

SWA

JINSI INAYOFANIKIWA INAKUWA HALISI KUELEWA VIZURI

H=H

HAIYOONEKANI

HAIWEZI
KUAMBUKIZA



Kondomu



Uchunguzi



Matibabu

UTANGULIZI.....H=H

Leo, kuelezea ujumbe wa **haujatambulika = haiwezi kuambukiza (h=h)** ni muhimu kwa watu wanaoishi na VVU (PLHIV) na kwa watu wa jumla.

Hakika, h=h inaruhusu:

- kuacha kusambaza VVU wakati wa ngono;
- kuzaa watoto bila matumizi ya njia za msaada wa matibabu;
- kubadilisha picha ya PLHIV kwa idadi ya watu wote na kupunguza unyanyapaa.

Hii ndio sababu kikundi cha PLHIV «Nafasi ya Mandela», mradi wa Jukwaa la Kuzuia Ukimwi, imechagua kuunda pamoja brosha juu ya h=h irekebishwe kwa mahitaji ya PLHIV ambaye habari wakati mwingine ni ngumu kuelewa. Chombo hiki pia kitaboresha mawasiliano kati ya wagonjwa na walezi wa matibabu kwenye mada hii.

Kijitabu hiki kinakusudia kuboresha maarifa ya VVU juu ya matibabu na kazi yake, virusi, mfumo wa kinga na maelezo/dhana ya h=h. Itawawezesha kuelewa vizuri athari za h=h juu ya ubora wa maisha kwa jumla na maisha yao ya kihemko na ya kimapenzi haswa.

NINAANZA MATIBABU YANGU

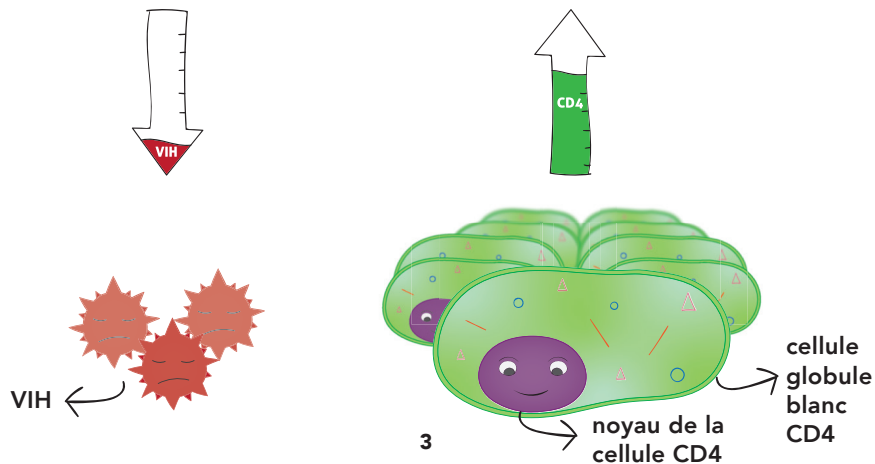


Ni nini kusudi la matibabu yangu ya VVU ?

Inapunguza mzigo wangu wa virusi na inaimarisha mfumo wangu wa kinga (haswa kiini «seli nyeupe ya damu CD4»)

**Punguza mzigo wa virusi :
virusi vichache (VVU)**

**Kuimarisha mfumo wa kinga :
Zaidi ya seli za CD4**

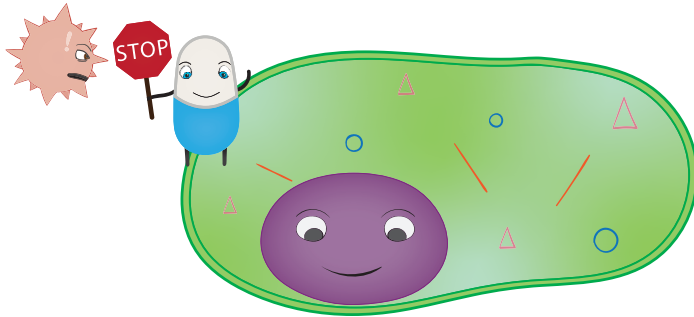


Matibabu yangu hufanyaje kazi ?

