



Päevik on koostatud Eesti HIV-positiivsete Võrgustiku poolt.  
[www.ehpv.ee](http://www.ehpv.ee)

Koostamisel on kasutatud B I-Base, Royal Free,  
ühiskondliku liikumise Sammud materjale.

Koostajad:

L. Alijev, I. Sobolev, M. Raukas

Väljaandja:

Tervise Arengu Instituut

[www.tai.ee](http://www.tai.ee)

## Miks on tarvis pidada oma tervisliku seisukorra päevikut?

- ✓ Aitab kindlaks teha sinu tervislikku seisukorda sedamööda, kuidas kulgeb HIV infektsiooni areng.
- ✓ Aitab kindlaks määrata immuunsüsteemi seisundit.
- ✓ Saad teadmisi selle kohta, millise ravi on sulle määranud arst, ravi saamise tingimuste ja preparaatide kombinatsiooni kohta.
- ✓ Kõrvaltoimete ilmnemisel saad teha märkmeid selle kohta, milliseid ravimeid määrab arst nende kõrvaldamiseks, samuti teiste infektsioonide ja haigestumiste kohta.
- ✓ Aitab kindlaks määrata, milliseid täiendavaid meditsiiniteenuseid on sulle tarvis.
- ✓ Kui sa vahetad oma raviarsti, saad sa oma märkmete alusel anda talle informatsiooni oma tervisliku seisukorra kohta, samuti juhul, kui mõningad momendid ei ole sinu tervisekaardile kantud või on kaotsi läinud. Kui sul läheb tarvis teiste arstide või spetsialistide konsultatsiooni.
- ✓ See aitab sind siis, kui sa satud mõnda teise haiglasse või polikliinikusse, vajad teise spetsialisti arvamuse ärakuulamist või näiteks siis, kui oled sõitnud välismaale või puhkusele, aga sul läheb tarvis abi.
- ✓ See aitab sul saada rohkem teada oma seisukorra kohta, hakkad omama informatsiooni ja ise vastutama oma tervise eest.

Päevikus on andmed sinu poolt antud analüüside kohta.

Ravimeetodite arendamine ja andmete kogumine näiteks 20 aasta vältel võib osutuda vajalikuks uute preparaatide määramisel. Sellepärast tuleb arvesse võtta andmeid juba määratud kombinatsioonide kohta.

Selliste märkmete tegemine päevikusse on hädavajalik.

Näiteks, kui sa vahetad haiglat või ravisutust, võib sinu kaart minna kaotsi.

Päevik hakkab sisaldama sinu haigusloo kõige olulisemaid andmeid.

**Sinu raviarst või Eesti HIV-positiivsete võrgustiku „võrdne“ konsultant aitab sul seda täita, kui sul on sellega raskusi.**

Igal patsiendil on õigus näha oma haiguslugu ja teha sellest enesele koopiaid.

**Võta see arsti juurde minnes iga kord kaasa!**

Nimi: \_\_\_\_\_

Sünnikuupäev: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ a.

**OLULINE! Märkige siia üles informatsioon preparaatidest ja ainetest, mille vastu teil on allergia.**

---

---

---

---

*Haigla/polikliiniku nimetus* \_\_\_\_\_

---

Raviarsti nimi: \_\_\_\_\_

Kaardi nr: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

*Haigla/polikliiniku nimetus* \_\_\_\_\_

---

Raviarsti nimi: \_\_\_\_\_

Kaardi nr: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Teisi kasulikke aadresse ja kontaktandmeid:

Apteek: \_\_\_\_\_

Diagnoosi paneku kuupäev \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ a.





## CD4 ja viiruskoormus

Need testid aitavad teil jälgida oma tervislikku seisundit ja ravi tõhusust.

HIV-positiivsetele inimestele on oluline CD4 rakkude ehk T-lümfotsüütide – valgete vereliblede - arv.

**CD4 arv (immuunstaatus)** – nimetatud test määrab kindlaks CD4 rakkude arvu teie veres ja määrab kindlaks teie immuunsüsteemi seisundi. CD4 rakkude arvu mõõdetakse CD4 rakkude arvuna ühes milliliitris veres (mitte kogu organismis). Tavaliselt kirjutatakse seda rakku/ml kohta.

**CD4 protsent (CD%)** – see on CD4 protsent lümfotsüütide üldarvust. Seda loetakse kõige püsivamaks.

**Viiruskoormus** – see test võimaldab kindlaks määrata viiruseosakeste arvu vereplasmas. See analüüs määrab kindlaks ainult HIV geenid, see tähendab viiruse RNA. Viiruskoormuse tulemust mõõdetakse viiruse RNA koopiate arvuna ühes milliliitris. Test on oluline ravi määramisel, samuti siis, kui te saate ravi ja jälgite selle tõhusust.

Kui te ei tea oma eelmisi testitulemusi, küsige neid oma raviarsti käest. Teie kaardi juurde peavad olema köidetud kõik eelnenud tulemused.

Kuupäev	CD4/ml	CD4 %	Viiruskoormus
23. mai 2008	340	16	80,000

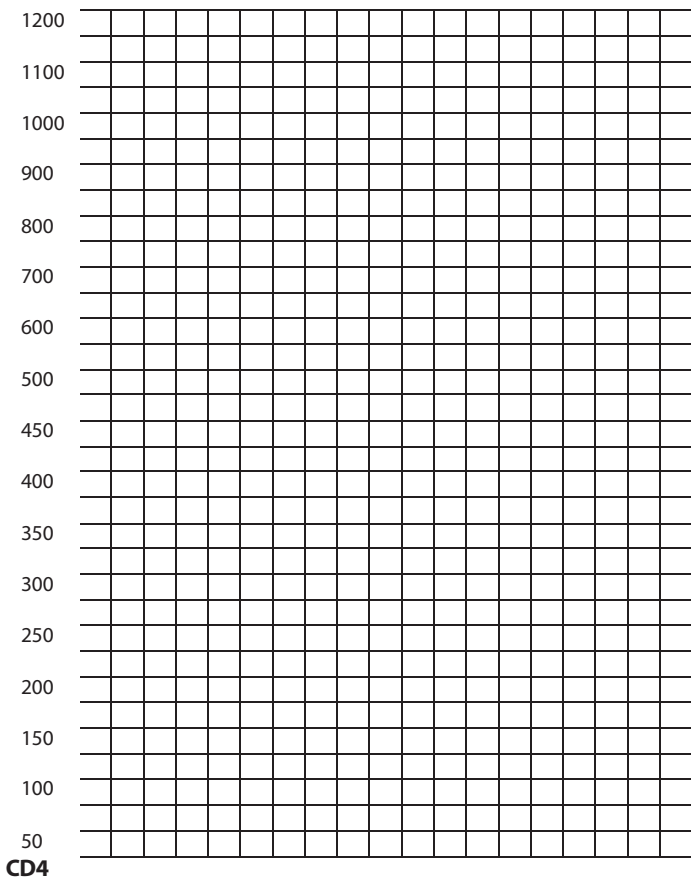


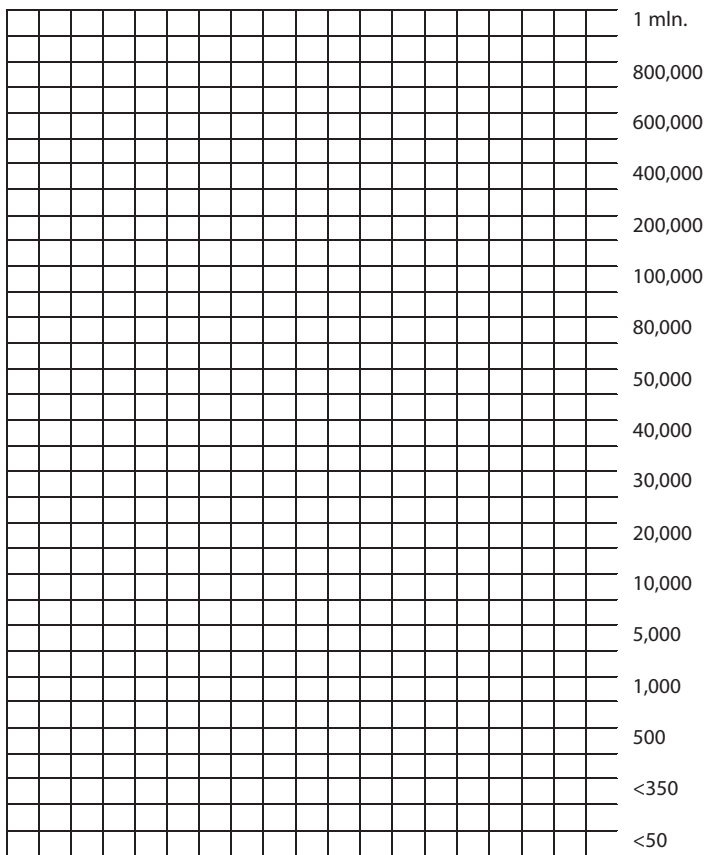






## Viiruskoormus

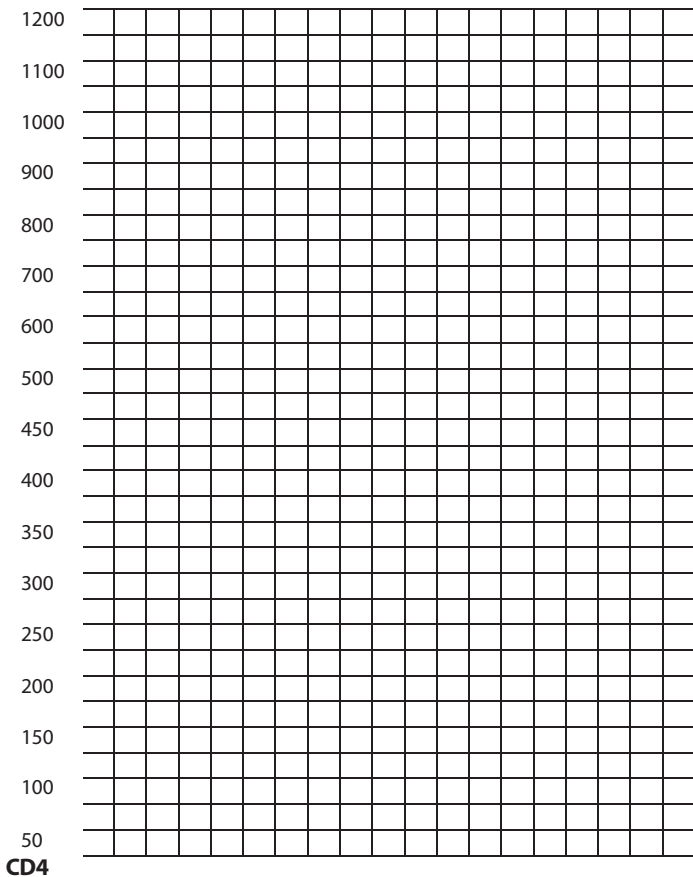


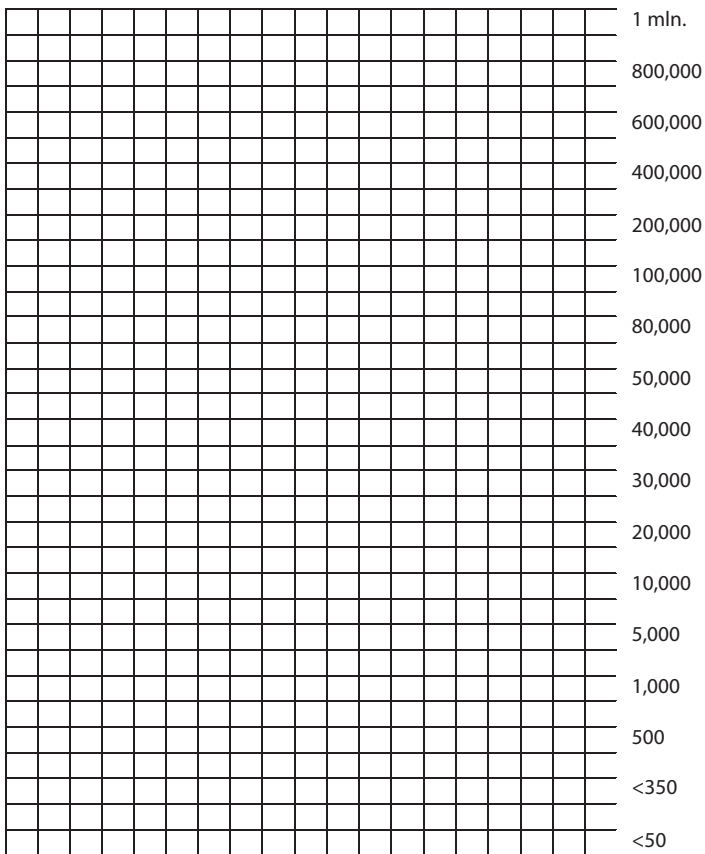


**Viiruskoormus**

Üks ruut — kuu

## Viiruskoormus





Üks ruut — kuu

**Viiruskoormus**

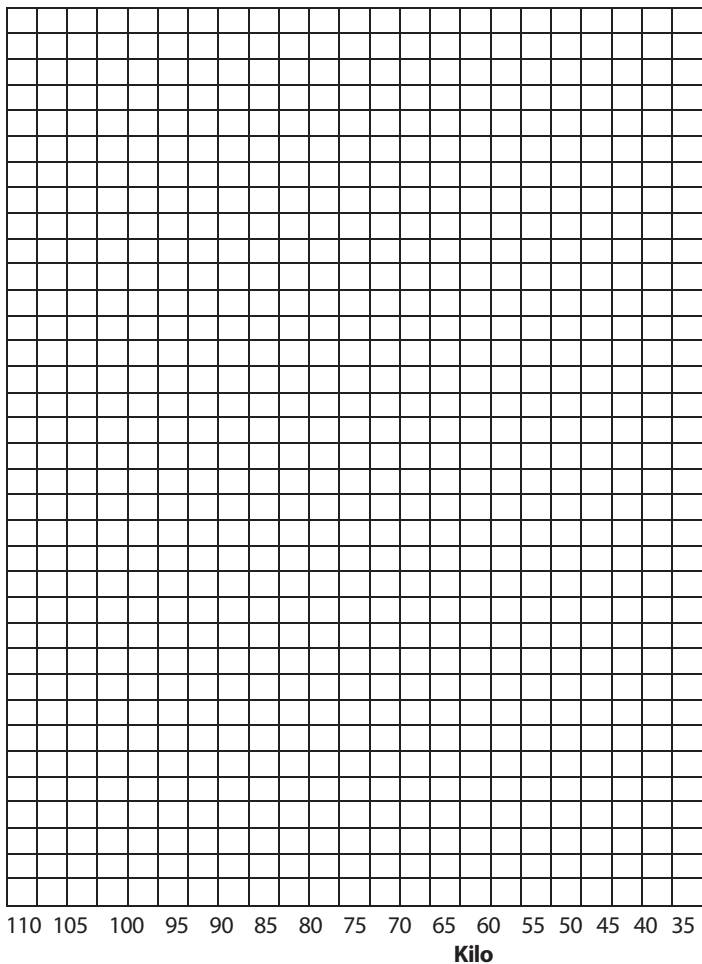
