

פעילות לרגל יום האיידס הבינלאומי 2023

הקדמה לאנשי ונשות החינוך:

מידי שנה, ב 1.12, מצוין ברחבי העולם יום האיידס הבינלאומי. יום זה מוקדש להעלאת מודעות למגפת האיידס הנגרמת על ידי התפשטות נגיף ה-HIV

ידע בסיסי וחשוב להמשך

- וירוס הכשל החיסוני האנושי נקרא HIV, הידבקות בו גורמת להיחלשות המערכת החיסונית.
- מחלת האיידס היא תסמונת הכשל החיסוני הנרכש, נגרמת כאשר המערכת החיסונית נפגעת בצורה קשה על ידי וירוס ה HIV ובעצם אין לגוף יכולת להתגונן מפני זיהומים ומחלות.
- כיום, יש טיפול תרופתי יומיומי (בעבר נקרא "קוקטייל") שמונע מהווירוס להחליש את המערכת החיסונית ומאפשר לאדם שחי עם HIV לחיות חיים ארוכים ומלאים ולא להגיע למצב של חולי באיידס.
- כל אחד ואחת יכולים להידיבק בוירוס ה HIV בלי קשר לדת, גיל מגדר וזהות מינית.
- הדרך היחידה לדעת האם למישהו יש HIV או לא זה על ידי בדיקת דם ספציפית לגילוי HIV.
- מי שחיים עם HIV ונוטלים את הטיפול התרופתי ונמצאים במעקב רפואי צמוד מגיעים לסטאטוס רפואי שנקרא "אנדיטקטבל" שבעצם אומר שווירוס ה HIV נמצא אצלם בגוף ברמה כל כך מוחלשת ונמוכה שהם לא יכולים להדביק אף אדם אחר (גם לא בקיום יחסי מין בלי אמצעי מניעה).

נתונים עדכניים ממשרד הבריאות

בישראל לשנת 2021:

- בישראל חיים כ 9000 גברים ונשים עם HIV.
- 367 מתוכם הם נדבקים "חדשים" משנת 2021
- 33% ממי שחיים עם HIV בישראל הן נשים

נתונים עדכניים מארגון הבריאות העולמי

לשנת 2022:

- 40.4 מיליון בני אדם מתו מהמחלה (630,000 מתוכם נפטרו בשנת 2022)
- כ 39 מיליון אנשים ונשים חיים עם וירוס ה HIV בעולם (1.3 מתוכם הם נדבקים "חדשים" משנת 2022)
- 1.5 מיליון ממי שחיים עם HIV בעולם הם מתחת לגיל 14.
- 53% ממי שחיים עם HIV בעולם הן נשים, נערות וילדות.

כיום, בשנת 2023 אין עדיין תרופה או חיסון שמעלימים לחלוטין את וירוס ה HIV. עם זאת, יש ברשותנו את כל הידע הנדרש כדי למגר ולהעלים את מחלת האיידס מהעולם. **ידע הוא כוח.**

כדי למנוע הדבקה ב HIV בישראל (*לצערנו, לא בכל מדינות העולם יש את הנגישות והיכולות הכלכליות שיש לנו) צריך לעשות כמה פעולות פשוטות:

1. לעשות **בדיקות** לגילוי HIV ומחלות המועברות במין כחלק משגרת הבריאות שלנו- הבדיקות מוצעות לכולנו **בחינם דרך קופות החולים**. במידת הצורך יש מרכזי בדיקות אנונימיים ברחבי הארץ.
2. נטילה והתמדה **בטיפול תרופתי במידה ונדבקנו ב HIV**- ברגע שמתגלה שנדבקנו בוירוס ה HIV אנחנו נתחיל ליטול טיפול תרופתי. **הטיפול כלול בסל הבריאות ועל כן הוא בחינם** לחלוטין. הטיפול התרופתי והתמדה בלקיחתו יימנעו מאיתנו לפתח את מחלת האיידס וכמו כן יביאו את הווירוס למצב בו הוא לא יכול לעבור לאף אחד אחר (מה שנקרא "סטאטוס אנדיטקטבל")

3. לבחור את **אמצעי המניעה** שמתאים לנו- בגלל שרוב ההדבקות ב-HIV קורות ביחסי מין עם חדירה אנאלית או וגינאלית, בלי אמצעי מניעה, נצטרך להחליט איזה אמצעי מניעה מתאים לנו ולהקפיד להשתמש בו בצורה מיטבית. אצלנו בישראל יש **נגישות מלאה, ללא הגבלת גיל, לרכישת קונדומים**. כמו כן יש **מימון משמעותי של קופות החולים לטיפול מונע הדבקה (PREP)** שניתן ליטול באופן יומיומי ובנוסף במידת הצורך יש **מימון מלא לטיפול אחרי חשיפה (PEP)** שניתן ליטול במקרה של חשיפה אפשרית לוורוס.

