FOKASI YA MAISHA

Sex & Samfund

Sundhedsstyrelsen

Utangulzi

Kijitabu hiki kimeandikwa kwa wale watu waliaoathiriwa na Ukimwi. Kimeandikwa kuwajulisha watu hawa mambo muhimu ambayo wanabidi kuyafikiria. Ingawa kijitabu hiki kimekusudiwa kwa watu wenye Ukimwi, lakini jamaa na marafiki zao wanaweza pia kufaidika kwa kukisoma.

Pindi ukipata matibabu yanayofaa unaweza kuishi maisha ya kawaida kwa miaka kadhaa ingawa unaathiriwa na Ukimwi. Kitabu hiki kinaelezea utaratibu wa matibabu unaopatikana kwa wale wenye Ukimwi, kama vile wakati wanaolazimika kupata matibu, mara ngapi wanahitaji kufanya uchunguzi hospitali na ni mambo gani hospitali yachunguze.

Kuwa na virusi vya HIV siyo jambo la magonjwa na matibabu tu. Maisha yako yote yataathirika kwa njia mbalimbali na kuna mambo mengi ambayo unahitaji kuyafikiria.

Kijitabu hiki kimeandikwa kukusadia katika daraja za kwanza ngumu kama mtu aliyeathiriwa na Ukimwi. Ijapokuwa hakitajibu maswali yako yote na hakitayapunguza matatizo yako yote, bali unaweza kuonana na daktari ama nesi/washauri ikiwa kuna mambo ambayo huyaelewi au unahitaji kumzungumzia mtu ye yote.

Utakuta orodha za anuwani na nambari za simu za kufaa nyuma ya kijitabu hiki.

“Virusi vya ukwimi ni jambo ambalo hulifikiria kidogo kila siku - kwa mfano pale ambapo hula dawa zangu. Pale ambapo huenda kliniki kufanya uchunguzi, hapo basi huniingia akilini zaidi. Lakini hainitii hofu wakati wote - hivi sasa nimeshaizoe hali hii”.

Ni nini HIV na ni nini Ukimwi?

HIV ni jina la virusi ambavyo vinamdhoofishia binadamu kinga za mwilini na kusababisha mtu mwishowe kupata ugonjwa wa Ukimwi. Kwa kawaida kuna muda wa miaka mingi kati ya pale mtu anaathiriwa na virusi na pale anapopata ugonjwa halisi wa Ukimwi. Watu wengi wanafikiri kwamba wanaweza kumtambua mtu mwenye virusi vya HIV kwa kumwangalia tu, lakini hii si kweli. Pia hii inamaanisha kwamba watu hawawezi kukutambua wewe ikiwa una virusi vya HIV.

Mtu ana Ukimwi ikiwa mtu huyo ameathiriwa na virusi vya HIV na ana magonjwa ziada, kama Kichomi au Kifua Kikuu. Ingawaje, kwa kawaida kuna miaka mingi kutoka pale unapoathiriwa na virusi hivyo na pale Ukimwi unapodhihirika. Katika sehemu hii yetu ya ulimwengu, ikiwa hupati matibabu, kadiri ya wakati toka unapopata virusi vya HIV na pale Ukimwi unapojibainisha ni kiasi miaka 10. Ikiwa mtu anapata matibabu, basi muda huo unarefuka zaidi kabla mtu huyo kupata Ukimwi.

Unapoarifiwa kwamba una virus vya HIV

Uchunguzi wa HIV ni upimaji wa damu kwa njia maalumu. Ikiwa uchunguzi umedhihirishwa, basi umeathiriwa na virusi vya HIV. Watu wanaonyesha hisia tofauti pale wanapoarifa kwamba wameathiriwa na virusi, Wengi hutetemeka na huteseka sana; wanaweza wakapata majonzi na masikitiko au dukuduku na upweke. Uhusiano wao wa kujamiina huathirika - na kwa mfano, watu wengi hupoteza hisia zao na hata wengine mwanzoni huchukia miili yao

Ni muhimu kuzizuia hisia hizi zote. Unaweza kuzungumza na daktari wako, wanaotoa matibabu hospitali ama marafiki na jamaa. Maswali mengi hujitokeza na ingawa hutapata majibu yote mwanzoni, kwa muda ukipita matatizo mengi yatatatuliwa.

“Siku ya pili baada ya kubainishiwa magonjwa ya virusi vya ukimwi, nilishituka sana, kwa kweli sikumbuki mengi yaliyotokea baada ya hapo”.

Mwanzoni ni vizuri kumpata rafiki maalumu ama jamaa unayemwamini na ambaye unaweza kuzungumza naye mawazo yako ya ndani na wasiwasi wako.

Watu wengi watajilaumu na huenda wakahisi aibu kubwa ya kuwa wameathiriwa na virusi vya HIV na wengi wataogopa kutelekezwa na wengine kwa kuwa wana virusi vya HIV. Ni muhimu kufahamu kwamba inawezekana kwa mtu yeyote kupata HIV. Watu wengi wanafikiri kwamba ni malaya tu, makhanisi ama watu wenye wapenzi wengi mbalimbali ambao wanaathiriwa, lakini hii si kweli.

> "*Niliogopa wangelisema kwamba nilistahili yaliyonipata. Kwamba wangenilaani au wangekasirika*".