## Kaalumine

Märkige sellesse tabelisse üks kord kuus oma kaal. Kui kaal muutub, iseäranis siis, kui see langeb, pidage kindlasti nõu oma arstiga. Tema aitab teil selgeks teha, millest see on tingitud. Püüdke kaaluda igas kuus ühel ja samal päeval (näiteks iga kuu 15. kuupäeval).

Aasta 20____		Aasta 20____		Aasta 20____		Aasta 20____	
01		01		01		01	
02		02		02		02	
03		03		03		03	
04		04		04		04	
05		05		05		05	
06		06		06		06	
07		07		07		07	
08		08		08		08	
09		09		09		09	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	



## Kaalumine











## Resistentsus

RESISTENTSUS – harjumine ravimipreparaadiga – organismi, mikroorganismi või viiruse võime kaotada tundlikkus ravimi suhtes.

Resistentsus ARV preparaatidele tekib siis, kui viiruse struktuur teeb läbi pisitillukesed muutused. Neid nimetatakse mutatsioonideks. See võib tähendada, et preparaadid ei mõju enam nii efektiivselt või ei mõju üldse.

Resistentsuse vältimine on üheks kõige tähtsamaks kombineeritud ravi tarvitamise tingimustest. Sellepärast peab preparaate võtma rangelt arsti ettekirjutuste kohaselt ning järgima kõiki tema soovitusi!!!!

Kuupäev	Testi nimetus