→ Matibabu hutenda kwa njia tofauti kulingana na molekuli wanayo.

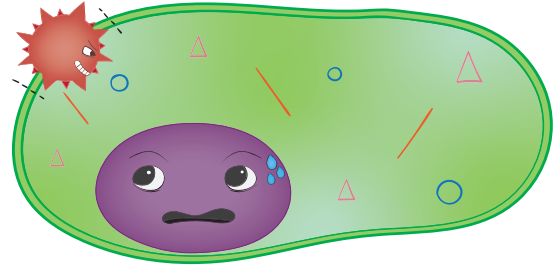
→ Matibabu huzuia virusi kuingia kwenye seli ya CD4

NA MATIBABU



Matibabu huzuia virusi
kuingia kwenye seli ya CD4

BILA MATIBABU

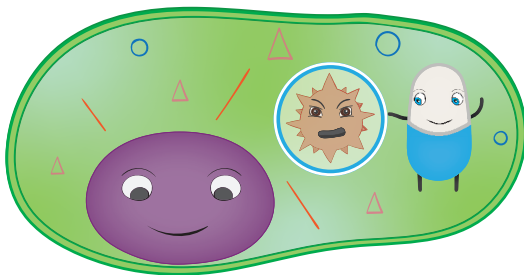


VVU huingia kwenye seli ya CD4

Matibabu yangu hufanyaje kazi ?

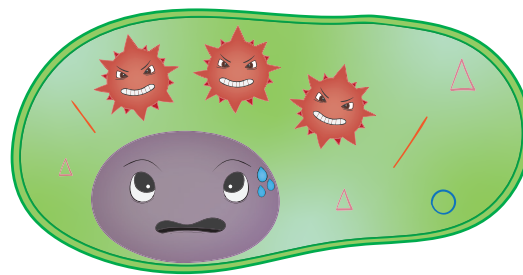
→ Matibabu huzuia virusi kuzidisha

NA MATIBABU



Matibabu huzuia virusi
kuzidisha kwenye seli ya CD4

BILA MATIBABU

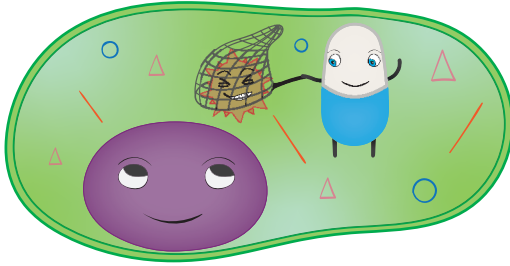


VVU huongezeka kwenye seli ya CD4

Matibabu yangu hufanyaje kazi ?

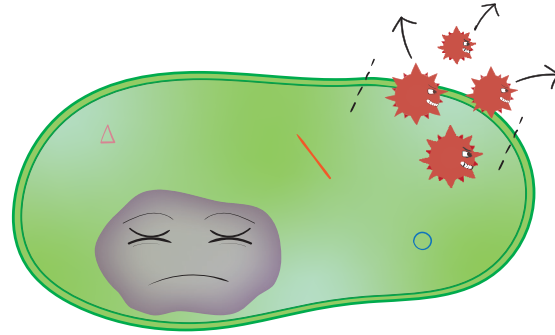
→ Matibabu huzuia virusi kutoka nje ya seli na kuambukiza seli zingine za CD4

NA MATIBABU



Matibabu huzuia virusi
kutoka kwa seli ya CD4

BILA MATIBABU

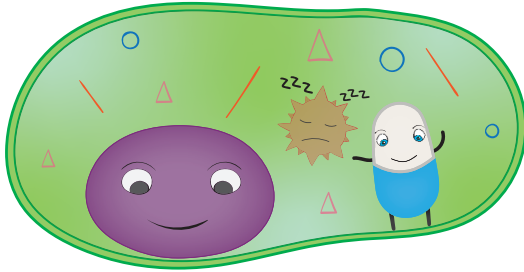


VVU huacha seli ya CD4

Matibabu yangu hufanyaje kazi ?

