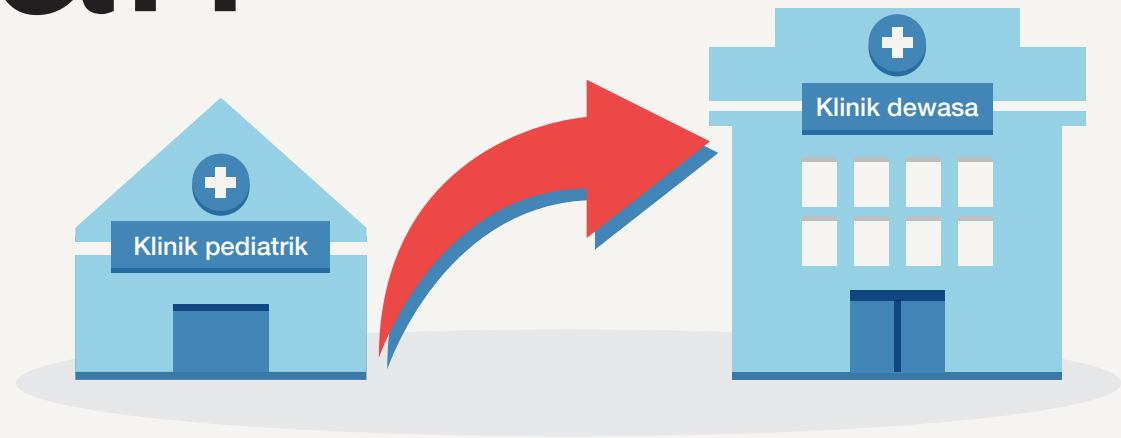


# Peralihan Rawatan



# Mengapa beralih dari klinik HIV pediatrik ke klinik HIV dewasa?

- Anda sedang membesar dan menjadi remaja dewasa.
- Petugas kesihatan **menyediakan perkhidmatan kepada seseorang mengikut peringkat umur yang berbeza**. Perkara ini sama seperti keadaan bagaimana pelajar-pelajar beralih dari satu sekolah ke sekolah yang lain mengikut pertambahan umur mereka.
- Di klinik HIV dewasa, anda akan menerima perkhidmatan **rawatan khusus untuk orang dewasa**.

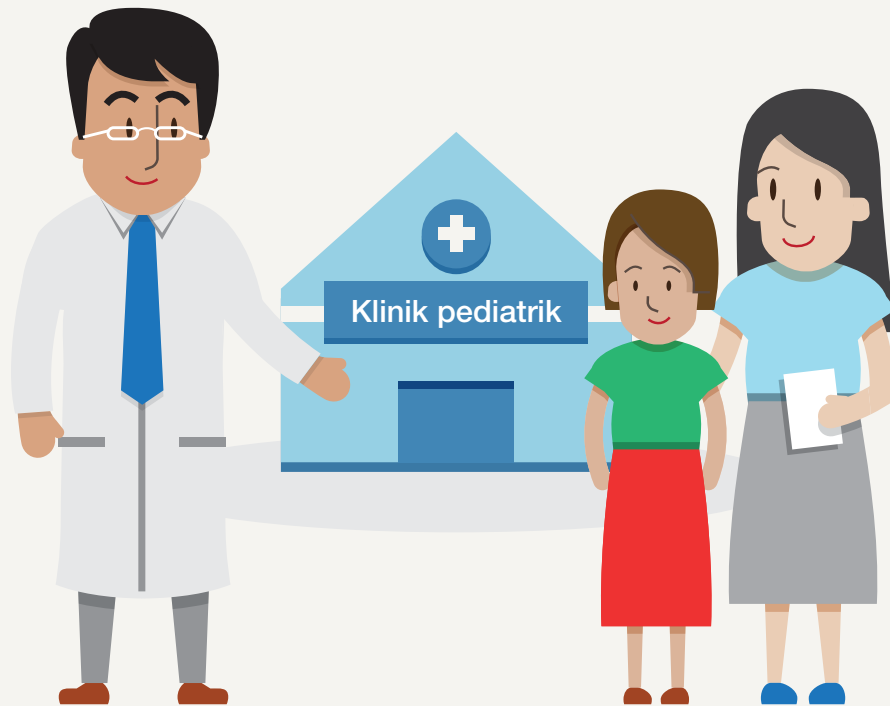
# Mengapa beralih dari klinik HIV pediatrik ke klinik HIV dewasa?



# Apakah perbezaan antara klinik HIV pediatrik dan dewasa?

- **Di klinik pediatrik**, kakitangan klinik pediatrik menyediakan perkhidmatan kesihatan untuk kanak-kanak yang berada dalam penjagaan orang dewasa lain. Klinik pediatrik dapat menganjurkan aktiviti-aktiviti khas yang boleh membantu kanak-kanak memahami tentang jangkitan HIV mereka, dan menggalakkan penglibatan para penjaga mereka. Kakitangan klinik pediatrik boleh meminta kanak-kanak dan penjaga mereka untuk **datang ke klinik lebih kerap dan menghabiskan lebih banyak masa dengan mereka sewaktu kunjungan tersebut.**
- **Di klinik dewasa**, remaja dewasa diharap dapat **menguruskan penjagaan kesihatan mereka sendiri**, dan membuat keputusan mengenai kesihatan mereka sendiri. Klinik dewasa menyediakan perkhidmatan yang mengandaikan bahawa **pesakit mereka dapat berdikari dan bertanggungjawab untuk menguruskan janji temu mereka sendiri, dan dapat memahami keadaan dan rawatan kesihatan mereka sendiri.** Bagaimana cara dan di mana lokasi perkhidmatan kesihatan ini disediakan mungkin berbeza dengan klinik pediatrik.

