

PRIRUČNIK ZDRAVOG ŽIVLJENJA



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

2015

Autori:

Dr. Sana Šabović, spec infektolog
Nedim Osmanović, soc radnik

Uređivački savjet:

Damir Laličić
Haris Karabegović
Tarik Prašo

Izdavač:

Udruženje Partnerstvo za zdravlje

Lektor:

Rade Marković

DTP & Grafički dizajn:

Edin Turkušić

Štampa:

Avdić3A d.o.o.

Početkom avgusta 2009. godine na snagu je stupio Zakon o zabrani diskriminacije („Službeni glasnik BiH“, broj 59/09) na nivou BiH. Tim zakonom propisana je odgovornost tijela javne vlasti, kao i pravnih osoba i pojedinaca koji imaju javna ovlaštenja, da suzbijaju diskriminaciju i promovišu načela ravnopravnosti. Diskriminacijom se u smislu toga zakona smatra svako različito postupanje, uključujući svako isključivanje, ograničavanje ili davanje prednosti bilo kojoj osobi ili grupi osoba na osnovu bilo koje lične okolnosti čija je posljedica da bilo kojoj osobi onemogući ili ugrozi priznavanje, uživanje ili ostvarivanje prava i sloboda na ravnopravnoj osnovi u svim oblastima.

LJUDSKA PRAVA



Svaki građanin ima pravo na ostvarivanje najvišeg mogućeg standarda ljudskih prava i vrijednosti, odnosno ima pravo na fizički i psihički integritet i na bezbjednost svoje ličnosti, kao i na uvažavanje svojih moralnih, kulturnih, religijskih i filozofskih ubjedjenja. Osnovna ljudska prava i slobode su sadržana u Ustavu BiH i drugim pravnim aktima na nivou BiH.

Ustav BiH, kao najopštiji akt našeg pozitivnog zakonodavstva, generalno zabranjuje diskriminaciju (u širem tumačenju i osoba koje žive sa HIV/AIDS-om). Građani su jednaki u pravima i dužnostima i imaju jednaku zaštitu pred državnim i drugim organima, bez obzira na rasu, pol, rođenje, jezik, nacionalnu pripadnost, vjeroispovijest, političko ili drugo uvjerenje, obrazovanje, socijalno porijeklo, imovno stanje ili neko lično svojstvo. Slobode i prava ostvaruju se, a dužnosti ispunjavaju, na osnovu ustava, osim kada je ustavom predviđeno da se uslovi za ostvarivanje pojedinih sloboda i prava utvrđuju zakonom.

Zakonom se može propisati način ostvarivanja pojedinih prava i sloboda kad je to neophodno za njihovo ostvarivanje. Zloupotreba ljudskih sloboda i prava protivustavna je i kažnjiva onako kako je to zakonom predviđeno.

Obezbeđuje se sudska zaštita sloboda i prava garantovanih i priznatih ustavom.

Svako ima pravo na javno zdravlje.

- ▶ Djeca, trudnice i stare osobe imaju pravo na zdravstvenu zaštitu iz javnih prihoda kada to pravo ne ostvaruju po drugom osnovu, a druge osobe pod uslovima utvrđenim zakonom.

Svako ima pravo na rad.

- ▶ Garantuje se sloboda rada, slobodan izbor zanimanja i zaposlenja i učešće u upravljanju. Svakome je, pod jednakim uslovima, dostupno radno vrijeme i funkcija.
- ▶ Građanima koji su djelimično sposobni za rad garantuje se osposobljavanje za odgovarajući posao i obezbjeđuju se uslovi za njihovo zapošljavanje, u skladu sa zakonom.
- ▶ Država obezbjeđuje socijalnu sigurnost građanima koji nisu sposobni za rad, a nemaju sredstva za izdržavanje.

Pravo na zdravstvenu zaštitu

- ▶ Pravo na dostupnost zdravstvene zaštite u skladu sa zdravstvenim stanjem, a u granicama mogućnosti sistema zdravstvene zaštite,
- ▶ Pravo na sve vrste informacija koje su dostupne,
- ▶ Pravo na informacije od strane zdravstvenog radnika, koji je dužan dati ih i bez traženja pacijenta, a u vezi sa dijagnozom i prognozom bolesti, opisom, ciljem i koristi od predložene medicinske mjere, vrstom i vjerovatnoćom mogućih rizika, alternativnim metodama liječenja, mogućim promjenama stanja posle primjene medicinske mjere, dejstvu lijekova i sporednim posljedicama,
- ▶ Pravo na besplatnu terapiju – ART, neke vakcine i liječenje u bolničkim ustanovama,
- ▶ Pravo na slobodan izbor ljekara i zdravstvene ustanove,
- ▶ Pravo na privatnost i povjerljivost informacija,
- ▶ Pravo na samoodlučivanje i pristanak. Bez pristanka pacijenta ne smije se, po pravilu, preuzeti nad njim nikakva medicinska mјera ili procedura. Pacijent ima pravo da odbije predloženu medicinsku mјeru.
- ▶ Pravo na uvid u medicinsku dokumentaciju. Podaci iz medicinske dokumentacije predstavljaju službenu tajnu.

Pravo pacijenata nad kojima se vrši medicinsko istraživanje

Može se preduzimati samo nad punoljetnim i poslovno sposobnim pacijentom uz njegov pristanak u pismenoj formi.

- ▶ Pravo na prigovor, koji se podnosi „zaštitniku pacijentovih prava“, tj. Ombudsmetu,
- ▶ Pravo na naknadu štete, prema opštim pravilima o odgovornosti za štetu, ako pacijent pretrpi štetu na svom tijelu ili se stručnom greškom prouzrokuje pogoršanje njegovog zdravstvenog stanja.

Prava se ostvaruju preko nadležnih sudova.

Pravo na zdravstvenu zaštitu ima svaki građanin BiH, kao i drugo lice koje ima prebivalište ili boravište u BiH.

Društvena briga iskazuje se i obezbjeđivanjem zdravstvene zaštite za grupacije stanovništva koje su izložene povećanom riziku od obolijevanja u vezi sa sprečavanjem, suzbijanjem, ranim otkrivanjem i liječenjem bolesti od većeg socijalno-medicinskog značaja (gdje spada i infekcija HIV-om).

Nadležni organi uređuju sadržaj i obim, način i postupak, kao i uslove za ostvarivanje zaštite ovih osoba.

Zdravstvena zaštita je organizovana djelatnost društva na očuvanju i unapređenju zdravlja građana, sprečavanju, suzbijanju i ranom otkrivanju bolesti, povreda i drugih poremećaja zdravlja te blagovremenom i efikasnom liječenju i rehabilitaciji.

Zdravstvena zaštita pacijenata ostvaruje se u zdravstvenim ustanovama. Korisnici mogu ostvariti osnovnu zdravstvenu zaštitu na teritoriji opštine na kojoj imaju boravište ili prebivalište, odnosno u višoj instituciji van mjesta boravka. Troškovi zdravstvene zaštite za obavezno osigurane osobe pokrivaju se iz sredstava obavezognog zdravstvenog osiguranja, a za osobe koje nemaju obavezno zdravstveno osiguranje iz budžeta fondova socijalne zaštite.

Odluka o učešću osiguranih osoba u troškovima zdravstvene zaštite propisuje vidove i iznose učešća u troškovima zdravstvene zaštite, oslobođanje od plaćanja učešća, kao i mjesto i način naplate. Odluka se donosi u entitetskim fondovima zdravstvenog osiguranja.

Oboljeli od HIV/AIDS-a svoja prava iz oblasti zdravstva ostvaruju u referentnim centrima za AIDS ako se radi o novootkrivenim nosiocima HIV-a, u slučaju uključenja terapije, liječenja oportunističkih infekcija, praćenja djelovanja terapije i vakcinacije.

U nadležnim domovima zdravlja, kod ljekara porodične medicine takve osobe ostvaruju druga prava (laboratorijski nalazi, terapija za druge bolesti koje nisu vezane za AIDS, konsultacije specijalista).

Fizikalni tretman se može ostvariti u domovima zdravlja i banjskim lječilištima, a potrebno je odobrenje nadležnog fonda zdravstvenog osiguranja na prijedlog specijaliste fizikalne medicine.

U banjskim ustanovama za sada nije potrebno donijeti nalaze testa na HIV.

Dobrovoljno osiguranje

Ukoliko ne postoji mogućnost za zdravstvenim osiguranjem na osnovu radnog odnosa, preko zavoda za zapošljavanje ili centra za socijalni rad, postoji mogućnost osiguranja na dobrovoljnoj bazi (dobrovoljno osiguranje).

Da bi se ono ostvarilo, potrebno je nabaviti određenu dokumentaciju koja se može dobiti u nadležnim institucijama:

- ▶ Potvrda o nezaposlenosti (može se dobiti u zavodu za zapošljavanje u mjestu boravka),
- ▶ Ljekarsko uvjerenje (dobija se u zdravstvenoj instituciji koja je za to nadležna, privatna ili javna),
- ▶ Izvod o imovinskom stanju (može se dobiti u poreskoj upravi),
- ▶ CIPS obrazac o mjestu boravka,
- ▶ Podaci o potreboj dokumentaciji za dobrovoljno osiguranje mogu se dobiti na šalterima fonda zdravstvenog osiguranja.

Pravo na naknadu za vrijeme privremene sprječenosti za rad

Naknada plate za vrijeme privremene sprječenosti za rad pripada osobama koje su obavezno osigurane kao zaposleni, vlasnici radnji, osobe koje obavljaju samostalnu djelatnost, sveštenici i vjerski službenici.

Sprječenost za rad treba da je nastala uslijed bolesti ili povrede, zbog medicinskog ispitivanja, održavanja trudnoće i sl.

Radni odnosi

Zaposlene osobe imaju pravo na odgovarajuću zaradu, bezbjednost i javno zdravlje na radu, zdravstvenu zaštitu, zaštitu ličnog integriteta i druga prava u slučaju bolesti, smanjenja i gubitka radne sposobnosti i starosti, materijalno obezbjeđenje za vrijeme privremene nezaposlenosti, kao i pravo na druge oblike zaštite u skladu sa zakonom.

Zaposlenik mladi od 18 godina i zaposleni invalid imaju pravo na posebnu zaštitu. Osoba koja traži zaposlenje, kao i zaposleni, ne može se stavljati u nepovoljniji položaj u odnosu na druge bez obzira na pol, rođenje, jezik, rasu, nacionalnu pripadnost, vjeroispovijest, bračni status, porodične obaveze, političko i drugo uvjerenje, imovinsko stanje, članstvo u političkim organizacijama, sindikatima ili neko drugo lično svojstvo.

