

HIV

JE:

**SAMO DIO
MENE**

OŽUJAK 2019.

11 MUŠKARACA, 11 PRIČA

MARCOS

1 DIJAGNOZA, 5 BUBREŽNIH
KAMENACA I NEISCRPNA
UNUTARNJA SNAGA

PLUS

AXEL

ZNANJE JE MOĆ –
ZAŠTO JE VAŽNO
ZNATI RIZIK OD
POJAVE RAKA

PRAKASH

HEPATITIS C,
MEDITACIJA I
PREUZIMANJE
KONTROLE



HIV JE: SAMO DIO MENE

Posjetite www.HIVisJustapartofme.eu*

*internetska stranica nije dostupna na hrvatskom jeziku



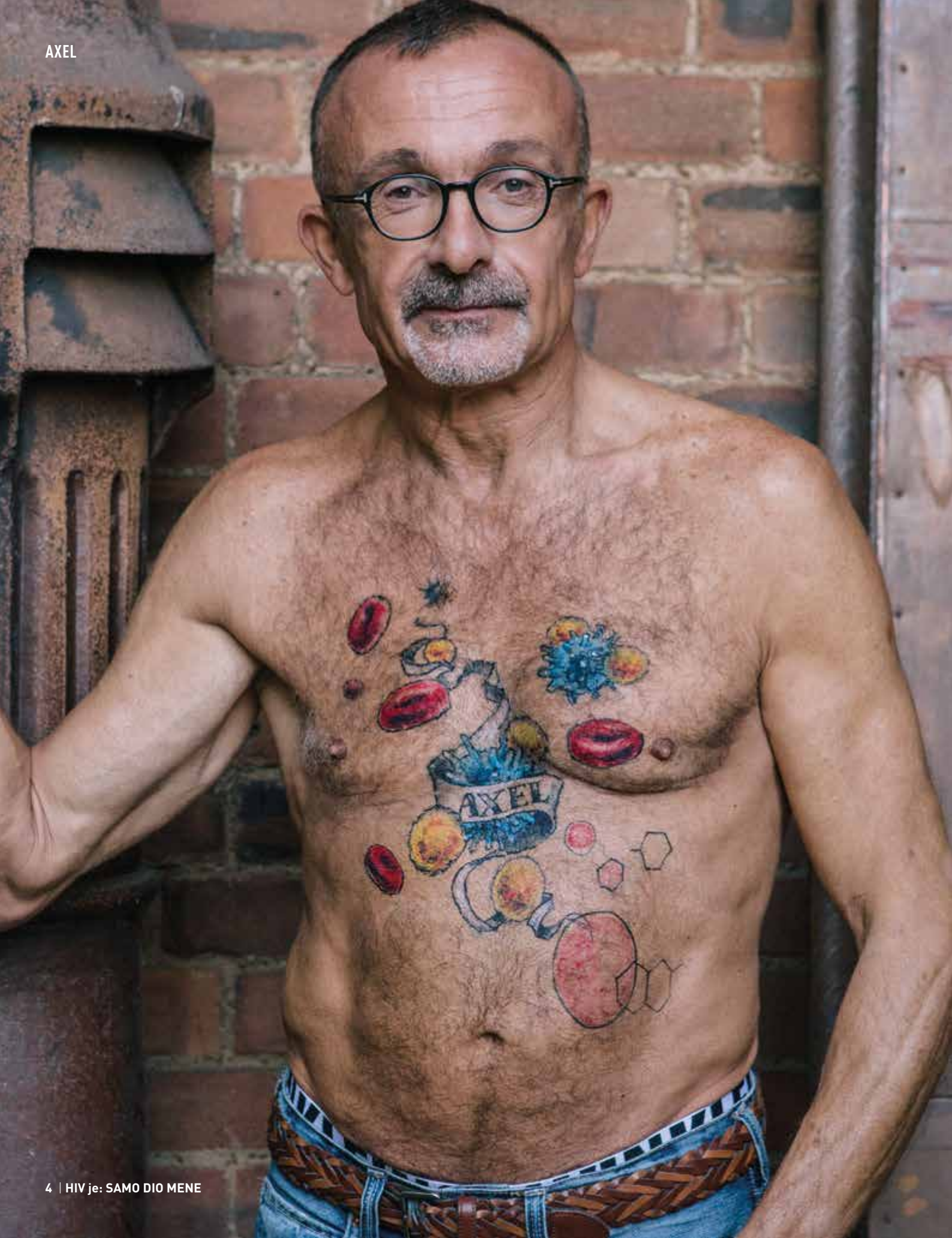
11 MUŠKARACA, 11 PRIČA

Jedanaest muškaraca opisuju događaje, ljude i iskustva koji su oblikovali njihov stil života s HIV-om. Njihova su putovanja jedinstvena, ali svi oni imaju isti cilj: preuzeti kontrolu nad svojim životima i pobrinuti se da HIV postane samo dio njih i ništa više.