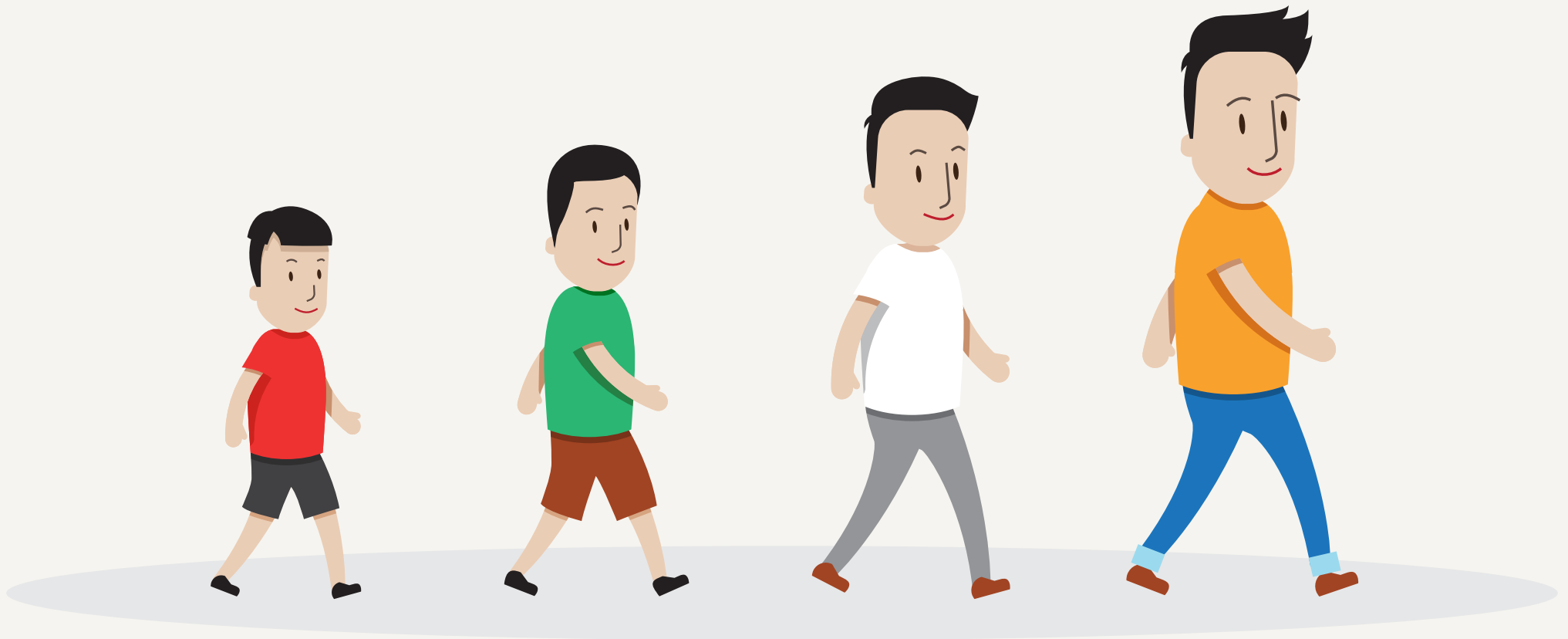
# Apakah perbezaan antara klinik HIV pediatrik dan dewasa?



# Bilakah anda seharusnya beralih?

- Kakitangan klinik pediatrik akan mula berbincang dengan remaja pada usia berbeza tentang perpindahan (atau "peralihan") ke klinik dewasa pada masa depan.
- Usia bilamana seseorang dipindahkan biasanya **bergantung kepada tahap kesediaan individu itu untuk membuat peralihan.**
- Walau bagaimanapun, di beberapa klinik dan negara, semua remaja yang melebihi usia tertentu atau yang mempunyai pekerjaan dengan manfaat insurans kesihatan tertentu mungkin perlu dipindahkan ke klinik dewasa.

Bilakah anda seharusnya beralih?



# Apakah maklumat mengenai klinik dewasa yang anda perlu tahu sebelum beralih?

Mengetahui maklumat berikut mengenai klinik HIV dewasa akan memudahkan proses peralihan:

- **Nama** klinik dimana anda akan dipindahkan, **lokasinya**, dan **bagaimana untuk ke sana**.
  - Anda boleh meminta nombor telefon untuk dihubungi bagi membantu anda jika anda tersesat.
- **Tarikh dan masa** klinik dibuka (sebahagian klinik tidak dibuka setiap hari).
  - Anda sepatutnya menerima janji temu untuk kunjungan pertama anda.
- Jika anda terlepas janji temu tersebut, pastikan anda mempunyai cara untuk menghubungi kakitangan klinik dewasa supaya anda boleh menjadualkan semula janji temu anda.
- **Prosedur pendaftaran**, jika anda pergi ke bangunan klinik atau hospital yang berbeza.
  - Anda mungkin perlu membawa dokumen-dokumen tertentu untuk mendaftar, seperti kad pengenalan anda atau rekod-rekod perubatan lain.
- Adakah perbelanjaan perubatan dilindungi oleh **manfaat insurans kesihatan** anda atau anda perlu membayarnya sendiri.
  - Anda boleh menyemak dengan pasukan klinik HIV pediatrik tentang apa yang anda boleh jangka berdasarkan keadaan bagaimana penjagaan kesihatan anda disediakan.



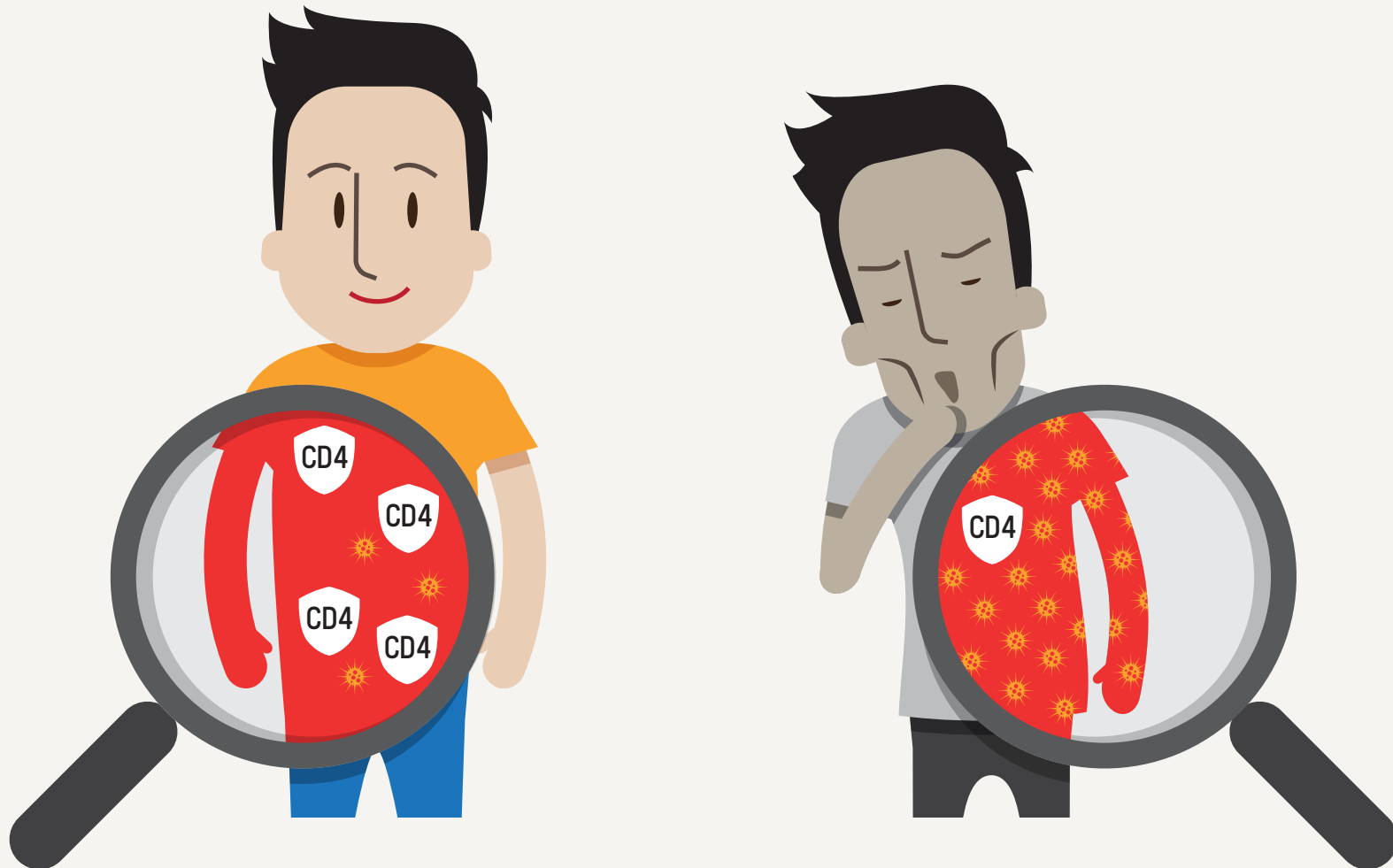
# Apakah maklumat mengenai klinik dewasa yang anda perlu tahu sebelum beralih?



# Apakah perbezaan antara jangkitan HIV dengan AIDS?

- **HIV adalah virus** yang memusnahkan sel darah putih dan menyebabkan **kerusakan sistem imun**, iaitu system yang melindungi tubuh daripada jangkitan. Seseorang yang mempunyai sistem imun yang lemah akibat HIV mengalami apa yang disebut "kekurangan imun."
- **AIDS adalah keadaan sakit yang teruk disebabkan HIV.** "Sindrom Kurang Daya Tahan Melawan Penyakit" atau AIDS boleh melibatkan banyak masalah kesihatan yang berbeza, termasuklah jangkitan serius dan penurunan berat badan.
- Sekiranya sistem imun anda kuat dan kesihatan anda baik, anda tidak menghadapi AIDS, tetapi anda hidup dengan HIV.

