

आइए तैयारी के बारे में बात करते हैं अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ मिलकर अपनी योजना पर कैसे टिके रहें



यदि आप ग्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (पीआरईपी) का उपयोग कर रहे हैं या इसके बारे में सोच रहे हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण कदम उठा रहे हैं। पीआरईपी सबसे अच्छा तब काम करता है जब इसे आपके जीवन के अनुरूप बनाया जाए।

यह गाइड आपकी मदद के लिए है:

- अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ मिलकर काम करें
- आत्मविश्वास के साथ प्रश्न पूछें
- एक ऐसी पीआरईपी दवा योजना बनाएं जिसका आप समय के साथ पालन कर सकें।

यहां कोई निर्णय नहीं दिया जा रहा है। बस समर्थन करें।

पीआरईपी सिर्फ एक दवा का नुस्खा नहीं है।

पीआरईपी एचआईवी को रोकने का एक सिद्ध तरीका है। पीआरईपी का मतलब सिर्फ दवा लेना नहीं है। इसका मतलब है एक ऐसी योजना बनाना जो आपके लिए कारगर हो।

उस योजना में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:



अपनी दिनचर्या के अनुकूल
पीआरईपी विकल्प चुनना



समय-समय पर अपनी स्वास्थ्य
देखभाल टीम से संपर्क बनाए रखें।



जीवन में बदलाव आने पर
समायोजन करना।

सबसे अच्छी पीआरईपी योजना वही है जिसका आप व्यावहारिक रूप से पालन कर सकें।

आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम आपकी सहयोगी है

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम में निम्नलिखित सदस्य शामिल हो सकते हैं:

- एक डॉक्टर, नर्स प्रैक्टीशनर, या चिकित्सक सहयोगी
- एक नर्स या देखभाल समन्वयक, एक फार्मासिस्ट (जिसे यूके में कभी-कभी केमिस्ट कहा जाता है), कभी-कभी एक केस मैनेजर या सामाजिक कार्यकर्ता
- कई क्षेत्रों में, "टीम" में अक्सर सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, जनसंपर्क स्टाफ, साथी सहायक और सामुदायिक क्लिनिक स्टाफ या गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) क्लिनिक स्टाफ शामिल होते हैं।

वे वहां इसलिए हैं ताकि:

- सवालों के जवाब
- हम आपको पीआरईपी विकल्प चुनने में मदद करेंगे
- चुनौतियों का सामना करने पर हम आपकी सहायता करेंगे।
- आवश्यकता पड़ने पर अपनी योजना में बदलाव करें।

आपको यह सब खुद ही समझने की जरूरत नहीं है, और आपको अपनी बात कहने का पूरा अधिकार है।

आप जहां रहते हैं, उसके आधार पर पीआरईपी तक पहुंच और उसका अनुवर्तन (फॉलो-अप) अलग-अलग हो सकता है। कुछ लोग प्राथमिक स्वास्थ्य क्लिनिक, यौन स्वास्थ्य क्लिनिक, फार्मसी, सामुदायिक कार्यक्रम या टेलीहेल्थ सेवा के माध्यम से पीआरईपी प्राप्त करते हैं। अगर आपको यह नहीं पता कि शुरुआत कहां से करें, तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम या किसी स्थानीय क्लिनिक से पूछें जहां पीआरईपी उपलब्ध है।



बातचीत की शुरुआत कैसे करें

पता नहीं क्या कहूं? आप इनमें से किसी एक को आजमा सकते हैं:

- मैं एचआईवी की रोकथाम के बारे में बात करना चाहता हूं।
- मुझे पीआरईपी में दिलचस्पी है, लेकिन मेरे कुछ सवाल हैं।
- मुझे शेड्यूल का पालन करने को लेकर चिंता है। क्या हम विकल्पों पर चर्चा कर सकते हैं?
- "अगर मुझसे दवा की खुराक छूट जाए या मैं अपॉइंटमेंट मिस कर दूं तो मुझे क्या करना चाहिए?"

आपको सही शब्दों की आवश्यकता नहीं है। बस वहीं से शुरू करें जहां आप हैं।

अपनी पीआरईपी (PrEP) योजना बनाना

एक अच्छी पीआरईपी (PrEP) योजना आप और आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम मिलकर बनाते हैं।

योजना चुनते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- आपकी दैनिक दिनचर्या, जैसे कि काम, स्कूल या यात्रा
- सुरक्षा की सोच
- आपको गोलियां लेना या इंजेक्शन लगवाना, इनमें से कौन सा तरीका आसान लगता है?
- लागत, बीमा, कवरेज, पहुंच संबंधी समस्याएं, या स्थानीय सहायता कार्यक्रम
- अन्य स्वास्थ्य स्थितियां या दवाएं
- तनाव, मानसिक स्वास्थ्य या जीवन में बदलाव

यह कहना ठीक है:

- "यह मेरे लिए मुश्किल हो सकता है।"
- मुझे कुछ सरल चाहिए।
- "क्या हम इस पर बाद में फिर से विचार कर सकते हैं?"