Razmišljajući o načinu na koji je njihova dijagnoza utjecala na njihov um i tijelo, svi ovi muškarci otvoreno govore o tome zašto se život s HIV-om ne svodi samo na kontrolu nad virusom, već i na poznavanje posljedica po vaše tijelo. I ono što je najvažnije, svi oni iznose svoja mišljenja o tome kako voditi zdrav i sretan život s HIV-om.

Popraćene strašću, iskrenošću, šarmom i emocijama, ovo su istinite priče jedanaest muškaraca koji žive s HIV-om. Zajedno žele podržati ostale i pomoći im da razumiju poveznicu između napretka bolesti i dugoročnog upravljanja zdravljem.

AXEL



“HIV je samo dio mene
jer želim živjeti punim
plućima, životom u
kojem HIV igra samo
sporednu ulogu.”

ALEX ŽIVI U BRUXELESSU. HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN 1991. I ŽELI DRUGE UPOZORITI NA VAŽNOST REDOVITIH PREGLEDA

Kad sam imao 30 godina, bio sam mlad, imao perspektivnu budućnost i vodio normalan društveni život poput svih ostalih, ali to je bilo doba u kojem je HIV bio usko povezan s riječima 'SIDA' i 'SMRT' jer su šanse za preživljavanje bile male. Bilo je to zastrašujuće. Sjećam se da mi je liječnik rekao: 'Axel, imam jako loše vijesti; imate vjerojatno još šest mjeseci života.' To je bila moja dijagnoza.

Međutim, lijek se pojavio 1996. i ja sam bio jedan od sretnika. Još uvijek sam tu.

Imao sam i još uvijek imam zdravstvenih komplikacija, koje su očitije kako starim. Liječnik mi je rekao, 'Axel, morate prihvatiti da su stvari takve jer starite.' Ali, čitao sam literaturu koja navodi kako zdravstveni problemi mogu biti vezani uz HIV, a tu spada i povećani rizik od raka. Nastojim ostati zdrav hraneći se kvalitetno, izbjegavajući stres i okružujući se ljudi koji me mogu usmjeravati u životu.



“HIV je samo dio mene jer više ne upravlja mojim životom.”

ANTONIS ŽIVI U GRČKOJ. HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN 2010. I ŽELI UPOZORITI DRUGE DA PAZE NA ZDRAVLJE SRCA.

