



POZITIVNĚ

Číslo 68 | listopad-prosinec 2024 | 12. ročník



**Globální spojení v boji
s HIV: Spolupráce,
která mění životy**



ČESKÁ SPOLEČNOST
AIDS POMOC

Obsah

- 3** **Zdraví pod kontrolou**
- 4** **Boj za rovnost, rozhovor s Dr. June Gipsonovou**
- 7** **Srdce pod tlakem**
- 8** **Jak milují Češi: pravdy o našem intimním životě
CZECHSEX: 2. díl sexuální chování Čechů**
- 10** **Sexuálně přenosné infekce
3. díl – Chlamydie, často bez příznaků**
- 12** **Zdravotník s HIV Barry McCluskey**
- 14** **3 roky s podcastem Život+**
- 16** **Střípky ze světa vědy**

Zdraví pod kontrolou

OTESTUJTE SE A PODPOŘTE BOJ PROTI HIV

Evropský týden testování na HIV a žloutenku

Chcete mít jasno o svém zdraví? Pak neváhejte a přidejte se k Evropskému týdnu testování na HIV a žloutenku typu B a C. **Od 17. 11. 2024 do 24. 11. 2024** máte jedinečnou šanci nechat se otestovat a zjistit, jak na tom jste. Testovat se můžete v našich pevných testovacích místech po celé republice. Více na www.hiv-testovani.cz.

Ve čtvrtek **21. 11. 2024** se před budovou Hlavního nádraží v Praze uskuteční **testovací den společnosti Gilead a ČSAP**. Přijďte **od 8:00 do 20:00** a nechte se anonymně a zdarma otestovat na HIV, žloutenku typu B a C i syfilis. Profesionální zdravotnický tým vám nabídne nejen rychlotest, ale i odborné předtestové poradenství.

Žádné čekání, žádný stres, jen rychlé výsledky a klid v duši. Tohle je moment, kdy můžete vzít své zdraví do vlastních rukou.



Světový den boje proti AIDS 1. 12. 2024

Připojte se k nám při oslavě lidské odvahy a solidarity. Tento den si připomínáme oběti AIDS a stojíme za těmi, kteří žijí s HIV. Osvěta a boj proti stigmatizaci jsou stále klíčové v boji s HIV. Proto **28. listopadu znovu** vyjedou naše **osvětové tramvaje**. Ve kterých městech je potkáte, se dozvíte na našich webových stránkách.

Sbírka Červená stužka

Získejte svůj symbol solidarity! Koncem listopadu a začátkem prosince potkáte studenty z Mezinárodní asociace studentů medicíny (IFMSA CZ), u kterých si můžete zakoupit **červenou stužku** – symbol naděje a podpory. Koupí odznáčku nebo žetonu přispějete na preventivní aktivity České společnosti AIDS pomoc.

Podpořit nás můžete také zde https://bit.ly/Podpora_CSAP •

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



Boj za rovnost

DR. JUNE GIPSONOVÁ MĚNÍ TVÁŘ PÉČE O LIDI ŽIJÍCÍ S HIV NA AMERICKÉM JIHU

DR. JUNE GIPSONOVÁ

Dr. June Gipsonová je prezidentkou a generální ředitelkou organizace My Brother's Keeper, Inc. (MBK) se sídlem v Ridgelandu, Mississippi. Tato organizace je významným poskytovatelem péče a podpory pro pacienty s HIV v jižních státech USA. Většina jejich spolupracovníků i klientů pochází z etnických menšin a žije ve městě Jackson ve státě Mississippi a jeho širším okolí. Dr. Gipsonová pracuje v sektoru veřejného zdraví více než 20 let a podílela se na založení první kliniky základní zdravotní péče pro členy komunity LGBTI v Mississippi. Je silným zastáncem rovného přístupu ke zdravotní péči a pod jejím vedením se My Brother's Keeper, Inc. stala členem Rady pro veřejnou politiku asociace AIDS United, která sdružuje organizace z celých USA s cílem hájit práva lidí žijících (nebo postižených) s HIV/AIDS.

Pani Gipsonová, jste prezidentkou organizace My Brother's Keeper v Mississippi. Mohla byste nám povědět, na co se tato organizace zaměřuje?

