

POZITIVNĚ

ČÍSLO 62 | LISTOPAD-PROSINEC 2023 | 11. ROČNÍK



**POJIŠŤOVNY A PRAXE
S POZITIVNÍMI II**

JAK SNÍŽIT STRES?

HIV ADVOKÁTI NA TIKTOKU

OBSAH

- 3** POJIŠŤOVNY A PRAXE S POZITIVNÍMI II
- 8** STŘÍPKY ZE SVĚTA VĚDY
- 9** CHEMSEX: UČÍME SE OD NORŮ
- 11** S JAKÝMI DROGAMI SE DNES MŮŽETE SETKAT VE SPOLEČNOSTI?
6. DÍL - BENZODIAZEPINY
- 13** 11 ZPŮSOBŮ, JAK SNÍŽIT STRES
- 16** SVĚTOVÝ DEN BOJE PROTI AIDS
- 16** AUSTRÁLIE: LÉČBA JAKO PREVENCE A PREP
SNIŽUJÍ VÝSKYT NOVÝCH PŘÍPADŮ HIV U
GAYŮ A BISEXUÁLNÍCH MUŽŮ O DVĚ TŘETINY
- 18** HIV ADVOKÁTI NA TIKTOKU
- 19** KALENDÁRIUM LISTOPAD - PROSINEC

POJIŠŤOVNY A PRAXE S POZITIVNÍMI II

Přístup lidí žijících s HIV k životnímu pojištění, jakož i k dalším pojistným produktům z kategorie pojištění osob, je problematikou, s kterou se jednotlivé pojišťovny na českém pojišťovacím trhu dodnes vypořádávají různě. Zatímco některé pojišťovny stále řadí lidi žijící s HIV na seznam zcela nepojistitelných osob, objevují se první příznivé signály, že by pojistitelnost HIV pozitivních v České republice mohla do budoucna reflektovat medicínský pokrok v antiretrovirové léčbě tohoto chronického a zvládnutelného onemocnění. Zdá se, že alespoň několik prvních českých pojišťoven je v tomto ohledu na správné cestě.

Česká společnost AIDS pomoc dlouhodobě sleduje vývoj otázky pojistitelnosti osob žijících s HIV jak na českém pojišťovacím trhu, tak na trzích dalších evropských zemí. Zkušenosti ze zahraničí poukazují na nadějný pokrok v některých evropských státech, ve kterých se pojistitelnost HIV pozitivních zlepšuje, a to ať už z důvodu samoregulace pojišťoven, či z důvodu státních intervencí.

I přes v praxi existující rozdílné přístupy pojišťoven nelze opomíjet právní stránku věci, která v duchu zásady rovného zacházení a zákazu diskriminace omezuje libovůli pojišťoven. Medicína udělala velký pokrok, který HIV pozitivním lidem prodlužuje délku života a zlepšuje jeho kvalitu, a to až na úroveň téměř shodnou jako u osob HIV negativních. S tímto pokrokem vymizel legitimní důvod pro rozdílné zacházení bez bližšího zkoumání aktuálního zdravotního stavu každého jednoho zájemce o životní (ale i další podobná) pojištění.

Za takového stavu medicíny dnes nelze ospravedlnit přetrvávající přístup některých pojišťoven, které HIV pozitivní zájemce automaticky odmítají coby nepojistitelné. Pokud by totiž určitá pojišťovna tímto způsobem jednala, dopouštěla by se přímé diskriminace z důvodu zdravotního postižení. Předmětnou situaci se Česká společnost AIDS pomoc snaží řešit v rámci svého projektu zaměřeného na pomoc lidem žijícím s HIV při sjednávání komerčního pojištění.

V současnosti může být přínosem pro pojistitelnost HIV pozitivních rovněž vývoj diskuze na téma tzv. práva být zapomenut pro onkologické pacienty, přičemž tato diskuse již probíhá i v českém prostředí mezi Ministerstvem zdravotnictví, zástupci patientských organizací, zástupci finančního sektoru a Českou asociací pojišťoven.¹

Na téma přístupu českých pojišťoven k HIV pozitivním zájemcům o pojistné produkty byla ve zpravodaji POZITIVNĚ! č. 29, květen až červen 2018, publikována stanoviska jednotlivých českých pojišťoven, jakož i přehledy nabízených pojistných produktů. Nyní Vám s odstupem několika let přinášíme aktualizované údaje získané mimo jiné díky spolupráci s Českou asociací pojišťoven, která se podílela na sběru dat od jednotlivých pojišťoven.

1 isková zpráva: Vyléčení onkologičtí pacienti budou mít rovný přístup k finančním službám. Na "práva být zapomenut" se shodli zástupci Ministerstva zdravotnictví, patientských organizací i finančního sektoru. In: MZCR.cz [online]. 9. 10. 2023. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/vylaceni-onkologicti-pacienti-budou-mit-rovny-pristup-k-financnim-sluzbam-na-pravu-byt-zapomenut-se-shodli-zastupci-ministerstva-zdravotnictvi-pacientskych-organizaci-i-financniho/>

V rámci nové dotazovací akce České společnosti AIDS pomoc poskytly některé pojišťovny nejen přehled produktů dostupných pro HIV pozitivní zájemce o pojištění, ale nastínily i základní kritéria pro vyhodnocování pojistného rizika (tj. podmínky pro faktické poskytnutí pojištění lidem žijícím s HIV). Níže naleznete shrnutí těch nejpodrobnější z obdržených odpovědí. V případě zájmu o bližší informace ohledně odpovědí jednotlivých pojišťoven se na nás neváhejte obrátit e-mailem na pravnik@aids-pomoc.cz.