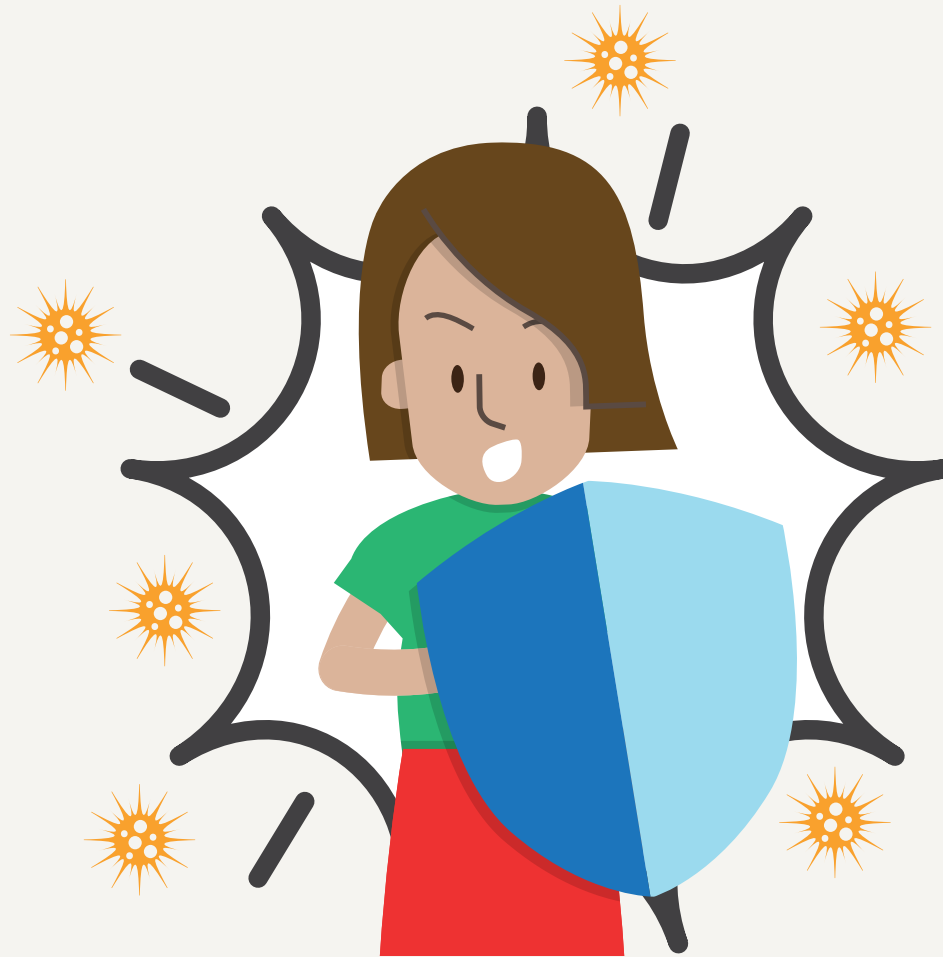
# Apakah perbezaan antara jangkitan HIV dengan AIDS?



# Bolehkah jangkitan HIV dirawat?

- **Ya, HIV boleh dirawat.** Kita tidak boleh menyingkirkan sepenuhnya virus HIV daripada badan kita, tetapi pengambilan ubat antiretroviral (**ARV**) akan **mengurangkan jumlah HIV dalam badan** untuk mencegah kita daripada sakit.
- ARV menguatkan sistem imun, yang meningkatkan kesihatan.

