



POZITIVNĚ

Číslo 72 | červenec-srpen 2025 | 13. ročník



Prague Pride 2025



Obsah

3

„Domov je tam, kde můžeš být sám sebou“ - Kamila Fröhlichová, Prague Pride 2025

5

Přijďte za námi na Prague Pride 2025

7

HIV a psychika
1. díl - proč duševní pohoda hraje hlavní roli v životě s HIV

8

Srdce pod tlakem
5. díl - jak si udržet zdravý krevní tlak

9

Dva viry, jedno tělo - jak zvládnout hepatitidu B a C u lidí žijících s HIV

11

„Teplej kluk z maloměsta“
Petr Kalla - silný lidský příběh o životě s HIV

12

Strava jako lék

14

Když stigma bolí víc než diagnóza

15

Timothy Ray Brown - muž, který porazil HIV a změnil svět

16

Hledáme srdcaře



„Domov je tam, kde můžeš být sám sebou“

KAMILA FRÖHLICHOVÁ O PRAGUE PRIDE 2025, JEHO POSELSTVÍ A VÝZNAMU

Už patnáct let barví pražské ulice do duhových barev. Prague Pride je víc než festival – je to prostor pro oslavu, vzdělání, solidaritu i tichý, ale neúnavný boj za rovnoprávnost. Letošní ročník s podtitulem „Kde domov můj“ nese silné poselství, které rezonuje mnohem hlouběji než pouhé letní veselí. O symbolice letošního tématu, o novinkách i o tom, proč je Pride stále nezbytný, jsme si povídali s Kamilou Fröhlichovou – ředitelkou festivalu, aktivistkou a hlasem queer komunity.

„Je to naše společenské zrcadlo“

„Je to oslava i důkaz, že to má smysl. Ale taky připomínka, že ještě nemáme hotovo,“ říká Kamila na otázku, co pro ni znamená patnácté jubileum festivalu. Sama mluví o „poctě“ být u toho a s hrdostí připomíná,

že organizační tým čítá už 110 lidí. Zároveň ale nepopírá, že samotná existence festivalu je stále důkazem toho, že queer lidé nejsou ve společnosti plně přijímáni.

„Festival jako takový je stále potřeba – nejen jako oslava, ale i jako demonstrace,“ dodává s klidem, který naznačuje, že ví přesně, proč to všechno dělá.

Nový termín, stejný zápal

Letos se Prague Pride koná netradičně už na přelomu července a srpna (28. 7. – 3. 8.). Důvod? „Letenské sady obsadil Cirque du Soleil,“ vysvětluje Kamila. „Je to výjimečný přesun, příští rok se vrátíme k obvyklému srpnovému termínu.“

Navzdory změně data přichází Pride s několika novinkami. Zahajovací akce v Pride Village na Střeleckém ostrově bude letos poprvé zcela zdarma. „Chceme být co nej-dostupnější,“ říká Kamila. Naopak Pride Park na Letné bude poprvé zpoplatněn (200 Kč). „Je to reakce na klesající zahraniční podporu a potřebu stát se udržitelnějšími. Věříme, že to návštěvníci pochopí.“

A co hudba, často diskutovaný aspekt průvodu? „Bude hlasitější a lepší!“ slibuje Kamila. Vedle velké stage na Václavském náměstí bude po trase průvodu rozmístěno osm hudebních spotů.

Kde je domov můj?

Hlavním tématem letošního Pride je otázka domova. Ne náhodou se tak festival symbolicky opírá o slova české hymny. „Domov není jen místo, kde bydlíš. Je to prostor, kde se cítíš bezpečně, přijatě a kde můžeš být sám sebou,“ vy-



Kamila Fröhlichová



světluje Kamila. „A to bohužel pro mnoho LGBTQ+ lidí stále není realita.“

Festival se podle ní snaží toto téma zrcadlit nejen ve vizuální identitě (koláž z českých symbolů, vlajek a motivů), ale i v samotném programu. Výrazným příkladem je diskuzní akce „Nad Tatrou se blýská“ reflektující situaci queer komunity na Slovensku a v Maďarsku.

Více než jen průvod: Pride jako prostor pro sdílení a diskuzi

Pride není jen duhový průvod. Významnou součástí festivalu je i bohatý edukativní program. „Letos máme zhruba 50 diskuzních a vzdělávacích akcí,“ říká Kamila. Hlavním centrem těchto aktivit je Pride House ve Francouzském institutu. Na Letné pak návštěvníci najdou diskuzní stage i prostor Pride Voices, kde se sdílí osobní příběhy queer lidí.

„Chceme otabuizovávat témata, která v běžném prostoru nejsou slyšet. Diskuze jsou nejen o edukaci, ale i o propojování a společenském posunu,“ říká Kamila a zdůrazňuje, že autenticita a osobní zkušenosti jsou klíčové. „Necháváme lidem prostor, aby svůj příběh sdíleli po svém – to má největší sílu.“

Zájem o tyto akce podle ní roste: „Loni jsme měli vyprodané přednášky a uvažujeme o větších sálech. Naši výstavu Pride Gallery navštívilo přes tisíc lidí.“

Coming out stále není samozřejmost

Jedním z nejsilnějších momentů rozhovoru je pasáž věnovaná coming outu. „Provozujeme poradnu Sbarvouven.cz, která ročně pomůže asi 2000 lidem,“ říká Kamila a dodává: „Tohle číslo samo o sobě dokazuje, že coming out není minulost, ale stále živý problém.“

Mrzí ji, že veřejně známé osobnosti se často ke své identitě nehlásí. „České

společnosti by prospěly pozitivní vzory. Máme jich tu stále zoufale málo.“

„Stavíme mosty mezi queer komunitou a většinovou společností“

Kamila odmítá představu, že by festival byl pouze „duhová party“. „Každý týden dostávám nenávistný e-mail – to je realita,“ říká otevřeně. Přesto věří, že Pride pomáhá bourat bariéry. „Lidé, kteří se třeba s žádnou queer osobou dosud osobně nesetkali, mají na festivalu šanci pochopit, s čím se potýkáme – diskriminace, šikana, stres, nutnost neustálého coming outu.“

Strategií je i výběr účinkujících. „Letos máme jako hlavní hvězdu Anetu Langeovou – ta přitáhne i publikum mimo queer komunitu. Chceme, aby si lidé přišli poslechnout příběhy, které by jinak neslyšeli.“

Politika, aktivismus a záštity

Festival se letos podle svých organizátorů vrací k aktivistickým kořenům. „Historie ukazuje, že vždy někdo musel bojovat za svá práva. Teď jsme to my,“ říká Kamila. S rokem voleb přichází i apel na odpovědnost: „Je důležité, kdo bude rozhodovat o našich právech.“

Záštitu nad festivalem letos převzali např. primátor Bohuslav Svoboda, předsedkyně Sněmovny Markéta Pekarová Adamová či starostky několika městských částí. „Máme přes deset politických záštít a stále přibývají,“ dodává Kamila. •

Rozhovor s Kamilou Föhlichovou si můžete poslechnout v našem podcastu Život+:

<https://www.zijupozitivne.cz/podcast>.

Prague Pride 2025 se koná od 28. července do 3. srpna. Sledujte program na

<https://festival.praguepride.com/>

 **Pokračování článku si můžete přečíst na stránce:** https://bit.ly/Kamila_Frohlichova_PP25 ↗

— PŘIPRAVILA MARKÉTA

Přijďte za námi na Prague Pride 2025

NEZAPOMÍNEJTE NA SVÉ ZDRAVÍ – PREVENCE JE SEXY

Léto, barvy, hrdost... a zdraví! Prague Pride 2025 je tady a my u toho samozřejmě nesmíme chybět. Letos opět stavíme testovací stan na Stěleckém ostrově, kde vás čeká nejen testování na HIV, ale i odborná konzultace o PrEP a dalších pohlavně přenosných infekcích (STI). Ať už máte chuť si jen popovídat, získat nové informace, nebo si rovnou zajistit bezplatné a anonymní testování, naše dveře – respektive stan – jsou vám otevřené.

Kde nás najdete?

V Pride Village na Stěleckém ostrově bude fungovat:

- + **Testovací stan na HIV a další STI,**
- + **PrEP poradna s lékařem,**
- + **Informační stánek** – zde si můžete vyzvednout letáky, rezervovat si vstupní vyšetření na PrEP nebo si popovídat s naším týmem, zeptat se na cokoliv.



Provozní doba

Stělecký ostrov – testování na HIV

+ **28. 07. 2025** | 17:00–22:00

+ **29. 07. 2025** | 15:00–22:00

+ **30. 07. 2025** | 15:00–22:00

+ **31. 07. 2025** | 15:00–22:00

+ **01. 08. 2025** | 15:00–22:00

Stělecký ostrov – PrEP poradna s lékařem

+ **28. 07. – 01. 08. 2025** | 17:00–20:00

Letenská pláň – testování na HIV

+ **02. 08. 2025** | 13:00–20:00

A pokud dorazíte i na sobotní průvod, potkáme se i tam. **Na Letenské pláni** opět nabízíme bezplatné testování i PrEP vstupní vyšetření.