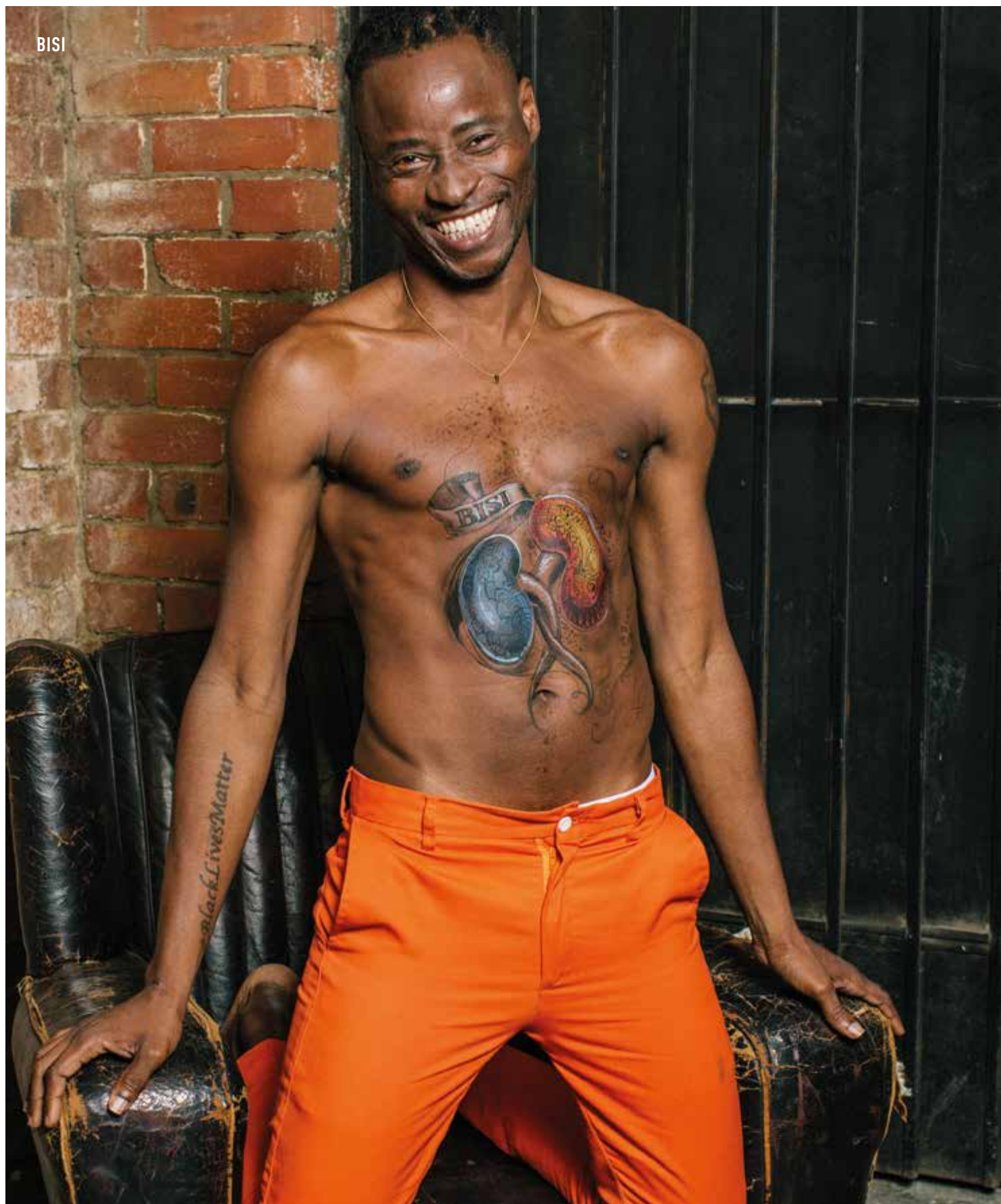
Moj je otac preminuo dan nakon što mi je dijagnosticiran HIV te nisam imao puno vremena razmišljati o tome što znači imati HIV. HIV je sitnica u usporedbi s gubitkom oca. Nisam se pravovremeno pozabavio mojom dijagnozom, ali, kako je moja mudra liječnica to i predvidjela, doživio sam raspad nekoliko mjeseci poslije. Briznuo sam u plač pred njom. Raskinuo sam vezu s tadašnjim dečkom i tada sam postao svjestan dijagnoze.


Terapija mi je uistinu pomogla i to je bio poticaj koji mi je trebao kako bih se vratio u život. Bio sam pretio te sam prestao pušiti, počeo se hraniti kvalitetnije i izgubio sam 21 kilogram.

Važno je voditi računa o zdravlju srca jer HIV virus može utjecati na njega. Neki lijekovi protiv HIV-a mogu imati nuspojave koje utječu i na srce. Svatko treba znati kako paziti na zdravlje svog srca.



BISI





“HIV je samo dio mene jer mi je dao priliku da preuzmem kontrolu nad svojim zdravljem, bolje upoznam svoje tijelo i osjećam se pozitivno i sjajno.”

BISI JE PORIJEKLOM IZ NIGERIJE, ALI TRENUTNO ŽIVI U LONDONU. HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN 2004. I ON ŽELI POTAKNUTI DRUGE DA PREUZMU KONTROLU NAD ZDRAVLJEM BUBREGA.

U trenutku kada me je liječnik pogledao u oči i rekao, 'Imate HIV', pomirio sam se s činjenicom da se neću dugo zadržati na ovom svijetu. Oklijevao sam s početkom liječenja, budući da sam tako morao ugroziti moju seksualnost; homoseksualnost je društveno neprihvatljiva u Nigeriji.

Tako sam se preselio u London i započeo posao iz snova radeći s homoseksualcima i potičući ih da se testiraju na HIV i započnu s liječenjem, a to je meni pomoglo da prihvatim vlastitu dijagnozu.

Sada sam sretan i zdravlje mi je stabilno, Uvijek pitam svog liječnika o stanju bubrega jer sam crnac iz Afrike i time sam više izložen riziku od oboljenja bubrega; redovni pregledi omogućuju vam uvid u zdravlje bubrega.

“HIV je samo dio mene jer sam ja brat, ujak, kreativac, javni govornik. To za mene nije samo virus.”

Život s HIV-om može biti težak, ali to mi je dalo priliku da sve započnem ispočetka i da razmislim o svom životu na način koji mi se nekad činio nezamislivim. Prije HIV-a nisam pazio na sebe. Imam granični poremećaj ličnosti i uvijek sam patio od depresije. Nakon dijagnoze sam počeo pričati o utjecaju kojeg je HIV imao na mene.

