nedojde k rozvoji příznaků nemoci.

Tento přístup pak předpokládá, že budete muset brát méně léků a uchovat si tak více možností léčby do budoucna. Přesto však je zde riziko, že si Vaše tělo vybuduje rezistenci (odolnost) vůči lékům, které právě užíváte a tak vlastně vyčerpáte všechny možné kombinace léků rychleji.

**V dnešní době není jasné, kterou cestou je nejlépe se dát v zájmu prodloužení života a udržování co nejlepší kondice pacientů po dlouhou dobu.**

## **Snížení rozdílů na minimum**

Je velmi pravděpodobné, že informace o Vaší VN budou přesnější, pokud podstoupíte test na stejné klinice a bude použita stejná metoda. Při Vašem prvním testu na VN si poznamenejte, jaké metody bylo použito. Zdali se jednalo o:

- Roche Amplicor HIV - Monitor
- Chiron Quantiplex b - DNA
- Roche Amplicor Ultra Sensitive HIV - 1 Monitor
- Organon Technika NASBA

Při dalším testu na VN se snažte o to, aby byla použita tatáž metoda.

## **Proč potřebuji vědět svou virovou nálož?**

Pokud momentálně neberete žádné antiretrovirové léky, Vaše VN bude poskytovat informace i o Vašem zdravotním stavu, který odpovídá i neléčenému HIV+ pacientovi. Výzkumy, zabývající se VN u neléčených HIV+ lidí udávají, že spolu s počtem CD4 bude možno předpovědět rizika rozvoje příznaků nemoci v budoucnu. U lidí se stejným počtem CD4 vědci zjistili, že lidé s vyšší VN mají tendenci k tomu, že příznaky nemoci se projeví dříve než u těch s nižší VN. Mezi lidmi se stejnou VN se rychleji projeví příznaky nemoci u těch, kteří mají nižší CD4 hodnoty.

**Představte si, že onemocnění HIV je jako vlak, který jede a v určitém bodě ho čeká srážka, přičemž srážka je bod, kdy onemocníte. VN ukazuje, jak rychle ten vlak jede: pomalu, rychle nebo se řítí. CD4 udává vlastně vzdálenost vlaku od místa srážky.**

## **Virová nálož a přenos HIV**

Pokud máte hodně viru HIV v krvi, je jasné, že ho máte hodně i v semeni a v poševním sekretu. To znamená, že lidé s vysokou VN jsou více infekční. Antiretrovirové léky, které snižují počet kopií viru v krvi zároveň snižují úroveň viru v semeni a v poševním sekretu. Je nutné si uvědomit, že i v případě poklesu VN až na nezjistitelnou úroveň to neznamená, že virus HIV zmizel. I v tomto případě stále hrozí nebezpečí přenosu HIV pohlavním stykem, pokud nepoužíváte kondom. Pokud je Vaše VN na nezjistitelné úrovni a otěhotníte, stále hrozí určité nebezpečí přenosu viru HIV na dítě.

## **Jak často má být zjišťována virová nálož?**

### **Pokud neberete léky**

I přesto, že Vaše CD4 jsou nad 500, je dobré udělat test na VN aspoň jednou za 3-6 měsíců.

### **Pokud chcete začít s léčbou**

Nechte si zjistit VN hned na počátku, abyste měli s čím porovnávat po určité době léčby.

### **Pokud už berete léky**

Ke zhodnocení vlivu léčby na váš zdravotní stav je potřeba udělat test VN po 8-12 týdnech a pak za 4-6 měsíců od počátku léčby. Úroveň, které dosáhla VN po této době naznačí, jak dlouho bude daná kombinace léků účinná k udržení VN na dané úrovni nebo dokonce VN sníží na nezjistitelnou úroveň.

Pokles hodnot VN po 4 měsících léčby určitou kombinací léků také indikuje (ukazuje), jak dlouho bude pro Vás výhodné užívat danou kombinaci v dalších letech s ohledem na snížení rizika rozvoje nemoci AIDS a dalších přidružených infekcí. Čím rychlejší bude reakce Vašeho těla na danou kombinaci léků, tím lepší je prognóza do budoucnosti.

## **4.7. Kdy začít s léčbou?**

Údaje o hodnotě VN spolu s dalšími údaji Vám mohou pomoci při rozhodování, zda začít s antiretrovirovými léky.

V současné době doporučují někteří lékaři začít s léčbou v momentě, kdy Vaše VN je relativně nízká (mezi 10 tisíci až 20 tisíci kopií) i když hodnoty CD4 jsou vysoké. Podle názorů jiných je dobré začít s léčbou, kdy Vaše VN je 50 tisíc kopií a zároveň přihlédnout k počtu CD4.

V této souvislosti je nutno říci, že se vlastně obecně neví, která z těchto dvou variant je lepší. Záleží tedy hlavně na Vašem rozhodnutí.

## **Výsledky léčby**

Efektivní antiretrovirová léčba by měla mít za následek snížení VN. Jakmile začnete s léčbou, Váš lékař provede test VN za 8-12 týdnů od začátku léčby, aby viděl, jak reagoval na léčbu virus ve Vaší krvi.

Léčba nejnovější kombinací antiretrovirových léků by měla snížit Vaši VN v období 8-12 týdnů od začátku léčby o 90% neboli 10krát. Např. když Vaše VN činila 100 tisíc kopií/ml a nyní je 10 tisíc kopií/ml, klesla tedy 10krát.

## **4.8. Rezistence na léky**

Jestliže se ve Vašem těle množí virus HIV, který nereaguje na léky které užíváte, znamená to, že tyto léky ztratí schopnost snížit efektivně VN ve Vašem těle a ta ve většině případů roste. Udržování VN pod hranici zjistitelnosti je spojeno s velmi malým rizikem rozvoje rezistence na léky, které právě užíváte. Čím méně viru máte v těle, tím je riziko vzniku rezistence na léky menší.

Snížení VN na nezjistitelnou úroveň s největší pravděpodobností zpomalí rozvoj rezistence na léky. Výzkumy prokázaly, že u některých léků je potřeba snížit VN až na 50 kopií/ml, aby se nevytvořila rezistence na tyto léky.

Někteří lidé, kteří užívají inhibitory HIV proteázy, si vytvoří rezistenci během 1-2 let i v případě, že jejich VN je na úrovni 500 kopií/ml.

Někteří lékaři jsou toho názoru, že nejlepší cestou k zabránění rozvoje rezistence, je použít k měření VN testy, které mají hranici zjistitelnosti viru kolem 50 kopií/ml. Změna



kombinace léků je každopádně nutná v případě, že VN se nesníží na žádoucí úroveň po 1 roce užívání a nebo se VN začne pozvolna zvyšovat.

## Zkřížená rezistence

Virus HIV, který se stává odolným proti jednomu léku, který užíváte, může být rezistentní i proti dalším lékům, které jste zatím nevyzkoušeli. Toto se nazývá zkřížená rezistence. Zkřížená rezistence ve svých důsledcích omezuje nabídku léků, které byste mohli v budoucnu užívat.

Aby pro Vás zůstávala do budoucna stále nějaká možnost kombinace léků, doporučují lékaři za každou cenu snížit VN na nejistitelnou úroveň. Někteří lékaři zase oponují tím, že pokud změníte lék vždy, kdy Vaše VN stoupne, brzy vyčerpáte všechny možnosti léčebných kombinací.

## KAPITOLA 5

### Infekce HIV a sexualita

Sexualita představuje pro většinu lidí podstatnou součást jejich života a osobnosti. Právě ve Vaší nynější situaci přichází otázka, jak budete v budoucnosti prožívat sexuální život.

Jistý pacient řekl: "Po zprávě o pozitivním výsledku HIV testu jsem dlouhou dobu neměl vůbec žádnou sexuální potřebu. Nakonec mi však bylo jasné, že můj pohlavní život ještě definitivně neskončil." Mnozí HIV infikovaní učinili stejnou zkušenost jako tento pacient.

Možná i Vy věříte, že když jste se dozvěděli pozitivní výsledek HIV testu, že sexualita už nemůže hrát ve Vašem životě žádnou roli. Budte přesvědčeni, že touha po sexuální aktivitě se téměř vždy po určitém čase opět navrátí. Přesvědčíte se ovšem, že kvalita sexuálního styku se změní, avšak nebude méněcenná. Pravděpodobně budete mít strach, abyste neinfikovali svého sexuálního partnera, a to i když učiníte náležitá opatření pro bezpečnější sex: používání kondomu (prezervativu). Váš partner či partnerka bude pravděpodobně mít podobné obavy. V tom případě je nejlepší pohovořit si s ním či s ní a potom se společně snažit najít cesty k řešení těchto problémů. Sexualita by měla být za nových podmínek nově prožívána.

Sto procentní ochranu nelze zaručit, to byste se zcela museli zříci sexu a abstinovat. Avšak i toto řešení některých HIV pozitivní lidé volí a nestydí se za to. Musíte si také rozmyslet jaké jistoty potřebujete Vy a Váš partner či partnerka, a musíte se přizpůsobit této potřebě.

Virus HIV se vyskytuje především v krvi, ve spermatu a poševním sekretu. Ví se, že těmito tělními tekutinami se může nákaza přenést. Sputum, moč a stolice obsahují zcela malé množství viru, které nestačí vyvolat HIV infekci. Infekce se tedy v první řadě přenáší nechráněným sexuálním stykem - análním, vaginálním i orálním.

Zda skutečně dojde k infekci HIV, závisí na řadě ovlivňujících faktorů, mj. např. na koncentraci viru a množství přijatého sekretu, na délce trvání sexuálního styku, na množství tzv. cílových buněk pro virus HIV (tzn. buněk na kterých se může virus zachytit a do kterých může proniknout). Virus HIV nemůže do těla proniknout nepoškozenou pokožkou.

## 5.1. Jak nejučinněji ochránit svého sexuálního partnera či partnerku

Koncentrace viru v sekretu pohlavních orgánů (sperma, poševní sekret) může silně kolísat, ale díky antiretrovirové terapii se snižuje. Proto byste se neměli vystavovat zbytečnému riziku při sexuálním styku. Kondom poskytuje dosti spolehlivou ochranu při análním, vaginálním a orálním styku, ovšem nikdy ne stoprocentní.

Při orálním styku by se nemělo dostat sperma do úst partnera či partnerky. O množství viru v tzv. kapce slasti (z bulbouretrální žlázy) se nelze s jistotou vyjádřit. Riziko infekce HIV v případě, že se sperma nedostalo do úst, je podle současných poznatků považováno za malé.

V poševním sekretu může být koncentrace viru HIV dosti vysoká. Kdybyste si chtěli být jistější, můžete při orálním styku použít tzv. "dental dams" (tzv. zubní zábranu, Koferdam) či v nouzi i rozstříhnutý latexový kondom. Pomocí Koferdamu lze zabránit kontaktu sliznice úst s poševním sekretem partnerky.

**Během menstruace existuje - pro možnou příměs krve - zvýšené riziko nákazy při orálním styku.**

**Při všech sexuálních praktikách byste tedy měli pečlivě dbát na to, aby se infekční tělní tekutiny jako krev, sperma a poševní sekret nedostaly na sliznici či poškozenou pokožku partnera či partnerky!**

Jestliže si nejste jisti tím, jak je Vaše sexuální chování rizikové, neostýchejte se tyto "choulostivé problémy" konzultovat s Vaším ošetřujícím lékařem anebo poradcem, kterému důvěřujete. Poradenství Vám poskytnou jak v AIDS centrech tak i v ČSAP (osobně či telefonicky na tel. č. 224 810 702) nebo na bezplatné Národní lince pomoci HIV/AIDS (tel. č. 800 1 44444). Využívejte této možnosti

a nestyďte se klást dotazy. Poradci jsou odborníky v této problematice a poskytnou Vám odpovědi na Vaše dotazy.

Dodržování pravidel bezpečnějšího sexu není vždy jednoduché. Z minulosti si možná právě vzpomenete na situace, ve kterých jste při sexu nepoužili žádná či dostatečná ochranná opatření např. proto, že:

- jste byli zamilovaní a tudíž jste pocítovali kondom jako "rušivou překážku"
- užívali alkohol či jiné drogy a "prostě jste na to nepomysleli"
- vnímáte kondom jako citelné omezení Vašeho sexuálního prožitku, něco jako když "cucáte zabalený bonbón"

Jen Vy sami ovšem můžete zhodnotit, ve kterých situacích bylo a je dodržování bezpečnějšího sexu obtížné. Proto se snažte mít předem - pokud možno - "jasnou strategii", kterou hodláte použít. Uvažujte nad touto situací dřív než k ní dojde. Je lépe myslet na rizika a následky tehdy, kdy máte ještě dostatek klidu a času. **Uvědomte si, jak velkou odpovědnost máte před svým partnerem anebo svou partnerkou a dítětem, které může z Vašeho vztahu vzniknout** (podrobněji v kapitole č. 6).

Měli byste vědět, že i když jste léčeni, můžete druhého nakazit. A to i v tom případě, že množství viru HIV ve Vaší krvi významně klesne či klesne až pod hranici prokazatelnosti dostupnými laboratorními testy (tzv. "nedetekovatelná virová nálož"). I když ovšem v krvi nelze virus HIV prokázat, je zcela možné, že se nachází v jiných tekutinách např. ve spermatu.

**Nebezpečí sexuálního přenosu HIV infekce nadále existuje!**

I při nechráněném pohlavním styku mezi dvěma partnery infikovanými virem HIV se mohou přenášet různé popř. rezistentní varianty viru, což může vést u druhého partnera ke zhoršení zdravotního stavu v důsledku reinfekce jiným

typem resp. subtypem viru HIV. **Při sexuálním styku s osobou infikovanou virem HIV byste též měli vždy použít kondom! Navzájem chráníte jeden druhého!**

## **5.2. Když praskne kondom - informace o post-expoziční profylaxi před infekcí virem HIV**

Kdyby se stalo, a to i přes všechna bezpečnostní opatření, že by mohl být Váš partner či partnerka vystaveni možné nákaze virem HIV (např. při prasknutí anebo při sklouznutí kondomu), je možné snížit riziko infekce HIV okamžitým podáním (do 1-2 hod.) určitých antiretrovirových léků, tzv. postexpoziční profylaxi (PEP).

### **Když praskne kondom, měl by Váš partner či partnerka ihned učinit následující:**

- při orálním sexu ihned sperma vyplivnout a ústa vypláchnout vodou. Následně vypláchnout ústa alespoň 40% až 80% alkoholem
- při vaginálním či análním styku se nepouštět do žádného vyplachování spermatu, protože nebezpečí infekce by se pro možná poranění sliznice spíše zvýšilo než snížilo. Sperma z konečníku se částečně vyloučí stolicí. Sliznice v oblasti konečníku je často poraněná, krvácí a tudý snadno virus HIV proniká do organismu.
- po aktivním vaginálním či análním styku sníží nebezpečí infekce močení a osprchování pohlavního údu

PEP vychází z lékařské praxe. Je známo, že cílená profylaktická opatření mohou snížit riziko infekce HIV při lékařských nehodách jako např. při poranění se o injekční jehlu nebo jiný ostrý lékařský nástroj použitý u člověka s HIV/AIDS. Existuje možnost využít stejný

princip při možném přenosu infekce HIV sexuálním stykem. PEP se musí podat bezprostředně po jednoznačně rizikovém sexuálním styku a začíná se s nasazením kombinace takových léků, které se používají k léčení HIV/AIDS. Předpokládá se, že se tím může zabránit vniknutí viru HIV do vnímavých buněk v těle a jeho dalšímu množení v organismu.

PEP je účelná výlučně v těchto situacích:

- při nechráněném análním či vaginálním pohlavním styku s osobou jednoznačně pozitivní na HIV (např. při nehodě, kdy během sexuálního styku dojde k prasknutí kondomu)
- při nechráněném orálním styku, když došlo k výronu spermatu do úst partnera/partnerky od partnera jednoznačně HIV pozitivního
- při sdílení injekční jehly a stříkačky od osoby prokazatelně infikované virem HIV

Zejména když máte stálého partnera, můžete s ním předem naplánovat preventivní opatření, po kterých můžete sáhnout v případě nehody. Tuto možnost byste měli konzultovat se svým lékařem nebo poradcem.

PEP by měla být zahájena pokud možno do 1-2 hodin po nehodě, v současné době se diskutuje i o 72 hodinách jako o maximální hranici. Čím dříve se PEP zahájí, tím je účinnější. V tom případě musíte vědět, kde se AIDS centrum nachází, abyste tam dorazili včas a aby lékař po Vašem vysvětlení mohl začít u Vašeho partnera či Vaší partnerky s PEP co nejdříve, a to pokud uzná účelnost zahájení PEP. Doporučené léky je nutno užívat podle přísného časového rozvrhu po dobu asi 4 týdnů. Mohou se vyskytnout i nepříjemné vedlejší účinky.

**Náklady na PEP představují v současné době cca 35 000-60 000 Kč. Náklady spojené s postexpoziční**

**profylaxi po rizikovém chování ovšem nemocenské pojišťovny nehradí! Nutno tedy počítat s tím, že náklady na PEP je nutno si hradit "z vlastní kapsy".**

## KAPITOLA 6

### HIV a těhotenství

Dosti často dochází k infikování žen virem HIV v důsledku rizikového chování jejich partnera, ať současného anebo předchozího. Protože k přenosu viru HIV na ženu dochází nejčastěji při pohlavním styku, měla byste si s lékařem AIDS centra či poradcem otevřeně pohovořit o antikoncepci, resp. ochraně partnera před dalším šířením infekce HIV. Mnohdy je pro ženu krajně obtížné dosáhnout toho, aby s nimi jejich partner spolupracoval při praktikování bezpečnějšího sexu. Poradce/poradkyně by Vám však měli pomoci k tomu, abyste společně hledali a našli nejvhodnější cestu, jak o těchto otázkách jednat bez konfliktu. Žena i muž by měli vědět, jak mají správně používat kondom. **Bez ohledu na použití jiných antikoncepčních metod (např. nitroděložního tělíska, hormonálních antikoncepčních přípravků, pesaru apod.) by páry v případě rizika sexuálního přenosu infekce HIV měli vždy používat kondom při sexuálním styku, a to dokonce když oba partneri jsou HIV pozitivní** (viz kapitola č. 5).

Přenos HIV usnadňují jednak pohlavně přenosné infekce, zejména s doprovodnou ulcerací, eventuálně i nitroděložní tělíska. **Proto správná léčba pohlavně přenosných onemocnění má pro prevenci přenosu viru HIV zásadní význam.** Pohlavně přenosná onemocnění u žen jsou však

často zanedbávána, částečně proto, že mnohá z nich jsou bezpříznaková, a částečně proto, že ženy mnohdy nemají dost času ani prostředků, aby o sebe mohly pečovat.

Po zjištění positivity Vašeho HIV testu Vám bylo poskytnuto HIV poradenství po provedení testu, které Vám pomůže učinit informované rozhodnutí v souvislosti s budoucím těhotenstvím. Podle zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví je ovšem Vaší povinností informovat o svém zdravotním stavu svého sexuálního partnera (viz příloha č. 1 této brožurky). **Přestože riziko přenosu z matky na dítě se snížilo z cca 25-26 % bez profylaxe antiretrovirovými preparáty na cca 6-8 % při nasazení této profylaxe, je stále nezbytné vzít v úvahu, že k přenosu HIV infekce na Vaše dítě může dojít. Stejně tak ovšem může dojít i k přenosu viru HIV na Vašeho sexuálního partnera!** Konečné rozhodnutí o tom, zda dohláde otěhotnět a donosit své dítě byste tedy měli učinit spolu se svým partnerem, neboť Vy dva budete rodiči. Úlohou Vašeho ošetřujícího lékaře či poradce je poskytnout Vám dostatek informací pro to, abyste mohli učinit zodpovědné rozhodnutí.

**Nikdo nemá právo Vás nutit k umělému přerušení těhotenství, na druhé straně máte na interrupci právo na základě toho, že jste infikována virem HIV** (bližší informace můžete získat rovněž v brožurce "Informace pro budoucí maminky o HIV/AIDS", kterou mají k dispozici všechna AIDS centra i ČSAP). I toto rozhodnutí byste měla, pokud je to možné, učinit společně se svým partnerem.