Zaposlenik je dužan da prije zaključenja ugovora o radu obavijesti poslodavca o svom zdravstvenom stanju ili drugim okolnostima koje bitno utiču na obavljanje poslova za koje zasniva radni odnos ili mogu ugroziti život i zdravlje drugih osoba.

Oblast zapošljavanja i radnih odnosa regulisana je zakonom o radu. Ostvarivanje prava na rad i zapošljavanje vrši se posredstvom lokalnih filijala službe za zapošljavanje u opštini u kojoj je prijavljeno mjesto boravka osobe.

Penzijsko osiguranje

Obaveznim penzijskim i invalidskim osiguranjem obezbjeđuje se starosna penzija, invalidska penzija, porodična penzija i pravo na novčanu naknadu za tjelesno oštećenje (prouzrokovano povredom na radu ili profesionalnom bolešcu).

Za sticanje prava na invalidsku penziju potrebno je da kod osiguranika nastane potpuni gubitak radne sposobnosti zbog promjena u zdravstvenom stanju, prouzrokovanih povredom na radu, profesionalnom bolešcu, povredom van rada ili bolešcu koja se ne može otkloniti liječenjem ili medicinskom rehabilitacijom. Znači, invalidnost postoji samo ako dođe do potpunog gubitka radne sposobnosti. Promjene u zdravstvenom stanju moraju biti trajne prirode.

Pravo na porodičnu penziju mogu ostvariti članovi uže porodice umrlog osiguranika koji je navršio najmanje pet godina staža osiguranja ili je ispunio uslove za invalidsku penziju, kao i umrlog korisnika starosne ili invalidske penzije.

Penzijsko i invalidsko osiguranje regulisano je Zakonima i propisima koji su bitni za iste. Za više informacija može se pogledati na veb sajtu:

http://www.fzmiopio.ba/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=67&lang=ba

Ostvarivanje prava na penzijsko i invalidsko osiguranje obezbjeđuje se i provodi kroz fond za penzijsko i invalidsko osiguranje (PIO/MIO) i lokalne filijale ovog fonda kod kojih je osoba bila posljednji put osigurana, tj. u momentu sticanja osnova invalidnosti.

U Fondu za PIO/MIO se uzimaju potrebni obrasci za podnošenje zahtjeva za invalidsku penziju. Više podataka se može dobiti na veb stranici PIO/MIO
<http://www.fzmiopio.ba/images/obrasci/dokzip.pdf>

- ▶ Zahtjev za priznavanje prava na invalidsku penziju,
- ▶ Potvrda o radnom mjestu i opis poslova i radnih zadataka,
- ▶ Zahtjev za priznavanje prava na tjelesno oštećenje,
- ▶ Zahtjev za priznavanje prava na pomoć i njegu druge osobe,
- ▶ Obrazac br. 1 od ordinirajućeg ljekara ovjeren od strane komisije nadležnog doma zdravlja sa originalnom medicinskom dokumentacijom (mišljenje ljekara specijaliste, specijalistički nalazi, otpusne liste itd.),
 - ▶ Fotokopija lične karte i original na uvid,
 - ▶ Dokaz o penzijskom stažu: ovjerena fotokopija radne knjižice, uvjerenje o beneficiranom radnom stažu i druge javne isprave (rješenja, uvjerenja, potvrde) u originalu,
 - ▶ Fotokopija zdravstvene knjižice.

Obrazovanje i vaspitanje

Svako ima pravo na obrazovanje i vaspitanje. Osnovno obrazovanje je besplatno. Zakonom se, između ostalog, djeci i učenicima garantuje uvažavanje ličnosti i zaštita od diskriminacije i nasilja. Svi zaposleni u obrazovnoj ustanovi imaju službenu dužnost prijavljivanja kršenja prava djeteta, odnosno učenika, direktoru ustanove. Učenik, njegov roditelj, odnosno staratelj, može podnijeti prijavu direktoru škole u slučaju neprimjerenog ponašanja zaposlenih prema učeniku u roku od 15 dana od nastupanja slučaja.

Porodični i bračni odnosi

Prema važećim pravnim propisima u BiH, nema nikakvih ograničenja što se tiče porodičnih i bračnih odnosa vezanih za osobe koje žive sa HIV-om i uopšte nosioce neke polno prenosive bolesti, kako je to bilo ranije.

Postoji jedino mogućnost osporavanja braka (brak nije nevažeći po samom zakonu već se može tražiti njegovo poništenje) ako je došlo do skrivanja neke bitne osobine, odnosno bolesti supružnika.

Ovo se odnosi na situaciju zbog koje supružnik koji je u zabludi ne bi sklopio brak da je za nju znao.

Porodični i bračni odnosi regulisani su porodičnim zakonom. Ostvarivanje prava regulisanih ovim zakonom ostvaruje se u organima lokalne uprave ili suda na teritoriji na kojoj osoba ima prebivalište.

Pravo na socijalnu zaštitu

Socijalna zaštita ili socijalna skrb je naziv za niz mjera kojima vlast ili odgovarajuće institucije pružaju pomoć pojedincima kojima je ona potrebna. Pod tim se najčešće podrazumijevaju nastojanje da se poboljša njihova finansijska situacija, ali također i mjeru kojima se nastoje povećati njihove šanse za zaposlenje te za poboljšanje drugih aspekata njihovih života, npr. duševno zdravlje. Takve mjere bi teoretski trebali preduzimati članovi porodice, rodbina ili lokalna zajednica, odnosno društvo, zbog čega se i zaštita naziva "socijalnom". U pravilu ih, međutim, pružaju država ili nevladine organizacije.

Socijalna zaštita može imati različite oblike, kao što su isplata redovnih novčanih primanja, kuponi za nabavku hrane i drugih potrepština, zdravstvena zaštita i stambeno zbrinjavanje. Nju može direktno finansirati država, odnosno indirektno sami korisnici kroz različite modele društvenog osiguranja.

Korisnici socijalne zaštite variraju od države do države, ali su najčešće u pitanju osobe koje iz različitih razloga nisu u stanju finansirati vlastite egzistencijalne potrebe – nezaposlene, bolesne ili invalidne osobe, starije osobe, porodice s velikim brojem djece ili ratni veterani. Obim socijalne zaštite također zna varirati, pri čemu se države koje pružaju veliki broj takvih usluga obično nazivaju državama blagostanja. Za korisnike socijalne zaštite se ponekad koristi kolektivni izraz socijala.

Veoma je važno pružiti kontinuiranu podršku osobama oboljelim od HIV/AIDS-a te je i značajan uticaj socijalnog radnika u mobilisanju postojećih resursa osobe kako bi se što bolje nosila s postojećom situacijom. Adekvatna podrška prijeko je potrebna kad se osoba nađe u kriznom razdoblju, npr. neposredno nakon dijagnosticiranja bolesti ili nakon što je doživjela značajan gubitak.

HIV infekcija pogarda sve dimenzije života: fizičku, psihološku, socijalnu i duhovnu. Savjetovanje i socijalna podrška mogu pomoći ljudima i njihovim bližnjima da se znatno efikasnije suoče sa svim stadijima infekcije i poboljšaju kvalitet života.

HIV infekcija još uvijek, nažalost, često rezultira stigmom i strahom oboljelih-zaraženih osoba te njihovih najbližih.

Događalo se i da saznanje o infekciji rezultira gubitkom bolesnikovog socijalno-ekonomskog statusa, zaposlenja, dohodaka, udomljenja, smanjenjem mobilnosti te uskraćivanjem potrebne zdravstvene zaštite. Stoga se velik broj osoba zaraženih HIV-om iz navedenih razloga odlučuje za šutnju.

Uz najznačajniju podršku postojeće socijalne mreže za osobe oboljele od HIV/AIDS-a, veliku važnost imaju psihosocijalna podrška te grupe samopodrške. Najvažnije što grupe samopodrške, odnosno, kako ih se u literaturi naziva, grupe za samopomoć i uzajamnu podršku, daju pojedincu jeste razumijevanje te spoznaja da nisu jedini koji imaju određeni problem.

Od 70% osoba inficiranih HIV-om, 17% traži i koristi usluge centra za socijalni rad. Centar za socijalni rad uvijek pruža pomoć osobama koje su inficirane HIV-om ukoliko ima potrebe. Centar se angažuje u situacijama kada je osoba izložena nasilju ili je nasilnik a inficirana je HIV-om. Smještaj u određenu socijalno-zaštitnu ustanovu se vrši ukoliko postoji potreba za tim, te ukoliko nema kontraindikacija, zavisno od ukupnog zdravstvenog stanja osobe.

Ukoliko je osoba zaražena HIV-om pod starateljstvom, odnosno ako joj je oduzeta poslovna sposobnost, poduzimaju se sve socijalno-zaštitne mjere u zaštiti kako imovine, tako i prava te osobe.

Ukoliko se radi o djetetu, centar za socijalni rad vrši stalnu kontrolu brige o djetetu, bilo roditelja ili staratelja, brigu o potrebama djeteta, stalno je u kontaktu sa ljekarom koji vrši zdravstvenu brigu o djetetu, te ukoliko postoji potreba ili oboljenje koje iziskuje i kategorizaciju djeteta, a po prijedlogu ustanova zdravstvene zaštite, započinje proces za istu.

Centar za socijalni rad poduzima i određene mjere u cilju ostvarivanja prava osoba zaraženim HIV-om, a koja se odnose na novčane i druge materijalne pomoći, i to: jednokratna novčana pomoć, stalna novčana pomoć, te novčana naknadu za pomoć i njegu od strane druge osobe.

Centar također interveniše tamo gdje je potrebno utvrđivanje invalidnosti, ortopedsko pomagalo, i njega i pomoć druge osobe ukoliko je osobi koja je zaražena HIV-om takav vid pomoć potreban.

Centar za socijalni rad učestvuje i u rješavanju porodičnih odnosa i konfliktnih situacija, ranjivih grupa, a i osoba zaraženim HIV-om, ukoliko se nađu u takvoj situaciji. Sva navedena prava i dodirne tačke djelatnosti socijalnog radnika i ustanove vrše se u skladu sa Zakonom o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i porodica sa djecom.