KOOPERATIVA POJIŠŤOVNA, A.S.

Podmínky, za kterých jsou klienti přijímáni do pojištění, jsou velmi individuální a závisí od konkrétního zdravotního stavu daného klienta. Zdravotní stav klientů je při sjednání pojistné smlouvy individuálně posuzován. Vyhodnocení zdravotního stavu se realizuje pomocí písemných dotazů na zdravotní stav uvedený ve zdravotním dotazníku, který je součástí pojistné smlouvy při sjednávání pojištění.

Dále budou při zkoumání zdravotního stavu od HIV+ klienta požadovány následující informace (dokládají se formou kopií lékařských zpráv):

1. zda je klient léčen anti-retrovirovou terapií (HAART, cART, ART), pokud ano, od kdy,
2. lékařské zprávy s vývojem hladiny CD4 lymfocytů a virové nálože od diagnostikování onemocnění (nebo za posledních 5 let),
3. zda je přítomna hepatitida typu B,
4. zda je přítomna hepatitida typu C, nebo je vyléčená s odpovídající virologickou odpovědí,
5. zda jsou přítomna kardiovaskulární nebo jiná onemocnění.

Odpověď na otázku: „Jaká kritéria jsou vyhodnocována při posuzování pojistného rizika HIV pozitivních pacientů?“:

1. věk klienta od 18–64 let,
2. délka léčby HAART, cART, ART musí trvat minimálně 6 měsíců,
3. hladina CD4 lymfocytů přesahuje 350,
4. virová nálož není detekovatelná (požadujeme výsledky od diagnostikování HIV, nebo za poslední 2 roky),
5. neprobíhalo nadměrné užívání alkoholu, ani užívání drog (v posledních 10 letech),
6. není přítomná hepatitida B, C, AIDS, závažné kardiovaskulární onemocnění.

GENERALI ČESKÁ POJIŠŤOVNA A.S.

Klientům můžeme nabídnout pojištění pro případ úmrtí s pojistnou částkou 10 000 Kč a také úrazové pojištění. Dále je možné individuální posouzení u pojištění pro případ úmrtí, pokud by klient požadoval vyšší pojistnou částku, než je 10 000 Kč:

- + o pojištění pro případ smrti na vyšší pojistnou částku je možné zažádat nejdříve po 6 měsících od zahájení léčby,
- + není ale možné pojistit klienta, který užívá nebo užíval nitrožilně drogy.

Pro vlastní ocenění zdravotního stavu a pojistitelnosti je potřeba dodat zdravotní dokumentaci – zprávy ošetřujícího lékaře nebo lékařské zprávy z nemocnice, včetně výsledků laboratorních testů. Lékařská dokumentace by měla obsahovat:

- + od ošetřujícího lékaře vyplněný zdravotní dotazník,
- + aktuální počet CD4 lymfocytů, ne starší než 6 měsíců,
- + aktuální hodnotu virové nálože, ne starší než 6 měsíců,
- + informace o nasazené terapii,
- + informace o onemocnění AIDS,
- + sérologii hepatitidy.

Odpověď na otázku „Jaké jsou hraniční hodnoty základních ukazatelů pro to, aby byl HIV pozitivní zájemce potenciálně pojistitelný?“

1. CD4 lymfocyty ≥ 200 ,
2. virová nálož ≤ 400 ,
3. délku léčby a věk zájemce o pojištění posuzujeme individuálně, tzn. nemáme defaultní omezení.

	Životní poj. pro případ smrti	Životní poj. na dožití	Úrazové poj.	Cestovní poj.	Pojištění vážných onemocnění	Pojištění invalidity	Pojištění pro případ pracovní neschopnosti a hospitalizace	Pojištění schopnosti splácet
Allianz pojišťovna, a.s.	○	✓	✓	✓	✗	✗	✓	/
Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.	○	✗	✓	✗	✗	✗	✗	/
ČSOB Pojišťovna, a. s., člen holdingu ČSOB	✗	✗	✗	/	✗	✗	✗	✗
Generali Česká pojišťovna a.s.	✓	✗	✓	/	✗	✗	✗	/
Kooperativa pojišťovna, a.s.	✓	✓	✓	/	✗	✓	✓	/
MAXIMA pojišťovna, a.s.	✗	/	✗	✗	✗	✗	✗	/
MetLife Europe d.a.c.	✓	✗	✓	/	✗	✗	✗	✗
NN Životní pojišťovna N.V.	✓	✓	✓	/	✗	✗	✗	/
Simplea pojišťovna, a.s.	✓	/	✓	/	✓	✓	✓	/
UNIQA pojišťovna, a.s.	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓
YOUPLUS Životní pojišťovna	✗	/	✗	/	✗	✗	✗	/

✓ – pojišťovna poskytuje uvedený pojistný produkt a při splnění požadovaných kritérií souvisejících s léčbou HIV by měl být dostupný i HIV pozitivním zájemcům

○ – pojišťovna lidem žijícím s HIV poskytuje životní pojištění pouze na tarify bez oceňování (tzn. zpravidla jde o pojištění na nízké pojistné částky bez individuálního posouzení zdravotního stavu)

✗ – pojišťovna poskytuje uvedený pojistný produkt, ale tento není dostupný HIV pozitivním zájemcům

/ – pojišťovna uvedený produkt vůbec nemá ve své nabídce

Pozn.: Pokud předmětná pojišťovna poskytuje HIV pozitivním daný pojistný produkt, běžně uplatňuje pojistnou výlukou ve vztahu k pojistným událostem vzniklým v důsledku nosičství HIV nebo AIDS (tj. pojišťovna nevyplatí pojistné plnění v případě, že hospitalizace, či smrt pojištěnce nastala v příčinné souvislosti s nosičstvím HIV nebo AIDS); lze rovněž očekávat navýšení pojistného.