Briga o sebi ključan je dio brige o vašem mentalnom zdravlju i na taj ste se način u mogućnosti suočiti s dijagnozom HIV-a. Na raspolaganju vam stoji velik broj mogućnosti: razgovor s liječnicima, odlazak na psihoterapiju, razgovor s prijateljima: iskoristite sve mogućnosti koje vam se nude jer će vam one pomoći u oporavku.




**GRAEME JE IZ LIVEPOOLA.
HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN
2013. I ON ŽELI POMOĆI
DRUGIMA DA OZBILJNO
SHVATE MENTALNO
ZDRAVLJE I
DOBROBIT.**



**“HIV je
samo dio
mene jer
sam se
zarazio davno
i još sam živ.”**



A close-up photograph of a man's face and torso. He has a beard and is looking towards the camera. On his chest and right arm, there is a large, colorful tattoo of a human torso showing muscles and bones. A banner across the chest has the name 'Wojciech' written on it. The background is a solid red color.

**WOJCIECH JE
PORIJEKLOM IZ
POLJSKE.
HIV MU JE
DIJAGNOSTICIRAN
1986. I ON ŽELI
UPOZORITI DRUGE
NA VAŽNOST
ZDRAVLJA KOSTIJU.**

Kada pričam o sebi, kažem kako imam dva života; prvo sam imao suprugu i troje djece prije preseljenja u Meksiko 1986. i započinjanja odnosa s muškarcem. Po završetku odnosa, bivši partner mi je rekao da se testiram na HIV, budući da je on bio pozitivan. To sam i napravio, ali šest mjeseci nisam otvarao rezultate testa.

Kada sam saznao svoju dijagnozu, vratio sam se u Poljsku i otišao u bolnicu. Nisam htio vidjeti nikoga, želio sam umrijeti. Ali, ubrzo nakon toga upoznao sam druge ljude kojima je dijagnosticiran HIV i bilo je lijepo biti okružen ljudima koji su se našli u situaciji kao ja.

Tada smo se borili za svoje živote, a danas zagovaramo dobru kvalitetu življenja. Kada je o meni riječ, briga o zdravlju kostiju izuzetno je važna jer pojedini lijekovi mogu utjecati na gustoću kostiju, a ja sam već u prošlosti imao nekoliko prijeloma kostiju. Važno je znati koliko su vam kosti snažne.

WOJCIECH



“HIV je samo dio mene
jer je utjecao na velik broj
stvari u mom životu,
ali ne i na to tko sam.”



**PAOLO JE
PORIJEKLOM IZ
ITALIJE, A ŽIVI
U PORTUGALU.
HIV MU JE
DIJAGNOSTICIRAN
2010. I ON ŽELI
DRUGE UPOZORITI
NA VAŽNOST
BRIGE O PLUĆIMA.**

Počeo sam pjevati kao dijete, ali tek kasnije u životu sam shvatio koliko mi je pjevanje važno kao sredstvo izražavanja vlastite osobnosti. Dobio sam stipendiju za školovanje u Brazilu, ali nisam nikad otišao jer sam dijagnozu saznao 10 dana prije odlaska i odlučio sam da nisam u stanju otići.

Imao sam 23 godine i to mi je bio veliki šok. Osjećam sam kako mi je potrebna radikalna promjena u životu. Paula Lovely je moje umjetničko ime i sudjelovao sam u LGBT paradi tijekom koje sam i istupio kao HIV pozitivna osoba. Održao sam govor u kojem sam rekao kako postojimo, kako nas treba prihvatiti i kako smo još uvijek živi i dobro napredujemo.

Zdravlje pluća je izuzetno važno za mene. Pokušao sam prestati s pušenjem nekoliko puta i uspio sam radikalno smanjiti broj cigareta. Ako niste pušač, ne počinjite jer nije lako prestati.