U BiH su socijalna prava određena zakonima o socijalnoj zaštiti, i to:

Zakon o osnovama socijalne zaštite, zaštite civilnih žrtava rata i zaštite porodice sa djecom Federacije BiH („Službene novine Federacije BiH“, br. 36/99, 54/04, 39/06 i 14/09), a u Republici Srpskoj Zakon o socijalnoj zaštiti („Službeni glasnik RS“, broj 37/12).

Tuzlanski kanton broji 13 centara za socijalni rad, u okviru kojih djeluju multidisciplinarni timovi: socijalni radnik, pedagog, pedagog-psiholog, pravnik. Osnovni zakon koji reguliše oblast rada centra za socijalni rad je Zakon o socijalnoj zaštiti, zaštiti civilnih žrtava rata i porodica sa djecom („Službene novine Federacije BiH“, br. 36/99, 54/04, 39/06, 14/09). Osoba zaražena HIV infekcijom može ostvariti svoja prava ako su u pitanju sljedeće potrebe koje se odnose na materijalna davanja:

1. Stalna novčana pomoć,
2. Novčana naknada za pomoć i njegu od strane druge osobe,
3. Jednokratna novčana pomoć,
4. Izuzetna novčana pomoć,
5. Subvencije-participacije,
6. Smještaj u određenu socijalno-zaštitnu ustanovu.

Ova prava pacijenti mogu ostvariti u službama socijalne zaštite opštine u kojoj imaju prebivalište. Neophodno je da socijalni radnik pored institucija socijalne zaštite bude upoznat i sa drugim ustanovama i nevladnim organizacijama koje pružaju podršku osobama koje žive sa HIV-om i AIDS-om, sve sa ciljem da pruži adekvatniju pomoć pacijentu. Važno područje djelovanja socijalnih radnika je i posredovanje za korisnike u ostvarivanju tih prava.

Socijalna zaštita je društvena djelatnost koja ima za cilj pružanje pomoći građanima i njihovim porodicama kada dođu u stanje socijalne potrebe. Stanje socijalne potrebe je stanje u kojem je građaninu ili porodicama neophodna društvena pomoć u cilju savladavanja socijalnih i životnih teškoća.

Socijalna sigurnost se obezbeđuje osobama koje su nesposobne za rad, a nemaju sredstva za izdržavanje, kao i osobama i porodicama koji svojim radom ili na drugi način ne mogu obezbijediti dovoljna sredstva za zadovoljavanje osnovnih životnih potreba.

Za ostvarivanje prava propisanih u sistemu socijalne zaštite potrebno je da se zainteresovane osobe obrate centru za socijalni rad u mjestu prebivališta ili boravišta.

Zahtjev za ostvarivanje prava može podnijeti uživalac prava ili njegov zakonski zastupnik, kao i bračni drug ili osobe koje žive u zajedničkom domaćinstvu. To mogu i organi i organizacije koje po svojim nadležnostima utvrde ugroženost djece, mladih ili osoba koje nemaju radnu sposobnost.

U centru za socijalni rad mogu se dobiti sve potrebne informacije o neophodnoj dokumentaciji, o samom postupku, kao i o svim mogućnostima rješavanja problema vezanih za ostvarivanje socijalnih prava.

U centrima za socijalni rad se poštuje pravo na privatnost, zaštitu podataka u smislu krivične odgovornosti i pravo na dostupnost socijalnog radnika i drugih stručnjaka (psihologa, pedagoga i pravnika) angažovanih na zaštiti, koji su dužni poštovati stanje i privatnost klijenta i njegove porodice.

CENTRI ZA SOCIJALNI RAD U FBiH



PRAVA koja obezbjeđuju entiteti i opštine, a koja su dostupna osobama koje žive sa HIV-om:

1. Materijalno obezbjeđenje porodice

Pravo na materijalno obezbjeđenje ima pojedinac (koji živi sam), odnosno porodica koja nema prihode ili ima prihod manji od nivoa socijalne sigurnosti.

2. Dodatak za njegu i pomoć druge osobe

Pravo na dodatak za njegu i pomoć druge osobe ima osoba kojoj su zbog prirode i težine stanja, povrede ili bolesti neophodna pomoć i njega za obavljanje radnji radi zadovoljavanja osnovnih životnih potreba.

Komisija centra za socijalni rad po službenoj dužnosti obrađuje sve zahtjeve kako bi ustanovila da li postoje uslovi za ostvarivanje prava na uvećani dodatak za njegu i pomoć druge osobe, čiji je iznos 70% prosječne plate u entitetima. Za ostvarivanje ovog prava potrebno je postojanje 100% tjelesnog oštećenja.

3. Pomoć za osposobljavanje za rad

Ovo pravo pripada djeci ometenoj u razvoju i odraslim invalidnim osobama koje se, prema psihofizičkim sposobnostima i godinama života, mogu osposobiti za rad, a to pravo ne mogu ostvariti po drugom pravnom osnovu.

ADRESAR CENTARA I SLUŽBI ZA SOCIJALNI RAD U FEDERACIJI BIH



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

1.	Centar za socijalni rad Banovići	Braniliaca Banovića 97	Banovići 75290	035/875-981,871-390	csrbanovic@gmail.com
2.	Centar za socijalni rad Gračanica	Armije BiH bb	Gračanica 75320	035/703-144,702-566	csrgracanica@bih.net.ba
3.	Centar za socijalni rad Gradačac	Hadžiefendijina bb	Gradačac 76250	035/817-227	czsr-gradacac@hotmail.com
4.	Centar za socijalni rad Kalesija	Kalesijskih brigada bb	Kalesija 75260	035/631-176,631-581	cocrad.kal@bih.net.ba
5.	Centar za socijalni rad Kladanj	Kladanjske brigade bb	Kladanj 75280	035/621-422,622-460	lemina.68@gmail.com
6.	Centar za socijalni rad Teočak	Centar bb	Teočak 75414	035/756-073,360-389	csr.teocak@gmail.com
7.	Centar za socijalni rad Lukavac	Braniliaca Bosne bb	Lukavac 75300	035/553-861,553-831	soc-rad.lu@bih.net.ba
8.	Centar za socijalni rad Srebrenik	oslobodilačke brigade 47	Srebrenik 75350	035/645-770,645-849	centarsr@bih.net.ba
9.	Centar za socijalni rad Tuzla	Bosne Srebrenе bb	Tuzla 75000	035/277-196, 277-192, 266-574, 266-592	soc.rad.tz@bih.net.ba
10.	Centar za socijalni rad Zvornik-Sapna	206. viteške brigade bb	Zvornik-Sapna 75411	035/597-419	csr.sapna@hotmail.com
11.	Centar za socijalni rad Živinice	I Ulica 150	Živinice 75270	035/740-096, 061/ 149- 659, Fax: 740-097	csr.zi@bih.net.ba
12.	Centar za socijalni rad Čelić	108. brčanske brigade 3	Čelić 75246	035/668-120	juczsrelic@gmail.com
13.	Centar za socijalni rad Doboj Istok	Brijesnica Velika	D o b o j - I s t o k 74207	035/722-695,722-695	arnes.csrdobojistok@gmail.com

TUZLANSKI

1.	Centar za socijalni rad Breza	ZAV/NOBIH-a 6	Breza 71370	032/783-912, 789-430	centarbrnet@bih.net.ba
2.	Služba za civilnu zaštitu i zajedničke poslove Doboj-Jug	Matuzići bb	Doboj-Jug 74203	032/699-341, Fax: 032/699-331	dobjijug@bih.net.ba
3.	Centar za socijalni rad Kakanj	309. briške brigade 17	Kakanj 72240	032/553-076, 556-750	csr.kakanj@gmail.com
4.	Centar za socijalni rad Maglaj	Srebreničkih žrtava rata bb	Maglaj 74250	032/603-527, 603-469	csrmaglaj@bih.net.ba
5.	Centar za socijalni rad Tešanj	Kralja Tvrka bb	Tešanj 74260	032/650-205, 656-351	csrt@bih.net.ba
6.	Centar za socijalni rad Zavidovići	Podubravije 6	Zavidovići 72220	032/877-770, 868-210	centarzasoc.rad.zdici@bih.net.ba
7.	Centar za socijalni rad Zenica	S. Čakana Mulalića 5	Zenica 72000	032/202-490, 202-322	czsr_ze@bih.net.ba
8.	Centar za socijalni rad Visoko	Islamovića 10	Visoko 71300	032/735-835	centarvisoko@gmail.com
9.	Centar za socijalni rad Žepče	Zagrebačka bb	Žepče 72230	032/881-800	centar.zepce@tel.net.ba
10.	Centar za socijalni rad Vareš	Zvjezda bb	Vareš 71330	032/849-480, 849-481 Fax: 032/880-588	zastita@bih.net.ba
11.	Centar za socijalni rad Olovno	Školska bb	Olovno 71340	032/828-370, 828-372	socijala@bih.net.ba
12.	Služba stručnih i općih poslova Usora	Srednja Omanjska Usora	Usora 74230	032/895-239, 893-514	opcina.usorai@tel.net.ba

SREDNJOBOŠANSKI						
1.	Kantonalni centar za socijalni rad Gorāžde	Maršala Tita 13	Gorāžde 73000	038/223-343, 228-584	czsrgorazde@hotmail.com	
2.	Služba socijalne zaštite Gorāžde	Maršala Tita 13	Gorāžde 73000	038/226-598	czsrgorazde@hotmail.com	
3.	Služba socijalne zaštite Foča-Ustikolina	Ustikolina	Foča-Ustikolina 73250	038/519-416	czsrgorazde@hotmail.com	
4.	Služba socijalne zaštite Pale-Prača	Himze Sablje 33	Pale-Prača 73290	038/799-258 038/799-112	czsrgorazde@hotmail.com	
1.	Centar za socijalni rad Bugojno	Sultan Ahmedova 55	Bugojno 70230	030/252-027,251-171	socijalnobj@bih.net.ba	
2.	Centar za socijalni rad Busovača	Ive Andrića bb	Busovača 72260	030/732-620	socijalnirad_bus@hotmail.com	
3.	Centar za socijalni rad Donji Vakuf	14. septembar bb	Donji Vakuf 70220	030/205-222, 509-629	socijalnobjd@bih.net.ba	
4.	Služba za opću upravu, društvene djelatnosti, izbjeglice i socijalna pitanja Fojnicica	Bosanska 94	Fojnica 71210	030/547-716,547-746 547-728	mediha.krsic@fojnica.ba	
5.	Centar za socijalni rad Gornji Vakuf-Uskoplje	Fra Andela Zvizdovića	Gornji Vakuf -Uskoplje 70240	030/265-683, 030/654-106, 654-105	socrad@bih.net.ba czsrjajce@yahoo.com	
6.	Centar za socijalni rad Jajce	S. Tomasevića 10	Jajce 70101	030/877-820,879-077	marypusic@gmail.com	
7.	Odjel socijalne skrbi Općine Kiseljak	Josipa Bana Jelačića 2	Kiseljak 71250	030/877-820,879-077	opcinakresevo.socijala@tel.net.ba	
8.	Služba za gospodarstvo, obnovu, socijalnu skrb i progrанike Kreševo	Fra Grge Martića 13	Kreševo 71260	030/806-826	czstravnik@gmail.com	
9.	Centar za socijalni rad Travnik	Lukačka 3	Travnik 72270	030/511-412,511-058		
10.	Centar za socijalni rad Novi Travnik	Kralja Tvrtka bb	Novi Travnik 72290	030/795-072,795-073	socijalni.rad.nt@tel.net.ba	
11.	Centar za socijalni rad Vitez	Kralja Petra Krešimira IV bb	Vitez 72250	030/711-665,717-288 Fax: 030/711-678	socijalni.rad.vitez@tel.net.ba	
12.	Služba za opću upravu, društvene djelatnosti i finansije Dobretići	Dobretići bb	Dobretići 70210	030/641-202,641-203	juričijija@net.hr	