יום האיידס הבינלאומי בשנת 2023

מידי שנה נבחר נושא מרכזי ליום האיידס בו עוסקים במקביל בכל רחבי העולם, השנה הנושא הנבחר הוא **כוחה של קהילה**.

קהילה יכולה לממש מטרות גדולות, שרק בקהילה, כאשר כל אחד תורם את חלקו, ניתן להגיע אליהן. לקהילה יש כוח בתחום עצירת התפשטות מגיפת האיידס על ידי חינוך והנגשת המידע שיכול להשפיע על ההתנהגות המינית והבריאות של חבריה וחברותיה.

על ידי קיום פעילות זאת, תוכלו לעשות שינוי בקרב קהילת התלמידים והתלמידות בכיתה, בבית הספר וביישוב. כמו כן, בגלל שהתלמידים והתלמידות כיום משתייכים לא רק לקהילות פיזיות, אלא גם לקהילות הפועלות במרחבים הדיגיטליים, יש לנו אפשרות להשפיע במרחבים נוספים ולייצר שינוי רחב יותר בארץ ובעולם.

אבל האם זה רלוונטי גם היום, ב-2023, לדבר על מחלת האיידס בישראל?

זה נכון שמחלת האיידס השתנתה בארבעת העשורים האחרונים והפכה מלהיות מחלה סופנית למצב רפואי כרוני שניתן לחיות אתו חיים מלאים ועשירים. מדובר בבשורה משמחת ומעוררת תקווה בקרב מי שנדבקו בוורוס HIV ובקרב כולנו- גברים ונשים שמקיימים מגעים מיניים ולעיתים (קרובות או רחוקות) "מועדים" ומקיימים מגעים מיניים ללא אמצעי מניעה.

גם השיח והחינוך על המחלה השתנו ולצערנו נראה שלאור "ההקלה" בהשלכות הרפואיות של ההדבקות בוורוס, יש גם תחושה של **קלות ראש, עד היעדר מוחלט, של שיח על מחלת האיידס בפרט ועל מחלות המועברות במגעים מיניים בכלל**.

לפי ארגון הבריאות העולמי עולה כי רוב החולים במחלות המועברות במגע מיני (לא רק באיידס) הם צעירים וצעירות בגילאי 15-24. גם בישראל, בשנים האחרונות אנו רואים עלייה מדאיגה בשכיחות מחלות המועברות במגעים מיניים. כמו כן, ממחקרים על התנהגויות מיניות של בני ובנות נוער עולה כי **עדיין יש צורך בהעלאת מודעות לאפשרות של הידבקות במחלות המועברות במגעים מיניים ולהעניק את הידע והכלים כיצד ניתן למנוע, לזהות ולטפל במידת הצורך**.

לכן, גם היום, בשנת 2023, חשוב שנמשיך לקיים שיח על מחלת האיידס בפרט ועל מחלות המועברות במגעים מיניים בכלל. זאת **זכות יסוד** של כל נער ונערה לקבל מידע אמין ועדכני שישפיע על בריאותם המינית היום וגם בעתיד.

מערך שיעור

משך הפעילות: 90 דקות (ניתן לקצרה ל-45 דקות אם לא עושים את החלק הרביעי)

קהל יעד: תלמידי ותלמידות כיתות ט'-י"ב

חלק ראשון - פתיחה:

- נספר שב 1.12 מציינים ברחבי העולם את יום האיידס הבינלאומי
- נשאל האם שמעו על המחלה? אם כן מה שמעו?
- נסביר שבגלל שזאת מחלה שעוברת בעיקר במגעים מיניים, אנחנו היום נדבר ונלמד גם על דברים שקשורים למיניות. נכיר בכך שהעיסוק במיניות עלול להיות מביך ולא נעים לחלקנו ובבקש לשמור על שיח מכבד ומרחב בטוח ומוגן לכולנו.

חלק שני - עובדה מול מיתוס:

- הכנו משחק בו כל תלמיד ותלמידה יצטרכו להחליט על 10 משפטים מה מהם הוא מיתוס ומה עובדה. דרך המשחק נוכל להעביר לתלמידים ולתלמידות מידע עדכני ואמין על HIV ואיידס ולהפריך מיתוסים נפוצים.
- לינק למשחק: <https://wordwall.net/play/63848/506/619>
- להחלטת המורה האם לתת לכל תלמיד ותלמידה למלא את המשחק לבד בטלפון/בקבוצות/להקריין את המשחק על הלוח ולשחק יחד כל הכיתה. כמו כן, עבור מי שלא יתחברו למתודה של המשחק הממוחשב ניתן גם להקריא את המשפטים ולבקש מכל תלמיד ותלמידה להחליט האם מדובר בעובדה או מיתוס/להדפיס את המשפטים ולחלק לקבוצות קטנות וכדומה.
- במידה ויש צורך במידע נוסף/עולות שאלות נוספות- מומלץ להיכנס לאתר של הוועד למלחמה באיידס ולחפש את התשובות שם [/https://www.aidsisrael.org.il](https://www.aidsisrael.org.il)
- המשפטים+ הסברים (שימו לב שבמשחק המשפטים לא מסודרים לפי המספור הנוכחי אבל מומלץ לעבור על המשפטים לפי הסדר המוצע עבור ארגון ובניית המידע):

לחיות עם HIV חיים ארוכים ומלאים (תוחלת חיים זהה לאדם בלי HIV).