Ikiwa umeoa/olewa au una mpenzi, ni lazima umuarifu kwamba una virusi vya HIV. Hii ni kuepuka asipate virusi hivyo vya HIV na pia ni kwamba bila ya shaka madhali umeathirika na virusi hivyo, uhusiano kati yenu utaathirika. Mwanzoni, lazima kutakuwa na wakati ambao utaogopa na kuwa na majonzi, na kwa muda mrefu watu wengi pia hupoteza shauku zao. Ikiwa patna wako aweze kufahamu kwa nini tabia yako imebadilika kutokana na tabia yako ya kawaida, basi ni muhimu ajue sababu, na itakusaidia kupata msaada wa mpenzi wako katika wakati huu mgumu.

HIV na matibabu

Uchunguzi na upimaji wa hospitali

Kama mtu mwenye virusi vya HIV, utapatiwa mpango wa uchunguzi hospitali. Wakati wa uchunguzi wako wa mwanzo, utahojiwa maswali mengi na itakubidi kufanya uchunguzi mbalimbali wa damu. Hii ni muhimu ili kujua hali yako halisi.

Mara nyingi hospitali zina kazi nyingi na kwa sababu hii madaktari hawana nafasi nyingi kwa kila mgonjwa binafsi. Kwa hivyo ni vizuri kupanga yale unayotaka kuuliza kabla, labda kuyaandika maswali yako katika karatasi. Kama kuna mambo ambayo huna hakina umeyafahamu, kumbuka kumwambia daktari. Pia utasema na nesi kila mara unapokuja, na yeye atakuwa na wakati zaidi kusema nawe kuliko daktari. Hata ikiwa watu wanashughulika na kazi, ni muhimu kwamba unafahamu yale unayoambiwa na daktari na nesi, Ikiwa unahisi wasiwasi kwenda hospitali peke yako, unakaribishwa kumleta rafiki ama jamaa kukupa moyo.

Baada ya kila ziara, utafanyiwa mpango wa ziara yako ifuatayo hospitali. Ikiwa baadaye utagundua kwamba huwezi kufika hospitali wakati huo, tafadhali piga simu ufute miadi hiyo na upange siku nyingine.

Watu wengi huwa na wasiwasi kwamba huenda wakatambuliwa na mtu wakati wakikaa katika chumba cha kungojea hospitali. Lakini, ni muhimu kukumbuka kwamba sio tu wagonjwa wenye virusi vya HIV ambao huchunguzwa katika idara za hospitali ambapo wagonjwa wenye virusi vya HIV huchunguzwa.

Kutafuta wahusika

Ni muhimu kusaidia kuhakikisha kwamba watu wengine hawaambukizwi na virusi vya HIV, Kutafuta wahusika ina maana kutafuta mapatna ambao ulijamiiana nao ambao inawezekana wametiwa hatarini kuweza kuathiriwa na virusi vya HIV. Kwa hivyo, ukiwa unapewa mashauri na maelekezo hospitali kuhusu hali yako mpya kama mtu aliyeathiriwa na virusi vya HIV, utahojiwa pia kuhusu wale amba o inawezekana wameambukizwa.

Watu wengi wanaona haya kuzungumza kuhusu maisha yao ya mapenzi na nani wamejamiiana nao, lakini wafanyikazi wa hospitali wamezoea kuzungumza na wagonjwa kuhusu mambo haya. Watu wengine hukata shauri wao wenyewe kuwaarifu wale wanaojamiiana nao hivi sasa na wale wa zamani kuhusu hatari hii ya virusi vya HIV, na unaweza, ikiwa unataka, kuwaleta

kuzungumza na mtu hospitali. Wengine huchagua kuwaruhusu daktari ama nesi kuwatafuta watu hawa, ina maana mtu yeyote uliyejamiiana naye. Ikiwa umekata shauri kumwachilia daktari ama nesi kuwatafuta hawa watu, wale uliojamiiana nao zamani hawataambiwa kwamba ni wewe uliotoa majina yao. Kwa hivyo, unaweza ukabaki hujulikani katika kesi kama hizo.

Kujiunganisha katika kuwatafuta wale uliohusiana nao kijinsia si lazima.

Kinga Za ulinzi wa mwili

Mtu akipata ugonjwa wa virusi vya HIV ina maana kwamba kinga za ulinzi wa mwili wake zimedhoofika - uwezo wa mwili kupambana na maradhi.

Kinga za ulinzi wa mwili hizi hutulinda dhidi ya magonjwa na maradhi. Mwili wetu unaweza kutulinda dhidi ya aina mbalimbali za magonjwa na maradhi ikiwa kinga za ulinzi wa mwili wetu zina nguvu. Mara nyingi kinga za ulinzi wa mwili baada ya muda huondosha kabisa virusi kutoka miili yetu (kwa mfano, virusi vya homa ya mafua). Kinga za ulinzi wa mwili haziwezi kuondosha virusi vya HIV kutoka miili yetu, lakini zinaweza tu kupunguza idadi ya virusi vya HIV.

Tunaweza kupima nguvu za kinga za ulinzi wa mwili: Hii inaitwa hesabu yako ya CD-4. Hii ndiyo maana hospitali huchukua upimaji wa damu kuthibitisha

kiwango cha CD-4 yako. Kinga za ulinzi wa mwili wako ni bora ikiwa kiwango chako cha CD-4 kiko juu. Ikiwa kiwango hiki kinaanguka, ina maana kwamba kinga za ulinzi wa mwili wako zimedhoofishwa na kuna hatari ya kupata magonjwa na maradhi.