Kde jinde se můžete testovat?

Kromě festivalu se můžete zatavit v pondělí 28. 7. 2025 také v našem **checkpointu v Domě světla v Karlíně**. V ostatní dny bude tento checkpoint zavřený. Aktuální informace o provozní době checkpointů naleznete na: <https://www.hiv-testovani.cz>.

Co dalšího chystáme?

Zapište si do diáře: **30. 7. od 17:00 v Pride House** – přednáška „**Užij si sex beze strachu! Přijď si pro PrEP**“. Podrobnosti najdete v programu Prague Pride 2025. •

— PŘIPRAVILA MARKÉTA

DOBŘE VÍM, NA CO TEĎ MYSLÍ

Rozhodně ne na to,
že jsem HIV pozitivní

**Moderní léčba dokáže snížit
množství viru HIV v krvi pacienta
na nezjistitelnou úroveň.**

Takoví lidé žijící s HIV nepředstavují
jakékoliv ohrožení pro svoje okolí
a mohou žít plnohodnotný
milostný život. O diagnostice
a léčbě HIV se vždy poraďte
se zdravotnickým odborníkem.

testujsevcas.cz

Gilead Sciences s.r.o., Pujmanové 1753/10a, Nusle, 140 00 Praha 4, IČO: 242 68 551
CS-UNB-0641



GILEAD

HIV a psychika

1. DÍL - PROČ DUŠEVNÍ POHODA HRAJE HLAVNÍ ROLI V ŽIVOTĚ S HIV

Říká se, že zdraví je to nejcennější, co máme. Často si pod tím představíme fyzickou kondici – silné srdce, zdravé plíce nebo čísla z krevních testů. Ale co naše mysl? Naše emoce, nálady, odolnost? Právě duševní zdraví je klíčovým faktorem, který ovlivňuje, jak zvládáme výzvy života – a to platí dvojnásob v momentě, kdy do našeho příběhu vstoupí HIV.

Psychika pod tlakem: Co se děje v hlavě po diagnóze?

Život s HIV přináší mnohé – a ne všechno je vidět navenek. Úzkosti, deprese, nejistota z budoucnosti, obavy z odmítnutí nebo pocity osamění. To všechno jsou běžné reakce, které se mohou objevit nejen krátce po sdělení diagnózy, ale i kdykoli později – třeba při změně léčby, během vztahových krizí nebo při vzpomínce na stigmatizaci, se kterou jsme se setkali.

Výzkumy potvrzují, že lidé žijící s HIV čelí vyššímu riziku psychických obtíží než běžná populace. Dobrá zpráva? Není to konec příběhu. Existují způsoby, jak se znovu nadechnout a žít naplno.

V ČSAP nabízíme službu **Kontakt+**, v rámci které pomáháme klientům a jejich blízkým najít tu nejlepší cestu.

Více informací o službě Kontakt+ najdete na: www.zijupozitivne.cz/kontakt

Pomoc má mnoho podob. Která sedne vám?

Koučování: když hledáte směr

Kouč není terapeut, ale zkušený průvodce. Pomůže vám najít rovnováhu, zorientovat se ve změní emocí, ujasnit si priority. Neřeší minulost – zaměřuje se na to, co můžete ovlivnit teď. Koučování probíhá online nebo osobně, často je zaměřené tematicky – třeba

ba právě na život s chronickým onemocněním, vztahy nebo práci.

Psychologické poradenství: když potřebujete někoho, kdo naslouchá

Psycholog je tu od toho, aby vás podpořil ve chvílích, kdy je toho zkrátka moc. Pomůže vám najít nový úhel pohledu, nahlédnout do vlastních emocí a rozhodnutí. Krátkodobá spolupráce často stačí k tomu, aby se člověk znovu postavil na nohy.

Psychoterapie: hlubší práce na sobě

Máte pocit, že se točíte v kruhu? Trápí vás úzkosti, deprese nebo těžko pojmenovatelné pocity? Terapeut s vámi půjde hlouběji – citlivě, bezpečně, bez hodnocení. Společně odhalíte souvislosti a otevřete cestu ke změně.