— Připravil Martin

**PŘÍTEL SE CHCE ROZEJÍT.
ŘEKL JSEM MU O HIV.**

ROZUMÍM.

ALE NENECHÁM TĚ V TOM, BRÁCHO. 🤝🤝

NEDETEKOVATELNÝ*

***NEDETEKOVATELNÝ ZNAMENÁ, ŽE ČLOVĚK ŽIJÍCÍ S HIV MÁ NEZJISTITELNÉ MNOŽSTVÍ VIRU V KRVI.**

Ale také to znamená, že člověk žijící s HIV šel na test včas, užívá svou medikaci, má imunitní systém dostávající se do normálu a hlavně – žije normální život. Jako my ostatní.

V souvislosti s diagnózou a léčbou je vždy nutné vyhledat radu zdravotnického odborníka.



testujsevcas.cz



GILEAD

STRÍPKY ZE SVĚTA VĚDY

ODHALENÍ MOLEKULÁRNÍCH MECHANISMŮ REZISTENCE VŮČI HIV LÉKŮM

Vědci z institutu Salk odhalili, jak změny v 3D struktuře enzymu integrázy (druh HIV proteinu) mohou vést k rezistenci na dolutegraviru, jednomu z neúčinnějších léků, který se užívá k léčbě infekce HIV, a jak další sloučeniny mohou překonat tuto rezistenci.

Zdroj: <https://www.news-medical.net/news/20230721/Salk-researchers-uncover-molecular-mechanism-of-HIV-drug-resistance.aspx>

ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ STŘEV MŮŽE BÝT KLÍČEM KE ZPOMALENÍ INFEKCE HIV

Vědci z Pittsburské univerzity pozorovali na zvířecích modelech s SIV (opičí virus imunodeficiency – obdoba HIV mezi opicemi), že pouze systémové řešení imunitní odpovědi a zánětu není samo o sobě efektivní pro kontrolu onemocnění. Tato studie přímo ukázala, že problémy s fungováním střev jsou hlavním předpokladem systémového zánětu a přechodu onemocnění do pokročilejších stádií.

Zdroj: <https://www.news-medical.net/news/20230724/Improving-gut-health-may-be-key-to-slowng-HIV-progression-to-AIDS.aspx>

STUDIUM, JAK DOSTAT HIV POD KONTROLU PROSTŘEDNICTVÍM AFRICKÝCH GENŮ

Díky studii téměř 4000 lidí afrických potomků byl identifikován gen, který se chová jako přirozený obránce proti HIV a omezuje jeho množení v určitém druhu bílých krvinek. Tento výzkum proslapává cestu novým léčebným strategiím. Pro výzkum byly využity počítačové a experimentální přístupy, které stojí za zkoumáním biologických mechanismů. Poskytují tak důkazy, že gen CHD1L omezuje množení HIV v podskupině bílých krvinek.

Zdroje: <https://www.sciencedaily.com/releases/2023/08/230802132005.htm>

<https://www.news-medical.net/news/20230802/Genome-wide-study-finds-link-between-CHD1L-gene-and-HIV-control.aspx>

ODHALENÍ NOVÝCH CEST, KTERÝMI HIV VSTUPUJE DO BUNĚČNÉHO JÁDRA

Nová studie identifikovala dosud neznámé cesty, které využívá HIV ke vstupu do buněčného jádra zdravé buňky, kde se může množit a pokračovat v invazi do ostatních buněk. Vědci také identifikovali tři proteiny, které jsou zapotřebí k přenosu viru, a syntetizovali nový protein, který může položit základy nové HIV léčbě.

Zdroj: <https://www.news-medical.net/news/20230810/New-pathway-for-HIV-to-enter-nucleus-of-healthy-cells-identified.aspx>

— Připravila Veronika

CHEMSEX: UČÍME SE OD NORŮ

e středu 20. září 2023 proběhl v Domě světla workshop tematicky zaměřený na problematiku chemsexu. Česká společnost AIDS pomoc získala díky projektu z Norských fondů podporu na vzájemné předávání zkušeností s partnerskou organizací HIV Norge.

Po úvodním slovu se představili jednotliví účastníci workshopu. Z norské strany přijeli zástupci HIV Norge. Více se o organizaci můžete dozvědět například prostřednictvím jejich webových stránek, které jsou dostupné i v angličtině <https://chemfriendly.no/>. Z Norska přijel hlavní představitel organizace Andrès Lekanger v doprovodu svých kolegů Oleho Pedersena a Viktora Hjallara. Za českou stranu se účastnilo několik pracovníků z České společnosti AIDS pomoc, dále zástupce Státního zdravotního ústavu, Prague Pride, Podané ruce a nechyběli ani dva zástupci osob s prožitou zkušeností s užíváním chemsexu.