Ukiwa hospitali, idadi ya virusi vya HIV ulivyokuwa navyo katika damu vitapimwa pia. Hatari ya kuwa mgonjwa ni kubwa ikiwa damu yako ina idadi kubwa ya virusi. Kwa hivyo, hesabu ya CD-4 na kiwango cha virusi katika damu vyote ni ishara ya nguvu ya kinga zako za ulinzi wa mwili na pia huonyesha kiasi cha hatari iliyopo kukusababisha kupata maradhi halisi.

Ni bora, uwe na idadi kubwa ya CD-4 na idadi ndogo ya virusi katika damu, ndipo hatari ya kupata maradhi inapungua.

Matibabu

Maradhi ya virusi vya HIV hayatibiki lakini kuna tiba za madawa ambazo zinaweza kupunguza idadi ya virusi katika damu. Hii ina maana kwamba tiba hizi zinachelewesha ule muda wako wa kupata maradhi mpaka siku za mbele.

Watu wote walioathirika na virusi vya HIV nchini Denmark karibuni watapatiwa tiba za madawa kwa maambukizo yao. Matibabu haya yanategemea mchanganyiko wa madawa ya aina mbalimbali na kwa

hivyo yanajulikana kama matibabu ya mchanganyiko. Kila moja ya madawa haya mbalimbali hushambulia virusi vya HIV kwa njia yake.
Kwa kawaida, kutakuwa na kiasi cha miaka kutoka pale unapoambukizwa na pale unapopatiwa matibabu.

Utapatiwa matibabu ikiwa:
- Hesabu yako ya CD-4 ni dhaifu,
- Unaugua magonjwa ziada kama kifua kikuu, kichomi, maambukizo ya kuvu, kansa ama homa ya uti wa mgongo,
- Una mimba na unataka kumweka mtoto.

Athari kando

Kwa miezi michache ya kwanza ya matibabu ya mchanganyiko, baadhi ya watu wataathirika na athari kando mbaya (kwa mfano, kichefuchefu, kuhara, kukosa usingizi). Kwa kesi hizi nyingi, athari kando hizi zitatoweka baada ya muda. Kama hazitoweki, mwambie daktari wako ambaye atajaribu kukutafutia matibabu mengine yatakayokuletea athari kando chache. Athari kando mbalimbali zinaweza kujitokeza baada ya matibabu ya miaka mingi, kama vile mabadiliko ya mgawanyo wa shahamu mwilini (shahamu zaidi shingoni na kidogo kifuani, miguuni na sehemu nyinginezo).

Upinzani

Huwezi kupigana na virusi vya HIV ikiwa kwa mfano, huli dawa zako kwa kawaida. Hii ina maana kwamba dawa husita kufanya kazi kama inavyotakiwa kwa sababu virusi vinaweza “kukabiliana” nayo. Kwa hivyo, ni muhimu kwamba unakula dawa zako kwa kawaida kila siku. Daktari wako atakwambia ni idadi gani ya dawa uchukue na kwa wakati gani.

> *“ Nina maumivu na kuharisha, hasa wakati wa asubuhi, na nina machofu. Mikono na miguu yangu inahisi uzito na tumbo langu linazidi kuwa kubwa*”.

Ikiwa virusi vitapinga matibabu uliyonayo, daktari atakubadilishia aina ya matibabu.

Ikiwa unataka kusita kuchukua dawa kwa muda - kwa mfano ikiwa unasafiri, ni lazima ushauriane na daktari wako. Hatari ya upinzani si kubwa pale ambapo “makatizo mafupi” ya kuchukua dawa hutokea. Jambo baya ni pale ambapo kwa kawaida unasahau kuchukua dawa yako kila siku. Mwambie nesi ama daktari ikiwa unafikiri kwamba itakuwa vigumu kwako kukumbuka kuchukua dawa yako, ama ikiwa unajikuta kila mara unasahau kuchukua dawa hizi.

Njia za Uambukizi

Vipi unaambukizwa na virusi vya HIV

Kuepuka kuwaambukiza wengine virusi vya HIV, ni muhimu kujua vipi HIV inatapakazwa. Ni vyema kujua pia vipi HIV haiwezi kuenezwa ili usijipe wasiwasi wa bure.
HIV inaweza kutapakazwa kwa njia tatu:
• Kujamiiana bila ya kujikinga
• Kupitia damu
• Kutokana na mimba, uzazi na kunyonyesha

Njia ya kuambukiza inayojulikana sana ni kupitia kujamiiana bila ya hifadhi, mfano kujamiiana bila ya kutumia kondomu. Hatari ni kubwa zaidi kutokana na kufirana (kujamiiana mkunduni) kuliko kutokana na kutombana (kujamiian kumani). Kuna hatari ndogo sana ya kuambukizwa virusi vya HIV ikiwa kujamiiana kunatokea kwa kutumia midomo.