Psychiatr: když je třeba lékařská pomoc

Někdy je na místě i medikace – a je to v pořádku. Psychiatr může předepsat léky, stanovit diagnózu a spolupracovat s dalšími odborníky, aby vaše péče byla komplexní. Neznamená to, že jste „blázen“. Znamená to, že berete své zdraví vážně. ●

 **Pokračování článku si můžete přečíst na stránce:** https://bit.ly/HIV_Psychika 1 ↑

— PŘÍPRAVILA VERONIKA



Srdce pod tlakem

5. DÍL - JAK SI UDRŽET ZDRAVÝ KREVŇÍ TLAK

Když jde o zdraví srdce, je krevní tlak jedním z nejdůležitějších ukazatelů. V posledním dílu našeho miniseriálu se proto zaměříme právě na něj – a ukážeme si, jak ho udržet pod kontrolou.

V předchozích částech jsme se věnovali klíčovým faktorům, které zdraví srdce ovlivňují: od odvykání kouření přes pravidelný pohyb, zdravý jídelníček až po udržení optimální tělesné hmotnosti. Dnes přidáváme poslední dílek této skládky – krevní tlak.

Tichý nepřítel, který nebolí

Zvýšený krevní tlak, odborně nazývaný **hypertenze**, se neprojevuje bolestí. Mnoho lidí o něm dlouhou dobu vůbec neví. Právě proto mu lékaři přezdívají „**tichý zabiják**“. První nenápadné příznaky, jako je dušnost při námaze nebo pocit únavy, často podceňme. Až později se mohou objevit vážnější komplikace – například poškození cév, srdce, ledvin nebo mozku.

Víte, co vám ukazují tonometr?

Krevní tlak se měří ve dvou hodnotách: **systolický** (horní) a **diastolický** (dolní). Ta vyšší hodnota odpovídá tlaku při stahu srdeční komory, ta nižší pak tlaku mezi jednotlivými srdečními tahy.

Naměřené hodnoty se udávají v milimetrech rtuťového sloupce (mmHg). **Ideální tlak?** Do 120/80 mmHg. Za zvýšený se považuje tlak od 140/90 mmHg výše.

Když životní styl nestačí

Změna životního stylu je první krok, ale někdy prostě nestačí. V takovém případě přichází na řadu léky. Léčba vysokého krevního tlaku často začíná kombinací dvou přípravků. Pokud nezaberou, lékař přidá další.

Moderní medicína dnes nabízí účinné a šetrné možnosti léčby. Léky lze většinou kombinovat do jedné tablety a volí se podle konkrétních potřeb každého pacienta. Mezi nejčastější patří:

- ✦ **ACE-inhibitory a ARB** – rozšiřují cévy a tlumí působení hormonů zvyšujících tlak.
- ✦ **Diuretika** – pomáhají tělu zbavovat se nadbytečné soli a vody.
- ✦ **Antagonisté vápníku** – uvolňují periferní cévy.
- ✦ **Beta-blokátory** – pomáhají srdci zvládat stres a snižují tlak.

Podobně jako u některých chronických nemocí bývá i léčba hypertenze **dlouhodobá, často celoživotní**.

Jídlem proti tlaku

Dobrá zpráva je, že výživa má na krevní tlak obrovský vliv. Co vám pomůže?

- ✦ **Méně soli** – ideálně pod 5 gramů denně.
- ✦ **Více draslíku** – tedy více ovoce a zeleniny.
- ✦ **Dostatek vlákniny** – celozrnné produkty, luštěniny.
- ✦ **Méně tuků a cholesterolu** – dejte přednost kvalitním rostlinným olejům a rybám.

Zkrátka: to, co prospívá vašemu srdci, prospívá i vašemu tlaku. Zdravá strava, pravidelný pohyb, vyhýbání se stresu a nekuřáctví – to jsou pilíře, na kterých stojí prevence i léčba.

TIP NA ZÁVĚR:

Neváhejte si občas tlak změřit – ideálně doma digitálním tonometrem. O pravidelné měření tlaku požádejte také svého lékaře při standardní preventivní prohlídce. ●

Zdroj: www.nzip.cz ↗

— PŘÍPRAVILA VERONIKA

Dva viry, jedno tělo

JAK ZVLÁDNOUT HEPATITIDU B A C U LIDÍ ŽIJÍCÍCH S HIV

Život s HIV už dávno neznamená konec naděje – moderní medicína umožňuje vést plnohodnotný život. Ale když se k HIV přidá ještě další virový soupeř, jako je hepatitida B nebo C, tělo čelí dvojnásobné zátěži. A právě proto je důležité vědět, jak těmto kombinovaným infekcím čelit.

