

**nam**

[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

[www.pozitifyasam.org](http://www.pozitifyasam.org)



# tedaviye bağıllık & direnç

Birinci Basım 2009

TÜRKÇE  
ilk baskı  
2010



**Yazan: Michael Carter**  
**Birinci basım 2009**  
2011'de yeniden güncellenecektir.

*Bu kitapçık Tedaviye Bağlılık ve HIV İlaç Direnci hakkında bilgi içerir.*

NAM, HIV'den etkilenen ve HIV'den etkilenenlerle çalışan kişilere ilişkin bilgi yayınlayan bir hayır kurumudur. Bilginin; kişilerin hayatları, sağlık ve tedavi seçenekleri hakkında karar vermelerinde ve bunları kontrol altına almalarında yardımcı olduğumu düşünüyorum.

## Yardımları için;

**Prof. Janet Darbyshire**  
Medikal Araştırma Konseyi  
Klinik Çalışmalar Ünitesi, Londra

**Dr. Julie Fox**  
King's College Hastanesi, Londra

**Prof. Frances Gotch**  
İmmünoloji Bölümü, Chelsea ve Westminster Hastanesi, Londra

**Rob James'e**

**teşekkür ederiz...**

## Fon Sağlayanlar

NAM, bu kitapçık serisine fon sağlayanlara minnettardır:

**Birleşik Krallık Sağlık Bakanlığı**

**NHS Pan-Londra HIV Önleme Programı**

*Türkçe çeviri için fon sağlayan Avrupa AIDS Tedavi Grubu (EATG)'ye ve çeviri için Pozitif Yaşam Derneği'ne teşekkür ederiz. Birinci basım 2009 İngilizce baskısından çevrilmiştir. İlk Türkçe baskı – 2010*



"Bu broşür i-base materyalinden tercüme edilmiş ve yerel toplumun ihtiyaçları dikkate alınarak bazı değişiklikler yapılmıştır. Broşürdeki bazı bölümler ve kişiler yerel durumlar nedeniyle orijinalinden tamamiyle farklı olabilir ve gerçek yazarın kendi fikirlerini yansıtmayabilir. Broşürün orijinal yazarı çeviriden ve yazının yerel uygunluğundan sorumlu değildir."

# tedaviye bağlılık & direnç

HIV tedavisi uzun ve sağlıklı bir yaşam demektir. Tedavinizi doğru biçimde almanız tedavinizden daha çok yarar görmeyi sağlayacaktır. Bu 'tedaviye bağlılık' olarak tanımlanır. HIV tedavinizi doğru biçimde almazsanız, aldığınız ilaçlara ve diğer benzer ilaçlara direnç gelişebilir.

Bu kitapçığın birinci bölümü tedaviye bağlılık hakkındadır ve tedavinizi doğru biçimde almanızı destekleyecek önerileri içerir. Kitapçığın ikinci bölümünde ise direnç sorunu ayrıntılı olarak incelenmektedir.

Bu kitapçığın amacı doktorunuz ile yapacağınız görüşmelerin yerine geçmek değildir. Fakat ilaç direnci ve HIV tedavisi almanın önemini iyi kavramanızı sağlayacak ve bu sorunlar hakkındaki tartışmalar için bir başlangıç noktası olacaktır.

# İçindekiler

## HIV tedavinizi doğru biçimde almak neden önemlidir?

1

## HIV tedavinizi doğru biçimde almak neyi kapsar?

4

- Kaç doz ilaç almalısınız?
- Bir doz almayı unutursanız ne yapmalısınız?
- HIV tedavinizi doğru biçimde almanıza yardımcı olunması
- Pratikte nasıldır?

## Siz ve HIV Tedaviniz

7

- Tedaviniz hakkındaki kararlara katılım
- Ruh sağlığınız ve şartlarınız
- HIV tedaviniz hakkında düşündükleriniz

# İçindekiler

## İlaçlarınız

- Dozların sayısı
- Hapların sayısı
- Besin kısıtlamaları
- Yan etkiler
- Etkileşimler
- Geleceğe bakış

11

## Tedavinizi doğru biçimde almanıza yardımcı olacak ipuçları

- Pratik
- Günlük tutmak
- Hap kutuları
- Alarmlar
- Yedekleri saklama
- Besin kısıtlamalarını giderme
- Tatiller ve dışarıda geçirilen zaman

16

# İçindekiler

<b>Direnç</b>	<b>21</b>
● <b>Direnç nasıl gelişir?</b>	
<b>Direnç riskini azaltma</b>	<b>23</b>
● <b>HIV tedavisinin alınması</b>	● <b>Saptanamayan viral yük</b>
● <b>Doğru HIV ilaçlarının alınması</b>	● <b>Tedavi değişimi</b>
● <b>Dürüst olma</b>	
<b>Çapraz direnç</b>	<b>26</b>
<b>Direnç testleri</b>	<b>27</b>
<b>İlaça dirençli virüs geçişi</b>	<b>29</b>
<b>Özet</b>	<b>31</b>
<b>Terimler sözlüğü</b>	<b>33</b>

## HIV tedavinizi doğru biçimde almak neden önemlidir?

1

Doğru tedavi ve bakım, uzun ve sağlıklı, normale yakın bir yaşam süresi şansı demektir.

şu an piyasada bulunan anti-HIV ilaçları (antiretroviraller) HIV'i vücuttan tamamen atamaz. Ancak tedavideki bu ilaçların birlikte kullanımı (genellikle üç ilaç), kanınızdaki HIV miktarını (viral yük) laboratuvar testleriyle ölçülemeyecek kadar düşürür. Buna 'saptanamayan' seviye denir. Saptanamayan viral yük HIV tedavisinin amacıdır. Viral yük saptanamayan düzeye indiğinde, bağışıklık sisteminiz güçlü ve enfeksiyonlarla savaşıyor demektir.

Günümüzdeki HIV tedavisinin uzun süreli olarak virüslere karşı etkili olacağına ve saptanamayan viral yük seviyesinin korunabileceğine ilişkin sağlam kanıtlar bulunmaktadır.

Ancak, bunların olması için HIV tedavinizi doğru biçimde almanız çok önemlidir. Buna 'tedaviye bağlılık' denir ve HIV tedavinizin başarısında sizin kontrolünüzde olan en önemli faktördür.

HIV tedavinizi doğru biçimde almazsanız, kanınızdaki ilaçların düzeyi HIV ile savaşmak için yeterli olmayacaktır. Bu durumda, HIV yeniden çoğalabilecektir. HIV tedavinize devam etmenize rağmen, kullandığınız ilaçlara direnç geliştirmiş HIV kökenleri çoğalacaktır.

Direnç geliştiğinde HIV tedaviniz doğru biçimde etki etmiyor demektir.

Tedaviniz işe yaramadığında büyük olasılıkla viral yük artacak ve bağışıklık sisteminin önemli bir sağlık göstergesi olan CD4 hücre sayısı düşecektir. Bu durum HIV'den dolayı hasta olma ihtimalinizi artıracaktır.

