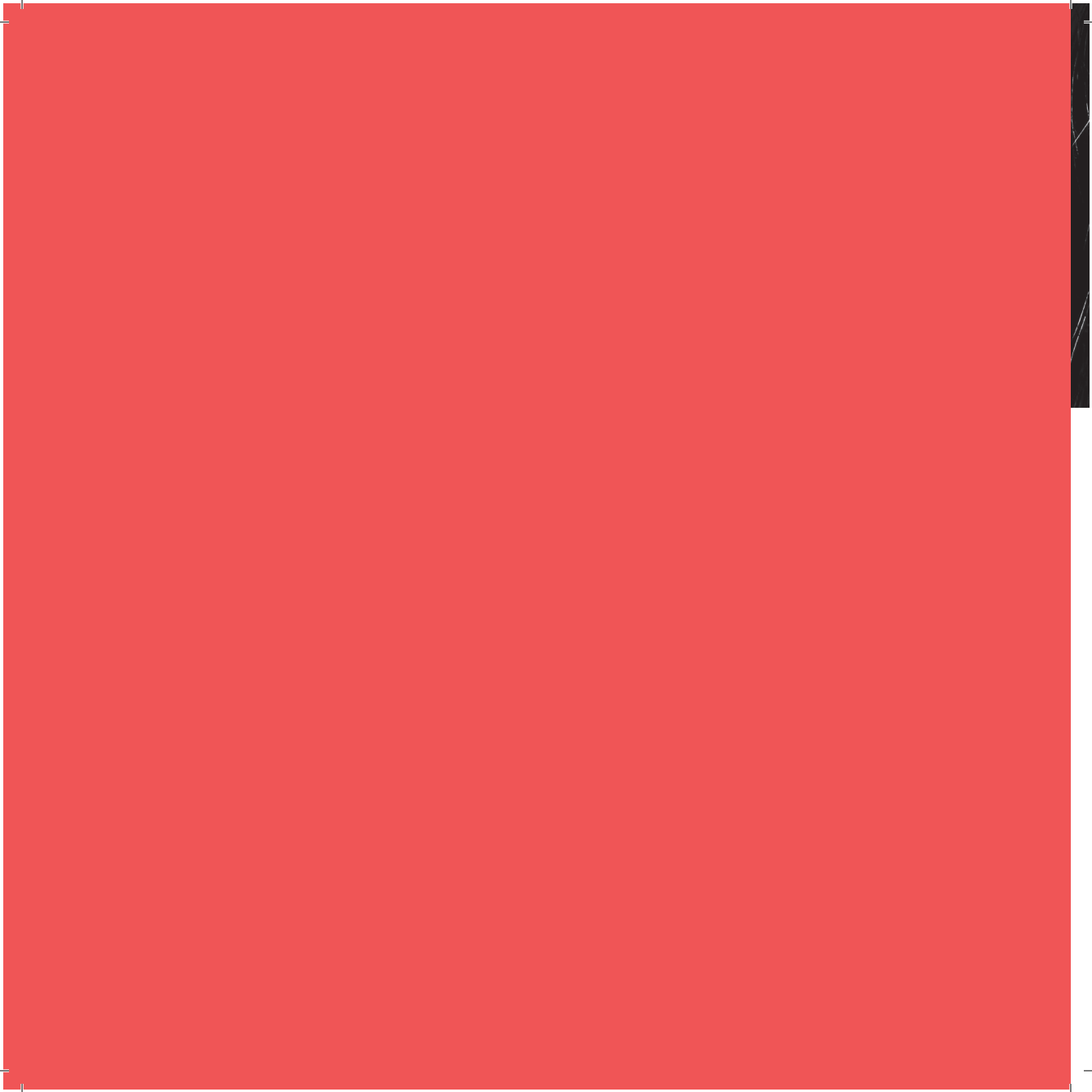


*Yalnız değilsiniz*







## YALNIZ DEĞİLSİNİZ!

Sizin için çalışan bir merkez var.

**HIV enfeksiyonu tanısı alarak yaşamınızın en zor günlerini geçirdiğinizi, başınıza büyük bir felaket geldiğini, yaşamınızın riske girdiğini düşünüyor olabilirsiniz.** Ancak durum hiç de öyle değil. HIV enfeksiyonu; tedavisi olan, normal ömrünüzü sağlıklı yaşayabileceğiniz kronik bir sağlık durumu sadece.

0216 418 1061 numaralı destek hattımızı arayarak telefonda ya da yüz yüze danışmanlık alabilirsiniz.