Virusi vya HIV pia vinaweza kuenezwa kati ya wale wanaotumia dawa za kulevya na hushirikiana katika matumizi ya sindano-au ikiwa utajipiga sindano ya madawa haya na utashirikiana na wengine kuitumia. Virusi vya HIV vinaweza kuenezwa ikiwa damu iliyoathirika inapita katika kidonda wazi.

Virusi vya HIV vinaweza pia kuenezwa kwa mtoto aliye bado tumboni kupitia mama yake aliyeathiriwa. Lakini, ikiwa mama mja mzito anajua kwamba ameathiriwa na virusi vya HIV, anaweza akapewa dawa ambayo itapunguza hatari kwa mtoto wake. Virusi vya HIV pia vinaweza kuenezwa ikiwa mama aliyeathirika anamnyonyesha mwanawe, na kwa hivyo mama walioathirika na virusi vya HIV wanashauriwa kutowanyonyesha watoto wao na watumie maziwa badala.

Hata ikiwa unajiona una afya ama ukiwa unapata matibabu ya virusi vya HIV, bado unaweza kuwaambukiza wengine. Watu wenye virusi vya HIV wana uwezo wa kuwaambukiza wengine kwa muda wote wa maisha yao - hata katika nyakati wanapopata matibabu.

Vipi huwezi kupata virusi vya HIV

Virusi vya HIV haviwezi kutapakazwa kupitia busu, majasho, mate au mkojo. Huwezi kuathiriwa na virusi vya HIV kwa kumwagikiwa na damu au manii juu ya ngozi yako. Hii ni kwa sababu virusi vya HIV haviwezi kupenya ngozi.

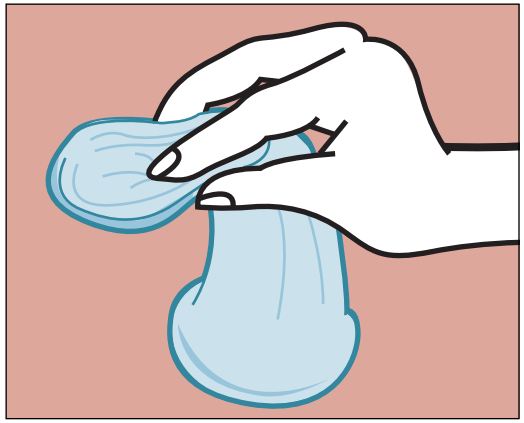
Kwa hivyo virusi vya HIV havitapakazwi kupitia uhusiano wa kawaida wa kijamii, kama matumizi ya pamoja ya visu, nyuma, vijiko ama kwa kutumia choo sawa sawa na mtu aliyeathiriwa na virusi vya HIV.

Hifadhi kwa matumizi ya kondomu

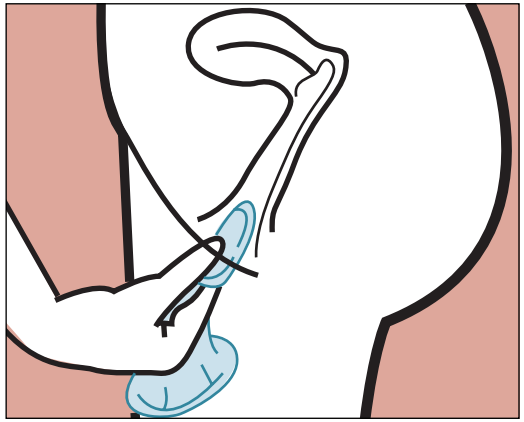
Watu wengi walioathiriwa na HIV wana wasiwasi mwingi kuhusu kuwaambukiza wengine, kwa mfano wakati wa kujamiiana. Kuepuka kumwambukiza patna wako inakubidi kutumia njia za kuhifadhi - ina maana tumia kondomu kila utakapojamiiana. Unapojamiiana kwa kutumia kuma badala ya kutumia kondomu unaweza kutumia femidom (aina ya kondomu ya kike)

Wengi wanapata taabu kufikiri kwamba ijapokuw wameathirika na HIV, bado wanaweza kufurahia maisha ya kawaida ya kujuana kimwili. Na ingawa hisia za kujamiiana huweza hutoweka mara kwa mara, watu wengi hurudiwa na shauku hizi za uhusiano wa karibu na wa kimwili. Kuna njia nyingi za kujamiiana na patna wako bila ya kuwa na hatari yeyote: unaweza kupiga busu na kukumbatiana na kusuguana mahala popote mwilini. Haiwezekani kumuambukiza mwenzako hata ikiwa utapata manii ama damu juu ya ngozi.. Ukweli ni kwamba HIV haiwezi kupenya ngozi. Kumbuka kutumia kondomu (au femidom) unapojamiiana ama unapotumia mdomo.