My Brother's Keeper se zaměřuje na poskytování komplexní podpory komunitám, na které se většinou s péčí a podporou zapomíná, a to zejména těm, které jsou ovlivněny HIV/AIDS. Snažíme se řešit sociální faktory, které negativně ovlivňují zdraví, a snižovat stigmatizaci kolem HIV. Poskytujeme lékařskou péči, služby prevence HIV, vzdělávání a také hájíme práva našich klientů. Naším cílem je podporovat inovace a jsme odhodláni společně s našimi partnery bojovat s epidemií HIV na jihu USA i v dalších lokalitách.

Jak pomáháte lidem žijícím s HIV/AIDS, jejich rodinám a blízkým? Máte nějaké speciální programy péče pro lidi žijící s HIV a jejich rodiny?

Nabízíme různé služby, včetně lékařské

péče, psychologické podpory a práce s jednotlivými klienty. Naším cílem je zajistit komplexní péči zaměřenou na emocionální, sociální a fyzické potřeby lidí žijících s HIV. Dále pracujeme i s rodinami a blízkými našich klientů. Poskytujeme jim pod-



poru při překonávání výzev spojených s HIV, včetně programů na snižování stigmatizace, které pomáhají budovat porozumění v širší komunitě.

Přivedla jste organizaci My Brother's Keeper do Rady pro veřejnou politiku asociace AIDS United, která sdružuje organizace z celých USA hájící práva lidí žijících s HIV/AIDS. Jaké konkrétní výhody vidíte v zapojení My Brother's Keeper do AIDS United?

Díky našemu zapojení do AIDS United můžeme prosazovat změny, které mohou přímo ovlivnit život lidí s HIV, zejména na jihu USA, kde čelíme specifickým výzvám. Tím, že spojíme síly s jinými organizacemi, mohou být hlasy vyloučených komunit, zejména těch z Jihu, slyšet na celonárodní úrovni. Tato spolupráce pomáhá přinášet inovativní řešení problémů spojených s epidemií HIV prostřednictvím kolektivní obhajoby a prosazování práv lidí žijících s HIV.



V České republice se stále setkáváme s mnoha předsudky a stigmatizací lidí žijících s HIV. Jak vnímá společnost v Mississippi a na jihu USA osoby žijící s HIV? Jak bojujete proti možné stigmatizaci?

Stigmatizace je v Mississippi a v jižních státech USA velkým problémem, protože mnozí lidé mají stále vůči lidem žijícím s HIV předsudky. Abychom tomu čelili, zaměřujeme se na vzdělávací a osvětlovací kampaně cílené jak na širokou veřejnost, tak na profesionální zdravotníky. Snižování stigmatizace je naším hlavním posláním.

”To, jak v České republice zvládáte poskytovat tak rozsáhlé testování a péči s omezenými zdroji, bylo překvapující v tom nejlepším smyslu.“

Zdůrazňujeme, jak důležité je s pacienty soucitit, snažit se jim porozumět a bojovat proti dezinformacím o HIV. Jednou z klíčových iniciativ je školení pro poskytovatele zdravotní péče, aby lidé žijící s HIV dostávali kvalitní péči bez jakéhokoli zatracování.

Jak USA, a konkrétně Mississippi, přistupují k problému HIV?

V Mississippi mezi programy pro lidi žijící s HIV patří jak iniciativy v sektoru veřejného zdraví, tak práce s komunitami a boj za zlepšování politiky v této oblasti.

My Brother's Keeper je spolu s organizací Open Arms Healthcare Center jedním z nejdůležitějších poskytovatelů preventivních služeb, jako např. PrEP, a testování a léčby HIV. Mississippi však čelí specifickým překážkám, včetně omezeného přístupu ke zdravotní péči a významné stigmatizace, které se snažíme překonávat vzděláváním a zapojováním komunity.

V červenci tohoto roku jste spolu s kolegy navštívila konferenci společnosti International AIDS Society v Mnichově. Jaký byl hlavní cíl vaší účasti na této konferenci?

Hlavním cílem bylo učit se z globálních osvědčených praktik a zapojit se do diskuze s dalšími odborníky v oboru. Chtěli jsme si odnést inspiraci pro inovativní přístupy ke zlepšování prevence HIV a péče o klienty, zejména na jihu USA, kde má epidemie HIV i nadále nepřiměřeně velký dopad na komunitu. Byla to také příležitost sdílet naše zkušenosti a výzvy s širším mezinárodním publikem a podpořit globální výměnu myšlenek a řešení.

Setkala jste se také s kolegy z České společnosti AIDS pomoc a měla jste příležitost seznámit se s našimi aktivitami a programy, které poskytujeme na podporu lidem žijícím s HIV a jejich blízkým. Jak vnímáte a hodnotíte naši práci?

Velmi obdivuji práci, kterou Česká společnost AIDS pomoc odvádí. Váš důraz na komplexní péči a osvětu, zejména v oblasti snižování stigmatizace a podpory vyloučených skupin, jako jsou uprchlíci, se velmi podobá našemu vlastnímu poslání. Velký dojem na mě udělal váš holistický přístup k poskytování zdravotní péče, sociálních služeb a vzdělávání, a je jasné, že jste učinili významné pokroky v podpoře lidí žijících s HIV.

Překvapilo vás něco na naší práci, projektech?

Jedna z věcí, která mě u vás zaujala, byla rozsáhlost vašich programů testování na pohlavně přenosné infekce a způsob, jakým jste integrovali služby pro uprchlíky a migranty. Vaše schopnost přizpůsobit služby potřebám různých populačních skupin, zejména těm nejzranitelnějším, je skutečně obdivuhodná. To, jak zvládáte poskytovat tak rozsáhlé testování a péči s omezenými zdroji, bylo překvapující v tom nejlepším smyslu. •

 Celý rozhovor si můžete přečíst na stránce:

https://bit.ly/Rozhovor_June_Cipson ↗

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



RESPEKT!

Že žijete svůj život v souladu
se sebou a se svými hodnotami.

Včasná a účinná léčba HIV
je ale klíčová pro nás všechny.
Otestujte se, má to smysl.
Pomáháme s léčbou HIV
a virové hepatitidy C.

Copyright © 2024 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: dproc_czechslovak@merck.com, www.MSD.cz

CZ-NON-00626 • Datum přípravy: 5/2024



MSD

INVENTING FOR LIFE

Srdce pod tlakem

JAK HIV OVLIVŇUJE ZDRAVÍ NAŠEHO SRDCE, CO S TÍM MŮŽEME DĚLAT

Onemocnění srdce a cév nejsou jen problémem starší populace, ale patří také mezi hlavní příčiny úmrtí mladší generace a u lidí žijících s HIV je riziko vyšší. Díky pokročilé antiretrovirové léčbě se sice kvalita a délka života lidí s HIV zlepšuje, ale srdeční zdraví zůstává prioritou.

HIV a srdeční problémy – na co si dát pozor:

- + **Vyšší riziko náhlé srdeční smrti:** Náhlá srdeční smrt je situace, kdy srdce přestane bít, a je bohužel častější u osob s HIV. HIV způsobuje dlouhodobý zánět v těle, který zvyšuje riziko srdečních problémů.
- + **Chronický zánět:** HIV přispívá k dlouhodobému zánětu, který i přes léčbu působí na cévy a srdce. I když antiretrovirová léčba virus potlačuje, tento chronický zánět stále ovlivňuje cévní systém.
- + **Vedlejší účinky léčby:** Moderní antiretrovirová terapie umožňuje dlouhodobý život s HIV, ale někdy způsobuje vedlejší účinky, například zvyšuje hladinu cholesterolu a podporuje metabolické potíže – což může negativně ovlivnit srdce.
- + **Podceňované riziko:** Klasická riziková skóre kardiovaskulárních onemocnění někdy u lidí s HIV skutečné riziko podceňují. Proto se doporučuje být obezřetnější a dbát na prevenci.

Kouření a HIV – dvojnásobná zátěž pro srdce: Kouření samo o sobě výrazně zvyšuje riziko kardiovaskulárních problémů a u lidí s HIV je toto riziko ještě vyšší. Jak tedy efektivně přestat kouřit?

- + **Vyhleďte pomoc odborníka** – lidé s odbornou podporou mají větší šanci, že přestanou kouřit. Odborníky najdete třeba na slzt.cz.

- + **Zvažte náhradní nikotinovou terapii** – náplasti, žvýkačky nebo přírodní preparát cytisin (prodáváný jako Defumoxan) pomohou zvládnout abstinenci příznaků.
- + **Pracujte s motivací** – sepište si důvody, proč přestat kouřit, a vraťte se k nim, když bude motivace kolísat.
- + **Najděte náhradu za cigaretu** – zkuste se při chuti na cigaretu zaměřit na aktivitu, která vás uklidňuje nebo baví.
- + **Využijte mobilní aplikace** – aplikace jako Adiquit mohou sledovat váš pokrok a podpořit vás.
- + **Najděte si partáka** – vzájemná podpora při odvykání je velmi účinná, přestat spolu je snazší.

Zdravé srdce je pro lidi s HIV klíčové a péče o něj i vhodná prevence mohou výrazně snížit rizika.

Zdroj: https://bit.ly/Nahla_Srdecni_Smrt_HIV ↗

https://bit.ly/HIV_Vase_Srdce ↗

— PŘIPRAVILA VERONIKA



Jak milují Češi: pravdy o našem intimním životě

CZECHSEX: 2. DÍL SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ ČECHŮ

V předchozím čísle jsme se podívali na první část výzkumu sexuálního chování CZECHSEX, která odhalila fascinující statistiky o zahájení sexuálního života, počtu partnerů a výskytu nevěr. Dnes se zaměříme na LGBTQ+ komunitu, online aktivity a alarmující problematiku sexuálního násilí.

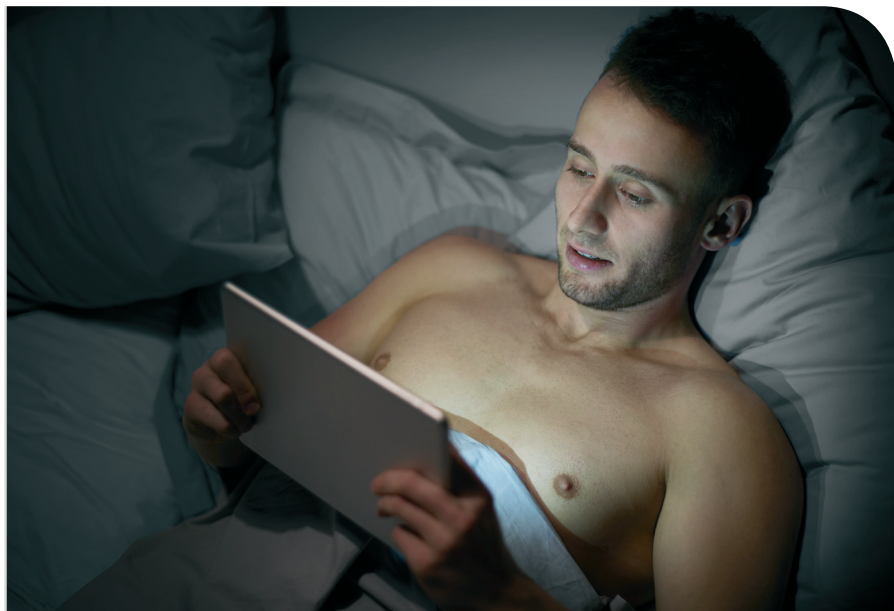
LGBTQ+ komunita a jejich vnímání

Výzkum zjistil, že asi 7 % lidí má jinou sexuální orientaci než heterosexuální, přičemž nejčastěji uvádějí bisexuální a pansexuální identitu. Gayové tvoří přibližně 2 % populace (což odpovídá asi 213 400 osobám), lesby pak 0,6 % (64 020 osob)

a nebinární či genderově rozmanité osoby 0,4 %. Důležitou informací je, že lidé z LGBTQ+ komunity čelí vyšší diskriminaci a mají větší riziko sexuální přenosných nemocí. Často také narážejí na problémy s přístupem k zdravotní péči, zejména v oblasti sexuálního zdraví.

Co se týče postojů veřejnosti, 33,5 % Čechů je pro to, aby měly homosexuální páry stejná práva jako heterosexuální, avšak 14,3 % to považuje za nepřijatelné. Dále se zmiňuje, že 20,3 % lidí se nebrání sterilizaci trans osob, které chtějí změnit pohlaví, což podle odborníků rozhodně není správné.





Češi a sex na netu

Digitální doba mění i naše sexuální chování. Podle průzkumu sleduje pornografii až 78,5 % lidí, přičemž muži (89,5 %) ji sledují více než ženy (67,6 %). Zajímavé je, že 4 % mužů a 1 % žen sledují pornografii na denní bázi. Mladí lidé ve věku 18 až 34 let jsou nejvíc ohroženi závislostí na pornografii, což se častěji týká mužů (4,3 %) než žen (1,6 %).