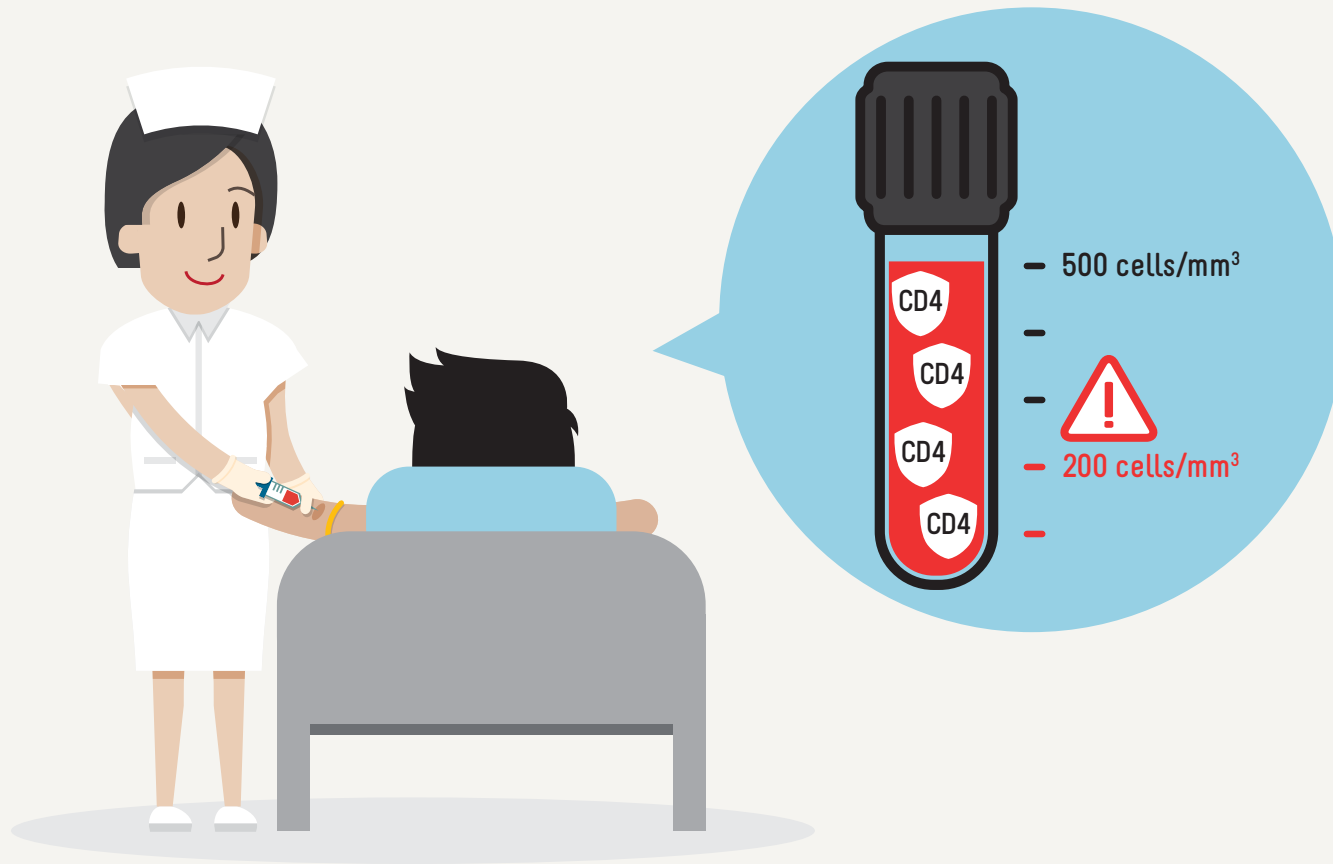
# Bolehkah jangkitan HIV dirawat?



# Apa itu kiraan CD4?

- **Sel CD4 adalah sejenis sel darah putih** dan **sebahagian daripada sistem imun**. HIV membunuh sel CD4, melemahkan sistem imun dan meningkatkan risiko menjadi sakit.
- Kiraan CD4 ditentukan melalui ujian darah. Jika kiraan CD4 anda lebih rendah daripada 200 sel/mm<sup>3</sup>, ini bermakna sistem imun amat lemah.

# Apa itu kiraan CD4?



# Apa itu viral load?

- **Jumlah timbunan virus (viral load) HIV adalah jumlah HIV dalam 1 ml darah,** dan ditentukan melalui ujian darah. Sekiranya jumlah timbunan virus kurang daripada 50 salinan/ml, maka keadaan ini dikenali sebagai "tidak dapat dikesan" dan mempunyai "penindasan virus." Ini bermakna terdapat hanya sedikit HIV dalam darah atau cecair badan yang lain, seperti mukosa faraj dan air mani.
- **Jumlah timbunan virus yang lebih tinggi menunjukkan bahawa ubat-ubatan anda tidak berupaya untuk mengawal dengan sebaiknya jumlah HIV dalam badan anda.** Ini meningkatkan risiko kerosakan sistem imun dan boleh menyebabkan anda menjadi sakit, dan meningkatkan peluang untuk menjangkitkan HIV kepada orang lain melalui hubungan seks atau melalui darah.
- Bagi individu yang hidup dengan HIV, **mengambil ARV secara berkala** dan menjaga jumlah timbunan virus (viral load) HIV anda dibawah 50 salinan/ml sangat mengurangkan risiko menjangkitkan HIV kepada orang lain dan dapat membantu anda untuk hidup secara sihat.



# Apa itu viral load?



# Bagaimanakah ARV berfungsi?

- ARV **mencegah HIV daripada mereplikasi** (membuat dirinya menjadi lebih banyak) dan menyerang sel darah putih CD4.  
Nama umum dan singkatan untuk beberapa ARV yang sangat biasa digunakan ada disenaraikan di bawah.
  - (1) Zidovudine (AZT), lamivudine (3TC), emtricitabine (FTC), abacavir (ABC), tenofovir (TDF)
  - (2) Nevirapine (NVP), efavirenz (EFV), rilpivirine (RPV)
  - (3) Lopinavir/ ritonavir (LPV/r), atazanavir (ATV), darunavir (DRV)
  - (4) Raltegravir (RAL), dolutegravir (DTG)
- Beberapa ARV boleh didapati dalam gabungan pil yang mempunyai 2 atau 3 ubat dalam satu pil, yang dapat mengurangkan jumlah pil yang perlu diambil setiap hari.
- Bagi setiap individu yang hidup dengan HIV, ARV yang berbeza dipilih mengikut ubat-ubatan yang terdapat di negara anda, sama ada anda telah mengalami kegagalan rawatan sebelumnya, dan keadaan kesihatan lain, seperti penyakit buah pinggang atau hati.
- Apabila anda pergi ke klinik dewasa, anda mungkin diberi ARV yang berlainan daripada apa yang telah anda ambil pada masa lalu di klinik pediatrik. Untuk memastikan sama ada ianya betul, **anda perlu mengetahui nama ubat-ubatan yang sedang anda ambil** supaya anda boleh menyemak dengan kakitangan klinik dewasa. Semak juga bahawa anda mempunyai ubat yang mencukupi sehingga janji temu anda seterusnya supaya anda tidak kehabisan ubat sebelum anda dapat berjumpa dengan doktor baru anda.

