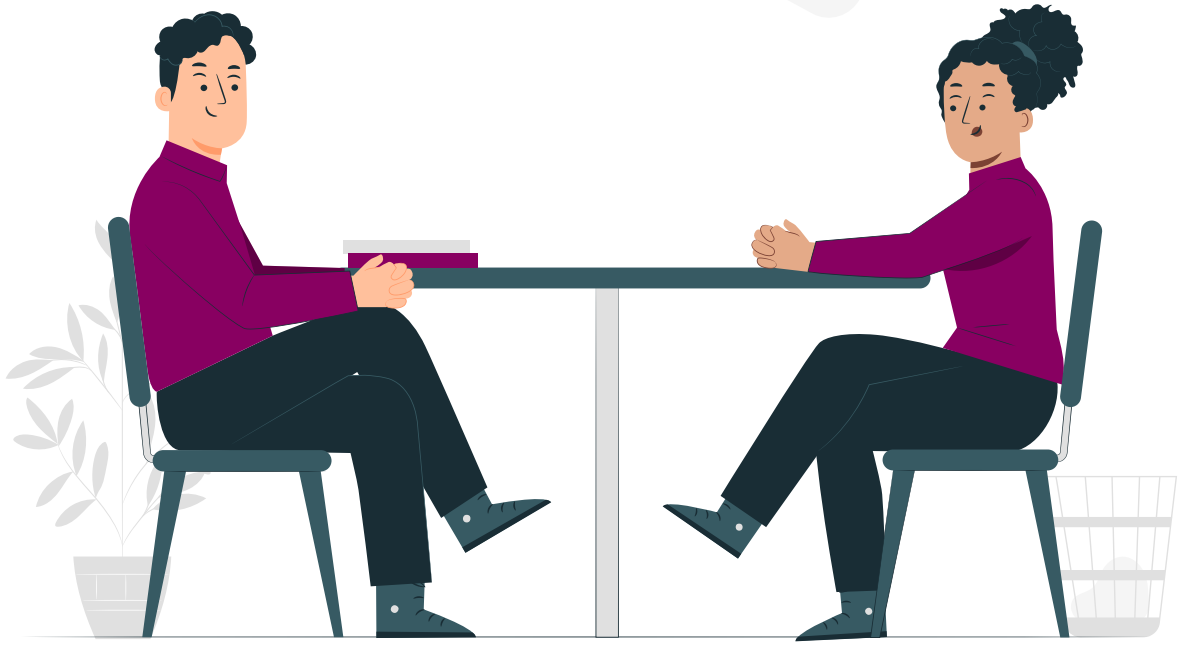
Ефективна комунікація з чоловіками, що практикують секс з чоловіками, і трангендерними жінками для залучення до доконтакної профілактики

