

HIV-fertőzés 50 felett



Tartalom

4	Bevezetés
6	Röviden a HIV-fertőzésről
8	Mit értünk öregedés alatt?
10	Hosszabb élet – hosszabb egészség?
12	A tested öregszik
20	A lelked és az elméd is öregszik
26	Milyen vizsgálatokra lehet szükség?
30	Hova fordulhatsz segítségért, támogatásért?
32	Impresszum

Bevezetés

A hatékony kombinációs HIV-kezelés 1997-es bevezetése óta a HIV-vel élő emberek életkilátásai, várható élethossza közel azonos a nem HIV-fertőzöttekével. Vagyis a HIV-vel élők is ugyanúgy számíthatnak hosszú, egészséges életre, mint bárki más, és néhány egyszerű szabály betartása mellett az életminőségük sem romlik. Ez nagyon jó hír!

Néhány dologra azonban érdemes külön figyelmet fordítani, ha HIV-vel élsz, és elmúltál 50 éves. Ez a füzet neked szól, és azoknak is, koruktól függetlenül, akik 10 évnél régebben élnek HIV-vel, és szednek gyógyszert. Az eddigi orvosi tapasztalatok és vizsgálatok alapján érdemes jobban odafigyelni néhány tényezőre, betegsége, állapotra az egészséged megőrzése érdekében. Kisebb változtatásokkal, odafigyeléssel számos későbbi baj és betegségek megelőzhetőek. Ezeket a szempontokat foglaljuk össze ebben a kiadványban, és tanácsot is adunk, hogy hogyan élj minél tovább egészséges és kiegyensúlyozott életet, ha HIV-fertőzött vagy.

2030-ra a HIV-vel élők 20%-a 50 évesnél idősebb lesz. Ez Magyarországra is igaz, és ezért szükséges, hogy a HIV-vel öregedés kérdéseivel külön foglalkozunk.

Egyes vizsgálatok azt mutatják, hogy – különféle okok miatt – növekszik azoknak a férfiaknak és nőknek a száma, akik viszonylag idősebb korban, tehát 50 éves koruk felett lesznek HIV-fertőzöttek, vagy akkor kapják meg a diagnózisukat. Bár a társadalom keveset beszél erről a témáról, tudjuk jól, hogy az emberek 50 felett is élnek szexuális életet vagy használnak szereket, a fertőzés veszélye tehát ugyanúgy fennáll. Sajnos azonban a védekezés és a HIV-tesztre járás távolról sem olyan magától értetődő ebben a korosztályban, mint (jó esetben) a fiatalabbak esetében. A korodtól függetlenül, ha egy állandó szexuális partnernél többel van dolgod, védekezz óvszerrel vagy PrEP használatával, és menj el félévente szűrésre!

Mutasd meg ezt a füzetet a barátaidnak és a családtagjaidnak is, ha azt szeretnéd, hogy együtt alakíthassátok a legjobb egészségben és örömben a további évtizedeket!



Röviden a HIV- fertőzésről

HIV-fertőzésről akkor beszélünk, amikor a szervezetben jelen van és szaporodik a humán immundeficiencia-vírus (HIV). A HIV elsősorban (de nem kizárólag) az immunrendszer néhány kulcsfontosságú sejtjét támadja meg és kezdi elpusztítani. A HIV-fertőzés nem gyógyítható, de gyógyszeres kezeléssel karbantartható állapot. A gyógyszerkombinációk több ponton gátolják a HIV szaporodását, így az immunrendszer működése visszaáll (ezt nevezzük immunrekonstrukciónak), és ugyanolyan hatékony lesz, mint fertőzés nélkül. Gyógyszerek szedése nélkül a HIV-fertőzés az immunrendszer végzetes meggyengüléséhez, AIDS-betegséghez (szerzett immunhiányos tünetegyüttes) és ehhez kapcsolódó betegségekhez, végül pedig halálhoz vezet. Ez azonban a HIV-gyógyszerek szedésével teljes mértékben megelőzhető, kivédhető.

A kombinációs HIV-kezelés (HAART, cART, ART) egyszerre legalább kettő, általában három különböző hatóanyag kombinációjával biztosítja a vírus szaporodásának gátlását a szervezetben. A kezelt HIV-fertőzött nem fertőz tovább, ha a vírusrészecske mennyisége mérés határ alatt van, vagyis kevesebb, mint 40 víruskópia található egy milliliter vérben. A rendszeres vizsgálatok során ezt is vizsgálják, és ez is fontos jellemzője a tartós egészségnek. A ki-mutathatóság alatti vírusszámmal élő HIV-pozitív egyén szexuális úton nem fertőz, egészségügyi ellátása non-invazív (bőr integritásának sérülése nélküli) beavatkozások során, pl. fizikális vizsgálat, nem jelent kockázatot az egészségügyi személyzetre, az invazív ellátások során pedig ugyanolyan kockázati tényező, mint más krónikus vírusfertőzéssel, pl. hepatitis B fertőzéssel élő személy.

Ha mégis diszkriminációval találkozol az egészségügyben, tehát ha a kezelt HIV-fertőzésed miatt nem látnak el, vagy bármilyen módon hátrányosan megkülönböztetnek, fordulj a Háttér Társaság Jogsegélyszolgálatához (jogsegely@hatter.hu), hiszen ez jogellenes, és orvosi szempontból indokolatlan megkülönböztetés!



Mit értünk öregedés alatt?

Az idő teltével a szervezetünk működése is megváltozik: bizonyos folyamatok lelassulnak, mások felgyorsulnak, a szerveink elveszítik a régi működőképességük egy részét, a bőrünk megereszkedik, az izmok nehezebben engedelmesskednek. Mindez természetes. Azonban a HIV-fertőzéssel együtt jár néhány további tényező, amire figyelemmel kell lenni:

- a HIV-fertőzés, illetve a vírus jelenléte miatt a szervezetben állandó, alacsony szintű gyulladás áll fenn, ami valamennyire felgyorsítja az öregedési folyamatokat;
- a HIV ellen szedett gyógyszerek egyes hosszabb távú mellékhatásai szintén hozzájárulnak az öregedés tüneteinek korábbi jelentkezéséhez;
- bizonyos betegségek előbb, vagy nagyobb eséllyel jelentkezhetnek, ha HIV-rel élsz (ezekre kitérünk később).

Az öregedés kényelmetlen, a korábbi mindennapi életvitelünket akadályozó tünetei és jelenségei ellen HIV-fertőzés nélkül is érdemes lehet tenni. Még fontosabb ez, ha HIV-rel élsz. Különösen fontos (és erről később hosszabban írunk), hogy aktív maradj szellemileg és testileg is. Az öregedés miatt egy kicsit lelassulsz, a reflexeid is romlanak, a látásod meggyengülhet, de mindez ne tartsd vissza attól, hogy folyamatosan használd a fejed és a tested! Az öregedés kellemetlen, de elkerülhetetlen hatásai ellen az segít a legjobban, ha csakazértis aktív maradsz.