# Bagaimanakah ARV berfungsi?



# Mengapakah anda perlu mengambil ubat ARV tepat pada waktunya?

- Bagi individu yang hidup dengan HIV, **mengambil ARV secara berkala** akan membantu dalam menjaga jumlah timbunan virus (viral load) HIV anda berada pada tahap kurang daripada 50 salinan/ml, mengekalkan tahap kesihatan yang baik, dan mengurangkan risiko menjangkitkan HIV kepada orang lain.
- Kadangkala anda mungkin terlupa atau tidak mahu mengambil ubat ARV anda. Mungkin disebabkan beberapa alasan, termasuklah rasa jemu mengambil ubat-ubatan, lupa untuk mengambilnya, atau tidak mahu mengambilnya pada masa yang tidak sesuai.
- Walau bagaimanapun, adalah penting untuk **mengambil ubat ARV tepat pada waktunya** bagi mengekalkan paras ubat yang cukup tinggi dalam badan agar jangkitan HIV anda dapat dikawal. Tidak mengambil ubat ARV pada waktunya atau tidak mengambilnya sama sekali boleh menyebabkan **kegagalan rawatan dan anda menjadi sakit**.
- Sekiranya anda **terlepas satu dos** ARV, anda harus mengambil dos tersebut sebaik sahaja anda mengingatnya. Walau bagaimanapun, jika masa untuk dos seterusnya cuma 1-2 jam lagi, anda boleh menunggu untuk mengambil dos seterusnya seperti biasa (jangan menggandakan dos). Sila tanya doktor anda tentang apa yang perlu dilakukan jika anda terlepas dos ubat anda.
- Masa untuk mengambil ubat ARV anda boleh dilaraskan supaya menjadi lebih sesuai dengan jadual anda, seperti mengambil ubat selepas anda bangun atau sebelum tidur. Sila tanya doktor anda tentang cara untuk lebih mudah menjadualkan ubat anda.

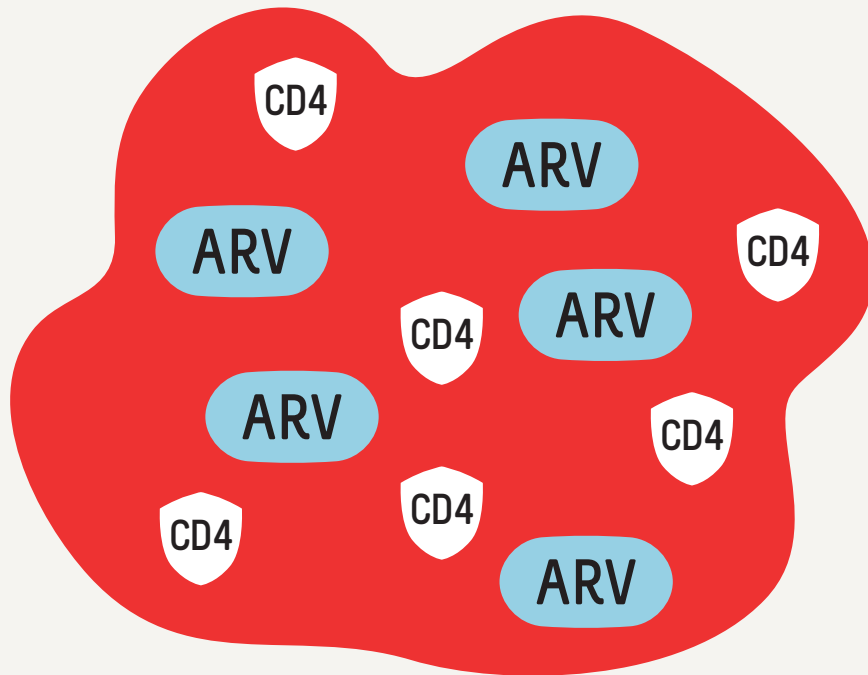
Mengapakah anda perlu mengambil ubat ARV tepat pada waktunya?