Kromě pornografie jsou populární i další online sexuální aktivity, jako je sexting (posílání sexuální explicitních zpráv), což vyzkoušela necelá třetina respondentů. A co se týče živého přenosu pornografie, 12 % mužů a 4 % žen to zkusilo, zatímco 17 % mužů a 5 % žen by o to mělo zájem, ale ještě to nezkusili.

Realita sexuálního násilí

Jedním z nejzávažnějších zjištění průzkumu je alarmující výskyt sexuálního násilí.

Asi 16,8 % žen a 4,9 % mužů se někdy stali oběťmi sexuálního násilí. Děsivé je, že 19 % žen a 7,5 % mužů mělo zkušenosti se sexuálním násilím ještě před 15. rokem života. Znepokojivé je, že většina těchto případů nebyla nahlášena policii nebo jiným autoritám. Oběti často nevyhodnocují situaci jako znásilnění (42,4 % žen a 58,4 % mužů) nebo se obávají studu (29,3 % žen a 14,7 % mužů). Tento problém je zvláště akutní v LGBTQ+ komunitě, kde diskriminace a stigmatizace často brání obětem vyhledat potřebnou pomoc.

Na závěr

Komplexní publikace o tomto výzkumu by měla vyjít v roce 2025. Mezitím se můžete těšit na dílčí výsledky na stránkách <https://www.intimitavcr.cz/>.

Zdroj: <https://bitly/CzechSex>

— PŘIPRAVILA VERONIKA



BEZPEČNÝ SEX BEZ VÝMLUV

OPTIMÁLNĚ DOPASOVANÉ
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.
**KRAJČÍTE KONDOM, KTERÝ
VÁM NELEPĚ PADNE.**
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.
**NÁDĚJE PŘEZÁVATÍ, KTERÝ
MÁ NELEPŠÍ ZÁDÍ.**
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.
ATRAKČNÍ TENKAMALBUS
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.

10 PŘEZÁVATÍ V KONDOMU
PŘEZÁVATÍ
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.
LIBERANT LUBRIKACE
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.
GRADUČNĚ DOPASOVANÉ
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.
LATEX / LATEXAS
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.
NEPŘEKVAPÍ ZÁSPON
Dobře se přizpůsobí tvaru penisu a zabraňuje
posunutí a vyklouknutí.

durex

Čtěte pečlivě návod na použití a informace o bezpečném používání.
Kondomy Durex Intensa jsou zdravotnické pomůcky určené k zabránění
početí a ochraně před pohlavně přenosnými chorobami.

Sexuálně přenosné infekce

3. DÍL - CHLAMYDIE, ČASTO BEZ PŘÍZNAKŮ

V dnešním seriálu se budeme věnovat chlamydiové infekci. Jedná se o jednu z nejvíce rozšířených pohlavních nemocí, kterou provází pálení a řezání při močení a výtok.

Přenos: nepřekvapí, že se přenáší vaginálně, análně i orálně.

Příznaky: nejen u velké části žen, ale také u mužů probíhá nakažlivě bezpříznakově. V ostatních případech se projevuje do tří týdnů od rizika. Muži pocítují pálení a řezání při močení a noční výtok, zánět se

může přesunout do nadvarlete a projeví se to bolestivostí a zarudnutím šourku.

Ženy pak mohou mít podobné potíže s močením, často se u nich vyvine zánět děložního čípku. Dochází k výtoku a k bolestivosti při pohlavním styku. Zánět se může šířit dále do oblasti malé pánve a může končit neplodností.

Prevence: spolehlivou ochranu před touto infekcí poskytuje bariérová ochrana v podobě pánského kondomu použitého dle návodu výrobce anebo femidomu ur-

čeného ženám. Pesar ochranu nezajistí. Očkování proti chlamydiím neexistuje.

Diagnostika: pro diagnostikování chlamydií se nejčastěji používá vzorek moči, šetr z močové trubice nebo děložního čípku.

Zajímavosti: existují i jiné podtypy chlamydií, které se vyskytují mimo Evropu, hlavně v tropických a subtropických oblastech Afriky a Asie. Mohou vyvolat onemocnění zvané lymphogranuloma venereum (vředová choroba genitálu), které se projevuje vytvořením vředu na genitálu, ale také v blízkosti análního otvoru nebo v ústní dutině dle způsobu přenosu. Další variantou onemocnění je tzv. trachom, což je zánětlivé onemocnění očí, které hrozí slepotou.

Naše služby

Testování na chlamydie a jiné pohlavně přenosné infekce provádíme **v naší venerologické ambulanci v Domě světla v Praze**. V případě potřeby zajišťujeme léčbu. I tato nemoc se léčí antibiotiky.

Ordinujeme v úterý mezi 14:00 a 18:00, na vyšetření je nutné se objednat v rezervačním systému. Odkaz na něj najdete na stránce <https://www.chcprep.cz/venerologie>. Testování je hrazeno ze zdravotního pojištění vybraných pojišťoven (jejich seznam je na výše uvedeném odkazu), jinak v režimu samoplátce. Testování neprobíhá anonymně. •

Zdroj: <https://bit.ly/chlamydie> ↗

— PŘIPRAVILA VERONIKA



Zdravotník s HIV Barry McCluskey

NADĚJE A ODVAHA ZDRAVOTNÍKA, KTERÝ NIKDY NEVZDAL BOJ

22. ledna 1985 se v novinách ve Victorii v Austrálii objevil článek s titulkem „MÍSTNÍ AIDS PODEZŘELÝ“. Tento „podezřelý“ byl Barry McCluskey, 30letý student ošetrovatelství. Barry se dozvěděl, že má pozitivní test na HIV. Doufal, že udrží svou diagnózu v tajnosti, dokud se nerozhodne, jak to říct rodičům, ale zprávy se rychle rozšířily.

Barry vyrůstal v australském Warrnamboolu, malém katolickém městě. Byl známý svým úsměvem a péčí o druhé, což se projevilo i v jeho volbě stát se ošetrovatelem. Jeho rodiče věděli, že je gay, ale ve Warrnamboolu, malém konzervativním městě, nebylo mnoho prostoru pro queer komunitu. Po návratu z USA, kde pobýval ve světě gay kultury, se Barry začal obávat o své zdraví a testy potvrdily jeho HIV pozitivitu. Navzdory stigmatizaci v nemocnici, kde pracoval, se Barry nevzdal.

Jeho diagnóza vedla k velkému rozrušení v komunitě. Někteří kolegové a doktoři s ním odmítali pracovat, což vedlo k tomu, že byl dočasně uvolněn z práce. Přestože

se stal terčem předsudků a dezinformací, Barry našel oporu u svých přátel, kteří mu pomohli v boji proti diskriminaci. Někteří místní zdravotníci dokonce předstírali, že jsou HIV pozitivní, aby odvedli pozornost od Barryho a vyjádřili mu solidaritu.

S podporou přátel a kolegů z Melbourne se Barry vrátil do nemocnice a dokončil svou zdravotnickou kariéru. Přes diskriminaci a předsudky zůstal věrný svému poslání pečovat o druhé, včetně pacientů s AIDS. Barry se rozhodl pracovat v Melbourne na klinice, kde se pečovalo o pacienty s AIDS, což jen prohloubilo jeho odhodlání pomáhat.

Barry zemřel ve věku 36 let, obklopen svou rodinou a přáteli. Jeho odvaha, loajalita ke své práci a neochvějná touha přinášet pomoc druhým zůstávají inspirací pro všechny, kteří bojují proti předsudkům a nevědomosti. •

Zdroj: <https://ab.co/3Aaxo28> ↗

— PŘIPRAVILA VERONIKA



Žiju s HIV

a mohu se
dožít 90 let

Správně léčený HIV pacient
může mít porovnatelnou délku
života jako zdravý člověk

www.zivotshiv.cz



ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOCI



Osvětová kampaň společnosti GSK x ViiV

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

©2024 koncern ViiV Healthcare společnosti/poskytovatel příslušné licence.

GlaxoSmithKline, s.č.o., Hvězdová 1734/2c, 140 00 Praha 4

Webová stránka www.zivotshiv.cz je provozována Českou společností AIDS pomoci.

08 / 2024, NP-CZ-HVU-JRNA-240001

3 roky s podcastem Život+



ZAJÍMAVÉ PŘÍBĚHY, ZAJÍMAVÍ HOSTÉ

Podcast **Život+** letos oslavil tři roky existence a více než 86 epizod, které posluchačům přináší jedinečné příběhy a inspirativní hosty. Odvážná témata, silné osobnosti a upřímné rozhovory – to je recept, který funguje od května 2021 a přináší nový pohled na život, který není vždy jednoduchý, ale vždy stojí za to ho prožít.