HIV
JE: SAMO DIO
MENE

**KAKO BISMO
OSTALI ZDRAVI,
MISLIMO NA:**



1. **FAKTORE RIZIKA**
2. **REZULTATE TESTA**
3. **IZBOR ŽIVOTNOG STILA**
4. **OPCIJE LIJEČENJA**



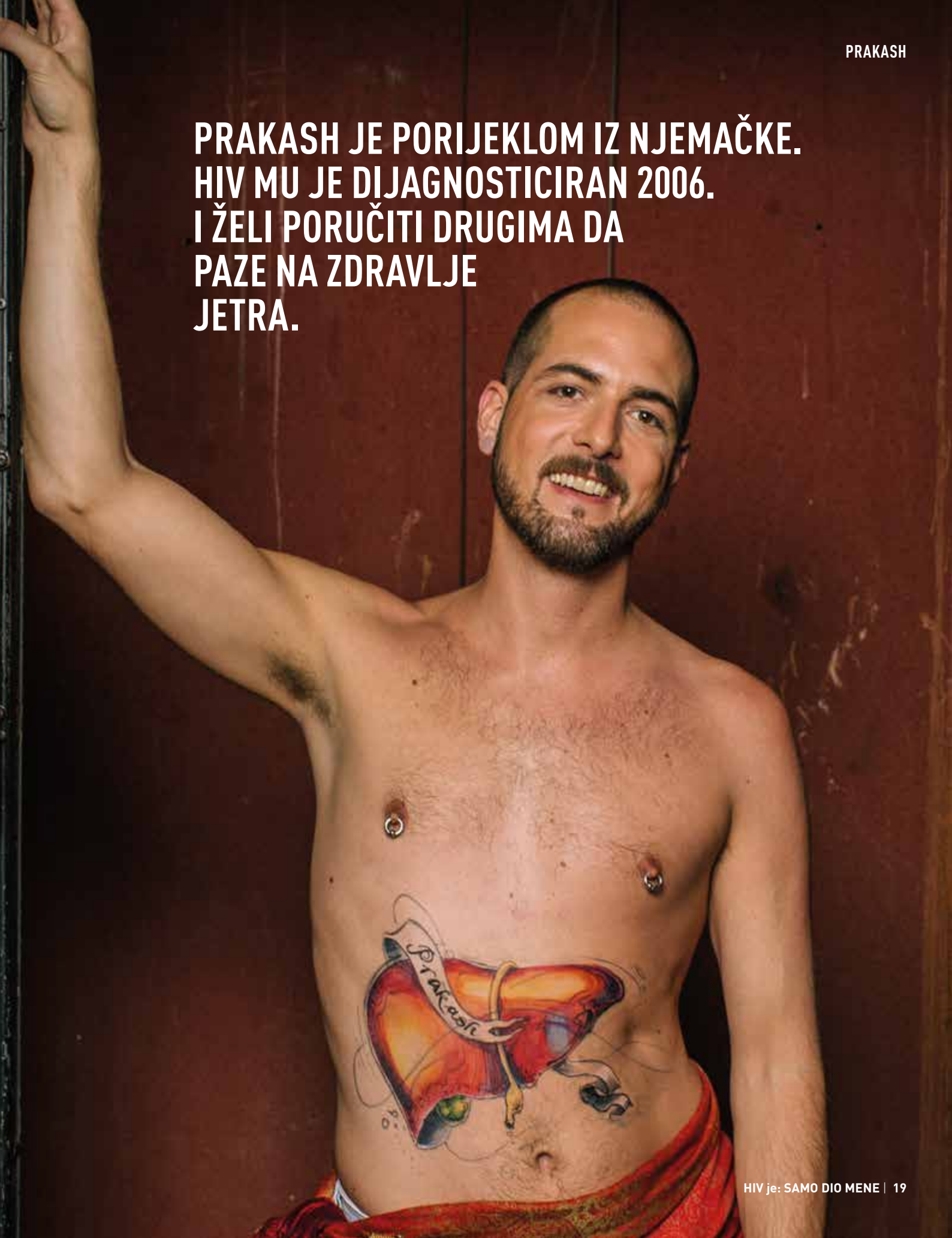
“HIV je samo dio mene jer me vratio mojim korijenima, zbog čega sam postao svjestan sebe i naučio slušati svoje tijelo i dušu.”

Dijagnozu sam saznao prije 11 godina i kako sam imao dva bivša dečka koji su bili pozitivni na testiranju, to mi nije veliki šok. Ali dijagnosticiran mi je i hepatitis C i bilo je teško – osjećao sam se izgubljeno i usamljeno – bilo je to deprimirajuće.

Meditacija mi dosta pomaže. Kada meditiram, osjećam se slobodno. Ne osjećam nikakvu unutrašnju borbu i jednostavno mogu postojati. 2012. godine odlučio sam prijeći na Sannyas i dobio sam novo ime, što je znak ponovnog rođenja. Godinu dana kasnije započeo sam s novim kliničkim liječenjem hepatitisa C i sada sam izliječen. Liječnik mi je rekao kako imam jetru djeteta i jednostavno sam se osjetio istinski sretnim u tom trenutku. Promijenio sam stil života; jedem kvalitetno i ne pijem velike količine alkohola, jer pazim na zdravlje jetra.

Savjetovao bih drugima da pronađu liječnika kojem vjeruju i s kojim mogu razgovarati o svemu. Najvažnije od svega, preporučam svima da se iskušaju u meditaciji – to je lijek za moju dušu.

**PRAKASH JE PORIJEKLOM IZ NJEMAČKE.
HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN 2006.
I ŽELI PORUČITI DRUGIMA DA
PAZE NA ZDRAVLJE
JETRA.**



RICCARDO

“HIV je samo
dio mene jer
ne utječe
na ono
što volim
raditi u
životu.”



RICCARDO JE PORIJEKLOM IZ ITALIJE I ŽIVI U LONDONU. HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN 2014. I ŽELI PORUČITI DRUGIMA DA UVEDU POZITIVNE PROMJENE U STIL ŽIVOTA KAKO BI SMANJILI RIZIK OD DIJABETESA.

Trebalo mi je vremena da shvatim zašto sam se preselio u London, ali to sam napravio kako bih istražio svoju seksualnost. Sreo sam dečka, zaljubili smo se i nakon mjesec dana odlučili smo podvrgnuti se testiranju. Kada su mi priopćili rezultat, rekao sam, 'Čekajte, ponovite test'. Smatrao sam da to nije moguće.

Ne znam kako sam to napravio, ali roditeljima sam u jednom telefonskom pozivu priopćio da sam homoseksualac i da sam HIV pozitivan. To im je bio šok, ali pružaju mi podršku.

Unatoč mojoj dijagnozi osjećam se sretnim i vjerujem u svoju budućnost. U kondiciji sam i zdravo se hranim jer sam učio da budem kuhar i moj mi je mentor rekao, 'Ono smo što jedemo'. Ako ste HIV pozitivni, više ste izloženi riziku od dijabetesa te je važno da održavate zdravu tjelesnu težinu pazeći na prehranu i redovito vježbajući.

Onome tko je tek saznao svoju dijagnozu rekao bih:
'Ne brini, sve će biti u redu.'



“HIV je samo dio mene jer sam ga prihvatio kao dio osobnog identiteta i tako postao još snažnijom osobom.”

FILIP JE PORIJEKLOM IZ UK-a. HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN 2010. I ON POTIČE DRUGE DA PODUZMU MJERE KOJE SE ODNOSU NA ODRŽAVANJE DOBROG ZDRAVLJA KOSTIJU.

U dobi od 24 godine, moja dijagnoza bila je intenzivan emotivni trenutak. Sjećam se da sam ležao na kauču sklupčan u položaj fetusa i plakao.

U međuvremenu sam prešao na kršćanstvo i to mi je pomoglo da prihvatim samog sebe, ne samo u vezi s HIV-om, već i sebe kao osobu. Sada sam aktivist i smatram ogromnim darom to što posjećujem škole i javno govorim mladim ljudima o svom iskustvu.

Uvijek sam vodio računa o općem zdravlju, ali važno je shvatiti važnost zdravlja vaših kostiju i vezu istog s HIV-om kako biste izbjegli smanjenje gustoće kostiju i osteoporozi. Dobro je kontrolirati tjelesnu težinu putem zdrave prehrane s unosom dovoljnih količina kalcija i vitamina D od sunčevih zraka. Aktivnosti poput šetnje i trčanja dobre su za jačanje kostiju.

Kada bih se mogao vratiti u doba kad sam imao 24 godine, sam bih sebe zagrlio i rekao tom mladom čovjeku, 'Prebrodit ćeš ovo; sve će biti u redu.'



MARCELLO



“HIV je samo dio mene jer mi nije promijenio život.”


MARCELLO IMA 45 GODINA I PORIJEKLOM JE IZ ITALIJE. HIV MU JE DIJAGNOSTICIRAN 2016. I ŽELI DRUGIMA PRENIJETI KAKO HIV NIJE KRAJ SVIJETA.

Moj je život bio prilično kaotičan prije dijagnoze. Radio sam na brodu i mogao sam putovati, a to je bio moj san. Testirao sam se svakih šest mjeseci za potrebe posla, ali tad sam upoznao nekoga tko mi nije rekao da je pozitivan.

Svijet je prestao postojati. Našao sam se zatvoren u crnoj kutiji bez svjetla. Nisam znao što mi je činiti i otupio sam. Sjedio sam u bolnici i sjećam se kako sam rekao medicinskoj sestri da je moj život gotov; odvela me je u dio bolnice gdje su bili pacijenti u završnom stadiju raka. Rekla mi je da sam ja jedan od sretnika i da ću, uz pravu terapiju, moći živjeti normalnim životom.