Eğer viral yük saptanabilir seviyelerde artarsa, HIV tedavinizi değiştirmek gerekir. Günümüzde ilaç seçenekleri artmış olsa da yeni tedaviniz önceki tedavinizden daha zor olabilir ve daha fazla yan etki riski ile karşılaşabilirsiniz.

şimdiki aldığınız ilaçların benzerlerine de direnç gelişebilir. Buna apraz direnç denir. Çapraz direnç riski, farklı sınıftan HIV ilaçları arasında değişir. NAM HIV ilaçları kitapçığı içinde farklı ilaç sınıfları hakkında daha çok bilgi bulabilirsiniz.

HIV tedavinizi doğru biçimde aldığınız zaman, genital sıvılardaki viral yük de saptanamayan düzeyde olur. Bu, seks esnasında HIV bulaştırma riskinizi azaltır. HIV tedavinizi doğru biçimde almazsanız, sonuçta genital sıvılardaki virüs miktarı artacaktır ve cinsel partner(ler)inize bir veya birkaç ilaca dirençli olabilecek HIV tiplerini bulaştırma riskiniz artacaktır.

Direnç hakkında daha çok bilgi bu kitapçığın ikinci bölümünde 21. ve 30. sayfalar arasındadır.

HIV tedavisi hakkında daha çok bilgiyi NAM HIV Tedavisi kitapçığı içinde bulabilirsiniz. CD4 hücre sayısı ve viral yük hakkında ayrıntılı bilgiyi ise CD4, Viral Yük & Diğer Testler kitapçığında bulabilirsiniz.

## 4

## HIV tedavinizi doğru biçimde almak neyi kapsar?

İlaçlarınızı doğru biçimde almanıza tedaviye bağlılık denir. HIV tedavisine bağlılık demek;

- HIV tedavinizde kullanılan tüm ilaçları doğru miktarda almanız;
- İlaçlarınızı doğru zamanda almanız (ilaçlarınızı çok geç almanız, ilacı hiç almamak kadar kötü sonuçlar doğurabilir.);
- Beslenme talimatlarına uymanız (Bazı ilaçların doğru biçimde emilebilmesi için besinlerle birlikte, diğer bazılarının ise aç karnına alınması gerekir.);

- Diğer ilaçlar veya tedavilerle etkileşimlerin olup olmadığının kontrol edilmesi (Size doktorunuz tarafından reçete edilen ilaçların yanında reçetesiz olarak alabildiğiniz ilaçları da kapsar. Bazı keyif verici ve yasadışı uyuşturucularla olduğu gibi, bazı bitkisel ve alternatif ilaçların da anti-HIV ilaçlarıyla etkileşime girdiğini bilmek önemlidir.) demektir.

### Kaç doz ilaç almalısınız?

HIV tedavisinin en iyi sonuçları, ilaçlarının tüm dozlarını doğru biçimde alan kişilerde görülür.

Modern HIV tedavisinde HIV'e karşı etkiler çok güçlü olsa da, dozların % 95'den azının doğru şekilde alınması halinde, viral yükün artması, CD4 hücre sayısında düşme ve direnç riskinin artması söz konusu olabilir.

## Pratikte nasıldır?

Eğer HIV tedavinizi günde bir kez alıyorsanız, %95 bağlılık, HIV tedavinizde ayda bir dozdan fazla atlamamanız gerektiği anlamına gelir.

Eğer HIV tedavinizi günde iki kez alıyorsanız, %95 bağlılık, HIV tedavinizde ayda üç dozdan fazla atlamamanız gerektiği anlamına gelir.

Bazı insanlar, tedaviye yüksek oranda bağlılığın bu yorucu seviyesinde her zaman başarıya ulaşamaz.

Zor olmasına karşın, ilaçları doğru şekilde almayı amaçlamak önemlidir ve bazı insanlar HIV tedavilerini doğru şekil ve zamanda aldıklarından emin olmanın bir yolunu bulurlar.

## Bir doz almayı unutursanız ne yapmalısınız?

İlaçlarınızın her dozunu doğru zaman ve doğru biçimde almak için çaba harcamayı denemelisiniz. Fakat HIV tedavisi alan çoğu insan ara sıra tedavisindeki bir dozu almayı unutabilir.

Dozları unuttuğunuzda ne yapacağınız şartlara bağlıdır. Eğer birkaç saat içinde hatırladıysanız dozu alabilirsiniz. Fakat dozu almak için çok geçse ilacı almamalısınız.

Geciktirdiğiniz bir dozu alıp almamanız konusunu doktorunuz veya eczacınızla görüşmeniz iyi bir fikirdir. Unuttuğunuz bir dozu telafi etmek için çift doz almamalısınız.

Geç alınan dozların alınmayan dozlar kadar kötü olduğunun unutulmaması önemlidir.

Eğer düzenli olarak ilaç dozlarını unutuyorsanız veya geç alıyorsanız doktorunuzla veya Pozitif Yaşam Destek Merkezi ile konuşmanız iyi bir fikirdir.

## HIV tedavinizi doğru biçimde almanıza yardımcı olunması

HIV tedavisine bağlılığın iyi olmasında çok çeşitli faktörlerin etkisi vardır. Bu durum, insanlar arasında ve zamana bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bunun anlamı, herkes için mükemmel tedaviye bağlılık garantisini sağlayan sihirli bir çözümün olmadığıdır.

Bunun yerine, sizi etkilemesi muhtemel faktörleri düşünmek önemlidir. Bu yaklaşım, tedavi başlarken, değişirken veya tedavinizi alırken, varsa sorunlarınızın giderilmesinde yararlı olabilir.

### Tedaviniz hakkındaki kararlara katılım

HIV tedavinizin başlanması veya değiştirilmesi hakkında alınan kararlara katıldığınızda ve neye karar verildiği konusunda içiniz rahat olduğunda, büyük ihtimalle tedavinizi doğru biçimde alacaksınız.

Doktorunuz, HIV tedavinizin başlanması veya değişimi gerektiğinde sizinle konuşmaya vakit ayıracak ve size, düşünölen tedavi hakkında okumanız için yazılı bilgi verecektir.

Eğer herhangi bir konuda belirsizlikleriniz varsa anlayana kadar soru sormaya devam etmelisiniz.

Tedaviye başlamadan önce birkaç hafta ya da birkaç ay düşünmek için fırsatınız olacaktır. Hazır olduğunuz zaman tedaviye başlamak, tedaviye bağlılığınızın iyi olması için bir fırsattır. Bunu bilmek önemlidir; ancak, HIV'den dolayı hasta olursanız, büyük ihtimalle hemen HIV tedavisine başlamanız önerilecektir. CD4 hücre sayısı 350 civarına düştüğü zaman, hiç belirti olmasa bile HIV tedavisine başlanması tavsiye edilir. Mevcut HIV tedaviniz viral yükü kontrol altına alamadığında, direnç riskini azaltmak için en kısa sürede tedavi değişikliği gerekecektir.