Na začátek workshopu představil František Cinger, vedoucí preventivní sekce ČSAP, portfolio činností České společnosti AIDS pomoc, na něj následně navázala Xenie Uholyeva, expertka na chemsex, která přiblížila české uživatele chemsexu na základě studie EMIS a také představila naše aktivity zaměřené na chemsex. Sociální pracovnice Alice Urbancová následně představila službu CHMS Help.

Norští zástupci představili své aktivity, které nabízí zábavnou formou v podobě infotainmentu. Budují povědomí o svých službách a chemsexu obecně také mezi profesionály. Uživatelům chemsexu nabízí nejrůznější služby od poskytování informací až po distribuci harm reduction materiálů. Zmínili aktuální projekt Ask first, který je zaměřený na získání souhlasu před zahájením sexuální aktivity, a slamming (injekční užívání drog při chemsexu).

Hlavní část workshopu zaměřená na přípravu harm reduction materiálů spočívala v diskusi nad nově připravenou brožurou - Každá hra má svá pravidla: Hepatitida C a diskusi nad etickým kodexem peer pracovníka. Informační text vychází z podkladů týmu – NoMoreC. Českou verzi s týmem CHMS Help sestavila Xenie Uholyeva. Materiál je určen uživatelům chemsexu a poskytuje základní informace o hepatitidě C, jejím přenosu, průběhu a prevenci, testování a léčbě. Část věnovaná diskusi nad etickými principy byla zaměřena na srovnání českých a norských etických kodexů pro práci s uživateli chemsexu a uvedením příkladů, ke kterým může v praxi dojít.

Na základě spolupráce s norskou stranou obdržela Česká společnost AIDS pomoc pozvání na konferenci k chemsexu, kterou organizace Chemfriendly pořádá. Doufáme, že započatá spolupráce bude zdárně pokračovat i po skončení projektu. Již brzy se budete moci těšit na vydání nové brožury o hepatitidě C.

Projekt „Společná chemsex harm reduction intervence“ je financován z Fondů EHP/Norsko 2014–2021.

— Připravila Veronika


Iceland
Liechtenstein Norway
Norway grants grants

Pomáháme s léčbou HIV a hepatitidy C. Testovat se má smysl.



Copyright © 2023 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA a přidružené společnosti.
Všechna práva vyhrazena.

Merck Sharp & Dohme s.r.o.
Na Valentince 3336/4, 150 00 Praha 5, Česká republika, IČ: 028462564
Tel.: +420 277 050 000, e-mail: d poc_czechslovak@merck.com, www.MSD.cz
CZ-NON-00498 (1.0) • Datum přípravy: 3/2023



S JAKÝMI DROGAMI SE DNES MŮŽETE SETKAT VE SPOLEČNOSTI?



6. DÍL – BENZODIAZEPINY

Benzodiazepiny jsou léky, běžně předepisované „na uklidnění“. V Česku jsou benzodiazepiny ve zdravotnictví nadužívány, předepisují se i v situacích, které by bylo možné zvládat i bez psychofarmak (psychoterapie) nebo jinými léky (antidepresiva). Léčba benzodiazepinovými anxiolytiky by neměla přesáhnout 4 týdny.

Benzodiazepiny nejsou antidepresiva, i když hodně lidí si to myslí. Jedná se o skupinu léků (tablety různých barev) s různými účinnými látkami. V Česku se nejčastěji setkáme s Neurolem, Xanaxem, Diazepamem, Oxazepamem, Rivotrilem.

CO CHCEME ZAŽÍT S BENZODIAZEPINYPINY

- Benzodiazepiny pomáhají rychle odstranit strach, úzkost, navodit pocit klidu, relaxu. Používají se k zastavení panické ataky, zklidnění a navození spánku, odstranění křečí a zmírnění svalového napětí.

CO NECHCEME ZAŽÍT S BENZODIAZEPINYPINY

- Prvními nežádoucími účinky benzodiazepinů, kterých si všimneme, budou problémy s krátkodobou pamětí a denní únava (často spojená s noční nespavostí). U pravidelných uživatelů se objevuje apatie, dezorientovanost, porucha koordinace pohybů, nechut k řešení problémů (někdy se mluví dokonce o amotivačním syndromu). Náhlé vysazení benzodiazepinů vede k velmi nepříjemným a život ohrožujícím stavům.

SEX NA BENZODIAZEPINECH

Benzodiazepiny asi můžou odstranit nějaké zábrany při sexu, ale většinou je člověk příliš unavený, aby se obtěžoval sexuální aktivitou. Erektce na benzodiazepinech nebývá snadná.

Výpadky paměti dělají z některých benzodiazepinů (Rivotril) znásilňovací drogu. Může se nám pak stát, že kvůli výpadkům paměti nevíme, co se s námi dělo, ani kdo to s námi dělal.

CO RISKUJEME S BENZODIAZEPINY

Odvykací stav je životu nebezpečný. Bývá závažnější u benzodiazepinů s kratším eliminačním poločasem (jako Neurol nebo Xanax) a nastupuje dříve (24 hodin od posledního užití). U benzodiazepinů s delším eliminačním poločasem (Rivotril) se abstinční příznaky objevují týden od posledního užití. Abstinční příznaky jsou velmi nepříjemné. Zahrnují třes, pocení, křeče, nevolnosti, bolesti hlavy, bušení srdce. V těžší (život ohrožující) formě dochází k epileptickým stavům, deliriu, psychotickým stavům.