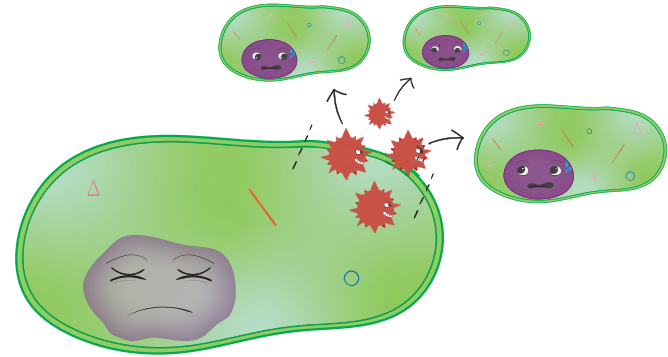
→ Matibabu huweka virusi kulala. Virusi vinapokuwa vimelala, siwezi kusambaza VVU wakati wa ngono.

NA MATIBABU



Matibabu huweka kulala VVU ndani ya seli ya CD4

BILA MATIBABU



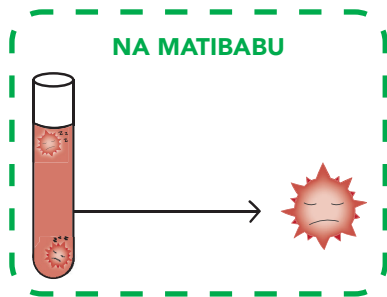
VVU itaambukiza seli zingine za CD4

Mzigo wa virusi ni nini?

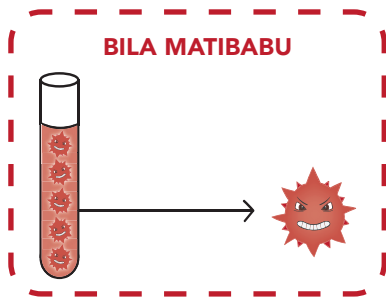
Mzigo wa virusi ni **kiwango cha virusi (VVU) katika damu yangu**.

Kabla ya kuanza matibabu yangu, virusi vyangu (kiwango cha virusi katika damu yangu) kawaida huwa juu sana. **Hatari ya maambukizi ya VVU ni kubwa mno.**

Matibabu yangu hupunguza mzigo wangu wa virusi. **Wakati mzi-go wangu wa virusi unapungua, hatari ya maambukizi pia hu-pungua.**



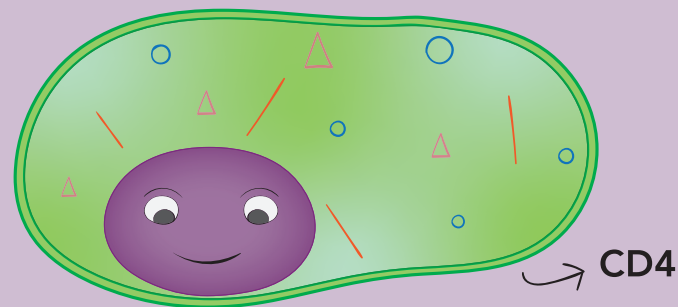
Kupunguza maambukizi ya VVU



Uhamisho mkubwa wa VVU

Mfumo wa kinga ni nini ?

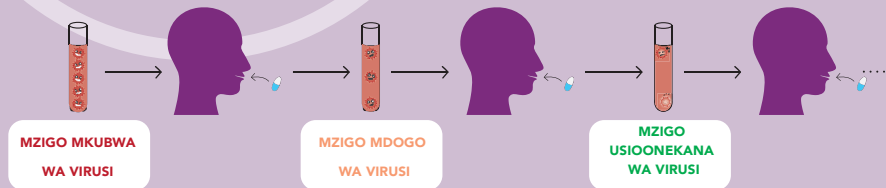
Ni mfumo wa utetezi wa mwili wangu dhidi ya magonjwa. CD4 ni sehemu ya familia ya seli nyeupe za damu zinazohusika na utetezi huu. **Hizi ni CD4 ambazo virusi vya VVU vitaambukiza.**