U těhotných žen s infekcí HIV je prognóza, pokud jde o progresi nemoci, vždy do jisté míry nejistá. V časném stadiu infekce HIV má těhotenství na progresi infekce HIV jen malý vliv, pokud vůbec nějaký vliv má. To však už nemusí platit v pozdějším stadiu infekce HIV či onemocnění AIDS. Během těhotenství budete potřebovat častější návštěvy u svého ošetřujícího lékaře a neváhejte využít pomoci

i jiných podpůrných zařízení, např. ČSAP. Tato pomoc bude tím účinnější, čím více se do ní zapojí i Váš partner. Porody HIV pozitivních matek probíhají u nás vždy ve Fakultní nemocnici Bulovka v Praze, kde je k dispozici vyškolený tým specialistů (porodník, specialista na léčbu HIV/AIDS a další). Jestliže se rozhodnete dítě donosit, měla byste se svým ošetřujícím lékařem či poradcem společně naplánovat, jak budete o dítě pečovat, jak se budete vyrovnávat s případnou nemocí u dítěte a jak bude o dítě postaráno např. v období, kdy se Váš zdravotní stav, byť třeba jen na přechodnou dobu, může zhoršit.

### **K přenosu infekce HIV na dítě může dojít také při kojení a proto Vám bude doporučeno dítě nekojit.**

Riziko přenosu infekce při kojení se zdá být vyšší u žen, které se infikovaly teprve nedávno, a u žen s AIDS než u žen, které jsou infikovány již déle než několik měsíců a nemají žádné příznaky. To se vysvětluje tím, že tzv. "virová nálož" je vyšší u žen s čerstvou infekcí a v období rozvinutého onemocnění AIDS.

Ošetřující lékař či poradce Vám pomůže zhodnotit komplexně Váš zdravotní stav, životní podmínky, možnosti jak zaopatřit Vaše dítě, když se mu nebudete moci věnovat celodenně a pomůže Vám získat i dobrovolníky, kteří Vám s péčí o dítě pomohou.

## **KAPITOLA 7**

### **Kde najdu radu a podporu?**

Zejména když žijete v malém městě nebo na venkově, zdá se Vám občas obtížné, kde najít někoho, kdo by Vám

poradil. Nenechte se odradit při svém hledání - vyplatí se Vám to, protože tak činíte především pro své zdraví!

Vhodného partnera k rozhovoru a sdělení svých problémů vždy najdete v těchto institucích, jejichž posláním je komplexní péče o HIV infikované a nemocné AIDS. Jsou jimi především:

**AIDS centrum Praha 8 - Bulovka, infekční klinika FN, Budínova 2, tel. 266 082 629**

**AIDS centrum České Budějovice, nemocnice-infekční odd., ul. B. Němcové 54, tel. 387 874 642**

**AIDS centrum Plzeň, infekční klinika FN, E. Beneše 13, tel. 377 402 546**

**AIDS centrum Ústí nad Labem, Masarykova nemocnice - infekční odd., tel. 472 770 270**

**AIDS centrum Hradec Králové, infekční klinika Fakultní nemocnice, Sokolská 581, tel. 495 832 220**

**AIDS centrum Brno, infekční klinika Fakultní nemocnice, Jihlavská 20, tel. 547 192 276**

**AIDS centrum Ostrava-Poruba, infekční klinika Fakultní nemocnice, ul. 17. listopadu, tel. 596 984 253-4**

a svépomocné občanské sdružení **Česká společnost AIDS pomoc (ČSAP), které sídlí v "Domě světla", v Praze 8 - Karlíně, Malého ul. 3, tel. 224 814 284.**

V poradnách HIV/AIDS hygienických stanic, v AIDS centrech a v ČSAP je Vám k dispozici i informační materiál, který Vám pomůže nalézt odpovědi na mnohé Vaše otázky a problémy.

## 7.1. Péče o HIV pozitivní a nemocné AIDS v České republice

Pocit bezmocnosti, závislost na jiné osobě a ztráta kontroly nad životem, patří k nejtěžším stránkám života HIV pozitivních a AIDS nemocných. V některých fázích nemoci můžete ztrácet kontrolu nad životními situacemi, které jste před tím zvládali zcela s lehkou samozřejmostí. Z tohoto důvodu je vhodné se obrátit na odbornou pomoc.

Tuto pomoc či péči lze rozdělit na:

- lékařskou péči
- péči v sociálních zařízeních
- domácí péči

### Lékařská péče a AIDS centra

V České republice je soustředěna lékařská péče o osoby HIV pozitivní a nemocné AIDS do sedmi klinických AIDS center, které jsou součástí infekčních klinik či oddělení obvykle fakultních nemocnic v bývalých krajských městech ČR (viz výše). Každé z těchto pracovišť má čtyři základní části:

- ambulantní, kde probíhá základní dispenzární péče
- denní stacionář
- lůžkovou část
- laboratorní zázemí

Ve všech těchto centrech jsou dostupné všechny léky, které se k nám pro léčbu HIV/AIDS dovážejí. Antiretrovirové léky nejsou k dostání v žádné běžné lékárně, ale budete si je obvykle vyžadovat od svého ošetřujícího lékaře. Proč je tomu tak, existují dva důvody:

- v lékárně by mohlo lehce dojít k prozrazení anonymity HIV pozitivního či AIDS nemocného pacienta
- tyto léky jsou velice drahé a tímto způsobem se zamezuje možnosti jejich expirace. Léky si objednává lékař na základě potřeby svých pacientů.

Pravidelné kontroly a sledování zdravotního stavu, tzv. dispenzarizace pacientů v AIDS centrech, probíhá na základě rozhodnutí pacienta, které AIDS centrum si k tomu účelu vybere. Máte právo si vybrat kterékoliv AIDS centrum v České republice. Sám/sama se musíte rozhodnout, jak budete nejhodněji spolupracovat s odbornými lékaři. Podle zákona č. 258/2000 Sb. o veřejném zdraví jsou však HIV pozitivní lidé povinni se léčit, pochopitelně především v zájmu vlastního zdraví. Léčebný režim spočívá především v preventivních prohlídkách, které jsou zaměřeny na zhodnocení stádia HIV infekce a možnou přítomnost dalších komplikujících onemocnění. Frekvence pravidelných prohlídek se bude řídit Vaším klinickým a imunologickým stavem. Všechna AIDS centra spolupracují s dalšími odbornými zdravotnickými pracovišti např. očním, zubním, gynekologickým, interním, neurologickým a řadou dalších.

V případě, že jste nuceni vyhledat ošetření v jiném zdravotnickém zařízení, jste povinni lékaře tohoto pracoviště informovat o svém zdravotním stavu, tedy i tom, že jste infikován/a virem HIV. Tento přístup je zdůvodněn tím, že Váš zdravotní stav může vyžadovat jiný léčebný postup než u obdobného pacienta, která není nositelem viru HIV. **Každý lékař či zdravotník je povinen poskytnout péči v plném rozsahu a bez jakéhokoliv omezení.**

### Domácí péče

Tato forma péče o HIV pozitivní je předpokladem toho,

že budete moci zůstat během nemoci v důvěrně známém prostředí. Tato forma péče Vám pomůže být co nejvíce soběstačný/á, nakolik je to jen možné.

Je zapotřebí, aby Váš pečovatel či pečovatelka, kteří Vám pomohou v domácnosti, byli seznámeni s Vaším zdravotním stavem, měli základní ošetrovatelské znalosti a byli schopni Vám poskytnout takovou emoční a duševní podporu, jakou potřebujete. Domácí péče Vám může poskytnout především to, že Váš každodenní život se pro Vás stane méně stresující. Pro Vás bude důležité nejen to, abyste si uchovali pozitivní myšlení, ale chápali nejen své vlastní potřeby, ale měli i ohled a porozumění pro potřeby svého pečovatele.

Domácí péče ovšem může mít své nevýhody:

- může vznikat určité napětí mezi členy rodiny či domácnosti, které může vést k různým krizovým situacím
- životní prostor Vašeho domova může být natolik omezený, že je tím velice ztížena možnost manipulace, zejména pokud se jedná o imobilní osobu
- jestliže dochází ze strany ošetrovatele či členů rodiny k "utajování" péče o takto nemocné osoby, může se u Vás dostavit pocit osamocení
- u ošetrovatele se může dostavit po delší době pocit únavy a ztráty motivace, který také bývá někdy nazýván "syndromem vyhoření"

Tyto problémy pomůže řešit vhodný poradce, který je vyškolen pomáhat při zvládnání těchto náročných situací. Ale kdo je vlastně ideální ošetrovatel-pečovatel? Je to osoba, která Vám dovolí volně vyjádřit své emoce a pocítuje takové uspokojení z vlastní práce, které převyšuje jakoukoliv peněžní odměnu.

## 7.2. Jak pomoci sám/sama sobě

Důležité je, aby lidé žijící s HIV/AIDS cílevědomě pracovali sami na sobě bez rozdílu, ať se jedná o ženu, muže či dítě, neboť to představuje podmínku pro to, aby snahy ostatních dosáhly žádoucího výsledku.

Základními aktivitami v oblasti svépomoci jsou:

- Vaše osobní hygiena
- Vaše komunikace s ostatními lidmi a hledání nových přátel (vhodné zaměstnání a využití volného času, sexuální život, objevování vlastní osobní hodnoty a porozumění vlastní rodině a lidem kolem sebe)
- nejdůležitější součástí svépomoci je však důsledné a pravidelné užívání léků podle doporučení Vašeho ošetrojícího lékaře (podrobněji v kapitole č. 4)

Nové léčebné postupy a nové vysoce účinné léky proti HIV totiž umožňují významně zpomalit a pozastavit progresi infekce HIV do klinicky rozvinutého onemocnění AIDS, a to řádově až o desítku let. Dodržování léčebné terapie patří mezi nejvíce náročné situace. Budete-li ovšem úspěšně spolupracovat se svým lékařem, máte naději na dlouhý a plnohodnotný život. Každému pacientovi předepíše lékař vhodnou kombinaci léků, a to vždy po konzultaci s ním. V současnosti musí pacienti někdy užívat ovšem i 10 a více tablet denně. Právě proto se snaží farmaceutické firmy sdružovat více léků do jedné tablety. Některé léky se musejí užívat nalačno a jiné po jídle, některé se nesmějí brát po tučném jídle, jiné se nesnášejí s citrusovými plody apod. (více informací naleznete v kapitolách č. 3 a 4). Mnoho pacientů si pochopitelně klade otázku: "Vyplatí se tato námaha?". Odpověď zní jednoznačně: "ano!". Existuje totiž reálná šance na delší a kvalitnější život, a to navzdory

infekci HIV! Nové generace léků jsou na obzoru a kdo by se nechtěl dožít vyléčení? Díky kombinované antiretrovirové terapii dochází i u pacientů v již pokročilém stádiu nemoci k výraznému zlepšení zdravotního stavu: významně se snižuje výskyt oportunních infekcí, nemocní přibírají na váze a subjektivně se cítí nesrovnatelně lépe než předtím.

Každý pacient se svým lékařem zvažuje a volí ty nové nevhodnější léčebné postupy. Pokud je výsledkem těchto úvah terapie kombinovanou antiretrovirovou léčbou, např. "trojkombinací", pak je nutno bezpodmínečně dodržovat následující zásady:

- kombinaci a denní dávku určuje lékař. Je zásadně nevhodné si svévolně měnit léčbu. Léky, které pomáhají jednomu, nepomáhají druhým.
- je třeba dodržovat dávkování a časový odstup mezi jednotlivými dávkami, jinak by léčba ztratila svoji účinnost. Je dobré si upravit denní režim podle léků. Léčebná dávka by se nikdy neměla vynechat bez konzultace s lékařem.
- je nutné dodržovat doporučené léčebné schéma, tedy zda se lék užívá nalačno anebo s jídlem
- lékař musí být informován o veškerých lécích, které užíváte současně s kombinovanou antiretrovirovou léčbou. Vyvarujte se toho, abyste si sami "ordinovali" léky, které jsou např. volně k prodeji v lékárnách a to v souvislosti s možnými nežádoucími účinky kombinací léků.
- jezte doporučené potraviny a pijte takové nápoje, které podporují přijímání léku do krve a snižují výskyt jejich nepříjemných vedlejších účinků. Je žádoucí vyhnout se kouření, omezit konzumaci alkoholu, kávy a čokolády, neboť snižují hladinu léků v krvi.
- vyvarujte se tzv. "lékových prázdnin" - přerušení léčby z důvodu nepříjemných vedlejších účinků. **Podrobné**

**informace můžete získat v informačním letáčku nazvaném "Odpočinek od léků?", který je k dispozici na všech AIDS centrech v České republice** (v rámci informačního servisu pro pacienty poskytovaného farmaceutickou společností GlaxoSmithKline). Vysazení léků je nutno vždy konzultovat s ošetřujícím lékařem!

### **7.3. Občanská sdružení mající za cíl pomoc a péči o HIV pozitivní a nemocné s AIDS**

Tato forma péče nebo služeb je poskytována místními nebo národními společenskými organizacemi, tedy nestátními či "nevládními" institucemi. Tyto nevládní organizace založené na pomoc osobám žijícím s HIV/AIDS poskytují svým klientům např. potřebné informace, poradenství v oblasti HIV/AIDS i v dalších sférách života, dále poskytují jiné formy pomoci a podporu a poskytují další služby. Činnost těchto nevládních organizací doplňuje a v mnohých případech i nahrazuje služby a programy státních institucí, které jsou limitovány státním rozpočtem nebo není v jejich silách tyto služby poskytovat. Tyto organizace jsou sdruženy ve Fóru nevládních organizací při Národním programu boje proti AIDS v České republice (jejich seznam naleznete v příloze č. 3 a na oficiálních webových stránkách Národního programu boje proti AIDS, na adrese [www.aids-hiv.cz](http://www.aids-hiv.cz)). Tento celonárodní program pro komplexní řešení problematiky HIV/AIDS zabezpečuje Ministerstvo zdravotnictví ČR.

Sociální služby pro HIV pozitivní a nemocné AIDS zajišťuje v České republice občanské sdružení Česká společnost AIDS pomoc (ČSAP), což je organizace



s celonárodní působností. Ve vyspělých zemích je obdobná péče poskytována obvykle:

- sdruženími HIV pozitivních osob a nemocnými AIDS (např. v SRN organizací "Deutsche AIDS Hilfe")
- náboženskými organizacemi, zejména v oblasti péče o nemocné s AIDS v konečném stadiu nemoci, společenskými organizacemi, např. ženskými
- odbornými organizacemi v oblasti zdravotnictví, práva a jiných oborů

#### 7.4. Česká společnost AIDS pomoc

Česká společnost AIDS pomoc vznikla koncem roku 1989. Hlavním posláním tohoto občanského sdružení je pomáhat HIV pozitivním osobám a nemocným AIDS žít smysluplným životem nezávisle na jejich věku, sexuálnímu zaměření, sociálnímu postavení a zdravotnímu stavu. Pracovníci a dobrovolníci ČSAP pomáhají svým klientům při řešení různých problémů, které se mohou objevit v průběhu života žijících s HIV/AIDS. ČSAP svou vlastní činností a podporou jiných podobně zaměřených organizací

- zlepšuje a obohacuje život nejen osobám žijícím s HIV/AIDS, ale pomáhá i jejich rodinám
- realizuje projekty a další programy v oblasti sociální, pečovatelské, kulturní a preventivní
- věnuje pozornost problému diskriminace osob žijících s HIV/AIDS, předsudkům a neinformovanosti veřejnosti o problematice HIV/AIDS
- zabezpečuje provoz sociálně-zdravotnického a azylového zařízení "Dům světla" v Praze 8 - Karlíně

Finanční a hmotné prostředky získává ČSAP od státních institucí (MZ ČR, MPSV ČR, MV ČR - Správy uprchlických

zařízení, Magistrátu hlavního města Prahy, obecních a městských úřadů) a nadací. Nenalou měrou se na financování taktéž podílejí sponzoři a dárci z řad fyzických a právnických osob a výtěžky z vlastních akcí (např. Světlo pro AIDS, akce konané k 1. prosinci - tj. Světovému dni boje proti AIDS apod.).

Společnost má působnost po celém území České republiky a její sídlo je na území hlavního města Prahy. Činnost organizace je zajišťována pouze třemi zaměstnanci (předseda občanského sdružení vykonávající zároveň funkci ředitele Domu světla, ekonom zajišťující administrativní práci a sociální pracovník). Ostatní osoby, které této organizaci pomáhají bez finálních nároků, jsou dobrovolní pracovníci. K největší změně v ČSAP došlo v roce 1998, kdy Ministerstvo zdravotnictví ČR schválilo projekt a poskytlo finanční prostředky na výstavbu sociálně-zdravotnického a azylového zařízení pojmenovaného "Dům světla".

#### 7.5. Dům světla

"Dům světla" je sociálně-zdravotnické a azylové zařízení pro všechny lidi žijící s infekcí HIV a nemocí AIDS. "Dům světla" byl uveden do provozu v srpnu 1999. Nebyl však zřízen a otevřen výlučně pro tyto osoby, ale i pro jejich přátele, partnery a členy rodin, kteří rovněž musejí řešit nelehké krizové situace. "Dům světla" v neposlední řadě slouží i široké veřejnosti, zejména v oblasti HIV poradenství a testování a v rámci celonárodních preventivních aktivit. Proč byl plánován a zřízen "Dům světla"? Péče o pacienty v pozdějších stádiích onemocnění je velmi náročná, včetně oblasti ekonomické a ve sféře psychické a činnost "Domu světla" tak kontinuálně navazuje na péči poskytovanou klinickými AIDS centry a v mnohém ji doplňuje. Zdravotní

pojišťovny hradí ČSAP náklady za péči o osoby s HIV/AIDS ve stanoveném rozsahu zdravotní péče. Kapacita lůžek pro dlouhodobě nemocné v AIDS centrech při infekčních oddělení "krajských nemocnic" plnila v minulosti i úlohu zařízení pro dlouhodobý pobyt, podobně jako tzv. "léčebny dlouhodobě nemocných" či úlohu zařízení sociální péče. Tato situace byla již nadále neudržitelná, neboť bylo zřejmé, že při péči o narůstající počet nemocných s HIV/AIDS je zapotřebí návazné sociálně-zdravotnické zařízení, plně odpovídající specifickým požadavkům těchto nemocných. Jedná se o komplex potřebných zdravotnických a sociálních aktivit (terapie, rehabilitace, ošetrovatelská péče ad.) směřující individuálně ke zvýšení kvality života člověka žijícího s HIV/AIDS či alespoň k zachování jeho uspokojivého zdravotního stavu co možná nejdéle. Při zřízení "Domu světla" se počítalo s tím, že v průběhu dalších let (podobně jak tomu bylo v zahraničí) bude řada pacientů dávat přednost umístění v zařízení zdravotně-sociální péče se specifickým režimem před hospitalizací v nemocničním zařízení.

## Dispoziční řešení "Domu světla"

"Dům světla" se nachází v klidné (téměř zapadlé) uličce v pražském Karlíně, blízko centrálního autobusového nádraží Florenc a stanice metra téhož názvu. Část tohoto objektu byla získána k dlouholetému pronájmu od Obvodního úřadu Městské části Prahy 8 za pouhou 1,- Kč ročně za předpokladu, že Česká společnost AIDS pomoc bude vkládat do rekonstrukce domu investiční prostředky. Rekonstrukcí objektu bylo vytvořeno bezbariérové sociálně-zdravotnické a azylové zařízení nemalých hodnot. Celý objekt je rozdělen na pět na sobě nezávislých částí:

- zdravotní část: rehabilitační část a zdravotní tělocvična, vodoléčba s perličkovou koupelí, vyšetřovna, místnost určená na rehabilitační masáže, poradna HIV/AIDS (podrobněji viz dále)
- ubytovací část s 5 pokoji s celkovou kapacitou 20 lůžek pro dospělé a 4 dětské postýlky, společná kuchyně, klubová a televizní místnost se zimní zahradou a terasou
- sekretariát ČSAP a administrativa "Domu světla", tj. zázemí pro placené pracovníky a dobrovolníky (kanceláře, zasedací místnost, místnost pro pracovníky vykonávající službu v odpoledních a nočních hodinách a o víkendech, sklad preventivních materiálů)
- suterénní prostory s prádelnou a sklady potravin, potřeb pro činnost "Domu světla" a zdravotnických pomůcek (vozíky, kočárky, chodítka apod.)
- atriová zahrada

## K jakým účelům se "Dům světla" využívá?

- pro přechodné ubytování klientů během pobytu v Praze za účelem vyšetření nebo ošetření, pokud dojíždění vyžaduje vysoké finanční výdaje nebo zatěžuje zdravotní stav klienta
- pro klienty vyžadující po přechodnou dobu sociální nebo ošetrovatelskou péči
- jako azylové ubytování pro naléhavé řešení obtížných životních situací, např. při ztrátě bydlení v souvislosti s prozrazením HIV positivity a následnými problémy
- jako azylové zařízení pro ty, u nichž došlo k narušení stávajících sociálních vztahů
- jako dlouhodobé ubytovací zařízení pro HIV pozitivní matky s malými dětmi bez ohledu na jejich zdravotní stav, pokud se ocitnou v sociálně obtížné situaci.