Benzodiazepiny mají **velkou terapeutickou šíří**, není snadné se jimi smrtelně předávkovat, pokud je s ním nemícháme. Benzodiazepiny se metabolizují v játrech, proto zejména při dlouhodobém užívání jsou játra přetížena. Benzodiazepiny prodlužují reakční čas – při užití se nesmí řídit motorové vozidlo ani obsluhovat stroje. Nejsou výjimečné ani úrazy ve stavu zmatenosti nebo pády pro poruchu svalového napětí a pohybové koordinace.

Závislost na benzodiazepinech vzniká snadno, celkem rychle a je obtížně léčitelná.

TOXICKÝ KOKTEJL

Kombinace benzodiazepinů s jinými tlumivými látkami (alkohol, GHB/GBL, ketamin, heroin) nikdy není dobrý nápad. Tlumivé látky si vzájemně zvyšují účinek, můžeme se tak snadno předávkovat, upadnout do bezvědomí a zemřít. Medikace na HIV (například ritonavir nebo cobicistat) může interagovat s benzodiazepiny jako Diazepam nebo Xanax tak, že zvýší hladinu uklidňujících léků v těle. Kombinace benzodiazepinů a stimulačních látek je sice běžná (užíváme je na dojezdu), ale není to dobrý nápad, protože může dojít k nepředvídatelným reakcím.

Dostali jsme se na konec našeho seriálu o psychotropních látkách. Naším cílem nebylo prezentovat jednotlivé látky a rizika, spojená s užíváním. Chtěli jsme podpořit našeho čtenáře v tom, aby hledal informace a dokázal sám pro sebe racionálně hodnotit potenciální přínosy, ztráty a rizika spojená s látkami, které užívá nebo plánuje užívat.

Chcete se dozvědět víc? Podívejte se na chemsex.cz. Nebo si o tom můžeme promluvit – napište nám na info@chemsex.cz.

— Přípravila Xenie



11 ZPŮSOBŮ, JAK SNÍŽIT STRES

1

NEŠETŘETE SPÁNKEM

Je jednodušší vypořádat se se stresem, když jste dobře odpočatí. Dejte si za cíl dodržovat 7 až 9 hodin spánku. Méně spánku a snaha vše dohonit později se málokdy vyplácí.

2

NAJDĚTE SI VHDNÝ POHYB

Běžná fyzická aktivita pomáhá snižovat stres a udržuje nás zdravé. Zkuste chůzi, běhání, tanec, zahradničení, jógu, jízdu na kole, hraní si s dětmi, chůzi po schodech nebo úklid domu.

3

OD SVÉHO PLÁNU ZDRAVÍ ZAHRNĚTE ZÁBAVU

Věnujte čas přátelům a rodině. Zajděte si na film, poslouchejte hudbu, sledujte sportovní událost, skládejte puzzle, čtěte časopis, hrajte videohry, dejte si horkou lázeň a dejte si svolení odpoutat se od čehokoli, co vás stresuje.

4

OSVOJTE SI NÁSTROJE NA VYPOŘÁDÁNÍ SE SE STRESEM

Někteří zaměstnavatelé nabízejí lekce zvládání stresu. Prohledejte web s lekce, jak redukovat stres nebo medítovat.

5

STANOVTE SI PRIORITY

Dělejte nejdříve ty nejdůležitější věci. Umístěte své zdraví na přední příčky seznamu.

6

PŘEPROGRAMUJTE ŘEČ, KTEROU MLUVÍTE K SOBĚ

Zkuste se na věci dívat pozitivně. Nedělejte z malých věcí věci velké. Řekněte si: „Tohle také přejde.“

7

VĚNUJTE SE JEDNOMU ÚKOLU

Nezahlcujte se přemýšlením o tom, co všechno musíte udělat. Udělejte si seznam a soustřeďte se na úkol, který je před vámi.

8

PROŠKRTEJTE SVŮJ SEZNAM ÚKOLŮ

Stanovujte si realistické cíle. Zeptejte se sami sebe, zda musí být něco skutečně hotové. Pokud ne, škrtněte to ze svého seznamu.

TRÉNUJTE TRPĚLIVOST

9

Každodenní zpoždění mohou zvláště zhoršovat situaci, když jste ve stresu. Abyste se vypořádali s dlouhými frontami a dobou čekání, zkuste čtení, meditaci, zahrajte si hru nebo se rozveselte prohlížením fotografií ve svém telefonu.

STRAVUJTE SE ZDRAVĚ

10

Snažte se jíst jídlo, které má nízký obsah tuku a je bohaté na vlákninu. Pokud máte málo času, řetězce s rychlým občerstvením nyní nabízí zdravější alternativy ke smažené stravě.

11

SMĚJTE SE

Tělo produkuje při smíchu nápomocné hormony. „Smích je kořen života.“

Zdroj: <https://www.poz.com/slideshow/ways-to-reduce-stress/>

— Přípravila Veronika





SPRÁVNĚ LÉČENÝ HIV PACIENT MŮŽE MÍT POROVNATELNOU DÉLKU A KVALITU ŽIVOTA JAKO ZDRAVÝ ČLOVĚK

Komerční sdělení GSK/ViiV Healthcare

Jakékoliv otázky týkající se příslušného onemocnění, nebo způsobu jeho léčby, je potřebné konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Ochranné známky jsou registrované/licencované pro koncern ViiV Healthcare.