Hosszabb élet – hosszabb egészség?

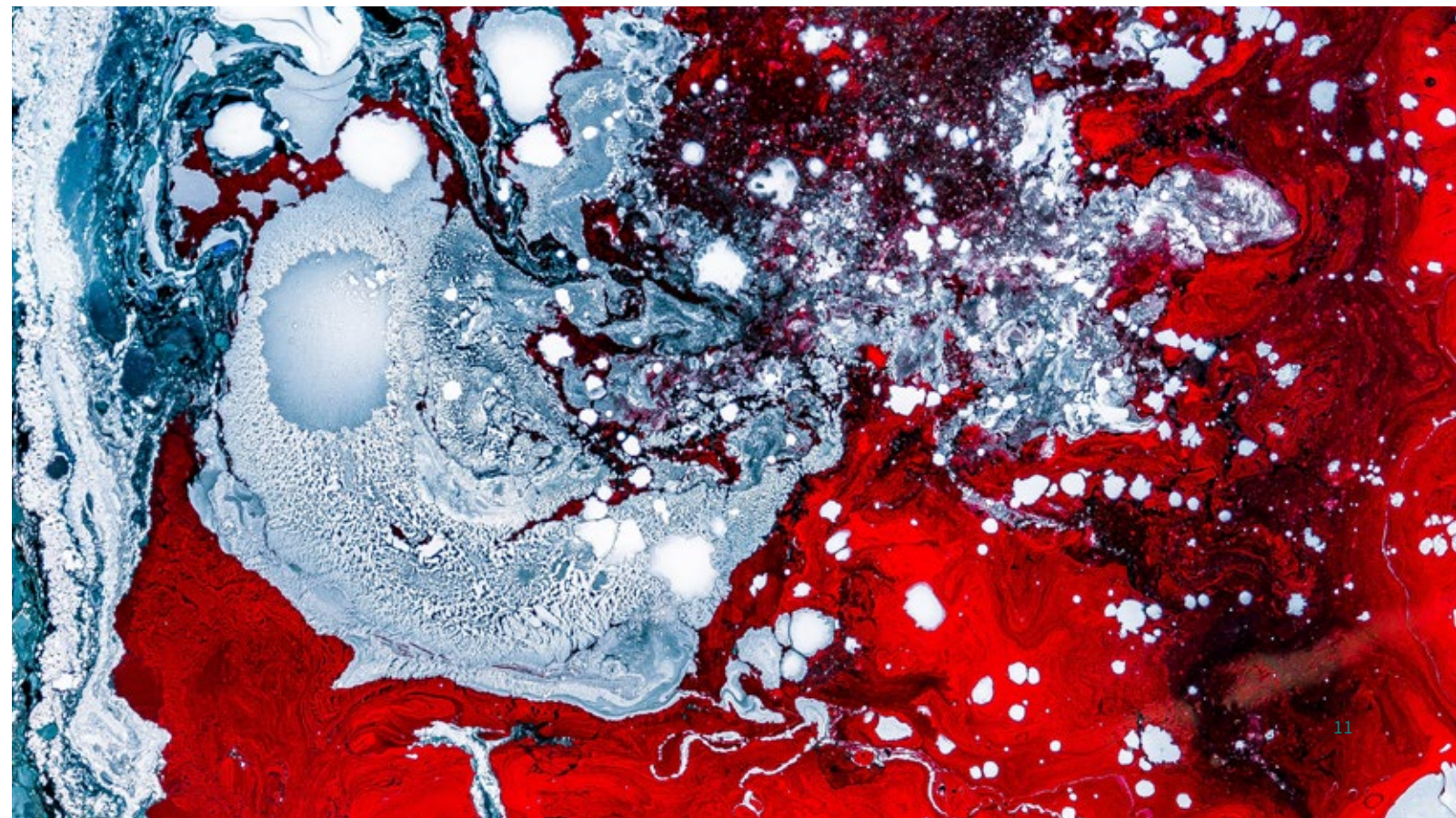
Ez sajnos nem feltétlenül van így. A fejlett kezelésnek köszönhetően a HIV-fertőzöttek várható élettartama majdnem azonos a nem fertőzöttekével. Magyarországon a HIV-fertőzöttek ugyanolyan kezelést kapnak, mint bármelyik fejlett országban, bár az is igaz, hogy az egészségügyi rendszer túlterheltsége és felépítése miatt sokszor nem jut elég idő a páciensekre. Ám ez a gyógyszeres ellátás minőségét nem befolyásolja.

Ha úgy érzed, hogy a kezelőorvosod vagy az asszisztensek nem tudnak elég időt fordítani a kérdéseid és problémáid kezelésére, fordulj a Háttér Társaság HIV-vonalához (1) 6 333 455-as telefonszámon vagy az Információs és Lelkiségi Szolgálatához a 137-37-es telefonszámon!

Nagyon fontos az is, hogy minél korábban legyen meg a diagnózisod. Minél idősebb vagy, annál fontosabb, hogy a diagnózis után a lehető leggyorsabban elkezdj a kezelést is. Idősebb emberek esetében a HIV gyorsabban károsítja és teheti tönkre az immunrendszert. A HIV-gyógyszerek viszont kortól és nemtől függetlenül minden esetben egyformán hatékonyak. A tudományos vizsgálatok tanúsága szerint az idősebb emberek hamarabb és tartósabban érik el a méréshatár alatti vírusmennyiséget – ez valószínűleg azért van így, mert fegyelmezettebben szedik a gyógyszereket.

Ugyanakkor a HIV kezelése idősebb korban sajátos problémákat is felvethet. Ha régóta szedsz gyógyszereket, előfordulhat, hogy valamelyik készítményre már a vírusod rezisztens, vagyis az adott gyógyszer már nem szedhető, különösen, ha a kezelést 1996 előtt kezdted el, amikor még nem léteztek hatékony kombinációk. Az is gondot jelenthet, ha már valamilyen más betegséged vagy állapotod miatt különféle egyéb gyógyszereket is kell szedned a HIV-gyógyszerek mellett. Ilyenek lehetnek a magas vérnyomás csökkentésére szolgáló gyógyszerek, a menopauza alatti hormonkezelés, az artritisz (ízületi gyulladások) vagy a gyomorsav- és emésztési problémák kezelésére alkalmazott gyógyszerek, a merevedési zavarok kezelésére alkalmazott gyógyszerek és az antidepresszánsok és szorongáscsökkentő készítmények. Elképzelhető, hogy antibiotikumokat vagy gyulladáscsökkentőket kell szedned, és előfordulhat, hogy kemoterápiára szorulsz.

