

TUZUNGUMZE KUHUSU PrEP

Jinsi ya Kufanya Kazi na Timu Yako ya Huduma ya Afya ili Kushikamana na Mpango Wako



Ikiwa unatumia kinga ya kabla ya kuambukizwa (PrEP) au unafikiria kuihusu, unachukua hatua muhimu kulinda afya yako. PrEP hufanya kazi vizuri zaidi inapopangwa kulingana na maisha yako

Mwongozo huu uko hapa kukusaidia:

- Fanya kazi na timu yako ya huduma ya afya
- Uliza maswali kwa kujiamini
- Jenga mpango wa PrEP unaoweza kufuata baada ya muda

Hakuna hukumu hapa. Kuunga mkono tu.

PrEP ni Zaidi ya Dawa ya Kuagizwa na Daktari

PrEP ni njia iliyothibitishwa ya kuzuia VVU. PrEP haihusu tu kutumia dawa. Ni kuhusu kuwa na mpango unaokufaa.

Mpango huo unaweza kujumuisha:



Kuchagua chaguo la PrEP linalofaa ratiba yako



Kuwasiliana na timu yako ya huduma ya afya mara kwa mara



Kufanya marekebisho maisha yanapobadilika

Mpango bora wa PrEP ni ule unaoweza kuufuata kihalisia.

Timu Yako ya Huduma ya Afya Ni Mshirika Wako

Timu yako ya huduma ya afya inaweza kujumuisha:

- Daktari, muuguzi, au mshirika wa daktari
- Muuguzi au mratibu wa huduma, mfamasia (wakati mwingine huitwa mfamasia nchini Uingereza), wakati mwingine meneja wa kesi au mfanyakazi wa kijamii
- Katika maeneo mengi, "timu" mara nyingi hujumuisha wafanyakazi wa afya ya jamii, wafanyakazi wa uhamasishaji, wasafiri wenzao, na wafanyakazi wa kliniki ya kijamii au wafanyakazi wa kliniki ya mashirika yasiyo ya kiserikali (NGO).

Wapo pale kwa:

- Kujibu maswali
- Kukusaidia kuchagua chaguo la PrEP
- Kukusaidia changamoto zikitokea
- Kurekebisha mpango wako inapohitajika

Huna haja ya kufikiria hili peke yako, na unaruhusiwa kuzungumza.

Upatikanaji na ufuatiliaji wa PrEP unaweza kuonekana tofauti kulingana na eneo unaloishi. Baadhi ya watu hupata PrEP kupitia kliniki ya huduma ya msingi, kliniki ya afya ya kingono, duka la dawa, programu ya jamii, au huduma ya afya kwa njia ya simu. Ikiwa hujui pa kuanzia, uliza timu yako ya huduma ya afya au kliniki ya karibu ambapo PrEP inapatikana.



Jinsi ya Kuanzisha Mazungumzo

Hujui la kusema? Unaweza kujaribu mojawapo ya haya:

- "Nataka kuzungumzia kuhusu kinga dhidi ya VVU."
- "Ninavutiwa na PrEP, lakini nina maswali."
- "Nina wasiwasi kuhusu kufuata ratiba." Je, tunaweza kuzungumzia chaguzi?"
- "Je, nifanye nini nikikosa dozi au miadi?"

Hauhitaji kuwa na maneno sahihi. Anza tu hapo ulipo.

Kujenga Mpango Wako wa PrEP

Mpango mzuri wa PrEP hujengwa pamoja na wewe na timu yako ya huduma ya afya.

Mambo muhimu wakati wa kuchagua mpango ni pamoja na:

- Ratiba yako ya kila siku, kama vile kazi, shule, au usafiri
- Masuala ya faragha
- Ikiwa vidonge au sindano ndiyo inaonekana rahisi kwako
- Gharama, bima, usimamizi wa bima, masuala ya ufikiaji, au programu za usaidizi wa ndani
- Magonjwa mengine au dawa

- Msongo wa mawazo, afya ya akili, au mabadiliko ya maisha

Ni sawa kusema:

- "Hili linaweza kuwa gumu kwangu."
- "Ninahitaji kitu rahisi zaidi."
- "Je, tunaweza kurudia hili baadaye?"