3. מי שיש לו HIV נראה חולה- **מיתוס**

הסבר: לא נכון. אי אפשר לדעת על ידי מראה חיצוני אם למישהו יש HIV או לא. גם האדם שנדבק בוורוס לא יכול להרגיש על עצמו כי אין תסמינים ספציפיים שמופיעים כשמישהו נדבק. הדרך היחידה לדעת היא לעשות בדיקת דם ספציפית ל-HIV.

4. אי אפשר לגלות HIV בבדיקת דם כללית- **עובדה**

הסבר: בדיקת דם כללית שעושים מידי תקופה בקופות חולים בודקת כל מיני

1. איידס HIV זה אותו הדבר- **מיתוס**

הסבר: לא נכון. HIV זה שם הווירוס שאם לא מגלים אותו ולא מטפלים בו יכול לגרום למחלת האיידס. מחלת האיידס היא מצב שבו המערכת החיסונית מפסיקה לתפקד ואז הגוף חשוף למחלות וזיהומים.

2. אין תרופה שמעלימה את וירוס HIV מהגוף- **עובדה**

הסבר: נכון להיום עדיין אין תרופה או חיסון שמעלימים את וירוס HIV. מה שכן, יש טיפול תרופתי שצריך לקחת כל יום שמונע מהווירוס להתרבות ולגרום למחלת האיידס ובכך מאפשר לאדם

שיכולים להיות לאנשים מלהיות בקשר עם מי שחיים עם HIV)

9. מי שיש לו HIV יכול להביא לעולם ילדים שלא יהיה להם HIV - עובדה
 הסבר: HIV זה וירוס שלא עובר בתורשה. לכן, מי שנדבקו HIV יכולים להביא לעולם ילדים בלי HIV. הסיכוי היחיד להידבק בHIV עבור תינוקות הוא במידה ולא ימא יש HIV והיא לא יודעת את זה ואז בעת הלידה או ההנקה התינוק עלול להידבק. אבל, כיום, בישראל, בדיקת HIV היא חלק מבדיקות הסקר הקבועות שעושים לכל הנשים בהריון ואם מישהי מתגלה כחיובית לHIV אז היא מתחילה טיפול תרופתי ואז אין סיכון להידבק בלידה.

10. אין דרך להימנע מלהידבק בHIV - מיתוס

- הסבר: בטח שיש ואפילו כמה אפשרויות כדי להימנע מHIV.
- לעשות בדיקות - ככה נדע את הסטאטוס שלנו ונדע שאין ממה לחשוש.
 - לקיים יחסי מין גינאליים או אנאליים עם קונדום (ואז גם לא נחשוש מהריון)
 - יש טיפול תרופתי שאפשר לקחת מידי יום (דומה קצת גלולות למניעת הריון) שנקרא PREP וגם הוא מונע הדבקה ב HIV כל עוד שלוקחים אותו כל יום.
 - חשוב לזכור שמי שנדבק בHIV ומטופל תרופתית ונמצא במעקב רפואי מגיע למצב שהוא גם לא יכול להעביר את הוירוס לאף אחד אחר, כך שאין מה לחשוש מאנשים שחיים עם HIV.

דברים אבל לא בודקת שום דבר שיכול להצביע על הידבקות בHIV. הדרך היחידה לדעת היא לבקש לעשות בדיקה לגילוי HIV. הבדיקה היא בדיקת דם פשוטה הנעשית בחינם בקופות החולים. כמו כן יש מרכזי בדיקות אנונימיים במידת הצורך.

5. כל אחד ואחת יכולים להידבק בHIV - עובדה

הסבר: HIV הוא וירוס שעובר בין בני אדם. הוירוס לא מבחין בין מגדר, גיל, דת, נטייה מינית וכדומה. (בעבר הייתה אמונה שרק קבוצות אוכלוסייה מסוימות יכולות להידבק בוירוס ואילו השאר חסונות, אבל זה התברר כמיתוס).

6. אפשר להידבק בHIV מעקיצת יתוש - מיתוס

הסבר: לא נכון. HIV יכול לעבור רק בין בני אדם ולא מחיות.