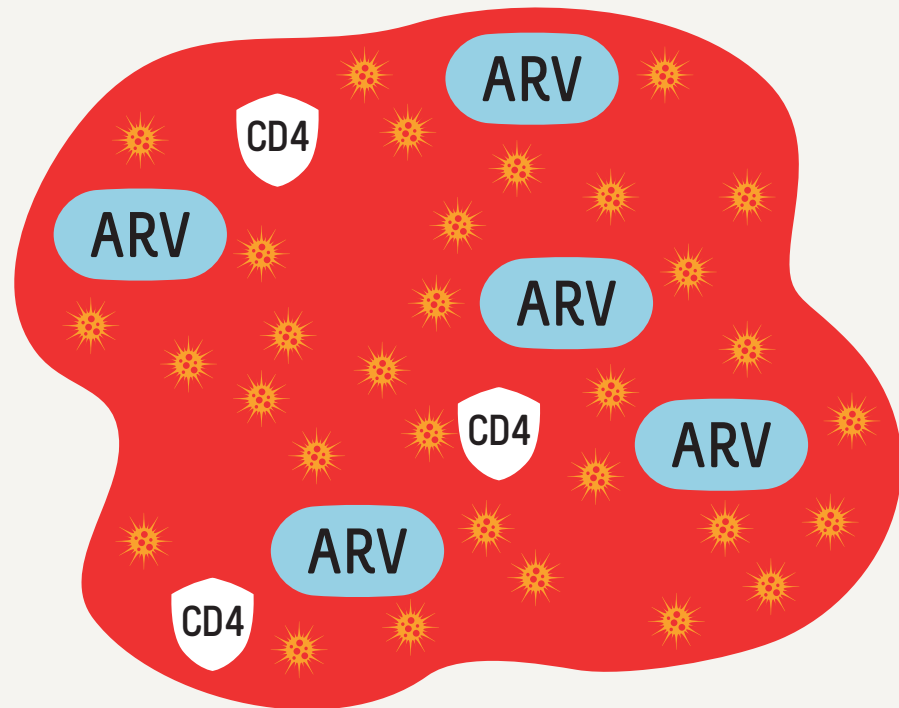
# Apa itu kerintangan ubat?

- Kerintangan ubat berlaku **apabila seseorang mengambil ARV, tetapi ubat tersebut tidak bertindak mengawal virus HIV dalam badan.** Ini boleh berlaku terhadap seseorang yang tidak mengambil ARV pada waktunya.
- Jika jumlah timbunan virus (viral load) HIV anda kekal pada tahap **lebih tinggi daripada 1,000 salinan/ml** tatkala sering mengambil ARV selama lebih daripada 6 bulan, keadaan ini dianggap **kegagalan rawatan** dan anda mungkin mempunyai kerintangan terhadap ubat.
- Doktor anda boleh memeriksa sama ada anda mempunyai kerintangan terhadap ubat melalui ujian darah.
- Anda boleh bertanya kepada doktor anda sama ada anda mempunyai kerintangan terhadap ubat sebelum ini dan bagaimana keadaan ini mempengaruhi rawatan semasa anda.

# Apa itu kerintangan ubat?



Penindasan virus



Kerintangan ubat

# Apakah kesan-kesan sampingan ARV?

- ARV mempunyai kesan-kesan sampingan berbeza yang akan diperiksa oleh doktor pada lawatan klinik anda.
- Kesan sampingan ARV mungkin ringan atau teruk.
  - **Kesan sampingan yang ringan** termasuklah loya, muntah, pening, keletihan dan ruam. Selepas 1-2 bulan, gejala-gejala ini biasanya menjadi lebih baik atau hilang.
  - **Kesan sampingan yang teruk** termasuklah masalah hati atau buah pinggang. Seseorang yang mempunyai kesan sampingan teruk mungkin perlu menukar ubat-ubatan ARV mereka.
- **Sila beritahu doktor anda jika anda ada mengambil ubat lain semasa mengambil ARV, kerana ubat-ubatan mungkin saling bertindak antara satu sama lain dan menyebabkan kesan sampingan.**



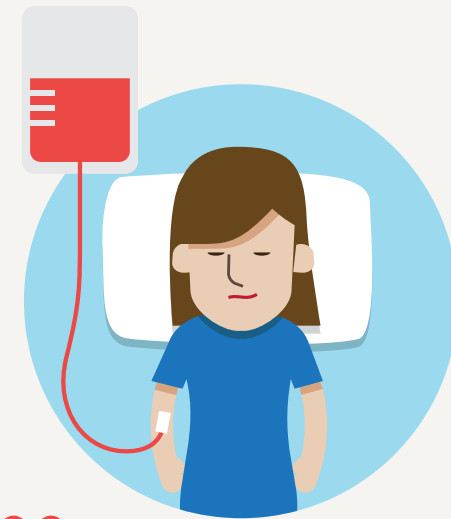
# Apakah kesan-kesan sampingan ARV?



# Bagaimana HIV berjangkit antara manusia?

- HIV terdapat dalam **darah dan beberapa cecair badan lain**, seperti dalam mukosa faraj pada wanita dan air mani pada lelaki.
- HIV berjangkit daripada satu individu kepada individu lain melalui aktiviti tertentu. Paling biasanya, adalah melalui hubungan **seks, perkongsian jarum atau picagari, atau suntikan atau pemindahan darah yang tidak selamat**. Ibu yang positif HIV boleh menjangkitkan HIV kepada bayi mereka semasa **mengandung, melahirkan dan menyusukan** bayi.
- Hubungan seks boleh menjangkitkan HIV. **Seks dubur** mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menjangkitkan HIV berbanding **seks faraj**. Seks faraj mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk menjangkitkan HIV berbanding **seks oral**.
- Jumlah HIV dalam air liur adalah sangat kecil, dan hampir tidak ada virus dalam peluh, air mata, dan air kencing. Jadi risiko menjangkitkan HIV melalui cairan tersebut sangat rendah.