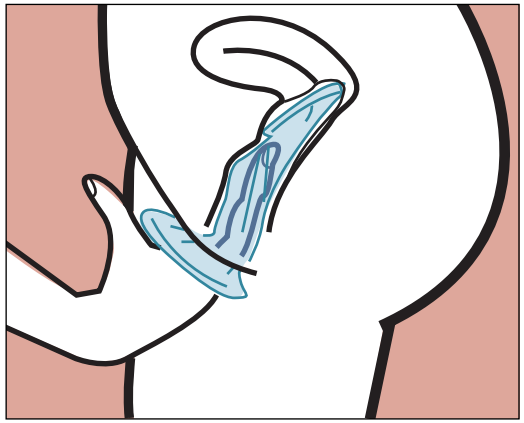
1



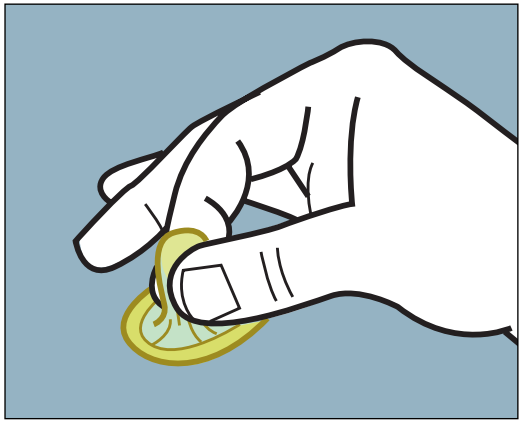
2



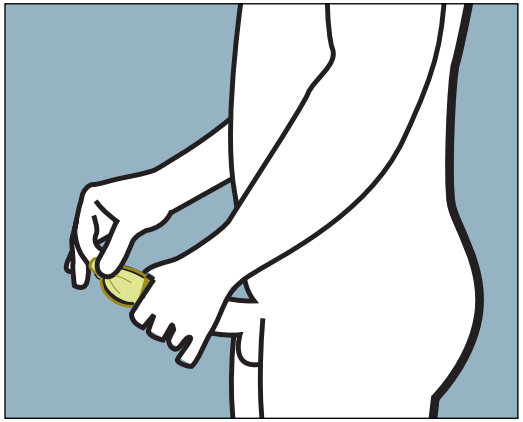
3



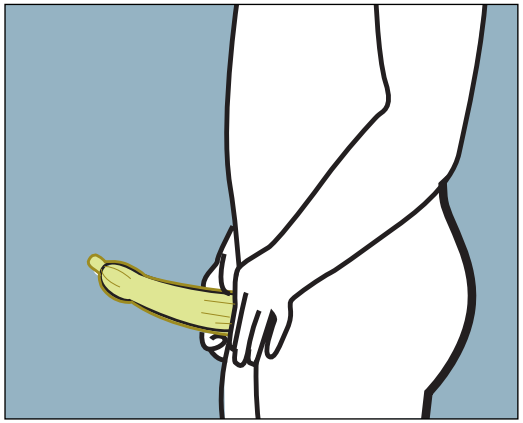
1



2



3



Pia inakubidi kujua kwamba unaweza wakati wowote kuzungumza na daktari wako, nesi wako ama mshauri kutoka HIV Denmark ikiwa unakosa kuridhika katika maisha yako ya kujamiiana. Ikiwa hutaki kujulikana, unaweza kupigia simu AIDS Hotline. Washauri wao wengi wanasema Kiingereza.

Kondomu ikipasuka, kuna kiwango cha hatari kwa mtu wa pili kuambukizwa virusi, Kwa hivyo ni muhimu kwa watu wasioathirika kujua kwamba kuna tibu za kuzuia virusi vya HIV ikiwa wameshiriki katika kujamiiana na mtu mwenye HIV bila ya kujihadhari (kwa mfano, kama kondomu imepasuka). Hii inajulikana kama Tiba ya PEP, lakini hakuna uhakika kwamba tiba hii itazuia kuambukiza kwa HIV. Tiba hii lazima ichukuliwe masaa 24 baada ya kukutana na mtu aliyeathiriwa. Tiba, ambayo ni vidonge, hupewa hospitali. AIDS Hotline itaweza kukushauri juu ya hospotali ya karibu ambapo tiba hii inapatikana. Tiba inachukua wiki nne na inaweza kusababisha athari kando.

Uchunguzi wa HIV

Ni vizuri kwa mapatna wako wa zamani - na mapatna wa hivi sasa - kuchunguzwa kwa HIV ikiwa ulijamiiana nao bila ya matumizi ya kondomu. Kwa njia hii wanaweza kutambua ikiwa wameambukizwa na HIV.

Uchunguzi wa HIV hufanywa na daktari wako mwenyewe, hospitali ama katika zahanati ya magonjwa yanayoenea kutokana na uhusiano wa kimwili. AIDS

Hotline inaweza kukupa anuwani na masaa inapokuwa wazi. Kila mtu Denmark anaweza akachunguzwa bila ya kujulikana (hahitajiwi kutoa jina am anuwani) na bure.

Kwa kawaida huchukua kti ya siku 3 na 14 kutoka wakati wa kutoa damu na wakati unapoarifiwa ikiwa una virusi vya HIV au siyo.

Ikiwa mtu ameambukizwa, inaweza ikachukua hadi miezi mitatu kabla haijaonekana katika uchunguzi wa damu. Kwa hivyo, itabidi ungoje kwa miezi mitatu kutoka wakati ulipokutana na hatari hii kabla ya kuchukua uchunguzi huu.

Itabidi kutoa idhini yako ili uchunguzi wa HIV ufanyike. Hii in maana kwamba huwezi kuchunguzwa kwa HIV wakati umo katika uchunguzi wa aina nyingine, kama uchunguzi ya mimba.

“Ingelikuwa sikuwa na hakika kwamba madaktari, wauguzi na washauri wataheshimu siri za kikazi, nisingetaka kuzungumza nao kuhusu maisha yangu ya jinsia au kuhusu jinsia ya usalama”.