A modern vírusgátló szereknek köszönhetően azonban egyre kevesebb a gyógyszerinterakció, azaz egyre több gyógyszert lehet minden további nélkül együtt szedni a HIV-gyógyszerekkel. Minden esetben alaposan beszéld át az orvossal, hogy milyen gyógyszereket szedsz! A recept nélkül kapható készítményekre is térj ki, mint amilyenek a vitaminok vagy enyhe nyugtatók. Valószínű, hogy a HIV-orvosod többet tud ezekről, mint a háziorvos vagy az adott betegség kezelésével foglalkozó szakorvos. Ahogy idősödsz, nagyon valószínű, hogy egyre több gyógyszert kell minden nap bevenned. Ebben az esetben különösen fontos a gyógyszereszedés fegyelme és az, hogy mit mikor veszel be. Lehetnek olyan gyógyszereid, amiket éhgyomorra kell szedni (pl. pajzsmirigybetege esetén), másokat közvetlenül étkezés előtt vagy közben kell bevenni. Vedd komolyan az előírásokat! Csinálj magadnak olyan napirendet, amit be is tudsz tartani!



A tested öregszik

Ez elkerülhetetlen folyamat. Ahogy korábban már említettük, az öregedés bizonyos velejáróit a HIV-fertőzés felgyorsíthatja. Ezért fontos, hogy ezeket a tényezőket megbeszéljük, és ha csak lehet, lelassítsuk. Egyes jelenségekkel és betegségekkel, mint például a bőr megereszkedése vagy a látásromlás, nem lehet mit kezdeni, de vannak olyan területek, amelyeken nagyon is sokat tehetsz az egészség megőrzéséért: a fogsorod egészsége, a csontjaid egészsége vagy a mentális egészséged olyan területek, amelyeken nagyon számít, hogy mit teszel, hogyan élsz.

Az immunrendszer

A kor előrehaladtával az immunrendszer működése is megváltozik, egyre kevésbé hatékonyan képes védekezni a fertőzések és más betegségek ellen. Emiatt a HIV-fertőzés is hamarabb vezethet tünetekhez, így fontos, hogy rendszeresen, megbízhatóan szedd a gyógyszeredet. A tapasztalatok és a vizsgálatok azt mutatják, hogy az idősebb emberek egyébként fegyelmezettebbek, ami a gyógyszereszedést illeti. A kezelésed lényege, hogy a véredben megtalálható vírus mennyisége folyamatosan mérés határ alatt maradjon. Ez azt jelenti, hogy a HIV ugyan jelen van a szervezetedben, de nem tud szaporodni. Így az immunrendszered sokáig megbízhatóan működőképes marad.

Ha most kaptad meg a HIV-diagnózist, és az idősebb korosztályhoz tartozol, akkor fontos, hogy mihamarabb, lehetőleg heteken belül elkezdj gyógyszert szedni. Ez Magyarországon már mindenképpen lehetséges.

Az orvossal beszélj meg a részleteket, és különösen arra figyelj, hogy a gyógyszereszedést megbízhatóan és a lehető legkényelmesebben igazítsd az életed ritmusához!



Szív- és érrendszeri betegségek

Aszív- és érrendszeri betegségek fogalom egy egész sor különböző betegséget jelöl a koszorúér-betegségtől a szívinfarktusig és a sztrókéig vagy minden más olyan a keringést és a szívet érintő betegség és állapotig, amire oda kell figyelni. Az orvostól esetleg a „kardiovaszkuláris” betegség fogalmat is hallhatod. A kardiovaszkuláris betegség olyan kórkép, amely érinti a szívet (kardio), és/vagy a szervezet teljes érrendszerét (vaszkuláris).

A kor előrehaladtával mindenkinél megnő a szívbetegség esélye, akár HIV-val él, akár nem. Az 55 évnél idősebb nők és a 45 évnél idősebb férfiak általában nagyobb kockázatnak vannak kitéve ebből a szempontból. Ha a családbódól valakinek már van valamilyen szívbetegsége, tehát ha valamelyik szülőd, testvéred vagy nagynénéd, nagybátyád már szenved ilyen betegségben, akkor nálad is nagyobb eséllyel lép fel hasonló betegség. Ezeket a tényezőket érdemes komolyan venni, és az orvos ezekre rá is kérdez az egészség felmérésekor.

A szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatos egyes tényezőket nem tudod befolyásolni, ilyenek pl. a korod vagy a betegségek családi előfordulása. Ugyanakkor nagyon sok kockázati tényezőt te is tudsz befolyásolni, sőt ez szükséges is ahhoz, hogy elkerüld a bajt. Ilyen kockázati tényezők:

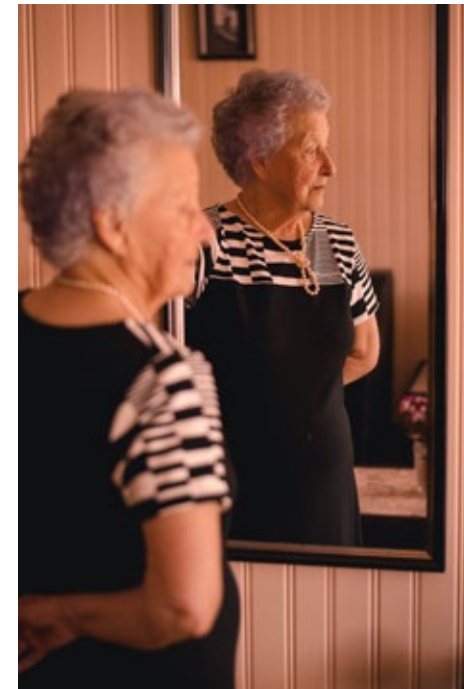
- a dohányzás;
- a túlsúly;
- a mozgásszegény életmód;
- a túlzott alkoholfogyasztás;
- a nem kielégítő étrend.

Ezek mind megnövelik a szív- és érrendszeri betegségek esélyét, és különösen ártalmasak, ha HIV-val élsz. Ugyanakkor éppen ezeket a tényezőket viszonylag könnyen tudod befolyásolni, ha elhatározod, hogy betartasz néhány egyszerű szabályt.

A HIV és a szívbetegségek viszonyát még nem teljesen értik a kutatók, de a tapasztalat azt mutatja, hogy a HIV-fertőzöttek esetében gyakoribbak ezek a betegségek. Egyes tanulmányok szerint a régebbi HIV-gyógyszerek, illetve egyes proteáz-inhibitorok (amelyek a vírusgátló gyógyszerek egy csoportját képviselik) is megnövelhetik az érrendszer megbetegedésének esélyét, mivel megnövelik a vérben a triglicerid- és a koleszterinszintet. A trigliceridek a szervezetben megtalálható zsírok, míg a koleszterin olyan vegyület, ami mindenképpen szükséges az egészséges élethez, de ha túl sok van belőle, akkor lerakódik az érfalakra, és elzárja az ereket. Más vizsgálatok szerint a HIV önmagában is okoz szívbetegséget. Akárhogy is van, a HIV-kezelés előnyei lényegesen meghaladják a hátrányokat.