Neviditelná hrozba pro játra

U lidí žijících s HIV může být průběh hepatitidy B (HBV) i C (HCV) rychlejší a závažnější než u ostatní populace. Játra dostávají zabrat a neléčená infekce může vést až k cirhóze nebo rakovině. Včasné odhalení a správně nastavená léčba jsou proto klíčem ke zdraví a ke kvalitnímu životu.

Hepatitida B: Když lék pomáhá hned dvakrát

Dobrou zprávou je, že některé léky používané v léčbě HIV účinkují i proti hepatitidě B. Patří mezi ně například tenofovir, lamivudin nebo emtricitabin – běžné součásti

moderní antiretrovirové terapie. Pokud však pacient tenofovir nesnáší, lékaři sahají po entecaviru.

Důležité upozornění! Léčbu není radno přerušovat bez dohledu lékaře, náhlé vysazení může játra výrazně poškodit. A nezapomeňme ani na méně známou hepatitidu D. Ti, kteří mají HBV, by na ni měli být preventivně testováni.

Očkování jako prevence

Jedním z nejjednodušších a zároveň nejúčinnějších způsobů, jak hepatitidě B předcházet, je očkování. Pro lidi s HIV se doporučuje bez ohledu na věk, pokud už nejsou imunní. K dispozici jsou jak samostatné vakcíny proti HBV, tak kombinované vakcíny proti hepatitidě A a B – ideální volba například pro cestovatele nebo osoby se zvýšeným rizikem nákazy.

Hepatitida C: Léčba, která dává naději

Léčba hepatitidy C udělala za poslední dekádu obrovský pokrok. Dnešní tzv. přímá antivirotika (DAA) dokážou virus eliminovat během několika málo měsíců a s minimem vedlejších účinků. U pacientů s HIV je ale třeba pečlivě sledovat možné lékové interakce, zejména s tzv. inhibitory proteáz, které mohou ovlivnit účinek antivirotik.

Proto se doporučuje testovat na HCV alespoň jednou ročně a u rizikových osob, například mužů majících sex s muži (MSM), i častěji. •

 **Pokračování článku si můžete přečíst na stránce:** https://bit.ly/HBV_HCV_HIV ↗

Zdroj: https://bit.ly/Hepatitidy_HIV ↗

— PŘÍPRAVILA VERONIKA





RESPEKT!

Že žijete svůj život v souladu
se sebou a se svými hodnotami.

Včasná a účinná léčba HIV
je ale klíčová pro nás všechny.
Otestujte se, má to smysl.
Pomáháme s léčbou HIV
a virové hepatitidy C.

Copyright © 2024 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA a přidružené společnosti.
Všechna práva vyhrazena.

Merck Sharp & Dohme s.r.o.

Na Valentince 3336/4, 150 00 Praha 5, Česká republika, IČ: 028462564

Tel.: +420 277 050 000, e-mail: dproc_czechslovak@merck.com, www.MSD.cz

CZ-NON-00626 • Datum přípravy: 5/2024



MSD

INVENTING FOR LIFE

„Teplej kluk z maloměsta“

PETR KALLA - SILNÝ LIDSKÝ PŘÍBĚH O ŽIVOTĚ S HIV

Česká společnost AIDS pomoc za laskavé podpory Nadace O2 natočila rozhovor s Petrem Kallou o jeho životě s HIV.

Ve videích se divák nesetká jen s úspěšným advokátem a aktivistou, ale především s mužem, který otevřeně a s hlubokou lidskostí sdílí svůj životní příběh. V rozhovorech mapuje svou cestu od dospívání v maloměstě bez vzorů přes coming out až po přijetí HIV diagnózy. Z každé věty je cítit autentický prožitek, odvaha i nadhled člověka, který prošel těžkými chvílemi a nezahořkl.

„Vnitřně mám furt pocit, že jsem teplej kluk z Teplý,“ říká Petr s úsměvem a vypráví o tom, jak v době dospívání chyběla jakákoli reprezentace queer lidí. Šikana, nejistota, skrývání identity – i to byla realita. Coming out přišel až po roce v Hamburku a přinesl nejen osobní svobodu, ale také bolestivé reakce nejbližších. Nejsilnější moment přichází, když Petr otevřeně popisuje, jak se v roce 2005 dozvěděl, že má HIV. Z šoku, pocitu špíny a strachu se však postupně

vyrovnává naděje, přijetí a odhodlání mluvit – kvůli sobě i ostatním.