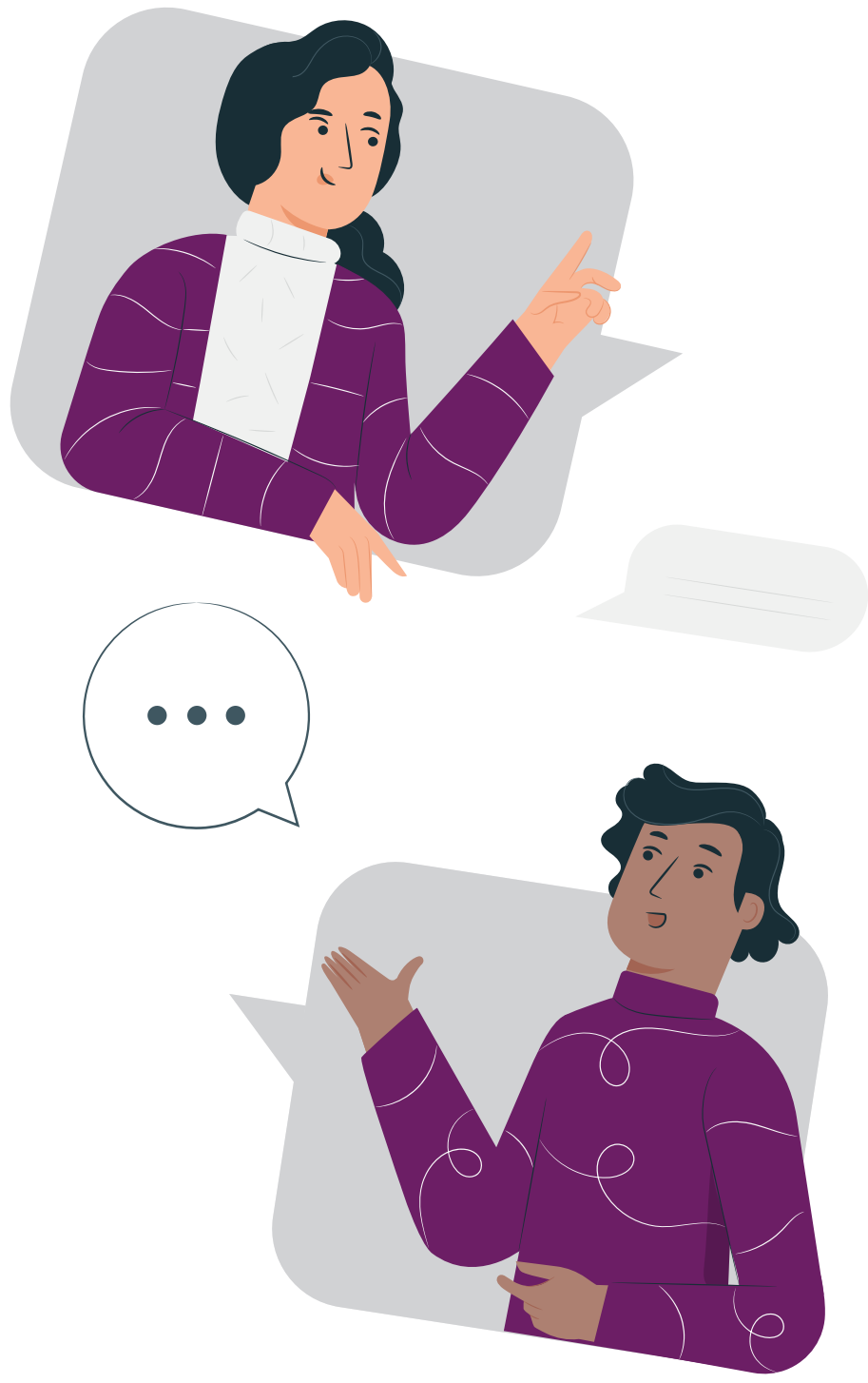
ПРАКТИЧНИЙ ПОМІЧНИК ДЛЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ



Посібник створено у рамках проєкту «Інновації для подолання епідемії ВІЛ», який впроваджують Пакт разом з FHI360 та AFEW-Україна за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) у рамках Надзвичайної ініціативи Президента США з надання допомоги у боротьбі з ВІЛ/СНІД (PEPFAR).

Підготовка цього посібника стала можливою завдяки щедрій підтримці американського народу, наданій через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) та Надзвичайну ініціативу Президента США з надання допомоги у боротьбі з ВІЛ/СНІД. Зміст є винятковою відповідальністю Пакту та партнерів і не обов'язково відображає погляди Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) або уряду США.

У підготовці матеріалів до цього посібника було використано практичне керівництво з формулювання повідомлень про вигоди при консультуванні по ДКП для чоловіків, які практикують секс з чоловіками, і трансгендерних жінок, розробленого в рамках проєкту Досягнення цілей і підтримка епідемічного контролю (EpiC) FHI 360.



Практичний посібник пропонує підходи та повідомлення, які допоможуть соціальним працівникам неурядових організацій залучити чоловіків, які практикують секс з чоловіками, та трансгендерних жінок до консультування про ДКП.

