



Kuidas rääkida
oma lähedastele,
et olete nakatunud
HI-viirusega



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Koostanud R. David Parker
Retsenseerinud Peeter Kivistik
Toimetanud Kristi Rüütel

Väljaandja Tervise Arengu Instituut

Välja antud riikliku HIVi ja AIDSi strateegia aastateks
2006–2015 vahenditest

Tallinn 2010

Eessõna

Nüüd, kui te teate, et olete nakatunud HI-viirusega, on tähtis hoolitseda enda ja oma partnerite (endiste, praeguste ja tulevaste) eest. Loodetavasti aitab selles voldikus olev teave teil mõista, mis on HIV, kuidas sellega nakatutakse, kuidas end kaitsta, kuidas enda eest hoolitseda ning lõpuks – kuidas rääkida oma nakatumisest lähedastele ja sõpradele.

Teadmised HIVi kohta aitavad teil oma elu ja tervise üle kontrolli saada. Kui olete enesekindlam, on teil lihtsam öelda oma seksuaalpartnerile või inimesele, kellega olete süstimisvahendeid jaganud, et ta võib olla HIViga kokku puutunud. Mida rohkem teadmisi teil on, seda rohkem saate aidata ennast ja teisi ning seda tervem te olete.

HIV-nakkuse levikuteed

HIV-nakkus levib eelkõige vere ning seemne- ja tupevedelikuga. HIV-nakkus ei levi olmekontaktide kaudu. See tähendab, et enamik inimesi nakatub HI-viirusega, kui nad on kaitsmata seksuaalvahekorras HIV-nakatunuga või kui nad jagavad temaga nõelu või süstimisvarustust. Kõige tõenäolisem nakatumise tee on vere kontakt verrega, näiteks nõela või süstla jagamise korral. Teine viis on kaitsmata seksuaalvahekord HIV-positiivse inimesega. Vastuvõtvale partnerile on eriti ohtlik anaalne või vaginaalne vahekord.

HIV-nakkusega naised võivad anda raseduse ajal, sünnitusel ja imetamisel viiruse edasi oma lapsele. Nakkuse sellist levikut saab ära hoida, kui alustada õigel ajal ennetusravi. Seepärast on väga tähtis, et kõik rasedad naised teeksid HIV-testi. Kui te olete hiljuti sünnitanud või on seda teinud teie partner, tuleks ka lapsele teha HIV-test.

HIV ei saa levida ühelt inimeselt teisele sülje, pisarate, higi või uriini kaudu. HI-viirusega ei nakatuta samadest nõudest söömisel, samast klaasist joomisel, kallistamisel, suudlemisel, käepigistusel või samas kontoris töötamisel. Säased ja teised verd imevad putukad ei kannu HIVi edasi. Leidub inimesi, kes arvavad, et HIViga on seotud mingi vandenõu (näiteks, et see on laboris kunstlikult loodud viirus), kuid see ei ole nii.



Terve elu HIViga

Tänapäeval võivad HIV-nakatunud elada pikka aega ja tervelt, kuid see on täielikult teie valik – teie aitamiseks on inimesi ja mitmesuguseid tervishoiuteenuseid. Väga tähtis on ka tervislik eluviis ning hoidumine uimastite tarvitamisest ja alkoholi liigtarvitamisest.

HIV-nakatunuid ravitakse antiretroviirusravimitega, mis takistavad HI-viiruse paljunemist inimese organismis. Arsti ettekirjutuse järgi ravimeid võtavad inimesed elavad palju kauem kui ravist loobunud. Nad on ka palju tervemad ja neil on väiksem risk nakatada HI-viirusega oma partnerit.

Mõnikord esineb ravimitel kõrvaltoimeid, näiteks põhjustavad nad kõhulahtisust või peavalu. Need nähud mööduvad tavaliselt mõne nädala jooksul. Neid on võimalik leevendada. Kui teil avaldub mõne ravimi kõrvaltoimeid, rääkige sellest oma arstile. Ärge lõpetage ravimite võtmist, välja arvatud siis, kui arst seda soovib. Kui te olete otsustanud võtta HIV-ravimeid, on see otsus kogu eluks ning seda võib olla mõnel hetkel raske järgida. On hea, kui teil on keegi, kellega rääkida nakkuse ja raviga kaasnevatest probleemidest ja muredest.



Lähedastele oma nakatumisest rääkimine

Kõik HIV-nakatunud võivad mingil eluperioodil seista küsimuse ees, kas rääkida oma nakatumisest lähedastele. Kellele seda öelda? Mida öelda? Kuidas nad reageerivad? Teadmatuse ja häbimärgistamise tõttu võib tunduda hirmutav rääkida oma nakatumisest HI-viirusega. See on loomulik tunne, sest te ei tea kunagi ette, kuidas teised reageerivad.

Mõnikord arvavad HIV-nakatunud, et nad peavad seda kõikidele ütleva. Tegelikult ei pea. On teatud inimesed, kellele te võite rääkida, nagu seksuaalpartnerid ja need, kellega olete ühist süstimisvarustust jaganud. Tõenäoliselt tahate seda öelda ka oma arstidele, et nad teaksid, mis suguseid ravimeid te tarvitate ja milliseid terviseprobleeme otsida. Kuid te ei pea teavitama oma tööandjat, naabreid, kõiki sõpru, perekonda ja bussijuhti. See on teie asi, kellele te sellest räägite.

Hea on, kui mõni lähedane sõber või perekonnaliige teab – nii on teil keegi, kellega toimuvast rääkida, eriti kui olete kurb või masendunud. Hea on ka see, kui teil on keegi, kes aitab meeles pidada ravimite võtmist ja arstilkäigu aegu.