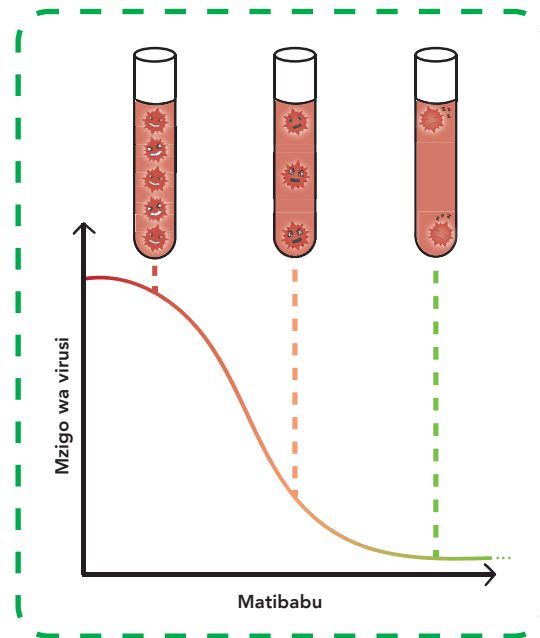
Kabla ya kuanza matibabu yangu, kinga yangu (idadi ya seli za CD4) wakati mwingine huwa chini sana. **Kwa kuzuia virusi kuzidisha, dawa zinaweza kuongeza idadi ya seli zangu za CD4 na hivyo kuimarisha mfumo wangu wa kinga.**

Je! Inamaanisha nini virusi isiyoweza kutambulika?

Hiyo ndio wakati kiwango cha virusi katika damu yangu ni chini sana. Kweli, ikiwa nachukua matibabu yangu vizuri na kwamba ninaheshimu maagizo ya daktari, kiwango cha virusi kitapungua hadi hatuwezi kugundua virusi tena (tazama) kwenye damu na vifaa vya maabara vya sasa (nakala 20 au 50 za virusi kwa mililita ya damu - nakala 1 = virusi 1). Inasemekana kwamba mzigo wa virusi hauonekani.



Onyo, hii haimaanishi kuwa hakuna virusi mwilini mwangu, bado iko kwenye mwili wangu lakini kwa idadi ndogo sana. Virusi basi haifanyi kazi ya maana na inalala.

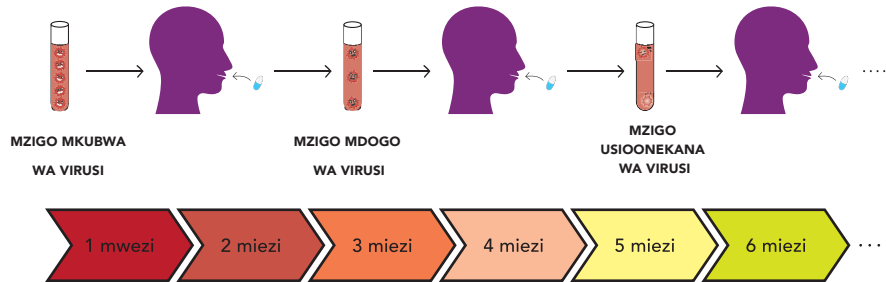


Kuwa mwangalifu, kuwa na virusi visivyooonekana haimaanishi kuwa nimepona VVU. Lakini inapunguza athari za VVU mwilini mwangu na huongeza matarajio ya maisha yangu na ubora wa maisha. Matarajio ya maisha yangu ni karibu na ile ya watu ambao hawajaambukizwa na virusi. Ninapoendelea na matibabu, ninaweza kuishi maisha ya kawaida.

Jinsi ya kufikia mzigo wa virusi usioonekana ?

Njia pekee ya kufanikiwa kupata virutubishi vya virusi isiyoweza kutambulika ni kuchukua kiasi sahihi cha dawa zangu za kukinga VVU - bila kuacha au kusahau, bila kuongezeka au kupunguza idadi ya vidonge.

Kuanzia wakati ninaanza kuchukua matibabu yangu, virusi huchukua miezi 3 hadi 6 kutotambulika. Na dawa mpya, kuchelewesha kunaweza kupunguzwa

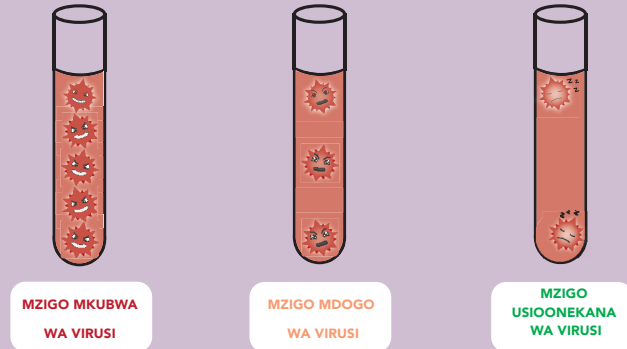


Je! Nitajuaje ikiwa mzigo wangu wa virusi hauonekani?

Ili kujua ikiwa mzigo wangu wa virusi hauonekani, ninahitaji kuchukua kipimo cha damu (kipimo cha mzigo wa virusi) kupima kiwango cha virusi katika damu yangu.

Daktari atatathmini ikiwa:

- Kuna virusi vingi = **mzigo mkubwa wa virusi**
- Kuna virusi chini = **mzigo mdogo wa virusi**
- Kuna virusi kidogo sana = **mzigo usioonekana wa virusi**



SITAMBULIKI INA MAHANISHA SIWEZI KUSAMBAZA !

Ni nini isiyoweza kutambulika ?

Isiyoweza kutambulika inamaanisha kuwa siwezi tena kusambaza VVU.

Je! Ni faida gani h=h ?

h=h inaruhusu :

- kuondoa hatari ya kupitisha virusi kwa mwenzangu wakati wa ngono. Sio lazima tena kutumia kondomu kuzuia maambukizi ya VVU. Tahadhari, kondomu inabaki njia pekee ya kulinda dhidi ya maambukizo mengine ya zinaa za zinaa.
- kuzaa watoto bila wao kuambukizwa. Naweza kuzaa bila kuwa na msaada wa matibabu (PMA). Walakini, siwezi kunyonyesha (kuna kiwango kidogo cha virusi kwenye maziwa ya mama)

JINSI YA KUFAULU h=h ?.....CVI

Je! Ninaweza kukaa bila kutambulika kabisa ?

NDIYO, ikiwa nitachukua matibabu yangu kwa usahihi kwa wakati uliowekwa, bila kusahau, bila kuchukua vidonge zaidi au chini au kuzuia matibabu yangu bila ushauri wa daktari wangu. Ikiwa sitaheshimu haya yote, naweza kugundulika tena na ningeweza kusambaza virusi tena.

Kwa kweli, lazima nifuate mapendekezo ya daktari wangu kutoweza kutambulika kila wakati na kupimwa virusi mara kwa mara (kwa uchunguzi wa damu).

Je! Nimepona na virusi visivyoonekana ?

HAPANA, wakati nina mzigo wa virusi usioweza kutambulika, virusi bado vipo kwenye mwili wangu, lakini kwa kiwango kidogo sana. **Nina VVU na mtihani wangu utakuwa hakika kila wakati kwenye mtihani wa VVU.**

Leo, nchini Ubelgiji, VVU inachukuliwa kuwa ugonjwa sugu ambao hauwezi kuponywa lakini hutibiwa.

Ikiwa mzigo wangu wa virusi hauonekani, kipimo cha seli ya CD4 ni muhimu ?

NDIYO, hesabu ya CD4 na mzigo wa virusi ni muhimu. Wanaotoa habari muhimu kwa daktari wangu kwa ufuatiliaji wangu wa matibabu.

Madhumuni ya matibabu ya kuzuia VVU ni kufanya mzigo wangu wa virusi usionekane (chini sana) na kuimarisha mfumo wangu wa kinga kwa kuongeza CD4.

Je! Ikiwa mzigo wangu wa virusi utaonekana tena ?

Ikiwa matibabu hayajachukuliwa kwa usahihi, virusi vinaweza kukuza upinzani wa dawa au kugundua tena. Daktari anaweza kuamua kubadilisha matibabu yangu, aombe vipimo vya ziada, angalia na mimi ikiwa nitachukua dawa yangu vizuri na ikiwa bado niko katika hali nzuri ya kutoweza kuonekana.

Wakati mzigo wa virusi unapongezeka, hatari ya maambukizi ya VVU huongezeka na njia nyingine ya kinga (kondomu ya mmoja wa washirika wawili au PrEP ya mwenzi ambaye hana VVU) inatumiwa.

UZOEFU WANGU NA $h=h$...



"Kabla ya kuanza matibabu yangu, nilijitenga, nilifikiria tu juu ya kifo. Dawa hizo zimenisaidia kuondoka kwa kutengwa kwangu na leo na $h=h$, ninahisi kuhimizwa zaidi.,, G.

*"Kabla ya $h=h$, nilikuwa nimejikita katika maisha yangu ya kimapenzi na ya kihemko. Nilikuwa nime-
sumbuliwa kupata msimiko kwa kuogopa kuambukiza mwingine. Sasa na $h=h$, nimehakikishwa na kutimizwa kimapenzi. Ninahisi kupona.,, J.*



"Licha ya $h=h$, sikufichua hali yangu ya VVU kwa familia yangu kwa sababu ya kuogopa hukumu inayoweza kutolewa dhidi yangu.,, P.



"Ingawa h=h ni habari njema na tumaini la siku zijazo, kutangaza hali yangu ya VVU kwa mwenzi wangu imekuwa ngumu sana. Nilipendelea kungojea uhusiano huo kudumu kabla ya kumwambia.,, H.

"Ninaogopa kutangaza hali yangu ya VVU kazini kwa sababu ya athari walizo nazo magonjwa mengine. Sina hakika kuwa mwajiri wangu na wenzangu wamefahamishwa vyema juu ya VVU kwa ujumla na juu ya h=h haswa.,, A.



"Wakati nilikuwa katika kituo cha mapokezi kwa wanaotafuta hifadhi, nilienda hospitalini. Daktari alikasirika kwa sababu sikumwambia kuwa nina VVU. Nilimwambia kwamba mzigo wangu wa virusi haukuonekanalakinilichayahivyo, hakuhakikishiwa.,, G.



- Na h=h, simwambukizi mwenzangu wakati wa ngono bila kondomu lakini hainilindi dhidi ya magonjwa mengine ya zinaa.
- Na h=h, virusi bado vipo kwenye mwili wangu lakini kwa idadi ndogo.
- h=h hairuhusu kunyonyesha (kwa sababu VVU vinaweza kupita ndani ya maziwa ya mama hata mama anapokea matibabu ya VVU yanayofaa).
- h=h isimaanishi kuwa nimepona.
- Naweza kugundulika tena ikiwa sitachukua matibabu yangu vizuri (kwa mfano, kwa sababu nina athari).
- Siwezikuacha matibabu yangu peke yangu, lazima nizungumze na daktari wangu kwa sababu inaweza kuinua mzigo wangu wa virusi.

h=h JINSI INAYOFANIKIWA INAKUWA HALISI

MAWASILIANO YA USALAMA



Vyama vya kuzuia UKIMWI

Plate-Forme Prévention Sida Espace Mandela Action Plus

Place de la Vieille Halle aux Blés, 29 - 1000 Bruxelles
02/733 72 99
www.preventionsida.org - www.preventionist.org

Vzw Lhiving

Poolstraat 2 - 1210 Brussel
02/201 14 19
www.lhiving.be

Projet Nyampinga

Rue des Sports, 19 - 1348 Louvain-la-Neuve
0498/71 30 62

SIDA-IST Charleroi-Mons

Boulevard Zoé Drion, 1 - 6000 Charleroi
071/92 54 10
www.sida-charleroi-mons.be

Sida Sol ASBL

Rue des Fontaines-Roland, 29 - 4000 Liège
04/287 67 00
www.sidasol.be

Le SASER

Rue Docteur Haibe 4 - 5002 Namur
081/77 68 20
www.province.namur.be/saser

HIV-SAM Project

Nationalestraat 155 - 2000 Anvers
03/247 64 81 • 0479/50 03 98
www.hivsam.be

Muongano Boekenberglei

Charles de Costerlaan 21/G11 - 2050 Antwerpen
0488/33 37 27 • 0479/40 03 89
www.hivsam.be/

Sensoa

Franklin Rooseveltplaats 12 - 2060 Antwerpen
03/238 68 68
www.sensoa.be/

Ex Aequo

Rue des Pierres 29 - 1000 Bruxelles
02/736 28 61
www.exaequo.be

HIV Reference Centers

Centre de référence VIH de l'UCL -Hôpital St-Luc

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles
02/764 21 98 • 02/764 19 02

Centre de référence VIH de l'ULB - CHU St-Pierre - CETIM
Rue Haute, 322 - 1000 Bruxelles
02/535 31 77

Centre de référence VIH Hôpital Erasme
Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles
02/555 46 88

Centre de référence VIH de l'UZ VUB
avenue du Laarbeek, 101 - 1090 Bruxelles
02/ 477 60 01

Centre de référence VIH - CHU Charleroi
Chaussée de Bruxelles, 140 - 6042 Lodelinsart
071/92 23 07

Centre de référence VIH CHU Dinant Godinne
Avenue Dr. Gaston Thérassé, 1 - 5530 Yvoir
081/42 20 81 • 081/42 38 00

Centre de référence VIH du CHU de Liège (5ème étage)
Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège
04/270 31 90

HIV Referentie centrum Instituut voor Tropische Geneeskunde
Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen
03/247 64 65

HIV Referentie centrum AZ Sint Jan-Brugge – Ostende AV
Ruddershove 10, 8000 Brugge
050/45 23 12

HIV Referentie centrum Gent
G.Heymanslaan ,entrée 69 (P2, route 690) - 9000 Gent
09/332.23.50

HIV Referentie centrum, Campus Gasthuisberg
Herstraat, 49 - 3000 Leuven
016/34 47 75

HIV Referentie centrum Jessa Zeikenhuis Campus Virga Jesse
Stadsomvaart, 11 - 3500 Hasselt
011/33 55 11

Others links

CATIE : www.catie.ca/

SERONET : www.seronet.info/

UNIA : www.unia.be

Action Traitement : www.actions-traitements.org

Aides : magazine Remaides : www.aides.org/Remaides

ONUSIDA : <http://www.unaids.org>

Aidsmap : <https://www.aidsmap.com>

Mtu mwenye VVU na mzigo wa virusi usioweza kutambulika shukrani kwa matibabu, hapitishi VVU tena.

Kupata tovuti ya uchunguzi, kituo cha rufaa ya UKIMWI, au
kupokea habari zaidi juu ya matibabu ya kutumia

WWW.PREVENTIONSIDA.ORG



FUNGUA UKURASA WETU
PLATE-FORME PRÉVENTION SIDA

Brosha hiyo ilitengenezwa na ushirikiano wa wataalamu wa afya na Uhakiki wa madaktari
na wauguzi kutoka CRVs huko Erasme na St Luc. Kwa msaada wa Ubelgiji wa Huduma
ya Afya ya Viiv.

Kijitabu hiki kinaweza kutumika na kuchapishwa bure chini ya leseni ya Creative
Commons BY-NC-SA 4.0.



Ed. Resp. : Thierry Martin, Plate-Forme Prévention Sida
Place de la Vieille Halle aux Blés, 28-29 – 1000 Bruxelles