Словник скорочень

ДКП – доконтактна профілактика ВІЛ

ВІЛ – вірус імунодефіциту людини

ІПСШ – інфекції, що передаються статевим шляхом

ЧСЧ – чоловіки, які практикують секс з чоловіками

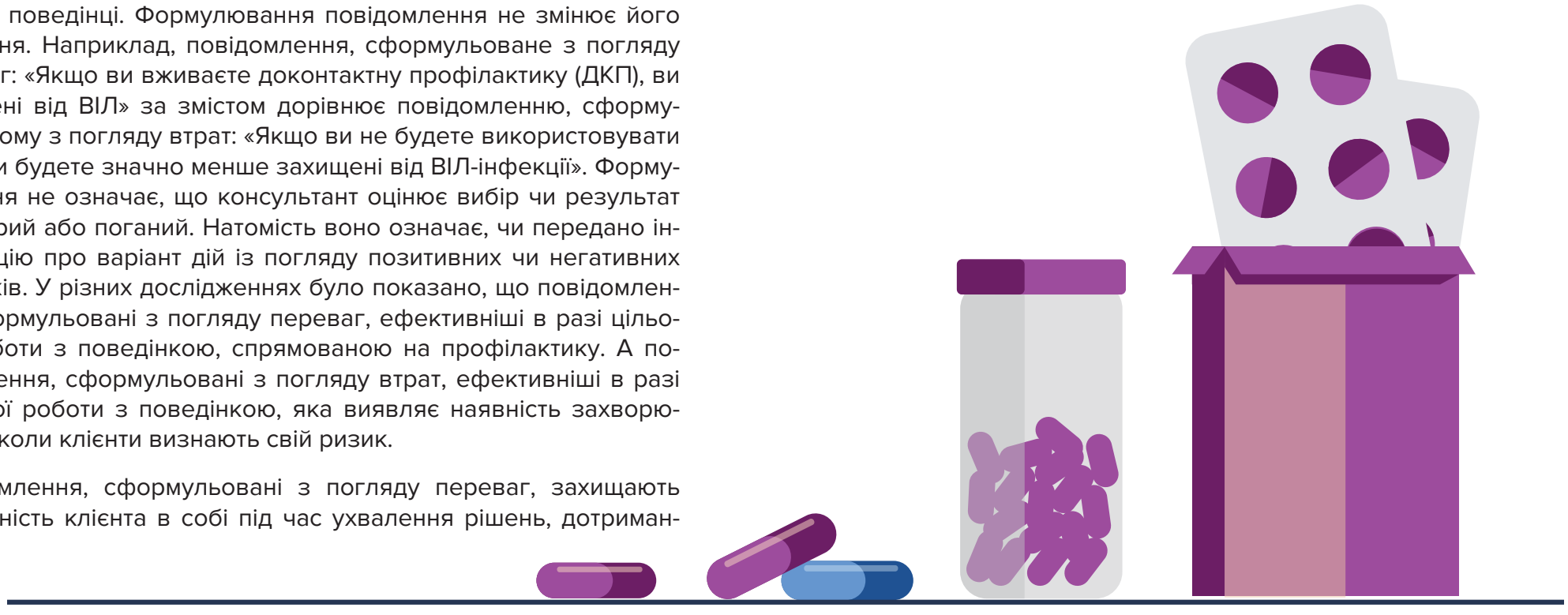
БАД – біологічно активна добавка

Формулювання повідомлень з погляду переваг

Формулювання повідомлення з погляду переваг — підхід, що використовується в мотиваційному інтерв'ю. Цей вид консультування спрямований на формування й посилення внутрішньої мотивації до зміни та надання клієнту допомоги в прийнятті рішень.

Завдяки мотиваційному консультуванню консультант стає помічником клієнта в процесі змін, ненав'язливо допомагаючи йому під час бесіди самостійно розглянути свою поведінку з різних боків, а також ухвалити рішення щодо того, змінювати чи ні щось у своїй поведінці. Формулювання повідомлення не змінює його значення. Наприклад, повідомлення, сформульоване з погляду переваг: «Якщо ви вживаєте доконтактну профілактику (ДКП), ви захищені від ВІЛ» за змістом дорівнює повідомленню, сформульованому з погляду втрат: «Якщо ви не будете використовувати ДКП, ви будете значно менше захищені від ВІЛ-інфекції». Формулювання не означає, що консультант оцінює вибір чи результат як добрий або поганий. Натомість воно означає, чи передано інформацію про варіант дій із погляду позитивних чи негативних наслідків. У різних дослідженнях було показано, що повідомлення, сформульовані з погляду переваг, ефективніші в разі цільової роботи з поведінкою, спрямованою на профілактику. А повідомлення, сформульовані з погляду втрат, ефективніші в разі цільової роботи з поведінкою, яка виявляє наявність захворювання, коли клієнти визнають свій ризик.

Повідомлення, сформульовані з погляду переваг, захищають упевненість клієнта в собі під час ухвалення рішень, дотримання цих рішень і, зрештою, забезпечують краще дотримання обраного режиму вживання ДКП. Повідомлення, сформульовані з погляду втрат іноді можна використовувати, але без відповідної практики вони можуть стати директивними, що змусить людину відчувати, ніби консультант указує їй, що робити. У цьому посібнику наведено приклади повідомлень, сформульованих із погляду переваг, які відповідають готовності клієнта (стадії змін) вживати ДКП як ефективний метод профілактики.