Yüz yüze danışmanlıklarımızda randevu saatiniz size özel olup bu saat diliminde uzman danışmanımız ve sizin dışınızda kimse destek merkezinde bulunmamaktadır.



## HIV/AIDS NEDİR?

**HIV, insan bağışıklık yetmezlik virüsü anlamına gelir ve tedavi edilmezse AIDS'in oluşmasına neden olur.**

Bedenimizi enfeksiyonlara karşı koruyan ve bağışıklık sistemimizin savunma mekanizmasının temelini oluşturan CD4 hücreleri, HIV tarafından parçalanır ve yıllar içerisinde bağışıklık sistemimiz enfeksiyonlarla baş edemez hale gelir.

**HIV pozitif olmak, bireyin HIV'le karşılaştığı ve virüsü edindiği anlamına gelir. HIV ile yaşayan bireyler uzun yıllar enfeksiyona dair bir belirti göstermeyebilirler.**

AIDS, HIV enfeksiyonunun tedavi edilmemesi durumunda yıllar içerisinde bağışıklık sistemi hücresi olan CD4 sayısını koruyucu seviyenin altına düşürmesiyle başka enfeksiyon hastalıklarının görülmeye başlandığı dönemdir.

AIDS başlı başına bir hastalık değildir. Tedavisi erken başlanan ve HIV ile yaşayan bireyler hayatlarının hiçbir evresinde AIDS evresine gelmezler.

## NASIL BULAŞIR?



HIV, kondom kullanılmayan cinsel ilişkiler



Kan ve doku nakli



Damar içi uyuşturucu kullanıcılarında ortak enjektör kullanımıyla



Anneden bebeğe doğum sırasında ya da anne sütüyle bulaşır.

## NASIL BULAŞMAZ?

- Ter, tükürük, idrar, göz yaşı gibi vücut sıvılarıyla
- Hapşırık ya da öksürük sırasında vücuttan çıkan partiküllerle
- Aynı tabak, çatal, bıçak, havlu kullanımıyla
- Aynı tuvalet ve duşun kullanımıyla
- Sivrisinek ve böcek ısırıklarıyla
- Tokalaşmak, sarılmak, öpüşmek
- Aynı ortamda bulunmak gibi sosyal davranışlarla bulaşmaz.

HIV İLE YAŞAYAN BİR BİREY OLARAK  
SOSYAL YAŞAMINIZA ESKİSİ GİBİ DEVAM EDEBİLİRSİNİZ.

## HIV ENFEKSİYONU NASIL TEDAVİ EDİLİR?

HIV enfeksiyonu düzenli takip ve tedavi gerektiren bir sağlık durumudur. Virüsün vücutta kendisini kopyalamasını durduran ve baskılayıcı tedavi adı verilen bir ilaç tedavisiyle HIV ile yaşayan bireyler AIDS evresine hiç gelmeden yaşamlarını sağlıklı bir birey olarak sürdürebilirler. HIV tedavisinde günde 1 ya da 2 hap kullanılır ve günlük yaşamı etkileyen bir yan etki oluşması beklenmez.

**AIDS evresinde tanı alan bireyler, tedavi sayesinde bu evreden çıkarak sağlıklı yaşamlarına devam edebilirler. HIV enfeksiyonu artık şeker hastalığı ve tansiyon hastalığı gibi kronik hastalıklar arasında tanımlanmaktadır.**

Tedavi başlangıcında yapılan geniş sağlık taraması, CD4 hücre sayısı ve viral yük miktarınıza göre hekiminiz tedavinizi planlayacaktır. İlaç tedavisi başladıktan sonra 3 ayda bir yaptıracağınız kontrollerden başka HIV enfeksiyonu zamanınızı almayacaktır.





## RUTİN TESTLER NELERDİR?

**HIV ile yaşayan bireylerin hayatları boyunca 3-6 ayda bir yaptırılmaları gereken bazı testler vardır.**

**CD4 TESTİ:** Kandaki bağışıklık sisteminin organizatörü olan hücrelerin sayımını yaparak, sistemin durumunu gösteren testtir. İlaç tedavisiyle birlikte CD4 hücre sayısının referans değerlerde kalması beklenir.

**VİRAL YÜK TESTİ:** Kandaki virüs miktarını saptayan testtir. Tanı alındığındaki sonuçlar her ne olursa olsun tedaviye başladıktan sonra bu sayının düşmesi ve altı ay içinde ölçülemeyecek düzeye inmesi beklenir.