**OLULINE! Preparaate peab võtma rangelt arsti ettekirjutuste kohaselt ning järgima kõiki tema soovitusi!**

Resistentsust preparaadi suhtes aitab välja selgitada spetsiaalne test. On olemas ka rist-resistentsus – kui teil on olemas resistentsus ühe preparaadi suhtes, siis võib teil olla ka resistentsus teiste preparaatide suhtes, isegi siis, kui te ei ole neid kunagi tarvitanud.

Resistentsus	Rist-resistentsus

## Kõrvaltoimed ja allergiad

Igal viirusevastasel preparaadil võib olla kõrvaltoime, kuid see ei kehti absoluutselt iga ravimi kohta. See kõik on väga individuaalne ning kui sa näed preparaadi juhendis pikka nimekirja kõrvalmõjudest, siis ei tähenda see veel, et sul kindlasti ilmneb kas või üks nendest. Mõned ei tunne ravimite suhtes mingeid kõrvalmõjusid, teised tunnevad neid leebel kujul, mis ei komplitseeri nende elu, kellelgi võivad kõrvalmõjud olla rasked. Kui sa kavatsed hakata tarvitama preparaati, millel on kas või väike ohtlike kõrvalmõjude tõenäosus, pead sa juba varem teadma sümptomeid, millele sul tuleb tähelepanu pöörata.