1.	Centar za socijalni rad Grad Mostar	Fra Franje Miličevića 43	Grad Mostar 88000	036/335-900,901 335-939	csr.mostar@tel.net.ba
2.	Centar za socijalni rad Jablanica	Doljanka 5	Jablanica 88420	036/753-170	jucs.jablanica@bih.net.ba
3.	Centar za socijalni rad Konjic	Maršala Tita 62	Konjic 88400	036/726-171,728-448	op.konjic@bih.net.ba
4.	Centar za socijalni rad Čitluk	Kralja Tomislava bb	Čitluk 88260	036/640-131,640-132	csr.citluk@gmail.com
5.	Služba za opću upravu i društvenu djelatnost Neum	Kralja Tomislava 1	Neum 88390	036/880-018,880-186 880-214	drustvene-djelatnosti@tel.net.ba
6.	Centar za socijalni rad Stolac	Banovinska bb	Stolac 88360	036/853-104	csr.stolac@hotmail.com
7.	Centar za socijalni rad Čapljina	Trg Sv. Franje bb	Čapljina 88300	036/805-351	socijalna.skrb.capljina@tel.net.ba
8.	Ured socijalne skrbi Ravno	Trg Ivana Musića bb	Ravno 88370	036/891-465,891-466	opcina.ravno.ravno3@gmail.com
9.	Centar za socijalni rad Prozor-Rama	Kralja Tomislava bb	Prozor-Rama 88440	036/771-108	csrprozor.rama@gmail.com
1.	Centar za socijalni rad Grude	Republike Hrvatske 15b	Grude 88340	039/660-319,660-318	socijalni.rad.grude@tel.net.ba
2.	Centar za socijalni rad Ljubuški	Zrinsko Frankopanska bb	Ljubuški 88320	039/830-593, 830-595	csr.lijubuski@tel.net.ba
3.	Centar za socijalni rad Posušje	Fra Grge Martića 42	Posušje 88240	039/681-053,685-463	socijalnirad.posusije@gmail.com
4.	Centar za socijalni rad Široki Brijeg	Matije Gupca bb	Široki Brijeg 88220	039/706-097 039/706-098	socijalni.rad.srb@tel.net.ba
ZAPADNO-HERCEGOVACKI					
HERCEGOVACKO-NERETVAJSKI					

1.	Kantonalni centar za socijalni rad Sarajevo	Gatačka 78	Sarajevo 71000	033/723-640	info@kcsr.ba
2.	Služba za socijalnu zaštitu Stari Grad	Fra Grge Martića 4	Stari Grad 71000	033/551-110, 200-348	sszsgy@bih.net.ba
3.	Služba za socijalnu zaštitu Centar	Zaima Šarca 13	Centar 71000	033/565-500, 206-384	sszoc@bih.net.ba
4.	Služba za socijalnu zaštitu Novo Sarajevo	Azize Šaćirbegović 96	Novo Sarajevo 71000	033/525-939,525-8776	sszon@bih.net.ba
5.	Služba za socijalnu zaštitu Novi Grad	Gradačačka 78	Novi Grad 71000	033/768-710,541-101	sszong@bih.net.ba
6.	Služba za socijalnu zaštitu Ilidža	12. mart 5	Iličića 71210	033/761-510,625-715	sszoi@bih.net.ba
7.	Služba za socijalnu zaštitu Hadžići	Hadžali do broja185	Hadžići 71240	033/475-848,475-841	centrarhadzici@hotmail.com
8.	Služba za socijalnu zaštitu Vogošća	Omladinska bb	Vogošća 71320	033/424-440, 033/432-651	szsov@bih.net.ba
9.	Služba za socijalnu zaštitu Iljaš	Ivana Franje Šuklića 6	Iljaš 71380	033/428-910,428-911	ilijas@kcsr.ba
10.	Služba za socijalnu zaštitu Trnovo	Općina Trnovo	Trnovo 71220	033/586-703	

KANTON SARAJEVO

1.	Centar za socijalni rad Glamоч bb	Nikole Bojinovića bb	Glamoč 80230	034/206-151	soc.rad.gl@tel.net.ba
2.	Centar za socijalni rad Kupres	Vukovarska 2	Kupres 80320	034/274-080	socijalno.kupres@tel.net.ba
3.	Služba za opću upravu i društvene djelatnosti Opcina Drvar	Titova 1	Drvar 80260	034/819-361	opcina drvar@tel.net.ba
4.	Centar za socijalni rad Livno 11	S. S. Kranjčevića 11	Livno 80101 203-558	034/202-642,202-340	socijalniradli@net.hr
5.	Centar za socijalni rad Tomislavgrad	Kulina Bana bb	Tomislavgrad 80240	034/352-247	css.tomislavgrad@gmail.com
6.	Služba za opću upravu i socijalnu zaštitu Bosansko Grahovo	Vojislava Ivetića 2	Bosansko Grahovo 80270	034/206-020,850-191	opcina.grahovo@tel.net.ba

KANTON 10/LIVANJSKI KANTON

PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA



Saopštavanje svog HIV statusa porodici i prijateljima

Osobe koje žive sa HIV-om u našoj sredini žive okružene predrasudama i osudom. Neosnovani strah i zablude utiču na izbjegavanje društvenih kontakata sa HIV pozitivnim osobama.

Saopštavanjem svog HIV statusa porodici i prijateljima obezbjeđuje se podrška u teškim periodima. Osoba najbolje može procijeniti u koga iz okruženja može imati potpuno povjerenje, kao i na koji način i kada će tim osobama saopštiti svoj status. Ukoliko osoba nije sigurna kako to da učini, može se posavjetovati sa psihologom ili savjetnikom.

Zaštita privatnosti osoba koje žive sa HIV-om i AIDS-om

Pravo na privatni život regulisano je brojnim međunarodnim pravnim dokumentima:

- ▶ Evropska konvencija o zaštiti ljudskih prava i osnovnih sloboda,
- ▶ Opšta deklaracija UN-a o ljudskim pravima,
- ▶ Međunarodni pakt o građanskim i političkim pravima.

Evropski sud za ljudska prava posebno štiti pravo na privatnost u postojećoj sudskoj praksi.

Kada je riječ o osobama koje žive s HIV-om i AIDS-om, kao i onima pod povećanim rizikom za transmisiju HIV-a, tada je zaštita prava na privatnost posebno značajna u kontekstu testiranja na HIV, te držanja i pristupa medicinskoj dokumentaciji koja je sačinjena o osobama čiji su nalazi na HIV pozitivni i koje se tretiraju u redovnom sistemu zdravstvene zaštite.

Pitanje prava na privatnost često se dovodi u sukob sa zaštitom prava drugih, naročito onda kada postoji strah od širenja zaraze HIV-om kako u službama koje imaju kontakt sa osobama koje žive s HIV-om i AIDS-om, tako i u opštoj populaciji.

Pravo na pomoć psihologa

Psiholog je stručna osoba koja može pomoći da se prevaziđu problemi koji prate HIV infekciju:

- ▶ Odbacivanje od strane porodice,
- ▶ Strah od kontakta sa drugim osobama,
- ▶ Gubitak samopouzdanja,
- ▶ Samoizolacija,
- ▶ Strah od objave HIV pozitivnog statusa,
- ▶ Depresija,
- ▶ Napetost i sl.

U toku oporavka HIV pozitivne osobe se često suočavaju sa nekim emocionalnim problemima ili mentalnim bolestima. Mentalno zdravlje je jedan od ključnih činilaca za uspješnost liječenja HIV infekcije i dosta utiče na klinički tok, morbiditet i mortalitet HIV/AIDS-a.

Psihosocijalni faktori imaju uticaj na zdravlje i dug život s HIV/AIDS-om i povezani su sa psihološkim varijablama: stresori (stresni događaji), depresija i distres, strategije suočavanja sa stresom, socijalnom podrškom i gubitkom, dispozicijski optimizam, otkrivanje HIV statusa i emocionalna ekspresija te kognitivni mentalni set.

Stres se može smatrati kao pojava koja je prouzrokovana poremećajem balansa u organizmu pod dejstvom raznih spoljašnjih i unutrašnjih činilaca. Psihološki stres se odnosi na iskustvo proizašlo iz interakcije osobe i njene okoline, naročito one u kojima dolazi do nepodudaranja između osobnih resursa i zahtjeva okoline. Koji odbrambeni mehanizmi su dominantni u strategiji suočavanja sa stresom bitno utiče na to kako će se osoba izboriti sa svojim osjećanjima zbog HIV infekcije.

Osobe koje su dugotrajno i intenzivno izložene stresu mogu razviti psihičke poremećaje iz kruga anksioznih poremećaja, depresivnih poremećaja te niz drugih psihofizičkih poremećaja.

Dokazano je da stres također utiče na imunološki i endokrinološki sistem, te njegovom redukcijom može se pospješiti opšte zdravstveno stanje HIV pozitivnih osoba.

Mentalno stanje pacijenta utiče na redovno uzimanje ARV terapije, čime se direktno djeluje na uspješnost liječenja HIV bolesti.

U toku psihoterapijskog procesa se osobe sa HIV-om uče novim modelima suočavanja sa stresom, što dovodi do redukcije psihosomatskih simptoma i poboljšanja opšte funkcionalnosti osobe koja živi sa HIV-om.