- jako dlouhodobé ubytovací zařízení pro HIV pozitivní uprchlíky, kteří zažádali o politický azyl v našem státě
- jako dlouhodobé nebo trvalé ubytovací zařízení pro pražské pacienty, kteří tak řeší svoji bytovou situaci a vyžadují určitou míru sociální nebo ošetrovatelské péče
- jako dlouhodobé ubytovací zařízení pro mimopražské pacienty, jejichž zdravotní stav vyžaduje dlouhodobý kontakt v dosahu lékařské péče AIDS centra Fakultní nemocnice Bulovka
- jako dlouhodobé ubytovací zařízení pro pražské pacienty, jejichž zdravotní stav vyžaduje neustálou asistenci a jejichž rodina jim tuto péči nemůže nebo nechce poskytnout
- jako širší sociální zázemí pro osoby žijící s HIV/AIDS, zájemce a jejich blízké
- jako klubové zařízení s nabídkou kulturních, společenských, vzdělávacích, rehabilitačních a rekondičních aktivit a poradenských služeb
- jako zařízení poskytující nové uplatnění osobám žijícím s HIV/AIDS poskytující jim možnost seberealizace zapojením se do dobrovolné činnosti ve prospěch jiných osob žijících s HIV/AIDS a novou životní náplň po jejich převedení do invalidního důchodu

"Dům světla" poskytuje sociálně-zdravotní péči a pomoc v samotném zařízení i v terénu prostřednictvím osob žijících s HIV/AIDS a poskytovanou rovněž vyškolenými pečovateli a ošetrovateli v rámci činnosti dobrovolníků. Součástí služeb je i:

- stravování nebo výdej stravy pro obyvatele "Domu světla" a pro přichozí klienty (snídaně, obědy, večeře)
- hygienické zázemí včetně praní prádla (především samoobslužné)

## Poradna HIV/AIDS

Slouží široké veřejnosti každé pondělí od 16.00 hodin do 19.00 hodin, tedy v době, kdy jiná poradenská a testovací místa jsou již uzavřena. V přítomnosti zkušeného lékaře a zdravotní sestry je možno si nechat udělat v této poradně i bezplatný popř. anonymní test na HIV protilátky. Laboratorní vyšetřování HIV protilátek se provádí přímo v Národní referenční laboratoři pro AIDS Státního zdravotního ústavu v Praze.

## Telefonní linka pomoci AIDS

Služba na lince pomoci AIDS (tel. č. 224 810 702) je zajišťována denně od 08.00 hod. do 21.00 hod., včetně sobot a nedělí a nemalou měrou tak doplňuje činnost bezplatné Národní linky pomoci AIDS (800 1 44444), která je zřízena při Krajské hygienické stanici Středočeského kraje (Dittrichova ul. 17, Praha 2).

**Výstavba "Domu světla" a jeho všestranná podpora i nejvyššími orgány státní správy potvrzuje zásadní obrat v přístupu k lidem žijícím s HIV/AIDS v našem státě, k němuž došlo v několika minulých letech. Je prvním zařízením tohoto typu, které bylo vybudováno v postkomunistických zemích střední a východní Evropy.**

## HIV/AIDS A PRVNÍ POMOC

Kdyby na Vašem pracovišti došlo k úrazu, věděli byste, co dělat? Obáváte se, že ten, kdo Vám poskytne první pomoc, by se mohl rovněž nakazit? Jak by tedy měli postupovat ti, kteří Vám poskytnou první pomoc?

V každé situaci by lidé poskytující první pomoc měli dodržovat zásady, které je chrání proti všem typům infekce, včetně infekce HIV a virových hepatitid, což jsou virové infekce, které se přenášejí podobnými způsoby jako virus HIV, ale které jsou mnohem více infekční a mohou způsobit závažná onemocnění jater a vést i k úmrtí. Z toho důvodu:

- mějte stálé místo v bytě či autě, kde jsou uloženy latexové rukavice, dezinfekční prostředky a přenosná lékárnička - tyto pomůcky mějte vždy při ruce, na zřetelně označeném místě
- při Vašem ošetření dbejte na to, aby se zamezilo kontaktu Vaší krve s osobou, která Vám pomoc poskytuje - tato osoba by měla použít latexové rukavice
- dbejte na to, aby rukavice a ostatní krví potřísněné potřeby byly vloženy do uzavřeného umělohmotného sáčku a vyhozeny do odpadků nebo spáleny

### Co dělat s rozlitou krví nebo jinými tělními tekutinami ?

- na rozlitou krev nebo jiné tělní tekutiny nasypte chloramin nebo podobný dezinfekční prostředek. Vhodný je běžný roztok chlórových nebo jiných dezinfekčních prostředků.

- místo přikryjte papírovým ručníkem nebo kapesníkem. A pokud to je možné, nechte dezinfekci působit 10 až 15 minut.
- krev nebo jiné tělní tekutiny odstraňte (v gumových rukavicích) a odpad vložte do umělohmotného sáčku, uzavřete ho a vyhoďte do odpadků
- pokud jste si úraz způsobili ostrým předmětem, ten vložte do pevného obalu s uzávěrem a vyhoďte ho do odpadků
- oděv potřísněný krví by se měl nejprve namočit do studené vody a pak vyprat v pračce nastavené na praní při vyšších teplotách

## KAPITOLA 9

### Jak nezískat infekci od domácích či jiných zvířat

#### Základní fakta

- nemusíte se vzdát svého domácího zvířete
- i když je riziko infekce nízké, přesto se můžete nakazit nemocí typickou pro domácí nebo jiná zvířata
- je nutné dodržovat určitá pravidla jak se chovat k domácím nebo jiným zvířatům
- HIV se nepřenáší z člověka na domácí nebo jiná zvířata

### Mohu si ponechat svého "miláčka"?

Ano. Většina lidí infikovaných virem HIV by si měla ponechat svého "miláčka". Chovat nějaké zvířátko je velmi vhodné a vděčné. Zvířátko může pomoci, abyste se cítili

psychicky a fyzicky lépe. Pro mnohé lidi jsou domácí "miláčci" víc než pouhé zvíře - jsou členy rodiny. Ale měli byste vědět, jaká rizika jsou spojená s jejich chovem. Zvířata mohou přenášet infekce, které Vás mohou ohrozit. Pokud se rozhodnete chovat nějaké zvíře, měli byste vědět, jak se máte chránit před možnou nákazou.

## **Jaké infekce můžete od zvířete získat ?**

Zvířata mohou trpět např. kryptosporidiazou, toxoplazmózou, mykobakteriálními infekcemi a mohou způsobit u člověka různé zdravotní problémy, např. průjem, poškození mozku anebo kůže.

## **Co je třeba udělat, abyste se vyvarovali infekci od zvířat?**

- po každé hře se zvířaty si vždy dobře umyjte ruce mýdlem a vodou. Je to důležité zejména před jídlem a prací s potravinami.
- všimněte si toho, co Vaše zvíře jí a pije. Nekrmte domácí zvířata syrovým nebo nedovařeným masem. Nedovolte svým "miláčkům" pobíhat po smetištích nebo požírat stolici jiných zvířat.
- nedotýkejte se zvířat, která trpí průjmem. Jestliže průjem u zvířete trvá déle než 1 nebo 2 dny, nechte zvíře vyšetřit veterinářem.
- neberte si domů nemocné zvíře. Neberte si domů zvíře mladší 6 měsíců - především, má-li průjem. Kupujete-li si domácího "miláčka" z obchodu nebo od chovatele, zkontrolujte hygienické podmínky v těchto místech. Nejste-li si jisti zdravotním stavem zvířete, nechte ho vyšetřit veterinářem.

- nedotýkejte se toulavých zvířat, protože Vás mohou poškrábat nebo pokousat
- nikdy se nedotýkejte stolice žádného zvířete bez gumových rukavic
- je vhodné, aby kočce měnil stelivo člověk, který není HIV infikovaný. Musíte-li krabici čistit sám, použijte gumové rukavice a poté si okamžitě umyjte ruce vodou a mýdlem.
- dbejte na to, aby Vaší kočce někdo stříhal drápy, aby Vás nemohla poškrábat. Dojde-li ke zranění zvířetem, okamžitě si vymyjte ránu mýdlem a vodou. V případě pokousání vyhledejte lékařskou pomoc.
- nedovolte zvířatům, aby Vám olizovala ústa nebo otevřené rány. Nelíbejte zvířata!
- dbejte na to, aby Vaše zvířata neměla blechy
- vyhýbejte se hadům, ještěrkám a želvám. V případě, že se jich dotknete, okamžitě si umyjte ruce mýdlem a vodou.
- akvárium nebo klec čistěte pouze v gumových rukavicích a poté si ruce pečlivě umyjte vodou a mýdlem
- nechovejte, pokud možno, exotická zvířata

## **Máte-li zaměstnání, kde pracujete se zvířaty, můžete jej vykonávat?**

Zaměstnání, kde přicházíte do kontaktu se zvířaty (např. obchody se zvířaty, veterinární kliniky, farmy, jatka, útulky) nesou s sebou riziko infekce. Informujte se u svého lékaře, zda můžete tuto práci se zvířaty vykonávat. Pokud pracujete se zvířaty, měli byste dodržovat tato opatření :

- pravidla bezpečnosti práce, abyste snížili riziko infekce. Používejte osobní ochranné pomůcky, např. gumové holínky, gumové rukavice, pokrývky hlavy, zástěry apod.

- neprovádějte práce jako čištění ptačích klecí
- nedotýkejte se mláďat, např. v drůbežárnách

## **Může osoba infikovaná virem HIV infikovat své zvíře?**

Ne. Osoba infikovaná virem HIV nemůže tuto nákazu přenést na zvířata. Existují sice viry, které způsobují u zvířat podobné onemocnění jako je AIDS, např. virus leukémie koček, avšak ten napadá pouze kočky a dosud nebylo prokázáno, že by způsobil onemocnění člověka.

## **Jaké vyšetření by mělo zvíře absolvovat než si ho vezmete domů?**

Doporučujeme Vám, abyste nechali jakékoli zvíře, které si hodláte vzít domů, vyšetřit veterinářem.

## **Co máte dělat, jdete-li na návštěvu, kde chovají zvířata?**

Jdete-li na návštěvu ke komukoli, kdo chová nějaké domácí zvíře, dodržujte stejná opatření jako byste zvíře měli sami doma (viz výše).

## **Mohou si děti infikované virem HIV hrát se zvířaty?**

Stejná opatření jako u dospělých platí rovněž pro děti. Děti se častěji chtějí mazlit a hrát se zvířaty. Některá zvířata se brání a mohou tak děti poškrábat či pokousat. Dospělí by měli dohlížet na chování dítěte při hře s nimi a dbát na to, aby si dítě okamžitě po hře umylo ruce.

### **Rady na cesty**

Pro osoby infikované virem HIV může být cestování riskantní záležitostí. Zejména cesty do rozvojových zemí mohou zvýšit riziko tzv. oportunními infekcemi, o kterých jsme hovořili již v kapitolách č. 2-4. Je vhodné, abyste se před cestou dozvěděli něco o rizicích pro své zdraví a vhodných způsobech ochrany.

#### **10.1. Všeobecná doporučení na cesty**

##### **Co byste měli udělat před cestou**

Sdělte svému ošetřujícímu lékaři nebo specialistovi na cestovní medicínu, kam hodláte cestovat. Ti vám nejlépe poskytnou informace o tom, před čím a jak se chránit. Rovněž Vám mohou sdělit, které geografické oblasti mohou představovat vysoké riziko pro Vaše zdraví. Informujte se i u svého lékaře o jakémkoli zdravotnickém zařízení poskytujícím v těchto oblastech, kam hodláte cestovat, zdravotní péči. Připravte se předem na problémy, se kterými se můžete na cestě setkat.

Průjem cestovatelů představují pravděpodobně nejčastější problém na cestách. Vezměte si s sebou potřebné množství léků (antibiotik), minimálně na 3-7 dní léčby. Nejčastěji se k léčbě průjmu cestovatelů používá lék Ciprofloxacin. V případě těhotenství je možné použít kombinaci Trimetoprim - Sulfamethoxazol.

Nemoci přenášené hmyzem představují v některých oblastech závažný problém. Vezměte si s sebou dostatečně

množství repelentu, popřípadě i vlastní moskytiéru. Se svým ošetřujícím lékařem konzultujte profylaxi před odjezdem do oblastí, kde se vyskytuje malárie. Oblastem s výskytem žluté zimnice se raději vyhněte.

Konzultujte se svým ošetřujícím lékařem veškeré léky a očkování, které je potřebné před odjezdem do subtropických a tropických oblastí. Ošetřující lékař, popřípadě specialista na cestovní medicínu Vám poradí, které očkovací látky jsou pro Vás nejbezpečnější. Zkontrolujte si, zda máte povinné očkování v pořádku (např. očkování proti tetanu).

Před odjezdem se informujte, zda země, kterou hodláte navštívit, stanovuje určité podmínky pro cizince přijíždějící do této země. Některé země mohou vyžadovat mezinárodní očkovací průkaz, nicméně obvykle respektují výjimky z očkování ze závažných důvodů.

Před odjezdem se rovněž přesvědčete, zda uzavření zdravotní pojištění pro cestu do zahraničí je respektováno ve všech zemích, které chcete navštívit. Uvědomte si, že málokteré pojištění Vám hradí cestovné do vlasti v případě, že by u Vás došlo k závažné zdravotní situaci.

## **Jak byste se měli chovat během cesty**

Běžné potraviny i pitná voda nejsou v rozvojových zemích tak bezpečné jako u nás. Mohou obsahovat nebezpečné bakterie, viry či parazity, které mohou ohrozit Vaše zdraví. Proto:

- nejzte syrovou zeleninu a ovoce, které jste si sami neoloupali. Vyhněte se nedovařeným potravinám, syrovým mořským plodům, nepasterizovanému mléku a vlastně všem nebaleným potravinám prodávaným pouličními prodavači.
- obvykle bezpečné jsou ty potraviny a nápoje, které jsou

dostatečně tepelně upravené, balené nápoje a horký čaj. Pokud si vodu sami převařujete, je potřebné, aby se vařila minimálně jednu minutu. V případě, že vodu nemůžete převařovat, je vhodné ji alespoň filtrovat přes speciální keramický filtr a nebo ji ošetřit vhodným chemickým přípravkem na bázi jódu nebo chlóru. O vhodném prostředku se můžete informovat v lékárně.

- tuberkulóza je v rozvojových zemích velmi častá a může představovat závažné riziko pro všechny osoby infikované virem HIV. Vyhněte se zejména nemocnicím, které léčí nemocné s otevřenou tuberkulózou.
- zejména na plážích si dávejte pozor na zvířecí výkaly. Noste vždy obuv a vyhněte se kontaktu chodidel s hlinou či pískem.
- při plavání dávejte pozor, aby se Vám voda nedostala do úst, neboť může být kontaminována choroboplodnými zárodky
- během cesty užívejte veškeré léky podle doporučení Vašeho ošetřujícího lékaře, popřípadě specialisty na cestovní medicínu
- léky můžete převážet např. v "dávkovacích krabičkách", které můžete zakoupit v lékárně. Vyhněte se tím možným problémům, pokud by např. celník ve Vašem zavazadle našel některý lék o kterém je známo, že se používá k léčbě HIV/AIDS.
- během cesty dodržujte veškerá preventivní opatření jako doma
- nezapomeňte doma mezinárodní očkovací průkaz, pokud jej Vámi navštívené země vyžadují

V rozvojových zemích je v dnešní době dostupný na řadě míst i internet, např. v internetových kavárnách. Pokud byste měli nějaké problémy či pochybnosti a přitom se nelze poradit s místním lékařem, můžete najít mnohé potřebné

informace např. na serveru amerického Centra pro prevenci a kontrolu nemocí (Centers for Disease Control and Prevention), a to na adrese <http://www.cdc.gov/travel/>. Tyto informace jsou pochopitelně v angličtině.

## Co byste měli udělat po návratu

Se svým ošetřujícím lékařem popř. se specialistou na cestovní medicínu konzultujte, jaká vyšetření by bylo u Vás vhodné provést. Obvykle se doporučuje alespoň kontrolní parazitologické vyšetření stolice.

## 10.2. Požadavky na zdravotní osvědčení při příjezdu do některých států světa

Tyto informace jsou čerpány z publikace "Deutsche AIDS Hilfe", e.V. Berlin, nazvané "Quick Reference: Travel and Residence Regulations for People with HIV and AIDS", vydané v r. 2001 (viz seznam literatury). Jedná se o přehled, který není samozřejmě možné považovat za vyčerpávající, protože nelze vyloučit, že jednotlivé státy průběžně mění své přístupy k žádostem o vstupní či pobytová víza. Některá vyslanectví vyžadují tyto doklady často již při žádosti o víza. Turistické pobyty trvající méně než 1 měsíc nejsou obvykle uvedenými požadavky dotčeny.

*(ZO = zdravotní osvědčení v podobě HIV certifikátu o tom, že osoba není nositelem protilátek proti viru HIV. Mezinárodní certifikáty v anglickém a ruském jazyce vydává Národní referenční laboratoř pro AIDS Státního zdravotního ústavu v Praze, tel. 267 313 075).*

## Země vyžadující mezinárodní certifikát o HIV negativitě (ZO) či test na HIV protilátky (HIV)

Země	pracovní pobyt	dlouhodobý pobyt	studium	turistika	poznámka
Argentina		ZO/HIV			
Arménie		HIV			
Austrálie		HIV			platí pro přistěhovalce
Bahrain	HIV	HIV			
Belgie	HIV		HIV		neplatí pro občany ze zemí EU
Belize		HIV			HIV test v zemi po příjezdu
Bělorusko		HIV			
Bulharsko		HIV	HIV		
Čína		ZO/HIV	ZO/HIV		
Estonsko	HIV	HIV			
El Salvador		HIV			
Filipíny		ZO/HIV			
Gruzie		HIV			
Hongkong		HIV			platí pro přistěhovalce
Indie		HIV	HIV		
Irák	HIV	HIV	HIV	HIV	HIV test je prováděn po příjezdu do země!
Irán	HIV	HIV			
Izrael		ZO/HIV			platí pro přistěhovalce
Jemen		HIV			



Jordánsko		HIV		
Jugoslávie		HIV		
Kamerun		ZO		
Kanada		HIV		platí pro přistěhovalce
Kazachstán	HIV	HIV	HIV	
Kolumbie		ZO/HIV		
Korea Jižní		HIV		
Korea Sev.		HIV		HIV+ cizinec vyhoštěn
Kuba		HIV	HIV	HIV+ cizinec vyhoštěn
Kuvajť		HIV		
Kypr		HIV		včetně testů na VHB/C a syfilis
Libanon		HIV		při pochybnosti se vyšetření na HIV opakuje na místě
Libye	HIV	HIV		HIV+ cizinec vyhoštěn
Maďarsko		HIV		
Maledivy		HIV		
Mauritius	HIV	HIV		
Mexiko		HIV		
Moldávie		HIV		
Mongolsko		HIV		
Německo		HIV		platí pouze pro Bavorsko
Norsko		HIV		včetně testu na TBC
Nový Zéland	HIV	HIV		

Omán	HIV	HIV		HIV+ cizinec vyhoštěn
Pákistán		HIV		
Panama		HIV		HIV test u prostituuících se je vyžadován
			HIV	
Polsko		HIV		
Rusko	HIV	HIV		
Řecko	HIV	HIV		HIV test u prostituuících se je vyžadován
Saúdská Arábie		HIV		
Seychely	HIV	HIV		
Singapur	HIV	HIV		
Sjednocené arabské emiráty	HIV	HIV		HIV test je prováděn po příjezdu do země!
Slovensko		ZO/HIV	HIV	
Slovinsko		HIV	HIV	
Sýrie		HIV		
Španělsko	HIV	HIV	HIV	
Tádžikistán		HIV		
Tchajvan	HIV	HIV		
Thajsko		HIV	HIV	
Trinidad	ZO/HIV			
Tunisko		HIV		
Turkmenistán		HIV		HIV+ cizinec vyhoštěn
Ukrajina	HIV	HIV		
USA		HIV		platí pro přistěhovalce
Uzbekistán		HIV		