HIV tedavisine başlama ve tedavi değiştirme hakkında daha çok bilgi NAM'ın hazırladığı HIV Tedavisi kitapçıda bulunabilir.

## HIV tedaviniz hakkında dūřündükleriniz

HIV tedavisinin yararlarını anlayan insanlar tedavilerini doğru biçimde alırlar. Etkili HIV tedavisi olduğundan beri HIV'in neden olduğu ölüm ve hastalık sayısı büyük ölçüde azalmıştır. Araştırmacılar HIV tedavisini doğru biçimde alan birçok HIV pozitif kişinin normale yakın bir yaşam süresi olacağını tahmin ediyorlar.

Son yıllarda HIV tedavisinde önemli gelişmeler oldu. Önerilen anti-HIV ilaçlarının yan etkileri genellikle hafiftir ve zaman içinde azalır ya da tamamen yok olur.

HIV tedavisinin etkinliği veya olası yan etkiler hakkında sorulara veya endişeye sahipseniz doktorunuz veya diğer ilgili sağlık çalışanları ile görüşebilirsiniz. Daha çok bilgi Yan Etkiler başlıklı NAM kitapçısından edinilebilir.

## Ruh sağlığınız ve şartlarınız

Depresyon gibi ruh sağlığı sorunları HIV tedavinizi doğru biçimde almamanıza neden olabilir.

Depresyon HIV pozitif kişilerde çok yaygındır. Ancak duygusal veya ruh sağlığı sorunlarınız varsa, hem bağlı bulunduğunuz klinikten hem de Pozitif Yaşam Destek Merkezi'nden alacağınız destekle başarılı şekilde tedavi olabilirsiniz.

Bu yüzden tedavinizi alırken sorunlarınız varsa, özellikle de depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız, bunu doktorunuza söylemelisiniz.

Kendinizi yalnız veya soyutlanmış hissettiğinizde ve para, barınma, göç veya iş hakkında endişeliyseniz, HIV tedavinizi doğru biçimde almanız zorlaşabilir. Bu endişeler, tedavinizi alma önceliğinden daha çok baskın ve önemli görünür.

Sosyal yardımlaşma kurumları ve sivil toplum kuruluşları, bu konularda sıkıntı yaşadığınızda destek için iyi yerlerdir. Kliniğinizde size yardımcı olabilecek bir sosyal hizmet uzmanı da bulunabilir. Bu sebeple doktorunuzla her türlü sorunlarınızı konuşmak iyi bir fikirdir.

Ruh sağlığı hakkında, HIV ve Ruh Sağlığı başlıklı NAM kitapçığı içinde daha çok bilgi bulunmaktadır.

Günümüzde yirminin üzerinde HIV ilacı kullanımdadır. Bunun anlamı, genellikle şartlarınıza uygun olacak bir karma tedavi bulunabileceğidir.

Geçmiş tedavi deneyiminizin yanı sıra, ilaçlarınızı hangi sıklıkla alacağınıza ilişkin ihtiyaçlarınızı ve tercihlerinizi, yan etki gelişme olasılığını ve kullanacağınız ilaçların, başka bazı ilaçlar ve uyuşturucu maddelerle etkileşime girme riskini de düşünmelisiniz.

Bireysel ihtiyaç ve tercihlerinizin hesaba katılması, daha sonrasında tedavinizi alırken daha az sorunla karşılaşmanızı sağlar.

Anti-HIV ilaçları hakkında daha çok bilgi NAM Anti-HIV İlaçlar kitapçığında bulunmaktadır.

### Dozların sayısı

Anti-HIV ilaçlarının üç ana sınıfındaki ilaçlardan (nükleozit revers transkriptaz inhibitörleri veya NRTI, non-nükleozit revers transkriptaz inhibitörleri veya NNRTI ve proteaz inhibitörleri) bazılarının günde bir kez alınabilen formları mevcuttur. İlk defa HIV tedavisine başlayacaksanız, büyük olasılıkla günde bir kez alınan tedavilerden biri tercih edilecektir. Günde bir kez sadece bir hap ile yapılabilen HIV tedavisi de bazı ülkelerde bulunmaktadır.

Geçmişte birçok HIV ilacı almış olsanız bile, tedavinizin günde iki kereden çok olma olasılığı yoktur.

Doktorunuz ile günlük tedavinizin bir veya iki kez alınması tercihini konuşmalısınız.

Anti-HIV ilaçlarının her biri için gerekli olan doz hakkındaki bilgiyi NAM Anti-HIV İlaçlar kitapçığı içinde bulabilirsiniz.

## Hapların sayısı

Bazı insanlar çok sayıda hap alırken zorlanırlar. Ancak çoğu insanın HIV tedavisi günde bir veya iki kez az sayıda haptan oluşur. Seçme şansınız varsa, az hapların olduğu basit tedavileri tercih etmeniz, tedavinizi doğru biçimde alma olasılığını artırır.

şimdiki ilaçlarının her birinin tedavide kapsadığı hap sayısı hakkındaki bilgiyi NAM, Anti – HIV İlaçlar kitapçığı içinde bulabilirsiniz.

## Besin kısıtlamaları

Bazı HIV ilaçlarının doğru biçimde etkili olması için yiyeceklerle birlikte, bazılarının da aç karnına alınması gerekir. Ancak bazı ilaçların a veya tok alınması sorun değildir.

Bazı insanlar aç karnına HIV tedavisini almakta zorlanırlar; çünkü ilaçları almadan önce veya aldıktan sonra belirli bir süre yemek yememeleri gerekir. Diğer insanlar anti-HIV ilaçlarını alırken yiyecekle almayı tercih etmezler; çünkü bu alacakları tedavinin zamanında esnekliği azaltabilir.

Besin kısıtlamalarıyla ilgili bir tercihe veya endişeye sahipseniz, doktorunuzun en uygun tedaviyi reçete edebilmesi için bunu bilmesi gerekir.

Bazı kliniklerde ilaçların doğru biçimde emilebilmesi için yeterli besin alınmasına yardımcı olan diyetisyenler vardır. Bu konuda Pozitif Yaşam Destek Merkezi'nden de yardım talep edebilirsiniz. HIV tedavisindeki besin gereksinimleri hakkında daha çok bilgi, NAM Anti-HIV İlaçlar ve Beslenme kitapçığı içinde bulunmaktadır.

## Yan etkiler

Bütün ilaçlar gibi HIV tedavisi de yan etkilere neden olabilir ve insanların tedavilerini doğru biçimde sürdürememeleri için bir sebeptir.

Yan etki riski her ilaç için farklıdır. HIV tedavinizin yan etkiye neden olması kaçınılmaz değildir ve günümüzdeki ilaçlar, genellikle bir süre sonra tamamen kaybolacak veya daha tahammül edilebilecek olan hafif yan etkilere neden olmaktadır.

Ancak yan etkiler yine de olabilir. Belirli bir yan etki gelişme riski hakkında endişeliyseniz bunu doktorunuzla konuşmalısınız. Endişelerinizi dile getirirseniz, endişe duyduğunuz yan etkilere neden olmayacak bir tedavi seçebilmeniz mümkün olur.