Brojne studije su dokazale da tehnike upravljanja stresom kao što su relaksacijski trening i imaginacija, kognitivno restrukturiranje, trening vještina suočavanja i trening interpersonalnih vještina mogu reducirati anksioznost, depresiju i socijalnu izolaciju osoba oboljelih od HIV-a.

U skoro svim domovima zdravlja postoje centri za mentalno zdravlje gdje se može dobiti pomoć psihologa. U kliničkim centrima i kantonalnim bolnicama također postoje službe za psihosocijalnu podršku.

SEKSUALNI ŽIVOT I HIV POZITIVAN STATUS



Biti HIV pozitivan ne znači automatski biti i seksualno neaktivno, odnosno odreći se seksualnih odnosa.

HIV na više načina može uzrokovati smanjenje potencije. Najčešći uzroci su:

1. Psihološki problemi sa kojim se osoba susreće zbog saznanja svog statusa (npr. depresija, anksioznost, nervna napetost i sl.), kada se može obratiti psihologu (vidi dio Psihosocijalna podrška),
2. HIV, a i lijekovi (npr. Videx, Zerit, inhibitori proteaze, Ritonavir), mogu oštetiti kontrolu erekcije – u tom slučaju se HIV pozitivna osoba može obratiti infektologu radi promjene terapije.

Postoje lijekovi, kao što je Viagra, koji povećavaju potenciju. O korištenju ovih lijekova neophodno je posavjetovati se sa infektologom zbog mogućnosti interakcije sa ARV lijekovima!

Seksualni odnos (vaginalni, analni i oralni) treba uvijek biti praćen korištenjem zaštite (kondoma i lubrikanta), bez obzira na to da li je partner HIV pozitivnog ili negativnog statusa.

Razlozi tome su višestruki:

- Mogućnost inficiranja partnera, ukoliko je partner HIV negativan,
- Mogućnost ponovne infekcije HIV-om, ukoliko je partner HIV pozitivan,
- Mogućnost infekcije polno prenosivim bolestima (gonoreja, sifilis, herpesi, hepatitisi, hlamidija itd).

Treba obavijestiti seksualnog partnera o HIV statusu.

Seksualno aktivnim osobama se savjetuju redovni pregledi kod dermatovenerologa, ginekologa, odnosno urologa za muškarce. Za pregled kod dermatovenerologa i urologa potrebna je uputnica u zavisnosti od organizacije klinika, ljekara porodične medicine ili infektologa, a ginekološki pregled se može obaviti u domu zdravlja. Ovo su ujedno i osobe sa kojima se može razgovarati o eventualnim nedoumicama u pogledu reproduktivnog i seksualnog zdravlja.

Kao najbolja praksa se pokazala uvezanost infektologa i specijaliste, u zavisnosti o kakvoj se bolesti radi.

U slučaju da HIV pozitivna žena razmišlja o trudnoći, onda je potreban konzilij infektologa, ginekologa i psihologa, kao i prisustvo supruga

OBAVEZE OSOBA KOJE ŽIVE SA HIV-OM



Van liste dužnosti kojih se svaka osoba kao građanin jedne države more pridržavati postoje određene dodatne obaveze kojih su se osobe koje žive sa HIV/AIDS-om dužne pridržavati. Te obaveze se odnose prije svega na poštivanje procedure liječenja i zaštitu od prenošenja HIV infekcije (sprečavanje prenošenja HIV infekcije na druge osobe).

One nigdje nisu posebno formulisane, već se izvlače iz obaveza pacijenata i nosioca zaraze, a koje su sadržane u zakonima o zdravstvenoj zaštiti, zakonima o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti i krivičnim zakonima.

Prema zakonima o zdravstvenoj zaštiti, svi pacijenti, uključujući i osobe koje žive sa HIV-om, dužni su se pridržavati opštih akata zdravstvene ustanove o uslovima boravka i ponašanja u istoj. Prilikom ostvarivanja zdravstvene zaštite u zdravstvenoj ustanovi ili privatnoj praksi, pacijent je dužan aktivno učestvovati u očuvanju i unapređenju svog zdravlja, da u potpunosti informiše nadležnog zdravstvenog radnika o svom zdravstvenom stanju i da se pridržava uputstava i svih propisanih mjeri i terapije.

Ukoliko pacijent želi prekinuti liječenje prema sopstvenoj odluci, dužan je o tome dati pismenu izjavu.

Prema zakonima o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti, HIV bolest je definisana kao zarazna hronična bolest i određene su mјere za postupak i zaštitu koje je osoba oboljela od zarazne bolesti dužno poštovati. Sankcija za nepoštivanje ovih mјera koje su rezultirale prenošenjem infekcije predviđena je u krivičnim zakonima u obliku zatvorske kazne.

Ako osoba dobije HIV i to sazna (npr. putem anonimnog testa), dužna je dati podatke o sebi HIV specijalisti u klinici za liječenje zaraznih bolesti.

Također, postoji obaveza pridržavanja naloga doktora, naročito u pogledu širenja bolesti. Dakle, savjeti ljekara, pogotovo oni koji se odnose na dalje širenje infekcije (npr. obavezna upotreba kondoma, bezbjedan seks, korištenje samo vlastitih igala i šprica) po zakonu su obavezni.

Krivični zakon prenošenje HIV infekcije naziva krivičnim djelom i određuje kazne za počinioce ovog djela. Kažnjivo je drugo lice dovesti u opasnost od infekcije (znači, mogućnost prenosa), namjerno i nenamjerno prenošenje infekcije, a najstrože se sankcionише ako infekcija dovede do smrti zaražene osobe.

Kazne za ovo krivično djelo su prilično stroge i mogu iznositi i do 15 godina zatvora. Da bi se izbjegle sankcije krivičnog zakona u vezi sa dovođenjem u opasnost i nehatnim (bez namjere) prenošenjem HIV-a, moraju se, prije svega, poštovati mjere i propisi iz zakona o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti.

ISHRANA OSOBA INFICIRANIH HIV-om



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

Ishrana kao dio zdravog života

„Sve što putem hrane unosimo u organizam gradi nas i mijenja, a od toga što smo unijeli zavise naša snaga, naše zdravlje i naš život.“

- Hipokrat

Grčki filozof i ljekar Hipokrat je zaslužan za širenje ideje o upotrebi zdravih namirnica umjesto lijekova. To potvrđuje njegova poznata izreka „*Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana.*“ Iz Hipokratovih djela saznajemo da su i ostali lječnici koji su živjeli u to doba prepoznali uticaj prehrane na ljudsko zdravlje, a kasnije su to radili i Galen, Maimonoides i Paracelzijus.

Koje su se namirnice koristile kao lijek?!

Hipokratova izreka „*Neka tvoja hrana bude tvoj lijek, a tvoj lijek neka bude tvoja hrana*“ danas ima uporište u nauci o prehrani. Znamo da se još od praistorije hrani pripisuju lijekovita svojstva i uloga u jačanju imuniteta. Ali, u današnje vrijeme veliki porast dostupnosti i popularnosti brzo pripremljene hrane dovodi do porasta loših prehrambenih navika. U tom slučaju hrana može biti i uzrokom bolesti.

Zato je važno kako se hranimo jer je hrana jedan od bitnih faktora u razvoju, ali i prevenciji pojave bolesti. Najpoznatiji je bio pčelinji med koji je bio ukusan i ljekovit, te su ga ljudi izuzetno cijenili. Med se koristio kao samostalan lijek ili u sklopu nekog preparata.

U lijekovite svrhe spominje se i bijeli luk/češnjak koji oslobađa organizam od raznih parazita crijevnog i kožnog porijekla. Smatralo se da ima uticaj na smirivanje spoljašnjih i unutrašnjih upala. Štiti od gripe, prehlade, zaraznih bolesti, ublažava zubobolju i kašalj, a može poslužiti i kao lijek protiv upale pluća. Češnjak podstiče antimikrobne aktivnosti te djeluje na sniženje holesterola i triglicerida.

Čajevi su tradicionalni lijekovi za jačanje imuniteta. Čaj se koristio kao lijek za upalu grla te za smirivanje tegoba u probavnom sustavu. Još mu se pripisuju djelovanja koja utiču na rast tumora, osjećaj zbumjenosti, upalu pluća, snižavanje temperature i ublažavanje upale mokraćnog sistema.

Hrana i začini uvijek su bili važan dio života. Koliko god je medicina napredovala, još uvijek primjenjujemo masti, obloge i čajeve od prirodnih sastojaka. Spoznajom da nam stari preparati pomažu vraćamo se prirodi. Prirodna, nehemijiska i zdrava hrana i šolja biljnog čaja nas okrepljuje, a da se ni na koji način ne suprotstavlja ljekarskim savjetima.

Bjelančevine	15-20%
Ugljikohidrati	55-60%
Masti	20-25%

Tabela 1: Dnevne potrebe namirnica



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

VITAMINI TOPIVI U MASNOĆAMA



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

Vitamin A

Otporan je na toplinu, ali je osjetljiv na svjetlo i vazduh. Važan je za vid i njegov manjak izaziva noćno sljepilo. Učestvuje i u zaštiti kože, održava je zdravom, pospješuje rast i jača opštu zaštitu – imunitet.

Dokazano je da sprečava razvoj tumora. Nalaz se u mrkvi, bundevi, špinatu, kelju, zelenoj salati, paradajzu, peršunu, marelicama, jajetu, ribljem ulju, mlijeku, maslacu i jetri.

Vitamin D

Zove se još i kalciferol. Potreban je za pravilan rast i čvrstoću kosti i zuba. Važan je kao komponenta koja u crijevima omogućava prelazak kalcija i fosfora iz hrane u krv. Najviše ga ima u ribljem ulju, ribljem mesu, mlijeku, siru, maslacu, žumanjku, gljivama, kvascu.

Vitamin E

Djeluje u tijelu tako da zaustavlja sagorijevanje tvari. On smanjuje potrebu za kisikom u radu mišića, a posebno srčanog mišića. Djeluje i na širenje krvnih žila. Otporan je na toplotu. Prema novim saznanjima, u manjim količinama, povezan s određenim tvarima u organizmu smanjuje razvoj raka. Ima ga mnogo u klicama žitarica, orašastim plodovima, masti i ulju. Najviše ga ima u ulju suncokreta i žumanjku jaja.

