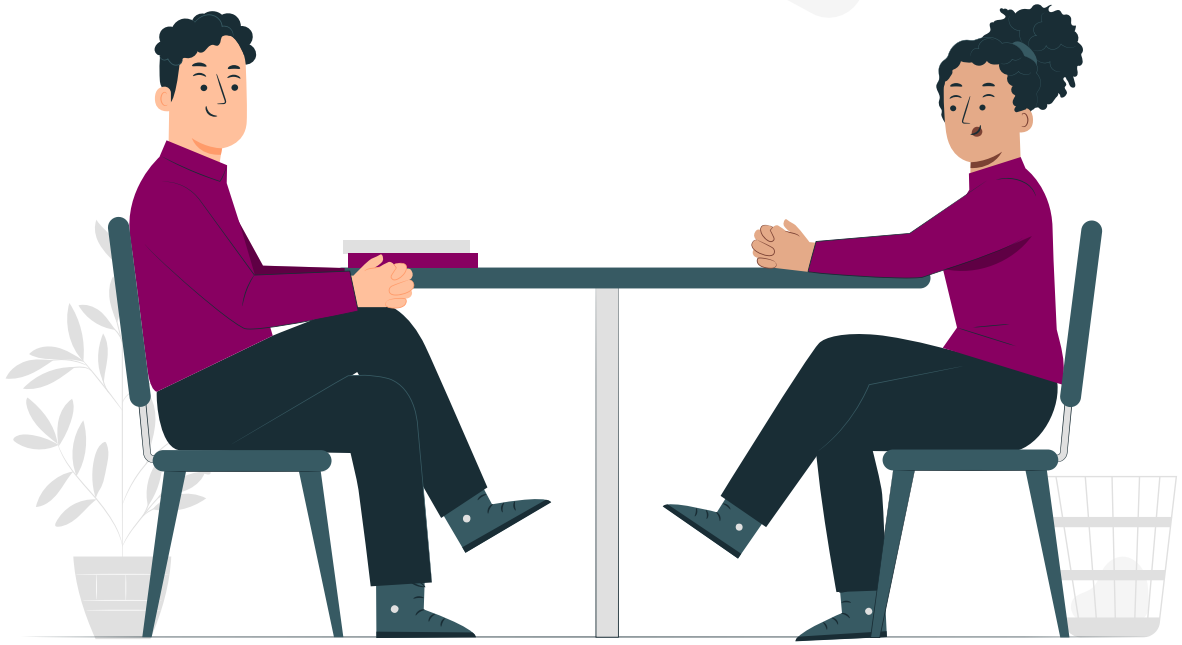
# Ефективна комунікація з чоловіками, що практикують секс з чоловіками, і трансгендерними жінками для залучення до доконтактної профілактики