Kuishi na HIV

Maisha yako yataathirika sana pale unapogundua kwamba umepata HIV. Mwanzoni, hisia zako zitakuwa za mshituko, lakini baada ya muda watu wengi wanajifunza kuishi na ugonjwa huu. Kwa watu wengi, ni muhimu kwamba katika wakati wa mwanzo hawapotezi muda mrefu peke yao. Wengi wanafaidika kwa kuzungumza na mtu mmoja tu ambaye wanamwamini - labda rafiki wa karibu ama kutoka jamaa yke. Unaweza pia kuchagua kuzungumza na nesi wa zahanati ambapo unahudhuria kupimwa ama kumwona mshauri kutoka HIV Denmark.

HIV nu ugonjwa wa hatari sana ambao utakuwa nao kwa muda wa maisha yako- lakini inakubaliwa kwamba unaweze kuishi karibu maisha ya kawaida kwa muda mrefu ikiwa utapata dawa za kufaa. Kwa hivyo ni muhimu kujaribu kufurahia maisha yako na kwamba unakataa kuendelezwa na woga wa ugonjwa. Njia moja ya kuchukua jukumu kwa maisha yako mwenyewe ni kuufahamu kamili ugonjwa huu. Ishara gani zinaweza kutokea, lini utapewa dawa, Nani inabidi ajue kwa una HIV, Vipi HIV inatapakaa na vipi haitapakai, na kadhalika. Vile unavyozidi kujua, ndivyo inavyokuwa rahisi kwako kuchukua hatua na kutenda kwa njia ya manufaa.

Ni nani anabidi kuarifiwa kwamba umeathiriwa na HIV

Unapoiarifu - na ikiwa utaiarifu - jamaa yako, rafiki zako na kazini kwako kwamba umeambukizwa na virusi vya HIV inategea na wewe pekee. Ni muhimu kuzingatia lini na vipi utatoa habari hizo. Itakufaidia ikiwa utazungumza juu ya mambo haya na mtu ama watu unaowaamini. Unaweza kuzungumza na nesi wako ama mshauri kutoka HIV Denmark. Vipi watu waliokuzunguka watachukua habari hizo kunatofautiana sana kutoka kesi kwa kesi. Mara kwa mara itategemea uhusiano ulionao na hao watu unaowaarifu. Wengine watahamaki ama watafadhaika, wengine wataogopa kuambukizwa nawe. Ni muhimu kujua kwamba wengi ya wale waliokata shauri kuwaarifu wengine wamepata matokeo mema. Wengi wametambua kwamba wanapata msaada na fadhili kutokana na watu wanaojua kwamba wameathiriwa na HIV.

Ikiwa una watoto, ni muhimu hasa kufikiria kwa makini lini na vipi waarifiwe kwamba una HIV. Watu wengi wanafikiri kwamba ni vizuri kwa watoto wasijue lolote. Lakini ujuzi umeonyesha kwamba watoto wengi wanahisi kwamba “kuna matatizo”. Pale watoto wanapohisi kwamba “kuna matatizo” wanatumia wakati na nguvu kujaribu kutambua ni kitu gani ama ikiwa ni kosa lao. Mara nyingi wanafarajika wanapotambua ukweli. Katika hali hii pia, itakuwa ni jambo la busara kujadili na watu wengine juu ya njia bora ya kuwajulisha watoto habari hizi.

Ukitaka kupata mtoto na wewe umeathiriwa na HIV

Ikiwa ni mwanamke na una HIV na unataka kupata mtoto, inakubidi kufikiria mambo kwa makini. Ukipewa matibabu ya dawa za kufaa, hatari ya mtoto kuambukizwa na virusi vya HIV inaweza kupunguzwa sana, kufikia moja asilimia. Kuepusha mumu wake asiambukizwe wakati wa kujamiiana basi ufanyiwe uhimilishaji bandia.

Ikiwa wewe ni mwanamume na una HIV na ungependa kupata mtoto na mke wako (na yeye hajaathiriwa), siku hizi unaweza kufanyiwa " kusafishwa kwa manii", ambapo manii yako yanasafishwa na kuondoshwa virusi vya HIV. Kwa hivyo basi, mwanamke anatiwa mimba kwa njia ya uhimilishaji bandia kuepuka asiathiriwe na virusi vya HIV.

Ikiwa wewe umeathiriwa na virusi vya HIV na unafikiria kupata mtoto, wewe na patna wako lazima mzungumze na daktari kuhusu nafasi na matatizo yaliyopo kabla hamjakata shauri.

Uhusiano na mwajiri wako na wenzako

Kuwa umeathiriwa na virusi vya HIV haikuzuii kufanya kazi yeyote unayotaka kufanya na hulazimishwi kumwambia mwajiri wako, wafanyakazi wenzako ama tawala la sehemu yako kwamba wewe una virusi vya HIV. Kwa sababu hiyo hiyo mwajiri hawezi kukufukuza kwa sababu una HIV. Ikiwa unagundua kwamba unabaguliwa ama umetolewa kazini kwa sababu una HIV, basi, zungumza na chama cha wafanyakazi ama HIV Denmark,

Badhi ya kazi zinahitaji kwamba uwe mwanachama wa mpango maalum wa pensheni, na kwa hivyo unabidi kujibu maswali mbalimbali kuhusu hali yako ya afya. Kanuni za mipango ya pensheni zinabadilika wakati wote, kwa hivyo, ni bora kuzungumza na chama chako cha wafanyakazi ama mshauri kutoka HIV Denmark ikiwa huna hakika nini la kufanya.