यह असफलता नहीं है। यह एक समझदारी भरी योजना है।

वास्तविक जीवन में पीआरईपी (PrEP) का पालन करना

आइए ईमानदार रहें। कोई भी एकदम सही नहीं होता। दवा की खुराक छूट जाना या अपॉइंटमेंट छूट जाना हो सकता है।

सहायक रणनीतियों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- ☐ पीआरईपी (PrEP) को किसी ऐसी चीज़ से जोड़ना जो आप पहले से ही हर दिन करते हैं
- ☐ यदि आपके लिए फ़ोन रिमाइंडर का उपयोग करना कारगर हो तो
- ☐ यात्रा या व्यस्त सप्ताहों के लिए पहले से योजना बनाना
 - ☐ यदि आप अक्सर यात्रा करते हैं या शहरों या देशों के बीच आते-जाते हैं, तो पहले से ही रिफिल और फॉलो-अप की योजना बनाने के बारे में पूछें।
- ☐ समस्या तनावपूर्ण होने से पहले अपनी देखभाल टीम से पूछें कि क्या करना है
- ☐ यदि गोपनीयता चिंता का विषय है, तो आप अधिक विवेकपूर्ण अपॉइंटमेंट समय, निजी परामर्श, या वैकल्पिक पिकअप विकल्पों के बारे में पूछ सकते हैं जहाँ उपलब्ध हो।

एक खुराक छूट जाने का मतलब यह नहीं है कि पीआरईपी (PrEP) विफल हो गया है। इसका मतलब है कि आपकी योजना में समायोजन की आवश्यकता हो सकती है।



अनुवर्ती मुलाकातें और उनका महत्व

अनुवर्ती मुलाकातें, पीआरईपी के उपयोग का एक सामान्य हिस्सा हैं। वे यह सुनिश्चित करने में मदद करते हैं कि पीआरईपी अभी भी आपके लिए उपयुक्त है या नहीं।

इन मुलाकातों के दौरान, आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम निम्नलिखित कार्य कर सकती है:

- एचआईवी की जांच करें
- अन्य यौन संचारित संक्रमणों की जांच करें
- अपने समग्र स्वास्थ्य की समीक्षा करें
- बताइए कि आपके लिए पीआरईपी का अनुभव कैसा रहा है।

ये मुलाकातें कोई परीक्षा नहीं हैं जिसमें आप पास या फेल होते हैं। ये आपके प्लान की समीक्षा करने और उसे बेहतर बनाने का एक मौका है।

अगर कुछ काम नहीं कर रहा है

अगर आपको निम्नलिखित लक्षण हैं तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को बताएं:

- दुष्प्रभाव होते हैं
- समय या अपॉइंटमेंट को लेकर परेशानी है
- पीआरईपी (PrEP) के लिए भुगतान करने में परेशानी हो रही है
- अपने जीवन या स्वास्थ्य में बदलाव का अनुभव करें
- जारी रखने के बारे में अनिश्चित महसूस कर रहा हूँ



सहायता प्राप्त होने पर पीआरईपी (PrEP) योजनाओं को बदला जा सकता है, रोका जा सकता है या पुनः आरंभ किया जा सकता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात है ईमानदार रहना और संपर्क बनाए रखना।

एक मरीज के रूप में आपके अधिकार

आपको निम्नलिखित अधिकार प्राप्त हैं:

- सम्मानजनक और भेदभाव रहित देखभाल
- सरल भाषा में स्पष्ट व्याख्याएँ
- पीआरईपी (PrEP) के विभिन्न विकल्पों के बारे में पूछें।
- निजता और गोपनीयता
- अपने स्वास्थ्य से जुड़े फैसलों में शामिल रहें



अगर कुछ ठीक नहीं लग रहा है, तो ऐसा कहने में कोई बुराई नहीं है।

अगली मुलाकात में पूछने योग्य प्रश्न

आप यह पूछना चाह सकते हैं:

- "अभी मेरे जीवन के लिए कौन सा पीआरईपी (PrEP) विकल्प सबसे उपयुक्त है?"
- "अगर मुझसे दवा की खुराक छूट जाए या मैं डॉक्टर के पास जाना भूल जाऊं तो मुझे क्या करना चाहिए?"
- मुझे कितनी बार चेक-इन की आवश्यकता होगी?
- "अगर बाद में मेरे कोई सवाल हों तो मैं किससे संपर्क कर सकता हूँ?"

कोई भी सवाल बुरा नहीं होता। केवल अनुत्तरित प्रश्न।

आगे बढ़ते हुए

पीआरईपी (PrEP) एक शक्तिशाली उपकरण है, लेकिन आप अपने जीवन के विशेषज्ञ स्वयं हैं।

अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ काम करने से एचआईवी की रोकथाम को व्यावहारिक, लचीला और टिकाऊ बनाने में मदद मिलती है।

आप एक ऐसी योजना के हकदार हैं जो आज आपका साथ दे और कल आपके साथ तालमेल बिठा सके।

और अधिक जानना चाहते हैं? आपको ये उपकरण भी उपयोगी लग सकते हैं: 'अपने लिए सही पीआरईपी (PrEP) विकल्प ढूँढना' और 'दीर्घकालिक पीआरईपी के बारे में सोचना?'