Vitamin K

Potreban je za pravilno zgrušavanje krvi. Ima ga mnogo u povrću, osobito špinatu, kelju, brokoliju, kupusu, zelenoj salati, paradajzu i jetri. Otporan je na toplinu.

VITAMINI TOPIVI U VODI



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

Vitamini B grupe

Obuhvataju grupu vitamina različitog djelovanja. Nalaze se u pekarskom kvascu, u sušenom pivskom kvascu, u klicama žitarica, orasima, soji, mesu, jetri, bubregu, srcu, mesu peradi i u nekim ribama.

Vitamin B1 – ANEURIN je osjetljiv na toplinu. Učestvuje u razgradnji ugljikohidrata i stvaranju energije. Potreban je za normalan rast, posebno za normalan rad nervnog tkiva. Manjak ovog vitamina u hrani dovodi do bolesti nazvane beriberi, kod koje se razvija slabost srčanog mišića, edemi nogu i tijela, te promjene na nervnom sistemu. Vitamin B1 nalazi se u pivskom kvascu, pšeničnom brašnu, riži, grahu, grašku, leći, špinatu, svinjetini, jetri, slanini i jajima.

Vitamin B2 – RIBOFLAVIN je sastavni dio enzima koji učestvuju u korištenju ugljikohidrata, masti i bjelančevina, stvarajući dovoljne količine energije u stanicama. Povoljno djeluje na rast organizma i njegov nedostatak očituje se upalnim procesom na uglovima usnica (žvale). U manjoj ga mjeri razara toplina, a najviše ga ima u kvascu, jetri, bubregu, srcu, siru, jajima, gljivama, kakau, rotkvici, špinatu, bademu, mlijeku, kupusu, grahu, grašku, leći itd.

Vitamin B6 – PIRIDOKSIN također učestvuje u preradi i korištenju ugljikohidrata, masti i bjelančevina. Potreban je za sintezu bjelančevina iz aminokiselina. Neophodan je za stvaranje krvnih ćelija i antitijela. Djeluje na raspoloženje i san. Toplina ga razara u manjoj mjeri, a nalazi se u kvascu, jetri, mesu, kruhu, mlijeku, siru, maslacu, itd.

Vitamin B12 – KOBALAMIN je važan u izgradnji crvenih krvnih zrnaca, te je važan za prevenciju prenicozne anemije, odnosno koristi se u njenom liječenju. Potreban je za normalan rast ćelija, a učestvuje i u radu nervnog tkiva. Pretežno se nalazi u stanicama životinjskog porijekla, dakle u mesu, jetri, bubregu, srcu i mlijeku.

Vitamin C - Veoma je važan za normalno funkcionisanje organizma. Daje vitalnost ćelijama i učestvuje u mnogim hemijskim procesima na nivou ćelije. Potreban je za iskorištanje i ugradnju nekih minerala.

Razgrađuje se stajanjem i topljenjem u vodi, a potpuno gubi kuhanjem. Njegov manjak u organizmu može dovesti do bolesti zvane skorbut (opšta slabost, umor, otoci nogu i tijela, krvarenje iz zubnog mesa).

Najbogatiji izvor C vitamina su limun, narandža, paprika, kelj, brokula, keleraba, paradajz, špinat, peršun, karfiol, blitva, mladi krompir, kupus, dinja, jagode itd.

ZAŠTO SU NAM POTREBNI VITAMINI?

Zato jer učestvuju u radu naših ćelija i tkiva.
Potrebni su za rast i reprodukciju – razmnožavanje.



Vitamine naše tijelo ne može stvarati; zato ih unosimo hranom. U raznovrsnoj prehrani zastupljeni su svi vitamini koji su potrebni našem tijelu. Zato treba jesti svakog dana raznovrsnu hranu – mljekro, meso, žitarice, voće i povrće. Hrana u zimskim mjesecima često ne sadrži dovoljnu količinu vitamina. Treba se posavjetovati sa svojim ljekarom o dodatnom uzimanju vitamina u obliku gotovih preparata. To je ujedno i djelimična zaštita od raznih virusnih infekcija koje se javljaju u tom periodu.

MINERALI



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

Minerali su nužno potrebni za normalan rad našeg organizma. Kao ni vitamini, nemaju energetsku vrijednost. U prirodi se nalaze u obliku hemijskih spojeva ili soli i elemenata. Nalaze se u zemlji, vodi – mora, rijeke i jezera. U organizam ih najčešće unosimo kao soli, a rjeđe kao elemente. Najveću količinu unosimo kuhinjskom soli. Za normalan rad organizma potrebna je i određena količina nekih minerala, kao što su fosfor, kalcij, kalij, željezo, jod, magnezij, fluor, mangan, bakar, kobalt i dr.

U raznovrsnoj prehrani zastupljeni su svi potrebni minerali. Povrće i voće sadrže najviše mineralnih soli, jer ih direktno crpi iz zemlje i vode. Određenu količinu minerala unosimo u organizam vodom za piće, a posebno mineralnom vodom. Unesene mineralne soli ulaskom u krv se raspadaju u svoje elemente, potom ih po potrebi koriste ćelije i tkiva, a dio ostaje u krvi i ostalim tjelesnim tekućinama.

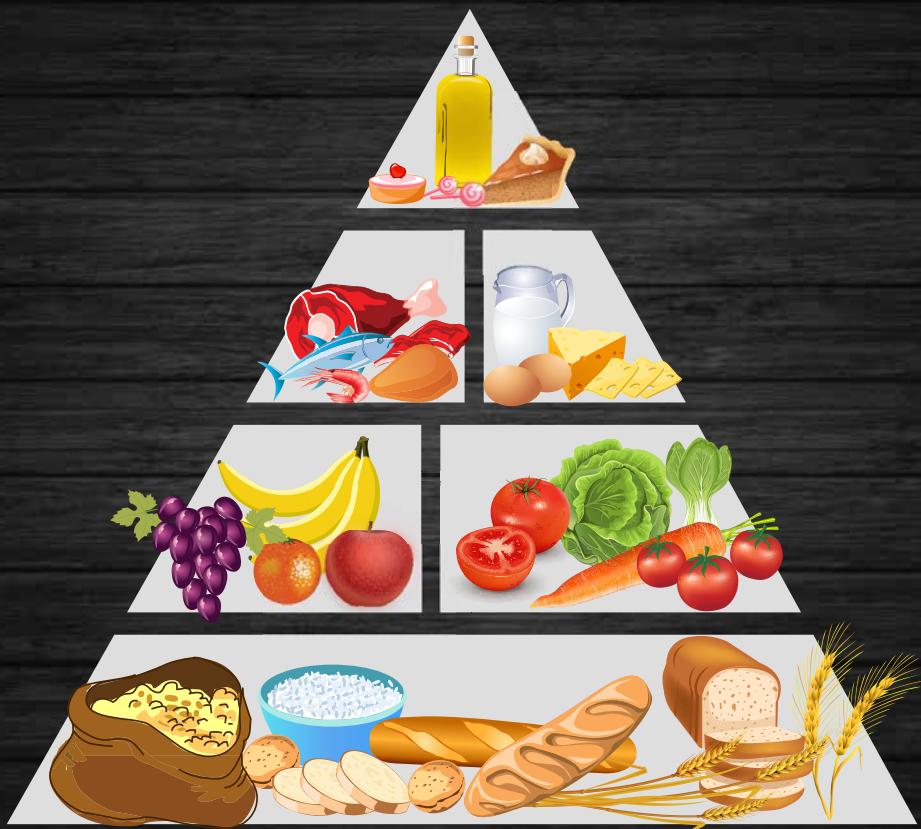
Nedostatak minerala u prehrani i vodi može rezultirati njihovim deficitom u organizmu i dovesti do teških poremećaja i oboljenja.

Mineral	Važnost	Zastupljenost u namirnicama
Natrij	Važan je u radu cijelog organizma. Učestvuje u radu ćelija, provođenju impulsa ili podražaja u nervnim ćelijama i održavanju stanja unutar tjelesnih tekućina.	Kuhinjska sol, sušeno usoljeno meso, soljena slanina, ribe, svježi sir, kelj, špinat, jaja, govedina i mlijeko
Kalij	Jedan je od najvažnijih minerala svih ćelija. Važan je za rad srca, nervnog tkiva i drugih organa. Veliki gubitak kalija dovodi do poremećaja rada srca, ostalih mišića, nerava i crijeva – stanje slično paralizi.	Paradajz, špinat, sardine, krompir, kelj, grašak, riža, govedina, slanina, mlijeko, pšenično brašno, marelice, jabuke, banane, instant kafa itd.

Mineral	Važnost	Zastupljenost u namirnicama
Kalcij	Uz fosfor osnovni sastavni dio kostiju i zuba. Ima i drugih važnih uloga u organizmu i njegov manjak dovodi do poremećaja rada srca, nerava, bubrega i mišića.	Mlijeko, sir, janjetina, riba, jaja, kelj, suhi grašak, grah, leća, narandže, marelice, šljive, bademi, pojedini izvori pitke vode
Fosfor	Važan je za metabolizam svih ćelija, naročito mišića. Najvećim dijelom je povezan sa kalcijem u kostima, stvarajući tvrdnu strukturu kosti.	Ribe, mlijeko, sir, bademi, leća, grah, jaja, meso, mlijeko, maslac, itd.
Željezo	Mineral koji je potreban u stvaranju crvenih krvnih zrnaca. Nalazi se u crvenoj boji zrnaca. Na crvenu boju veže se kisik i prenosi u svaku stanicu u organizmu služeći u ćelijskom disanju. Važan je za imunitet organizma. Jedan dio unesenog željeza deponuje se u tijelu.	Jetra, srce, krvavo meso, bubreg, govedina, školjke, jaja-žumanjak, zeleno povrće, grah, grašak, suhe šljive
Bakar	Mineral koji omogućava iskorištavanje ulazak željeza i drugih nanelektrisanih čestica u krv, te na taj način uz ostale minerale i vitamine pomaže u sazrijevanju crvenih krvnih zrnaca. Učestvuje u prenosu nervnih impulsa.	Iznutrice, školjke, meso peradi, zelena paprika, keleraba, grašak, šljive, orasi, groždice, masline