Hii ni sawa sawa iwapo unataka kuchukua bima ya ajali. Kanuni hizi zimetata na hubadilika kila mara.

HIV na faida za kijamii

Watu walioathiriwa na virusi vya HIV wana haki kupata misaada chini ya sheria ya ruzuku ya serikali. Ikiwa unahitaji msaada, unaweza kwenda kuonana na halmashauri ya sehemu yako ikiwa unakabiliwa na matatizo ya fedha, mwili ama akili. Unaweza pia kuuliza msaada kutoka HIV Denmark ama zungumza na mfanyakazi wa huduma za kijamii hospitali.

Uwekaji wa siri

Kanuni ile ile ya kuweka siri inahusu HIV na Ukimwi kama inavyotumika kwa maradhi mengineo. Ni muhimu kwamba watu wenye virusi vya HIV wana imani kuitumia mipango ya huduma za afya na kwamba mipango hii inawapatia habari muhimu. Kwa sababu hii, wahuduma wa afya wana lazima kuweka siri na hawaruhusiwi kueneza habari za maradhi yako kwa wengine zaidi ya wale ambao umetoa ruhusa yako. Uwekaji wa siri unawahusu madaktari, manesi, madaktari wa meno, na wafanyakazi wengine katika sehemu ya afya. Basi, ikiwa uchunguzi na daktari mwingine siyo na daktari wako, umeonesha kwamba una virusi vya HIV, daktari wako hataarifiwa ila ukitoa idhini yako ama umwambie wewe mwenyewe.

“Sikumwambia mtu yo yote kazini. Mimi ni mzima, na sikosi kufika kazini kwa kuumwa kuzidi wanavyofanya wenzangu. Sidhani kuna sababu yo yote kwamba wajue hali hii”.

Wajibu wa kuweka siri pia una maana kwamba jamaa na marafiki wa wale walioathiriwa na virusi vya HIV hawawezi kupata habari kutoka daktari ama hospitali kuhusu jamaa - mpaka utoe idhini yako,

Katika hali fulani, wajibu wa kuweka siri unaweza kuwekwa upande, kwa mfano, ikiwa mtu aliyeathiriwa na virusi vya HIV anakataa kumwarifu mkewe ama mumewe ama patna wake kuhusu hali yake. Katika kesi kama hizi, wafanyakazi wa afya wana haki kumwarifu mke, mume ama patna kuhusu maradhi haya, lakini mfanyakazi wa afya anaweza kufanya hivyo akishajihakikishia kwamba mke, mume na patna wamekuwa ama wako katika hatari ya kuambukizwa.

HIV na kanuni ya adhabu

Kanuni ya adhabu inasema kwamba watu ambao “bila ya kujali watawahatarisha watu wengine na magonjwa yanayoweza kusababisha kifo ama maradhi yasiyoponeka”, wataadhibiwa (sehemu 252). Kanuni hizi zinawahusu watu wenye virusi vya HIV ambao huwahatarisha mapatna wao bila ya mapatna hao kujua kwamba wako hatarini kuambukizwa na virusi vya HIV. Si muhimu ikiwa mtu huyo anayehusika ameathiriwa au sivyo. Kanuni hii pia inawahusu wale ambao bado hawajachunguzwa lakini wana sababu njema kuamini kwamba wanabeba virusi vya HIV. Hii ina maana kwamba wewe na patna wako mtumie kondomu, huna haja ya kumwarifu huyo mtu mwingine kwamba unabeba virusi vya HIV, ilivyokuwa unamlinda dhidi ya kumwambukiza.

Kiwango cha juu cha adhabu ni kifungo gerezani cha miaka mpaka minane na uko hatarini kupoteza kibali chako cha makaazi ikiwa wewe si raia wa Denmark.

Huwezi kuadhibiwa ikiwa utajamiiana ukitumia njia za kujihadhari ama ukimwarifu patna wako mwanzoni kwamba una virusi vya HIV.

Ukimwarifu patna wako kuathiriwa kwako na virusi vya HIV na nyote wawili mkikubaliana kuendelea kujamiiana bila ya kujihadhari, basi hakuna atakayeadhibiwa.

Kanuni ya sheria pia inahusu hatari inayotokana na matumizi ya shindano na sirinji kati ya watu wengi au pale unapojitolea damu.

Matatizo ya lugha na wakalimani

Ikiwa husemi ama hufahamu vizuri lugha ya Denmark itakuwa vigumu kufahamu yale yanayosemwa- hospitali, ofisi ya wajibu katika jamii ama katika ofisi ya daktari wako. Pia itakuwa vigumu kwako kuelezea yale unayotaka kueleza. Hali ikiwa ni hivyo, basi unaweza kuomba mkalimani awepo utakapokuja kwa miadi yako nyingine. Ni muhimu kwamba wewe na wafanyikazi mfahamiane. Inawezekana kwamba wafanyikazi wenyewe wamemwita mkalimani, hii ni kuhakikisha kwamba mnafahamiana.

