



لنتحدث عن دواء الوقاية قبل التعرض كيفية التعامل مع فريق رعايتك الصحية للالتزام بخطتك

إذا كنت تستخدم دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) أو تفكر في استخدامه، فأنت تتخذ خطوة مهمة لحماية صحتك. يكون هذا الدواء أكثر فعالية عندما يتم تصميمه خصيصًا ليناسب نمط حياتك هذا الدليل متوفر لمساعدتك:

- تعاون مع فريق رعايتك الصحية
 - ا طرح الأسئلة بثقة
 - ضع خطة لدواء الوقاية قبل التعرض يمكنك اتباعها على مر الوقت
- لا يوجد أي حكم هنا. وإنما يوجد الدعم فقط.

دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) أكثر من مجرد وصفة طبية

يُعدّ دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) وسيلة مثبتة للوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية. لا يقتصر الأمر فيما يتعلق بدواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) على تناول الدواء فحسب، بل يتعلق بوضع خطة تناسبك. قد تتضمن تلك الخطة ما يلي:



إجراء التعديلات عند
تغيّر الحياة



التواصل مع فريق رعايتك الصحية
من وقت لآخر



اختيار خيار دواء الوقاية قبل التعرض
(PrEP) الذي يناسب روتينك

أفضل خطة لدواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) هي تلك التي يمكنك اتباعها بشكل واقعي.

فريق رعايتك الصحية هو شريكك

قد يضم فريق رعايتك الصحية ما يلي:

- طبيب أو ممرض ممارس أو مساعد طبيب
- ممرضة أو منسق رعاية، وصيدي (يُطلق عليه أحيانًا اسم كيميائي في المملكة المتحدة)، وأحيانًا مدير حالة أو أخصائي اجتماعي
- في العديد من المناطق، غالبًا ما يشمل "الفريق" العاملين الصحيين المجتمعيين، وموظفي التوعية، والموجهين من الأقران، وموظفي العيادات المجتمعية أو موظفي عيادات المنظمات غير الحكومية.
- الإجابة عن الأسئلة
- مساعدتك في اختيار خيار دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP)
- دعمك إذا واجهتك تحديات
- تعديل خطتك عند الحاجة

ليس عليك أن تكتشف هذا بنفسك، ومن حقك أن تتحدث.

قد يختلف الحصول على دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) ومتابعته باختلاف مكان إقامتك. يحصل بعض الأشخاص على دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) من خلال عيادة الرعاية الأولية، أو عيادة الصحة الجنسية، أو الصيدلية، أو البرنامج المجتمعي، أو خدمة الطبيب عن بُعد. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فاسأل فريق رعايتك الصحية أو عيادة محلية حيث يتوفر دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP).

كيفية بدء المحادثة

ألست متأكدًا مما يجب عليك قوله؟ يمكنك تجربة أحد هذه الخيارات:

- "أريد التحدث عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية."
- "أنا مهتم بدواء الوقاية قبل التعرض (PrEP)، ولكن لدي بعض الأسئلة."
- "أنا قلق بشأن الالتزام بجدول زمني." هل يمكننا التحدث عن الخيارات؟
- "ماذا أفعل إذا فاتني تناول جرعة أو موعد؟"
- لست بحاجة إلى الكلمات المناسبة. ابدأ من حيث أنت الآن.



وضع خطة دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP)

يتم وضع خطة دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) الجيدة بالتعاون بينك وبين فريق رعايتك الصحية.

لا بأس أن تقول:

- "قد يكون هذا صعبًا عليّ."
- "أحتاج إلى شيء أبسط."
- "هل يمكننا إعادة النظر في هذا الأمر لاحقًا؟"

هذا ليس فشلًا. إنه تخطيط ذكي.

من الأمور المهمة عند اختيار الخطة ما يلي:

- روتينك اليومي، مثل العمل أو الدراسة أو السفر
- مخاوف الخصوصية
- ما إذا كانت الحبوب أو الحقن أسهل بالنسبة لك
- التكلفة، أو التأمين، أو التغطية، أو مشاكل الوصول، أو برامج المساعدة المحلية
- حالات صحية أخرى أو أدوية
- التوتر، أو الصحة النفسية، أو تغيرات الحياة



الالتزام بدواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) في الحياة الواقعية

لنكن صريحين. لا أحد كامل. قد يحدث تفويت جرعة أو موعد.

قد تشمل الاستراتيجيات المفيدة ما يلي:

- ☐ ربط دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) بشيء تفعله بالفعل كل يوم
 - ☐ استخدام تذكيرات الهاتف إذا كان ذلك مناسبًا لك
 - ☐ التخطيط المسبق للسفر أو الأسابيع المزدحمة
 - ☐ إذا كنت تسافر كثيرًا أو تنتقل بين المدن أو البلدان، فاسأل عن كيفية التخطيط لإعادة التعبئة والمتابعات مسبقًا.
 - ☐ اسأل فريق رعايتك عما يجب فعله قبل أن تصبح المشكلة مصدرًا للتوتر
 - ☐ إذا كانت الخصوصية مصدر قلق، فيمكنك الاستفسار عن مواعيد أكثر سرية، أو الاستشارات الخاصة، أو خيارات الاستلام البديلة حيثما كانت متاحة.
- إن تفويت جرعة لا يعني فشل دواء الوقاية قبل التعرض. هذا يعني أن خطتك قد تحتاج إلى تعديل.

زيارات المتابعة وأهميتها

تُعد زيارات المتابعة جزءًا طبيعيًا من استخدام دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP). فهي تساعد في التأكد من أن دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) لا يزال الخيار المناسب لك.

خلال هذه الزيارات، قد يقوم فريق رعايتك الصحية بما يلي:

- اختبار فيروس نقص المناعة البشرية
 - فحص وجود أمراض أخرى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي
 - مراجعة صحتك العامة
 - التحدث عن مدى فعالية دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) بالنسبة لك
- هذه الزيارات ليست اختبارًا تجتازه أو تفشل فيه. إنها فرصة للاطمئنان على خطتك وتحسينها.

إذا كان هناك شيء لا يعمل

أخبر فريق رعايتك الصحية إذا:

- ظهرت عليك آثار جانبية
- كنت تعاني من صعوبة في إدارة الوقت أو المواعيد
- كنت تواجه صعوبة في دفع تكاليف دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP)
- كنت تشهد تغييرات في حياتك أو صحتك
- كنت تشعر بعدم اليقين بشأن الاستمرار

يمكن تغيير خطط دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) أو إيقافها مؤقتًا أو إعادة تشغيلها من خلال الدعم. الأهم هو البقاء صادقًا ومتواصلًا.



حقوقك كمريض

لك الحق في:

- رعاية محترمة وخالية من الأحكام المسبقة
- شروحات واضحة بلغة بسيطة
- الاستفسار عن خيارات دواء الوقاية قبل التعرض المختلفة
- الخصوصية والسرية
- المشاركة في اتخاذ القرارات المتعلقة بصحتك



إذا لم تشعر بالراحة تجاه شيء ما، فلا بأس من قول ذلك.

أسئلة يجب طرحها في زيارتك القادمة

قد ترغب في السؤال:

- "ما خيار دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) الأنسب لحياتي في الوقت الحالي؟"
- "ماذا أفعل إذا فاتني تناول جرعة أو زيارة؟"
- "كم مرة أحتاج إلى تسجيل الوصول؟"
- "بمن يمكنني الاتصال إذا كانت لدي أسئلة لاحقاً؟"

لا توجد أسئلة سيئة. الأسئلة التي لم تتم الإجابة عليها فقط.

المضي قدماً

يُعدّ دواء الوقاية قبل التعرض (PrEP) أداة فعّالة، لكنك أنت الخبير في حياتك. يساعد العمل مع فريق رعايتك الصحية على جعل الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية عملية مرنة ومستدامة. أنت تستحق خطة تدعمك اليوم وتتكيف معك غداً.

هل ترغب في معرفة المزيد؟ قد تجد هذه الأدوات مفيدة أيضاً: "إيجاد خيار دواء الوقاية قبل التعرض المناسب لك" و "هل تفكر في دواء الوقاية قبل التعرض طويل المفعول؟"