Mineral	Važnost	Zastupljenost u namirnicama
Jod	Osnovni je sastavni dio hormona štitne žlijezde. Nedostatak joda u organizmu može dovesti do raznih zdravstvenih poremećaja (mentalna zaostalost, povećanje štitne žlijezde – strume).	Jodirana kuhinjska sol i morska sol, morske ribe, školjke, povrće, mljeko i proizvodi od žitarica
Fluor	Nalazi se u maloj količini u kostima i zubima. Služi za njihovu zaštitu, naročito cakline zuba čiji razvoj pospešuje. U starijih osoba spričava arterosklerozu krvnih žila (aorte).	Dodaje se vodi za piće, crni čaj i morska riba
Cink	Ima značajnu ulogu u pravilnom radu zaštitnog ili imunološkog sistema. Sastavni je dio insulina, pa nedostatak cinka izaziva ozbiljne teškoće u izmjeni ugljikohidrata. U sastavu je velikog broja enzima. Potreban je za rast i zacjeljivanje rana	Školjke (ostrige), meso, mliječni proizvodi, jaja i zob
Selen	Djeluje smanjujući sagorijevanje i jača imunološki sustav.	Meso, ribe, školjke, povrće, proizvodi od cjelovitog zrna
Kobalt	Sastavni je dio vitamina B12. Potreban je za stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Njegov nedostatak dovodi do takozvane preniciozne anemije te promjena u kičmenoj moždini.	Žitarice i povrće
Mangan	Sadrže ga mnogi enzimi koji bez njega ne mogu normalno raditi. Štiti zube od krvarenja.	Mljeko, proizvodi od žitarica, jetra, voće, korjenasto povrće, orašasti plodovi

PIRAMIDA ZDRAVLJA



PARTNERSHIPS IN HEALTH
PARTNERSTVO ZA ZDRAVLJE

Bosna i Hercegovina

Američko udruženje za prehranu preporučuje da se svakodnevni jelovnik uskladi sa naučno utemeljenom i opšteprihvaćenom Piramidom pravilne prehrane, osmišljenom 1992. godine. Na taj način namirnice na našem tanjiru predstavljaju dobar izvor energije, bjelančevina, ugljikohidrata, vitamina, minerala, vlakana i ostalih sastojaka prijeko potrebnih za svakodnevno psihofizičko funkcionisanje našeg organizma.

Viši nivoi piramide imaju manju površinu, pa se i hrana prikazana u njima treba uzimati u manjim količinama, a s nižim je obratno.

Piramida je koncipirana tako da su namirnice podijeljene u šest glavnih grupa koje su raspoređene na četiri nivoa.

Da bi tijelo dobilo sve potrebne energetske i nutritivne tvari, potrebno je dobro izbalansirati obroke i pravilno kombinovati namirnice iz svih šest grupa:

1. Žitarice i proizvodi, riža, kruh, tjestenina
2. Voće
3. Povrće
4. Mlijeko i mliječni proizvodi
5. Meso, riba i jaja
6. Masti, ulja, slatkisi

Tanjir zdrave prehrane



Ono što prati sve prehrambene smjernice ponavlja se i u tanjiru pravilne prehrane, a to je tjelesna aktivnost. Činjenica je da je tjelesna aktivnost, uz pravilnu prehranu, važna u kontroli i održavanju tjelesne mase.

Poslije obrade bolesniku se terapija ordinira ili ne, i ukoliko nisu potrebne konsultacije drugih specijalnosti, otpušta se kući.

U toku boravka i pri otpustu se bolesniku daju opsežne informacije o ishrani koja je jako bitna. Vezana je uz ART, uz smanjenje rizika od drugih neinfektivnih bolesti i sa imunitetom.



Kod nosilaca HIV-a ili oboljelih od AIDS-a koji uzimaju ART bitno je znati koji su lijekovi vezani uz hranu ili koju hranu ne treba uzimati sa lijekovima.

Klase ARV

Klasa/Funkcija NRTI	Nazivi lijekova (generički, registrovani, fabrički)	Unos hrane i tečnosti
Inhibitori reverzne transkriptaze (NRTI) nlokiraju sposobnost HIV-a da započne prevođenje virusnog genetskog materijala u oblik koji može da koristi čelijska DNK -inhibicija prevodioca nukleozidni analozi	<ul style="list-style-type: none"> ► Abacavir (ABC), Ziagen ► Abacavir + lamivudine (ABC + 3TC), Kivexa ► Abacavir + lamivudine + zidovudine (ABC + AZT + 3TC), Trizivir ► didanosine (ddl), Videx ► emtricitabine (FTC), Emtriva ► tenofovir + emtricitabine Truvada ► stavudine – Zerit ► tenofovir, Viread ► zidovudine (AZT) 	<ul style="list-style-type: none"> ► Videx – ne jesti 1 sat prije i 2 sata posle uzimanja lijeka; koristiti hladnu vodu; ► 1 sat prije Indinavira (PI) ► Viread – uzimati uz obrok

NNRTI		
NNRTI blokiraju isti enzim kao i NRTI. Rezistencija na ove lijekove se vrlo brzo razvija ako se ne uzimaju u kombinaciji sa NRTI.	Efavirenz–Stocrin Viramun–Nevirapin Etravirin–Intelence	Efavirenz ne uzimati sa masnom hranom. Viramun uzimati uz obrok. Etravirin uzimati uz obrok.

Proteazni inhibitor (PI)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ atazanavir (ATZ), Reyataz ▶ fosamprenavir (FPV) ▶ indinavir (IDV), Crixivan ▶ ritonavir (RTV) ▶ nelfinavir (NFV), Viracept ▶ saquinavir (SQV) ▶ tipranavir (TPV) ▶ IDV/RTV ▶ SQV/RTV ▶ ATZ/RTV ▶ LPV/ RTV, Kaletra 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Atazanavir Reyataz – uzimati sa laganim obrokom; STROGO ZABRANJEN UNOS ALKOHOLA! ▶ Fosamprenavir – STROGO ZABRANJEN UNOS ALKOHOLA! Uzimati uz obrok. ▶ Crixivan – ne jesti proteinske i masne obroke 1 sat prije i 2 sata poslije uzimanja lijeka; povećati unos vode za 1,5 litar na dan (kamen u bubregu!); ne piti sok od grejpfruta! ▶ Kaletra – uzimati uz obrok ▶ Viracept - uzimati uz obrok ▶ SQV/RTV - hrana pomaže da se umanje neželjena dejstva ▶ Ritonavir – uzimati uz obrok ▶ Tipranavir – uz obrok, ali ne uz mastan obrok ▶ Darunavir uzimati uz obrok ▶ Nelfinavir uzimati uz obrok
--------------------------	--	--

Inhibitori ulaska (FI)		
Djeluju u prvoj fazi ciklusa i sprečavaju ulazak virusa u CD4 limfocit. Lijekovi se moraju ubrizgavati potkožno.	enfuvirtide (T – 20), Fuzeon	

Antagonist CCR5	Maraviroc	
Inhibitor integraze INI	Raltegravir	

Pravilna, tj. zdrava, raznovrsna i balansirana ishrana je bitan činilac koji utiče na kvalitet života osoba koje žive sa HIV/AIDS-om. Pravilna ishrana utiče na održavanje opštег zdravlja, tjelesne težine i mišićne mase, jača imuni sistem, omogućava bolje podnošenje terapije i smanjuje mogućnost pojave drugih bolesti. Pravilnom ishranom, uz pridržavanje režima liječenja, može se odgoditi prelazak HIV infekcije u AIDS.

Glavni hranljivi sastojci su bjelančevine (proteini), šećeri i masti. Također, neophodne su i hranljive materije koje se unose u malim količinama (vitamini, minerali...), kao i važni elementi u tragovima (jod, cink, fluor...).

Osnovne namirnice trebaju činiti najveći dio obroka. One snabdijevaju tijelo energijom, bjelančevinama, sadrže vitamine, minerale i vlakna. To su npr. integralne žitarice (pšenica, smeđa riža, kukuruz, ječam, proso, heljda) te krompir. Vlakna su važna za čišćenje debelog crijeva od toksina i pomažu u sprečavanju pojave crijevnih infekcija.

Mahunaste biljke (leguminoze) treba jesti svakodnevno. To su grah, grašak, sočivo/leća, jezgrasto voće (kikiriki, orasi, lješnjak...), sojino zrno. Dobar su izvor proteina (za razvoj i obnovu tijela, razvoj jakih mišića), vitamina, minerala i vlakana. Pospješuju rad imunog sistema. Jeftiniji su izvor proteina od hrane životinjskog porijekla.

Hranu životinjskog porijekla i ribu treba jesti što češće ukoliko to prilike dozvoljavaju. Dobar su izvor proteina, vitamina i minerala. Obezbeđuju dosta energije. To su sve vrste mesa, piletina, puretina, riba, kao i mlječni proizvodi – mlijeko, kiselo mlijeko, pavlaka, jogurt, sir.

Povrće treba jesti što češće, bez ikakvih ograničenja. Najbolji je izvor vitamina, minerala i biljnih materija koji čuvaju tijelo od mnogih bolesti, pa i malignih tumora. Posebno treba jesti mlado, tamnozeleno lisnato povrće. Također, treba unositi što više žutog i narandžastog povrća (šargarepa, bundeva), jer su dobar izvor beta karotena važnog u borbi protiv slobodnih radikala. Ako neko ima često proljev, treba izbjegavati sirovo povrće, pa i voće. Može se kuhati na pari.

Sveže voće, kao i povrće, sadrži vitamine, minerale, jake antioksidanse. Uzimanje bobičastog voća (jagode, kupine, maline, borovnica...) je dobro za sprečavanje pojave zločudnih tumora. Voće se može jesti kao užina, i to najbolje pola sata prije glavnog jela.

Posebno treba paziti ako je u pitanju proteinski obrok (npr. meso), zato što voće produžava njegovo varenje. Neke vrste voća sadrže visok nivo šećera (banane!), pa treba izbjegavati unošenje velike količine. Ako postoji sklonost ka gljivičnim infekcijama (Candida), treba izbjegavati voćne sokove, pošto visoka koncentracija šećera u njima omogućava njihovo brže razmnožavanje gljivica u crijevima.

Vitamini su organske materije potrebne u malim količinama za pravilno funkcionisanje metabolizma, a koje ćelije organizma ne mogu same proizvoditi. Zato se moraju svakodnevno unositi, a količine variraju zavisno od potreba organizma. Često istovremeno nedostaje više vitamina. Zato je neophodno više unositi voća i povrća, kao što je zeleno listasto povrće (špinat, brokoli, kelj), bundeva, šargarepa, kajsije, breskva, paradajz, narandže, mandarine, grejpfrut, limun, ananas.