Wakalimani inapasa waweke siri na kwa hivyo wasiwasimulie watu wengine habari za yule mtu waliyemkalimia ama yale waliyozungumza.

Watu wengine hupendelea jamaa au watoto wao kuwatafsiria, lakini hili si jambo zuri. Ni vizuri kutowaingiza watoto na jamaa zako “katika ugonjwa wako” katika njia hii - na inawezekana kuwepo kwa maneno mengi (kuhusu dawa za tibabu, ashiki na sheria) ambayo inawezekana hawatayafahamu.

Safari nchi za nje

Ukisafiri nchi za nje, kuna mambo fulani kadhaa inakubidi kuzingatia kabla ya kusafiri: bima ya safari, bima ya tiba, kibali cho chote cha makaazi ulichonacho, na kadhalika. Kanuni hizi zinaweza kuleta matatizo, kwa hivyo yazungumzie na mfanyakazi wa huduma za jamii kutoka ofisi ya wajibu katika jamii ama kutoka HIV Denmark

Inakubidi kujua kwamba kuna baadhi ya nchi ambazo haziruhusu watu wenye virusi vya HIV kuingia nchini mwao, kwa hivyo itakuwa vizuri ikiwa utafanya uchunguzi katika ubalozi kabla ya kusafiri.

Ikiwa unachukua dawa, inabidi uchukue dawa za kutosha kwa safari yote ili usije ukatahamaki umepungukiwa. Pia uzungumze na daktari wako kuhusu chanjo unazohitaji. Hadhari kubwa inahitajika kabla watu wenye ukosefu wa kinga mwilini kupigwa chanjo fulani. Ni jambo la busara kuchunguza furusa za kukuwezesha kushauriwa ikiwa matatizo yanatokea wakati uko katika nchi za kigeni - inaweza ikawa msaada wa hospitali ama kutoka kituo cha kushauri cha HIV/AIDS. Kwa mara nyingi simu ya moja kwa moja ya Ukimwi inaweza kukusaidia kwa anuwani za vituo vya kushauri.

The AIDS Hotline
Skindergade 27
1159 Copenhagen K
Nambari ya simu:
+45 33 91 11 19
www.aids-linien.dk

Inatoa mashauri kwa simu au kwa mtu binafsi juu ya magonjwa mengine ya kijinsia

Wanatoa mashauri kwa barua (E-mail) na mazungumzo ya simu au kupitia Mtandao. Angalia website.

hiv.dk
c/o HIV-Danmark
Skindergade 44
1159 Copenhagen K
Nambari ya simu:
+45 33 32 58 68
www.hiv.dk

Kituo cha Mtandao cha vyama vya Kidanish vya HIV/AIDS.

Hapa unaweza kupata anuwani za vyama vingi vya Kidanish vya HIV/AIDS, pamoja na Den Folkekirkelige Aids Tjeneste (The Aids Service of the Danish Established Church) na HIV-pensionat (makaazi ya HIV).

The portal pia inapatikana kwa Kiingereza

HIV Denmark
Skindergade 44
1159 Copenhagen K
Nambari ya simu:
+45 33 32 58 68
www.hiv-danmark.dk

Chama cha wagonjwa waliokuwa na virusi vya HIV na Chama cha Umoja wa Vyama vya Kidanish vya HIV/AIDS.

Kinawashauri watu binafsi wenye virusi vya HIV, jamaa na marafiki zao nchini mwote.

Counselling East
(Zealand and the islands):
Nambari ya simu:
+45 33 32 58 60
Counselling West
(Jutland and Funen):
Nambari ya simu:
+45 70 22 58 68

Hutayarisha mikutano na vyama vinavyotoa misaada kwa wale wenye virusi vya HIV.

HIVinfo.dk
Box 1132
1009 Copenhagen K
Nambari ya simu:
+45 33 93 10 35
www.hivinfo.dk

HIVinfo.dk ni mahali is an information and meeting place on the Internet kwa watu wenye virusi vya HIV na wengineo walioathiriwa na HIV.

Kuna taarifa na habari juu ya madawa, misaada, maisha na mengi mengineyo: HIVinfo.dk
Hutoa habari mpya mara nyingi kila siku.

Mpaka hivi sasa, HIVinfo.dk imekuwa katika lugha ya Kidanish, lakini pia hujibu maswali kwa Kiingereza.

TICC
Training, Information and Counselling Centre
Lille Kirkestræde 3, 2
1072 Copenhagen K
Nambari ya simu:
+45 36 31 08 08

Kituo cha habari za utunzaji wa afya ambacho hutoa habari, mashauri ana misaada kwa Waafrika na jamaa zao walioathiriwa na virusi vya HIV na Ukimwi.

Hushauri kwa simu au mtu binafsi.

Hutayarisha mikutano na vyama vinavyotoa misaada kwa wale wenye virusi vya HIV.

SWAHILI

Sex & Samfund
The Danish Family Planning Association
Rosenørns Allé 12, 1. sal
1634 Copenhagen V
Tel. 33 93 10 10
www.sexogsamfund.dk

Sundhedsstyrelsen
National Board of Health
Islands Brygge 67
2300 Copenhagen S
Tel. 72 22 74 00
www.sst.dk

Design Mikkel Sonne · Tryk Eks-Skolens Trykkeri · 2005