Tedaviniz başladıktan sonra gelişen yan etkiler hakkında doktorunuzla konuşmalısınız. Her zaman yan etkiler için bir şeyler yapmak mümkündür. Yan etkileri önlemek için tedavinizdeki dozları atlamak gibi bir girişimde bulunmayınız. Bir yan etki gelişirse doktorunuz ile konuşmadan HIV tedavinizi almayı bırakmayınız.

Diyetisyenler bulantı ve kusma gibi yan etkileri azaltmak için öneride bulunabilirler.

Yan etkiler hakkında NAM Yan Etkiler ve Anti-HIV İlaçlar kitapçıkları içinde daha çok bilgi bulabilirsiniz.

## Yan etkiler

İlaçlar arasındaki potansiyel zararlı etkileşim riskini azaltmak için, doktorunuza veya eczacınıza diğer kullandığınız ilaçları ve destekleyici ürünleri söylemelisiniz. Bunlar, başka sağlık profesyonelleri tarafından reçete edilen ilaçların yanı sıra, reçetesiz alabildiğiniz ilaçları, bazı besin tamamlayıcıları, bitkisel ve alternatif ilaçları, yasadışı ve keyif verici maddeleri kapsar.

Bazen insanlar ilaç kullanımı hakkında sağlık ekibi ile konuşurken rahatsız olurlar. Doktorunuza keyif verici maddeler kullandığınızı söylediğinizde, doktorunuz, olası tehlikeli etkileşimleri önlemek için konuya hassasiyet gösterecektir.

Madde kullanımıyla ilgili endişeleriniz varsa klinikten ve Pozitif Yaşam Destek Merkezi'nden bilgi ve destek alabilirsiniz.

NAM Anti-HIV ilaçlar kitapçığı içinde her ilaç için önemli etkileşimler listelenmiştir.

## Geleceğe bakış

Son 10 yıldır HIV tedavisinde muazzam gelişmeler oldu. Bugün en yaygın kullanılan ilaçlar, eski anti-HIV ilaçlarının birçoğu ile karşılaştırıldığında, daha fazla etki göstermekte, daha az yan etkiye neden olmakta ve daha kolay alınabilmektedir. Şimdiki HIV tedavisi pek çok insan için çok etkilidir.

HIV tedavisine ilişkin araştırmalar halen devam etmektedir ve yakın gelecekte bugünkü gibi sık alınmasına gerek olmayan veya düşük seviyede tedaviye bağıllık gerektiren ilaçlar olacaktır.

HIV tedavisindeki en son gelişmeleri düzenli olarak NAM'ın web sitesini ([www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com) ve [www.namlife.org](http://www.namlife.org)) ziyaret ettiğinizde veya e-bültenine (**HIV Weekly**) kayıtlı olduğunuzda öğrenebilirsiniz. NAM'ın tedaviler bültenine (**HIV Treatment Update**) ücretsiz abone olabilirsiniz..

## 16 Tedavinizi doğru biçimde almanıza yardımcı olacak ipuçları

Anti-HIV ilaçlarda doz atlamanın yaygın nedenlerinden birisi basit unutkanlıktır. Eğer ilacınızı almayı unutursanız kendinize karşı çok sert olmayın ama unutmanıza neyin yol açtığını anlamaya çalışın. Eğer düzenli bir şekilde doz atlıyorsanız doktorunuzla görüşün. Programınızı basitleştirmek veya daha uygun bir tedavi seçeneği ile değiştirmek mümkün olabilir. Böyle bir seçenek olmaması durumunda endişelerinizi sağlık ekibinizle konuşmanız, tedavinizi daha iyi yönetmenizde gerekli olan desteği almanızı sağlayabilir.

### Pratik

Bazı kişiler, birkaç hafta boyunca anti-HIV tedavi rejimlerinde alacakları ile aynı dozda ve aynı

zamanda şeker veya multivitaminlerle deneme dozları almanın, diyet ve diğer kısıtlamaları göz önünde bulundurmanın asıl tedavi rejimlerine başladıkları zaman tedaviye bağlılıklarına yardımcı olduğunu fark etmişlerdir.

### Günlük tutmak

Yeni bir tedaviye başlarken hangi hapların ne zaman alınacağı, hangi yiyeceklerin yenmesi, hangilerinin yenmemesi gerektiği sorun olabilir. Bunu önlemek için, doktorunuz reçeteniz ile birlikte, gereken dozu aldıktan sonra üstünü işaretleyebileceğiniz günlük bir program verebilir. İlaç kullanımı ile ilgili sorunlarınız için Pozitif Yaşam Destek Merkezi'nden de yardım talep edebilirsiniz.

## Hap kutuları

Haftada bir veya birkaç günde bir günlük dozlarını içine koyduğunuz bölümlere ayrılmış ilaç kutuları bulunmaktadır. Bunlardan bazılarında, tek günlük dozu veya bir süreliğine evden uzaktaysanız birkaç günlük dozu yanınıza almanız mümkün olacaktır. Eczacınız size bu kutulardan bir tane ücretsiz verebilir. Aldığınız kutunun yeterli büyüklükte olduğunu ve orijinal ambalajlarından çıkardıktan sonra ilaçlarınızı içinde saklamaya uygun olup olmadığını eczacınız ile birlikte kontrol ediniz. Bazı haplar uygun biçimde saklanmadıklarında bozulmaktadır. Örneğin, Truvada şişesinde, tabletlerin kuru kalmasını sağlayan küçük bir kapsül bulunmaktadır.

## Alarmlar

Cep telefonunuzun veya saatinizin alarmlarını kurmanız, haplarınızı almayı hatırlatmada faydalı olabilir.

## Yedekleri saklama

Yedek ilaçlarınızı çantanızda, ceketinizin cebinde, işte veya okulda, bir arkadaşınızda veya arabanızın torpido gözündeki bulundurursanız, haplarınızı yanınıza almayı unuttuğunuzda ve evinizden uzakta olduğunuzda bile ilaç dozunuzu alabilirsiniz.

## Besin kısıtlamalarını giderme

HIV tedavinizi aç karnına almanız gerekirse haplarınızı yatmadan önce almayı denemelisiniz.

Normalde haplarınızı aç karnına almanız gerekirse, yemek yeme ile ilaçlarınızı almanız arasında iki saatlik bir ara olmalıdır. Sonra yeniden yemek yemek için en az 30 dakika beklemeniz gerekir.

HIV tedavinizi besinlerle alırken, tam bir öğün yemenizin gerekli olmadığını bilmeniz yararlı olur.

Bir parça çikolata veya bir kâse kahvaltılık gevrek çoğunlukla yeterlidir.