To je bio moj poziv na buđenje. Pridružio sam se udruženju za ljude koji žive s HIV-om i SIDOM i svaki sam tjedan išao na sastanke na temu kako se nositi s ovom patološkom pojavom – to više ni ne nazivam bolešću jer nisam bolestan.

Bilo je jako teško u početku, ali je mom mentalnom zdravlju pomoglo to što sam se okružio pozitivnim ljudima. Živite svoj život jer život je sjajan dar.

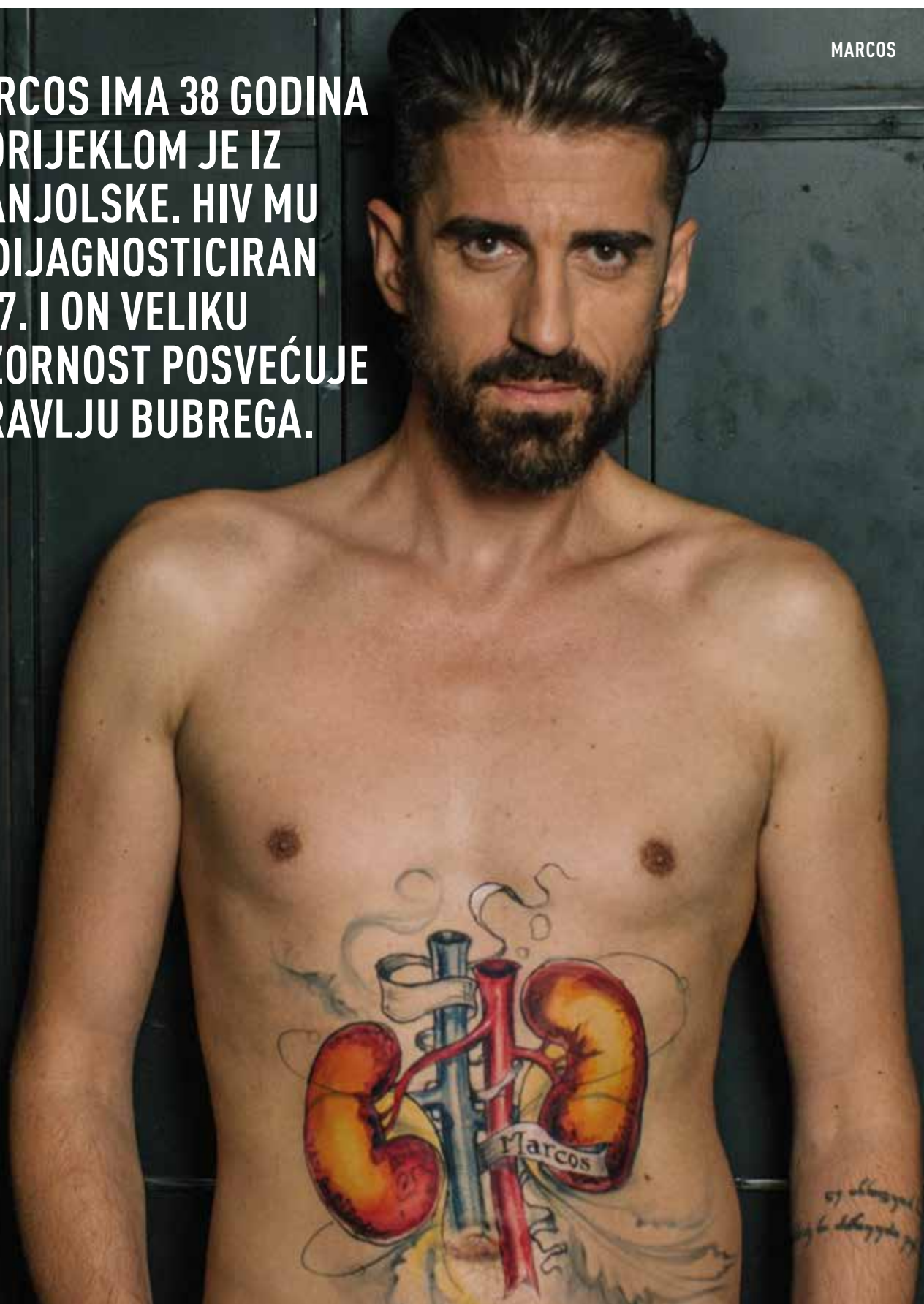


“HIV je samo dio mene jer to je nešto što imam, a ne nešto što jesam.”