Стадія змін:

1. Попередня стадія

Клієнт не розуміє важливості початку ДКП

Специфічні для стадії стратегії зміни поведінки:

1 Допоможіть оцінити ризик

- Розгляньте, як певна поведінка впливає на здоров'я та добробут із погляду клієнта
- Надайте інформацію про проблеми зі здоров'ям (або інші проблеми, наприклад, психосоціальні), які є результатом такої поведінки
- Обговоріть поведінку клієнта в контексті самосприйняття

2 Запропонуйте альтернативні варіанти

- Обговоріть поведінкові ризики та/або стратегії зниження цих ризиків інфікування
- Надайте інформацію про захист, який забезпечують презервативи
- Надайте інформацію про захист, який забезпечує ДКП
- «Ефективність ДКП у профілактці науково доведена»
- «ДКП забезпечує майже 100% захисту від ВІЛ»
- Надайте інформацію про комбіновану профілактику та про те, як вона працює

3 Повідомлення

- «При прийомі ДКП рекомендовано завжди використовувати презервативи під час сексу. Це мінімізує всі ризики зараження. А якщо презерватив порветься або сповзе, ДКП вас надійно захистить»
- «Презервативи й ДКП запобігають ІПСШ, вірусним гепатитам та ВІЛ. У ситуаціях, коли складно використовувати презервативи, ДКП надасть вам упевненість у тому, що ви захищені від ВІЛ, а додатково й від вірусного гепатиту В»
- «Хоча ми сьогодні виявили гонорею/хламідії, ДКП надасть вам упевненість у тому, що ви захищені від ВІЛ, коли займаєтеся сексом»
- «Планування в сексі не завжди можливе — він часто буває спонтаним. Вживаючи ДКП, ви завжди готові»

4 Допоможіть клієнту перейти на наступну стадію змін:

- «Як використання ДКП впишеться у ваш спосіб життя?»

Стадія змін:

2. Стадія роздумів

Клієнт побачив переваги початку ДКП, але вбачає потенційні витрати, має сумніви на початку ДКП

Специфічні для стадії стратегії зміни поведінки:

1

Розгляньте двоїстість

- Допоможіть клієнту зрозуміти, чому він/вона нерішучий/а щодо ДКП
- «Які у вас є побоювання щодо вживання ДКП?»

2

Усуньте побоювання

- «Чи хотіли б ви розпочати ДКП сьогодні, щоб не перейматися щодо інфікування ВІЛ щоразу, коли проходитимете тестування?»
- «Ваш візит до медичного центру свідчить про те, що ви дбаєте про своє здоров'я, і ДКП допоможе зберегти його»
- «Іноді складно щоразу використовувати презервативи, але вживання ДКП може запобігти ВІЛ і допоможе усунути ваше занепокоєння»
- «Якщо ви ЧСЧ, то ви можете вибрати для себе оптимальний режим прийому ДКП: щоденний або «за потреби». Якщо ви транс-жінка, вам потрібен щоденний прийом ДКП»
- «ДКП можна вживати разом із гормональною терапією на щоденній основі без будь-яких ризиків для свого здоров'я»

3

Визначіть та посильте мотивацію

- Дізнайтеся, що допоможе клієнту полегшити ухвалення рішення
- «Що, на вашу думку, допоможе знизити ваші переживання?»
- «Ви можете бути певні, що ДКП не вплине на гормонотерапію»
- «Які для вас плюси від вживання ДКП?»
- «Ви можете отримати ДКП та пов'язані медико-соціальні послуги безкоштовно»
- «Тестування на ВІЛ осіб, які приймають ДКП, проводиться щоквартально протягом усього періоду вживання за будь-якою схемою ДКП. Спостереження за станом нирок здійснюють у разі ДКП за будь-якою схемою кожні 6 місяців протягом перших 12-ти місяців. За умови нормальної функції нирок у подальшому призначається тестування один раз на рік. Також рекомендовано щоквартально проводити скринінг на ІПСШ»
- «Вживати ДКП дуже просто. Абсолютна більшість людей при цьому не має жодних побічних ефектів. Якщо у вас з'являться проблеми зі здоров'ям, ви завжди можете звернутися за консультацією і за потреби припинити прийом ДКП»
- «У якийсь момент у вас може відбутися незахищений секс, якщо ви не спланує все заздалегідь. Або ви можете бути не впевнені у своєму партнері. ДКП є хорошим варіантом профілактики ВІЛ у цих випадках»

4

Обговорення поведінки щодо самосприйняття:

- «Ви сказали мені, що захищаєтесь, але водночас завжди переймаєтеся щодо результату тесту на ВІЛ. Яка поведінка змушує вас перейматися через тест?»

