

NOTIȚE „SĂNĂTOASE”

Broșură informativă

“Te află în închisoare.

Cu siguranță nu îți-e ușor, însă acesta nu este un pretext să te dai bătut și să încetezi să mai ai grija de tine. Penitenciarul este un loc unde ești expus multor pericole și situații riscante. Anume acum este cazul să preieai controlul asupra vieții tale.

Noi te vom ajuta în acest sens.

Conținutul acestei lucrări este responsabilitatea absolută a A.O. „Initiativa Pozitivă” și nu reflectă neapărat opinile DVV International Moldova sau BMZ.

Fiecare detinut are dreptul la informație.

Cu siguranță ești interesat să-ți păstrezi sănătatea, de aceea străduiește-te să află cât mai multă informație despre HIV, hepatită, tuberculoză (TB) de la colaboratorii penitenciarului sau de la reprezentanții asociațiilor obștești care vizitează penitenciarul.



Penitenciarul este locul unde fiecare trebuie să se protejeze pe sine însuși și pe alții. Pentru aceasta este important să cunoști:



Statutul tău HIV. Poți să faci testul rapid pe sânge sau salivă. Acest tip de testare se efectuează de către medicii instituțiilor penitenciare sau reprezentanții asociațiilor obștești. Testul rapid va indica rezultatul temp de 20 de minute, însă rezultatul va fi confirmat doar după analiza de sânge care se poate efectua la spitalul penitenciar.



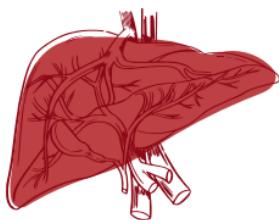
Statutul tău TB.

În mod obligatoriu trebuie să faci radiografia

atunci când ajungi în penitenciar.

Fii responsabil și fă-ți investigația la
TB la fiecare 6 luni.

Statutul tău la hepatită. În momentul de față diagnosticul la hepatită se poate efectua în fiecare penitenciar. Pentru testare, adreseză-te medicului.





Odată ajuns în penitenciar, vei face testul la ITS. Dacă pe parcursul detenției vor apărea indicii specifice (prurit (mâncărime), senzația de arsură în timpul urinării, eliminări puroioase), nu te jena, ci adresează-te la medic. Doar de tine depinde dacă vei avea în viitor familie, copii.

Dacă nu ai făcut niciodată analize la HIV, hepatite virale, ITS;
Dacă ești îngrijorat în legătură cu tuberculoza, dar nu faci nimic în acest sens

-te afli într-o zonă de risc sporit.

Depistezi maladiile la un stadiu tardiv de dezvoltare, când toate simptomele sunt evidente.

Noi știm cât este de complicat să renunți la droguri.

Poate deocamdată nu ești pregătit să renunți sau ai anumite prejudecăți legate de farmacoterapia cu metadonă. Alegerea îți aparține, însă nu vîta că trebuie să te protejezi pe tine însuți și pe oamenii care sunt alături.



Utilizează doar seringi și ace sterile. Nu împrumuta și nu lua în datorie echipament. În penitenciarul în care te află sunt puncte de schimb de seringi unde se face schimbul după următorul principiu: „1 serină utilizată = 1 serină sterilă”. Tu primești seringi de la un detinut ca și tine, de aceea nu-ți fie frică: administrația nu este informată despre aceasta.

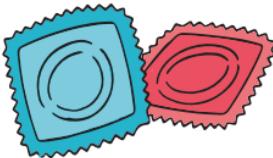


Dacă ai utilizat o cantitate mai mare de drog sau calitatea drogului nu-ți este cunoscută și simți că ai simptome de supradozare, adreseză-te medicului sau felcerului din unitatea medicală. Ti se va prescrie Naloxona - un preparat, indicat în cazurile de supradozare cu opiatee („sirca”, heroină) și care te va salva de la deces. Acest preparat este accesibil în toate penitenciarele.

Important! Naloxona nu ajută în cazul supradozării cu alte substanțe narcotice.



Deși există foarte multe prejudecăți vizavi de acest subiect, **prezervativele protejează de:**
ITS HIV sarcină nedorită



Prezervativele sunt absolut gratuite și

accesibile în punctele pentru schimb de seringi, în unitatea medicală, precum și în camerele pentru întrevederi de lungă durată.

Sănătatea este întotdeauna mai importantă.

Profilaxia căii verticale de transmitere



Cel mai important lucru în viața unei femei este **un copil sănătos**. De aceea, dacă ești însărcinată și ai un statut HIV-pozițiv, sau tuberculoză, sau hepatită, sau ITS, vei fi internată în spitalul penitenciar unde vei primi ajutor medical calificat.



Dacă te-ai întepat întâmplător cu acul de la seringă sau te-ai tăiat cu un cutit sau lamă și ai bănuiești că echipamentul ar putea conține virusul HIV, adreseză-te imediat la medic pentru a evita infectarea. În cazul indicațiilor medicale, tăi se va prescrie tratament antiretroviral pe termen scurt, dar nu uita să faci testul la HIV peste 6 luni.

Dacă utilizezi activ droguri și nu prea ții cont de sterilitatea echipamentului utilizat;

Dacă îți faci tatuaje și piercing;

Dacă nu ai făcut testare, diagnostic și nu te prea îngrijești de propria sănătate

- te afli în zona de risc sporit.