A szív- és érrendszeri betegségek fellépésének esélyét jelentősen csökkentheted a következő módokon:

- Hagyd abba a dohányzást!
- Igyekezz minél egészségesebben enni! Kerüld a túlzott húsfogyasztást, egyél sok zöldséget és gyümölcsöt, igyál rendszeresen sok vizet!
- Rendszeresen sportolj! Különösen fontos, hogy kardiógyakorlatokat végezz, vagyis olyan mozgásformát, ami a felgyorsítja a vérkeringésedet. Hetente legalább háromszor legalább 30 percig csinálj valami olyat, amitől kimelegedsz, lihegsz, leizzadsz: gyors séta, futás, úszás stb.
- Alkoholt csak mértékkel fogyassz! Kerüld a rohamivást, vagyis amikor rövid idő alatt iszol meg sok alkoholt!
- Ha használsz kábítószeret, akkor legyél óvatos és tarts mértéket! Kerüld a kokaint, a krekket, a Tinát (kristály, meth), az ecstasyt (eki), az MDMA-t, a ketamint, a mefedront (Kati), a metamfetamint (speed, pikó) és a GHB-t (Gina), mert ezek egészséges embereknél is kockázatosak a szív egészsége szempontjából!
- Igyekezz csökkenteni a körülötted lévő stresszt!
- Az orvos rendszeresen ellenőrzi a koleszterinszintedet és a vérnyomásodat. Ha ezek kórosan megnőnek, akkor fontos lehet, hogy további gyógyszereket szedj!



Menopauza

A legtöbb nőnél a menopauza (klimax) 45 és 55 éves kor között jelentkezik. Ebben az időszakban csökken az ösztrogén és a progeszteron női hormonok termelése, majd fokozatosan elmarad a havivérzés. A vizsgálatok tanúsága szerint a menopauza a HIV-vel élő nők esetében esetleg korábban jelentkezhet. Nem értjük még, hogy ennek mi az oka, de egy sor lehetséges magyarázatot ismerünk. Ilyenek lehetnek a HIV vagy a gyógyszerek okozta vérszegénység (vashiány), az ösztrogén és a progeszteron eleve alacsonyabb szintje, a súlyvesztés, az alacsonyabb CD4-es sejtszám. A HIV és a menopauza tünetei sokszor hasonlóak lehetnek. Éppen ezért, ha nincs még HIV-diagnózisod, feltétlenül érdemes tesztet csináltatni. Ha tudod magadról, hogy HIV-fertőzött vagy, számolj be az orvosodnak a tünetekről:

- hőhullámok;
- éjszakai izzadás;
- a bőr és a haj állapotának megváltozása;
- alvászavarok;
- feledékenység;
- fáradtság, kimerültség érzése;
- érzelmi hullámlás, enyhe depresszió.

A nagyon zavaró tünetek ellen az orvos a nőgyógyással közösen esetleg hormonkezelést írhat fel.

Sajnos, a menopauzával további egészségügyi problémák is együtt járhatnak. Megnő az osteoporózis (csonttritkulás), a szívinfarktus, a mellrák, a tüdőrák és a petefészekrák esélye, és más gondok is jelentkezhetnek. Mindezek fokozottabban érintik a HIV-vel élő nőket, és egyes HIV-gyógyszerek is ronthatják a helyzetet. Ezért különösen fontos, hogy rendszeresen jársz szűrővizsgálatokra! Ezekről később részletesebben írunk. Minden tünet vagy probléma esetén haladéktalanul keresd fel a HIV-orvosodat, aki megfelelő szakemberhez irányít!



Rákbetegségek

A valóban hatékony HIV-gyógyszerek (a cART, HAART, ART vagy magyarul kombinált vírusgátló kezelés) 1990-es években történt bevezetése előtt a HIV-fertőzöttek esetében a HIV-hez köthető rákbetegségek voltak a leggyakoribbak: a Kaposi-szarkóma, a non-Hodgkin limfóma és a méhnyakrák. A hatékony terápiának köszönhetően ma már ezek a rákfajták sokkal kevésbé gyakoriak a HIV-fertőzöttek körében. Ugyanakkor az idősödéssel a különféle HIV-hez köthető és nem köthető daganatos megbetegedések esélye is növekszik, és továbbra is igaz, hogy a HIV-fertőzöttek valamivel nagyobb arányban vannak a rákbetegség veszélyének kitéve. Például mind nők, mind férfiak esetében ötvenéves kor felett megnő a vastagbélrák és a végbélrák (kolorektális daganatok) esélye. A HIV-vel élők körében főként akkor nagyobb bizonyos rákbetegségek kockázata, ha valakinek az immunrendszere le van gyengülve. Így tehát két dolgot tehetsz az immunrendszered egészségének megőrzése érdekében: tartsd be a gyógyszereszedés szabályait, és rendszeresen járj el szűrővizsgálatokra! Szerencsére ma már egyre több esetben tudják az orvosok sikeresen gyógyítani vagy visszaszorítani a daganatos betegségeket, akkor is, ha a megbetegedés HIV-vel élő pácienset érint. Ilyenkor is alapvetően fontos, hogy a HIV-gyógyszereket tovább szedd. A legújabb vizsgálatok azt mutatják, hogy a HIV-fertőzött, de gyógyszert szedő rákbetegeket semmiben sem kell máshogyan kezelni, mint a nem HIV-fertőzötteket.

Csontritkulás

A csontjaid is élő, növekvő, illetve idővel pusztuló szövetek. A csontjaid erősségét, az úgynevezett csontsűrűséget, annak alapján lehet megállapítani, hogy mennyi kalcium, foszfor és más ásványi anyag található bennük. Csontritkulás az, amikor a csontszövet annyira megritkul, elvékonyodik, hogy törékennyé válik. A törési kockázat különösen a csípőt (combnyakat), a gerincet és a csuklót érinti. Még modern vírusgátló kezelés esetén is néhány gyógyszer kifejezetten elősegíti a csontritkulás kialakulását. A kutatási eredmények azt mutatják, hogy a HIV-vel élők nagyjából egyharmada esetében



a csontritkulás korai jelei mutatkoznak. A nők esélye általában nagyobb a csontritkulásra. Ennek részben az az oka, hogy a nők eleve 30%-kal kisebb csonttömeggel rendelkeznek, mint a férfiak. Ez a csonttömeg a HIV, a menopauza és egyes HIV-gyógyszerek miatt tovább csökkenhet. A menopauza alatt és után a petefészkek már nem termelnek ösztrogént, ez a hormon pedig alapvető fontosságú a nők csontsűrűségének fenntartásában. Másrészt azt is tudjuk, hogy a HIV-fertőzés nagyobb eséllyel okoz csontritkulást a férfiaknál, mint a nőknél, annyira, hogy a HIV-fertőzött férfiak végül ugyanakkora veszélynek vannak kitéve. A csontritkulás esélyét mind nők, mind férfiak esetében tovább növelik olyan tényezők, mint a dohányzás, a kevés testedzés vagy annak teljes hiánya, és az, ha a családban korábban már másnál is előfordult csontritkulás.

Mivel nem ismerjük pontosan a csontritkulás okait a HIV-fertőzöttek esetében, és mivel a csontritkulás egyelőre nem vagy csak nagyon nehezen gyógyítható, a legjobb stratégia a csontsűrűség megőrzése és a megelőzés. Így vigyázhatsz a csontjaid egészségére:

- egészséges táplálkozás;
- a napi kalcium- és D3-vitamin bevitel megnövelése;
- olyan gyakorlatok, amik a csontokat megterhelik: séta, futás, hegymászás és súlyzós gyakorlatok;
- koffeinbevitel csökkentése, dohányzás abbahagyása és az alkohol-fogyasztás elhagyása vagy csökkentése.

Ha már csontritkulásban szenvedsz, akkor a csonttörések és repedések esélyét lehet csökkenteni, sőt a csontsűrűség valamilyen mértékben még növelhető is. Nagyon sok ember él osteoporózissal aktív, teljes értékű életet.



Cukorbetegség

A cukorbetegség vagy más néven diabétesz oka, hogy a hasnyálmirigy már nem képes elég inzulint termelni. Az inzulin olyan hormon, amely a vérben megtalálható cukor vagy glukóz szintjét szabályozza. Néhány ember úgy születik, hogy nem tudja feldolgozni a cukrot. Ezt nevezzük 1-es típusú cukorbetegségnek. A legtöbb diabéteszes páciens azonban élete során szerez 2-es típusú cukorbetegséget, aminek az oka lehet az öröklött hajlam, a nem megfelelő táplálkozás és a mozgásszegény életmód.

Mekkora az esélyed a cukorbetegség kialakulására?

- Elmúltam 45 éves.
- Túlsúlyos vagyok.
- Keveset vagy egyáltalán nem sportolok.
- Valamelyik szülőm vagy testvérem 2-es típusú cukorbetegségben szenved.
- Afrikai, latin-amerikai vagy ázsiai felmenőim vannak.
- Magas a vérnyomásom (hipertenzió).
- A véremben magas a koleszterin és/vagy a trigliceridek szintje.
- Hepatitisz C fertőzésem is van.
- HIV-gyógyszert szedek.

Ha a fenti kockázati tényezők közül egy vagy több is igaz rád, akkor fontos, hogy rendszeresen ellenőriztesd a vércukorszintedet! A HIV-gondozás során végzett rendszeres vérvizsgálat tartalmazza a vércukorszint-mérést is. Ezért kell éhgyomorra vizsgálatra menni. A legtöbb gyógyszertárban is kínálnak vércukormérést.

Ha kiderül, hogy már cukorbeteg vagy, akkor az orvos onnantól szoros figyelemmel követi majd a cukorszintedet, különösen a HIV-gyógyszerek miatt. A tapasztalatok szerint egyes HIV-gyógyszerek szedése és a cukorbetegség kialakulásának esélye között összefüggés van, mivel ezek megemelkedett cukorszinthez vezethetnek, ami később cukorbetegséget okozhat.

Hogyan őrizd meg a normális vércukorszinted?

A következő egyszerű módszerekkel tarthatod normális szinten a vércukrodat:

- Korlátozd az étellel elfogyasztott szénhidrát mennyiségét (cukor, desszertek, cukros üdítők)!
- Egyél kevesebb keményítőt tartalmazó ételt (fehér rizs, burgonya, fehér liszt)!
- Válaszd inkább a teljes kiőrlésű lisztből készült ételeket (árpa, barnarizs, zab, magasabb rosttartalmú, nem feldolgozott ételek)!
- Egyél kisebb adagokat!
- Tarts kiegyensúlyozott étrendet, tehát fogyassz fehérjében gazdag ételeket: sovány húsokat; hetente legalább kétszer egyél halat!
- Minél gyakrabban sportolj! Ha van rá lehetőséged, akkor minden nap mozogj valamennyit!



A lelked és az elméd is öregszik

Az öregedés folyamata az agyadat, az idegrendszeredet és a gondolkodásodat sem hagyja érintetlenül. Az egész tested és egészséged te vagy, és ebbe beletartozik a testi egészség mellett a lelked egészsége és a mentális egészség is, vagyis a gondolkodásod és az idegrendszered működésének egészsége. Tapasztalatok szerint a HIV-fertőzöttek lelki- és mentális egészségét több tényező is érintheti:

- A HIV okozhatja az idegrendszer bizonyos elváltozásait.
- Egyes HIV-gyógyszerek (pl. efavirenz, dolutegravir) befolyásolják a mentális egészséget.
- A lelki egészségre negatívan hat a magány, a stigmatizáció, a kirekesztés, a diszkrimináció.
- Depresszió, szorongás jelentkezhet.

Ezeket tárgyaljuk ebben a fejezetben.

A HIV és a kezelés hatásai az idegrendszerre

A kezeletlen HIV néhány év alatt megtámadja az idegrendszert is, és korai demenciát, elbutulást okozhat. Ezért is fontos, hogy szedd a gyógyszered! A régebbi gyógyszerek is befolyásolják az idegrendszer működését, és lehetnek olyan mellékhatásaik (pl. alvászavar vagy furcsa, zavaros álmok), amelyek hosszabb távon kimerülést, szorongást és depressziót okoznak, vagy akár a személyiség megváltozásához vezethetnek. Ha a környezetedből ilyen visszajelzés érkezik, fordulj az orvosodhoz, és beszélj át vele a kezelésed!

Kognitív változások

Ahogy telik az idő, előfordulhat, hogy a HIV-vel élő páciensnek nehezebb esik, hogy dolgokra koncentráljon, rövidebb vagy hosszabb távon emlékezzen dolgokra, vagy esetleg lassabban tud feldolgozni információkat. Ezeket nevezzük kognitív változásoknak. Előfordulhat, hogy HIV-vel élőként te is



tapasztaltál már ilyesmit. Ezek lehetnek ártalmatlan változások, de az is lehetséges, hogy befolyásolják a mindennapi életedet és munkádat. Sokan vannak a HIV-fertőzöttek között, akik kisebb vagy nagyobb mértékben szembesülnek ezzel a problémával.

Ugyanakkor sokkal többen élnek HIV-vel már évtizedek óta úgy, hogy semmilyen kognitív probléma nem érinti őket. Ha úgy érzed, hogy kognitív gondjaid vannak vagy lehetnek, tehát ha a memóriád, érzékelésed, gondolkodásod vagy ítélőképességed változásait veszed észre magadon, fordulj az orvosodhoz, és beszélj meg vele a tüneteket! Az orvos ebben az esetben olyan teszteket csinál majd, amelyek segítenek megállapítani, hogy tényleg van-e valami gond, és mi az. Az esetleges gyógyszeres kezelés mellett esetleg életmódbeli változtatásokat is javasol: az étrended megváltoztatását, vitaminkiegészítők szedését, testmozgást, vagy olyan gyakorlatokat, amiket az „agyad frissessége” érdekében kell végezned. Az orvos foglalkozásterapeutát is javasolhat, vagyis olyan pszichológus szakembert, aki a problémák leküzdését megkönnyítő stratégiákat tud javasolni.

