

▼ Ofrécete para ayudar con los quehaceres domésticos, como lavarle la ropa o los platos,regarle las plantas, dar de comer a los animales domésticos o sacarles a pasear. No le quites los quehaceres que no presenten dificultad, porque ya se sentiría muy limitado en sus actividades, y no emprendas una tarea sin haberle pedido permiso antes.

▼ Llama para decirle que le vas a llevar su plato favorito. Pregúntale antes para estar seguro que puede comerlo. Dile la hora exacta en que vas a llegar. Quédate con él para compartir la comida juntos.

▼ Usa tu imaginación. Llévale libros, revistas, música grabada, un póster, galletas o dulces para compartir con las visitas. Todo esto puede tener ahora una gran importancia, proporcionando a tu amigo la alegría y el calor humano que necesita.

▼ Lleva de visita a algún otro viejo amigo, que tal vez hasta ahora no lo haya ido a visitar.

▼ ¿Qué hay de nuevo en el mundo? Cuéntale las últimas noticias. Ponle al tanto de lo que pasa, de lo que le interesa, de las amistades que tenéis en común, para que no se sienta como si el mundo le estuviera pasando por alto. Puede que tu amigo se haya cansado ya de hablar sobre síntomas, tratamientos y médicos. Espera que él te indique el tema de conversación.

▼ Ofrécete para ayudarle a contestar cualquier carta o llamada telefónica que pudiese causarle dificultades.

▼ Las visitas a la Seguridad Social o al Hospital pueden resultar agotadoras y frustrantes. Ofrécete para acompañarlo. Quédate con él hasta que termine con las formalidades.

▼ Ayúdale a celebrar los días de fiesta y la vida misma decorándole su casa o su cuarto en el Hospital. Llévate flores u otro regalo especial; inclúyete en tus propias festividades. Recuerda que cualquier día puede convertirse en un día festivo.

▼ Habla con las personas que están cuidando a tu amigo. Aunque tu amigo es el enfermo, ellos también pueden estar sufriendo. Ofrécete a quedarte con él para que dispongan de algún tiempo libre. Invítalos a salir contigo. Hazles compañía. A ellos también puede hacerles falta alguien con quien hablar.

▼ Si tu amigo se acerca a la fase terminal ayúdale a aceptar el hecho de la muerte de la manera menos traumática posible. Si no sabes cómo afrontarlo, debes saber que existen personas y organizaciones que pueden orientarte. Puedes llamarnos y te daremos toda la información que tenemos sobre este tema.

▼ **Por último, cuídate tú también. Date cuenta de tus propias emociones. La congoja, la rabia o la impotencia que puedes estar viendo son sentimientos absolutamente normales. Comunícalos a tus amigos y seres queridos o a un grupo de apoyo. Consiguiendo el apoyo que tú mismo necesitas podrás ayudar mejor a tu amigo que está enfermo de sida.**

COLABORA A PARAR EL SIDA

stop sida trabaja desde hace más de seis años en la prevención del sida en el ambiente homosexual. Llevamos a cabo esta tarea a través de campañas específicas con carteles, trípticos, reparto de preservativos, talleres de sexo seguro, etc., en **stop sida** colaboramos gays y lesbianas preocupados por el aumento de la epidemia entre nuestro colectivo.

Todo nuestro mensaje preventivo cuenta con la colaboración y el asesoramiento de los profesionales de la salud.

gais positius somos un grupo de gays seropositivos que nos reunimos desde hace dos años para ofrecer apoyo e información ante un resultado positivo al test del VIH.

gais positius ofrece un servicio de acogida e información, organiza actividades lúdicas y amistosas entre sus miembros y conferencias abiertas sobre temas de interés para la salud.

gais positius está formado exclusivamente por gays seropositivos y garantiza la confidencialidad de sus reuniones en unos horarios en los que nadie más ocupa el centro asociativo de la Coordinadora Gai-Lesbiana.

SERVICIOS ESPECÍFICOS:

Carolines, 13
08012 Barcelona

Teléfono Rosa (93) 237 70 70
(información sobre prevención del sida)
laborables de 19 a 21 h.

Línea para gays Positivos: miércoles de 12 a 14 h.
viernes de 21 a 24 h.

Recepción de gays seropositivos:
miércoles de 12 a 14 y viernes a partir de las 21 h.

Asesoría jurídica con especial atención a problemas derivados del VIH. Pedir hora al (93) 237 08 69.

Masajes para seropositivos. Pedir hora al (93) 237 08 69.

Basado en un texto escrito por DIXIE BEKITAM, DIEGO LÓPEZ, LUIS PALACIOS-JIMÉNEZ, VINCENT PATTI y MICHAEL SAERNOFF del CHELSEA PSYCHOTHERAPY ASSOCIATES 80 Eighth Avenue, Suite 1305 NEW YORK, NEW YORK 10011.

Si tienes un amigo con el sida

El sida ha planteado un nuevo desafío para todas las personas afectadas por esta epidemia, no sólo para los que sufrimos del sida sino también para nuestros amigos y seres queridos. En general hemos contraído el virus personas jóvenes que sentimos como nuestra perspectiva de larga vida se ve seriamente afectada.

Para paliar los efectos que el sida nos provoca, necesitamos no sólo de los avances médicos, sino que nos es básico y primordial una actitud de aceptación y comprensión por parte del entorno social; y lo que es más importante, necesitamos que las personas que nos rodean (amigos, familia...) nos muestren su afecto, ayuda y comprensión.

Sabemos que a veces, por el carácter discriminatorio de la enfermedad, muchos de nosotros nos negamos a reconocer el hecho de ser seropositivos incluso ante nuestros amigos más íntimos. Entiéndenos, no debes pensar que rechazamos la ayuda, puede que nos corte tanto el pedirlo que muchas veces nos quedamos bloqueados.

Aquí te ofrecemos unas ideas y sugerencias, que por evidentes y sorprendentes que te parezcan, pueden servirte para ayudar a ese amigo que te necesita.

No esperes a que enfermemos para empezar a ayudarnos, recuerda que la ayuda la necesitamos desde el mismo momento en que sabemos que somos seropositivos.

▼ No permitas a la persona con sida ni a sus compañeros que se aislen. Infórmales de que existen organizaciones y hospitales donde les ofrecerán servicios y consejos útiles y gratuitos.

▼ **No permitas que tu amigo se eche la culpa de su enfermedad a sí mismo. Recuérdale no es un «estilo de vida» lo que produce esta enfermedad sino un virus. Ayúdale con este problema, es algo que puede resultarle difícil de comprender.**

▼ No confundas la aceptación del sida con una actitud de derrota. La aceptación de su enfermedad puede proporcionarle más fuerza para continuar en la lucha por la vida.

▼ No le eches sermones a tu amigo ni te enfades si éste no se enfrenta a su enfermedad en la forma que tú consideras más apropiada. Es posible que tu amigo tenga un punto de vista distinto al tuyo.

▼ No vaciles en preguntarle por su enfermedad. Es posible que tu amigo realmente necesite hablar sobre su estado. Puedes enterarte haciéndole una pregunta apropiada.

▼ Como puede ocurrirle a cualquiera, una persona que tiene el sida puede sentirse bien un día y mal otro día. Cuando se siente bien, trátale igual que a los demás, pero cuando se sienta mal, trátale con más atención y cariño.

▼ No huyas de tu amigo. Acompáñale, porque así le infundes esperanza. Sé el mismo ser querido que siempre has sido, sobre todo ahora, cuando tu amistad cuenta más que nunca.

▼ Tócale. Un sencillo apretón de manos o un abrazo le pueden comunicar tu cariño. No tengas miedo, como sabes, el sida no se contagia por ese tipo de contacto casual.

▼ Si vais a tener relaciones sexuales, informaros bien sobre las medidas de seguridad que debéis adoptar. ¡Tomad estas medidas! Usad la imaginación: acariciarse, tocarse y darse masajes es muy gratificante.

▼ **Habla con tu amigo sobre el futuro: mañana, la semana próxima, el año que viene. Es importante mirar hacia el futuro sin negar la realidad de hoy. Conviene hacer énfasis en la esperanza.**

▼ Llámale antes de ir a visitarlo. Es posible que ese día no se sienta con ánimo para recibir tu visita. Si te dice que no, no dudes en llamarle y visitarlo en otra ocasión.

▼ Lloro cuando él lllore, ríe cuando él ría. No tengas temor de compartir estas experiencias íntimas, éstas os enriquecerán a los dos.

▼ Prepárate para cuando se enoje contigo sin razón aparente, aunque te hayas quedado con él y hayas hecho todo lo posible por ayudarlo. Permítele su enfado sin sentirte ofendido personalmente. Al contrario, podrás sentirte halagado por la confianza que te muestra, compartiendo contigo su rabia y su frustración. Él se descarga porque sabe que tú le vas a comprender.

▼ Dile a tu amigo lo que quieres hacer para ayudarlo, y si está de acuerdo, hazlo. No dejes de cumplir cualquier promesa que le hagas.

▼ **No pienses que los dos tenéis que estar conversando continuamente. Podéis quedaros sentados leyendo juntos, escuchando música, mirando la televisión o simplemente cogidos de la mano. Hay muchas cosas que pueden expresarse sin decir una sola palabra.**

▼ Si tu amigo se muestra preocupado por su apariencia física, no dejes de reconocerlo en una forma suave y bondadosa. Trata luego de llamarle la atención sobre algún rasgo positivo de su aspecto físico: tal vez con esto se sienta aliviado.

▼ ¿Puedes llevar a tu amigo a algún sitio? Él podría necesitar transporte para ir a la tienda o al banco, al médico, al cine. ¿Por qué no llevarle al parque o a la playa?

▼ Si tu amigo ha empezado algún tratamiento en el hospital de día como paciente no internado, puedes ayudarlo a ir y regresar del centro médico.

▼ Incluye a tu amigo en cualquier toma de decisiones que le afecte. La enfermedad le puede haber hecho perder el control sobre muchos aspectos de su vida. No le niegues la oportunidad de tomar decisiones, por sencillas y mínimas que puedan parecerle.

▼ Si ha tenido una recaída y se encuentra débil llámale para saber si necesita algo de la tienda o del supermercado.

▼ Sacar a tu amigo a caminar o a dar un paseo, pero no dejes de preguntarle las limitaciones que pueda tener.

▼ Ofereix-te per ajudar amb les feines domèstiques, com rentar-li la roba o els plats, regar-li les plantes, donar de menjar als animals domèstics o treure'ls a passejar. No li treguis les feines que no presentin dificultat, perquè es sentiria molt limitat en les seves activitats, i no comencis una feina sense haver-li demanat permís abans.

▼ Truca'l per dir-li que li portaràs el seu plat preferit. Pregunta-l'hi abans, per estar segur que pot menjar-lo. Diga-li l'hora exacta que arribaràs. Queda't amb ell per compartir el menjar junts.

▼ Fes servir la imaginació. Porta-li llibres, revistes, música gravada, un pòster, galetes o dolços per compartir amb les visites. Tot això pot tenir ara una gran importància, proporcionant-li l'alegria i el calor humana que necessita.

▼ Porta de visita a algun altre vell amic, que potser fins ara no l'hagi anat a visitar.

▼ Què passa pel món? Explica-li les últimes notícies. Posa'l al dia del que passa, del que li interessa, de les amistats que teniu en comú, perquè no es senti com si el món li estigués passant per alt. Pot ser que el teu amic ja estigui tip de parlar sobre símptomes, tractaments i metges. Espera que ell t'indiqui el tema de conversa.

▼ Ofereix-te per ajudar-lo a contestar qualsevol carta o trucada que pogués causar-li dificultats.

▼ Les visites a la Seguretat Social o l'hospital poden resultar esgotadores i frustrants. Ofereix-te per acompanyar-lo. Queda't amb ell fins que acabi amb les formalitats.

▼ Ajuda'l a celebrar els dies de festa i la vida mateixa decorant-li la casa o la l'habitació de l'hospital. Porta-li flors o un altre regal especial; inclou-lo a les teves festivitats. Recorda que qualsevol dia pot convertir-se en un dia festiu.

▼ Parla amb les persones que estan tenint cura del teu amic. Encara que el malalt és ell, ells també poden estar patint. Ofereix-te a quedar-te amb ell perquè disposin d'una mica de temps lliure. Convida'ls a sortir amb tu. Fes-los companyia. A ells també pot fer-los falta algú amb qui parlar.

▼ Si el teu amic s'apropa a la fase terminal, ajuda'l a acceptar el fet de la mort de la manera menys traumàtica possible. Si no saps com afrontar-ho, has de saber que existeixen persones i organitzacions que poden orientar-te. Pots trucar-nos i et donarem tota la informació que tenim sobre aquest tema.

▼ **Per acabar, cuida't tu també. Coneix les teves pròpies emocions. El dolor, la ràbia o la impotència que pots estar visquent són sentiments absolutament normals. Comunica'ls als teus amics i éssers estimats o a un grup de suport. Aconseguint el suport que tu mateix necessites, podràs ajudar millor al teu amic que està malalt de SIDA.**

COLLABORA A ATURAR LA SIDA

stop sida treballa des de fa més de sis anys en la prevenció de la SIDA en l'ambient homosexual. Portem a terme aquesta tasca a través de campanyes específiques, amb cartells, tríptics, repartiment de preservatius, tallers de sexe segur, etc. A **stop sida**, hi col·laborem gais i lesbianes preocupats per l'augment de l'epidèmia al nostre col·lectiu.

Tot el nostre missatge preventiu té el suport i l'assessorament dels professionals de la salut.

gais positius som un grup de gais sero-positius que ens reunim des de fa dos anys per oferir suport i informació davant un resultat positiu de la prova del VIH.

gais positius ofereix un servei d'acollida i informació, organitza activitats lúdiques i amistoses entre els seus membres i conferències obertes sobre temes d'interès per la salut.

gais positius està format exclusivament per gais sero-positius i garanteix la confidencialitat de les seves reunions en uns horaris en els quals ningú més ocupa el centre associatiu de la Coordinadora Gai-Lesbiana.

SERVEIS ESPECÍFICS:

Carolines, 13
08012 Barcelona

Telèfon Rosa (93) 237 70 70
(informació sobre prevenció de la SIDA)
Feiners de 19 a 21 h.

Línia per a gais Positius: dimecres de 12 a 14 h.
divendres de 21 a 24 h.

Recepció de gais sero-positius:
dimecres de 12 a 14 i divendres a partir de les 21 h.

Assessoria jurídica amb especial atenció a problemes derivats del VIH. Demanar hora al (93) 237 08 69.

Massatges per a sero-positius. Demanar hora al (93) 237 08 69.

Basat en un text escrit per DIXIE BEKITAM, DIEGO LÓPEZ, LUIS PALACIOS-JIMÉNEZ, VINCENT PATTI i MICHAEL SAERNOFF del CHELSEA PSYCHOTHERAPY ASSOCIATES 80 Eighth Avenue, Suite 1305 NEW YORK, NEW YORK 10011.

Si tens un amic amb la sida

La SIDA ha plantejat un nou desafiament per a totes les persones afectades per aquesta pandèmia, no només pels que patim l'enfermetat, sinó també pels nostres amics i éssers estimats. En general, hem contret el virus persones joves, que veiem com la nostra perspectiva de vida es veu seriosament afectada.

Per pal·liar els efectes que la sida ens provoca, no només necessitem dels avanços mèdics, sinó que també ens és bàsica i primordial una actitud d'acceptació i comprensió per part de l'entorn social; i, encara més important, necessitem que les persones que ens rodejen (amics, família...) ens mostrin el seu afecte, ajut i comprensió.

Sabem que, a vegades, per no ser discriminats a causa de la malaltia, molts de nosaltres ens neguem a reconèixer que som seropositius fins i tot davant els nostres amics més íntims. Comprèn-nos, no has de pensar que refusem l'ajut, potser que ens talli tant demanar-lo que moltes vegades ens quedem bloquejats.

Aquí t'ofereixo unes idees i suggerències, que, per evidents i sorprenents que et puguin semblar, poden servir-te per ajudar aquell amic que et necessita.

No esperis que emmalaltim per començar a ajudar-nos, recorda que l'ajut el necessitem des del mateix moment que sabem que som seropositius.

▼ No permetis a la persona amb SIDA ni als seus companys que s'aïllin. Informa'ls que existeixen organitzacions i hospitals on els oferiran serveis i consells útils i gratuïts.

▼ **No permetis que el teu amic es culpabilitzi del seu estat. Recorda-li que no és un «estil de vida» el que produeix aquesta malaltia, sinó un virus. Ajuda'l amb aquest problema, és una cosa que pot resultar-li difícil d'assimilar.**

▼ No confonguis l'acceptació de la SIDA amb una actitud de derrota. L'acceptació de la seva malaltia pot proporcionar-li més força per continuar la lluita per la vida.

▼ No el sermonegis ni t'enfadis si ell no s'enfronta a la seva malaltia de la manera que tu consideres més adequada. És possible que el teu amic tingui un punt de vista diferent del teu.

▼ No dubtis de preguntar-li per la seva malaltia. És possible que el teu amic realment necessiti parlar sobre el seu estat. Pots assabentar-te'n fent-li una pregunta adequada.

▼ Com pot passar-li a qualsevol, una persona que té la SIDA pot trobar-se bé un dia i malament un altre. Quan es trobi bé, tracta'l igual que als altres, però quan es trobi malament, tracta'l amb més atenció i afecte.

▼ No fugis del teu amic. Acompanya'l, perquè així li infons esperança. Sigues el mateix ésser estimat que has estat sempre, sobretot ara, quan la teva amistat compta més que mai.

▼ Toca'l. Una senzilla encaixada de mans o una abraçada li poden comunicar el teu afecte. No tinguir por, com saps, la SIDA no es contagia per aquest tipus de contacte casual.

▼ Si tens relacions sexuals, informeu-vos bé sobre les mesures de seguretat que heu d'adoptar. Preneu aquestes mesures! Feu servir la imaginació: acariciar-se, tocar-se i donar-se massatges és molt gratificant.

▼ **Parla amb el teu amic sobre el futur: demà, la propera setmana, l'any que ve. És important mirar cap al futur sense negar la realitat de l'avui. Convé posar èmfasi en l'esperança.**

▼ Truca'l abans de visitar-lo. És possible que aquell dia no estigui prou animat per rebre la teva visita. Si et diu que no, no dubtis de trucar-lo i visitar-lo en una altra ocasió.

▼ Plora quan ell plori, riu quan ell rigui. No tinguis por de compartir aquestes experiències íntimes, us enriquiran a tots dos.

▼ Prepara't per quan s'enutgi amb tu sense cap raó aparent, encara que hagis quedat amb ell i hagis fet tot el possible per ajudar-lo. Permet-li el seu enuig sense sentir-te ofès personalment. Al contrari, podràs sentir-te afalagat per la confiança que et mostra, compartint amb tu la seva ràbia i frustració. Ell es descarrega perquè sap que tu ho comprendràs.

▼ Digues-li al teu amic què vols fer per ajudar-lo, i, si hi està d'acord, fes-ho. No deixis de complir qualsevol promesa que li facis.

▼ **No pensis que els dos heu d'estar conversant continuament. Podeu quedar-vos asseguts llegint junts, escoltant música, mirant la televisió o simplement agafats de la mà. Hi ha moltes coses que poden expressar-se sense dir ni una sola paraula.**

▼ Si el teu amic es mostra preocupat per la seva aparença física, no deixis de reconèixer-ho d'una forma suau i bondadosa. Tracta després de cridar-li l'atenció sobre alguna cosa positiva del seu aspecte físic: potser així se sentirà alleugerit.

▼ Pots portar el teu amic a algun lloc? Ell podria necessitar transport per anar a comprar o al banc, al metge, al cinema. Per què no portar-lo al parc o a la platja?

▼ Si el teu amic ha començat algun tractament a l'hospital com a pacient amb règim extern, pots ajudar-lo a anar i tornar del centre mèdic.

▼ Inclou el teu amic en qualsevol presa de decisions que el puguin afectar. La malaltia pot haver fet que perdés el control sobre molts aspectes de la seva vida. No li neguis l'oportunitat de prendre decisions, per senzilles i mínimes que puguin semblar-te.

▼ Si ha tingut una recaiguda i es troba dèbil, truca'l per saber si necessita alguna cosa de la botiga o del supermercat.

▼ Treu el teu amic a caminar o a donar un tomb, però no deixis de preguntar-li les limitacions que pugui tenir.