### **Tatiller ve dışarıda geçirilen zaman**

Bir aranın veya tatilin tedaviye bağlılığını nasıl etkileyebileceği üzerinde düşününüz. Buna, zaman diliminin değiştiği uzun yolculukları da kapsayan yolculuk süresinin, ilaç aldığınız zamanları nasıl etkilediği de dahil olabilir. İlacınızı aynı aralıklarla

almaya gayret etmelisiniz. Gerektiğinde temin edememeniz olasılığına karşı yanınızda yeterli miktarda ilaç bulundurunuz. Ayrıca ilacınızı el bagajınızda bulundurun; el bagajının kaybolma riski daha azdır; böylece, yolculuğunuz esnasında almanız gerektiğinde yakınızda olur.

Eğer uçak ile veya sınır geçerek yolculuk ediyorsanız, doktorunuzdan, üzerinde aldığınız ilaçların isim ve dozlarının bulunduğu, bunları her zaman yanınızda bulundurmanız gerektiğini açıklayan bir yazı almanız önerilir. Bu mektup, ilaçlarınızı el bagajında taşımanızda (havayolunun el bagajında taşıyabilecek maddeler konusunda sınırlama getirdiği hallerde) veya gümrük memurlarının sorun çıkarmaması konularında size yararlı olabilir.

Bu mektupta HIV'den söz edilmesi gerekmez.

Tedavinize herhangi bir ara vermeden önce doktorunuzla görüşünüz. Rutininizi bozmak, ilacınızı almanızı hatırlatan uyarıcılardan uzak olacağınız için tedaviye bağlılığınız üzerinde olumsuz etkide

bulunabilir. Bunların ne olduğu ve zorlukları nasıl aşacağınız konusunu dikkate alın.

İlaçlarınızı evden uzakta bir yere götürdüğünüzde, bunları sağlığınıza hakkında bilgisi olmayan veya bilgilendirmek istemeyeceğiniz insanların yanında almanız gerekebilir. Bununla nasıl başa çıkabileceğinizi önceden planlayınız. Yatağınızın yanında bir şişe su bulundurmak gibi basit çözümler, ilaçlarınızı alırken size gereken mahremiyeti sağlayabilir.

Gece gezmelerine çıkıyorsanız, bir sonraki doz veya dozları almak için eve gidemeyecekseniz, yanınızda bu süreyi kapsayacak yeterli miktarda

ilaç bulundurunuz. Kapı görevlilerinin reçeteli ilaçları tanıyabileceğini, bazı kişilerin anti-HIV ilaçlarınızın neler olduğunu sorabileceğini veya bazı kulüplere girerken bunları yanınızda içeriye sokmanıza izin vermeyebileceklerini biliniz. Dışarı çıkıyor ve alkol veya hafızanızı etkileyebilecek ilaçlar almayı planlıyorsanız, bunu nasıl halledebileceğinizi önceden planlayınız. İlaç saatinizi haber vermek üzere saat alarmınızı kurmak veya bir arkadaşınızdan size hatırlatmada bulunmasını istemek önlemlerden bazıları olabilir.

Eğer HIV ilaçlarınız ile keyif verici ilaçlar arasında meydana gelebilecek olası etkileşimlerden

ötürü endişeliyseniz doktorunuz veya sağlık ekibinizdeki diğer kişilerle görüşünüz. Size etkileşimleri en alt düzeye indirmek konusunda tavsiyede bulunacaklardır. Almanız gereken ilaç dozlarınızı atlamayınız. Eğer tedavinize bağlı kalma konusunda yaşadığınız zorluklar veya kaygınız devam ediyorsa derhal yardım isteyiniz. Kliniğinizden ve Pozitif Yaşam Destek Merkezi'nden söz konusu yardımları almanız mümkündür.

Önceden de belirtildiği gibi, HIV tedavisini doğru biçimde almamak, HIV'in anti-HIV ilaçlarına karşı direnç geliştirmesine neden olur. Kitapçığın bu bölümü, direncin nasıl geliştiği, direnç riskinin nasıl arttığı, çapraz direnç, direnç testleri ve dirençli virüs geçişi hakkında bilgi sağlar.

## Direnç nasıl gelişir?

HIV çok çabuk kopyalanır ve her gün milyarlarca yeni virüs oluşur. Virüs kendini kopyaladığı zaman çoğunlukla hatalar olur ve her yeni nesil bir öncekinden çok az farklı olur. Bu küçük farklılıklara mutasyon denir.

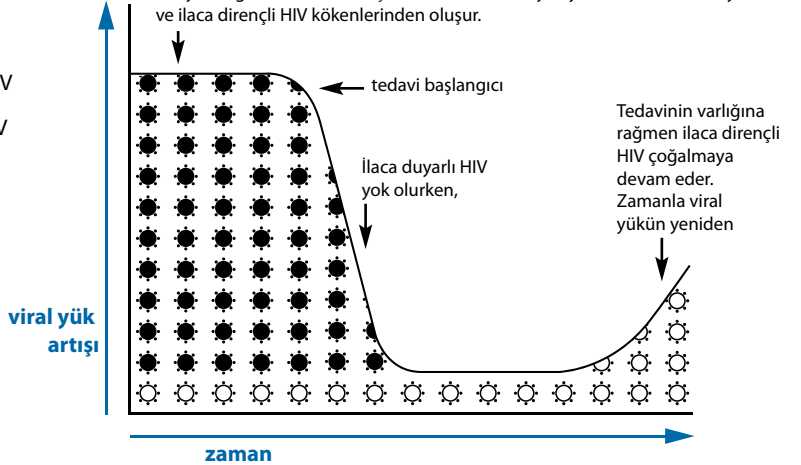
Bazı mutasyonlar, anti-HIV ilaçlarını hedef alan HIV parçalarında ortaya çıkar ve bu ilaçların daha zor kontrol altına alabildiği HIV kökenlerinin gelişmesi ile sonuçlanır. Bu HIV kökenlerine ilaca dirençli denir.

İlaca dirençli HIV kökenleri, diğer ilaçlara daha az direnç geliştirirken anti-HIV ilaçlarına karşı yüksek oranda direnç geliştirir. Bir anti-HIV ilacı başlandığı zaman ilaca tamamen duyarlı olan HIV hızlıca yok olur ve ilaç-dirençli virüsler kalır. HIV kopyalanması tamamen baskılanmazsa, dirençli virüsler ilacın varlığına rağmen kendilerini kopyalamaya devam ederler. Sayfa 22'deki şekil bunun nasıl olduğunu gösterir.

Direnç gelişmesi, HIV tedavisindeki başarısızlığın önemli bir nedenidir. Yeni bir ilaç tedavisine başlandığı zaman düşen viral yük, ilaca dirençli HIV kökenlerinin ortaya çıkması ile tekrar artacaktır.

Aşağıdaki, şekil anti-HIV ilaçlara direnç gelişimini gösterir. Çizgi viral yük seviyesini gösterir. Tedavi başlamadan önce viral yük yüksektir ve ilaca duyarlı ve ilaca dirençli HIV kökenlerinden oluşur.

- ☼ İlaça dirençli HIV
- İlaça duyarlı HIV



### HIV tedavisinin alınması

HIV tedavinizi doğru dozlarda, doğru zamanda aldığınızda, besin kısıtlamalarına dikkat ettiğinizde ve ilaç etkileşimlerinden kaçındığınızda direnç gelişme riski azalır.