Hiyo si kushindwa. Ni mipango mizuri.

Kushikamana na PrEP katika Maisha Halisi

Tuwe waaminifu. Hakuna aliye mkamilifu. Kukosa dozi au miadi kunaweza kutokea.

Mikakati muhimu inaweza kujumuisha:

- ☐ Kuunganisha PrEP na jambo ambalo tayari unafanya kila siku
- ☐ Kutumia vikumbusho vya simu ikiwa vinakufaa
- ☐ Kupanga mapema kwa ajili ya usafiri au wiki zenye shughuli nyingi
 - ☐ Ukisafiri mara kwa mara au kuhama kati ya miji au nchi, uliza jinsi ya kupanga mjazo wa dawa tena na kufuatilia mapema.
- ☐ Kuuliza timu yako ya huduma la kufanya kabla tatizo halijasababisha msongo wa mawazo
- ☐ Ikiwa faragha ni jambo linalokusumbua, unaweza kuuliza kuhusu nyakati za miadi za siri zaidi, ushauri nasaha wa kibinafsi, au chaguo mbadala za kuchukulia mahali zinapopatikana.

Kukosa dozi haimaanishi kwamba PrEP imeshindwa. Inamaanisha kuwa mpango wako unaweza kuhitaji kurekebishwa.



Ziara za Ufuatiliaji na Kwa Nini Ni Muhimu

Ziara za ufuatiliaji ni sehemu ya kawaida ya kutumia PrEP. Zinasaidia kuhakikisha kuwa PrEP bado inafaa kwako.

Katika ziara hizi, timu yako ya huduma ya afya inaweza:

- Kupima VVU
- Kuangalia maambukizi mengine ya zinaa
- Kukagua afya yako kwa ujumla
- Kuzungumzia jinsi PrEP inavyokuendea

Ziara hizi si mtihani wa kufaulu au kufeli. Ni nafasi ya kujiandikisha na kuboresha mpango wako.

Ikiwa Jambo Haliendi Vizuri

Waambie timu yako ya huduma ya afya ikiwa:

- Una madhara ya kimatibabu
- Unapambana na muda au miadi
- Una shida kulipia PrEP
- Unapata mabadiliko katika maisha yako au afya yako
- Sina hakika ya kuendelea



Mipango ya PrEP inaweza kubadilishwa, kusimamishwa, au kuanza tena kwa usaidizi.

Kilicho muhimu zaidi ni kubaki mwaminifu na mwenye uhusiano.

Haki Zako Kama Mgonjwa

Una haki ya:

- Huduma ya heshima na isiyo na hukumu
- Maelezo wazi kwa lugha rahisi
- Kuuliza kuhusu chaguzi tofauti za PrEP
- Faragha na usiri
- Kushiriki katika maamuzi kuhusu afya yako



Ikiwa jambo halionekani kuwa sawa, ni sawa kulisema.

Maswali ya Kuuliza kwenye Ziara Yako Inayofuata

Unaweza kutaka kuuliza:

- Je, "Ni chaguo gani la PrEP linalofaa zaidi maishani mwangu kwa sasa?"
- "Nifanye nini nikikosa kuchukua dozi au kutembelea kliniki?"
- "Je, ni mara ngapi ninahitaji kuingia ziarani?"
- "Je, ninaweza kuwasiliana na nani nikiwa na maswali baadaye?"

*Hakuna maswali mabaya.
Yasiyo na majibu pekee.*

Kusonga Mbele

PrEP ni zana yenye nguvu, lakini wewe ndiye mtaalamu wa maisha yako mwenyewe.

Kufanya kazi na timu yako ya huduma ya afya husaidia kufanya kinga ya VVU iwe ya vitendo, nyumbufu na endelevu.

Unastahili mpango wa kukusaidia leo na kubadilika kulingana na hali yako kesho.

Je, unataka kujifunza zaidi? Unaweza pia kupata zana hizi kuwa muhimu: 'Kupata Chaguo Sahihi la PrEP kwa Ajili Yako' na 'Kufikiria Kuhusu PrEP Inayofanya Kazi kwa Muda Mrefu?'