©2023 koncern ViiV Healthcare společností/poskytovatel příslušné licence.

SVĚTOVÝ DEN BOJE PROTI AIDS



Každý rok si 1. prosince svět připomíná Světový den boje proti AIDS. Lidé po celém světě se spojují, aby ukázali podporu lidem žijícím s HIV a aby si vzpomněli na ty, kteří zemřeli na onemocnění související s AIDS.

Každý Světový den boje proti AIDS se zaměřuje na specifické téma, kterým je v roce 2023 „Nechte komunity vést“ (Let Communities Lead).

Téma tohoto roku se připojuje k rostoucímu seznamu výzev, kterými Světový den boje proti AIDS upozorňuje lidi po celém světě. Světový den boje proti AIDS založený v roce 1988 byl vůbec prvním mezinárodním dnem pro světové zdraví. Jeho tématem bylo - Svět spojený proti AIDS (A world united against AIDS). Každý rok, aby uspořádali kampaň týkající se tématu specificky zaměřeného na HIV, se spojují zástupci Spojených národů, vlád a občanských společností.

Aktivity ke zvýšení povědomí o infekci HIV se konají po celém světě. Mnoho lidí nosí červenou stužku, univerzální symbol podpory a solidarity s osobami žijícími s HIV.

Skupiny osob žijících s HIV a ostatní občanské společnosti zapojené do odpovědi na AIDS se mobilizují v podpoře komunit, kterým slouží, a k získání potřebných finančních prostředků.

Světový den boje proti AIDS zůstává aktuální i dnes a připomíná lidem a vládám, že infekce HIV nevymizela. Je zde stále kritická potřeba navýšení financování určeného pro boj s AIDS s cílem zvýšit povědomí o dopadu HIV na lidské životy, ukončit stigmatizaci a diskriminaci a zlepšit kvalitu života osob žijících s HIV.

Zdroj: https://www.unaids.org/en/World_AIDS_Day

— Připravila Veronika

AUSTRÁLIE: LÉČBA JAKO PREVENČE A PREP SNIŽUJÍ VÝSKYT NOVÝCH PŘÍPADŮ HIV U GAYŮ A BISEXUÁLNÍCH MUŽŮ O DVĚ TŘETINY

Australští vědci uvedli v časopise Lancet HIV, že 27% nárůst počtu gayů a bisexuálních mužů užívajících anti-retrovirovou léčbu (ART) a dosažení nezjistitelné virové nálože vedlo k 66% poklesu infekcí HIV mezi roky 2010 a 2019, čímž ukázali, že léčba jako prevence je vysoce účinným opatřením ke zlepšení veřejného zdraví.

Vztah mezi zvýšeným počtem osob, které měly potlačenou virovou nálož, a redukcí v přenosu HIV se stal ještě významnější po zavedení PrEP (pre-expoziční profylaxe), takže v roce 2019 každé zvýšení potlačené virové nálože o 1 % korespondovalo s 20% snížením výskytu nových případů HIV.

„Naše výsledky naznačují, že léčba jako prevence, přestože je účinná sama osobě, snižuje výskyt HIV nejefektivněji, když je kombinovaná s distribucí PrEP a vysokou četností testování,“ komentují autoři.

Předběžné výsledky studie dopadu léčby jako prevence v Austrálii byly prezentovány na konferenci AIDS 2020 Dr. Dentonem Callendarem z Kirby institutu z Univerzity Nového Jižního Walesu. Nyní s využitím dat sesbíraných mezi lednem 2010 a prosincem 2019 posoudila stejná výzkumná skupina desetiletý dopad stoupajícího pokrytí ART a poskytování PrEP na přenos HIV ve státech Nový Jižní Wales a Victoria. Studie je první rozsáhlou analýzou účinnosti léčby jako prevence u gayů a bisexuálních mužů.

Dlouhodobá studie zkoumala změny HIV statusu, užívání léčby, virovou supresi a užití PrEP u 101 772 gayů a bisexuálních mužů, kteří obdrželi zdravotnické služby na 69 klinikách, které provádějí HIV testování v Novém Jižním Walesu a Victorii. Účastníci se mohli ke zkoumané skupině připojit kdykoli v průběhu sledovaného období.

První analýza sledovala výskyt HIV u mužů, kteří byli testováni alespoň dvakrát během sledovaného období a kteří byli při prvním testu HIV negativní. Tato skupina zahrnovala 59 234 mužů, z nichž 1 201 bylo na pozdějších kontrolách diagnostikováno HIV s výskytem 0,4 případů na 100 osobo-roků sledování. Výskyt HIV poklesl o 66 % mezi roky 2010 a 2019 z 0,64 na 0,22 nových případů na 100 osobo-roků. Tento pokles byl nejvyšší mezi muži ve věku 30 až 39 let (88 %).

Mezi muži bez HIV vzrostl počet PrEP uživatelů ze 17 % v roce 2016 (rok uvedení PrEP) na 36 % v roce 2019, kdy PrEP užívalo 12 189 mužů.

