

Porozmawiaj ze swoim świad- czeniodawcą

Kobiety w wieku rozrodczym
(od około 18 do 45 lat)



Kobiety żyjące z HIV mają specyficzne potrzeby, które stale ewoluują na poszczególnych etapach ich życia. Twoje potrzeby są ważne i wymagają odpowiedniego rozważenia. Buduj dobre relacje ze swoim świadczeniodawcą, rozmawiając o HIV i ogólnej opiece nad tobą.

Rozmawiaj ze świadczeniodawcą o swoich potrzebach. Wymienione niżej źródła informacji mogą pomóc w prowadzeniu dyskusji.

To źródło informacji nie ma w swoim zamierzeniu uwzględnienia wszystkich tematów, jakie należałoby przedyskutować, i nie wszystkie te tematy mogą dotyczyć Ciebie. Koniecznie przedyskutuj wszelkie pytania, jakie możesz mieć, ze swoim zespołem opieki zdrowotnej.

ŻYCIE Z HIV: CO POWINNAŚ WIEDZIEĆ

Życie z HIV może niekiedy być przytłaczającym doświadczeniem. Twoja uwaga może być nieustannie skupiona na codziennym kontrolowaniu HIV, ale mimo to nie powinnaś zapominać o poruszeniu innych tematów w rozmowie ze swoim świadczeniodawcą - przenoszenie, ochrona siebie samej, opcje leczenia i opieki:

- Wiedza o HIV (tj. liczba komórek CD4, wiremia, replikacja, możliwe powikłania)
- Antykoncepcja, zapobieganie HIV i ochrona innych
- Leczenie antyretrowirusowe (tj. harmonogram dawkowania, działania uboczne, przyjmowanie leków według wskazań lekarza)
- Zakażenia przenoszone drogą płciową (tj. chlamydia, papillomawirus, kiła, rzeżączka)
- Inne choroby (tj. gruźlica, zapalenie wątroby typu B i C)
- Nadużywanie alkoholu i leków

ROZWAŻANIA NA TEMAT OPIEKI

Twoje dobre samopoczucie emocjonalne i codzienne wyzwania, przed jakimi możesz stanąć, mają istotny wpływ na radzenie sobie z HIV. Czuj się komfortowo, rozmawiając o swoich uczuciach i swoich zmaganiach:

- Zdrowie umysłowe i emocjonalne
- Codzienne wyzwania i zmagania, takie jak ujawnienie innym tego, że masz HIV, strach i dyskryminacja ze strony innych
- Prawo do opieki zdrowotnej i porady prawne dla kobiet żyjących z HIV
- Rutynowe kontrole stanu zdrowia (tj. podstawowa opieka lekarska, badanie dentystyczne, badanie wzroku, wymaz z szyjki macicy)
- Niewłaściwe traktowanie i przemoc

CIĄŻA I HIV

Jeśli starasz się zajść w ciążę, powinnaś zastanowić się również nad innymi czynnikami:

- Rozważania poprzedzające ciążę (tj. planowanie rodziny)
- Zapobieganie przenoszeniu HIV z matki na dziecko
- Opieka przed ciążą i po niej
- Rozważania dotyczące opieki po urodzeniu dziecka (tj. karmienie piersią)

POMOC

Dostępne jest dodatkowe wsparcie i właściwe środki. Porozmawiaj ze swoim świadczeniodawcą o tym, czego potrzebujesz i gdzie należy szukać pomocy:

- Gdzie mogę szukać pomocy i wsparcia?
- Co mogę zrobić, żeby dowiedzieć się więcej?
- Jak mogę się zaangażować w pomaganie innym kobietom z HIV?

Pamiętaj, że wizyty u swojego świadczeniodawcy opieki zdrowotnej są okazją do poruszenia wszelkich spraw i obaw, jakie tylko możesz mieć. Aby te dyskusje wykorzystać w maksymalnym stopniu, pomyśl o zabraniu ze sobą notatnika, w którym będziesz mogła zapisywać najważniejsze punkty poruszone w trakcie wizyty. Nie wahaj się i pytaj, ponieważ świadczeniodawca opieki zdrowotnej jest po to, aby ci pomagać. Zanim opuścisz gabinet swojego świadczeniodawcy, zarezerwuj sobie wizytę kontrolną, co znacznie uprości rutynową opiekę nad tobą. Koniecznie zapisz sobie numer telefonu na wypadek, gdybyś musiała zmienić termin wizyty lub miała pilne pytania.

See Us: „Kobiety zajmują stanowisko w sprawie HIV” jest globalną kampanią świadomościową, skupiającą się na pomaganiu kobietom w stawianiu czoła niezwykłym wyzwaniom, przed jakimi stają kobiety żyjące z HIV. Jej celem jest zachęcenie kobiet żyjących z HIV do wyjścia z cienia, budowania poczucia wspólnoty i w rezultacie do zabrania głosu.

Stworzenie SeeUs było możliwe dzięki środkom zaoferowanym przez AbbVie.

Aby uzyskać więcej informacji: SeeUs@IAPAC.org