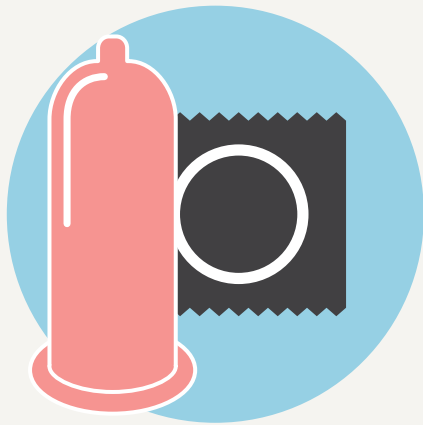
# Bagaimana HIV berjangkit antara manusia?



# Bagaimanakah jangkitan HIV dicegah?

- Bagi individu yang hidup dengan HIV, **mengambil ARV secara** berkala dan menjaga jumlah timbunan virus (viral load) HIV dibawah 50 salinan/ml sangat mengurangkan risiko menjangkitkan HIV kepada orang lain.
- Cara yang paling berkesan untuk **mencegah jangkitan seksual HIV** adalah **menggunakan kondom** dengan betul semasa hubungan seks.
  - **Perbincangan tentang penggunaan kondom** dengan pasangan anda sepatutnya berlaku sebelum hubungan seks.
  - Sesetengah individu bimbang pasangan mereka mungkin berfikir bahawa mereka mempunyai jangkitan HIV atau jangkitan seksual lain jika mereka meminta menggunakan kondom. Sebagai contoh, salah satu cara untuk menggalakkan penggunaan kondom adalah untuk mengatakan perkara seperti *"Saya percaya kepada awak dan saya ingin menggunakan kondom untuk mencegah [kehamilan dan] jangkitan."*
- Orang yang menyuntik dadah **tidak boleh berkongsi peralatan suntikan** dengan orang lain.
- Mengambil ARV untuk profilaksis pra-pendedahan (**PrEP**) juga merupakan cara pencegahan bagi individu yang tidak mempunyai HIV.

# Bagaimanakah jangkitan HIV dicegah?



# Bagaimanakah wanita hamil yang menghidapi HIV boleh mencegah jangkitan terhadap bayi mereka?

- Bayi boleh dijangkiti semasa kehamilan, sekitar waktu kelahiran, atau selepas mereka dilahirkan.
- Risiko jangkitan terhadap bayi boleh dikurangkan kepada kurang daripada 5% dengan kombinasi intervensi, termasuklah:
  - Mengambil ARV semasa kehamilan
  - Menerima penjagaan antenatal yang kerap
  - Memberi ARV kepada bayi selepas dilahirkan
  - Tidak memberi susu ibu kepada bayi, jika terdapat alternatif yang selamat untuk penyusuan bayi
- Jika anda ingin mengetahui lebih lanjut mengenai cara mencegah HIV semasa kehamilan, sila berbincang dengan perkhidmatan kesihatan anda.

# Bagaimanakah wanita hamil yang menghidapi HIV boleh mencegah jangkitan terhadap bayi mereka?



# Bagaimanakah anda boleh berjaya beralih ke penjagaan HIV dewasa dengan baik?

- Peralihan daripada perkhidmatan kesihatan pediatrik kepada dewasa adalah satu proses yang melibatkan perubahan berkaitan siapa doktor anda dan dimana anda menerima rawatan HIV anda, dan belajar bagaimana untuk menjadi lebih bertanggungjawab terhadap kesihatan anda sendiri.
- Sebelum anda dipindahkan, anda boleh berkongsi sebarang soalan atau kebimbangan yang mungkin ada dengan kakitangan di klinik HIV pediatrik.
- Ingatlah bahawa terdapat individu lain yang sedang bersedia untuk peralihan kepada penjagaan HIV dewasa dan ada juga yang telah dipindahkan. Anda boleh meminta bantuan daripada kakitangan di klinik HIV pediatrik jika anda ingin bercakap dengan individu-individu tersebut untuk mendengar nasihat mereka.
- Selepas anda beralih ke klinik HIV dewasa, anda akan mengambil sedikit masa untuk belajar cara menguruskan penjagaan anda di sana. Semasa anda menyesuaikan diri dengan situasi baru, jangan ragu untuk bertanya kakitangan di klinik baru serta meminta nasihat dan sokongan dari keluarga atau rakan anda sendiri.
- Sekiranya anda mengalami sebarang masalah untuk berkomunikasi dengan klinik baru anda, anda boleh menghubungi klinik pediatrik untuk membantu anda.



# Bagaimanakah anda boleh berjaya beralih ke penjagaan HIV dewasa dengan baik?



## Acknowledgements

**Text:** Phiangjai Boonsuk, Chidchon Chansilpa, Jeremy Ross,  
Chutima Saisaengjan, Annette Sohn

**Artwork and graphic design:** Anuphap Creation Co., Ltd.  
TREAT Asia-Therapeutics Research, Education and AIDS Training in Asia

**Email:** [info@treatasia.org](mailto:info@treatasia.org) **Tel:** +66(0)26637561

**Printed on:** August 2018



*Maklumat yang diberikan dalam carta selak ini adalah untuk tujuan pendidikan sahaja dan bukannya bertujuan menjadi pengganti bagi nasihat perubatan, diagnosis, atau rawatan profesional.*