### Doğru anti-HIV ilaçlarının alınması

İlk HIV tedavinize başlamadan önce veya tedavi değişiminde viral yük test edilip, bir direnç testi yapılabilir. Bu testler hakkında daha fazla bilgi ilerleyen bölümlerde verilecektir.

Direnç testinin sonucu, HIV'e karşı daha çok etkili olacak tedavilerin seçiminde doktorunuza yardım edecektir.

### Dürüst olma

Yaşadığınız hayat hakkında kendinize ve doktorunuza karşı dürüst olmanız önemlidir. HIV tedavinizi doğru biçimde sürdürmüyorsanız, doktorunuzun bunu bilmesi gerekir. Böylece doktorunuz, direnç gelişme riskinin en az olduğu anti-HIV tedavilerinden birini reçete edebilecektir. Örneğin, güçlendirilmiş proteaz inhibitörüne dayanan HIV tedavisinin bir NNRTI'ya dayanan tedaviden daha az dirence neden olma riski vardır.

### Saptanamayan viral yük

Saptanamayan viral yük HIV tedavisinin amacıdır. Viral yük saptanamayan düzeyde olduğu sürece, HIV, aldığınız anti-HIV ilaçlarına direnç geliştiremez.

Ancak viral yük saptanabilir olursa ve anti-HIV ilaçlarını almaya devam edersen direnç gelişir. Viral yük hakkında daha çok bilgi NAM CD4, Viral Yük & Diğer Testler kitapçığında bulunmaktadır.

### **Tedavi değişimi**

HIV tedavinize başladıktan 6 ay sonra hala viral yük saptanabiliyorsa veya seviyeler düştükten sonra arka arkaya yapılan iki testte tekrar saptanabilir olduysa, HIV tedavinizi değiştirmek gerekir.

HIV tedavinizin hemen değiştirilmesi ilaç direnci gelişme riskini azaltır.

Tedavinizi değiştirmeden önce, en etkili anti-HIV ilaçlarını seçebilmek için bir direnç testi yaptırmak gerekir. Direnç gelişiminden dolayı HIV tedavinizi değiştirmek gerekirse, tamamen yeni bir ilaç rejimine başlamak gerekecektir.

Bazı önemli yeni anti-HIV ilaçları, ilaca dirençli HIV ile enfekte olan insanlar için kullanılabilir hale gelmiştir. NNRTI grubunun yeni üyesi olan etravirin (Intelence), diğer NNRTI ilaçlara direnç gelişen çoğu insanda kullanılabilir. Diğer bir önemli ilaç ise güçlendirilmiş proteaz inhibitörü darunavirdir (Prezista).

Anti-HIV ilaçlarının yeni önemli sınıfları geliştirilmiştir.

Ayrıca, entegraz inhibitörü raltegravir (Isentress), CCR5 inhibitörü maravirok (Celsentri) ve füzyon inhibitörü T-20 (enfuvirtide, Fuzeon) bu amaçla kullanılan ilaçlardır

Bu ilaçlar ve ilaca dirençli virüste tedavi seçenekleri hakkında daha çok bilgi için NAM Anti-HIV İlaçlar ve HIV Tedavisi kitapçığına bakınız.

Anti-HIV ilacının birine direnç geliştiğinde, HIV henüz almadığınız benzer diğer anti-HIV ilaçlarına da direnç geliştirebilir. Buna çapraz direnç denir.

Çapraz direnç bir dereceye kadar tüm anti-HIV ilaçlarını etkileyebilir. Ancak bir ilaca karşı direnç gelişirse çapraz direnç kaçınılmaz değildir; direnç testlerinin yapılması, doktorunuza, direnç geliştiren virüse karşı muhtemelen etkili olabilecek anti-HIV ilaçlarını seçmesinde yardımcı olur.

Kan örneğinde yapılan direnç testleri vücudunuzdaki HIV'in anti-HIV ilaçlarına direnç geliştirip geliştirmediğini saptamak için kullanılır.

Bir veya daha çok ilaca önceden dirençli bir virüsle enfekte olan yeni HIV tanısı almış bir kişinin saptanabilmesi açısından, HIV tedavisine ilk kez başlanacak olan herkese bir direnç testi yaptırması önerilir. Ayrıca tedavinizi saptanabilir viral yük sebebiyle değiştirmeniz gerektiği zaman da direnç testi yaptırmalısınız.

Direnç testleri, çocuklar ve hamile kadınların tedavi seçimlerine yardımcı olması açısından da tavsiye edilir.

Direnç testinin sonuçları, deneyimli birisi tarafından yorumlanmalıdır. Test sonuçları tek başına değil, kişinin tüm tedavi geçmişi hesaba katılarak düşünülmelidir. Çünkü ilaç direncinin tek nedeni HIV tedavisindeki başarısızlık değildir; atlanmış dozlar, kötü emilim ve ilaç etkileşimleri diğer olası nedenlerdir.

Direnç testleri günümüzde viral yük 200'ün üzerinde ise yapılabilir; ancak doğru sonuçları elde edebilmek için viral yük 1000 veya daha çok olana kadar beklenmelidir.

Direnç testleri, halen kullanmakta olduğunuz başarısız tedaviye devam ederken yapıldığı takdirde daha doğru sonuç verir.

Aldığınız bir ilacı bıraktığınızda, duyarlı virüsler, genellikle dirençli virüsler gibi hızlıca çoğalmaya başlar. Test daha küçük miktardaki dirençli virüsleri saptayamayacağından yanlış sonuç verebilir.

HIV ilaç direncini test etmenin iki ana yöntemi vardır.

- **Genotipik** testlerle dirençli anti-HIV ilaçlarıyla bağlantılı olduğu bilinen HIV genlerinin özel mutasyonlarına bakılır.

- **Fenotipik** testlerle belli bir miktarda viral kopyalanmayı azaltmak için gerekli olan bir ilacın konsantrasyonu ölçülür. Bir ilaca direnç gelişmeye başladığında HIV'in çoğalmasını durdurmak için yüksek seviyelerde ilaç gerekecektir.

Şu anda bir tip testin diğerinden daha yararlı olduğunu gösteren açık bir gösterge yoktur; her birinin artı ve eksileri vardır.

HIV ile enfekte olan insanların önemli bir bölümünde bir veya daha çok anti-HIV ilacına hâlihazırda direnç mevcuttur. Bu, cinsel ilişki sırasında, virüs içeren kan ile temas (örneğin ilaç enjeksiyonu) sonucunda veya HIV pozitif bir anneden bebeğine dirençli virüsün bulaşması yoluyla olur.

İlaca dirençli bir köken ile enfekte olduğunuzda tedavi seçenekleri sınırlanabilir; aynı şekilde, tedavi alırken direnç geliştiginde, yarar göreceğiniz ilaç sayısı azalır.

Örneğin İngiltere’de yeni HIV tanısı alan insanların %10’unda ilaca dirençli virüs vardır.