Dnes Petr díky léčbě žije normální život, má rodinu a pracuje na tom, aby stigma kolem HIV mizelo. V rozhovoru mluví nejen o prevenci a medicínském pokroku, ale především o lidskosti, přijetí a síle komunity. Série videí tak není jen výpovědí jednoho muže, ale upřímnou výzvou k empatii a pochopení. A v neposlední řadě také k testování na HIV, které má smysl. ●

Rozhovor najdete na YouTube ČSAP:

1. díl – Kdo je Petr Kalla, Jak se žije s HIV - https://bit.ly/1_Petr_Kalla ↗

2. díl – A jak to bylo dál - https://bit.ly/2_PK_Jak_To_Bylo_Dal ↗

Vyrobil Horizont Film – Daniel Vičan, Štěpán Pichl, Jan Pořízek

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



Petr Kalla

Strava jako lék

NUTRIČNÍ SPECIALISTKA NA BULOVCE POMÁHÁ LIDEM S HIV ŽIT ZDRAVĚJI

Na infekční klinice Fakultní nemocnice Bulovka běží unikátní projekt, který propojuje výživu, pohyb a psychickou pohodu u lidí žijících s HIV. Vede ho nutriční specialista Mgr. Michaela Tomanová, která se rozhodla ověřit, jak velký vliv může mít kvalitní strava a drobné změny životního stylu na zdravotní stav pacientů. A výsledky už po několika měsících překvapují i samotné odborníky.

Projekt odstartoval v září 2024, do dnešního dne se do něj zapojilo 40 pacientů vybraných z širší skupiny 300 oslovených. Každý z nich absolvuje během jednoho roku šest komplexních konzultací, které zahrnují měření složení těla, sledování laboratorních výsledků i důkladné nutriční a pohybové poradenství.

Služba je určena výhradně pacientům HIV ambulance infekční kliniky FN Bulovka. Zájemci se mohou přihlásit prostřednictvím svého ošetřujícího infektologa, který je na projekt nasměruje. Vítání jsou všichni, kdo chtějí aktivně zlepšit své zdraví – bez ohledu na věk, tělesnou konstituci nebo dosavadní životní styl.

Během úvodní konzultace pacient podstoupí bioimpedanční měření složení těla, test svalové síly a fyzické kondice, měření krevního tlaku a obvodových parametrů. Následuje detailní rozhovor, kde se rozebírá denní režim, jídelníček, pohyb, spánek i zvyklosti jako konzumace alkoholu nebo kouření. „Zajímá mě celý den – kdy vstáváte, co jíte, jak se hýbete, s kým žijete, kdo vaří. Jen tak lze nastavit péči, která bude fungovat a pacienta nebude zatěžovat,“ vysvětluje Tomanová.

Na základě těchto informací sestaví specialista individuální plán. Důraz je kladen na malé, ale smysluplné změny: více chůze,

pravidelnost v jídle, realistický pohybový režim. Nejde o žádné drastické diety nebo složité cvičení. „Začněte s pěti minutami denně. I to může mít velký efekt. Klíčová je pravidelnost,“ dodává.

Změny na sebe nenechávají dlouho čekat. Již po druhé návštěvě zaznamenala většina pacientů úbytek tukové tkáně, lepší kondici a zlepšení hodnot cholesterolu nebo glykemie. „Výsledky vidíme i na krevních testech. U některých došlo k poklesu glykemie o 0,4, což je za šest týdnů velmi výrazné,“ popisuje specialista.

Program běží minimálně do konce roku 2026 a je stále otevřený pacientům HIV ambulance na Bulovce. Stačí, když se přihlásíte u svého infektologa. •

Rozhovory s Michaelou Tomanovou si můžete poslechnout v podcastu Život+ <https://www.zijupozitivne.cz/podcast> ↗

— PŘIPRAVILA MARKĚTA



PŘÍSTUP K LÉČBĚ HIV SE ZMĚNIL

S VĚTŠÍM VÝBĚREM MOŽNOSTÍ LÉČBY
MOHOU LIDÉ ŽIJÍCÍ S HIV
PROŽÍT DLOUHÝ A ZDRAVÝ ŽIVOT.¹

HIV neznamená konec snů.
HIV se může týkat kohokoliv z nás.

Společně proti stigmatizaci.



GSK



Osvětová kampaň společnosti GSK ViiV

Jakékoliv otázky týkající se příslušného onemocnění nebo způsobu jeho léčby je potřebné konzultovat s ošetřujícím lékařem.

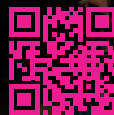
©2025 koncern ViiV Healthcare společnosti/poskytovatel příslušné licence.