A demencia olyan agyi rendellenesség, amely befolyásolja a memóriát és a világos gondolkodás képességét. Komoly befolyással lehet a napi munkádra, az életminőségedre, sőt az önálló életvitelre is. Szerencsére a hatékony HIV-kezelés 1990-es évek közepén történt bevezetése óta nagyon nagy mértékben lecsökkent azok aránya, akik a HIV-vel kapcsolatos demenciában szenvednek. Viszont a kor előrehaladtával egyébként is megnő a demencia esélye. Néha nehéz is eldönteni, hogy a kor vagy a HIV okozza-e a demenciát. Ezért kell mindjárt az első jeleknél orvoshoz fordulni: részben megkönnyebbülés is, ha kiderül, hogy tényleg van valami bajod és nem csak beképzeled. Hasonló tünetek esetén mielőbb beszélj az orvosoddal, illetve keress fel egy neurológust!



Depresszió és szorongás

A depresszió sajnos nagyon általános probléma a HIV-fertőzöttek körében, tekintet nélkül korra vagy nemre. A HIV-diagnózis önmagában nagyon megterhelő hír, gyakorlatilag mindenkit megvisel kisebb vagy nagyobb mértékben – mindenképpen befolyással van tehát a mentális egészségedre és a közérzetedre. Ez természetes jelenség, ami nem függ össze a testi egészségi állapotoddal. Mindehhez járulnak még olyan tényezők, mint a társadalmi kirekesztés, a homoszexualitás, szerhasználat vagy szexmunka miatti kiközösítés és stigma, a pénzügyi nehézségek, az egészségügyi gondok, amiktől szenvedhetsz akár a HIV-fertőzés, akár az öregedés miatt, vagy mindkettő miatt egyszerre. Ha depressziósnak érzed magad, vagyis hosszabb időn, heteken át folyamatosan alvászavaraid vannak, megmagyarázhatatlanul fáradtnak érzed magad, szomorú vagy és kilátástalannak tartod a helyzetet, vagy semmilyen örömet nem leled azokban a szokásos dolgokban, amelyek egyébként fel szoktak vidítani, mindenképpen fordulj orvoshoz vagy pszichológushoz!

Pár nap rosszkedv vagy egy-egy rosszabb időszak mindenki életében előfordul. De a depresszió és a tartós, nem múló szorongás olyan állapotok, amelyek idővel a testi egészséged is kikezdi. Nem érdemes ezt megvárni, inkább beszélj az orvosoddal vagy egy tanácsadóval! A problémákat okozhatják egyébként egyes HIV-gyógyszerek, vagy akár egyes hepatitisz-gyógyszerek is. Ha tuberkulózis vagy más fertőzés miatt antibiotikumot kell szedned, annak is lehet ilyen hatása. Sőt, olyan egyszerű magyarázatai is lehetnek a depressziónak, mint a vashiány (vérszegénység), a tesztoszteron, a B12 vitamin vagy a pajzsmirigyhormon alacsony szintje (különösen nők esetében), ezért érdemes ennek kiderítését inkább szakemberre bízni. Nőknél a PMS, vagyis a menstruáció előtti napok állapota, a terhesség és a menupauza is okozhat ilyen tüneteket.

Ha azonban kiderül, hogy a depressziód nem testi, hanem lelki eredetű, akkor is számtalan bevált és hatékony módszer létezik a kezelésére. Senki sincs örök szomorúságra ítélve! Mindenképpen fordulj tehát szakemberhez: a pszichiáter, a pszichológus vagy a mentálhigiénés tanácsadó feladata, hogy segítséget kínáljon.



Szexuális egészség

A HIV-pozitív és idősödő emberek életének is természetes része az egészséges és kielégítő szexualitás. Az egészséges szexuális élet csökkenti a stresszt, intimitást teremt, illetve egyszerűen csak jó dolog. Ugyanakkor a szexuális problémák és az alacsony libidó (szexuális vágy) idősebb korban mind a férfiak, mind a nők esetében jelentkezhetnek. Olyan érzékeny kérdés ez, amit sokszor a szőnyeg alá söprünk, nem törődünk vele. A csökkent szexuális vágy lehet a HIV-fertőzés egyik következménye, eredhet a gyógyszerek mellékhatásaiból, a hormonegyensúly megbomlásából (pl. mind nők, mind férfiak esetében az alacsonyabb tesztoszteronszint miatt), összefügghet szív- és érrendszeri problémákkal, cukorbetegséggel, stresszel és depresszióval is. Ebben az esetben is fontos, hogy az orvosoddal beszélj meg, ha ilyen problémáid vannak, különösen mivel az orvosok ritkán kérdeznak rá kifejezetten a szexuális egészségre. Pedig legtöbbször lehet segíteni a gondon!

Az is fontos, hogy idősebb korban is védekezz a nemi úton terjedő betegségek ellen. A HIV-vel élők nagyobb eséllyel kapják el a nemi betegségeket, és a tünetek is súlyosabbak lehetnek. Ha tehát szexuálisan aktív vagy, védekezz óvszerrel, járj rendszeresen szűrésre és panaszok esetén kivizsgálásra! Különösen a gonorrhea, a szifilisz és a chlamydia jelenthet veszélyt. Az óvszer használata jelentősen csökkenti a nemi úton terjedő betegségek átvitelének esélyét. Ha rendszeresen szeded a HIV-gyógyszered, és a vírusráta alacsony, akkor a HIV átadása miatt nem kell aggódnod. A HIV-fertőzés nem zárja ki, hogy kiegyensúlyozott, egészséges nemi életed legyen.

Magány

Számtalan okból érezheted magad magányosnak. A vizsgálatok és az eddigi tapasztalatok szerint a HIV-vel élők egyik leggyakoribb problémája, hogy magányosak, különösen azok, akik régebben élnek együtt a vírussal. Ennek az az oka, hogy korábban a jelenleginél is gyakoribb volt a HIV-fertőzöttekkel szembeni hátrányos megkülönböztetés, és mind a többségi társadalom, mind a meleg közösség tagjai kizárták maguk közül a HIV-vel élőket. Sokan



arra készültek, hogy úgysem fognak sokáig élni, és esetleg saját maguk számolták fel a társas környezetüket.

Ma már biztosan tudjuk, hogy a kezelt HIV-fertőzöttek nem fertőznek tovább. Ezt számos kutatás igazolta, és a világ több országában a bíróságok is elismerték. Ezért ma már nem kell félni attól, hogy megfertőződ a partnereidet vagy a partnereidet, és a védekezés is mást jelent így, mint korábban, amikor ezt még nem tudtuk biztosan. Ennek az információnak a fokozatos terjesztésével együtt lassanként sikerül a HIV-vel kapcsolatos stigmát és gyűlölködést is csökkenteni. A nemzetközi tapasztalatok szerint sok helyen javult a helyzet, de a magányosság továbbra is gyakori probléma. Sokan a család hiányára panaszkodnak.

Új családot alapítani idősebb korban egyre nehezebb. De fontos, hogy ha a családot nem fogad el, akkor megpróbálj elszakadni a család hagyományos értelmezésétől, és a barátaid vagy a sorstársaid segítségével építs magadnak biztonságos, segítő és megtartó közeget! Ebben segíthetnek a HIV-fertőzöttek csoportjai, ilyen például a Háttér Társaság Pozitív Szemmel közösségi eseménye (pozitivszemmel.hu/talalkozok), de akár valamilyen olyan új hobbi is, ami emberek közé visz, és ott is tart. A HIV-ről nem kell beszélned: mindenképpen te döntöd el, hogy kinek mondd el és mikor, vagy hogy elmondod-e egyáltalán. A kezelés betartása mellett a HIV ma már szinte semmiben nem akadályoz. Az emberek előítéletei lassan változnak, de ha te tudod magadról, hogy hosszan és egészségesen tudsz élni, és hogy semmilyen veszélyt nem jelentesz még a szexuális partnereidre nézve sem, akkor talán magabiztosabban tudsz mások társaságában lenni.

Veszteségeink

Minél régebben élsz HIV-vel, annál valószínűbb, hogy több olyan embert is ismersz, aki a HIV vagy a kora miatt megbetegedett, meghalt. Az ilyesmi mindenkire hatással van, tekintet nélkül a HIV-re, de tény, hogy a HIV-fertőzöttek esetében ezek a megbetegedések és halálesetek sok szorongást és aggodalmat okoznak. „Én leszek vajon a következő?” „Hogyan kerüljem el?” – ezek



a kérdések mindannyiunkat foglalkoztatnak, és ez így természetes.

A HIV-fertőzöttek közösségei világszerte, így Magyarországon is rendszeresen megemlékeznek a halottaikról: ilyen alkalmak az AIDS Világnap minden évben december 1-én és a gyertyagyújtás az AIDS-ben meghaltak emlékére minden év májusának harmadik vasárnapján. Érdemes elmenni ezekre az eseményekre, és időt biztosítani magadnak arra, hogy végiggondold a helyzetet, találkozz sorstársakkal, kicsit beszéljess, gondolkodj. Ezek az események nem feltétlenül szomorúak: inkább a túlélés és a küzdés erejére emlékeztetnek mindannyiunkat, így erőt meríthetsz belőlük.

Stigma és diszkrimináció

A HIV-fertőzöttek társadalmi diszkriminációja (hátrányos megkülönböztetése) továbbra is komoly nehézséget jelent, annak ellenére, hogy az elmúlt 30 évben sokat javult a helyzet.

Fontos tudnod, hogy a HIV-fertőzöttekkel szembeni megkülönböztetés szinte minden esetben jogellenes: a munkahelyen, az orvosnál, szórakozóhelyeken. Nagyon ritka az olyan helyzet, ahol a jogszabályok megengedik az ilyen megkülönböztetést, például HIV-pozitív orvos nem végezhet invazív beavatkozást (pl. műtétet). De mindenféle ellátásra és minden munkajogi védelemre jogosult vagy HIV-fertőzöttként is.

Ha a hétköznapi életed során bármilyen megkülönböztetéssel szembesülsz (pl. munkahelyi hátrányos megkülönböztetéssel, vagy azzal, hogy egy orvos azért nem lát el, mert HIV-fertőzött vagy), fordulj a Háttér Társaság Jogsegélyszolgálatához az (1) 6 333 454 számon vagy a jogsegely@hatter.hu e-mail címen vagy a Társaság a Szabadságjogokért (TASZ) jogsegélyszolgálatához az (1) 2 792 235 számon vagy a jogsegely@tasz.hu e-mail címen!

A HIV-fertőződésedet és az általános egészségi állapotodat a hathavonta

Milyen vizsgálatokra lehet szükség?

elvégzett rutinvizsgálatok folyamatosan figyelemmel követik. Ugyanakkor az orvos javasolhat olyan vizsgálatokat is, amikre a koroddal kapcsolatos kockázatok miatt lehet szükség. Ha az orvos nem írja fel ezeket, akkor kérdezz rá! Az alábbi vizsgálatok tartoznak ide:

Általános vizsgálatok a szokásos HIV vizsgálatokon túl

Csontsűrűségmérés. Az alsó gerincszakasz és a csípőcsont vizsgálatával megállapítható, hogy szenvedsz-e csonttritkulásban. A csontsűrűség mérést ajánlott kétévente elvégezni.

Éhomi (éhgymorra elvégzett) vércukor teszt. Ez része a rutinvizsgálatnak, de saját magad is megcsinálhatod, vagy sok gyógyszertárban is megcsinálják neked. Ez a cukorbetegség korai felismerését teszi lehetővé. Javasolt három-hat havonta elvégezni.

Lipidprofil mérés. Ez is része a rutinvizsgálatnak. Az értékekre kérdezz rá az orvosnál, vagy a megkapott leleten ellenőrizd, hogy van-e eltérés a normális értéktartományhoz képest, és az milyen mértékű! A leletedben nem csak az szerepel, hogy milyen értékeket mértek, hanem az is, hogy mik a határértékek, illetve jelzik azt is, ha eltérés van ezekhez képest. Az értékek között megtalálod a teljes koleszterinszintet, az LDL szintet (ezek a „rossz” zsírok), a HDL szintet (ezek a „jó” zsírok) és a trigliceridek mennyiségét is. Ezekből a szív- és érrendszeri megbetegedések esélyére lehet következtetni.

Vesefunkció vizsgálat. Mivel a vese működőképessége a kor előrehaladtával fokozatosan csökken, és mivel egyes HIV-gyógyszereket a vese választ ki, fontos, hogy rendszeres időközönként a veséd működését is ellenőrizze az orvos vér- és vizeletvizsgálat útján. Magyarországon ez is része a rutinnak, általában évente egyszer végzik. Ha bármilyen panaszod van, kérj tanácsot az orvosodtól!

Vérnyomásmérés. A „vérnyomás” azt jelenti, hogy a véred milyen erővel

nyomja az érfalakat. Minél magasabb az érték, annál nagyobb az esélyed arra, hogy valamilyen szív- és érrendszeri betegségben szenvedsz most vagy a jövőben. A vérnyomás alakulása összefügg a vesék egészségével, a táplálkozással és az életmóddal is. Vérnyomásmérő készülékeket ma már nagyon sok helyen lehet viszonylag olcsón beszerezni. De ha elmész a háziorvosi rendelőbe, ott is kérheted, hogy mérjék meg a vérnyomásodat. A HIV-orvosnál hathavonta elvégzett vérnyomásmérés nem biztos, hogy kellő időben kimutatja, ha túl magas a vérnyomásod.

Vastagbélrákszűrés. Létezik már néhány olyan teszt, amely hatékonyan megmutatja, ha fennáll a vastagbél vagy a végbél rákos elváltozása vagy annak korai szakasza. Ehhez az orvos székletmintát kér, vagy az ujjával megvizsgálja a végbeledet, hogy tapintható-e valamilyen elváltozás. A végbél és vastagbél betegségeivel a proktológus foglalkozik. A proktológus megfelelő készülék segítségével tükrözéssel is meg tudja vizsgálni a végbeled és a vastagbeled egészségét. Különösen akkor fontos ez, ha tudod magadról, hogy human papilloma vírussal (HPV) vagy fertőzve, ami elég gyakori.





Nőknek

Méhnyakrák szűrés. Ez a nőgyógyászati citológia. Ennél a vizsgálatnál az orvos a méhnyakból vesz kenetet, amit aztán mikroszkóp alatt vizsgálnak meg. Ennek során olyan elváltozásokat keresnek, amelyek a rák jelenlétére vagy kialakulásának első jeleire utalnak. Bármely korosztályban, HIV-fertőzéstől függetlenül évente szükséges elvégeztetni.

Mellrákszűrés. A mammográfiás vizsgálat alacsony dózísú röntgensugarat használ a mellék vizsgálatára. Különféle daganatok és ciszták is könnyen felfedezhetők ezzel a módszerrel. Harminc év felett minden nőnek három-évente egyszer kötelező a mammográfiás vizsgálat.

Önvizsgálat. Fontos megemlíteni a rendszeres önvizsgálatot, ami a mellék, a mellbimbók és a hónalj tapintásos vizsgálatát jelenti. A megfelelő módszer elsajátításában a nőgyógyász, vagy a szakképzett asszisztense segíthet. Nagy előnye, hogy bármikor otthon, akár fürdés közben, elvégezheted. Az emlőben tapintható csomók, a mellbimbóból észlelhető váladékozás és a hónaljban a megnagyobbodott nyirokcsomók árulkodó jelek lehetnek. Azonban lényeges, hogy az önvizsgálat nem helyettesítheti a rendszeres mammográfiás vizsgálatot, ami képes a még nem tapintható elváltozásokat is kimutatni.

Férfiaknak

Prostatavizsgálat. 40 éves kor felett minden férfi számára javasolt a végbélén keresztül a prosztatata tapintásos vizsgálata évente egyszer. Az orvos ilyenkor PSA-tesztet is rendel (ha nem, akkor kérd), amely a vérből állapítja meg a prosztatarák esetleges jelenlétét. A korán felfedezett prosztatarák viszonylag jól gyógyítható, míg az időskori prosztatarák általában nagyon lassan fejlődik ki.

Hererákvizsgálat. Az orvos tapintással tudja megvizsgálni a herék állapotát. A daganatok általában könnyen kitapinthatóak, és a megfelelő technikát te is megtanulhatod. Legalább évente egyszer javasolt a herék vizsgálata, különösen 50 éves kor felett.



Hova fordulhatsz segítségért, támogatásért?

Adunk néhány tippet, hogyan tehetsz az ellen, ha elszigeteltnek érzed magad, és hogyan javíthatod az általános életminőségéd:

- Elsőre talán nehéznek tűnik, de próbálj részt venni a közösség munkájában!
- Tudatosan építsd ki a szociális támogató hálózatod, ápd barátságaid, családi kapcsolataid!
- Dolgoztasd az agyadat! Maradj szellemileg is aktív, olvass, sakkozz, fejts keresztrejtvényt!
- Figyelj oda a stresszre és a depresszióra!
- Próbálj egészségesen táplálkozni!
- Aludj sokat, pihenj rendszeresen!
- Menj ki a természetbe, és sportolj rendszeresen!
- Gondolj arra, hogy sok jó dolog történt és fog is történni veled!
- Hagyd abba a dohányzást!
- Ne igyál sokat, alkoholt csak mértékkel fogyassz!
- Foglalkozz a lelked egészségével is! Ha segít, járj templomba, pszichológushoz, beszélgess barátokkal!
- Teremts magadnak egészséges nemi életet!

Lelkiségyelszolgálatok

A Háttér Társaság Lelkiségyelszolgálat (hatter.hu/lelkisegey) minden nap 18 és 23 óra között fogad hívásokat. Ha magányosnak érzed magad, vagy valami éppen felzaklatott, esetleg információt szeretnél, hívd a 137-37-es ingyenes telefonszámot! Ez a lelkiségyelszolgálat elsősorban LMBTQI embereknek szól.

A Háttér Társaság HIV-vonalát (hatter.hu/hivvonal) vonalas tarifával elérheted az (1) 6 333 455-as telefonszámon.

A Délután Lelkiségyel Szolgálat (delutan.hu) minden nap 18 és 21 óra között üzemel. Ez a lelkiségyelszolgálat 40 éves kor felett ajánlott. A 137-77-es telefonszámon éred el őket, szintén ingyenesen.

Krízishelyzetben ne várj, minél előbb kérj segítséget! **A Lelki Elsősegély Telefonszolgálat** (sos116-123.hu) a 116-123-as telefonszámon érhető el, a nap bármely szakában, ingyenesen.

Közösségi alkalmak és közösségi terek

A Háttér Társaság Pozitív Szemmel címmel rendez a HIV-vel élők számára közösségi alkalmakat, ahol beszélgethatsz, barátkozhatsz, megismerheted mások megküzdési stratégiáit. A találkozók időpontjait megtalálhatod a következő címen: pozitivszemmel.hu/talalkozok

Online közösségi teret a pozitivszemmel.hu oldalon találsz, ahol beszélgethatsz, ismerkedhetsz, felteheted a kérdéseid, támogató közege lelhetsz.



Impresszum

Háttér Társaság, 2019.



A kiadvány a European AIDS Treatment Group CoPE Projektjének támogatásával készült. A kiadvány elkészítéséhez a CATIE Canadian AIDS Treatment Information Exchange (©2010) információit vettük alapul engedélyük alapján.



Írta és fordította: Bereczky Tamás

Szakmai lektor: Dr. Feiszt Zsófia

Felelős szerkesztő: Apli Erika

Mivel az LMBTQI emberek egyenlő jogaiért, társadalmi elfogadásáért és jóllétéért végzett munkánkat részben az Európai Unió és más külföldi szervezetek támogatják, a 2017. évi LXXVI. törvény alapján egyesületünk külföldről támogatott szervezetnek minősül.

ISBN: 978-615-5707-08-7



Háttér HIV-vonal

Minden nap a (1) 6 333 455 számon
vagy a hivvonal@hatter.hu email címen
kérhetsz segítséget.

Háttér Jogsegélyszolgálat

A (1) 6 333 454 számon vagy a jogsegely@hatter.hu
email címen kérhetsz jogi tanácsot.

Háttér Információs és Lelkisegély Szolgálat

Minden nap 18:00-23:00 között az ingyenes 137-37,
az alapdíjas (1) 329 33 80 számon vagy
Skypon: „segelyvonal” néven.
Chaten a chat.hatter.hu címen, hétfőn és szerdán
18-23 óráig vagy a lelkisegely@hatter.hu email
címen kérhetsz segítséget.

Közösségi találkozók HIV-vel élőknek

pozitivszemmel.hu/talalkozok

Online közösségi tér HIV-vel élőknek

pozitivszemmel.hu