Mõnikord võivad pereliikmed ja sõbrad masenduda, kui kuulevad teie nakatumisest. See on tihti seotud tõsiasjaga, et nad seostavad HIV-nakkust surmaga. Sageli peate just teie alguses oma sõprade ja perekonna jaoks tugev olema ning aitama



neil selle teadmisega toime tulla. Kui te olete otsustanud võtta ravimeid ja järgida tervislikke eluviise, mõistavad nad mõne aja pärast, et HIV-nakkusega võib elada pikka aega ja tervelt. Siis saavad nad olla teile heaks toeks.

Kui te otsustate rääkida nakatumisest oma sõbrale või pereliikmele, võiks teil olla neile anda veidi teavet HIVi kohta. Nii saavad nad pärast uudisega kohanemist selle kohta lugeda. Pidage meeles, et paljud inimesed võivad olla saanud HIV-nakkuse kohta puudulikku või valeteavet ning võivad seetõttu uskuda asju, mis ei vasta tõeale. Tähtis on varustada neid õigete andmetega, et nad saaksid HIVi kohta rohkem teada ja teid aidata. Nii nad mõistavad, et neil ei ole ohtu teilt HIVi saada, kui nad just ei ole teiega kaitsmata seksuaalvahekorras või ei jaga süstlaid.

Teid aitab, kui valmistate end selliseks vestluseks ette. Võib näiteks juhtuda, et keegi ärritub ja hakkab nutma või vihastub ja hakkab karjuma. Sel juhul ei tohiks te omakorda ärritada ega vastu karjuda. Mõnikord ütlevad inimesed sellises olukorras asju, mida nad tegelikult ei mõtle – püüdke aru saada, et nad võivad käituda selliselt hirmu tõttu. Vahel on inimestel vaja aega, et aru saada, mida see olukord neile tähendab.

Kui te räägite enda nakatumisest HI-viirusega, võib mõni pereliige või sõber mõista, et ka tema peaks tegema HIV-testi. Kui teil on selle inimesega hea suhe, võite pakkuda ennast HIV-testi tegemisele kaasa minema. Te olete selle protseduuri ise juba läbi teinud ja saate nüüd oma lähedasele toeks olla.



Partneritele rääkimine

Partnerite all peame silmas inimesi, kellega olete olnud seksuaalvahekorras ja/või kellega olete jaganud nõelu ja süstlaid. Nendele rääkimine on oluline ja õige käitumisviis. Varasemate partnerite olemasolu ei tähenda, et nad on nakatunud, kuid nad võivad seda olla. Seetõttu on tähtis läbi mõelda, kellele rääkida. Kui nad on saanud teada, et võivad olla HI-viirusega kokku puutunud, siis saavad nad minna tegema HIV-testi ja teisi vajalikke analüüse. Kui nad on nakatunud, võivad nad enne sümptomite ilmnemist saada arstiabi.

Kui te olete mõne inimese kaudu HIViga kokku puutunud, kas te ei eelistaks siis sellest teada saada? Kui inimene ei tea, et ta on HI-viirusega nakatunud, võib ta nakatada paljusid teisi. Partneritele ütlemine võib säästa mitte ainult nende tervist, vaid ka teiste inimeste oma.

Kui olete otsustanud, et tahate oma partneritele rääkida, pidage enne oma arsti või nõustajaga nõu, kuidas seda kõige paremini teha. Kellegi teisega enne sellest rääkimine võib aidata teil välja mõelda parima viisi, kuidas teavitada oma nakatumisest partnereid. Vahel võib olla raske öelda inimestele, et nad peavad HIV-testi tegema, seetõttu tahate endale võib-olla kedagi abiks. Näiteks võite soovida, et sõber, nõustaja, arst või meditsiiniõde oleks partneritele ütlemise hetkel

koos teiega. Kui te tahate ise partneritele HIV-nakkusest teatada, on ka hästi.

Kui te arvate, et ei suuda ise oma partneritele HIV-nakkusest teatada, võib seda teie asemel teha arst. Kui te annate talle oma partnerite nimed ja kontaktandmed, võtab ta nendega ühendust ja teatab neile, et nad võivad olla HIViga kokku puutunud. Arst soovitab neil teha HIV-testi ja annab neile teada, kus ja millal saab nende elukoha lähedal seda teha. Arst ei avalikusta teie nime.

Pidage meeles, et partneritele rääkimine on teie otsus ja keegi ei saa teid selleks sundida. Samas on see õige käitumine ning seaduse alusel on võimalik karistada neid, kes on teisi tahtlikult nakatanud.

Mida meeles pidada ja kuidas plaanida, enne kui räägite kellelegi enda nakatumisest HI-viirusega?

- Enne, kui räägite oma lähedasele või partnerile nakatumisest, kaaluge läbi selle plussid ja miinused.
- Varuge teavet HIVi kohta, et saaksite vastata küsimustele.
- Otsustage, kas tahate rääkida ise või paluda kedagi endale abiks (arsti, nõustaja, sõbra jne).
- Leidke sobilik aeg, et teil poleks vaja kiirustada, vaid saaksite vajaduse korral põhjalikult vestelda.
- Leidke sobiv koht, kus saate olla omaette, ilma et keegi teid segaks.
- Planeerige, mida ja kuidas te räägite.
- Valmistuge lähedase või partneri võimalikeks reaktsioonideks, et te ise ei ärrituks ega kaotaks enesevalitsust.
- Leidke abi ja toetust edaspidiseks, juhul kui lähedane või partner vajab või soovib põhjalikumat nõustamist.

www.hiv.ee

www.ehpv.ee