5

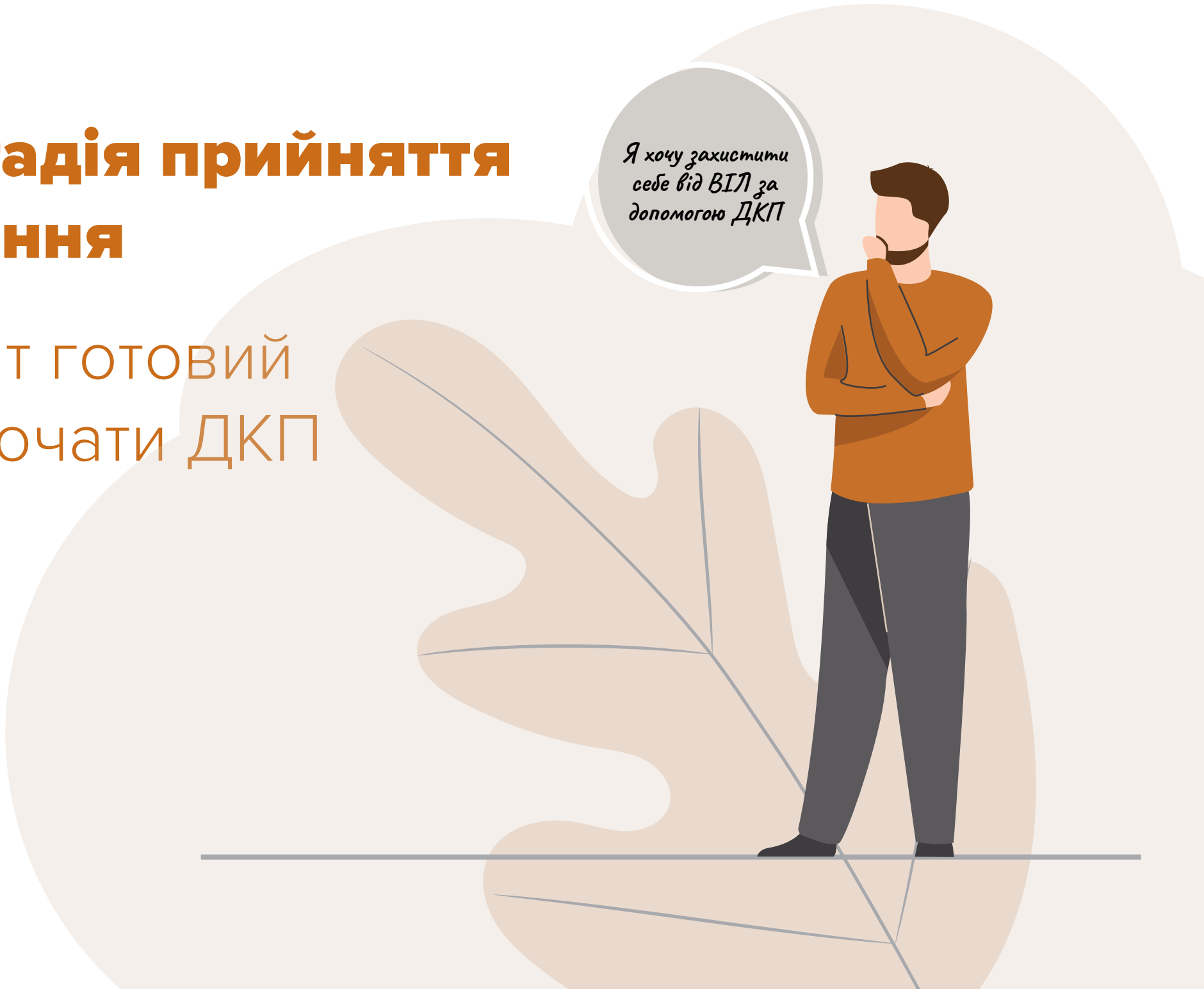
Підвищіть впевненість у собі

- «Вживання гормонів, вітамінів чи БАДів не заперечує та не шкодить щоденному прийому ДКП або прийому за потреби»
- «Якщо вам не подобається вживати ліки, уявіть, що ДКП — це вітамін, який запобігає ВІЛ-інфекції»
- «Розгляньмо, що робили інші, можливо, ваші знайомі, щоб знизити занепокоєння щодо вживання ДКП. Можливо, деякі методи вам підійдуть»
- «Незахищений секс — основна причина інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ): сифілісу, гонореї та ВІЛ, а також вірусних гепатитів. Якщо ви вживаєте ДКП, ви можете бути певні, що не інфікуєтесь ВІЛ. Якщо ви вживаєте ДКП і використовуєте презервативи, ви можете запобігти ВІЛ, гепатитам й іншим ІПСШ»
- «ДКП підвищує впевненість у собі. Ви самі вирішуєте, ви незалежні й не повинні покладатися на партнера в питанні запобігання ВІЛ»

Стадія змін:

3. Стадія прийняття рішення

Клієнт готовий розпочати ДКП



Специфічні для стадії стратегії зміни поведінки:

1

Допоможіть у плануванні

- Інформуйте клієнта про кроки в підготовці до вживання ДКП та подальшого моніторингу
- «Розгляньмо інструменти, які можуть нагадувати вам про вживання ДКП»
- «Ми відстежуємо ваш прогрес у вживанні ДКП і підтримуємо вас через щоквартальне обстеження на ВІЛ, моніторимо стан ваших нирок кожні 6 місяців протягом першого року прийому ДКП й у подальшому один раз на рік. Ми рекомендуємо вам також проводити щоквартальний скринінг на ІПСШ»
- «На ваш погляд, як ви вбудуєте ДКП у свій режим дня?»
- Для ЧСЧ: «Який метод ДКП, щоденна чи за потреби, на вашу думку, підходить вашому способу життя найбільше?»
- «Складімо план, щоб допомогти вам ефективно приймати ДКП». Примітка: консультант повинен вивчити спосіб життя та досвід клієнта, щоб зрозуміти досвід вживання ДКП, залучити його до розв'язання проблем, пов'язаних із заявленими бар'єрами для дотримання режиму лікування
- «Ви можете вибрати зручний для себе час удень, коли ви почнете прийом ДКП»
- «Тепер ви маєте план прийому ДКП. За шкалою від 1 до 10, наскільки впевнено ви почуваєтеся щодо вживання ДКП? Що допомагає вам почуватися впевненими?»

2

Підвищіть самоефективність та впевненість

- «Ви можете з нами зв'язатися зручним для вас способом, якщо у вас будуть запитання чи щось буде турбувати»
- «Ви можете носити дози ДКП у таблетниці, щоб ви могли випити їх у потрібний час, якщо ви не вдома»
- «Якщо ви подорожуєте країною або перебуваєте за кордоном, не забудьте взяти із собою достатній запас ДКП. Також ознайомтесь із правилами країни перебування: чи потрібно вам мати із собою документ, що підтверджує призначення ДКП лікарем»
- «Побічні ефекти ДКП можна легко усунути, і вони рідкісні. Якщо ви зіткнулися з побічною дією, зв'яжіться з нами телефоном чи через месенджер. Ми завжди готові вам допомогти».

3

Підтримайте

- «Друзі, члени сім'ї чи навіть партнер можуть не зрозуміти, навіщо ви вживаєте ДКП. Якщо ви не готові розповісти про вживання ДКП, проведімо рольову гру, щоб продумати причини вживання ліків у різних ситуаціях»
- «Якщо вам потрібне лікування ІПСШ або вірусних гепатитів, ви можете його отримувати, продовжуючи вживання ДКП»
- «Якщо ви вже розпочали вживання ДКП, але відчуваєте, що ризику більше немає, ви можете в цей момент припинити ДКП, проконсультувавшись з нами»
- «ДКП не вимагає пожиттєвого вживання. Якщо зміниться ваша сексуальна активність, і ви захочете припинити вживання ДКП, повідомте нас про це, коли прийдете на тестування на ВІЛ, до припинення вживання»
- Якщо клієнт — транс-особа: «Вживання ДКП щодня — це просто. Ви можете вживати ліки одночасно з прийомом гормотерапії або вітамінами — легко запам'ятати й менше метушні»

4. Стадія дій

Клієнт вживає ДКП

Специфічні для стадії стратегії зміни поведінки:

1 Безперервно підтримуйте

- «ДКП дає почуття сексуальної безпеки. Ви знаєте, що захищені від ВІЛ»
- «Ви можете з нами зв'язатися будь-якої миті, якщо вам потрібна допомога щодо вживання ДКП або якщо ви маєте інші запитання. Ми надішлемо нагадування про наступний візит»

2 Пропонуйте альтернативні варіанти

- Заохочення до ДКП у поєднанні з презервативами:
  - «ДКП запобігатиме ВІЛ. Проте ДКП у поєднанні з презервативами запобігатиме й ВІЛ, й ІПСШ, і вірусним гепатитам»
  - «ДКП дозволяє запобігти ВІЛ, навіть якщо ваш партнер відмовляється використовувати презерватив»
  - «ДКП дасть впевненість у ситуації, коли у вас кілька партнерів»
- Для ЧСЧ: «Залежно від вашої життєвої ситуації та змін у сексуальному житті ви завжди можете перейти від щоденної схеми прийому ДКП на схему «за потреби» або навпаки»

3 Відстежуйте

- Регулярно слідкуйте за зусиллями вашого клієнта щодо вживання призначеної схеми ДКП
- Підтримайте зусилля клієнта щодо вживання ДКП:
  - «Те, як ви дотримуєтеся схеми ДКП, показує ваше серйозне ставлення до здоров'я»
  - «Давайте розглянемо ваш недавній досвід вживання ДКП, щоб подивитися, чи можна щось із цього спростити»
  - «Що допомогло б вам продовжувати вживання ДКП й надалі?»

Стадія змін:

5. Стадія підтримки

Стратегії подолання стану зриву

Специфічні для стадії стратегії зміни поведінки:

1

Визнайте зрив як частину процесу змін

- Розгляньте, як певна поведінка впливає на здоров'я та добробут із погляду клієнта
- Надайте інформацію про проблеми зі здоров'ям (або інші проблеми, наприклад, психосоціальні), які є результатом такої поведінки
- Обговоріть поведінку клієнта в контексті самосприйняття

2

Визначте нагороди

- Обговоріть поведінкові ризики та/або стратегії зниження цих ризиків інфікування
- Надайте інформацію про захист, який забезпечують презервативи
- Надайте інформацію про захист, який забезпечує ДКП
- «Ефективність ДКП у профілактці науково доведена»
- «ДКП забезпечує майже 100% захисту від ВІЛ»
- Надайте інформацію про комбіновану профілактику та про те, як вона працює

3

Пропонуйте альтернативні варіанти

- «При прийомі ДКП рекомендовано завжди використовувати презервативи під час сексу. Це мінімізує всі ризики зараження. А якщо презерватив порветься або сповзе, ДКП вас надійно захистить»
- «Презервативи й ДКП запобігають ІПСШ, вірусним гепатитам та ВІЛ. У ситуаціях, коли складно використовувати презервативи, ДКП надасть вам упевненість у тому, що ви захищені від ВІЛ, а додатково й від вірусного гепатиту В»
- «Хоча ми сьогодні виявили гонорею/хламідії, ДКП надасть вам упевненість у тому, що ви захищені від ВІЛ, коли займаєтеся сексом»
- «Планування в сексі не завжди можливе — він часто буває спонтаним. Вживаючи ДКП, ви завжди готові»

4

Визначте підтримку

- «Як використання ДКП впишеться у ваш спосіб життя?»

5

Допоможіть стати прикладом для наслідування

- «Чи є у вас друзі, які розглядають можливість вживання ДКП чи тільки розпочали його? Як ваш досвід вживання ДКП може допомогти їм?»

Стадія змін:

6. Зрив

У клієнта могли бути моменти, коли він не випив ДКП або хотів припинити її вживання

Специфічні для стадії стратегії зміни поведінки:

1 Допоможіть зрозуміти, що веде до зриву:

- Допоможіть клієнту визначити та зрозуміти обставини, що призвели до пропуску ліків та/або бажання припинити вживання ДКП:
  - «Пропущена таблетка не означає, що це вже нерозв'язна проблема, це означає, що потрібно розглянути, як ви вживаєте ДКП»
  - «Пропуск однієї таблетки, найімовірніше, не вплине на рівень захисту ДКП від ВІЛ, але погляньмо, що допоможе вам не пропускати занадто багато»
  - «Якщо вам здається, що потрібно зупинити ДКП, ДКП дає гнучкість ,— можна розпочинати та припиняти вживання залежно від зміни способу життя. Що змінилось у вас?»

2 Підкресліть тригери/бар'єри

- Розгляньте план і зарядіть упевненістю в тому, що клієнт зможе продовжити вживання ДКП відповідно до рекомендацій:
  - «Деякі клієнти носять ДКП із собою в таблетниці, коли перебувають за межами своєї домівки. Чи підійде вам такий варіант?»
  - «Іншим необов'язково знати, що ви вживаєте ДКП. Розгляньмо ваш план вживання ДКП більш докладно»
  - «У ситуаціях, коли складно випити ДКП, презервативи можуть ефективно запобігти ВІЛ, а ще вони захищають від ІПСШ та вірусних гепатитів»

3 Огляньте і скоригуйте план

- Виявіть, що працює, а що — ні:
  - «Ви могли пропустити одну таблетку, але всі таблетки, які ви випили до цього, показують, що ви дбаєте про захист»
  - «Що може допомогти вам уникнути пропуску таблеток у майбутньому? Що працювало раніше?»
  - Для ЧСЧ: «Коли змінюється ваш спосіб життя і сексуальна поведінка, у вас завжди є можливість переходити з щоденного способу прийому ДКП на схему «за потреби» та навпаки»

4 Якщо клієнт вирішить припинити вживання ДКП

- «Зусилля, яких ви доклали, щоб розпочати ДКП, показують, що вам це важливо. Обов'язково проговоріть ситуацію із соціальним працівником або медичним фахівцем. Так ви зможете й надалі зберігати своє здоров'я»
- «Презервативи також ефективно запобігають ВІЛ, а ще вони захищають від ІПСШ та вірусних гепатитів. Ми можемо їх вам видати»
- «Якщо ви вживаєте наркотичні речовини й практикуєте хімсекс, ви можете отримати спеціальні набори для зменшення шкоди щодо інфікування ВІЛ. Ви можете отримати їх у неурядовій орагнізації або вам відправлять їх поштою»
- «Якщо ДКП знову буде відповідати вашому способу життя в майбутньому, ми вам допоможемо знову її розпочати»

Стадія змін:

Завершення

Клієнт на 100% впевнений, що справиться з бар’єрами та викликами сам або ДКП йому більше не потрібна

Специфічні для стадії стратегії зміни поведінки:

Нагадайте клієнту, що ви завжди доступні для зв’язку в разі потреби

Модель стадій змін

Готовність клієнта до змін можна визначити, використовуючи модель стадій змін Прочаскі, ДіКліменте та Норкросу, згідно з якою клієнт повинен не тільки розуміти актуальність медичної інформації для себе особисто, а й діяти, щоб почати дотримуватися здорової поведінки або підтримувати її

1 ПОПЕРЕДНЯ СТАДІЯ

ДКП дасть вам впевненість у захисті від ВІЛ, коли ви займаєтеся сексом. Чи хотіли б ви дізнатися більше інформації про це?

2 СТАДІЯ РОЗУМІВ

Вживаючи ДКП (щоденно — для всіх та «за потреби» — для ЧСЧ), ви будете захищені від ВІЛ і ви можете припинити її вживання, коли вона вам не буде потрібна

3 СТАДІЯ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ

Як, на вашу думку, можна включити ДКП у ваш розпорядок дня?

Ви можете приймати її одночасно з гормонотерапією або вітамінами, щоб було легко запам'ятати й не напружуватися

4 СТАДІЯ ДІЙ

Вживаючи ДКП, ви показуєте, що серйозно ставитеся до здоров'я. Ми відстежуємо ваш прогрес у вживанні ДКП і підтримуємо вас через щоквартальне обстеження на ВІЛ, моніторимо стан ваших нирок кожні 6 місяців протягом першого року вживання, й у подальшому один раз на рік. Ми рекомендуємо вам також проводити щоквартальний скринінг на ІПСШ

5 СТАДІЯ ПІДТРИМКИ

ДКП дає певну гнучкість.
За потреби ви можете припинити та знову розпочати вживання ДКП або [для ЧСЧ] можна змінити режим вживання ДКП зі щоденного на «за потреби» і навпаки, коли зміниться ваша сексуальна поведінка

6 ЗРИВ

Ви могли пропустити одну таблетку, але всі прийоми до цього показують вашу відданість власному захисту

Що допоможе уникнути пропуску доз у майбутньому?

Що спрацювало в минулому?

ЗАВЕРШЕННЯ

Платформа #ТЕСТпоруч

testporuch.phc.org.ua

Чат-бот #ТЕСТпоруч

t.me/HIVfree_bot

Чат-бот #АРТпоруч

t.me/HIV_AIDS_bot

Платформа #АРТпоруч

findart.phc.org.ua