Opakované HIV testování vzrostlo během sledovaného období a badatelé spočítali, že výskyt nediodagnostikované infekce HIV poklesl z téměř 11 % v roce 2010 na 9 % v roce 2019.

Skupina osob s HIV zahrnovala 12 554 mužů, kteří buď žili s HIV již na počátku, anebo jim bylo diagnostikováno HIV během sledovaného období a měli alespoň jednu otestovanou virovou nálož. Proporce mužů žijících s HIV, kteří měli potlačenou virovou nálož, vzrostla z 69 % v roce 2010 na 88 % v roce 2019, nárůst 27 %.

První analýza zohledňující sociodemografické charakteristiky a užití PrEP ukázala, že každý 1% nárůst výskytu virové suprese pod 200 kopií/ml byl spojen s 6% poklesem výskytu HIV. Výskyt HIV byl o 70 % nižší u mužů užívajících PrEP ve srovnání s těmi, kteří PrEP neužívali.

Výskyt HIV poklesl prudce mezi lety 2015 a 2017 a poté byl vyrovnaný, což naznačuje, že rozšíření užití PrEP posílilo okamžitý pokles nediodagnostikovaných infekcí HIV a výskyt nepotlačené virové nálože.

Výzkumníci uvádí, že nárůst testování, pokrytí léčbou a virová suprese stejně jako cílené edukační kampaně odráží rozsáhlé úsilí lékařů a komunitních organizací učinit služby dostupnější.

V doprovodném komentáři redakce dva thajští HIV experti zdůraznili důležitost navržené služby na míru jejich uživatelům tak, aby došlo k maximalizování dopadu PrEP a léčby jako prevence. Lékaři z Institutu pro HIV výzkum a inovace v Bangkoku zdůraznili důležitost komunit při společném zavádění služeb k dosažení důvěry a rovnosti. Poukázali na to, že rychlá akce vlády a komunit k dosažení implementace léčby jako prevence ve velkém měřítku „přivedla Austrálii blíže k ukončení AIDS dekády před mnoha ostatními zeměmi.“

Zdroj: <https://www.aidsmap.com/news/apr-2023/australia-treatment-prevention-and-prep-reduce-new-hiv-cases-gay-and-bisexual-men-two>

— Připravila Veronika

HIV ADVOKÁTI NA TIKTOKU

Je jasné, že TikTok, aplikace pro sdílení krátkých videí, která byla spuštěna v roce 2016, má rostoucí vliv a moc. S 1 miliardou klientů po celém světě aplikace stále získává nové uživatele. K prudkému nárůstu však došlo především v několika minulých letech, v průběhu COVID-19 pandemie.

Khartoon Weiss, ředitel agentury a účtů na TikToku, definuje aplikaci spíše jako zábavnou platformu než jako sociální síť. Uživatelé TikToku mohou strávit hodiny sledováním krátkých videí s tanečními výzvami, synchronizacemi rtů, „make-upovými tutoriály“, tipy na cvičení, recepty, žertíky a dalším obsahem.

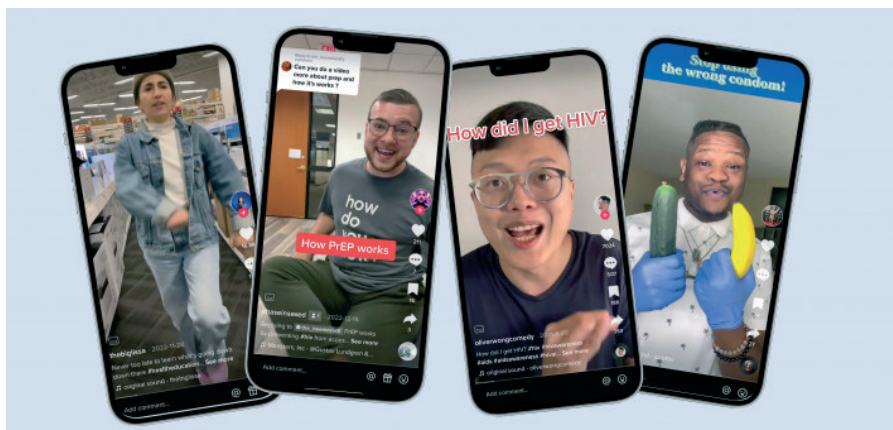
TikTok není bez kontroverzí. Aplikace byla spuštěna čínskou společností - ByteDance a podle zákona může čínská vláda přinutit jakoukoli společnost ke sdílení jakýchkoli uživatelských dat, která sbírá.

V prosinci během slyšení sdělil Chris Wray, šéf Federálního úřadu pro vyšetřování, Sněmovnímu výboru pro vnitřní bezpečnost, že má FBI obavy týkající se bezpečnosti včetně možnosti, že čínská vláda užívala aplikaci k získání soukromých informací o jejich uživateli. S odvoláním na bezpečnostní rizika v únoru texaský guvernér Greg Abbott vyzval k zákazu aplikace na všech vládních zařízeních.

I přes velkou nafouknutou bublinu kontroverze TikTok pokračuje v poskytování zábavy svým uživatelům, zvláště mladým lidem. Někteří z nich také užívají platformu, aby šířili povědomí o HIV a sexuálním zdraví prostřednictvím působivého obsahu, který využívá humoru a hudby k upoutání pozornosti uživatelů a dodává jiskru důležitým rozhovorům. V tomto dílu zpravodaje vám představíme prvního z nich:

Oliver Wong (30 let), @oliverwongcomedy, Los Angeles

TikTokové příspěvky Olivera Wonga jsou charakteristické skvělými stand-upy, příběhy z jeho života v Jižní Kalifornii, výzvami, kterým čelí kvůli rasismu, a špetkou tance. Ale jeho nejzobrazovanější videa jsou o HIV. Taiwanský rodák přišel do Spojených států



před sedmi lety na filmovou školu a před dvěma lety se testoval na HIV s pozitivním výsledkem. Dva měsíce po své diagnóze začal dokumentovat svou cestu s HIV na TikToku.

Ve videu, které nasbíralo přes 560 000 zhlédnutí, hovoří Wong o tom, jak zjistil, že žije s HIV. „Během dvou až šesti týdnů po vzniku infekce HIV se u vás rozvinou příznaky podobné chřipce. Proto věřím, že jsem se nakazil v listopadu 2020,“ říká ve videu. Pokračuje popisem příznaků, které začal cítit přibližně o měsíc později a o kterých si myslel, že jsou způsobené COVIDem. V únoru 2021 poté, co šel na pravidelné testy na sexuálně přenosné infekce (STI), zjistil, že má HIV.

Wong používal TikTok již předtím, než měl HIV. „Abych mohl s lidmi navazovat kontakt, je jedním z mých hlavních úkolů jako stand-up komika být tak upřímný a opravdový, jak jen na pódiu můžu být. Jakmile jsem dostal HIV, bylo to, jak bych to nechtěl schovávat. Nechci být vtipný na pódiu (bez prozrazení statusu), je ve mně tajemství, kterým je HIV,“ říká. Protože už ve svých stand-upech a na sociálních médiích odhalil hodně ze svého života – své rodiče, svůj asijský původ, svou sexualitu – bylo jen přirozené, že mezi témata zařadil i HIV. „Začal jsem psát vtipky o HIV a pak jsem o něm začal mluvit na pódiu. Po měsíci nebo dvou jsem začal tyto vtipky předkládat TikToku.“

Wong zjistil, že užívání TikToku mu pomohlo vypořádat se s diagnózou. „Je to pro mě opravdu terapie, která mi přinesla smíření s mým statutem HIV pozitivní osoby,“ říká. „Myslím, že mluvení o HIV na veřejnosti mi opravdu pomáhá přijmout novou životní realitu.“

Wong říká, že vtipkování o HIV je jemnou cestou, jak přilákat pozornost lidí. „Humor ulehčuje lidem těžká témata jako je HIV. Věřím, že tím, že udělám HIV lehčím a stravitelnějším tématem, bude většina lidí schopna více naslouchat. Většina lidí si spojuje HIV se smrtí, což už dávno díky moderním lékařskými metodám neplatí. Myslím, že používání humoru při rozhovorech o HIV může domněnky lidí změnit.“

Zdroj: <https://www.poz.com/article/hiv-advocacy-tik-tok>

— Přípravila Veronika

KALENDÁRIUM LISTOPAD - PROSINEC

7. listopadu

Hráč NBA Magic Johnson oznamuje, že má HIV a že přestává s basketbalem. (1991)

Americká FDA (Food and Drug Administration) schvaluje první HIV rychlotest pro užití v USA, který poskytuje výsledky během 20 minut. (2002)

Noviny Wall Street Journal informují o vyléčení „Berlínského pacienta“. (2008)

17. listopadu

Herec Charlie Sheen oznamuje v živém interview s Mattem Lauerem, že má HIV. (2015)

24. listopadu

Zpěvák a frontman kapely Queen Fredy Mercury umírá na komplikace onemocnění AIDS. (1991)

1. prosince

Světová zdravotnická organizace vyhláší první Světový den boje proti AIDS. (1988)

7. prosince

HBO spouští premiéru *Andělů v Americe*. Minisérie natočená Mikem Nicholsem je založena na hře Tonyho Kushera oceněné Pulitzerovou cenou. (2003)

10. prosince

Americká Centra pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) uvádějí první případ AIDS u dítěte, které obdrželo krevní transfúzi. (1982)

17. prosince

Třináctiletému chlapci Ryanu Whiteovi je diagnostikováno AIDS po krevní transfúzi. Později se stává terčem stigmatizace ve škole a je mediálně spojován s šířením informací o onemocnění. (1984)

22. prosince

Je uveřejněn film *Philadelphia*. Tom Hanks za něj získá cenu Akademie za nejlepšího herce. (1993)

23. prosince

Americká FDA (Food and Drug Administration) schvaluje orální HIV test, první nekrevní test založený na detekci HIV protilátek. (1994)

Vědecký časopis *Science* uveřejňuje studii HPTN 052, která ukazuje, že HIV léčba je zároveň prevencí přenosu HIV na sexuální partnery – je to průlomné zjištění roku 2011. (2011)

Zdroj: <https://www.poz.com/article/aids-is-everyday-november>

<https://www.poz.com/article/aids-is-everyday-december>

— Přípravila Veronika

Česká společnost AIDS pomoc, z.s., Dům světla, Malého 282/3, 186 00, Praha 8 - Karlín, tel: 224 814 284, mail: info@aids-pomoc.cz nebo www.hiv-komunita.cz, BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980, Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR pod číslem E 21338.



ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC

