

Wie Sie mit Ihrem Gesundheitsteam zusammenarbeiten können, um Ihren Plan einzuhalten



Wenn Sie eine Präexpositionsprävention (PrEP) in Anspruch nehmen oder darüber nachdenken, unternehmen Sie einen wichtigen Schritt zum Schutz Ihrer Gesundheit. Die PrEP wirkt am besten, wenn sie auf Ihr Leben zugeschnitten ist.

Dieser Leitfaden soll Ihnen dabei helfen:

- Mit Ihrem Gesundheitsteam zusammenzuarbeiten
- Fragen selbstbewusst zu stellen
- Einen PrEP-Plan zu erstellen, den Sie über einen längeren Zeitraum befolgen können.

Hier wird nicht geurteilt. Einfach nur Unterstützung.

Die PrEP ist mehr als nur ein Rezept

Die PrEP ist eine bewährte Methode zur HIV-Prävention. Bei der PrEP geht es nicht nur um die Einnahme eines Medikaments. Es geht darum, einen Plan zu haben, der für Sie funktioniert.

Dieser Plan könnte Folgendes beinhalten:



Eine PrEP-Option auswählen, die zu Ihrem Alltag passt



Regelmäßige Kontakte mit Ihrem Gesundheitsteam



Anpassungen vornehmen, wenn sich das Leben verändert

Der beste PrEP-Plan ist der, den man realistischerweise auch einhalten kann.

Ihr Gesundheitsteam ist Ihr Partner

Ihr Gesundheitsteam kann Folgendes umfassen:

- Einen Arzt, einen Pflegepraktiker oder einen Arztassistenten
- Einen Krankenpfleger oder einen Pflegekoordinator, einen Apotheker (in Großbritannien manchmal auch Chemiker genannt), manchmal einen Fallmanager oder einen Sozialarbeiter
- In vielen Regionen umfasst das „Team“ häufig Gesundheitshelfer der Gemeinde, Mitarbeiter im Außendienst, Genesungsbegleiter und klinisches Personal der Gemeinde oder klinisches Personal von Nichtregierungsorganisationen (NGOs).

Der Zugang zu einer PrEP und die Nachsorge können je nach Wohnort unterschiedlich aussehen. Manche Menschen erhalten die PrEP über eine Hausarztpraxis, eine Klinik für sexuelle Gesundheit, eine Apotheke, ein Gemeindeprogramm oder einen Telemedizin-Dienst. Wenn Sie nicht sicher sind, wo Sie anfangen sollen, fragen Sie Ihr Gesundheitsteam oder eine örtliche Klinik, in der eine PrEP erhältlich ist.

Sie sind da, um:

- Fragen zu beantworten
- Ihnen bei der Auswahl einer PrEP-Option zu helfen
- Sie zu unterstützen, falls Herausforderungen auftreten
- Ihren Plan bei Bedarf anzupassen

Sie müssen das nicht selbst herausfinden und dürfen Ihre Meinung äußern.



Wie man das Gespräch beginnt

Sie wissen nicht, was Sie sagen sollen? Sie können eine der folgenden Optionen ausprobieren:

- „Ich möchte über HIV-Prävention sprechen.“
- „Ich interessiere mich für die PrEP, habe aber Fragen.“
- „Ich habe Bedenken, mich an einen Zeitplan zu halten. Können wir über die Optionen sprechen?“
- „Was soll ich tun, wenn ich eine Dosis oder einen Termin verpasse?“

Sie brauchen nicht die richtigen Worte. Fangen Sie einfach da an, wo Sie sind.

Einrichtung Ihres PrEP-Plans

Ein guter PrEP-Plan wird von Ihnen und Ihrem Gesundheitsteam gemeinsam erstellt.

Bei der Wahl eines Plans sind folgende Faktoren wichtig:

- Ihr Tagesablauf, wie zum Beispiel Arbeit, Schule oder Reisen
- Datenschutzbedenken
- Ob Ihnen Tabletten oder Injektionen leichter fallen
- Kosten, Versicherung, Deckung, Zugangsprobleme oder lokale Hilfsprogramme
- Andere gesundheitliche Beschwerden oder Medikamente

- Stress, psychische Gesundheit oder Lebensveränderungen

Es ist in Ordnung zu sagen:

- „Das könnte schwierig für mich werden.“
- „Ich brauche etwas Einfacheres.“
- „Können wir das später noch einmal besprechen?“

Das ist kein Versagen. Das ist kluge Planung.

Die PrEP im Alltag einhalten

Seien wir ehrlich. Niemand ist perfekt. Es kann vorkommen, dass man eine Dosis oder einen Termin verpasst.

Hilfreiche Strategien können beispielsweise Folgendes umfassen:

- ☐ Die PrEP mit etwas verknüpfen, das Sie bereits täglich tun
- ☐ Die Nutzung von Telefonerinnerungen, falls dies für Sie funktioniert
- ☐ Die Vorausplanung für Reisen oder arbeitsreiche Wochen
 - ☐ Wenn Sie häufig reisen oder zwischen Städten oder Ländern wechseln, fragen Sie im Voraus nach, wie Sie Ersatztermine und Folgetermine planen können.
- ☐ Fragen Sie Ihr Behandlungsteam, was zu tun ist, bevor ein Problem stressig wird
- ☐ Sollten Sie Bedenken hinsichtlich der Vertraulichkeit haben, können Sie nach diskreteren Terminen, privater Beratung oder alternativen Abholmöglichkeiten fragen, sofern diese verfügbar sind.

Eine ausgelassene Dosis bedeutet nicht, dass die PrEP versagt hat. Das bedeutet, dass Ihr Plan möglicherweise angepasst werden muss.



Nachsorgetermine und warum sie wichtig sind

Nachsorgetermine sind ein normaler Bestandteil der Inanspruchnahme der PrEP. Sie helfen dabei, sicherzustellen, dass PrEP weiterhin das Richtige für Sie ist.

Bei diesen Terminen kann Ihr Gesundheitsteam Folgendes tun:

- Einen HIV-Test durchführen
- Auf andere sexuell übertragbare Infektionen prüfen
- Ihren allgemeinen Gesundheitszustand überprüfen
- Darüber reden, wie es mit der PrEP bei Ihnen läuft

Diese Besuche sind kein Test, den man besteht oder nicht besteht. Sie bieten die Möglichkeit, den Stand der Dinge zu überprüfen und den Plan zu verbessern.

Wenn etwas nicht funktioniert

Informieren Sie Ihr Gesundheitsteam, wenn Sie:

- Nebenwirkungen haben
- Schwierigkeiten mit der Terminplanung haben
- Schwierigkeiten damit haben, die Kosten für die PrEP zu decken
- Veränderungen in Ihrem Leben oder Ihrer Gesundheit erleben
- Sich unsicher fühlen, ob Sie fortfahren sollen



PrEP-Pläne können mit Unterstützung geändert, pausiert oder wieder aufgenommen werden.

Am wichtigsten ist es, ehrlich und verbunden zu bleiben.

Ihre Rechte als Patient

Sie haben das Recht auf:

- Eine respektvolle und vorurteilsfreie Betreuung
- Klare Erklärungen in einfacher Sprache
- Nach den verschiedenen PrEP-Optionen zu fragen
- Datenschutz und Vertraulichkeit
- Eine Beteiligung an Entscheidungen über Ihre Gesundheit



Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, ist es in Ordnung, sich zu melden.

Fragen, die Sie bei Ihrem nächsten Besuch stellen könnten

Sie könnten fragen:

- „Welche PrEP-Option passt gerade am besten zu meinem Leben?“
- „Was soll ich tun, wenn ich eine Dosis oder einen Arzttermin verpasse?“
- „Wie oft sind Nachfolgetermine nötig?“
- „An wen kann ich mich wenden, wenn ich später Fragen habe?“

*Es gibt keine dummen Fragen.
Es gibt nur unbeantwortete.*

Weitere Schritte

Die PrEP ist ein wirksames Instrument, aber Sie sind der Experte für Ihr eigenes Leben.

Die Zusammenarbeit mit Ihrem Gesundheitsteam trägt dazu bei, die HIV-Prävention praktisch, flexibel und nachhaltig zu gestalten.

Sie verdienen einen Plan, der Sie heute unterstützt und sich morgen an Ihre Bedürfnisse anpasst.

Möchten Sie mehr erfahren? Diese Tools könnten Ihnen ebenfalls hilfreich sein: „Die richtige PrEP-Option für Sie finden“ und „Denken Sie über eine langwirksame PrEP nach?“