7. אפשר להידבק בHIV מנשיקה - מיתוס

הסבר: לא נכון. אפשר להידבק בHIV מיחסי מין גינאליים או אנאליים בלי אמצעי מניעה. במגעים אחרים אין שום סיכוי (גם לא במין אוראלי).

8. מי שנדבק בHIV ומטופל תרופתית ונמצא במעקב רפואי לא יכול להדביק אחרים - עובדה

הסבר: הטיפול התרופתי לHIV כל כך טוב ויעיל שהוא מצליח לגרום לוירוס להיות ברמה מאוד נמוכה עד כדי כך שהוא לא יכול לגרום לאדם להיות חולה איידס וכמו כן הוא לא יכול לעבור ולהדביק אף אחד אחר, גם לא בקיום מגעים מיניים ללא אמצעי מניעה. מצב זה נקרא "סטאטוס אנדיטקטבל". (חשוב מאוד להדגיש את העובדה הזאת שכן היא מבטלת את החששות

חלק שלישי- דיון וסרטון על החיים עם HIV:

- נשאל את התלמידים איך לדעתם מרגישים מי שנדבקו ב-HIV? או איך לדעתם מתייחסים בחברה לאנשים שחיים עם HIV?
- לאחר שנשמע את תשובותיהם נגיד שאנשים שחיים עם HIV לרוב לא מספרים על הסטאטוס הרפואי שלהם לאחרים מחשש שיישפטו אותם או יפלו אותם לרעה והרבה מהם חיים בסוד. חשוב לזכור שלהידבק ב-HIV, בדיוק כמו להידבק בכל מחלה אחרת שעוברת במגע מיני זה משהו שיכול לקרות לכל אחד ואחת מאיתנו ואין סיבה שמישהו או מישהי ירגישו אשמים או מבוישים בגלל שזה קרה להם.
- נראה את הסרטונים הבאים (אפשר גם רק אחד, לפי הזמן שיש, כל סרטון כ-3:50 דקות) עמית: <https://www.youtube.com/watch?v=om7Q3rRSMVY> מירי: <https://www.youtube.com/watch?v=lipCHFGKDLE&t=6s>
- לאחר הצפייה מומלץ לשאול לדעתם ודעתן של התלמידים ולאפשר שיח חופשי בנושא.

חלק רביעי- כוחה של קהילה:

- ספרו לתלמידים ולתלמידות שעכשיו אחרי שלנו יש הרבה ידע על הנושא וכלים למניעה, הוועד למלחמה באיידס זקוק לעזרתם כדי להעלות מודעות לנושא בקרב בני ובנות נוער אחרים.
- נחלק את הכיתה לקבוצות של עבודה. כל קבוצה צריכה לייצר תוכן הסברתי דיגיטלי עבור בני ובנות נוער אחרים (תמונה עם סלוגן, פוסט, סרטון, שיר, האשטג, אתגר... כל דבר יצירתי שירצו שיעלה את המודעות לנושא)
- לרגל המשימה הכנו בעמוד האינסטגרם של TALK TEEN - התוכנית לבריאות מינית של הוועד למלחמה (שם משתמש teentalkil) נבחרים (הייליטיס) שמרכזים בתוכם את כל המידע והתוכן שיצטרכו כדי לייצר קמפיין שכזה.
- כמו כן ניתן להיעזר בתוכן שהועבר בתחילת השיעור או בתוכן שנמצא באתר של הוועד למלחמה באיידס.
- חשוב שכל קבוצה תחליט מה המסר שהכי חשוב לה להעביר בנושא. מניסיוננו מה שעוזר להחליט על המסר זה לעבור על הנבחרים/המידע באתר/המידע שהיה בשיעור ולחשוב מה הכי תפס אותכם ואותכן, מה הכי הפתיע/זעזע/חידש/להיב/לימד. לרוב זה גם המסר שתרצו להעביר הלאה.
- יש להגביל את המשימה בזמן (לפי הזמן שיש בשיעור)? ולאחר שכל קבוצה תיצור את התוכן יש לחזור למליאה ולהציג אותו.
- מומלץ לאחר יצירת התוכן להציע לתלמידים ולתלמידות להפיץ אותו ברשתות החברתיות ובקהילות בהן הם חברים וחברות.
- כמו כן ניתן לתייג/לשלוח אותו אלינו כדי שנוכל גם להעלות ולהפיץ אותו (עם קרדיט כמובן).

חלק חמישי- סיכום:

נודה לכיתה על ההשתתפות והעשייה. נזכיר שמיניות היא חלק טבעי ונורמלי מהחיים שלנו והמידע שהועבר היום בשיעור נועד לצייד אותן ואותם בכלים פרקטיים כדי שיוכלו להינות מחיים בריאים ומהנים בעתיד. במידת הצורך, אנחנו בוועד נשמח לסייע בכל מה שיצטרכו בעתיד.