Život+ není jen o HIV, jak by se mohlo zdát. Je o odvaze žít život naplno, bez předsudků, se všemi jeho výzvami i krásnými okamžiky. Ať už jde o lásku, partnerské vztahy, nebo aktuální společenská témata, tento podcast jde vždy trochu hlouběji.



Honza Vojtko, párový psychoterapeut

Jedním z hostů podcastu, který výrazně zaujal, je <https://potetovana-cluse.cz/>, **párový psychoterapeut Honza Vojtko**. Honzova kariéra terapeuta začala poměrně netradičně. V sedmé třídě mu učitelka češtiny kvůli špatným známčkám předurčila směr na učňák místo střední školy.

Honza se vyučil kuchařem, ale jeho zájem o psychologii ho nakonec přivedl na cestu k andragogice a terapii. V několika epizodách podcastu Honza otevřeně mluví o tom, jak vztahy procházejí různými fáze-

mi a proč nemusí každá láska trvat navždy, aby měla smysl. Vtipně glosuje, že **kdo by jednu jasně definoval lásku, asi by si mohl rovnou dojít pro Nobelovku.**



Vladana Augstenová, sexuální koučka

Z jiného soudku je rozhovor s **Vladanou Augstenovou, sexuální koučkou** a asistentkou, která má za sebou neuvěřitelnou životní cestu plnou zkoušek i odhodlání. Vladana otevřeně sdílí svůj příběh, který začal těžkým dětstvím, pokračoval nelehkou cestou sexuální pracovnice, až se proměnil v její současné poslání – pomáhat ostatním na cestě k sebevědomí a sebedůvěře.

V rozhovoru Vladana vypráví, jak překonala společenská očekávání i předsudky a našla sílu postavit se za sebe i za svůj život. Její práce vychází z bohatých zkušeností a přístupu ke světu, který je odvážně autentický. Pokud vás zajímá, jak nás životní zkušenosti formují, **jak překonat překážky a přeměnit bolest v růst**, nenechte si tento rozhovor ujít! •

🌐 **Celý článek si můžete přečíst na stránce:**
https://bit.ly/3_Roky_Zivot_Plus ↗

Podcast si můžete poslechnout na Spotify, Apple Podcasts a Google Podcasts, Českých podcastech, Podtail a www.zijupozitivne.cz/podcast.

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



Nezjistitelný = nepřenosný

Nezjistitelný znamená, že osoba s HIV má díky léčbě tak nízké množství viru v krvi, že to nelze zjistit testy. Díky tomu nemůže HIV přenést na jiné osoby pohlavním stykem.

Včasná diagnóza a důsledná léčba umožňují lidem s HIV žít normální a plnohodnotný život. Testování na přítomnost protilátek proti HIV je v České republice dostupné pro každého.

O diagnostice a léčbě HIV se vždy poraďte se zdravotnickým odborníkem.

[TESTUJSEVCAS.CZ](https://www.testujsevcas.cz)



Střípky ze světa vědy

SLEDUJTE S NÁMI NOVINKY

Inovace v dlouhodobé léčbě HIV

Vědci vyvíjejí nové dlouhodobé formy léčby HIV, které mohou zlepšit kvalitu života pacientů. Mezi novinky patří injekční léčba Cabenuva, podávaná jednou za měsíc nebo každé dva měsíce, a lamivudinový hydrogel, umožňující týdenní dávkování. Výzkum Dr. Zhen Gu zkoumá, jak hydrogel může snižovat frekvenci dávkování. Ve vývoji je také dlouhodobě působící TLD (kombinace tenofoviru, lamivudinu a dolutegraviru), které by mohlo být podáváno méně často než současné denní léky, což usnadní léčbu a sníží riziko rezistence.

Zdroj: https://bit.ly/Dlouhodob_e_Leky_HIV ↗

Protein pod drobnohledem, možný klíč k vývoji vakcíny

Výzkumníci z Duke University objevili, že obalový glykoprotein na povrchu HIV se rychle otevírá a zavírá a hraje klíčovou roli při infikování buněk. Pokud by se vytvořila protilátka, která by zabránila jeho otevření, mohl by se zastavit proces infekce. Toto nové zjištění by mohlo vést k vývoji protilátek pro účinnou vakcínu proti HIV. Vědci použili k zobrazení viru v různých stavech speciální zařízení synchrotron.

Zdroj: https://bit.ly/Struktura_HIV ↗

— PŘIPRAVILA 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



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY