

CO TRZEBA WIEDZIEĆ?

Przeprowadzanie testów na HIV dla
homoseksualistów i biseksualistów



Publikacja Centrum Zdrowia Homoseksualistów Irlandia 2004

DOWIEDZ SIĘ CZY JESTEŚ NOSICIELEM WIRUSA HIV

HIV to poważna, długa, chroniczna choroba, która ma ogromny wpływ na zdrowie oraz życie emocjonalne i towarzyskie, może też prowadzić do AIDS. HIV i AIDS są nieuleczalne. Bezpieczne zachowania seksualne oraz nie dzielenie się materiałami służącymi do brania narkotyków z innymi osobami to najlepsze sposoby na zapobieganie zakażeniu. Ale przecież wielu z nas podejmowało ryzyko, popełniało błędy i wychodziło z założenia, że ani my, ani nasi partnerzy seksualni nie mają wirusa HIV. Centrum Zdrowia Homoseksualistów (Gay Health Network – GNH) zdecydowało się wydać ten informator, aby podkreślić niektóre aspekty dotyczące testów na HIV.

Sprawdzenie tego, czy jesteś nosicielem wirusa HIV ma wiele korzyści, ale decyzję o tym należy podjąć na spokojnie. Uważamy, że teraz nadszedł czas dla homoseksualistów, biseksualistów oraz mężczyzn, którzy uprawiali seks z innymi mężczyznami, aby zastanowili się nad wykonaniem testu na HIV. Znając swoją sytuację, zwłaszcza jeśli wynik testu wykaże obecność wirusa, możesz we wczesnym stadium uzyskać pomoc lekarską i wsparcie emocjonalne oraz dokonać zmian w życiu, zapewniając, że będziesz miał długie i szczęśliwe życie oraz zdrowsze życie seksualne. A jeśli wynik testu nie wykaże obecności wirusa, będzie to sposób na potwierdzenie, że twoje zachowania seksualne są bezpieczne lub pomoże ci zaplanować bezpieczniejsze życie seksualne.

1 na 2 homoseksualistów i biseksualistów nie poddało się testom na HIV

Według badań firmy Vital Statistics Ireland, ponad 40% mężczyzn, którzy uprawiali seks z innymi mężczyznami nie poddało się badaniom na HIV. Wraz z rozwojem metod leczenia wzrasta liczba zalet poddania się testom. Jeżeli nigdy nie przechodziłeś testów lub minęło dużo czasu od ostatniego testu, być może nadszedł czas na zrobienie pierwszego lub nowego badania.

Nie zakładaj, że ty i twój partner seksualny nie jesteście nosicielami wirusa HIV

Poświęć trochę czasu na przeczytanie tego informatora. Jeśli potrzebujesz dalszych informacji lub chciałbyś porozmawiać z kimś o swoich problemach lub zmartwieniach, skontaktuj się z jedną z naszych agencji wymienionych w tym informatorze.

Porozmawiaj z kimś zanim zdecydujesz się na test i poproś o spotkanie z psychologiem przed wykonaniem testu

Wszystkie publiczne przychodnie zdrowia (zajmujące się chorobami przenoszonymi drogą płciową – STI oraz chorobami układu moczowo-płciowego – GUM) zatrudniają profesjonalistów, z którymi możesz porozmawiać o teście. W niektórych przychodniach są psychologowie, którzy omówią z tobą wszystkie problemy i niejasności. Nazywa się to poradnictwem udzielanym przed poddaniem się testowi (przychodnie, które je zapewniają są wymienione na końcu tego informatora). Jeżeli chcesz poddać się testowi w miejscu, które nie oferuje poradnictwa psychologicznego, najlepiej porozmawiać z zaufaną osobą albo skontaktować się z grupą Centrum Zdrowia Homoseksualistów lub infolinią zajmującą się tematem HIV/AIDS (są one wymienione na końcu tego informatora), abyś mógł porozmawiać o swojej sytuacji zanim zdecydujesz się na test.

Czym jest wirus HIV?

HIV oznacza wirusa niedoboru odporności. Kiedy dostaje się do krwi zaczyna atakować układ odpornościowy. Twój organizm zaczyna wtedy produkować przeciwciała, których zadaniem jest zwalczanie infekcji. Mimo, że przeciwciała nie mogą zwalczyć wirusa, ich obecność jest wykorzystywana do potwierdzenia infekcji wirusem HIV. Testy na HIV polegają właśnie na wykrywaniu tych przeciwciał, a nie samego wirusa.

Z czasem, jeśli wirus jest nie leczony zaczyna poważnie niszczyć twój organizm. Twój układ odpornościowy zostaje tak uszkodzony, że nie jest w stanie zwalczać infekcji i nowotworów, które w normalnych warunkach prawdopodobnie nie stanowiłyby większego problemu. AIDS (Zespół nabytego niedoboru odporności) to termin, który używany jest do określenia objawów, w tym nowotworów, na które cierpią nosiciele wirusa HIV. HIV to nie to samo co AIDS.

Jak można zarazić się wirusem HIV?

HIV jest przenoszony przez krew, nasienie, wydzieliny pochwowe lub mleko matki. Uprawianie seksu bez zabezpieczenia oraz korzystanie z tych samych igieł przez kilka osób to dwa najczęstsze sposoby zarażania się wirusem HIV w Irlandii. Dla osób, które nigdy nie dzieliły z nikim igieł, seks to główna droga zakażenia. Inne choroby przenoszone drogą płciową, jak np.: kiła lub rzeżączka może zwiększyć ryzyko zakażenia wirusem HIV.

Seks analny

Wirusem HIV można zarazić się podczas stosunku analnego z osobą będącą jego nosicielem, uprawianego bez zastosowania zabezpieczenia (aktywny lub bierny seks analny bez prezerwatywy) lub w przypadku pęknięcia lub ześlizgnięcia się prezerwatywy.

Seks oralny

Niewielka liczba mężczyzn zaraziła się wirusem HIV poprzez seks oralny (robienie lodu). Wirus jest przenoszony kiedy jego nosiciel ma wytrysk w ustach osoby nie będącej nosicielem. Rany, wrzody, krwawiące dziąsła lub choroby przenoszone drogą płciową (w szczególności kiła) mogą zwiększyć ryzyko zakażenia się wirusem. W przypadku seksu oralnego ryzyko to nie jest tak wysokie, jak w przypadku niezabezpieczonego seksu analnego (seks analny bez prezerwatywy), jednak cały czas istnieje.

Seks z kobietami

Mężczyźni, którzy uprawiają seks z kobietami mogą przenosić wirusa HIV w przypadku niezabezpieczonego seksu analnego, pochwowego lub oralnego.

Zabawki seksualne

Dzielenie zabawek seksualnych takich, jak wibratory lub sztuczne penisy może wpłynąć na przenoszenie wirusa. Jeśli dzielisz się zabawkami seksualnymi z inną osobą przed używaniem nakładaj na nie prezerwatywę (lub ją zmień, jeśli była nałożona wcześniej) oraz myj dokładnie zabawkę po używaniu.

Oddawanie krwi

Wirusem HIV nie można zarazić się podczas oddawania krwi. W Irlandii nie istnieje również ryzyko zakażenia poprzez otrzymywanie krwi od innej osoby lub produktów pochodzących z krwi, ponieważ oddawana krew jest poddawana badaniom.

Bezpieczny seks zapobiega zarażeniu się wirusem HIV.

Co to jest test na HIV?

Najczęściej polega on na pobraniu małej ilości krwi z ramienia. Podczas testu wyszukuje się przeciwciała znajdujące się we krwi, których zadaniem jest zwalczanie wirusa HIV. Są one produkowane przez organizm, kiedy wykrywa on infekcję, na przykład wirusową. Należy jednak wiedzieć, że wyprodukowanie takiej liczby przeciwciał, która daje pozytywny wynik testu na HIV może potrwać nawet trzy miesiące.

Zalecamy udanie się do przychodni zajmującej się chorobami przenoszonymi drogą płciową lub chorobami układu moczowo-płciowego, w celu wykonania testu na HIV.

Powinieneś wykonać test na HIV jeśli:

- Uprawiałeś czynny lub bierny seks bez prezerwatywy
- Brałeś spermę do ust
- Miałeś problemy z prezerwatywą podczas seksu (przerwała się lub ześlizgnęła)
- Brałeś udział w jakiegokolwiek aktywności seksualnej, podczas której dochodziło do skaleczeń
- Dzieliłeś się zabawkami seksualnymi z inną osobą
- Otrzymałeś krew lub produkty pochodzące z krwi przed 1986 rokiem
- Dzieliłeś igły z inną osobą
- Minęło dużo czasu od ostatniego testu
- Masz stałego partnera i chcecie przestać używać prezerwatyw
- Chcesz zostać ojcem lub zostać dawcą spermy
- Po prostu chcesz być pewien

Co jeśli wynik testu jest negatywny?

Negatywny wynik testu oznacza, że w twojej krwi nie zidentyfikowano przeciwciał dla wirusa HIV. To może oznaczać dwie rzeczy:

- Nie jesteś zarażony wirusem HIV
- Od momentu zaistnienia ostatniej ryzykownej sytuacji minęło zbyt mało czasu, aby ostatecznie rozstrzygnąć czy jesteś nosicielem. Nazywa się to okresem inkubacji. Aby uzyskać wiarygodne wyniki testu, należy go wykonać co najmniej 3 miesiące po podjęciu ostatniego ryzyka zakażeniem się wirusem.

Negatywny wynik testu nie oznacza jednak, że jesteś odporny na wirusa HIV. Jeśli będziesz wystawiał się na ryzyko, możesz zarazić się nim w przyszłości. Przejrzyj inne publikacje Centrum Zdrowia Homoseksualistów oraz stronę [HYPERLINK "http://www.gayhealthnetwork.ie"](http://www.gayhealthnetwork.ie) www.gayhealthnetwork.ie, aby dowiedzieć się więcej o to, jak można w przyszłości chronić się przed wirusem HIV.

Negatywny wynik testu nie oznacza, że twój partner będzie miał taki sam wynik.

Dlaczego muszę czekać trzy miesiące?

Wytworzenie przeciwciał zwalczających wirusa HIV trwa maksymalnie trzy miesiące od momentu zakażenia. Testy polegają na wykrywaniu tych przeciwciał we krwi. Jeśli poddajesz się testowi przed upłynięciem okresu trzech miesięcy od momentu podjęcia ryzyka zakażenia się wirusem, możesz uzyskać negatywny wynik, który nie będzie wiarygodny. Okres trwający od podjęcia ostatniego ryzyka do momentu rozwoju przeciwciał nazywa się okresem inkubacji. U większości ludzi ujawnienie się przeciwciał trwa trzy miesiące, a w pojedynczych przypadkach może to trwać nawet do sześciu miesięcy.

Podczas okresu inkubacji powinieneś pamiętać o tym, aby seks był bezpieczny.

Co jeśli wynik testu jest pozytywny?

Pozytywny wynik testu oznacza, że jesteś nosicielem wirusa HIV, który może powodować AIDS. Zostaniesz skierowany do specjalistycznej przychodni, aby kontrolować twój stan zdrowia i jeśli będzie to konieczne – poddać się leczeniu. Gdy czekasz na wizytę u swojego nowego lekarza, który zajmuje się leczeniem HIV zalecamy skontaktować się z psychologiem lub znajomym, aby uzyskać potrzebną pomoc i wsparcie. Dzięki temu będziesz się mógł również upewnić, że nie jesteś sam.

Obecnie wirus HIV jest nieuleczalny. Ale to nie powód do paniki. Rzeczy zmieniają się na lepsze. Jeśli zaczniesz brać specjalne leki na HIV przed pojawieniem się pierwszych objawów AIDS, zmienią one przebieg choroby i zwiększą długość życia. Te leki zwalczające wirusa dały nosicielom HIV nową nadzieję.

Oznacza to, że u osoby, która bierze leki antywirusowe zgodnie z zaleceniami lekarza, ilość HIV (ładunek wirusowy) we krwi utrzymuje się na bardzo niskim poziomie, pozwalając układowi odpornościowemu przywrócić prawie normalny poziom funkcjonowania.

Większość homoseksualistów i biseksualistów, którzy są nosicielami wirusa HIV i zostali dopiero niedawno zdiagnozowani nie musi od razu zacząć przyjmować leków. Jeśli otrzymujesz wsparcie i postępujesz zgodnie z dobrymi poradami możliwe jest, że interwencja lekarska nie będzie ci potrzebna przez lata. Czasami ludzie dowiadują się, że są nosicielami HIV kiedy są już na tyle chorzy, że możliwości leczenia są bardzo ograniczone i jest zbyt późno, aby skutecznie zwalczać wirusa.

W niektórych przychodniach możesz uzyskać specjalistyczną pomoc psychologa. Zostaniesz również poinformowany o najbliższej grupie wsparcia, jeżeli będzie chciał nawiązać z nią kontakt. Ludzie, którzy zapewniają wsparcie zdają sobie sprawę ze wszystkich spraw, które mogą chodzić ci po głowie.

Co jeśli wynik jest niejasny?

Bardzo rzadko zdarza się, że wynik pierwszego testu jest niejasny. Może to oznaczać, że przeciwciała zwalczające wirusa nadal się rozwijają, ale również może to nie mieć nic wspólnego z HIV. Najczęściej spowodowane jest to problemami technicznymi lub innymi kłopotami związanymi z pobraną krwią. Takie niejasności zdarzają się bardzo rzadko i są wyjaśniane w przeciągu kilku tygodni. Zostaniesz powiadomiony, że musisz poddać się kolejnemu testowi za kilka tygodni i że powinieneś skontaktować się z psychologiem. Jeżeli w przychodni nie ma psychologa, skontaktuj się z jedną z agencji wymienionych w tej broszurze.

Jeżeli jesteś nosicielem wirusa HIV lepiej się o tym dowiedzieć wcześniej niż później.

Sprawy związane z poddaniem się testowi na HIV

Istnieje wiele różnych spraw, które są związane z poddaniem się testowi na HIV. Z niektórymi z nich można sobie łatwo poradzić, inne mogą stanowić problem.

Mogą nimi być na przykład:

- Jeżeli okazało się, że nie jesteś nosicielem wirusa HIV, możesz przestać się niepokoić.
- Jeżeli okazało się, że nie jesteś nosicielem wirusa HIV, możesz nadal planować bezpieczne życie seksualne chroniąc siebie i innych.
- Jeżeli dowiedziałeś się, że jesteś nosicielem wirusa, kiedy jesteś jeszcze zdrowy, pozwoli ci to żyć dłużej. Daje ci to również większe możliwości leczenia, jeżeli okaże się, że potrzebujesz interwencji lekarskiej.
- Jeżeli wiesz, że jesteś nosicielem wirusa HIV, będziesz mógł planować bezpieczne życie seksualne chroniąc siebie i innych.
- HIV to wirus, nie ocena moralna. Niestety bycie nosicielem nadal jest przez niektórych uważane za piętno, co może prowadzić do problemów z twoim partnerem, rodziną, znajomymi lub współpracownikami. Wsparcie ze strony profesjonalisty lub przyjaciela może ci dużo pomóc.
- To, że ty jesteś nosicielem nie oznacza, że twoi obecni partnerze seksualni również są nosicielami. Jednak jeśli uprawiałeś z nimi seks bez zabezpieczenia zalecamy, aby oni też poddali się testowi.
- Możliwe, że będziesz chciał poinformować o tym kogoś ze swoich wcześniejszych partnerów seksualnych. Poproś o wsparcie zanim to zrobisz. Zgodnie z prawem, HIV nie jest chorobą, która podlega obowiązkowi zgłoszenia.
- Firmy ubezpieczeniowe nie mogą cię dyskryminować ze względu na to, że poddałeś się testowi na HIV. Wiele firm wymaga, aby wnioskodawcy poddali się testowi. Jednak jeżeli jesteś nosicielem wirusa HIV możesz mieć problem z uzyskaniem niektórych rodzajów ubezpieczenia. Spróbuj uzyskać

dokładne informacje na ten temat i poddaj się testowi w przychodni zanim będziesz chciał ubiegać się o ubezpieczenie.

- Niektórzy ludzie wolą nie wiedzieć, że są nosicielami wirusa HIV. Wydaje im się, że nie umieliby sobie z tym poradzić. W rzeczywistości większość ludzi będących nosicielami, którzy otrzymali wsparcie, porady i informacje dobrze sobie z tym radzi, żyje na dobrym poziomie i nadal uprawia bezpieczny seks.

Niepokoje związane z HIV.

Dla niektórych homoseksualistów i biseksualistów myśl o tym, że jest się nosicielem wirusa HIV może być bardzo niepokojąca. Czasami może to stawać się dla ciebie dużym zmartwieniem mimo, że nie wystawiasz się na ryzyko.

Czy:

- Poddajesz się kolejnym testom mimo, że wcześniej ich wynik był negatywny?
- Martwisz się, że wystawiłeś się na ryzyko mimo, że tak nie było?
- Zauważasz, że niepokój związany z myślą o zarażeniu się negatywnie wpływa na twoje zdrowie, twój związek lub inne domeny życia?

Niepokój może być źródłem stresu, który wpływa na to jak się czujesz fizycznie i psychicznie. Rozmowa z kimś o swoich obawach i zmartwieniach może okazać się pomocna. Jeśli myślisz, że za dużo się martwisz, dobrym pomysłem może być rozmowa z psychologiem, osobą zajmującą się poradami dotyczącymi zdrowia homoseksualistów lub zadzwonienie na telefon zaufania.

Gdzie się zgłosić, aby wykonać test?

Testy są wykonywane w przychodniach zajmujących się chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI clinics) oraz chorobami układu moczowo-płciowego (GUM clinics) w całej Irlandii oraz w Centrum Zdrowia Mężczyzn Homoseksualnych (Gay Men's Health Project) w Dublinie. Zalecamy zgłoszenie się do przychodni, ponieważ oferują one również inne badania związane ze zdrowiem seksualnym.

W niektórych przychodniach można też uzyskać pomoc psychologiczną przed i po wykonaniu testu na HIV. Testy są wszędzie bezpłatne, a ich wyniki odbiera się przeważnie po dwóch tygodniach. Punkty, w których przeprowadza się testy są wymienione na końcu tego informatora.

Zanim zdecydujesz się na wykonanie testu upewnij się, że znasz zasady i procedury dotyczące przeprowadzania testów na HIV stosowane w przychodni, którą wybrałeś.

Przeprowadzanie testu w domu

W niektórych krajach dostępne są zestawy służące do przeprowadzania testów na HIV w domu. W momencie wydania tej publikacji żadne z nich nie były dopuszczone do sprzedaży w Irlandii. Negatywny wynik takiego testu oznacza to samo, co negatywny wynik innych testów. Jednak należy wziąć pod uwagę, że pozytywny wynik testu zrobionego w domu powinien zostać potwierdzony w specjalistycznym laboratorium, ponieważ wynik ten może być błędny. Zalecamy, aby nie robić testu samemu.

Czy test jest poufny?

Jeśli test jest przeprowadzany w przychodni zajmującej się chorobami przenoszonymi drogą płciową lub chorobami układu moczowo-płciowego, jest on poufny. Krew zostanie wysłana do laboratorium wspólnie z identyfikującymi ją danymi takimi, jak data urodzenia, inicjały i numer karty zdrowia.

Jeżeli okaże się, że jesteś nosicielem wirusa HIV, tylko przychodnia lub szpital będą dysponowały twoimi danymi personalnymi i nie będą mogły przekazać ich nikomu bez twojej zgody. Wszystkie przypadki wykrycia wirusa HIV są księgowane przy użyciu specjalnych kodów. Twoja tożsamość nie zostanie ujawniona.

Czy test jest anonimowy?

W Irlandii przeprowadzanie anonimowych testów jest przeważnie niemożliwe. Jeżeli jednak używasz fałszywego imienia i nazwiska lub daty urodzenia upewnij się, że będziesz pamiętać podane przez siebie dane (zapisz je sobie).

Czym jest wyrażenie zgody na podstawie uzyskanych informacji?

Wyrażenie zgody na podstawie uzyskanych informacji oznacza, że masz prawo do tego, aby uzyskać pełnie informacje zanim zgodzisz się lub odmówisz poddania się procedurom medycznym. Powinieneś zostać poproszony o to, aby przeczytać te informacje lub potwierdzić, że zostałeś poinformowany o procedurze przeprowadzania testu wykrywającego przeciwciała HIV, rozumiesz jej wszystkie konsekwencje i wyrażasz zgodę na poddanie się testowi.

Niedawno przyjechałeś do Irlandii?

Bez względu na twój status prawny i miejsce pochodzenia masz prawo do poddania się bezpłatnemu testowi na HIV w jakiegokolwiek przychodni zajmującej się chorobami przenoszonymi drogą płciową lub chorobami układu moczowo-płciowego. Masz również prawo do bezpłatnego badania dotyczącego zdrowia seksualnego oraz leczenia. Testy przeprowadzane w przychodniach są poufne, a inne osoby nie mogą uzyskać informacji o twojej wizycie w przychodni.

A więc co powinienem robić?

Sytuacja każdej osoby jest inna – tylko ty możesz podjąć decyzję rozważając swoją własną sytuację. Istnieją uzasadnione powody, dla których niektóre osoby decydują się nie poddawać się testom. Ze względu na dostępne obecnie metody leczenia Centrum Zdrowia Homoseksualistów promuje test na HIV, ponieważ jego zalety przeważają wady.

Mamy nadzieję, że czytanie tego informatora trochę ci pomogło. To ty musisz podjąć decyzję czy chcesz poddać się pierwszemu lub kolejnemu testowi, a zanim to zrobisz

Rozmawiaj...Myśl...Rozmawiaj...Myśl...Rozmawiaj...Myśl.....Poddawaj się testowi