<b>MAĎARSKO</b>	1097 BUDAPEST Szent Laszló Hospital Immunology Department Gyáli str. 5-7 Tel.: 01-455 - 8100	Magyar AIDS ALAPITVANY Arany Janos u. 31 1051 Budapest Tel./Fax: 01-131-0935	<b>ŘECKO</b>	11 527 ATHENS The General Hospital of Athens "G. Gennimatas" 154, Messogheion Avenue Tel.: 01 - 7489 252 Fax: 01 - 7788 110	CENTRE FOR INSPIRA- TIONAL LIVING 7, Antimahou Street 115 28 Ilisia Athens Tel.: 01 - 7244 870 Fax: 01 - 7240 425
<b>NSR</b>	12157 BERLIN Augusta-Viktoria- Krankenhaus Medizinische Klinik II Rubensstrasse 125 Tel.: 030 - 7903 2331, 2341, 2609	DEUTSCHE AIDS - Hilfe Medizinreferat Dieffenbachstr. 33 10967 Berlin Tel.: 030 - 6900 8749	<b>ŠPANĚLSKO</b>	08036 BARCELONA Hospital Clínico Malaties Infecciosas C. Villaroel 170 Tel.: 93 - 227 5586	FASE FUNDACIÓN ANTI SIDA ESPAÑA Juan Montalvo, 6 28040 Madrid Tel.: 01 - 536 1500 Fax: 01 - 536 2500
	200 99 HAMBURG Allg. Krankenhaus St. Georg HIV-Tagesklinik Lohmuhlenstrasse 5 Tel.: 040 - 2890 2206 Fax: 040 - 2890 4158			28029 MADRID Hospital Carlos III Dept. de Enfermedades Infecciosas Sinesio Delgado 10 Tel.: 91 - 314 0807	
	80804 MUNCHEN Städtisches Krankenhaus Schwabing - Ambulanz für Immunschwacheerkrankung Kolner Platz 1 Tel.: 089 - 3068 3433 Fax: 089 - 3071 301		<b>ŠVÉDSKO</b>	100 06 STOCKHOLM CENTER Venhsalan Sodersjukhuset Ringvagen Tel.: 08 - 616 1000	RIKSFORBUNDET FOR HIV POSITIVA I SVERIGE (RFHP) Gotlandsgatan 72 11638 Stockholm Tel.: 08 - 714 5410 Fax: 08 - 714 5411
<b>RAKOUSKO</b>	1090 WIEN AKH-Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien Universitätsklinik für Dermatologie, Abt. Für Immundermatologie und Infektiöse Hautkrankheiten Wahringer Gurtel 18-20 Tel.: 01- 403 6933 Fax: 01- 403 1900	AIDS - HILFE WIEN Beratungs und Betreuungsstelle Wickenburggasse 14 A - 1080 Wien Tel.: 01 - 4086 186	<b>ŠVÝCARSKO</b>	1211 GENEVE Division des maladies inf. Unité HIV/SIDA Hopital Cantonale 24, Rue Micheli-du-Crest Tel.: 022 - 372 9812 Fax: 022 - 372 9820	AIDS - HILFE SCHWEIZ Konradstr. 20 Postfach 1118 8031 Zurich Tel.: 01- 273 4242 Fax: 01-273 4262

**TURECKO**

ANKARA  
Serhat Unal, M.D.  
Professor of Internal  
Medicine  
Morfoloji binasi  
Kat: 3 06100 Ankara  
Tel.: 0312 - 310 3545  
Fax: 0312 - 310 4179

AIDS - SAVASIM DERNEGI  
PK: 61  
34272 Capa-Istanbul  
Tel.: 0212 - 533 4773  
Fax: 0212 - 532 0657

**USA**

LOS ANGELES, CALIFORNIA  
CARE Center  
University of California, L.A.  
10833 Le Conte Avenue,  
BH - 412 CHS  
Los Angeles, CA 90095 - 1793  
Tel.: 0310 - 206 8359

NEW YORK, NEW YORK  
Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center  
1275 York Avenue  
New York, NY 10021  
Tel.: 0212 - 639 8361

NEW YORK, NY 100 11  
Gay Men's Health Crisis  
129 West 20th Street  
Tel.: 0212 - 807 6664  
Fax: 0212 - 337 1236

SAN FRANCISCO, CALIFORNIA  
University of California,  
San Francisco  
Building 80, Ward 84  
995 Potrero Avenue  
San Francisco, CA 94110-2859  
Tel.: 0415 - 476-9296 ex. 407

Mount Zion Hospital  
1600 Divisadero Street  
San Francisco, CA 94115  
Tel.: 0415 - 476 6356

**VELKÁ BRITÁNIE**

LONDON SE59RS  
King's College Hospital  
Caldecot Centre  
Department of Sexual Health  
15-22 Caldecot Road  
Tel.: 0171 - 3463 453  
Fax: 0171 - 3463 486

THE TERRENCE HIGGINS  
TRUST  
52-54 Grays Inn Road  
GB-London WC 1X8JU  
Tel.: 0171 - 831 0330  
Fax: 0171 -878 7900/8164  
551

**KAPITOLA 11****Vyrovnění se s úmrtím milovaného člověka**

Smrt patří k životu nás všech - slovy neznámého klasika "život je prostě nemoc, kterou ještě nikdo nepřežil". Smrt tedy patří i k životu osob žijících s HIV/AIDS a jejich partnerů, rodiny a přátel. Pravdou ovšem je, že lidé žijící s HIV/AIDS mohou ztrátu svého bližního prožívat obzvláště bolestně. Proto jsme do této brožurky zařadili i tuto smutnější kapitolu, ovšem s cílem abychom Vám pomohli si uvědomit některé zákonitosti života a smrti a být tak lépe připraveni zvládat nelehkou životní situaci svázanou s odchodem milované bytosti.

Neexistuje žádná "správná" cesta nebo způsob, jak se vyrovnat s tím, když zemře někdo, koho jste znali a milovali. Vaše konkrétní pocity, myšlení a jednání se může odlišovat od pocitů, myšlení a jednání jiných lidí. Lidé z různých komunit reagují různě na takovou událost a mají své specifické způsoby vyrovnání se s takovou událostí. Možná zjistíte, že reagujete podobně jako je to popsáno v této brožuře. Je těžké uvěřit, že se někdy vůbec smíříte s nenahraditelnou životní ztrátou.

**Ohromení a šok**

Velmi běžné je, že se cítíte šokováni, zvláště v případě, kdy jste úmrtí nečekali. Najednou se můžete cítit úplně ohromeni a bez citu a zdá se vám, že není správné necítit žádný smutek. Takováto "necitlivost" může být velmi praktická, zvláště pokud bude na Vás, abyste zařídili např. pohřeb a oznámili úmrtí Vaším blízkým.

## Nemůžete tomu uvěřit

Velmi častá je reakce, že nejste schopni přijmout fakt, že milovaná osoba už nikdy nepřijde. Může to trvat velmi dlouho než si uvědomíte realitu a smíříte se s ní. Než se tak stane, je možné, že se budete chovat, jako že milovaná osoba je stále živá. Příkladem takového chování je například prostírání místa u stolu pro zemřelého, které dodnes přežívá v některých rodinách, např. o štedrovecerní večeři.

## Hledání

Vaše touha po milované osobě může být velmi silná a intenzivní, dokonce se Vám může stát, že se přistihnete, že ji hledáte. Zdá se Vám, že ji poznáváte v davu, že je to její hlava, nebo že ji vidíte vcházet do obchodu a pak zjistíte, že je to jenom představa a úplně cizí člověk.

## Zármutek

Bolest ze zármutku se může zdát nesnesitelná. Zdá se Vám, že musíte stále plakat a nebo naopak, že vůbec plakat nemůžete, i když žalem velmi trpíte. Lidé Vám budou říkat, že čas všechno vyřeší, že se postupně budete cítit lépe a lépe, ale Vám se bude zdát, že se Váš zármutek nezmenšuje. Zdá se Vám, že se z definitivní ztráty již nikdy nevzpamatujete.

## Stres a fyzické symptomy

Není neobvyklé, že budete ve stresu, mít bolesti hlavy, bušení srdce, nevolnost nebo průjem. Můžete také pociťovat napětí či bolesti na prsou, cítíte se unaveni, ztrácíte chuť k jídlu, chce se Vám pořád spát a nemůžete přestat zívát. Všechny tyto příznaky jsou normální. Někdy pomůže promluvit si s lékařem o všem co Vás trápi.

## Strach

Možná, že v té době budete pociťovat strach, dokonce panický. Budete mít strach z vlastní smrti nebo z toho, že zemřou Vaši blízcí. Je možné, že budete špatně spát, budete mít děsivé sny a celkově se budete cítit zmateni. Je též možné, že budete mít hrůzné myšlenky o smrti.

## Vztek

Je zcela normální cítit vztek po smrti někoho velmi blízkého. Intenzita vzteku může některé lidi překvapit. Vztek může být namířen právě na osobu, která zemřela a "nechala Vás tady svému osudu". Můžete mít vztek na ostatní lidi, protože jejich životy jsou touto tragédií nedotčené, nebo neprojevují dostatek citu vůči Vám, nebo si myslíte, že je to jejich vina.

## Pocit viny

Někteří lidé se nemohou zbavit pocitu viny za smrt někoho blízkého. Myslí si, že v době, kdy milovaný člověk žil, se nechovali dobře, že se mu málo věnovali apod. Tyto pocity vedou k lítosti či sebelítosti, že se věci mohly stát jinak. Nikdo z nás se nemůže chovat tak, že stále přemýšlí o tom co bude, až ten druhý zemře a tak jsou některé pocity viny opodstatněné. Pocity viny pocházejí i ze skutečnosti, že já ještě žiji a on už ne.

## Úleva

Další reakcí na úmrtí může být pocit úlevy a osvobození. Můžete pociťovat úlevu nad tím, že milovaný člověk se zbavil bolesti. Možná, že jste prožili velkou zátěž tím, že jste viděli milovaného člověka trpět a Vy jste cítili, že nemáte právo být rozmrzelí v době, kdy on umírá. Možná bylo

velmi těžké s nemocným dobře vycházet v době jeho nemoci a cítili jste na sobě jisté břemeno. Mít takové pocity je zcela normální, neznamená to, že jste špatný člověk. Vedle těchto pocitů můžete mít třeba i vztek a pocívat zármutek.

## **Zoufalství a sebevražedné úmysly**

Možná prožíváte pocity totálního zoufalství, že život už nemá žádnou cenu, může se zdát, že Vás nic a nikdo nezajímá - to může mít devastující vliv na Vaše vztahy k lidem kolem Vás. Není neobvyklé se takto cítit právě teď', pocity zoufalství se časem budou vytrácet a zmenšovat.

## **Pocity deprese**

Pocity pozůstalých mají mnoho společného s depresí. Bude se Vám zdát, že život pro Vás ztratil smysl. Budete chtít být stále doma, nebudete chtít nikoho vidět. Budete mít problém jak se o sebe postarat, chodit čistě oblečení a umytí, nebude se Vám chtít připravovat si pro sebe jídlo. Toto jsou přirozené pocity na počátku. Pokud ale trvají moc dlouho, mohou způsobit problémy a v takovém případě je nutno vyhledat odbornou pomoc. Člověk se snaží zbavit se bolesti ze ztráty milované osoby různými způsoby. Někteří lidé tuto životní situaci řeší útekem do práce, většími nákupy než si mohou dovolit, někteří se začnou opíjet nebo přejídat, brát drogy apod. Někteří lidé budou často střídat sexuální partnery, začnou mít pocit, že jejich život za nic nestojí. Možná zjistíte, že v této době přestáváte mít zájem o tzv. bezpečnější sex s kondomem. Cítíte, že Vaše chování se vymyká Vaší kontrole a nejste s tím spokojeni.

## **Péče o sebe**

V této těžké době je moc důležité se o sebe dobře starat. Znamená to dobře se vyspat, pravidelně se starat o osobní hygienu, čistě se oblékat a občas si udělat nějakou radost. Je dobré kontrolovat pití alkoholických nápojů a nepřejídat se.

## **Smutek**

Na smutek a truchlení si musíte dopřát dost času. Na začátku cítíte nedůvěru, zlost a smutek. Zdá se Vám, že tyto pocity se nezmenšují, jsou stále intenzivní. Za určitou dobu se přece jen objeví změna, ale bude to pomalý proces. V této době není vhodné přemýšlet o změně zaměstnání nebo bytu. Často se projeví zvýšená potřeba s někým mluvit a podělit se o vzpomínky na zemřelého. Pokud najdete někoho, s kým si budete moci otevřeně popovídat, moc to pomáhá, i když Vám to samozřejmě milovanou bytost nevrátí.

## **Rozloučení**

Důležitou součástí celého procesu zármutku nad úmrtím je rozloučení se se zemřelým. Jednou formou rozloučení může být to, že se podíváte na tělo zemřelého. U některých kultur je běžné, že se celý týden konají bohoslužby u zemřelého. Účast na pohřbu nebo zajištění zádušní mše může být jedním ze způsobů posledního rozloučení. Zádušní mše mají většinou tradiční formu a provádí je kněz na Vaši žádost. Záleží na Vašem rozhodnutí, rozloučení se také může konat jenom v okruhu dobrých známých a příbuzných. Můžete například zorganizovat recitování básní, hraní hudby, kterou měla zemřelá osoba ráda nebo pozvat známé, aby pronesli řeč a podobně.

## Duchovní podpora

Některé z Vás jsou členy určité náboženské komunity, kde jistě naleznete duchovní podporu. Jiní z Vás zase mají nějaké své vlastní praktiky, které Vám mohou pomoci. Možná, že se v této době přistihnete vlastně poprvé za mnoho let, že častěji odříkáváte modlitby nebo promlouváte k Bohu. Velkou úlevu Vám může poskytnout i promluva s knězem. Někomu pomůže jen tak někde tiše sedět nebo se procházet.

## Vyrovnaní se s vícečetným úmrtím

Jedno úmrtí může být víc než dost, ale stává se, že zemře více Vašich blízkých a známých v krátkém časovém intervalu. Mnozí lidé, např. v subsaharské Africe, se musí vyrovnávat v současné době epidemie AIDS s úplným vymířením rodin a příbuzných.

Po úmrtí více lidí můžete pocívat velkou prázdnotu ve svém životě, budete mít sebevražedné myšlenky nebo záchvaty panického strachu, bude se Vám zdát, že se nemůžete zbavit strachu ze smrti a umírání. Můžete ztrácet naději na možné vyléčení a budete se stranit všech lidí ve Vašem okolí. Možná, že začnete mít chuť více pít alkohol, užívat drogy, mít sex s více partnery a mít pocit, že ztrácíte kontrolu nad svým životem. V takové situaci jsou podobné pocity normální. Pokud ale přetrvávají delší dobu bude nutné vyhledat odbornou pomoc.

## AIDS a utajování nemoci

Někdy máte pocit, že na celém světě není člověk, s nímž byste si mohli otevřeně popovídat a svěřit se. Může to být proto, že lidé, s nimiž pracujete, přátelé nebo sousedi nemají ani potuchy o tom, že jste někoho ztratili kvůli AIDS. Jistě máte strach, aby se to nedověděli i o Vás, protože

mohou mít různé předsudky a bojíte se, aby Vás v případě vyzrazení Vašeho statusu neodsuzovali nebo nediskriminovali. Může to být i tím, že Vaši blízcí možná nechtějí slyšet o Vašem žalu, necítí se dobře při rozhovorech na téma jako je AIDS a smrt.

Nemožnost svěřit se někomu nebo mluvit s někým o Vašem zármutku může být velmi svízelná a komplikuje celý proces vyrovnávání se se smutkem. V této době byste pravděpodobně měli uvažovat o kontaktování některé organizace poskytující pomoc lidem žijícím s HIV/AIDS, ať už se jedná o ČSAP popř. o některé církevní organizace.

## Ztráta partnera

Smrt Vašeho životního partnera, zvláště pokud jste spolu byli dlouhou dobu, může zanechat ve Vašem životě obrovskou prázdnotu. Už tu není ten, s kým jste se dělili o své zážitky, jeho fyzická nepřítomnost bude zvlášť citelná, jestli jste byli zvyklí spát v jedné posteli a "být spolu ve dne v noci". V některých komunitách je běžné, že se smutek drží celý rok. Tento fakt může být výhodný, protože vymezuje určitou strukturu, v níž je smutek akceptován. Velmi těžké to ale bude v případě, že držení smutku není respektováno Vaším okolím kvůli jiným zvyklostem.

Velmi bolestné může pro Vás být uvědomění si své nové pozice jako svobodné osoby. Pro Vás může být velmi těžké absolvovat např. společenské akce, které Vám budou vždy připomínat ztrátu partnera. Co budete dělat, když Vás někdo pozve do společnosti?! Je to zpronevěření se partnerovi, i když v tom není žádný záměr romantického vztahu?! Je v pořádku navázat nový partnerský vztah? Odpověď na všechny tyto otázky najdete až za určitou dobu. Zbytečně se netrapte a smiřte se s tím, že všechno má svůj čas. Do ničeho se nenuťte!

## Smrt partnera stejného pohlaví

Když někomu zemře manžel nebo manželka, vždy je tu určena role vdovy a vdovce. Ovdovělý partner má určitý společenský statut, který mu zaručuje určité právní a sociální zázemí. Pokud Vaše okolí o diagnóze AIDS nevědělo anebo nebyla veřejně známa Vaše homosexuální orientace, může tento element utajování zvýšit Váš pocit izolovanosti a ztížit vyrovnání se se smrtí Vašeho partnera. Jako u každého pozůstalého z partnerské dvojice vyvstane i otázka Vašeho HIV statusu...

Pokud Váš partner nezanechal závěť, mohou se objevit po jeho smrti problémy s dědictvím majetku. Může se stát, že budete muset opustit dosavadní byt a podobně. V takových případech vyhledejte právní pomoc, např. prostřednictvím ČSAP.

Smrt partnera může mít devastující účinek na Váš příští život. Objeví se otázky spojené s Vaším zdravotním stavem a projeví se zvýšená obava z budoucnosti. Může se objevit i "pocit viny", že Vy jste ještě na živu a on už ne. Tato doba je pro Vás velmi náročná a bude velmi důležité, abyste se zaměřili na sebe a pečovali o své zdraví jak nejlépe dovedete.

## Smrt dítěte

Pokud jste rodič, který ztratil dítě, bude pro Vás velmi těžké se s takovou ztrátou vyrovnat, bude se Vám to zdát nespravedlivé. Předpokládá se, že děti přežijí své rodiče. V nejhorších momentech se budete cítit zodpovědní za smrt svého dítěte. V myšlenkách budete zkoumat, zda jste neměli některé věci v životě udělat jinak a jaké by to bylo. Je důležité si vzpomenout na všechny hezké společně prožité chvíle, na všechny dobré vlastnosti dítěte a jeho

jedinečnost na tomto světě. Buďte k sobě shovívaví a neobviňujte se z jeho smrti.

## Budoucnost

Časem, a může to být velmi zdouhavý proces, zjistíte, že bolest ze ztráty milovaného člověka se zmenšila. Součástí tohoto procesu je i akceptování faktu, že daná osoba je opravdu mrtvá. I přesto, že Váš život už nikdy nebude stejný jako byl, si za čas uvědomíte, že už nejste jen pořád smutní. Těžká budou období narození a výročí. Možná se budete cítit vinní tím, že máte zase radost ze života. Budete možná cítit strach a obavy, že na milovanou osobu úplně zapomenete. Začnete si vzpomínat na veselé chvíle spolu prožité a za čas poznáte, že jste se změnili k lepšímu a získali něco, co jste dříve neměli.

## Podpora někoho, kdo ztratil milovaného člověka

Pokud některý z Vašich známých ztratil někoho v důsledku HIV/AIDS, budete pravděpodobně chtít mu nějak pomoci a podpořit ho. Přátelé jsou v takových chvílích důležití. Možná mu budete chtít pomoci s každodenními nákupy, vařením nebo s dětmi. Přesvědčete se, jakou pomoc potřebuje, nesnažte se za každou cenu převzít řízení jeho života.

Možná, že Vás budou chtít mít jen tak na blízku, nesnažte se pozůstalé rozveselit. Jenom buďte na blízku a snažte se je vyslechnout, pokud chtějí mluvit. Nezatěžujte je vlastním truchlením nad ztrátou. Nevymáhejte na nich vyjádření jejich pocitů, pokud sami nechtějí své pocity vyjádřit.

Zármutek je zdouhavý proces. Lidé potřebují čas, aby si zvykli a přizpůsobili se nové situaci. Všichni potřebují čas najít si svou vlastní cestu ze svého žalu.



## Desatero přikázání pro dlouhý život s virem HIV

Toto je vyzkoušené desatero, které se osvědčilo mnohým lidem žijícím s HIV/AIDS. Tito lidé dokázali, že s virem HIV a onemocněním AIDS lze žít. Že s ním lze žít, byť za dodržování určitých pravidel, po dlouhou dobu velmi plnohodnotný život. Toto desatero bylo napsáno HIV pozitivními lidmi pro jiné HIV pozitivní s cílem, aby sami nemuseli obtížně hledat cesty, které již jiní před nimi prošlapali.