Testirao sam se na HIV jednom ili dvaput godišnje te nisam mogao vjerovati da ga imam; mislio sam da se to događa samo drugim ljudima, ali ne i meni. Jedno vrijeme je bilo jako teško i mislio sam sve najgore o sebi, ali posljednjih nekoliko mjeseci život je sjajan. Naučio sam dosta o sebi i iznenadio sam sebe snagom koju imam. Dijagnoza mi je omogućila da postanem nova verzija sebe.

Od svoje 20. godine imam problema s bubrezima i uvijek sam obraćao posebnu pozornost njima, ali sada imam HIV i još sam angažiraniji po tom pitanju. Postoje neki lijekovi protiv HIV-a koji utječu na zdravlje bubrega te je važno raspitivati se kod liječnika o zdravlju vaših bubrega. Život je dugo putovanje i ako vodite računa o sebi, budućnost može biti još perspektivnija.

**MARCOS IMA 38 GODINA
I PORIJEKLOM JE IZ
ŠPANJOLSKE. HIV MU
JE DIJAGNOSTICIRAN
2017. I ON VELIKU
POZORNOST POSVEĆUJE
ZDRAVLJU BUBREGA.**



Mišljenja stručnjaka za HIV



Shaun Watson

Stručni bolnički tehničar,
Chelsea i Westminster NHS zaklada

“Godinama smo usredotočeni na jedan sićušan virus i sada se moramo brinuti za populaciju koja će doživjeti duboku starost.”



Dr Tristan Barber

Liječnik savjetnik,
Chelsea i Westminster NHS zaklada

“Nije više riječ samo o kontroli HIV virusa. Želio bih vidjeti da se više ljudi s HIV-om uključi u rasprave i razgovara s liječnicima o promjenama koje je moguće uvesti u svrhu smanjenja komplikacija.”





Dr. Lorenzo Badia

Liječnik,
Sveučilišna bolnica
Bologna, Italija



Robert Fieldhouse

Stručnjak za HIV i
voditelj Nacionalne
udruge HIV
medicinskih sestara



Jorge Garrido

Direktor španjolske
dobrotvorne ustanove
za oboljele od HIV-a
Apoyo Positivo

“Nadam se kako će rezultat kampanje HIV je: samo dio mene biti sljedeći: Ljudi s HIV-om će biti dovoljno informirani te će moći preuzeti kontrolu nad svojim dugoročnim zdravljem u suradnji s timom zdravstvenih stručnjaka.”

“Ljudi koji sudjeluju u kampanji trebaju biti ponosni na sebe što konačno prenose ove važne poruke svojoj zajednici.”

“Diljem Europe postoji manjak znanja o utjecaju HIV-a na starenje. Nadamo se kako će naša zajednica pozdraviti ovu kampanju, budući da su ovi ljudi odradili sjajan posao bacajući svjetlo na ovu važnu temu.”







HIV JE: SAMO DIO MENE

Zahvale

Gilead bi se htio zahvaliti svima koji su sudjelovali u razvoju kampanje, uključujući jedanaesticu muškaraca, devet članova upravnog odbora i tri zdravstvena stručnjaka. Također, željeli bismo se zahvaliti Rafaellu Fieldhousu za umjetnički rad i dizajn, Burger Films za kreativnu produkciju i Four Healths Communications za koordiniranje kampanje.

Uključeni zdravstveni stručnjaci:

Dr. Lorenzo Badia, Sveučilišna bolnica Bologna

Shaun Watson, Med. teh., bolnica Chelsea i Westminster

Dr. Tristan Barber, bolnica Chelsea i Westminster

Članovi upravnog odbora:

Christophe Martet, ARDHIS, Francuska

David Staeglich, CSD Deutschland e.V., Njemačka

Giulio Corbeli, Plus Onlus, Italija

Gonçalo Lobo, Associação Abraço, Portugal

Jens Ahrens, Berliner Aids-Hilfe, Njemačka

Jorge Garrido, Asociación Apoyo Positivo, Španjolska

Lars Thaysen, AIDS Fondet, Danska

Leif-Ove Hansen, HivNorway, Norverška


Robert Fieldhouse, BASELINE, Ujedinjeno Kraljevstvo

Stavovi i mišljenja u ovoj brošuri predstavljaju stavove i mišljenja pojedinaca i ne odražavaju nužno stavove i mišljenja pokrovitelja. Pogledajte službene smjernice online ili potražite stručnu pomoć ako vam zatreba medicinski savjet.


HIV SAMO DIO JE: MENE

Visit www.hivisjustapartofme.eu*

 @HIVapartofme

 HIV is: Just a part of me

 HIVisjustapartofme

 HIV is: Just a part of me

 GILEAD



MEDICOPHARMACIA

*internetska stranica nije dostupna na hrvatskom jeziku