Saptanabilir bir viral yüke ve ilaca dirençli virüse sahip olduğunuzda, bir başkasına, ilaca dirençli bir kökeni bulaştırma riskiniz vardır. Doğru biçimde prezervatif kullanmak, cinsel ilişki ile HIV bulaşmasını önlemenin en iyi yoludur.

HIV pozitif olan birisi, ilaca dirençli olan diğer HIV kökenleriyle yeniden enfekte olabilir. Buna süperenfeksiyon denir. Bu, nadir görülen ve nasıl olduğu açıklanamayan bir durumdur; şimdiye kadar dünya çapında sadece 40 kadar vaka kaydedilmiştir. Ancak bu sayılar artmaktadır ve yeni vakalar rapor bildirilmektedir.

Bu konu hakkındaki endişeleriniz konusunda (cinsel hayatınızı nasıl etkileyeceği gibi), kliniğinizdeki doktorunuzla veya diğer sağlık çalışanlarıyla konuşmalısınız. Süperenfeksiyon hakkında daha çok bilgiyi NAM serisindeki HIV&Seks kitapçığında bulabilirsiniz.

- Tedaviye bağlılık; haplerinizi, size reçete edilen doğru dozlarda, doğru zamanda ve doğru biçimde almanız demektir.
- Dozları atlayarak almanız veya yanlış miktarlarda almanız, HIV'in ilaca dirençli hale gelmesine neden olabilir. Bu tedavinizin başarısız olmasına ve gelecekte alabileceğiniz ilaçların sınırlandırılmasına yol açar.
- HIV tedavinizin başarılı olması için tedavinize yüksek oranda bağlılık göstermeniz gerekir; gerekli her dozu almayı hedeflemelisiniz.
- Herkese HIV tedavisini alırken tedaviye bağlılık için destek ve tavsiyeler önerilmelidir.
- Eğer tedaviniz yaşam tarzınıza uygunsa ve kendinizi tedaviye başlamaya hazır hissediyorsanız, tedavinize daha rahat bağlılık gösterdiğinizizi göreceksiniz.
- Günlük tutmak, bir hap kutusu veya bir alarm kullanmak, tedaviye bağlılığınıza yardımcı olur.

- Direnç, HIV tedavisinin işlerliğinin durmasının önemli bir nedenidir.
- HIV tedaviniz doğru şekilde alındığında ve viral yükünüz saptanamayan düzeyde olduğunda direnç gelişme olasılığı daha az olacaktır. Dozları atladığınızda ise büyük olasılıkla ilaç tedaviniz başarısız olacaktır.
- Bazı insanlar, ilaca dirençli HIV kökenleri ile enfekte olmaktadır.
- Direnç testleri, en iyi ilaç rejimini seçmek için kullanılır.

**Tedaviye bağıllık;** ilaçlarınızı, reçete edildiği şekilde almanızdır.

**Antiretroviral;** HIV gibi retrovirüslere karşı etki gösteren maddedir.

**CD4;** bazı hücrelerin yüzeyinde bulunan ve HIV virüsünün bağlanabileceği bir moleküldür. Kabaca, CD4 sayımı bağışıklık sisteminin durumunu yansıtır.

**Çapraz direnç;** HIV virüsünün bir ilaca direnç geliştirmesi nedeniyle benzeri diğer ilaçlara da direnç geliştirmesidir.

**Genotip;** bir organizmanın genetik yapısıdır.

**Mutasyon;** gen dizilişinde değişiklik olmasıdır.

**Fenotip;** belirli bir genotip sonucunda olan davranış veya kişisel özelliktir.

**Direnç;** ilaca dirençli HIV kökeninin, bir veya daha fazla anti-HIV ilacın etkisine karşı daha az duyarlı olmasıdır.

**Direnç testi;** anti-HIV ilaçlara direnci saptayan kan testidir.

**Yan etki;** bir tedavinin istenmeyen ikincil etkisidir.

**Süper enfeksiyon;** HIV pozitif olan birisinin, HIV'in farklı bir kökeni veya alt tipiyle yeniden enfekte olmasıdır.

**Köken;** bir bakteri veya virüsün, farklı alt türlerinden, aralarında genetik farklılıklar bulunan gruplarına denir.

**Viral yük;** bir örnekleme'deki virüs miktarının ölçümüdür. HIV viral yük, HIV'i vücutta kopyalandığı ölçüde gösterir.

## 34 Sorularım

---

---

---

---

---

---

---

---

Aşağıya ilaçlarınızı ve ne zaman aldığınızı yazınız.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---



www.aidsmap.com

# kendini güncel tutmak

nam'dan daha fazlasını isteyin

## Güncel HIV Tedavileri

NAM'ın ücretsiz aylık haber bültenidir. HIV ile ilişkili en son haber ve gelişmelerden sizi haberdar etmek, doktorunuzla yaptığınız görüşmelerde size yardımcı olmak ve sağlığınıza, tedavinizi ilgilendiren konularda kararlar almanızı sağlamak üzere çıkarılmaktadır.



## Haftalık HIV

En son HIV haberlerinin yer aldığı, NAM'ın e-posta yoluyla gönderilen haftalık dergisidir. Dürüst haberler ve HIV araştırmaları üzerine okunması kolay özetler veren bu dergi için bugün abone olun.

Bu yayınlardan herhangi birini sipariş etmek için arkadaki formu kullanın.

# Sipariş formu

**Aşağıdaki yayınlar için ücretsiz abonelik kaydımı yapmanızı rica ederim.**

- HIV Treatment Update; NAM'ın ücretsiz aylık haber bültenidir  
Lütfen hangi formatta istediğinizi işaretleyin  Basılı  E-posta (PDF)  Ses CD'si
- HIV Weekly; NAM'ın e-posta yoluyla gönderilen haftalık dergisidir

İsim

Adres

Posta kodu

e-posta

imza

- Lütfen NAM'ın HIV ve AIDS üzerine yaptığı yayınların tümü üzerine bana bilgi göndermeyin  
 Eğer NAM'ın bağış toplama kampanyaları hakkında bilgi almak istemiyorsanız bu kutucuğu işaretleyin.

NAM profesyonel meslek sahiplerine ve şirketlere ücretsiz abonelik kaydı yapmamaktadır; lütfen ücretler için bizimle temasa geçin

**Lütfen bu formu doldurarak NAM' a gönderin: FREEPOST LON17995 London, SW9 6BR**

Bilgi Koruma Kanunu şartları gereğince, artık NAM'dan başka e-posta almak istemiyorsanız, bize her zaman bildirim yapabilirsiniz.

## Bu kitapçık hakkında ne düşünüyorsunuz?

NAM bu kitapçığın sizin için faydalı olmasından emin olmak istemektedir. Eğer bize bir geri bildirim vermek için bazı değerli bilgileri bize vermeniz amacı ile birkaç dakikanızı bize ayırırsanız size minnettar kalacağız. Anket isimsiz ve gizlidir.