Nevěděli jsme, jak lépe by bylo možné tuto brožurku uzavřít, než právě tímto "desaterem":

### 1. přikázání

**„Překonejte svoji nemoc a pracujte!“**

Vyhýbejte se depresivním náladám a pocitu zbytečnosti. Nesmíte čekat, až se dostanete psychicky na dno a pak se pracně dostávat zpět. Neotálejte s překonáváním své nemoci. Začněte hned. Měli byste si opravdu uvědomit, co to znamená překonat svou nemoc. Je to dřina, ale stojí to za to.

### 2. přikázání

**„Jezte to, co Vám prospěje!“**

Pokud nemáte dostatečný přísun výživné stravy, Vaše tělo nemůže vytvářet T4+ buňky nebo další buňky imunitního systému. Musíte mít dostatek proteinů, uhlohydrátů, jíst hodně čerstvého ovoce a zeleniny, málo

tuků a nesmíte zapomenout vše dobře umýt ve velkém množství pitné vody. To je cesta, jak dodat svému tělu potřebné stavební látky, aby statečně vedlo bitvu proti viru HIV. Vždy si zkontrolujte, že voda a potraviny, které požíváte, jsou čerstvé, zdravé a hygienicky nezávadné.

### 3. přikázání

**„Dělejte vše tak, abyste svému tělu pomohli jídlo strávit a vhodně ho využít!“**

I když jíte správné potraviny, nemohou vám nijak pomoci, pokud nemáte dobré zažívání a schopnost využít všechny živiny, při kterém tělo získává důležité doplňky, např. vitamíny, stopové prvky apod.

### 4. přikázání

**„Doplňte svou dietu živinami, které Vám pomohou dosáhnout pomalejšího postupu nemoci a mít méně doprovodných příznaků. Vaše strava musí zahrnovat optimální složení vitamínů!“**

Doplňování vhodného množství živin tělu může vyvolat významné zpomalení postupu nemoci. Navíc tyto živiny mohou redukovat nebo eliminovat doprovodné příznaky jako je např. únava, neuropatie, kožní problémy a zažívací či duševní obtíže (J. James).

### 5. přikázání

**„Chraňte každý den své tělo co nelépe před infekcí a úrazy a dejte tělu to, co potřebuje ke své obnově!“**

V první řadě dodržujte léčebný režim a doplňujte jednotlivé živiny, které mohou pomoci při obnově Vašich sil (jedná se např. o zinek, vitamíny A, B6, E, C a L-glutamin). Vaše tělo nemůže přijímat živiny a vstřebávat účinné léky, pokud Vaše zažívání nebude v pořádku.

## 6. přikázání

***„Zvolte obrannou léčbu a přidejte k Vašemu léčebnému režimu i takové živiny a přírodní látky, které vám pomohou ubránit se před infekcí a pomohou Vám bránit se, když infekci dostanete!“***

Mezi důležité živiny potřebné pro obranu před infekcemi patří L-glutamin (střeva, plíce a infekce poševní sliznice), mléčné bakterie - Lactobacillus acidophilus (prevence kandidózy), kyselina listová (nádory konečníku a děložního čípku) a dobrý přísun živin obecně. Pamatujte, že reakce Vašeho těla na infekce nebo rakovinné buňky závisí na živinách, které tělo nutně potřebuje ke své účinné obraně.

## 7. přikázání

***„Užívejte ty nejlepší dostupné antiretrovirové prostředky v pro Vás nejlepší kombinaci a chráňte své tělo proti jejich vedlejším účinkům!“***

V současné době má medicína k dispozici široké spektrum nových a vysoce účinných léčiv, takzvanou HAART léčbu (z angl. Highly active antiretroviral therapy, neboli vysoce účinnou antiretrovirovou terapii). Jedná se o kombinaci různých antiretrovirových látek např. dva inhibitory HIV reverzní transkriptázy a inhibitor HIV proteázy. Na kombinované antiretrovirové terapii bude Vaše tělo schopno "držet infekci HIV na uzdě". Musíte

ovšem zároveň dodržovat doporučený výživový režim, aby Vaše tělo bylo schopno využívat léky efektivně. Také některé živiny mohou pomoci proti vedlejším účinkům některých léků. Např. při léčbě AZT jsou to vitamíny skupiny B, E, magnézium a zinek. Při léčbě mající negativní dopad na kostní dřeň může pomoci kombinace lidského růstového hormonu a anabolických steroidů.

## 8. přikázání

***„Řešte hormonální problémy Vaší nemoci!“***

Udržování hladiny testosteronu u mužů a používání anabolických steroidů může pomoci předcházet ztrátě stavebních tkání v těle. Když tato léčba zabere, budete vypadat lépe, budete se cítit lépe a v práci se Vám bude lépe dařit.

## 9. přikázání

***„Cvičte!“***

Prostě cvičte. Potřebujete si udržet popř. i nabrat svalovou hmotu pomocí zatěžkávacích cviků, např. zvedáním činek. Tím Vaše tělo získává stavební tkáň, které jsou tak důležité k životu.

## 10. přikázání

***„Nasměřujte svoji mysl k uzdravení!“***

Síla mysli a síla ducha, které ženou tělo k uzdravení je ohromující a síla naděje je jedním z nejlepších nástrojů jak dlouho žít. Neuvěřitelně dlouho žít ...

## Informace pro člověka infikovaného virem lidského imunodeficitu

*(pozn. Vzhledem k tomu, že člověk zapomíná, je vhodné, abyste poučení podepsané v souvislosti s potestovým poradenstvím při oznámení pozitivního výsledku testu na HIV protilátky měl/a stále k dispozici. Z toho důvodu ho přetiskujeme v této informační brožurce určené osobám žijícím s HIV/AIDS. Je občas vhodné si některé zásady a doporučení připomenout).*

Bylo zjištěno, že jste infikován virem, který může za určitých okolností vyvolat závažnou poruchu Vaší obranyschopnosti zvanou AIDS. Přítomnost viru v organismu však v žádném případě ještě neznamena onemocnění, protože víme, že se toto onemocnění vyvíjí v průměru asi u 50 % nakažených lidí do 10 let od infekce. Nakažený člověk může žít mnoho let bez jakýchkoliv projevů nemoci, to znamená může být zcela zdravý, ale přitom může při pohlavním styku nakazit svého partnera, může svou krví virus přenést na druhého člověka, je-li jeho krev ve styku s otevřeným poraněním druhého člověka, daruje-li krev nebo jde-li o matku, může v průběhu těhotenství nebo porodu nakazit své dítě.

**Ve vlastním zájmu byste měli dodržovat níže uvedené zásady, abyste současně nezhoršili průběh onemocnění sami u sebe nebo nenakazili někoho dalšího:**

**1.** Při jakýchkoliv zdravotních obtížích, i když zdánlivě bezvýznamných, jako jsou např. opakovaná onemocnění dýchacích cest, především déle trvající kašel, dále při

hubnutí, při zduření mízních uzlin, jakékoliv vyrážce apod. se ihned obraťte na odborníka v problematice AIDS, kterého si vyberete: budete zván na pravidelné kontroly Vašeho zdravotního stavu, které umožní, aby Vám byla případně včas nasazena potřebná léčba, kterou často zahajujeme již v době, kdy dojde k určitým změnám při imunologickém vyšetření, které se ještě nemusí ani projevit zdravotními potížemi. Základní zdravotní péči Vám bude nadále poskytovat Váš ošetřující lékař nebo pediatr. V současné době tuto infekci ještě neumíme vyléčit, ale umíme ji léčit, zabránit různým komplikacím a tak Vám umožnit kvalitní plnohodnotný život, jaký vedou ostatní lidé. Od chvíle stanovení diagnózy nesete pouze větší odpovědnost vůči sobě i vůči druhým lidem.

- 2.** Nemůžete se stát dárce krve, spermatu, mateřského mléka, orgánů a tkání.
- 3.** Doma, na pracovišti i kdekoli jinde je třeba, abyste přísně dodržovali pravidla osobní hygieny, měli vlastní kartáček na zuby, holicí strojek, ručník atd., které nesmíte nikomu půjčovat. V případě, že dojde k potřísnění předmětů Vaší krví, např. při poranění, musíte zajistit buď likvidaci těchto předmětů např. spálením, nebo jejich vyvaření či dezinfekci (nejlépe 2 % roztokem Chloraminu).
- 4.** Měli byste se snažit vybudovat si trvalý partnerský vztah a nestřídat sexuální partnery. Při všech formách pohlavního styku, tj. při styku do pochvy, do konečníku i do dutiny ústní, musíte používat prezervativ, přičemž k zvýšení jeho kluzkosti nelze používat látky na tukovém základu (vazelíny), ale látky na vodním základu (gely). Je třeba se vyvarovat všech krvavých sexuálních praktik. Líbání není riskantní, není-li spojeno s pokousáním nebo s intenzivním sáním. Je třeba si uvědomit, že prezervativ musíte používat

i tehdy, je-li Váš partner (partnerka) rovněž séropozitivní, protože každá další infekční dávka viru zhoršuje průběh onemocnění. Při náhodném pohlavním styku s neznámou osobou nikdy nemůžete vyloučit, že i ona, i když to sama třeba neví, může být infikována tímto virem.

**5.** Měli byste přesvědčit svého sexuálního partnera (partnerky), aby se rovněž podrobil vyšetření na přítomnost viru způsobujícího AIDS, což je možné provést i anonymně. Umožní jim to nejen chránit sebe, ale i druhé. Dáte jim i šanci na včasné zahájení léčby, která průběh onemocnění podstatně zpomalí a umožní jim dožít se v dobrém zdravotním stavu definitivně účinné léčby, která Vás i je v budoucnu infekce zbaví. Současně vědecké výsledky svědčí pro to, že to je otázkou brzké budoucnosti. Nechcete-li informovat o své HIV pozitivitě svého partnera sám/sama, můžete požádat lékaře svého AIDS centra, aby to učinil za Vás.

**6.** Je Vaší morální povinností informovat svého sexuálního partnera (partnerky) o své infekci a dodržovat při styku s nimi zásady bezpečnějšího sexu tak, aby nedošlo k jeho/jejich nákaze. Stále platí, že "jedinou vakcínou proti AIDS" při pohlavním styku je prezervativ. Všechny ostatní praktiky (např. přerušovaná soulož aj.) jsou nebezpečné.

**7.** Jste-li závislý/á na drogách aplikovaných do žíly, musíte zásadně používat jehly i stříkačky (!) na jedno použití. Jednou použitou jehlu nebo stříkačku nesmíte dát k použití nikomu dalšímu. Jsou popsány infekce i tehdy, byla-li vyměněna jehla, ale použita stejná stříkačka. Použité injekční stříkačky a jehly můžete vyměnit bezplatně za nové v kontaktním centru nebo v poradnách AIDS hygienických stanic.

**8.** Ženy, u kterých byla zjištěna HIV pozitivita na začátku gravidity nebo HIV pozitivní ženy, které otěhotněly, i když jim byl znám jejich HIV status, se mohou rozhodnout buď o umělé ukončení těhotenství nebo - v případě zachování těhotenství - jsou zařazeny do speciálního léčebného programu se zvýšeným dohledem lékaře příslušného AIDS centra i porodníka. Tím se výrazně sníží pravděpodobnost přenosu HIV infekce z matky na novorozence (riziko 8-10%).

**9.** Velmi mnoho můžete udělat sami i pro to, aby se Váš zdravotní stav nezhoršil a abyste zůstali co nejdéle, případně i trvale, bez jakýchkoliv příznaků nemoci způsobených tímto virem. Především tedy musíte docházet na pravidelné kontroly ke svému lékaři, a to i tehdy, cítíte-li se zdraví. Dále byste měli dodržovat zásady správné výživy, zejména pokud jde o biologicky hodnotnou stravu, obsahující především mléčné produkty, libové maso a dostatečné množství ovoce a zeleniny. Doporučuje se vyloučit ze stravy syrové nebo špatně zpracované maso (zdroj různých mikroorganismů, které mohou vést k vážným komplikacím u lidí infikovaných virem HIV), dále používání nadměrného množství alkoholu a návykových léků, zejména drog. Neměli byste se fyzicky přetěžovat, např. při vrcholovém sportu, naopak pravidelné cvičení a udržování dobré fyzické kondice a dostatek spánku jsou velmi prospěšné (dostatečný spánek zlepšuje funkci imunitního systému u každého člověka). Měli byste se vyhýbat prudkému slunění a pobytu v prostředí s vysokou teplotou a vlhkostí, stejně tak jako ostatním velkým stresovým situacím, a to i duševním. Protože jste ohroženi následky jakékoliv infekce, měli byste se sami aktivně chránit před úzkým stykem s lidmi s takovou infekcí. Prostě je třeba se naučit s infekcí virem HIV žít

a nepodléhat smutným náladám a depresím, které zhoršují průběh onemocnění.

- 10.** Pokud budete shora zmíněné zásady dodržovat, je riziko přenosu nákazy na další osoby jak ve Vaší domácnosti, tak i na Vašem pracovišti a i ve společnosti vyloučené. Proto můžete vykonávat prakticky jakékoliv zaměstnání, samozřejmě pokud to dovoluje Váš zdravotní stav. Zdravotničtí pracovníci jsou pochopitelně povinni zachovávat o Vašem zdravotním stavu povinnou mlčenlivost a jsou samozřejmě povinni Vám poskytnout kdykoliv zdravotní péči.

**Vaše právní povinnosti stanovuje Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví.**

Podle § 53 tohoto zákona je nosič (nosič viru HIV) povinen (citace):

**a) podrobit se lékařskému dohledu, potřebnému laboratornímu vyšetření, léčbě a dalším epidemiologickým opatřením,**

**b) dodržovat poučení lékaře o ochraně jiných fyzických osob před přenosem infekčního onemocnění, jehož jsou nosiči,**

**c) nevykonávat činnosti, při nichž by vzhledem ke svému nosičství ohrožovaly zdraví jiných fyzických osob,**

**d) informovat lékaře před vyšetřovacím nebo léčebným výkonem a při přijetí do ústavní péče o svém nosičství; pokud má nosič poruchu vědomí, učiní tak ihned, jakmile mu to jeho zdravotní stav umožňuje,**

**e) sdělit své nosičství při přijetí do zařízení sociální péče,**

**f) oznamovat praktickému lékaři, který jej registruje, osobní údaje (jméno, příjmení, datum narození, místo trvalého a přechodného pobytu), údaje o zaměstnání a změny v těchto údajích.**

**Ten kdo být z nedbalosti způsobí či zvýší nebezpečí rozšíření nakažlivé choroby, v tomto případě HIV/AIDS, může naplnit skutkovou podstatu trestného činu a v souvislosti s tím může být potrestán.**

Vzal/a jsem poučení na vědomí a zavazuji se jím řídit.

Rozhodl/a jsem se pro dispenzarizaci a péči v AIDS centru  
\_\_\_\_\_ (doplňte místo)

Jméno a příjmení klienta, datum narození  
\_\_\_\_\_

Podpis klienta \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

V případě, že se na plánovanou prohlídku (do 6 měsíců od poslední návštěvy) nedostavíte, může být podán orgánu ochrany veřejného zdraví podnět na další postup podle zákona.

V případě potřeby se můžete obrátit i na lékaře ostatních AIDS center.

## PŘÍLOHA Č. 2

### Červená stužka - red ribbon



Červená stužka (angl. "Red ribbon") je mezinárodním symbolem uvědomělosti a informovanosti ve vztahu k problematice HIV/AIDS, což vysvětluje i její začlenění do loga jak Světového programu boje proti AIDS, který má zkratku UNAIDS (angl. United Nations Joint Programme on HIV/AIDS), tak i českého Národního programu boje proti AIDS. Červená stužka bývá běžně k vidění na klopách sak nebo na jiných částech oděvů jako symbol solidarity a spoluúčasti s lidmi infikovanými virem HIV.

#### Zájem a účastenství

Červenou stužku nosí stále více lidí po celém světě, aby tak demonstrovali svůj zájem o problematiku HIV/AIDS a své účastenství s těmi, kteří s HIV infekcí žijí, kteří jsou nemocní anebo kteří již této chorobě podlehli. Vyjadřují svou sounáležitost také se všemi, kdo se starají a pečují o nemocné s HIV/AIDS.

#### Naděje

Červená stužka je symbolem naděje. Naděje, že se např. objeví účinná vakcína, která zastaví utrpení nemocných AIDS a že se zlepší životní podmínky všech lidí infikovaných virem HIV a jejich rodin.

#### Podpora

Červená stužka nabízí symbolickou podporu lidem žijícím s HIV, pracovníkům v oblasti prevence HIV/AIDS

a lékařského výzkumu a také těm, které tato choroba postihla ztrátou přátel, rodinných příslušníků a blízkých. Červená stužka sama o sobě nestačí, je užitečným symbolem pouze tehdy, je-li spojena s činy. Nabídně-li Vám někdo červenou stužku, vyzývá Vás, abyste ji přijali a nosili a podpořili tak desítky milionů lidí na celém světě žijících s HIV/AIDS, jejich rodiny a blízké. Červenou stužku může nosit kdokoliv. Nemusíte být gay, ani HIV pozitivní nebo nemocný AIDS, abyste mohli prokázat své porozumění. Neexistuje žádný oficiální projekt Červená stužka, nicméně červená stužka se šíří po celém světě. Vy sami si můžete vyrobit svou vlastní. Tím, že nosíte červenou stužku, jste učinili první krok v boji proti AIDS. Můžete ji nosit kdykoli po celý rok, ale hlavně na Světový den boje proti AIDS, jímž je již tradičně 1. prosinec. Další krok znamená udělat něco víc.

### **Vznik tohoto symbolu**

Projekt "Red ribbon" byl zahájen v roce 1991 zásluhou charitativní skupiny umělců se sídlem v New Yorku, nazvané "Visual AIDS" která se snaží respektovat, uznávat a chovat v úctě přátele a kolegy, kteří zemřeli nebo umírají na AIDS. "Visual AIDS" povzbuzuje umělecké organizace, muzea, komerční galerie a skupiny na podporu AIDS projektů, aby si připomínaly ty, kteří podleli AIDS, aby šířily osvětu o přenosu HIV/AIDS, aby informovaly veřejnost o potřebách lidí s AIDS a dovolávaly se větší finanční podpory v oblastech služeb a výzkumu. Forma stužky byla inspirována žlutou stužkou na počest amerických vojáků z války v Perském zálivu a červená barva byla vybrána pro svou "spojitost s krví a s představou vášně - nejen hněvu, ale také lásky, jako valentýnka," jak tvrdí Frank Moore z "Visual AIDS".

Stužka zaznamenala svůj první veřejný debut v roce 1991, kdy se s ní objevil hostitel Jeremy Irons na slavnostním

udílení cen "Tony Awards" a brzy se tak stala populárním a politicky schvalovaným módním postojem mnoha slavných osobností a ozdobou jiných kulturních ceremonií. Díky této popularitě se však někteří aktivisté začali obávat toho, že se stužka stala pouhým vyjádřením "politicky správného postoje" v boji proti AIDS. Objevila se totiž již "zlatá stužka" či "stužka tvořená drahými kameny", které mají k původní textilní předloze již dosti daleko.

"Červená stužka" nicméně zůstává i nadále vlivnou silou při šíření uvědomělosti o HIV/AIDS a zdůrazňování potřeby pokračovat v boji s infekcí HIV a nemocí AIDS. Tou nejpří-  
mnější nadějí je, že jednoho dne už jí nebude vůbec zapo-  
třebí. "Červená stužka" se stala inspirací i pro další projekty, jako například pro "ružovou stužku", která je symbolem uvědomělosti o rakovině prsu.

### **Jak získat "Červenou stužku"?**

Červenou stužku můžete dostat v "Domě světla" České společnosti AIDS pomoc, na adrese Malého 3, 180 00 Praha 8 - Karlín.

Můžete si sami navrhnout svou vlastní červenou stužku. Inspirovat se můžete např. od Organizace spojených národů, resp. přímo Světového programu boje proti AIDS (UNAIDS), anebo od Národního programu boje proti AIDS v České republice, jehož červená stužka symbolizuje zároveň srdce a současně dvě postavy jako symboly lásky.