<b>Kuu päev</b>	<b>Sümptomid</b>	<b>Oletatav põhjus (preparaat)</b>	<b>Kõrvalmõjude ravi</b>	<b>Ravi aeg</b>





## Vaktsiinid (näiteks gripi, hepatiidi jms. vastu)

Need andmed on vajalikud sinu enese jaoks, et sa teaksid, milline vaktsineerimine on sulle tehtud. Pea meeles, et HIV-positiivsele inimesele ei manustata tavaliselt elusat vaktsiini! Küsi arsti käest ja saa teada.

Vaktsiini nimetus	Vaktsineerimise kuupäev

## ARV preparaadid

Originaalnimetus	Keemiline nimetus	Lühend
<b>Proteasaainhibiitorid (PIs)</b>		
Crixivan	indinavir	IDV
Viracept	nelfinavir	NFV
Norvir	Ritonavir	RTV
Fortovase	Saquinavir	SQVsgc
Invirase	Saquinavir	SQVhgs
Kaletra	lopinaviir+ritonaviir	LPC/r
Telzir	Fosamprenavir	FOS
Reyataz	Atasanavir	ATV
<b>Nonnukleosiidsed pöördtranskriptaasi inhibiitorid (NNRTIs)</b>		
Sustiva/Stocrin	Efavirens	EFV
Viramune	Nevirapiin	NVP
<b>Nukleosiidsed pöördtranskriptaasi inhibiitorid (NRTIs)</b>		
Zerit	stavudine	D4T
Retrovir	sidovudine	AZT
Videx	didanosine	ddl
Epivir	lamivudine	3TC
Ziagen	abacavir	ABC
Combivir	sidovudiin+lamivudiin	CBV
Viread	tenofovir	TDF
Kivexa	abakaviir+lamivudiin	
Truvada	emtritsitabiin+tenofoviir	
<b>Kokkuvalgumise inhibiitor</b>		
Fuzeon	Enfuvirtide	
<b>Integraasi inhibiitor</b>		
Isentress	Reltegravir	
<b>Teised kasutatavad preparaadid</b>		
Septin	Cotrimaxazole	
ProLeukin	Interleukin%2	IL%2
Foscamet	Foscavir	FCN
Vistid	Cidofovir	CDV
Pegasis	Peginterferon	
Ribavirin	Ribavirin	RBV

## MÄRKMED

## MÄRKMED

## Lisainformatsioon

Eesti HIV-positiivsete võrgustik on loodud HIV-positiivsete inimeste poolt inimestele, kes elavad HIV ja AIDSi-ga, samuti nende inimeste poolt, kes ei ole ükskõiksed epideemia tagajärjede suhtes.

Konfidentsiaalsus – see on peamine eeldus selleks, et võiksime tunda ennast mugavalt, pingevabalt ja avatuna. Seepärast kehtib igal kohtumisel konfidentsiaalsuse reegel, mille järgimine lubab meil hoida usalduslikku õhkkonda, olla siirad ja aktiivsed.

### Me pakume Sulle:

- ✓ Võimalust saada laialdast informatsiooni elust HIV-iga (raamatukogu, internet);
- ✓ Konsultatsiooni sotsiaalsetes, psühholoogilistes ja juriidilistes küsimustes;
- ✓ Osavõttu temaatilistest seminaridest ja treeningutest;
- ✓ Osavõttu aktsioonide ja kampaaniate korraldamisest;
- ✓ HIV-infektsiooni ennetamisele pühendatud üritustest osavõttu.

### Konsultatsioon „Võrdne võrdsele“

Tallinnas: Paldiski mnt. 62 (Merimatsa nakkuskeskus), **Telefon: 6598603**

Purus: Tervise 1 (Ida Viru Keskhaigla),

**Telefon: 55561080**

Narvas: Vestervalli 15, (Narva Polikliinik),

**Telefon: 53334226**

Võid saada teavet oma raviarsti, psühholoogi või infektsioonihaijala sotsiaaltöötaja käest.

Rohkem infot [www.ehpv.ee](http://www.ehpv.ee)