Dacă ai statut HIV-pozițiv, știi cât este de important să ai grija de sănătatea ta. **Tratamentul antiretroviral te va ajuta să trăiești o viață lungă și plină de sens.** Tratamentul poate fi prescris la spitalul penitenciarului și îl vei putea continua în orice închisoare. Nu uita că cel puțin la fiecare șase luni trebuie să faci analize la încarcătura virală și statutul imunologic. **Nu îintrerupe și nu abandona tratamentul, fiindcă consecințele ar putea fi ireversibile.**





Dacă ai tuberculoză, este timpul potrivit să începi tratamentul. Acesta este gratuit și accesibil în spitalul penitenciarului și în izolatoarele de detenție. Tuberculoza se tratează complet, însă doar de tine depinde calitatea vindecării.

Dacă ai ITS. Reteține, că tratamentul este gratuit și boala nu va dispărea de la sine. Medicul îți va prescrie tratament și, dacă vei urma indicațiile medicului, te vei vindeca.



Dacă ai hepatită virală C. Ai posibilitatea de a te **înscrie în lista comună pe țară pentru tratament gratuit**, adresându-te la medicul instituției penitenciare.



Ai avut curajul să recunoști că nu poti face față dependenței.

Farmacoterapia cu metadonă te poate ajuta să-ți controlezi dorința de a utiliza droguri și de a elimina complet sindromul de sevraj. Participarea ta este benevolă: nimeni nu te poate forța să intri în program.



În prezent, aproape în toate penitenciarele există **programul de farmacoterapie cu metadonă**. Dacă însă acesta nu se aplică în penitenciarul unde te află acum, iar tu dorești să beneficiezi de el, vei fi transferat într-o instituție unde programul funcționează. Ceea ce trebuie să reții este faptul că programul va fi eficient doar în cazul când nu vei utiliza suplimentar droguri și nu vei încălca regulile programului.



Reabilitarea în cadrul comunității terapeutice

În cazul în care ai luat decizia să-ți schimbi viața și să te dezoci de consumul substanțelor psiho-active, poti să te impeli în programul de reabilitare în cadrul comunității terapeutice.

La moment o astfel de comunitate funcționează
în cadrul Penitenciarului nr. 9 - Pruncul.





Dacă ai HIV, însă tu negi diagnosticul pe care îl ai și refuzi să administrezi tratamentul;

Dacă ai tuberculoză, însă ignori recomandările medicului;

Dacă ai hepatită, însă duci în continuare un mod de viață riscant;

Dacă ești în programul de farmacoterapie cu metadonă, dar utilizezi în continuare droguri ilegale

- ești în zona de risc sporit.

Acesta este un motiv de a-ți reevalua atitudinea.



Aflându-te în penitenciar, s-ar putea să consideri că va fi dificil să-ti soluționezi anumite probleme - nu este adevărat. Detenția este o perioadă de timp când poți reflecta și îți poți stabiliza viitoarea viață. Este un moment când te poți întreba dacă ai toate actele necesare, dacă ai un loc unde te-ai putea întoarce după eliberare, dacă ai rude și oameni apropiati care te-ar putea susține. Dacă ai răspuns „nu” la toate aceste întrebări, ai nevoie de ajutor pentru reintegrarea socială. Acest ajutor îl poate oferi asistentul social din instituția penitenciară sau reprezentantul asociației obștești.

Cu siguranță te confrunți cu crize. Noi știm că în închisoare nu este primit să te confesezi cuiva sau să ai încredere în cineva, dar crede-mă, foarte multe depind de sănătatea psihologică. Psihologul te va ajuta să înfrunți crizele, frământările, depresia, agresiunea, inclusiv sexuală, și alte probleme psihologice. Psihologul activează în orice instituție penitenciară. De asemenea, te poți adresa la un reprezentant al asociației obștești.



Îngrijire și suport / Consultant „de la egal la egal”

Cât de mult apreciezi propria ta experiență?

Consideri că experiența altor oameni este

prețioasă? În momentul de față poți

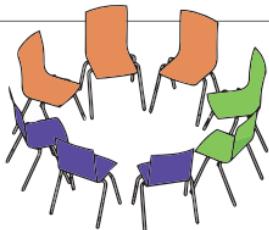
beneficia de consultația „de la egal la egal”

pe care o oferă organizațiile obștești.

Consultanții „de la egal la egal” sunt persoane care au trecut prin
aceeași experiență ca și tine, de aceea ei te înțeleg cel mai bine. Poți
avea încredere în ei în ceea ce privește orice întrebări legate de
infeția HIV, narcomanie, detenție.



Poți participa la grupurile de suport reciproc organizate de către reprezentanții asociațiilor obștești. La grupurile de suport se discută toate aspectele și problemele importante pentru tine legate de HIV, narcomanie, detenție. La grupul de suport poți fi deschis, fără a te teme că vei fi judecat sau discriminat, fiindcă alături de tine vor fi oameni la fel ca și tine. În timpul terapiei de grup vei acumula nu doar informație, ci și experiență, emoții pozitive - acesta va fi cercul tău de încredere.





Aspectele juridice cu siguranță te preocupa mai mult decât orice în timpul detenției tale. Cu regret, în privința proceselor tale de judecată și capetele de acuzare te poate consulta doar un avocat. Însă în cazul când ești discriminat din cauza statutului tău HIV, narcomaniei, farmacoterapiei și drepturile tale fundamentale sunt încălcate, te poți adresa juristului din cadrul asociației obștești care te va apăra absolut dezinteresat și gratuit.

Toate serviciile enumerate:

- asistentul social
- psihologul
- consultantul „de la egal la egal”
- juristul
- activitățile de grup



completează celealte servicii și le fac mai calitative pentru client, adică pentru tine.

Dacă consideri că te descurci foarte bine de sine stătător și nimeni nu te poate ajuta cu nimic;

Dacă consideri că aflându-te în detenție nu ai nici o posibilitate de a-ți soluționa problemele personale;

Dacă consideri că aflându-te în detenție nu merită să ai încredere în nimeni

- atunci te afli în zona de risc sporit.