Prévention positive : Stratégies pour les personnes vivant avec le VIH

Principes directeurs et valeurs

Éléments programmatiques

Idées fausses répandues

Stratégies pour les personnes vivant avec le VIH

Ce que les nouvelles technologies de prévention du VIH signifient pour les personnes vivant avec le VIH

Ressources

Protéger votre santé sexuelle et génésique et éviter d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS)

1. Évitez de contracter des ITS : pratiquez le sécurisexe, pour vous protéger ainsi que votre partenaire.
2. Passez des examens réguliers de santé sexuelle.
3. Trouvez un professionnel de la santé bien renseigné.
4. Comprenez vos médicaments — à quoi ils servent, pendant combien de temps vous devriez les prendre, comment les prendre et tout effet secondaire à surveiller.
5. Demandez conseil sur les méthodes de planification familiale.
6. Si vous voulez éviter pour le moment de devenir enceinte, envisagez une double protection (c.-à-d., utiliser le condom avec une méthode de contraception comme un contraceptif hormonal, le DIU ou la pilule).
7. Demandez conseil pour une grossesse plus sécuritaire.
8. Demandez des services d'avortement sûrs si vous choisissez d'interrompre votre grossesse.
9. Soyez au courant des risques pour diverses ITS.
10. Demandez un dépistage du cancer du col utérin si vous êtes séropositive au VIH.

Retarder la progression de la maladie à VIH

1. Soyez au courant — procurez-vous les plus récentes informations sur le VIH et les maladies connexes, y compris leur progression et leur traitement.
2. Trouvez un fournisseur de soins de santé holistiques.
3. Soyez à l'affût des problèmes de santé apparaissant entre vos rendez-vous médicaux réguliers et demandez un suivi dès que possible.
4. Comprenez vos médicaments : assurez-vous de comprendre à quoi servent vos médicaments (d'ordonnance), combien de temps vous devriez les prendre, comment les prendre (p. ex., avec ou sans nourriture) et tout effet secondaire à surveiller. Prenez vos médicaments à l'heure!
5. Respectez votre traitement antirétroviral : il est vital de respecter votre régime de traitement (prendre assidument la bonne dose au bon moment), en particulier dans le cas des antirétroviraux.
6. Discutez de l'utilité des médecines complémentaires avec votre professionnel de la santé.
7. Prenez soin de votre santé physique : préparez un plan à long terme de moyens pour réduire tout comportement actuel qui pourrait nuire à votre santé, comme la consommation d'alcool, de drogues ou de cigarettes.
8. Mangez bien et faites de l'exercice. Trouvez votre poids corporel idéal et tentez de le maintenir.

9. Prenez soin de votre santé émotionnelle. Le counselling peut vous aider à développer de nouvelles compétences de vie avec le VIH. Envisagez de vous joindre à un groupe de soutien entre pairs séropositifs au VIH.
10. Envisagez de vous impliquer dans votre groupe local de soutien, de faire du bénévolat pour un organisme ou de participer à des activités d'éducation par les pairs, pour rencontrer d'autres personnes qui vivent avec le VIH, acquérir de nouvelles compétences et faciliter la vie de toutes les personnes séropositives dans votre communauté.

Promouvoir la responsabilité partagée pour protéger votre santé sexuelle et réduire le risque de transmission du VIH

1. Prenez la responsabilité de vous protéger ainsi que votre partenaire sexuel et encouragez celui-ci à faire de même.
2. Familiarisez-vous avez toute loi qui criminalise des comportements spécifiques — par exemple, la consommation de drogue, le travail sexuel, le non-dévoilement de la séropositivité ou la transmission du VIH.
3. Soyez informé de vos droits en tant que personne vivant avec le VIH. Cela inclut les droits à la santé, à la dignité, à la liberté d'expression et de mouvement, à la vie privée, à la confidentialité et au consentement éclairé.
4. Évaluez quand dévoiler votre séropositivité au VIH, compte tenu de votre situation et des obstacles liés au dévoilement, notamment les implications juridiques de dévoiler ou non.
5. Comprenez les risques de la transmission du VIH, en vous procurant des informations complètes et à jour sur ce qui constitue un risque de transmission.
6. Demandez des services de soutien psychologique.
7. Identifiez des organismes et des réseaux qui offrent de l'information et des services juridiques, en cas de besoin.
8. Faites connaître le concept de la responsabilité partagée.
9. Militez contre les lois qui criminalisent l'exposition au VIH et sa transmission.
10. Comprenez les droits humains et militez pour l'inclusion d'un volet littératie juridique, dans les programmes de prévention positive, afin d'accroître la capacité des personnes vivant avec le VIH de comprendre les droits humains, le droit qui s'y rattache et ses implications pour la prévention du VIH.

Mobilisation communautaire, plaidoyer et réforme des politiques

1. Militez pour l'accès universel au test, au diagnostic, au soutien, aux soins et au traitement.
2. Militez pour un accès amélioré aux options de prévention existantes et pour le développement de nouvelles options de prévention.
3. Militez pour la provision de matériel et de services de prévention (p. ex., condoms masculins et féminins, échange de seringues) et pour leur intégration dans les programmes et services de soutien, de soins et de traitement.
4. Participez à des programmes de soutien entre pairs.
5. Militez pour des occasions de formation aux pairs éducateurs et conseillers.
6. Militez pour l'implication significative des personnes vivant avec le VIH.
7. Appuyez les programmes de littératie en matière de traitement.
8. Militez pour un cadre juridique et de politiques favorable à la prévention positive.