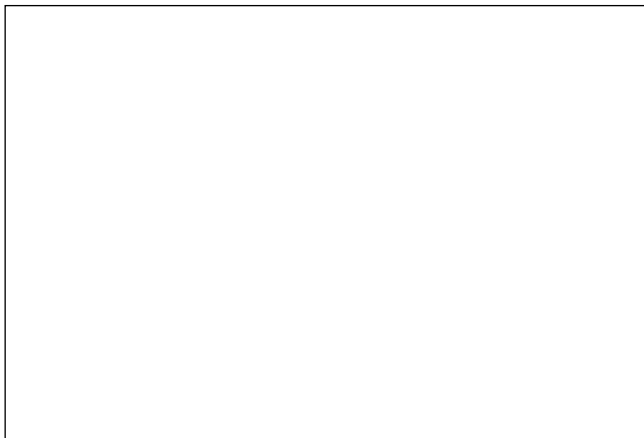


Joint United Nations Programme on HIV/AIDS  
**UNAIDS**  
UNICEF • UNDP • UNFPA • UNDCP  
ILO • UNESCO • WHO • WORLD BANK

Toto je svébytné dětské vidění „Červené stužky“



a nakonec toto je mé vlastní vidění tohoto symbolu  
a „moje“ červená stužka:



### PŘÍLOHA Č. 3

#### **AIDS centra a vybrané nevládní organizace zabývající se problematikou HIV/AIDS**

- AIDS centrum Praha 8 - Bulovka  
infekční klinika FN  
Budínova 2  
tel. 266 082 629
- AIDS centrum České Budějovice  
nemocnice - infekční odd.  
ul. B. Němcové 54  
tel. 387 874 642
- AIDS centrum Plzeň  
infekční klinika FN  
E. Beneše 13,  
tel. 377 402 546
- AIDS centrum Ústí nad Labem,  
Masarykova nemocnice - infekční odd.  
tel. 472 770 270
- AIDS centrum Hradec Králové  
infekční klinika Fakultní nemocnice  
Sokolská 581  
tel. 495 832 220
- AIDS centrum Brno  
infekční klinika Fakultní nemocnice  
Jihlavská 20  
tel. 547 192 276
- AIDS centrum Ostrava - Poruba  
infekční klinika Fakultní nemocnice  
ul. 17. listopadu  
tel. 596 984 253-4



**Vybrané nevládní organizace sdružené ve Fóru  
nevládních organizací při Národním programu  
boje proti AIDS v České republice**

Česká společnost AIDS pomoc a "Dům světla"  
Václav Strouhal  
Malého 3  
186 21 Praha 8  
tel.: 224 814 284

Společně s nadějí proti AIDS a drogám (SNAD)  
MUDr. Dagmar Dvořáková  
Dittrichova 17  
120 07 Praha 2  
tel.: 221 755 023

REMEDIUM - Nadace psychosociální pomoci RIAPS  
Vinohradská 176  
130 00 Praha 3  
tel.: 272 743 666, 272 743 360

Mládež Českého Červeného kříže  
Jitka Klímová  
Thunovská 18  
118 04 Praha 1  
tel.: 251 104 129, 251 104 253

Gay Iniciativa  
Mgr. Jiří Hromada  
Senovážné nám. 2  
110 00 Praha 1  
tel.: 224 223 811, 601 213 840

Středisko křesťanské pomoci Diakonie  
České církve evangelické  
SOS centrum  
Dr. Jaroslav König a Jarmila Čierná  
Belgická 22  
120 00 Praha 2  
tel.: 222 521 912

Výbor dobré vůle - Nadace Olgy Havlové  
MUDr. Milena Černá  
Senovážné nám. 2  
111 21 Praha 1  
tel.: 224 216 883

## Deklarace závazků OSN

*(pozn. Je dobré vědět, k čemu se v roce 2001 zavázaly členské státy OSN v boji proti AIDS na mimořádném Valném shromáždění OSN věnovaném výlučně problematice HIV/AIDS a jak konkrétně formulovaly své závazky, které mají zvrátit dosud nepříznivý vývoj pandemie HIV/AIDS ve světě. Zejména lidé žijící s HIV/AIDS by měli dobře znát text této deklarace a proto jej přetiskujeme i v příloze této brožury. Anglickou verzi Deklarace závazků můžete najít např. na oficiálních webových stránkách UNAIDS, na adrese [www.unaids.org](http://www.unaids.org), český překlad je v elektronické formě k dispozici na oficiálních webových stránkách Národního programu boje proti AIDS v ČR, a to na adrese [www.aids-hiv.cz](http://www.aids-hiv.cz)).*

## Deklarace závazků v oblasti HIV/AIDS

### "Globální krize - globální opatření"

1. My, hlavy a zástupci států a vlády seskupených v Organizaci spojených národů, kteří jsme se sešli ve dnech 25. - 27. června 2001 k dvacátému šestému zvláštnímu zasedání Valného shromáždění, svolanému v souladu s usnesením 55/13 v naléhavé záležitosti přehledu a řešení problému HIV/AIDS ve všech jeho aspektech a též v záležitosti zajištění celosvětově angažovanosti pro rozšiřování koordinace a zintenzivnění národních, regionálních a mezinárodních snah o komplexní poslačení tohoto problému;
2. Hluboce znepokojeni tím, že celosvětová epidemie HIV/AIDS představuje svým ničivým rozsahem a dopadem naléhavý celosvětový problém a jednu z nejhorších hrozeb pro lidský život, důstojnost a účinné požívání lidských práv, která podkopává sociální a hospodářský rozvoj na celém světě a zasahuje do všech úrovní společnosti - dotýká se států, komunit, rodin i jednotlivců;
3. Konstatujeme se značným znepokojením, že ke konci roku 2000 žilo na celém světě 36,1 milionu lidí s HIV/AIDS, z toho 90 procent v rozvojových zemích a 75 procent v subsaharské Africe;
4. Konstatujeme s politováním, že se epidemie HIV/AIDS postihuje všechny lidi, bobatě i chudě, bez rozdílu ve věku, pohlaví nebo rase, a dále s vědomím, že nejvíce jsou postiženi lidé v rozvojových zemích a že nejzranitelnějšími skupinami jsou ženy, mládež a děti, zvláště děvčata;

5. Znepokojeni tím, že další šíření HIV/AIDS bude představovat vážnou překážku naplnění celosvětových rozvojových cílů, které jsme přijali na "Miléniovém summitu";
6. Připomínající a potvrzující naše předchozí závazky v oblasti HIV/AIDS, přijaté prostřednictvím:
  - Miléniové deklarace OSN z 8. září 2000;
  - Politické deklarace a dalších opatření a podnětů k naplnění závazků přijatých na světovém summitu o sociálním rozvoji z 1. července 2000;
  - Politické deklarace a dalších opatření a podnětů k naplnění Pekingské deklarace a akční platformy z 10. června 2000;
  - Klíčových opatření pro další provádění akčního programu Mezinárodní konference o populaci a rozvoji z 2. července 1999;
  - Regionální výzvy k boji proti HIV/AIDS v Asii a Tichomoří z 25. dubna 2001;
  - Deklarace a rámcových opatření pro boj proti HIV/AIDS, tuberkulóze a dalším souvisejícím infekčním chorobám v Africe, Abuja, 27. dubna 2001;
  - Deklarace z ibersko-amerického summitu hlav států z listopadu 2000 v Panamě;
  - Karibského partnerství proti HIV/AIDS, 14. února 2001;
  - Akčního programu Evropské unie pro oblast HIV/AIDS, malárie a tuberkulózy v kontextu zmírňování chudoby ze 14. května 2001;
  - Pobaltské deklarace o prevenci HIV/AIDS ze 4. května 2000;
  - Středoasijské deklarace o HIV/AIDS z 18. května 2001;
7. Přesvědčení o potřebě naléhavé, koordinované a trvalé reakce na epidemii HIV/AIDS, která bude stavět na zkušenostech a poučencích z posledních 20 let;
8. Konstatující s politováním, že Afrika, zvláště její subsaharská část, je v současné době nejbližně postiženým regionem, kde je HIV/AIDS považován za mimořádný stav, který obzvláště ohrožuje rozvoj, sociální soudržnost, politickou stabilitu, bezpečnost potravin a střední délku života a který představuje ničivé ekonomické břímě, a že dále konstatující, si dramatická situace na kontinentě žádá naléhavá a mimořádná národní, regionální a mezinárodní opatření;
9. Vítající závazky hlav afrických zemí a vlády na zvláštním summitu v Abuje v dubnu 2001, zvláště jejich příslib vytyčit si cíl vyčlenit alespoň 15 procent jejich ročních národních rozpočtů na zlepšení zdravotnického sektoru a řešení epidemie HIV/AIDS; a uznávající, že k tomu, aby země, které disponují omezenými zdroji, dosáhly tohoto cíle, bude zapotřebí zrychlená mezinárodní pomoc;
10. Uznávající také, že jsou vážně postiženy i další regiony, které čelí podobným hrozbám, zvláště karibská oblast, kde je druhý nejvyšší výskyt infekce HIV hned po subsaharské Africe, dále oblast tichomoříské Asie, kde s HIV/AIDS žije již 7,5 milionu lidí, oblast Latinské Ameriky, kde žije s HIV/AIDS 1,5 milionu lidí, a oblast střední a východní Evropy, kde se podílí nakažených rychle zvyšují, a že brozí rychlé rozšíření epidemie a jejího dopadu po celém světě, nebudou-li přijata konkrétní opatření;
11. Uznávající, že mezi hlavní faktory, které přispívají k šíření HIV/AIDS, patří chudoba, zaoštalost a negramotnost, a sledující s vážným znepokojením, že problém HIV/AIDS znásobuje chudobu a obrací nebo narušuje vývoj v mnoha zemích a měl by proto být řešen jednotným způsobem;
12. Konstatující, že šíření epidemie zhoršují také ozbrojené konflikty a přírodní katastrofy;
13. Dále konstatující, že "stigmatizace", umlčování, diskriminace a odmítání a též nedodržování principu důvěrnosti podryvají úsilí zaměřená na prevenci, péči a léčbu a prohlubují dopad epidemie na jednotlivce, rodiny, komunity a národy je jim také třeba věnovat pozornost;

14. Zdůrazňují, že rovnoměrnost a posílení role žen jsou základními prvky snižování zranitelnosti žen a dívek, pokud jde o HIV/AIDS;
15. Uznávají, že přístup k lékům v kontextu pandemie, jako je HIV/AIDS, je jedním ze základních předpokladů pokroku v realizaci práva každého jednotlivce na nejvyšší dosažitelný standard tělesného a duševního zdraví;
16. Uznávají, že kompletní zajištění lidských práv a základních svobod pro všechny je klíčovým prvkem celosvětové reakce na pandemii HIV/AIDS, včetně takových oblastí, jako je prevence, péče, podpora a léčba, a že zajištění lidských práv a základních svobod pro všechny snižuje zranitelnost, pokud jde o HIV/AIDS, a brání "stigmatazaci" a podobné diskriminaci lidí žijících s HIV/AIDS nebo touto epidemií obozřených;
17. Uznávají, že prevence nákazy HIV musí být hlavní součástí národní, regionální a mezinárodní reakce na tuto epidemií; a že prevence, péče, podpora a léčba osob infikovaných a postižených HIV/AIDS jsou vzájemně se doplňujícími prvky účinné reakce, ke kterým je třeba přistupovat uceleně, má-li být epidemií pocištěna;
18. Uznávají potřebu splnit cíle pro oblast prevence vytyčené v této deklaraci, aby se zabránilo šíření epidemie, a uznávají, že všechny země musí i nadále klást důraz na rozsáhlou a účinnou prevenci, včetně osvětových kampaní, a to prostřednictvím vzdělávání, zlepšené výživy, šíření informací a zdravotnických služeb;
19. Uznávají, že péče, podpora a léčba mohou přispět k účinné prevenci prostřednictvím zlepšené účasti na dobrovolném a důvěrném poradenství a testech a prostřednictvím udržování osob žijících s HIV/AIDS a nakažených skupin v těsném kontaktu se zdravotnickými systémy a usnadňování jejich přístupu k informacím, poradenství a preventivním prostředkům;
20. Zdůrazňují důležitou úlohu kulturních, rodinných, etických a náboženských faktorů v prevenci epidemie a v léčbě, péči a podpoře, s přihlédnutím ke zvláštnostem každé země a též ke významu respektování všech lidských práv a základních svobod;
21. Znepokojeně konstatují, že některé negativní ekonomické, sociální, kulturní, politické, finanční a právní faktory brzdí osvětu, vzdělávání, prevenci, péči, léčbu a podporu;
22. S vědomím významu vytváření a posilování lidských zdrojů a národních zdravotnických a sociálních infrastruktur jakožto nezbytných předpokladů pro účinné poskytování preventivních, léčebných a podpůrných služeb a péče;
23. Uznávají, že účinná strategie prevence, péče a léčby bude vyžadovat změny v zaběhnutých vzorcích chování a zvýšení dostupnosti přístupu všech bez rozdílu mj. k očkovacím látkám, kondomům, mikrobicidům, lubrikantům, sterilním injekčním stříkačkám, lékům včetně antiretrovirové terapie, diagnostice a souvisejícím technologiím a též rozšířený výzkum a vývoj;
24. Uznávají též, že nákladová dostupnost a dosažitelnost léků a souvisejících technologií patří k významným faktorům, které je třeba přezkoumat a vyřešit ve všech aspektech, a že vytváří potřeba snížit v úzké spolupráci se soukromým sektorem a farmaceutickými společnostmi cenu těchto léků a technologií;
25. Uznávají, že nedostatek dostupných léčiv a přijatelných zásobovacích struktur a zdravotnických systémů i nadále narušují účinnou reakci na HIV/AIDS v mnoha zemích, zvláště pro nejchudší lidi, a znovu vyzývají ke úsilí o zpřístupnění léků za nízké ceny těm, kteří je potřebují;
26. Vítají snahy zemí, které v souladu s mezinárodním právem usilují o podporu inovací a rozvoje domácích odvětví zaměřených na rozšíření přístupu k lékům na ochranu zdraví jejich populací, a s vědomím toho, že je zapotřebí dále zkoumat dopad mezinárodních obchodních dohod na přístup k nezbytným lékům, výrobu nezbytných léků a vývoj nových léků;
27. Vítají pokroky dosažené některými zeměmi při přilučování epidemie HIV/AIDS, zvláště prostřednictvím silné politické angažovanosti a vedení na nejvyšších úrovních, včetně vedení v místních komunitách, prostřednictvím účinného využívání dostupných zdrojů a tradičních léků, prostřednictvím úspěšných strategií prevence, péče, podpory a léčby

- a prostřednictvím úspěšných informačních iniciativ, prostřednictvím partnerství s komunitami, občanskou společností, lidmi žijícími s HIV/AIDS a skupinami ve zvýšeném riziku HIV/AIDS a též prostřednictvím aktivní podpory a ochrany lidských práv;
28. Uznávají, že zdroje věnované boji s epidemií na národní i mezinárodní úrovni nejsou souměřitelné se závažností tohoto problému;
  29. Uznávají zásadní význam posilování národních, regionálních a subregionálních kapacit ke řešení a účinnému potlačení HIV/AIDS a to, že k tomu bude zapotřebí zvýšených a udržitelných lidských, finančních a technických zdrojů, které budou zajištěny prostřednictvím zvýšeného úsilí a spolupráce v rámci jednotlivých zemí a zvýšené regionální, subregionální a mezinárodní spolupráce;
  30. Uznávají, že problémy s největším zadlužením a jeho splácením podstatně omezily schopnost mnoha rozvojujících i transformujících se zemí financovat boj proti HIV/AIDS;
  31. Potvrzují klíčovou úlohu, kterou hraje rodina v prevenci, péči a podpoře a léčbě osob postižených a nakažených HIV/AIDS, a majice na paměti to, že v různých kulturních, sociálních a politických systémech existují různé formy rodiny;
  32. Potvrzují, že vedle klíčové úlohy, kterou hrají komunity, jsou také důležitá silná partnerství mezi vládami, systémem OSN, mezivládními organizacemi, lidmi žijícími s HIV/AIDS a zranitelnými skupinami, zdravotnickými, vědeckými a vzdělávacími institucemi, nevládními organizacemi, obchodními organizacemi včetně specializovaných a výzkumných farmaceutických společností, odbory, sdělovacími prostředky, poslanci, nadacemi, občanskými sdruženími, organizacemi sdruženými na základě víry i tradičními lidery;
  33. Uznávají zvláštní úlohu a významné přispění lidí žijících s HIV/AIDS, mladých lidí a zástupců občanské společnosti v řešení problému HIV/AIDS ve všech jeho aspektech a to, že jejich plné zapojení a účast v návrhu, plánování, provádění a bodnocení programů je klíčovým předpokladem vyvinutí účinných reakcí na epidemií HIV/AIDS;
  34. Uznávají dále úsilí mezinárodních humanitárních organizací v boji proti této epidemii, včetně mj. dobrovolníků Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného púlměsíce, v nepostížených oblastech na celém světě;
  35. Obvídá vedoucí úlohu rady pro koordinaci programu UNAIDS v taktice a v taktice OSN v boji proti HIV/AIDS; s vědomím toho, že v prosinci 2000 schválil výbor svou Celosvětovou rámcovou strategii pro HIV/AIDS, která by mohla pomoci členským státům a případně i příslušným zúčastněným stranám z občanské společnosti ve tvorbě strategií pro HIV/AIDS, a s přihlédnutím ke konkrétnímu kontextu této epidemie v různých částech světa;
  36. Slavnostně se zavazujeme řešit krizi HIV/AIDS prostřednictvím níže uvedených opatření, s přihlédnutím k rozdílným situacím a okolnostem v různých regionech a zemích světa;

## Vedoucí role

**Pro účinnou reakci na epidemií je zapotřebí silné vedení na všech úrovních společnosti.**

**V boji proti HIV/AIDS je zapotřebí vedení ze strany vlád, jejichž úsilí by měla být doplněna plnou a aktivní účastí občanské společnosti a obchodního a soukromého sektoru.**

**Vedení zahrnuje osobní zapojení a konkrétní činy.**

**Na národní úrovni**

37. Do roku 2003 zajistit vývoj a implementaci multisektorálních národních strategií a finančních plánů boje proti HIV/AIDS, které budou schopny epidemií přímo čelit; postavit se proti stigmatizaci, umlčování a odmítání; vyřešit ten aspekt epidemie, který se týká poblaví a věku; odstranit diskriminaci a marginalizaci; podpořit partnerství s občanskou společností a obchodními společnostmi a plnou účast lidí žijících s HIV/AIDS a skupin ve zvýšeném riziku HIV/AIDS, zvláště žen a mladých lidí; budou zajištěny, pokud možno, z národních rozpočtů, aniž by však byly vyloučeny jiné zdroje, mj. mezinárodní spolupráce; budou plně podporovat a chránit tělesná lidská práva a základní svobody, včetně práva na nejvyšší dosažitelný standard tělesného a duševního zdraví; zohlednit rozdíly mezi poblavími; budou řešit riziko, zranitelnost, ochranu, péči, léčbu a podporu a omezování dopadu epidemie; a posílí možnosti zdravotnického, vzdělávacího a právního systému;
38. Do roku 2003 začlenit priority v oblasti prevence, péče, léčby, podpory a zmírňování dopadu do hlavního proudu plánování rozvoje, včetně strategií ke potírání chudoby, přidělů z národních rozpočtů a sektorových plánů rozvoje;

### Na regionální a subregionální úrovni

39. Pobízet a podporovat regionální organizace a partnery, aby se aktivně zapojovali do řešení krize; prohloubili regionální, subregionální a mezinárodní spolupráci a koordinaci; a vyvíjeli regionální strategie a reakce na podporu rozšířených národních snah;
40. Podporovat všechny regionální a mezinárodní iniciativy v oblasti HIV/AIDS, včetně: Mezinárodního partnerství pro AIDS v Africe (IPAA) a Závěrů a akčního plánu z Afrického fóra o rozvoji, nazvaného Vedením ke potlačení HIV/AIDS; Deklarace o rámcových opatřeních z Abuji pro boj proti HIV/AIDS, tuberkulóze a dalším souvisejícím infekčním chorobám; Karibského partnerství CARICOM proti HIV/AIDS; Pobaltské iniciativy a akčního plánu; Skupiny pro horizontální lečnickou spolupráci v oblasti HIV/AIDS v Latinské Americe a Karibiku; Akčního programu Evropské unie, nazvaného Urychlená opatření proti HIV/AIDS, malárii a tuberkulóze v kontextu potravní chudoby;
41. Podporovat rozvoj regionálních přístupů a plánů na potlačení HIV/AIDS;
42. Pobízet a podporovat místní a národní organizace v rozšiřování a posilování regionálních partnerství, seskupení a síti;
43. Podporovat Hospodářskou a sociální radu OSN, aby požádala regionální komise, aby v rámci svých příslušných mandátů a zdrojů podpořily národní úsilí v boji proti HIV/AIDS ve svých regionech;

### Na celosvětové úrovni

44. Podporovat širší opatření a koordinaci příslušných organizací systému OSN, včetně jejich plné účasti na vývoji a implementaci pravidelně aktualizovaného strategického plánu OSN pro oblast HIV/AIDS, vedeného zásadami obsaženými v této deklaraci;
45. Podporovat širší spolupráci mezi příslušnými organizacemi systému OSN a mezinárodními organizacemi bojujícími s HIV/AIDS;
46. Napomáhat širší spolupráci a rozvoji inovativních partnerství mezi veřejným a soukromým sektorem a do roku 2003 vytvořit a posílit mechanismy, které zapojí do boje proti HIV/AIDS partnery ze soukromého sektoru, zástupce občanské společnosti i osoby žijící s HIV/AIDS a skupiny ve zvýšeném riziku HIV/AIDS;

## Prevence

### Prevence musí být hlavní součástí naší reakce.

47. Do roku 2003 vytyčit časově vázané národní cíle, s jejichž pomocí se dosáhne mezinárodní dohodnutého celosvětového preventivního cíle, kterým je snížit do roku 2005 prevalenci HIV mezi mladými muži a ženami ve věku od 15 do 24 let v nejpostjištěnějších zemích o 25 procent a do roku 2010 snížit celosvětovou prevalenci o 25 procent, a dále posílit úsilí zaměřená na dosažení těchto cílů a též změnit tradiční přístupy k rozdílným mezi poblavími a odstraňovat nerovnosti ve vztahu HIV/AIDS a podporovat aktivní zapojení mužů a chlapců do těchto aktivit;
48. Do roku 2003 vytyčit národní cíle pro oblast prevence, které budou zohledňovat a řešit faktory přispívající k šíření epidemie a rostoucí zranitelnosti lidí, snížit v rámci konkrétních místních kontextů výskyt HIV u těžce identifikovatelných skupin, které v současné době mají vysoký nebo zvyšující se výskyt narkozy virem HIV nebo u nichž dostupné informace z veřejného zdravotnictví naznačují, že jsou nejvíce ohroženy novou narkozou;
49. Do roku 2005 posílit reakci na HIV/AIDS na pracovištích prostřednictvím vytvoření a zavedení programů prevence a péče ve veřejném, soukromém i neformálním pracovním sektoru a přijmout opatření k zajištění tolerantního pracovního prostředí pro lidi žijící s HIV/AIDS;
50. Do roku 2005 vyvinout a začít implementovat národní, regionální a mezinárodní strategie, které usnadní přístup k programům prevence HIV/AIDS pro migrující a mobilní pracovníky, včetně poskytování informací o zdravotnických a sociálních službách;
51. Do roku 2003 zavést všeobecně platná bezpečnostní opatření pro zdravotnická zařízení, která zabrání přenosu infekce HIV;
52. Do roku 2005 zajistit, aby byla ve všech zemích, zvláště těch nejpostjištěnějších, k dispozici široká škála preventivních programů, které zohlední místní okolnosti a etické a kulturní hodnoty, včetně informačních, vzdělávacích a komunikačních programů, v jazycích srozumitelných pro místní komunity, respektujících místní kultury a zaměřených na omezení riskantního počínání a podporu zodpovědného sexuálního chování, včetně sexuální abstinence a věrnosti; rozšířený přístup ke základním komoditám, včetně mužských a ženských kondomů a sterilních injekčních stříkaček; úsilí zaměřené na zmírnění škod páchaných užíváním drog; rozšířený přístup k dobrovolnému a důvěrnému poradenství a testování; zásoby bezpečné krve; a včasnou a účinnou léčbu sexuální přenosných infekcí;
53. Zajistit, aby do roku 2005 alespoň 90 procent a do roku alespoň 95 procent mladých mužů a žen ve věku od 15 do 24 let mělo přístup k informacím, vzdělání včetně poradenství a konkrétních informací o HIV pro mládež, a službám potřebným pro rozvoj životních dovedností potřebných ke snížení jejich zranitelnosti, pokud jde o narkozu HIV; to úse v plném partnerství s mládeží, rodiči, rodinami, učiteli a poskytovateli zdravotní péče;
54. Do roku 2005 snížit podíl novorozenců nakažených HIV o 20 procent a do roku 2010 o 50 procent, a to prostřednictvím: zajištění toho, aby 80 procent těhotných žen, které se dostanou do předporodní péče, mělo k dispozici informace, poradenství a jiné služby prevence HIV, a dále prostřednictvím zvýšení dostupnosti a poskytování přístupů k účinné léčbě pro HIV pozitivní ženy a děti, aby se omezil přenos HIV z matky na dítě, a též prostřednictvím účinných zároků pro HIV pozitivní ženy, včetně dobrovolného a důvěrného poradenství a testování, prostřednictvím přístupu k léčbě, zvláště antiretrovirové terapii a, kde je to vhodné, nábražek mateřského mléka a poskytování trvalé péče;

## Péče, podpora a léčba

### Péče, podpora a léčba jsou základními prvky účinné reakce

55. Zajistit, aby byly do roku 2003 v těsné spolupráci s mezinárodními společenstvími, včetně vlády a příslušných mezinárodních organizací a též civilní společnosti a obchodních společností, vypracovány národní strategie podpořené strategiemi regionálními a mezinárodními, které posílí zdravotnické systémy a budou řešit faktory ovlivňující poskytování léků souvisejících s HIV, včetně antiretrovirové terapie, mj. jejich dostupnost a ceny, včetně diferencované cenové politiky, a též technické možnosti a možnosti systémů zdravotní péče. Též urychleně podniknout vše pro zajištění nejvyššího dostupného standardu léčby HIV/AIDS, včetně prevence a léčby oportunních infekcí a účinného využívání kvalitní a pečlivě sledované antiretrovirové terapie, která by umožnila lepší dodržování léčebného režimu a vyšší účinnost léčby a omezení nebezpečí vzniku rezistence vůči lékům; konstruktivně spolupracovat s farmaceutickými firmami na problematice vztahující se ke generickým lékům a k duševním vlastnictvím, aby se podpořil vývoj a rozvoj domácího farmaceutického průmyslu v souladu s mezinárodními právy;
56. Do roku 2005 vyvinout a dosáhnout podstatného pokroku v zavádění strategií komplexní péče, které by měly: posílit péči v rodinách a komunitách včetně té, kterou poskytují neformální sektor, zajistit, aby zdravotnické systémy poskytovaly a monitorovaly léčbu lidí žijících s HIV/AIDS, včetně nakažených dětí, a podporovat jednotlivce, domácnosti, rodiny a komunity postižené HIV/AIDS; zlepšit možnosti a pracovní podmínky zdravotnického personálu a účinnost zásobovacích systémů, finančních plánů a mechanismů poskytování odborné zdravotnické péče, potřebných k zajištění přístupu k dostupným lékům včetně antiretrovirové terapie, k diagnostice a souvisejícím technologiím, a též zajištění kvalitní lékařské, paliativní a psychosociální péče;
57. Zajistit, aby do roku 2003 byly vyvinuty národní strategie, které zajistí psychosociální péči o jednotlivce, rodiny a komunity postižené HIV/AIDS;

## HIV/AIDS a lidská práva

**Zajištění lidských práv a základních svobod pro všechny snižuje zranitelnost, pokud jde o HIV/AIDS.**

**Respektování práv lidí žijících s HIV/AIDS je podmínkou účinné reakce.**

58. Do roku 2003 přijmout, novelizovat a zpřísnit příslušné zákony, nařízení a jiná opatření k odstranění všech forem diskriminace lidí žijících s HIV/AIDS a členů zranitelných skupin a zajistit, aby mohli požívat všech lidských práv a základních svobod; zvláště zajistit jejich přístup k mj. vzdělávání, dědictví, zaměstnání, zdravotní péči, sociálním a zdravotnickým službám, prevenci, podpoře, léčbě, informacím a právní ochraně při současném respektování jejich soukromí a zachování povinné mlčenlivosti; a vyvinout strategie boje proti stigmatizaci a sociální exkluzi v souvislosti s epidemií HIV/AIDS;
59. S přihlédnutím ke kontextu a charakteru epidemie a k tomu, že jsou HIV/AIDS celosvětově neúměrně postiženy ženy a dívky, do roku 2005 vyvinout a urychlit implementaci národních strategií, které: napomohou tomu, aby ženy požívaly všech lidských práv; podpoří sdílenou zodpovědnost mužů a žen za zajištění bezpečného sexu; dají ženám možnost svobodně a zodpovědně rozhodnout o otázkách souvisejících s jejich sexualitou, čímž zvýší jejich možnost chránit se před nákazou HIV;
60. Do roku 2005 zavést opatření ke zvýšení možnosti žen a dospívajících dívek chránit se před rizikem nákazy HIV, zvláště prostřednictvím poskytování zdravotnických služeb

a péče od zdraví, včetně pohlavního a reprodukčního zdraví, a prostřednictvím preventivního vzdělávání, které bude prosazovat rovnost pohlaví v daném kulturně-sociálním kontextu;

61. Do roku 2005 zajistit vyvinutí a urychlené zavedení národních strategií ke posílení postavení žen ve společnosti, propagaci a ochraně plného požívání všech lidských práv ženami a snížení jejich zranitelnosti, pokud jde o HIV/AIDS, prostřednictvím odstranění všech forem diskriminace a též všech forem násilí na ženách a dívkách, včetně škodlivých tradičních a zvykotvých praktik, zneužívání, znásilňování a jiných forem sexuálního násilí, týrání žen a dívek a obchodování s nimi;

## Snížení rizika infekce HIV

**Ohroženým skupinám musí být při reakci věnována přednostní pozornost.**

**Posílení postavení žen je nezbytným předpokladem snížení jejich zranitelnosti.**

62. Jako doplněk preventivních programů zaměřených na aktivity, které vystavují jednotlivce vysokému nebezpečí nákazy HIV, jako je rizikové a nebezpečné sexuální chování a injekční užívání drog, zavést do roku 2003 ve všech zemích strategie, přístupy a programy, které identifikují a pojmenovávají faktory, které vystavují jednotlivce zvláště vysokému nebezpečí nákazy HIV, včetně zaostalosti, ekonomické nejistoty, chudoby, nízkého postavení žen ve společnosti, nedostatku vzdělání, sociální exkluze, negramotnosti, diskriminace, nedostatku informací resp. zboží pro vlastní ochranu, všech typů sexuálního zneužívání žen, dívek a chlapečů i pro komerční důvody; tyto strategie, politiky a programy by měly řešit pohlavní rozměr epidemie a specifikovat kroky, které budou podniknuty k potlačení zranitelnosti, a vytýčit cíle, jichž je třeba dosáhnout;
63. Do roku 2003 vyvinout resp. posílit strategie, zásady a programy, které ocení význam rodiny ve snižování rizika infekce HIV/AIDS, mj. prostřednictvím vzdělávání i vedení dětí, a které přiblížnou ke kulturním, náboženským a etickým faktorům a budou usilovat o snížení ohrožení dětí a mladých lidí prostřednictvím zajištění přístupu dívek i chlapečů ke základnímu a středněškolskému vzdělání, do jehož učiva bude zahrnuta i tematika HIV/AIDS; zajištění bezpečného prostředí, zvláště pro mladé dívky; šíření kvalitních informací a sexuální výchovy a poradenských služeb pro mateřské, posilování programů reprodukčního a pohlavního zdraví; a maximálního možného zapojení rodin a mladých lidí do plánování, zavádění a hodnocení programů péče a prevence HIV/AIDS;
64. Do roku 2003 vyvinout resp. posílit národní strategie, zásady a programy, podpořené vbojními regionálními a mezinárodními iniciativami, které budou prostřednictvím zapojení všech potřebných stran podporovat a chránit zdraví těch identifikovatelných skupin, které v současné době mají vysoký nebo zvyšující se vysoký výřev HIV nebo u nichž dostupné informace z veřejného zdravotnictví naznačují, že jsou nejvíce ohroženy novou nákazou, jako jsou osadovní místní průběh epidemie, chudoba, sexuální praktiky, užívání drog, životní styl, rozmístění institucí, narušené sociální struktury a nucené či jiné pohyby populace;

## Sirotci, kteří jsou zvláště ohroženi HIV/AIDS

**Sirotky postižené HIV/AIDS potřebují zvláštní pomoc.**

65. Do roku 2003 vyvinout a do roku 2005 zavést národní zásady a strategie ke: vybudování a posílení možnosti vlády, rodin a komunit, zajišťovat tolerantní prostředí pro sirotky

a děvčata a chlapce nakažené a postižené HIV/AIDS, včetně mj. zajištění vhodného poradenství a psychosociální podpory; zajištění jejich vzdělávání, dobré výživy, zdravotnických a sociálních služeb srovnatelných s jinými dětmi; ochrany sirotků a obrožených dětí před všemi formami zneužívání, násilí, vykořisťování, diskriminace, obchodování a ztráty dědictví;

66. Prostřednictvím podpory aktivní a viditelné politiky destigmatizace zajišťovat, aby sirotci, postižení HIV/AIDS nebyli diskriminováni a měli rovnocenný přístup ke všem lidským právům;
67. Nabádat mezinárodní společenství, zvláště dárcovské země, občanskou společnost i soukromý sektor, aby účinně doplňovaly a podporovaly národní programy na podporu sirotků s HIV/AIDS v postižených oblastech a v zemích s vysokým rizikem, a aby věnovaly zvláštní pomoc subsabarské Africe;

## Zmírnění sociálního a hospodářského dopadu

### Zabývat se problémem HIV/AIDS znamená investovat do udržitelného rozvoje

68. Do roku 2003 zhodnotit hospodářský a sociální dopad epidemie HIV/AIDS a vyvinout meziodvětvové strategie, které: posoudí dopad na úrovní jednotlivce, rodiny, komunity i státu; vyvinou a zrychlí zavádění národních strategií ke potírání chudoby; čímž se omezí dopad HIV/AIDS na příjem domácností, žítovitu a přístup ke základním sociálním službám, se zvláštním zaměřením na jednotlivce, rodiny a komunity silně postižené epidemií; přezkoumat sociální a hospodářský dopad HIV/AIDS na všechny úrovně společnosti, zvláště na ženy a starší občany, zvláště v jejich roli pečovatelek/ů a v rodinách postižených HIV/AIDS, a oslovit jejich specifické potřeby; upravit a přizpůsobit zásady hospodářského a sociálního rozvoje, včetně zásady sociální ochrany, tak, aby řešily dopad HIV/AIDS na hospodářský růst, poskytování základních ekonomických služeb, produktivitu práce, vkladní výnosy a tlaky na vytváření deficitu veřejných zdrojů;
69. Do roku 2003 vyvinout národní právní a politický rámec, který bude chránit práva a důstojnost osob žijících s HIV/AIDS a osob, které jsou HIV/AIDS nejvíce obroženy; na pracovištích; to vše ve spolupráci se zástupci zaměstnavatelů a zaměstnanců a s přihlédnutím ke existujícím mezinárodním směrnicím o HIV/AIDS na pracovištích;

## Výzkum a vývoj

### Vzhledem k tomu, že dosud nebyl nalezen lék na HIV/AIDS, je zapotřebí další výzkum a vývoj

70. Zvýšit investice do výzkumu a vývoje vakcín proti HIV a zároveň budovat - zvláště v rozvojových zemích - národní výzkumné kapacity, zaměřené především na kmeny virů rozšířené v silně postižených oblastech; dále posílit a podpořit zvýšené národní a mezinárodní investice do výzkumu a vývoje souvisejícího s HIV/AIDS, včetně biomedicínské, operační, sociální, kulturního a behaviorálního výzkumu, a do tradiční medicíny za účelem: zlepšení preventivních a léčebných metod; zrychlení přístupu ke technologickým prevence, péče a léčby HIV/AIDS (a s ním souvisejících oportunistických infekcí a zvonubných nádorů a pohlavně přenosných chorob), včetně metod, které mohou používat ženy, a mikrobicidů, a zvláště vhodných, bezpečných a dostupných vakcín proti HIV a jejich dodávek, a též zlepšení přístupu ke diagnostice, testování a metodám prevence přenosu z matky na dítě; a zlepšení našich znalostí o faktorech, které ovlivňují epidemii, a opatření proti jejímu šíření, mj. prostřednictvím zvýšení financí a rozšíření

veřejných/soukromých partnerství; vytvořit příznivé prostředí pro výzkum a zajistit, aby tento výzkum vycházel z nejvyšších etických norem;

71. Podporovat a potvzbovat rozvoj národní a mezinárodní výzkumné infrastruktury, laboratorních kapacit, zlepšených systémů dozoru, sběračů údajů, zpracování a šíření dat, a výcviku základních a klinických výzkumníků, sociologů, zdravotníků a techniků, se zaměřením na země nejvíce postižené HIV/AIDS, zvláště na rozvojové země a ty země, ve kterých se epidemie rychle šíří nebo ve kterých takové šíření brozí;
72. Využít a hodnotit vhodné přístupy ke monitorování účinnosti léčby, toxicity, vedlejších účinků a interakcí léků a rezistence vůči lékům a využít metodologie monitorování dopadu léčby na přenos HIV a rizikové chování;
73. Posílat mezinárodní a regionální spolupráci, hlavně spolupráci severu s jibem, jibu s jibem a trojstrannou spolupráci, v souvislosti s předáváním vhodných technologií péče a prevence HIV/AIDS, výměnou zkušeností a nejlepších postupů, výzkumníků a výsledků týmků, a posílat úlohu UNAIDS v tomto procesu. Současně nabádat ke tomu, aby konečné výsledky těchto společných výzkumů a výsledné technologie byly majetkem všech stran zúčastněných na výzkumu, s přihlédnutím ke jejich příslušným příspěvkům a v závislosti na zajištění potřebné právní ochrany takových výsledků, a prohlásit, že by všechny takové výzkumy měly být nezkrmené;
74. Do roku 2003 zajistit, aby veškerý výzkum léčby související s HIV, včetně antiretrovirové terapie a vakcín, prováděný na základě mezinárodní směrnice o nejlepších postupů, vyhodnocovaný nezávislé etické výbory, v nichž budou zapojeny osoby žijící s HIV/AIDS a ošetřovatelé;

## HIV/AIDS v konfliktních a pohromami stížených regionech

### Konflikty a živelné pohromy přispívají k šíření HIV/AIDS

75. Do roku 2003 vyvinout a začít zavádět národní strategie, které včlení prvky osvěty, prevence, péče a léčby HIV/AIDS do programů nebo opatření reagujících na nouzové situace, neboť populace destabilizované ozbrojenými konflikty, humanitárními krizemi a přírodními katastrofami, včetně uprchlíků a lidí, kteří se museli přestěbovat v rámci své země, zvláště žen a dětí, jsou více vystavené nauce HIV; a kde je to vhodné, zapracovat komponenty koncepce boje proti HIV/AIDS do programů mezinárodní pomoci;
76. Působit na úřady OSN, regionální a mezinárodní organizace i nevládní organizace zapojené do poskytování a dodávky mezinárodní pomoci zemím a regionům stíženým konflikty, humanitárními krizemi nebo přírodními katastrofami, aby urgentně zapracovaly prvky prevence HIV/AIDS, péče a osvěty do svých plánů a programů a zajistily osvětu a vzdělávání svého personálu v oblasti HIV/AIDS;
77. Do roku 2003 zavést národní strategie, které budou řešit šíření HIV mezi národními uniformovanými složkami, kde je to třeba, včetně ozbrojených sil a civilních obranných sil, a zvážit způsoby využívaní pracovníků z těchto složek, vyškolených v osvětě a prevenci HIV/AIDS, ke pomoci při osvětových a preventivních aktivitách včetně účasti v nouzové, humanitární a krizové pomoci;
78. Do roku 2003 zajistit začlenění osvěty a vzdělávání v oblasti HIV/AIDS, včetně otázek souvisejících s rozdíly mezi pohlavími, do směrnic určených pro pracovníky obrany a jiné pracovníky zapojené do mezinárodních mírových operací, a zároveň také pokračovat ve stávajících vzdělávacích a preventivních úsilích, včetně informování těchto pracovníků před jejich rozmístěním;

## Zdroje

### Problém HIV/AIDS nelze vyřešit bez nových, dodatečných a udržitelných zdrojů

79. Dbát na to, aby zdroje poskytované na celosvětový boj s HIV/AIDS byly dostatečné, udržitelné a zaměřené na dosahování výsledku;
80. Do roku 2005, prostřednictvím série postupných kroků, zvýšit celkové výdaje na boj s epidemií na cílových 7 až 10 miliard USD ročně, které by měly směřovat do zemí s nízkými a středními příjmy a do těch zemí, kde se epidemie rychle rozšiřuje, a měly by být použity na prevenci, péči, léčbu, podporu a zmírňování dopadu HIV/AIDS; přijmout opatření, která zajistí dostupnost potřebných zdrojů, zvláště od dárcovských zemí a též z národních rozpočtů, s přihlédnutím k tomu, že nejvíce postižené země mají velmi omezené zdroje;
81. Vybízet mezinárodní společenství, kde je to možné, aby pomáhalo s prevencí, péčí a léčbou HIV/AIDS v rozvojových zemích na bázi grantů;
82. Dle potřeby zvýšit a upřednostnit přiděly z národních rozpočtů na programy HIV/AIDS a zajistit, aby všechna ministerstva a jiné zúčastněné strany přispívaly průměrnou měrou;
83. Nabádat rozvinuté země, které tak ještě nečinily, aby se snažily co možná nejdříve splnit cíl věnovat 0,7 procenta svého hrubého národního produktu na celkovou oficiální podporu rozvoje a cíl vyčlenit 0,15 až 0,20 procenta hrubého národního produktu na oficiální podporu rozvoje nejméně rozvinutých zemí, jak bylo dohodnuto, a aby vzaly v úvahu náležitost a závažnost epidemie HIV/AIDS;
84. Nabádat mezinárodní společenství, aby doplnilo úsilí rozvojových zemí, které věnují zvýšené národní prostředky na boj proti HIV/AIDS, prostřednictvím zvýšené mezinárodní podpory rozvoje, zvláště u zemí nejvíce postižených HIV/AIDS, zejména v Africe, zvláště subsaharské, Karibiku, zemí s vysokým rizikem šíření epidemie HIV/AIDS a jiných postižených regionů s omezenými zdroji na boj s epidemií;
85. Začlenovat vhodná opatření proti HIV/AIDS do programů podpory rozvoje a strategií potravní chudoby a podporovat nejúčinnější a nejtransparentnější využívání přidělených zdrojů;
86. Vybízet mezinárodní společenství a vyzývat občanskou společnost a soukromý sektor, aby podnikaly vhodné kroky, které pomohou zmírnit sociální a hospodářský dopad HIV/AIDS v nejpostíženějších rozvojových zemích;
87. Neprodleně zavést iniciativu těžce zadlužených chudých zemí a co možná nejdříve schválit zrušení všech bilaterálních oficiálních dluhů těžce zadlužených chudých zemí, zvláště těch, které jsou nejvíce postiženy HIV/AIDS, výměnou za to, že tyto země začnou prokazatelně usilovat o zmírnění chudoby a použijí úspory dluhové služby k financování programů potravní chudoby, zaměřených zvláště na prevenci, léčbu a péči při HIV/AIDS a jiných infekcích;
88. Požadovat urychlené a soustředěné úsilí zaměřené na účinné řešení zadlužení nejméně rozvinutých zemí, rozvojových zemí s nízkými příjmy a rozvojových zemí se středními příjmy, zvláště těch, které jsou postiženy HIV/AIDS, komplexním, spravedlivým, na rozvoj orientovaným, udržitelným způsobem prostřednictvím národních a mezinárodních opatření zaměřených na dlouhodobou udržitelnost jejich dluhů, čímž se zlepší jejich možnosti bojovat s epidemií HIV/AIDS, včetně vhodných stávajících organizovaných mechanismů snižování zadlužení, například odpuštění dluhů a využití těchto finančních prostředků na projekty zaměřené na prevenci, péči a léčbu HIV/AIDS;
89. Podporovat zvýšené národní, regionální a mezinárodní investice do výzkumu souvisejícího s HIV/AIDS, zvláště pokud jde o vývoj udržitelných a dostupných preventivních technologií, jako jsou vakcíny a mikrobicidy, a podporovat aktivní přípravu finančních a logistických plánů pro usnadnění rychlého přístupu k vakcínám, až budou k dispozici;

90. Podpořit urychlené zřízení celosvětového fondu pro HIV/AIDS a zdraví, určeného k financování náležitavé a rozšířené reakce na epidemii na základě uceleného přístupu k prevenci, péči, podpoře a léčbě a k pomoci vládám mj. v jejich boji proti HIV/AIDS, přičemž budou upřednostněny nejvíce postižené země, zejména v subsaharské Africe a Karibiku, a nejvíce obzřené země; vyzývat k příspěvkům do fondu z veřejných i soukromých zdrojů, zvláště dárcovské země, nadace, obchodní společnosti včetně farmaceutických, soukromý sektor, filantropie a bohaté jednotlivce;
91. Zabývat do roku 2002 celosvětovou kampaň za získání prostředků do celosvětového fondu HIV/AIDS a zdraví, zaměřenou na širokou veřejnost i soukromý sektor, vedenou UNAIDS za podpory a spolupráce zúčastněných partnerů na všech úrovních;
92. Směřovat více prostředků národním, regionálním a subregionálním komisím a organizacím, aby tyto mohly asistovat vládám na národní, subregionální a regionální úrovni v jejich úsilích o pollačení krize;
93. Poskytovat úřadům spolupracujícím s UNAIDS a sekretariátu UNAIDS zdroje potřebné k podpoře zemí v naplňování cílů této deklarace;

## Průběžná kontrola

### Je zapotřebí udržovat rychlost a sledovat pokrok v dosažení cílů

#### Na národní úrovni

94. Provádět s účastí občanské společnosti, zvláště lidí žijících s HIV/AIDS, obzřených skupin a těch, kteří jim poskytují pomoc, pravidelné kontroly pokroku dosaženého při naplňování těchto závazků a identifikovat problémy a překážky pokroku a zveřejňovat výsledky těchto kontrol;
95. Vytvořit vhodné monitorovací a vyhodnocovací mechanismy, které pomohou s kontrolou, měřením a hodnocením pokroku, vyvinout vhodné monitorovací a vyhodnocovací nástroje pracující s patřičnými epidemiologickými daty;
96. Do roku 2003, tam kde je to vhodné, vytvořit nebo posílit účinné monitorovací systémy pro podporu a ochranu lidských práv osob žijících s HIV/AIDS;

#### Na regionální úrovni

97. Dle potřeby začlenit problematiku HIV/AIDS a související otázky veřejného zdraví na program regionálních schůzek na úrovni ministrů a blav států a úřadů;
98. Podporovat sběr a zpracování dat, která pomohou regionálním komisím resp. regionálním organizacím, při pravidelných kontrolách pokroku v zavádění regionálních strategií a řešení regionálních priorit, a zajistit zveřejňování výsledků těchto kontrol;
99. Podpořit výměnu informací a zkušeností se zaváděním opatření a závazků obsažených v této deklaraci mezi jednotlivými státy a zvláště usadnit zesílenou spolupráci jihu s jibem a trojstrannou spolupráci;

#### Na celosvětové úrovni

100. Věnovat dostatečný čas a alespoň jeden celý den výročního zasedání Valného shromáždění OSN diskusi o zprávě Generálního tajemníka OSN, týkající se pokroku dosaženého při naplňování závazků vytčených v této deklaraci, s přihlédnutím k identifikaci problémů a překážek a přijetím doporučení ohledně opatření potřebných pro další pokrok;

101. Zajistit, aby byla problematika HIV/AIDS začleněna na program všech vboďných konferencí a schůzek OSN;
102. Podporovat podněty k pořádání konferencí, seminářů, workshopů, výcvikových programů a kursů zaměřených na kontrolu řešení problematiky obsažené v této deklaraci a současně podpořit účast na: nadchbzející Konferenci o přístupu k péči o HIV+ v Dakaru; Šestém mezinárodním kongresu o AIDS v Asii a Tichomoří; XII. mezinárodní konferenci o AIDS a pohlavně přenosných infekcích v Africe; XIV. mezinárodní konferenci o AIDS v Barceloně; X. mezinárodní konferenci o lidech žijících s HIV/AIDS v Port of Spain; II. fóru a III. konferenci o latinsko-americké a karibské horizontální spolupráci v oblasti HIV/AIDS a pohlavně přenosných infekcích v Havaně; V. mezinárodní konferenci o domácí a komunitární péči o osoby žijící s HIV/AIDS v Cbiang Mai v Thajsku; a podpořit zveřejnění výsledků těchto schůzek;
103. Prozkoumat v zájmu zlepšování rovnosti v přístupu k základním lékům možnost vyvinout a implementovat ve spolupráci s nevládními organizacemi a jinými zúčastněnými partnery systémy pro dobrovolné monitorování a blášení celosvětových cen léků;

**Vyjadřujeme uznání těm, kteří se zasloužili o to, aby se problematika HIV/AIDS dostala na pořad jednání Valného shromáždění OSN;**

**Očekáváme silnou vedoucí úlohu vlád a soustředěné úsilí spojené s plnou a aktivní účastí OSN, celého multilaterálního systému, civilní společnosti, obchodních společností i soukromého sektoru;**

**A na závěr vyzýváme všechny země, aby podnikly kroky potřebné k implementaci této deklarace závazků při posíleném partnerství a spolupráci s dalšími multilaterálními i bilaterálními partnery a civilní společností.**

*Tato Deklarace závazků byla přijata na 26. mimořádném zasedání OSN jako rezoluce č. A/RES/S-26/2 dne 27. června 2001.*

*Překlad: MZ ČR  
Jazyková korektura: MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc.  
a Mgr. Ivana Krabulcová*

## **Doslov:**

Zatímco čtete tato slova  
a pozastavujete se nad nimi....

... někdo někde na světě se stává  
**HIV pozitivním.\***

Uvědomte si, prosím, že i Vy máte v rukách  
osudy jiných lidí!

---

\* dle údajů UNAIDS se každých 6 vteřin nakazí  
na světě virem HIV jeden člověk



## Literatura:

1. AIDS-Hilfe Schweiz: "Wie positiv essen", přeložila: ČSAP, Praha, 1994.
  2. Barnes, T. and Balkin, A.: "A rough guide to HIV", How's That Publishing Ltd., Middlesex, Velká Británie, 2002.
  3. Boag, F. et al.: "Anti-HIV drugs"- information series for HIV-positive people, Fourth Edition, NAM, London, Velká Británie, 2002.
  4. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: "Leben mit HIV", BZgA, Köln, SRN, 2000.
  5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): "Péče o HIV infikované a nemocné AIDS", přeložil: Plesník, V., NCPZ, Praha, 1995.
  6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Division of HIV/AIDS Prevention: "Preventing Infections During Travel" - A Guide for People with HIV Infection, CDC-NCHST, Atlanta, USA, 2002.
  7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Department of Health and Human Services: "Preventing Infections from Pets" - A Guide for People with HIV Infection, CDC, Atlanta, USA, 1999.
  8. Gazzard, B. et al.: "HIV therapy"- information series for HIV-positive people, First Edition, NAM, London, Velká Británie, 2002.
  9. GlaxoSmithKline: "Ať žijete či pracujete kdekoli, měli byste být dobře informováni o HIV a AIDS", 2. vydání, SZÚ ve spolupráci s GlaxoSmithKline, Praha, 2001 (informační brožura).
  10. GlaxoSmithKline: "Odpočinek od léků", GlaxoSmithKline, Praha, 2002 (informační brožura).
  11. Mauss, S.: "Have a nice trip! Gute reise! Bon voyage! Buon viaggiol Buen viaje!", Düsseldorf, SRN, 2001 (informační brožura).
  12. State Department of New York, Department of Health: "Managing Side Effects of HIV Medications", Department of Health, New York City, USA, 2000.
  13. Strouhal, V.: "AIDS mezi námi", Praha, 2002 (diplomová práce).
  14. Strouhal, V., Procházka, I.: "Nebojte se HIV pozitivních", ČSAP, Praha, 1997 (informační brožura).
  15. The Humsafar Trust: "Keep Fit, Keep Happy", The Humsafar Trust, Mumbai, Indie, nedatováno.
  16. Wiessner P., Lemmen, K.: "Travel and residence regulations for people with HIV and AIDS", Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Second Edition, Berlin, SRN, 2001.
- Informační materiály poskytnuté Českou společností AIDS pomoc.
- Informace získané z následujících internetových stránek:
- [web.telecom.cz/AIDS-pomoc/](http://web.telecom.cz/AIDS-pomoc/)
  - [www.aids-ed.org](http://www.aids-ed.org)
  - [www.aids-hiv.cz](http://www.aids-hiv.cz)
  - [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)
  - [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)
  - [www.cdc.gov/hiv](http://www.cdc.gov/hiv)
  - [www.gsk.cz](http://www.gsk.cz)
  - [www.humsafar.org](http://www.humsafar.org)
  - [www.unaids.org](http://www.unaids.org)

**Moje léčebné schéma a další důležité údaje  
(jména, adresy, telefony ad.) a moje poznámky:**

**Moje léčebné schéma:**

Název léku	dávkování			poznámka
	ráno	poledne	večer	

**Další důležité údaje:**

Jméno mého ošetřujícího lékaře: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Jméno zdravotní sestry: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Jméno sociální/ho pracovnice/pracovníka: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

V akutním případě mám volat na telefonní číslo: \_\_\_\_\_  
anebo 155 (záchranná služba)

Další důležitá telefonní čísla:

---

---

---

---

---

**Moje poznámky:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Něco o autorech:

*MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc. je epidemiolog. Od r. 1993 pracuje ve Státním zdravotním ústavu v Praze jako manažer Národního programu HIV/AIDS a místopředseda Národní komise pro řešení problematiky HIV/AIDS v ČR. Od r. 2000 zastupuje v ČR Světový program boje proti AIDS jako představitel "Styčné kanceláře UNAIDS".*

*Doc. MUDr. Marie Staňková, CSc. je infektoložka. Je vedoucím lékařem AIDS centra Fakultní nemocnice na Bulovce v Praze. Od r. 1993 je členkou Národní komise pro řešení problematiky HIV/AIDS v ČR a jejího Výkonného výboru. Je rovněž členkou Vědecké rady Ministerstva zdravotnictví.*

*DiS. Václav Strouhal je původním povoláním strojař. Od r. 1997 je předsedou České společnosti AIDS pomoc, od roku 1999 je ředitelem Domu světla v Praze 8-Karlíně a má největší zásluhu na jeho vybudování. Je členem Národní komise pro řešení problematiky HIV/AIDS v ČR. Václav Strouhal je HIV pozitivní.*

*MUDr. Libuše Mruškovičová je epidemioložka. Od r. 1962 pracovala v oblasti epidemiologie na Okresní hygienické stanici v Čadci, od r. 1971 na Institutu pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů v Bratislavě. Od r. 1993 pracuje ve Státním zdravotním ústavu v Praze, nyní především v prevenci HIV/AIDS.*

Máte-li jakékoliv připomínky anebo se domníváte, že některé důležité informace v této brožurce chybí, napište nám, prosím, na adresu:

Státní zdravotní ústav  
CEM/Pracoviště manažera Národního programu HIV/AIDS  
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10  
[jdickj@szu.cz](mailto:jdickj@szu.cz)

## POSITIVE ACTION



### ... jak to začalo:

Když firma Wellcome (dnes GSK) vyvinula jako první léky proti HIV, narazila také jako první na obrovské překážky spojené s možnostmi jejich aplikace v nejvíce postižených zemích třetího světa, především subsaharské Afriky. Cenové zpřístupnění léčby nejchudším zemím bylo proto samozřejmým krokem. Postupně se však ukázalo, že to samo o sobě ke zlepšení přístupu k léčbě nestačí a vynořovalo se stále větší množství problémů sociálního, kulturního a politického charakteru, k nimž naše společnost nechtěla zůstat netečná.

Proto - jako reakce na zmíněné problémy - vznikl v roce 1992 pod hlavičkou dnešní GSK program Positive Action, dlouhodobý mezinárodní projekt, zaměřený na vzdělávání, péči a podporu komunit pacientů infikovaných virem HIV. Hlavním cílem této iniciativy je zlepšit kvalitu života pacientů žijících s virem HIV a napomáhat nezávislým organizacím při realizaci projektů v oblasti vzdělávání, prevence a následné péče o tyto pacienty.

Myšlenkou, spojující všechny projekty, které za 10 let trvání Positive Action vznikly, je zaangažovat a podporovat v řešení všech úkolů lidi, kteří pocházejí přímo z dané oblasti. Tito lidé nejlépe rozumějí všem potížím, se kterými se HIV pozitivní pacienti denně setkávají, vědí, kde je nejvíce třeba pomáhat a v neposlední řadě nejnázne získají důvěru těch, kteří tuto pomoc potřebují.

## současnost

V roce 2002 podporuje Positive Action 21 mezinárodních programů ve spolupráci s 19 organizacemi na bázi pacientských komunit i s vládami a to v celkem 49 zemích světa. Úkoly, které tyto projekty řeší, jsou v kostce následující:



Zajistit "infrastrukturu" léčby HIV/AIDS tak, aby se **léky** skutečně dostaly až k samotným pacientům, zejména v afrických zemích a všude tam, kde nefungují běžné mechanismy přístupu ke zdravotní péči.

Odstraňovat sociální, ekonomickou i kulturní **diskriminaci** pacientů s HIV/AIDS. Tyto projekty jsou rozšířeny po celém světě, neboť s těmito problémy se setkáváme i v rozvinutých zemích. Zvláštní kapitolou je pak odstranění

**diskriminace HIV pozitivních žen** v Africe, které jsou doslova vytlačovány mimo společnost.



Zejména v afrických zemích vzdělávat ženy v **prevenci přenosu** HIV infekce z matky na dítě.

## Podpora školství

a všeobecného vzdělání v oblastech, které jsou i v důsledku vysokého výskytu HIV/AIDS stranou zájmu nejen mezinárodního společenství, ale i vlastních vlád.

**... a mnoho dalších,** jež překračují rámec tohoto sdělení.



## Positive Action v České republice

V České republice v současné době není ve spojitosti s tematikou HIV infekce hlavním problémem dostupnost léčby pro pacienty. Proto se u nás Positive Action zaměřuje hlavně na vzdělávací a osvětovou činnost.

Společnost GSK, která program Positive Action zaštiťuje, takto naplňuje své krédo, jímž je pomáhat lidem být aktivnějšími, cítit se lépe a žít déle.



## Dům světla



*Atrium  
a klubová  
místnost  
Domu světla  
v pražském  
Karlíně,  
Malého ulici 3.*



*Pracovníci ČSAP  
jsou zapojeni i do  
preventivních aktivit  
pro mládež.*



*ČSAP pořádá  
pro své členy  
rekondiční pobyty.*

## Quilty a výtvarné projevy osob žijících s HIV/AIDS



1, 2

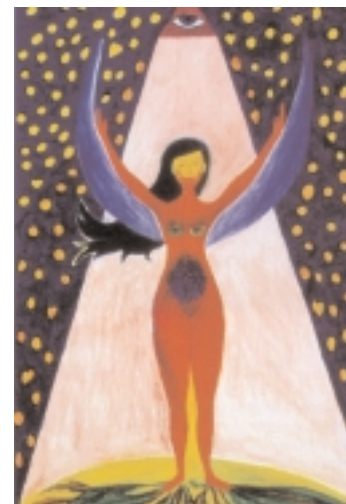
Quilty - textilní výtvarná díla  
na památku Francoise  
a Freddyho ze Švýcarska,  
na kterých pracovalo  
mnoho jejich přátel.

140



3

3 Quilt pro Danibo z USA,  
zhotovený jeho sestrou



4

4 Obraz „Mezi zemí a nebem“  
100 x 70 cm z r. 1998  
autor: anonym  
namalováno v rámci  
výtvarné terapie

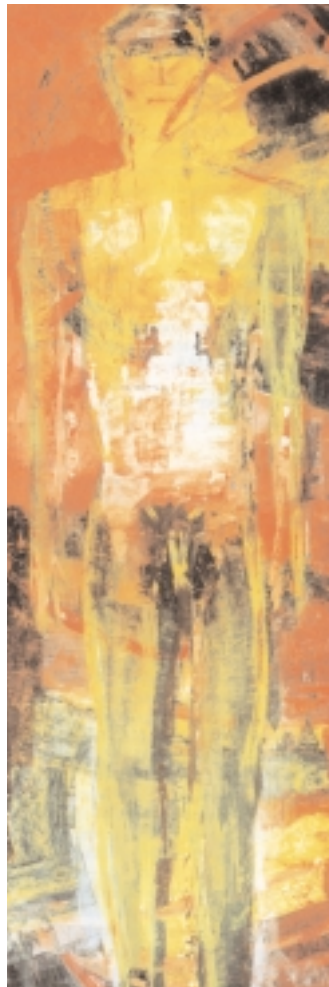
141



5



6



9



7

**5** A. K. Ulm (pseudonym):  
*Znovunaležená naděje*, 1998  
100 x 70 cm

**6** Harald Stadler:  
*Stigmata*, 1992

**7** Henry H. (pseudonym):  
*Dvě hlavy*, 1968  
44 x 62,5 cm

**8** Harald Stadler:  
*Pacient*, 1992

**9** Ingo Morell:  
*Kříž z růží*, 1994  
100 x 70 cm

8