Hrana bogata ugljenim hidratima je: med, kristal šećer, kolači, keks. Šećeri loše utiču na funkciju imunog sistema. Treba izbjegavati njihovo pretjerano unošenje. Višak šećera se pretvara u masno tkivo.

Voda, ispravna i bezbjedna, veoma je važna i mora se unositi svaki dan. Bez vode nema pravilnog funkcionisanja organizma u cijelini! Dnevna potreba za odvijanje svih procesa u organizmu odrasle osobe je oko 2 do 2,5 litre vode (oko 8 čaša).

Kada je toplo, tokom rada, znojenja ili tokom bolesti praćene proljevom, povraćanjem ili groznicom (povećan gubitak vode iz organizma), treba popiti i više vode.

Voda se nalazi i u sokovima, supi, voću i povrću, kao i u obrocima sa sosom ili umakom od pečenja. Voda iz česme (ako nije dobra) možete se prokuhati 1 minut i čuvati u dobro zatvorenim flašama. Takva voda je sigurna za piće narednih 12 sati. Treba izbjegavati unos čaja i kafe tokom obroka, jer smanjuju apsorpciju željeza u organizam.

Kafa i čaj pomažu izbacivanje vode iz organizma i time utiču na gubitak važnih elemenata (kalcija, magnezija, kalija); izazivaju povećanje krvnog pritiska, napetost, hiperaktivnost i nesanicu. Sve to dodatno iscrpljuje imuni sistem. Loše utiču i na funkciju sluznice crijeva, smanjujući iskorištavanje hrane.

Treba piti kafu bez kofeina i zeleni čaj, ali u ograničenim količinama.

Alkohol nije zamjena za vodu i treba ga izbjegavati. Loše utiče na metabolizam hrane i lijekova u organizmu. Izaziva poremećaj funkcije nervnog sistema, utiče loše na obnavljanje ćelija krvnih loza u koštanoj srži, toksičan je za jetru, troši vitamine grupe B i dovodi do dehidratacije.

ALKOHOL SE NE SMIJE UNOSITI UKOLIKO PIJETE INHIBITORE PROTEAZE ILI IMATE HEPATITIS!

U ishrani treba koristiti crni luk, bijeli luk đumbir, biljke i začine koji sprečavaju pojavu zapaljenja – najbolje svježi (bosiljak, žalfija, majčina dušica, peršun, žuti kari...).

Gljive (šitake!) povoljno utiču na imuni sistem, sadrže dosta minerala (cink, kalcij). Male količine svježeg badema, oraha i bundevinih sjemenki su isto tako dobar izvor cinka i zdravih masti.

Unošenje dodatnih vitamina, minerala, antioksidansa, ljekovitog bilja mora biti usklađeno s redovnom i pravilnom ishranom. Njihov unos neće imati očekivani efekat ako je unos osnovnih namirnica slab. Dopune potpomažu stvaranje energije iz osnovnih namirnica; ne mogu je same stvoriti.

Sirova hrana: rakovi, školjke, suši, živo meso, nekuhانا jaja su izvori bakterija i crijevnih parazita.

Infekcija njima može biti veoma opasna za osobe koje žive sa HIV-om. Čak i alge (alfa alfa), klice biljaka, koje se smatraju zdravom hranom, sadrže prirodne otrove koji loše utiču na imuni sistem. Moraju se kuhati prije upotrebe. Svježe voće i povrće se mora dobro oprati prije upotrebe.

Nitратi koji se nalaze u hrani imaju kancerogeno djelovanje. Ima ih u viršlama, kobasicama, salami, dimljenom mesu.

Neki mlječni proizvodi, jaja, gluten (protein iz pšenice), soja, kukuruz i dodaci hrani mogu izazvati alergijske reakcije, crijevne poremećaje, iscrpljenost, gubitak tjelesne težine. Za jak imuni sistem je bolje jesti neprerađenu hranu nego rafinisane proizvode. Što je češće moguće, treba jesti organsku hranu, bez dodataka, poboljšivača ukusa i izgleda, hormona rasta, antibiotika, pesticida... Treba uvijek čitati etikete na proizvodima. Treba vidjeti kakva je hranljiva vrijednost, koji su sastojci, dodaci (željeni/neželjeni), količina soli, šećera, masti...

Tokom infekcije dodatno se troši energija, gube se glavni hranljivi sastojci – bjelančevine, šećeri i masti, kao i neophodne mikrohranljive materije koje se unose u malim količinama (vitamini, minerali...). To dovodi do slabljenja organizma, pothranjenosti, gubitka težine, anemije i ostalih bolesti i stanja uzrokovanih nedostatkom hrane. Jedan od prvih znakova pojave AIDS-a je i gubitak od oko 6–7 kg prosječne tjelesne težine odrasle osobe. Dalji gubitak težine može imati ozbiljne posljedice.

Na ishranu treba obratiti pažnju još u ranim fazama, kada osoba nema vidljive simptome i znake HIV infekcije. Već tada treba raditi na izgradnji zdravih stilova života, posebno na promjeni navika u ishrani. Bezbjednost korištenja hrane, tj. njeno pravilno skladištenje, pripremanje, pravilno kombinovanje različitih vrsta hrane, njeno odlaganje nakon pripreme, jedna je od bitnih stavki na koju treba obratiti pažnju. Lako kvarljivu hranu treba čuvati u frižideru.

Treba održavati idealnu tjelesnu težinu i fizičku kondiciju.

Tokom infekcije gljivicom kandidom ne treba jesti slatko i mlijecne proizvode, osim jogurta sa acidofilnim bakterijama koje regulišu crijevnu floru.

Kako otkriti gubitak tjelesne težine?

Poželjno je odrediti isti dan u sedmici za vaganje (npr. svakog ponedjeljka ujutru prije doručka, a poslije mokrenja), zapisati datum i vrijednost tjelesne težine. U nedostatku vase, tjelesna težina se može kontrolisati u domu zdravlja, bolnici ili u savjetovalištu, u dogovoru sa osobljem.

Na ozbiljan gubitak ukazuje podatak da je prosječno građena odrasla osoba izgubila 10% tjelesne težine ili 6–7 kg za jedan mjesec. Ukoliko ne postoji mogućnost redovne kontrole, na gubitak može ukazati i odjeća koja postaje komotna/prevelika.

Dobijanje na težini se postiže povećanim dnevnim brojem obroka i uvođenjem više užina. Ishrana treba biti što raznovrsnija.

Veoma je važno uskladiti režim ishrane prema fazama HIV infekcije i bolesti, kao i u odnosu na primjenu ARV terapije. Dobra ishrana, između ostalog, utiče i na iskorištavanje, dejstvo i razgradnju lijekova u organizmu.

Sa pojavom oportunističkih infekcija javljaju se dodatne promjene u organizmu koje utiču na apetit, unos hrane, normalno varenje ili onemogućavaju iskorištavanje hrane (proljev, suha usta i grlo, afte u ustima, muka, povraćanje, neurološki problemi, groznica...), i koje dovode do smanjenja tjelesne težine i opšte slabosti organizma. Mnoge od ovih simptoma je moguće izbjegći pridržavanjem režima pravilne ishrane.

Pravilna ishrana utiče i na psihičko stanje oboljelog, stvarajući osjećaj zadovoljstva, kao i dobro opšte stanje, što svako pozitivno utiče na odnos osobe prema bolesti, terapiji i životu.

AKO PROMJENA ISHRANE NE DOVEDE DO VRAĆANJA TJELESNE TEŽINE NA NORMALU U ROKU OD NEKOLIKO DANA, TREBA SE POSAVJETOVATI SA SVOJIM LJEKAROM!

Tjelesne aktivnosti

1. Šetati više, na čistom vazduhu.
2. Koristiti stepenice. Jačaju se mišići nogu i gubi se višak kalorija.
3. Paziti na držanje tijela, ispraviti se, ne opterećivati kičmu, koljena i druge zglobove. Sve to utiče i na stanje duha.
4. Istezati se svakodnevno 5 do 10 minuta. Zglobovi postaju savitljiviji i lakše pokretni, bolje prokrvjeni i trpe manji stres.
5. Plesanje, sport, posebno plivanje, čime se poboljšava rad srca i aerobni metabolizam. Aerobne vježbe upražnjavati tri puta sedmično najmanje po pola sata.
6. Ići u teretanu. Povećati mišićnu masu, time se povećava i metabolizam, organizam se snabdijeva sa više energije i više snage za obavljanje dnevnih aktivnosti.
7. Baviti se jogom, tai-čijem jer oni oslobađaju od stresa i napetosti.
8. Pravilnom ishranom i tjelesnim aktivnostima štitimo organizam od djelovanja HIV-a na pojavu srčanih bolesti, dijabetesa, arterioskleroze, bubrežnih bolesti, neurokognitivnih promjena itd.

Primjer zdrave ishrane

Doručak	Žitne pahuljice sa mlijekom i kakaom	Riža na mlijeku sa medom	Sitno tjesto na mlijeku
Užina	Kaša od pečene jabuke	Kompot od jabuke i kruške	Voćni sok
Ručak	Juha od kosti s mljevenom junetinom, pire krompir i špinat	Juha od pasiranog graška sa mljevenom piletinom, kompot od šljiva	Juha od purećeg mesa, pire krompir, miksana cvekla, voćni sok (jabuka, kruška)
Užina	Toplo mlijeko sa hljebom bez korice	Kaša od banane, keks	Pirjane kruške
Večera	Juha sa pasiranom jetricom, miksanoj cvjetačom, voćni sok	Pire krompir s tikvicom, mljevenom junetinom, čaj od šipka	Juha od povrća sa mljevenom piletinom i rižom, sok od mrkve
Prije spavanja	Bijela kafa sa petit keksom	Mlijeko	Čaj od sljeza sa medom

U bolnicama jednokratni pribor za jelo, jednokratne zdjele i poslužavnici nisu potrebni za bolesnike zaražene HIV-om. Upotreba običnih zdjela pospješuje kontrolu hrane i čini hranu atraktivnijom. Rutinski higijenski standardi za pripremu i skladištenje hrane trebali bi biti primjenjeni i pri serviranju, čišćenju i pranju.



Publikaciju razvilo Udruženje Partnerstvo za zdravlje
u saradnji sa autorima i uz projektnu podršku
AIDS Health Foundation (AHF)

Dr Mustafe Pintola 1,
71000 Sarajevo
www.aph.ba
+ 387 33 627 652
+ 387 33 622 482
+ 387 33 627 656

HIV testiranje u
Bosni i Hercegovini
www.hivtestiranjebih.com