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

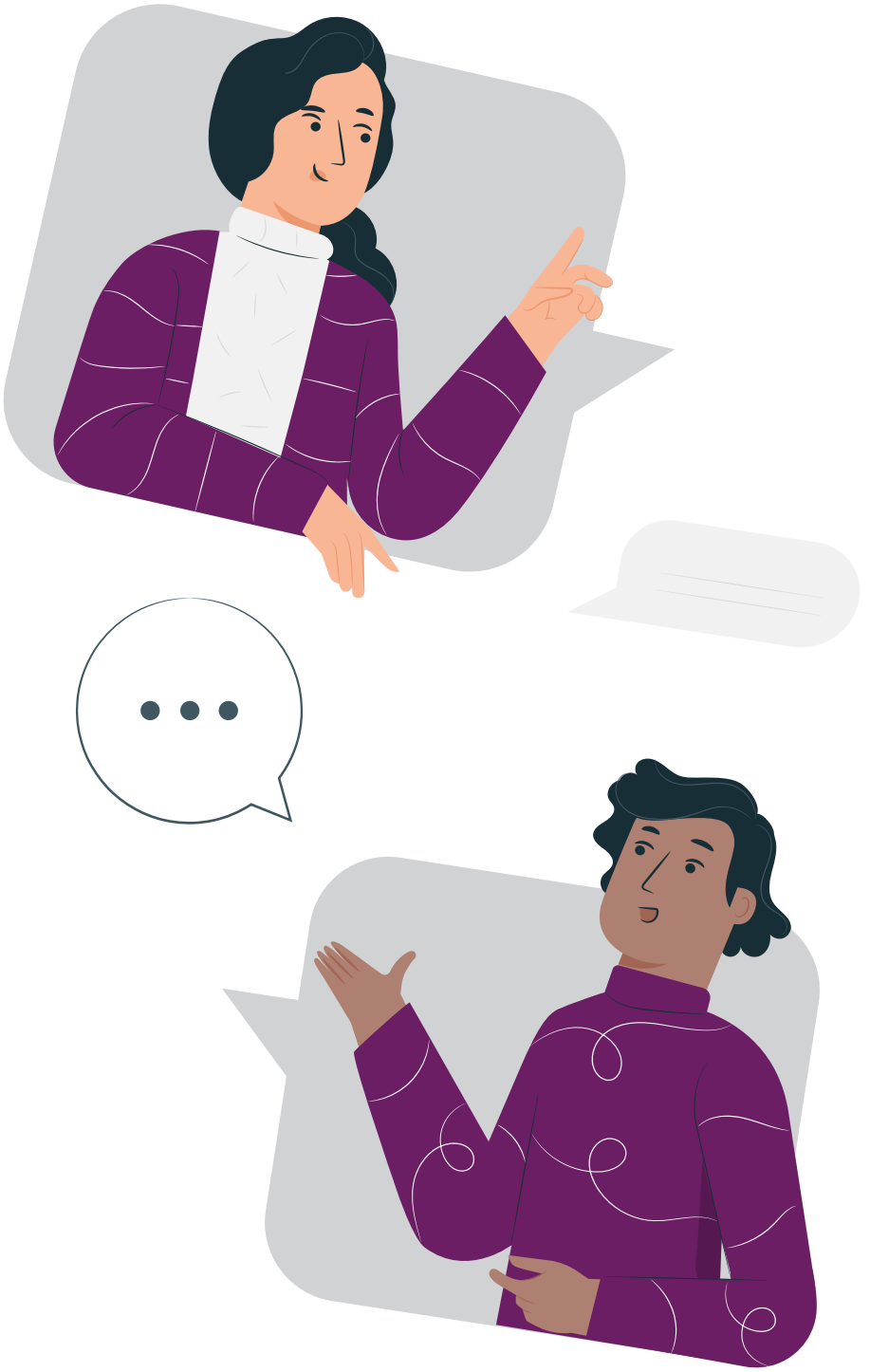
**ДКП** – доконтактна профілактика ВІЛ

**ВІЛ** – вірус імунодефіциту людини

**ІПСШ** – інфекції, що передаються статевим шляхом

**ЧСЧ** – чоловіки, які практикують секс з чоловіками

**БАД** – біологічно активна добавка




2
СТАДІЯ
РОЗУМІВ
1
ПОПЕРЕДНЯ
СТАДІЯ
3
СТАДІЯ
ПРИЙНЯТТЯ
РІШЕННЯ
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
6
ЗРИВ
4
СТАДІЯ ДІЙ
5
СТАДІЯ
ПІДТРИМКИ
ЗАВЕРШЕННЯ

# 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?»

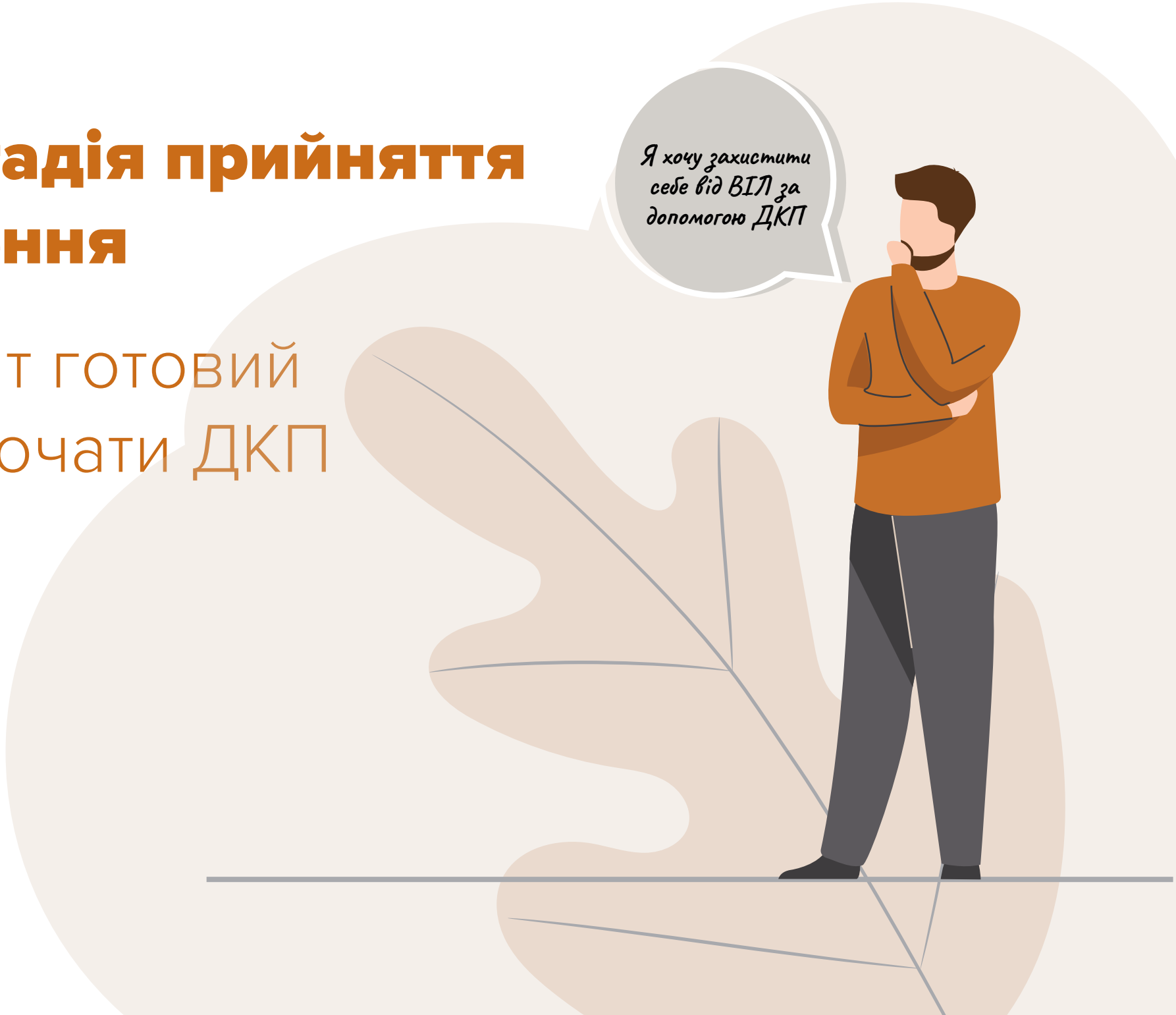
### 5 Підвищіть впевненість у собі

- «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»

**Стадія змін:**

# 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


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
2 СТАДІЯ РОЗУМІВ
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
ДКП дасть вам впевненість у захисті від ВІЛ, коли ви займаєтеся сексом. Чи хотіли б ви дізнатися більше інформації про це?
1 ПОПЕРЕДНЯ СТАДІЯ
3 СТАДІЯ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ
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
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
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?
6 ЗРИВ
4 СТАДІЯ ДІЙ
5 СТАДІЯ ПІДТРИМКИ
ЗАВЕРШЕННЯ
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

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