

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

Gdy mówię, że osoba w trakcie leczenia ma niewykrywalny wirus, ludzie nie wierzą. Nie wierzą, że jako osoba niewykrywalna mogę uprawiać seks bez zabezpieczenia, bo nie jestem zakaźny, nie wierzą, że gdybym chciał mieć dziecko, ono będzie zupełnie zdrowe - mówi w HIVcaście Tomasz Markowski, aktywista wyróżniony przez Forbes Women i SEXEDPL jako osoba działająca na rzecz edukacji seksualnej.

Tomasz w zasadzie nie dziwi się zaskoczeniu ludzi. Pamięta, jak to było, kiedy sam otrzymał diagnozę. „W markecie wzięłem puszkę fasoli. Odrzuciłem ją, bo jak to biorę tak bez rękawiczek. Bałem się, że

przeniosę wirusa, mimo że przecież już miałem o nim wiedzę. Bałem się przytrzymać bez rękawiczek rurki w tramwaju.” – opowiada w HIVcaście.

Jego znajomi już mają wiedzę, że mogą go uścisnąć, przytulić, podać rękę, korzystać z tych samych sprzętów domowych, ale wciąż ich zadziwia niewykrywalność.

HIV nie przenosi się w sytuacjach codziennych

Tomasz dziś jako wolontariusz edukuje, że HIV nie przenosi się w sytuacjach codziennych. Że może korzystać z basenów, saun, chodzić do parków rozrywki. Otrzymuje wiele pytań ściśle medycznych i widzi, jak bardzo ludzie boją się zakażenia.

„Czasem są żądania, oczekiwania, których nie jestem w stanie spełnić. Wtedy daję kontakty, gdzie można uzyskać pomoc. Muszę dbać o swoją głowę. W pracy wolontarystycznej łatwo się wypalić” – wyznaje.

„Jak zmieniło się moje życie po diagnozie? Główna zmiana - bardziej się udzielam, więcej rozmawiam. Jestem szczęśliwcem, bo mogę to wszystko robić” – zapewnia w podcaście.

Tomasz Markowski był jednym z pierwszych beneficjentów programu Społecznego Komitetu ds. AIDS Buddy Polska, wspierającego osoby świeżo po diagnozie HIV. Pomogło mu to tak bardzo, że w 2022 roku sam postanowił dołączyć do grona buddies – już jako wolontariusz. Działa również w internetowej poradni tytutu! prowadzonej przez stowarzyszenie Podwale Siedem. A od roku prowadzi kanał na TIK TOKu oraz konto Instagramie, gdzie opowiada, na czym polega normalne życie z HIV w dzisiejszych czasach.

Co radzi osobom żyjącym z HIV, które właśnie otrzymały diagnozę „seropozytywny”? „Dbać o siebie, wysypiać się, dobrze jadać, aktywnie wypoczywać, regularnie chodzić do lekarza. I pamiętać, że osoby żyjące z HIV pozostające w terapii, po osiągnięciu niewykrywalnego poziomu wirerii, nie mogą przekazać wirusa innym. W żadnej sytuacji” – wyjaśnia aktywista.

Coraz więcej ludzi żyjących z HIV

Najnowsze dostępne dane Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – PZH Państwowego Instytutu Badawczego dotyczące liczby zakażeń HIV w Polsce nie pozostawiają złudzeń. Rok 2023 był kolejnym już rekordowym rokiem pod tym względem z niemal trzema tysiącami nowo wykrytych zakażeń.

„Liczba osób żyjących z HIV rośnie. Wielu z nich ma liczne pytania i wątpliwości pomimo dostępu do ochrony zdrowia oraz działalności organizacji pomocowych. informacji poszukują również osób bliskie chorych. Projekt Pozytywne Życie ma im pomóc.” – mówi Agnieszka Świdorska koordynatorka projektu z FES. – „W sieci dostępna jest już pierwsza rozmowa, działa też platforma edukacyjna www.pozytywnezycie.eu, gdzie można znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące medycznych i społecznych aspektów życia z wirusem, a także problemów psychologicznych związanych z HIV. Nie brakuje praktycznych informacji, np. HIV a inne zakażenia. Są tam również adresy organizacji pozarządowych wspierających osoby seropoztywne”. Wkrótce pojawi się na stronie blog na temat codziennego życia z HIV.

Działania w realu

Pozytywne życie wychodzi także poza sieć. Przeszkolone zostaną osoby seropoztywne, których

zadaniem będzie pomaganie koleżankom i kolegom świeżo po diagnozie. Pomoc będzie udzielana zdalnie, ale też w grupie wsparcia. Aktualnie trwa nabór wolontariuszy.

„Od lat skupiamy się na pomocy osobom żyjącym z HIV, prowadzimy Punkty Konsultacyjno-Diagnostyczne, wiemy, czego osoba po diagnozie może potrzebować. Staramy się zaspokajać te potrzeby” – komentuje Agnieszka Świdarska.

„Wiedzy o HIV nigdy dość, szczególnie przy tak rosnących statystykach nowo wykrytych zakażeń. Fundacja Edukacji Społecznej to specjaliści, którzy dają gwarancję, że projekt będzie zrealizowany rzetelnie” – podsumowuje Paweł Mierzejewski z Gilead Sciences, koordynator programu Pozytywnie Otwarci.

Co to takiego HIVcasty?

HIVcasty to seria rozmów na temat zdrowego życia z HIV. Cytowany, pierwszy podcast jest już dostępny na platformach Spotify oraz YouTube. Rozmowę prowadzi Żenia Aleksandrowa, doradczyni ds. HIV/AIDS i edukatorka seksualna Fundacji Edukacji Społecznej.

te rozmowy są częścią projektu Pozytywne Życie realizowanego przez Fundację Edukacji Społecznej (FES) ze środków konkursu Pozytywnie Otwarci. Skupia się on na edukacji i profilaktyce zakażeń HIV, a także promocji wiedzy o możliwościach normalnego życia z wirusem.

Konkurs otwarty jest dla instytucji, które chciałyby prowadzić lub już prowadzą programy w obszarach edukacji i aktywizacji, a także profilaktyki i diagnostyki HIV/AIDS.

Partnerami Programu są Prezydent m.st. Warszawy, Krajowe Centrum ds. AIDS, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH, „Służba Zdrowia”, wydawnictwo Termedia oraz firma Gilead Sciences, która od 2011 roku przeznaczyła niemal 3 miliony złotych na granty pozwalające realizować projekty konkursowe.

<https://laboratoria.net/edukacja/32175.html>

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy