**„Jestem szczęśliwcem”  
HIVcast z osobą HIV+ już w sieci**

*Zapraszamy do wysłuchania podcastu na temat zdrowego życia z HIV z Tomaszem Markowskim, asystentem osób seropozytywnych, który ich problemy zna także z własnego doświadczenia*

**Warszawa, 15 kwietnia 2024 r.** HIVcasty to seria rozmów na temat zdrowego życia z HIV. [Pierwszy](https://open.spotify.com/episode/1E61mKFcbS4llrVJj7lKWZ?si=DQz1WESvTnWLAeZEg_HpIQ&nd=1&dlsi=63b591fa89254087) jest już dostępny na platformach Spotify oraz YouTube. Z Tomaszem Markowskim, aktywistą wyróżnionym przez Forbes Women i SEXEDPL jako osoba działająca na rzecz edukacji seksualnej, rozmawia Żenia Aleksandrowa, doradczyni ds. HIV/AIDS i edukatorka seksualna Fundacji Edukacji Społecznej. Rozmowy powstają w ramach projektu *Pozytywne Życie* realizowanego przez Fundację Edukacji Społecznej (FES) ze środków z konkursu Pozytywnie Otwarci.

Tomasz Markowski był jednym z pierwszych beneficjentów programu Społecznego Komitetu ds. AIDS [*Buddy Polska*](https://buddy-polska.pl/)*,* którego celem jest wspieranie osób świeżo po diagnozie HIV. Pomogło mu to tak bardzo, że w 2022 roku sam postanowił dołączyć do grona *buddies* – jużjako wolontariusz. Działa również w internetowej poradni [tytotu!](https://tytotu.pl/spec/tomasz-markowski/) prowadzonej przez stowarzyszenie Podwale Siedem. A od roku prowadzi kanał na [TIK TOK](https://www.tiktok.com/@pozytywnie_o_hiv)u oraz na konto [Instagramie](https://www.instagram.com/archer_for_evermore/). Wyjaśnia tam, na czym polega normalne życie z HIV w dzisiejszych czasach.

„Czasem jestem pytany, jak zmieniło się moje życie po diagnozie. Odpowiadam, że główna zmiana to to, że bardziej się udzielam, więcej rozmawiam. Jestem szczęśliwcem, bo mogę to wszystko robić” – mówi m.in. w podcaście Tomasz.

A jakie są zalecenia Tomasza dla osób żyjących z HIV, a przede wszystkim tych, które właśnie otrzymały diagnozę „seropozytywny”? „Takie jak dla wszystkich! 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 wiremii, nie mogą przekazać wirusa innym. W żadnej sytuacji” – wyjaśnia aktywista.

Z podcastu dowiemy się również, co sprawiło, że Tomasz zaczął dzielić się swoim doświadczeniem, dotyczącym nie tylko tego, jak żyje się z chorobą przewlekłą, ale i tego, jak reagują osoby HIV- na informację o tym, że ktoś znajomy jest seropozytywny.

To ważne, bo ludzi żyjących z HIV jest wśród nas coraz więcej. 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. Jeszcze więcej jest osób bliskich tym żyjącym z HIV. One również poszukują informacji. Naprzeciw ich potrzebom wychodzi projekt *Pozytywne Życie*. Dzięki niemu o zdrowym, spełnionym życiu z HIV będzie można nie tylko posłuchać, ale też poczytać oraz porozmawiać” – mówi Agnieszka Świderska koordynatorka projektu z FES. – „Oprócz tego, że w sieci dostępna jest już pierwsza rozmowa, działa też platforma edukacyjna [www.pozytywnezycie.eu](http://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 seropozytywne”. Wkrótce pojawi się na stronie blog na temat codziennego życia z HIV.

Życie nie toczy się jednak tylko w internecie, a więc i *Pozytywne życie* wyjdzie poza sieć. W ramach projektu przeszkolone zostaną osoby seropozytywne, których zadaniem będzie pomaganie koleżankom i kolegom świeżo po diagnozie. Pomoc będzie udzielana zdalnie, ale też w ramach grupy wsparcia. Aktualnie trwa nabór na 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 Świderska.

„Wiedzy o HIV nigdy dosyć, szczególnie przy tak rosnących statystykach nowo wykrytych zakażeń. Fundacja Edukacji Społecznej to specjaliści, którzy dają gwarancję, że projekt będzie zrealizowany rzetelnie. Nie wątpię, że wielu potrzebujących znajdzie pomoc dzięki tej inicjatywie” – podsumował Paweł Mierzejewski z Gilead Sciences, koordynator programu Pozytywnie Otwarci.

**\*\*\***

\*\*\*

**Konkurs Pozytywnie Otwarci**

Konkurs Pozytywnie Otwarci to najstarszy nieprzerwanie działający projekt grantowy skupiający się 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.

***Dodatkowych informacji udziela:***

Mariola Sarnowska

Biuro Organizacyjne Pozytywnie Otwarci

tel: +48 502 213 047

[biuro@pozytywnieotwarci.pl](mailto:biuro@pozytywnieotwarci.pl)

[www.pozytywnieotwarci.pl](http://www.pozytywnieotwarci.pl)