**Bu kaynağın okunmasının bir sonucu olarak, HIV, sağlığını ve tedavi ile ilgili herhangi bir şey öğrendiniz mi?**

- Yeni bir şey öğrenmedim.
- Bir şey öğrendim ama bu bilhassa bana yararlı olmadı.
- Bir şey öğrendim ve bu bana yararlı oldu.
- Benim için hayati derecede önemli görünen bir şey öğrendim.

Lütfen öğrendiklerinizle ilgili olarak kendi kelimelerinizle bizim için bir şeyler yazın:

.....

.....

.....

**Bu kaynağın okunmasının bir sonucu olarak, ben büyük bir ihtimalle: (uyanların hepsini işaretleyin)**

- Tedavimi ve bakımımı sağlık ekibimle görüşürüm.
- Sağlık ekibimle konuşurken kendimi daha güvenli hissediyorum. Tedavimle ve bakımım ile ilgili olarak kararlar almak için daha iyi bilgilendim.
- HIV tedavisi ile ve HIV ile daha iyi yaşama ile ilgili daha fazla bilgi sahibi oldum.
- Gerektiği zaman diğer bilgileri ve desteği buluyorum.
- Yukarıdakilerin hiç birisi

Bu kitapçığın okunmasının bir sonucu olarak, lütfen bize büyük bir ihtimalle yapacağınız başka şeylerden bahsedin.

.....

.....

.....

**Lütfen bu sayfayı kopartın ve şu adrese postalayın: NAM, FREEPOST LON17995 London, SW9 6BR.** Alternatif olarak, [www.aidsmap.com/feedback](http://www.aidsmap.com/feedback) adresinde bulunan anketi doldurabilirsiniz. Bu adreste ayrıca, tedavinizle ve bakımınızla ilgili ihtiyacınız olan tüm gerekli bilgiyi en iyi şekilde aldığınızdan emin olmak amacı ile HIV tedavisi ve sağlık bilgisi hakkındaki kısa testi yapabilirsiniz.

**Size bir kaç soru daha sormak istiyoruz. Bunlara cevap vermek zorunda değilsiniz, fakat eğer cevap verirsiniz, bu bize bilgilerin konu ile ilgili olduğunu ve okuyuculara faydalı olduğunu anlamada bize yardımcı olacaktır.**

Lütfen size en uygun olan tanımını daire içine alın.

- **Cinsiyetim:** erkek / kadın / cinsiyet değiştirdim
- **Yaşadığım yer:** Londra / Birleşik Krallıkta fakat Londra dışı / Birleşik Krallık dışı (lütfen belirtin) .....
- **Etnik geçmişim:** Beyaz / Siyah-Karayıplı / Siyah-Afrikalı / Siyah -diğer / Hintli veya Pakistanlı veya Bangladeşli / diğer Asyalı veya doğulu / diğer veya karışık
- **HIV durumum:** bilinmiyor / negatif / pozitif
- **(Eğer pozitifse) HIV virüsünün sanırım bulaşma nedeni:** erkekler arası seks / erkekler ve kadınlar arası seks / uyuşturucu iğne / kan veya kan ürünleri / anneden çocuğa bulaşma / diğer /bilmiyorum / söylemek istemiyorum
- **Çalıştığım yer:** HIV olan bir yerde / HIV olmayan bir yerde / Şu anda çalışmıyorum
- **Bu kitapçığı şu şekilde aldım:** hemşire / doktor / klinik / THV'nın Sağlı Destek Hizmeti / destek grubu / arkadaş / aile üyesi/ NAM / diğer (lütfen belirtin) .....

**Bu anketi doldurmak için ayırdığınız zaman için size çok teşekkür ederiz NAM sizden gelen geri bildirimlere gerçekten değer vermektedir. Bilgileri daha iyi sağlama konusunda bize yardımcı olmaktadır.**

**Eğer bu kitapçığın içeriği hakkında başka yorumlarınız varsa, lütfen bize e-posta yollayın: [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)**

## Pozitif Yaşam Derneği

### Pozitif Yaşam Destek Merkezi

telefon 0090 (212) 288 38 83

çalışma saatleri Pazartesi –Cuma, 10 -19

İstanbul'da bulunan Destek Merkezi'nde, HIV/AIDS ile yaşayan kişiler ve yakınlarının ihtiyaç duyabilecekleri;

- Psikolojik danışmanlık hizmeti,
- Tıbbi danışmanlık hizmeti,
- Beslenme danışmanlık hizmeti,
- Hukuk danışmanlık hizmeti,
- Akran danışmanlık hizmeti konularında destekler ÜCRETSİZ verilmektedir.

## HIV ile yaşayan insanlar için NAM bilgi serileri

**Kitapçık serileri şunlardan oluşmaktadır** ■ bağlılık ve direnç ■ HIV karşıtı ilaçlar ■ klinik denemeler  
■ HIV ve çocuklar ■ HIV ve hepatitler ■ HIV ve akıl sağlığı ■ HIV ve seks ■ HIV ve stigma  
■ HIV ve kadınlar ■ HIV terapisi ■ HIV ve tüberküloz ■ Beslenme ■ Yan etkiler

## NAM'dan daha fazlası

### NAM Bilgi Forumları

HIV üzerine son haberler, görüşler ve yapılan araştırmalar hakkında bilgi alma fırsatı sunan aylık, ücretsiz toplantılar, akşamları Londra'daki merkezimizde düzenlenmektedir. Detaylı bilgi için lütfen NAM'ı arayınız.

### HIV Sağlık Destek Hizmeti

NAM, Londra'da HIV ile yaşayan insanlar için sağlık ve tedavi yöntemleri hakkında bire bir ve grup seansları düzenleme konusunda THV'na destek vermektedir. Detaylı bilgi için, THV Direk hattını arayın.



[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

[www.pozitifyasam.org](http://www.pozitifyasam.org)



## NAM

Lincoln House  
1 Brixton Road  
London  
SW9 6DE  
UK

**tel** +44 (0)20 7840 0050  
**faks** +44 (0)20 7735 5351  
**e-posta** [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)  
**web sitesi** [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

Birinci basım 2009

©NAM

Tüm hakları saklıdır

**Türkçe İlk Basım 2010**

© **Pozitif Yaşam Derneği**

Basım EGE CTP 0 232 462 33 24

## Pozitif Yaşam Derneği

PK 23 Mecidiyeköy  
İstanbul – TURKEY

tel +90 (212) 288 38 83  
faks +90 (212) 288 38 84  
gsm +90 (533) 500 84 66  
e-posta [info@pozitifyasam.org](mailto:info@pozitifyasam.org)  
web sitesi [www.pozitifyasam.org](http://www.pozitifyasam.org)

## Pozitif Yaşam Derneği'ne bağış yapın

Hesap Bilgilerimiz:

IBAN:TR97 0006 2000 7720 0006 2999 21

Garanti Bankası  
Cumhuriyet caddesi Şubesi / İstanbul

Şube kodu: 772  
Hesap no: 629 99 21 (TL hesabı)

Hesap adı: Pozitif Yaşam Derneği