**BİYOKİMYA TESTLERİ:** Kandaki mineral, vitamin değerlerine, karaciğer ve böbrek fonksiyonlarına bakılan testtir.

**HEMOGRAM TESTİ:** Kan hücrelerinin sayısı, yüzdesi ve şekillerine bakılan testtir.

**HORMON TESTLERİ:** Hormon seviyelerinin bakıldığı testlerdir.

**MİKROBİYOLOJİ TESTLERİ:** Enfeksiyon sebebi olabilecek belirteçlerin bakıldığı antikor ve kültür testleridir.

### Unutmayın!

Düzenli ilaç kullanımı vücudunuzdaki virüslerin kontrol altına alınmasını sağlamaktadır. Ancak CD4 ve viral yük testleriyle birlikte diğer rutin testler düzenli olarak takip edilmeli ve tedavi başarısı gözlemlenmelidir. Tedavi düzensizliği, virüsün ilaçlara karşı direnç kazanması ve viral yükün yeniden yükselmesine, kullanılan ilacın etkisiz hale gelmesine ve tedavinin karmaşıklaşmasına neden olacaktır. Günlük ilaçlarınızı doz atlamadan kullanmanız ve rutin kontrollerinizi yaptırmanız başarılı bir tedavi ve sağlıklı yaşamın olmazsa olmazıdır.

## TEDAVİYE NASIL ERİŞİRİM

HIV tedavisi sosyal güvence kapsamında ücretsizdir. Aktif çalışan, emekli ya da öğrenci olmayıp hiç bir sağlık güvenceniz yoksa Genel Sağlık Sigortası kapsamına girerek tüm ilaç ve hastane hizmetlerinden ücretsiz yararlanabilirsiniz. Sosyal güvencenizle ilgili bir sorun yaşıyorsanız destek merkezimizden destek alabilirsiniz.

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

İlaç tedavisi dışında bağışıklık sistemini güçlü tutmak amacıyla ona zarar verebilecek olan her şeyden olabildiğince uzak durmak gerekir. Alkol, sigara ve tüm uyarıcı ve uyuşturucu maddelerin kullanımından kaçınmak, yürüyüş dahi olsa spor yapmak, düzenli uyumak ve tüm gıda gruplarını içerecek bir besin programı kullanmak bağışıklık sisteminiz için önemlidir. Hekiminiz önermedikçe bağışıklık sistemini desteklediği iddia edilen hiç bir takviye gıda, mineral, vitamin ya da bitkisel ürünü kullanmanız önerilmez.



## CİNSEL YAŞAMIMA DEVAM EDEBİLİR MİYİM?

Evet. Ancak bundan sonraki yaşamınızda hem kendinizi diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korumak hem de eşinizi/partnerinizi HIV'den korumak adına tüm cinsel ilişkilerinizde kondom kullanmalısınız. Eşiniz HIV pozitif olsa dahi korunmaya devam etmelisiniz, çünkü HIV'in başka alt tipleriyle yeniden enfekte olmanız, halihazırda kullandığınız ya da gelecekte kullanacağınız ilaçların etkisiz hale gelmesine neden olabilecektir.

Korunmak için lateks veya poliüretandan imal edilmiş prezervatif kullanmanız yeterlidir. Kayganlaştırıcı olarak sadece su bazlı ürünler kullanılmalıdır. İçeriğinde yağ olan vazelin, bebek yağı, vücut ve el kremi vb ürünler kullanmanız kondomun bütünlüğünü bozmasa bile koruyuculuğunu zayıflatacaktır.

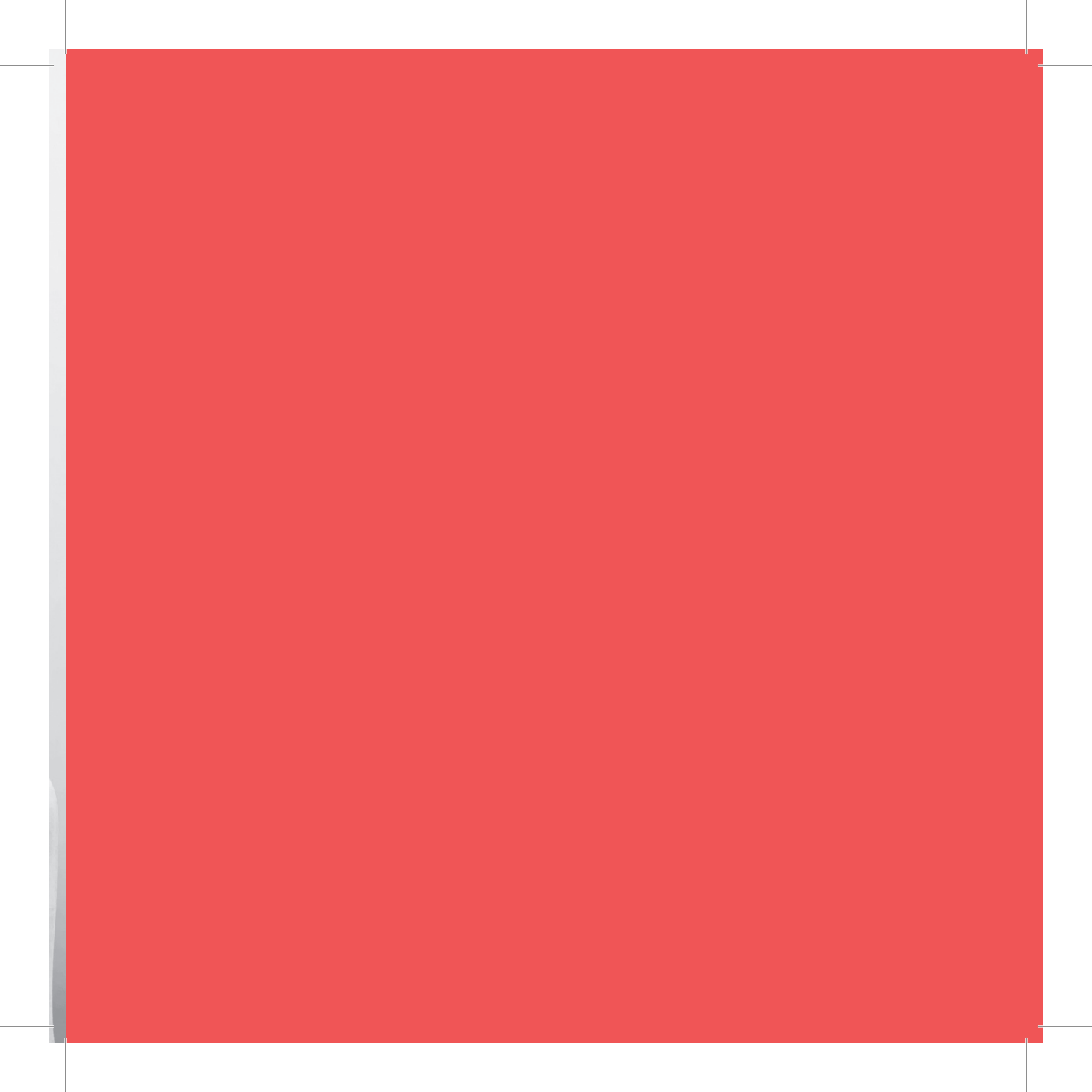
## EVLENEBİLİR VE ÇOCUK SAHİBİ OLABİLİRSİNİZ

HIV ile yaşayan bireylerin, HIV ile yaşayan / yaşamayan bireylerle evlenmelerinde ve çocuk sahibi olmalarında yasal ve tıbbi bir engel yoktur. Evlenmek isteyen çiftler sağlık raporlarını, aile hekimlerini ziyaret ederek durumlarını açıklamaları ve negatif eş adayının partnerinin sağlık durumunu bildiğine dair verdiği onamla alabilirler. Çocuk sahibi olmak isteyen çiftlerin hekimlerine danışarak uygun yöntem ve koruyucu tedbirlerle süreci yönetmeleri gerekmektedir. Gerekli önlemler alındığında anne pozitifse bebeğe HIV geçişi %0,5'in altına inmekte, anne negatifse HIV geçiş riski bulunmamaktadır.

## HAKLARINIZ

En temel hakkınız mahremiyetinizdir. Bir bireyin yalnızca kimlik bilgileri değil, sağlık verileri de kişisel veridir ve Anayasa'nın 20. maddesi kapsamında güvence altındadır. Sağlık verileri kişisel verileri koruma kanunu kapsamında korunur. HIV ile yaşıyor olduğunuz bilgisi rızanız ve bilginiz olmadan 3. kişilerle paylaşamaz.

HIV ile yaşayan bireyler diğer tüm T.C. vatandaşlarının yararlanabildiği tüm haklara sahiptir. Sosyal yaşam içerisinde zaman zaman bilgisizlik ve ön yargılar nedeniyle çeşitli hak ihlalleriyle karşılaşabilirsiniz. Enfeksiyonunuz hakkında bilgilenebilir ve böyle durumlarda ilgili destek birimlerinden destek alabilirsiniz.





POZİTİF  
YAŞAM  
DERNEĞİ  
2 0 0 5



[www.pozitifyasam.org](http://www.pozitifyasam.org)



(0216) 418 1061



**publicishealthcare**  
YOU ARE IN GOOD HANDS

koşulsuz destekleriyle