GlaxoSmithKline, s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4

Webová stránka www.zivotshiv.cz je provozována Českou společností AIDS pomoc.

Reference:

1. NAM AIDSMap Life expectancy for people with HIV. Available at: <https://www.aidsmap.com/about-hiv/life-expectancy-people-living-hiv>. [Accessed March 2024].



**Skenujte pro
více informací.**

Když stigma bolí víc než diagnóza

CO JSME ZJISTILI V PRVNÍ FÁZI PROJEKTU DESTIGMATIZACE HIV – A CO BUDE DÁL

„Pro porod jsem si chtěla vybrat jednu lepší porodnici, ale nakonec jsem to vzdala. Nechtělo se mi zase podstupovat to vysvětlovací kolečko...”

Dilema, které zaznělo v jednom z rozhovorů a které většina lidí žijících s HIV pravděpodobně důvěrně zná. Ukazuje, že i když je HIV díky moderní léčbě dlouhodobě zvládnutelné a nepřenosné, stigma přetrvává. A právě jeho příčiny a dopady jsme se rozhodli prozkoumat v inovačním projektu Destigmatizace HIV, který jste už v časopise Pozitivně mohli v minulosti zachytit. Tentokrát vám přinášíme pohled do první fáze – mapování terénu.

Zaměřili jsme se na to, jak lidé ve zdravotních a sociálních službách vnímají HIV, s čím si (ne)vědí rady a co ovlivňuje jejich přístup a rozhodování. Pomohli nám rozhovory, dotazníky i zahraniční data – ale především reálné zkušenosti českých pečujících. Výsledky ukazují, že stigma má různé podoby a často nepramení ze zlého úmyslu, ale z nejistoty, nedostatku informací a přirozeného vnitřního strachu.

Ve zdravotnictví bývá HIV často považováno za „něco, co řeší odborníci“, někteří lékaři se dokonce příkláněli k dnes již překonanému modelu centralizované péče. V praxi pak 77 % respondentů dotazníku považovalo za adekvátní zvýšenou ochranu při práci s lidmi s HIV – i přesto, že v rozhovorech silně zaznívala zásada univerzální

prevence. Racionální (mnohdy neaktuální) znalosti tak často přebíjí emoční reakce.

V sociálních službách se zase ukázalo, že pečující téma HIV často nepokládají za relevantní pro svoji práci. Tomu odpovídá i 80 % dotazovaných, kteří se s klienty žijícími s HIV nikdy nesetkali, nebo o tom nevěděli. Vlivem stárnutí populace lidí s HIV lze ale očekávat brzkou změnu. U těch, kteří zkušenost s HIV klienty měli, zaznívala potřeba jasnější metodické opory. Pracovníci a pracovnice často tápou, jak správně postupovat nebo jak s informací o pozitivitě klienta naložit.

Zjistili jsme tak, že chybějící informace a emoční nejistota vedou k chování, které může být pro lidi s HIV zraňující. Vzniká začarovaný kruh – stigmatizující prostředí brání otevřenosti klientů, neviditelnost tématu snižuje potřebu učit se nové přístupy, a systém zůstává beze změny.

Mapovací fáze ale nebyla jen o zjišťování – pomohla nám především pojmenovat konkrétní otázky, na které budeme hledat odpovědi: Jak například zajistit, aby se pečující s aktuálními informacemi o HIV setkávali ve svém profesním životě opakovaně a preventivně? Jak podpořit mezioborový přístup, který propojí péči o tělo, psychiku i sociální kontext? Jak metodicky ukotvit téma HIV tak, aby bylo citlivé a odborně uchopené? A jak otevřeně pracovat se strachy, které pečující přirozeně zažívají? •

 **Pokračování článku si můžete přečíst na stránce: https://bit.ly/Destigmatizace_HIV_2** ↗

— PŘIPRAVIL LUKÁŠ

Timothy Ray Brown

MUŽ, KTERÝ PORAZIL HIV A ZMĚNIL SVĚT

Příběh „Berlínského pacienta“ není jen o medicínském zázraku. Je to příběh odvahy, lidskosti a naděje, která inspirovala miliony.

Když Timothy Ray Brownovi v roce 1995 lékaři oznámili diagnózu HIV, byla to tehdy zpráva, která pro mnoho lidí znamenala rozsudek smrti. V té době byla moderní antiretrovirová terapie teprve v plenkách a o vyléčení z HIV si svět mohl nechat jen zdát. Jenže Timothy se rozhodl, že nebude jen dalším číslem ve statistice. Rozhodl se žít.

Mladý Američan, který se přestěhoval do Berlína za studiem a svobodou, čelil své diagnóze se vztyčenou hlavou. Cestoval, pracoval, miloval, užíval si život plnými doušky a odmítal se nechat definovat nemocí. Ale v roce 2006 přišla další rána: akutní myeloidní leukémie. Tentokrát však lékaři navrhli něco naprosto neobvyklého – transplantaci kostní dřeně od dárce s velmi vzácnou genetickou mutací CCR5-Δ32, která přirozeně blokuje vstup viru HIV do buněk.

Transplantace proběhla v roce 2007. Timothy přestal brát léky na HIV a virus se už nikdy neobjevil.



Timothy Ray Brown | immunopaedia.org.za

„Nejsem žádný zázrak. Jsem důkaz, že věda funguje,“ prohlásil později v rozhovoru pro média.

Zpočátku se jeho jméno tajilo. Svět ho znal jen jako „Berlínského pacienta“, jak byl označen na vědecké konferenci v roce 2008. Ale v roce 2010 se rozhodl vystoupit z anonymity. Ne pro slávu. Pro lidi. Pro naději.

„Pokud můj příběh pomůže jedinému člověku cítit naději, pak to stálo za to,“ řekl Brown, když světu odhalil svou identitu.

Jeho příběh rezonoval po celém světě. Dodal odvalu pacientům, inspiroval výzkumníky a změnil pohled veřejnosti na HIV. Stal se aktivistou, přednášel, podporoval pacienty.

Leukémie se mu bohužel vrátila a Timothy Ray Brown zemřel v roce 2020. Ale jeho odkaz žije dál. Ve vědeckých výzkumech. Ve tvářích lidí, kteří díky němu znovu věří v naději. A v každém, kdo pochopil, že v boji za zdraví a důstojnost nejde jen o medicínu, ale i o odvalu být vidět, slyšet a sdílet svůj příběh. ●

Co je to mutace CCR5-Δ32?

CCR5 je protein na povrchu některých imunitních buněk. HIV ho využívá jako „vstupní bránu“ do buněk. Mutace zvaná **CCR5-Δ32** způsobí, že tělo tento receptor nevytvoří a virus se tak do buněk nedostane. Přirozeně se tato mutace vyskytuje asi u 1 % evropské populace. Lidé, kteří ji mají **od obou rodičů**, jsou přirozeně **odolní vůči infekci HIV**.

Zdroj: https://bit.ly/Berlinsky_Pacient ➔

— PŘIPRAVILA VERONIKA

Hledáme srdcaře

NABÍRÁME NOVÉHO KOMUNITNÍHO PRACOVNÍKA



Hledáš práci, která má smysl? Chceš být oporou těm, kteří ji opravdu potřebují, a zároveň se pohybovat v přátelském, otevřeném a inspirativním prostředí? ČSAP právě hledá člověka, který se stane duší naší komunity.

Pokud máš blízko k LGBTQ+ tématům, baví tě organizování akcí, moderování diskusí, práce na sociálních sítích nebo komunikace s lidmi, zpozorni – tahle pozice by mohla být přesně pro tebe.

Kdo jsi ty?

Možná jsi ten typ člověka, který přirozeně spojuje lidi. Možná tě baví tvořit bezpečný prostor pro sdílení a podporu. Umíš naslouchat, máš organizační talent, a když je potřeba, klidně převezmeš iniciativu. Nebojíš se otevřeně mluvit o tématech, která se jiní zdráhají jen naznačit. A hlavně – záleží ti na druhých.

Co bude tvá práce?

Budeš hlasem komunity. A také jejím uchem a srdcem. Tahle práce je všechno, jen ne nudná. A hlavně: je to práce, kde na tobě bude záležet. A kde to, co děláš, bude mít skutečný dopad.

✓ Nástup možný ihned.

A třeba právě ty budeš tím, kdo posune komunitu o krok dál.

✓ Zaujalo tě to?

Další informace se dozvíš na stránce:
https://bit.ly/Hleda_Se_Srdcar

✓ Životopis a motivační dopis nám můžes poslat na: info@aid-s-pomoc.cz.

— PŘIPRAVILA MARKÉTA

Česká společnost AIDS pomoc, z.s., Dům světla, Malého 282/3, 186 00, Praha 8 - Karlín,
tel: 224 814 284, mail: info@aid-s-pomoc.cz nebo www.hiv-komunita.cz, BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980,
Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR pod číslem E 21338.