



Irish

PrEP VEID in Éirinn

Leabhrán eolais
do dhaoine atá ag
glacadh le PrEP nó
atá ag smaoineamh
ar PrEP a thógáil
chun VEID a chosc



sexualwellbeing.ie



Cad is PrEP VEID ann?	2
Cé chomh maith agus a oibríonn PrEP?	2
PrEP agus ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (IGT) eile	2
Ag fáil PrEP in Éirinn	3
Cé atá i dteideal PrEP saor in aisce a fháil trí FSS?	3
Cad a tharlóidh mura bhfuil mé incháilithe do PrEP saor in aisce?	4
Cé nár chóir a ghlacadh PrEP?	4
Má tá tú ag ceannach PrEP ar líne	4
Fo-iarsmaí, idirghníomhaíochtaí drugaí agus friotaíocht	5
An bhfuil fo-iarsmaí ag PrEP?	5
An ndéanann PrEP idirghníomhú le cógais ar bith eile?	5
PrEP agus friotaíocht drugaí	6
Tástáil agus monatóireacht	7
Sula dtosaíonn tú PrEP	7
Nuair atá tú ag glacadh le PrEP	8
Conas PrEP a ghlacadh	10
PrEP Laethúil: le haghaidh gnéas thóin agus faighne/tosaigh	10
Dáileog Bunaithe ar Imeacht (EBD): le haghaidh gnéas tóna amháin i gcúinsí áirithe	12
Dáileoga cailte agus an gá atá le PEP	14
Athrú ar an gcaoi a dtógfaidh tú PrEP	15
An sceideal dáileadh a athrú	15
Ag stopadh PrEP	15
Breithnithe eile	17
Frithghiniúint	17
PrEP i thoirchis	17
Seirbhísí tacaíochta agus acmhainní	17



Cad is PrEP VEID ann?

Seasann PrEP do Phróifíolacsas Réamh-Nochta. Baineann an leabhrán seo le PrEP a thógáil chun VEID a chosc (PrEP HIV).

Tógann daoine diúltacha VEID próifíolacsas VEID sula mbíonn gnéas (réamh-nochta) acu agus tar éis gnéis, chun VEID a chosc (tugtar próifíolacsas air seo).

Is comhthaibléad é PrEP VEID atá ar fáil faoi láthair ina bhfuil dhá dhrugaí: tenofovir agus eimtricítibín. Úsáidtear na cógais seo go forleathan chun VEID a chóireáil. Tá siad ceadúnaithe lena n-úsáid mar PrEP san Eoraip ó mhí Lúnasa 2016.

Tugtar ‘PrEP’ ar PrEP VEID don chuid eile den leabhrán seo agus is é an meascán de tenofovir agus eimtricítibín é. I gcomhthéacs an leabhráin seo, baineann ‘PrEP’ le próifíolacsas réamhnochta chun VEID a chosc amháin.

Cé chomh maith agus a oibríonn PrEP?

Léiríodh PrEP i go leor staidéar a bheith sábháilte, agus nuair a ghlactar i gceart, an-éifeachtach ag VEID a chosc.

I staidéar PrEP inar tharla ionfhabhtuithe VEID, ní raibh an chuid is mó de na daoine a tháinig VEID dearfach ag glacadh an cógas i gceart ag an am a chonraigh siad VEID.

Má shocraíonn tú úsáid a bhaint as PrEP, tá sé tábhachtach go ndéanfaidh tú amhlaidh le tacaíocht ó sholáthraí cúraim sláinte agus go dtuigeann tú conas PrEP a ghlacadh i gceart.

PrEP agus ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (IGT) eile

Ní chosnaíonn PrEP i gcoinne IGT eile, amhail sífilis, clamaidia, gónairith agus heipitíteas C. Is féidir le húsáideoirí PrEP coiscíní agus PrEP a chur le chéile chun baol a laghdú le IGT eile a chonradh.

Moltar tástáil rialta IGT, de ghnáth gach trí mhí do dhaoine a ghlacann PrEP.

Moltar vacsaíniú i gcoinne heipitíteas A agus B do fir a bhfuil gnéas acu le fir (gbMSM), daoine a insteallann drugaí, agus fir agus mná heitrighnéasacha ardriosca. Moltar vacsaíniú HPV le haghaidh gbMSM suas go dtí 45 bliain d’aois chun cosaint a thabhairt i gcoinne faithní na mball giniúna agus ailsí a bhaineann le HPV. Tá na vacsaíniú seo ar fáil saor in aisce trí chlinicí poiblí IGT.

Ag fáil PrEP in Éirinn

Más VEID diúltach thú agus mura n-úsáideann tú coiscíní i gcónaí le haghaidh gnéas tóna nó faighne/tosaigh, d'fhéadfá a bheith i mbaol VEID.

Tá PrEP ar fáil saor in aisce trí FSS dóibh siúd a mheastar a bheith i mbaol suntasach VEID a iompar trí ghnéas.

Tá PrEP ar fáil i roinnt seirbhísí sláinte gnéis poiblí agus trí roinnt cleachtas ginearálta (GP) agus soláthraithe príobháideacha. Chun tuilleadh eolais a fháil faoin áit a bhfuil PrEP ar fáil, féach www.sexualwellbeing.ie/getprep.

Déantar PrEP a dháileadh trí chógaslanna pobail agus beidh scéim íocaíochta drugaí (DPS), cárta leighis nó cárta breoiteachta fadtéarmach ag teastáil uait chun teacht ar PrEP saor in aisce trí FSS. Is féidir le haon duine a bhfuil uimhir PSP acu iarratas a dhéanamh ar chárta DPS. Féach www.myDPS.ie nó iarr ar do chógaiseoir.

Mura bhfuil uimhir PSP agat, tabhair cuairt ar https://www.citizensinformation.ie/en/social_welfare/irish_social_welfare_system/personal_public_service_number.html

Cé atá i dteideal PrEP saor in aisce a fháil trí FSS?

Chun leas a bhaint as PrEP saor in aisce tríd an FSS, ní mór duit:

- tástáil dhiúltach le haghaidh VEID
- a bheith in ann freastal ar cheapacháin leantacha, gach 3 mhí de ghnáth.

Ní mór **duit ceann amháin** ar a laghad de na critéir seo a leanas a chomhlíonadh freisin:

- tá gnéas agat gan coiscíní le comhpháirtithe VEID-dearfach
 - ◆ nach bhfuil ar chóireáil VEID NÓ
 - ◆ atá ar chóireáil ach nach bhfuil sé faoi chois (níl ualach víreasach “neamh-inghlactha” ann)
- Is fear thú a bhfuil gnéas agat le fir (lena n-áirítear fir trasinscne a bhfuil gnéas agat le fir) nó bean trasinscne a bhfuil gnéas agat le fir, a chomhlíonann **aon cheann** de na nithe seo a leanas:
 - ◆ gnéas tóna gan coiscíní le níos mó ná comhpháirtí amháin le 6 mhí anuas
 - ◆ is dócha go mbeadh gnéas tóna agat gan coiscín sna chéad 3 mhí atá amach romhainn
 - ◆ go raibh ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (IGT) agat le bliain anuas
 - ◆ próifíolacsas iar-nochta VEID (PEP) úsáidte agat le bliain anuas

- ◆ drugaí áineasa úsáidte agat le haghaidh gnéis (ar a dtugtar chemsex freisin) le 6 mhí anuas
- meastar go bhfuil tú i mbaol suntasach VEID a chonradh trí ghnéas, ag comhairleoir i Leigheas Úraiginitíúil nó Galair Thógálacha.

Cad a tharlóidh mura bhfuil mé incháilithe do PrEP saor in aisce?

Mura gcomhlíonann tú na critéir le haghaidh PrEP saor in aisce agus má shocraíonn tú íoc as PrEP féin, is féidir é seo a cheannach trí chógaslanna pobail le hoideas. Ba chóir duit a bheith ar an eolas faoi na cásanna NACH bhfuil PrEP molta, féach thíos.

Is cuma cén chaoi a bhfuil PrEP á fháil agat, molaimid duit, ar mhaithe le do shábháilteacht, an treoir mheasúnaithe agus mhonatóireachta céanna atá molta sna codanna níos déanaí den leabhrán seo a leanúint.

Cé nár chóir a ghlacadh PrEP?

Níor chóir PrEP a úsáid:

- Má tá tú VEID dearfach.

De ghnáth níl gá le PrEP:

- Mura bhfuil gnéas agat ach le comhpháirtithe VEID-dearfacha atá ar chóireáil agus a bhfuil ualach víreasach dobhraite acu ar feadh 6 mhí ar a laghad.
- Má tá coiscíní á n-úsáid agat go comhsheasmhach agus má tá sé ar intinn agat leanúint ar aghaidh ag déanamh amhlaidh.

Má tá tú ag ceannach PrEP ar líne

Is féidir táirgí cineálacha PrEP a cheannach ar an idirlíon. In Éirinn, tá sé mídhleathach do dhuine cógais ar oideas a fhoinsiú gan oideas agus tá sé mídhleathach cógais a sholáthar trí phostdíol, ar an idirlíon san áireamh. Cuireann an tÚdarás um Rialáil Táirgí Sláinte (HPRA) faisnéis ar fáil don phobal maidir leis na rioscaí a bhaineann le cógais a cheannach ar líne.

<http://www.hpra.ie/homepage/medicines/safety-information>

An bhfuil fo-iarsmaí ag PrEP?

Ní dhéanann formhór na ndaoine a ghlacann PrEP aon fo-iarsmaí móra a thuirisciú.

Mar sin féin, cosúil le gach cógas, tá an cumas ag PrEP fo-iarsmaí a chur faoi deara. Tuairiscíonn níos lú ná duine amháin as gach deichniúr a ghlacann PrEP masmas éadrom, buinneach, at nó tinneas cinn. De ghnáth stopann na fo-iarsmaí seo laistigh den chéad mhí.

Uaireanta is féidir le PrEP fo-iarsmaí níos tromchúisí a chruthú. Is féidir le PrEP difear a dhéanamh freisin do na duáin, agus sin an fáth go bhfuil monatóireacht thábhachtach. I gcion beag na ndaoine a thógann PrEP a d'fhorbair feidhm laghdaithe duáin, is iondúil go ndéantar na hathruithe seo a aisiompú ar stopadh PrEP. Tá an riosca seo níos airde má tá tú 40 bliain d'aois agus os a chionn nó má tá feidhm laghdaithe duáin agat cheana féin nuair a thosaíonn tú PrEP.

Is féidir le PrEP dlús cnámh a laghdú idir 1 % agus 2 %, rud a fhágann na cnámha ag tanú beag. Aisiompaíonn an cailiteanas seo tar éis stop a chur le PrEP. D'fhéadfadh an fo-iarsma a bheith níos tábhachtaí má tá tú dlús cnámh íseal a bhaineann le fachtóirí eile agat cheana féin. D'fhéadfadh sé a bheith tábhachtach freisin má tá tú níos óige ná 30 bliain mar go bhfuil do chnámha fós ag forbairt.

An ndéanann PrEP idirghníomhú le cógais ar bith eile?

Ní dhéanann tenofovir agus eimtricítibín idirghníomhú le go leor cógas eile. (Ciallaíonn idirghníomhaíocht gur féidir le dhá dhruaga nó níos mó le chéile fadhbanna nó fo-iarsmaí a chruthú).

Ba chóir duit insint i gcónaí don sholáthraí cúram sláinte (lena n-áirítear do dhochtúir ginearálta) má tá cógais eile ordaithe duit nó má tá forlíontaí giomnásiam á nglacadh agat. D'fhéadfadh glacadh forlíontaí giomnásiam ar nós créitín difear do thorthaí tástála fheidhm duáin.

Tá breithniú tábhachtach amháin ag cur tenofovir ag an am céanna le drugaí frith-athlastacha neamh-stéaróideach (NSAIDs), go háirithe déchlóifeineac. Is féidir leo seo a bheith ina chúis le fadhbanna duáin má ghlactar iad le chéile. I measc na gcógas eile ón sort seo tá iobúpróifein agus napraicséin. Ná húsáid na cógais seo má tá tú ag glacadh le PrEP, nó cuir in iúl do sholáthraí cúraim sláinte an gá duit iad a thógáil.

Is féidir leat a iarraidh ar chógaiseoir freisin. Inis dóibh go bhfuil tú ag glacadh le PrEP ionas gur féidir leo seiceáil le haghaidh aon idirghníomhaíochtaí, lena n-áirítear le cógais thar an gcuntar.

I gcás daoine trasinscneacha ag tógáil PrEP, níl aon chúis ann a bheith ag súil go n-athróidh PrEP éifeachtacht teiripe hormóin. Mar sin féin, léirigh roinnt staidéar leibhéil beagán níos ísle de PrEP i mná trasinscneacha ag tógáil hormóin baineann. Dá bhrí sin, moltar do mhná trasinscne atá ag glacadh teiripe hormóin (baineannú) inscne a úsáid go laethúil nó nach n-úsáideann siad ach dáileadh bunaithe ar imeachtaí agus iad faoi chúram agus faoi mhaoirseacht sainchomhairleoir i Leigheas Úraiginitíúil nó Galair Thógálacha.

PrEP agus friotaíocht drugaí

Má éiríonn tú VEID dearfach agus tú ag glacadh le PrEP, tá baol beag ann go bhforbróidh sé friotaíocht drugaí in aghaidh drugaí amháin nó an dá drugaí. Ciallaíonn sé seo nach n-oibreoidh na drugaí seo chomh maith i gcoinne VEID.

I staidéar PrEP, is beag duine a tháinig chun bheith VEID dearfach ag an am céanna ag glacadh PrEP. I siúd a rinne, níos lú ná 1 as 20 d'fhorbair friotaíocht drugaí.

Méadaíonn an fhéidearthacht friotaíochta drugaí má:

- Tosnaíonn tú PrEP gan a fhios agat go bhfuil tú VEID dearfach cheana féin. Sin é an fáth go bhfuil sé an-tábhachtach tástáil fola VEID saotharlainne a bheith agat sula dtosaíonn tú PrEP.
- Tóg sos ó PrEP agus ná seiceáil do stádas VEID sula dtosaíonn tú arís
- Ná glac le PrEP i gceart agus bí VEID-dearfach.
- Tar i dteagmháil le VEID atá frithsheasmhach in aghaidh drugaí. Tá sé seo an-annamh: ar fud an domhain, níor tuairiscíodh ach dhá chás de PrEP nach n-oibríonn nuair a tháinig an duine i dteagmháil le VEID atá frithsheasmhach in aghaidh drugaí.



Tástáil agus monatóireacht

Sula dtosaíonn tú PrEP

Tá roinnt trialacha a bheidh de dhíth ort sula dtosaíonn tú PrEP.

VEID

Tá sé riachtanach tástáil VEID don 4ú glúin a bheith agat roimh nó mar a thosaíonn tú PrEP. Tógfar sampla fola, ó do lámh de ghnáth, agus seolfar chuig saotharlann é. Tá tréimhse fuinneog* de thart ar 45 lá sa tástáil seo.

*Is é an tréimhse fuinneoige an t-am idir nuair a d'fhéadfá a bheith nochta do VEID, agus an pointe nuair a bheidh an tástáil a thabhairt toradh cruinn. Le linn na tréimhse fuinneoige d'fhéadfá a bheith ionfhabhtaithe le VEID ach fós tástáil dhiúltach VEID a bheith agat.

Má tá seans ann go raibh tú nochta do VEID le 45 lá anuas, inis do sholáthraí cúram sláinte. D'fhéadfadh sé go mbeadh gá le tástálacha fola breise a dhéanamh agus a iarraidh ort tástáil VEID a dhéanamh 45 lá (nó ~ 6 seachtaine) tar éis PrEP a thosú.

Má bhí riosca VEID agat le déanaí agus má tá siomptóim cosúil le fliú forbartha agat, tá sé tábhachtach d'fhoireann PrEP a chur ar an eolas mar d'fhéadfadh sé seo a bheith ina chomhartha ar an tiontú VEID (is é seo nuair a tháirgeann an córas imdhíonachta antasubstaintí mar fhreagairt ar ionfhabhtú VEID le déanaí). Sa chás seo níor chóir duit PrEP a thosú go dtí go gcuirfear ionfhabhtú VEID as an áireamh. Míneoidh do sholáthraí cúraim sláinte é seo duit.

Má tá tú ag tosú PrEP tar éis PEP (próifíolacsas iarnochta), is fearr tosú díreach tar éis duit cúrsa PEP a chríochnú. Ní gá moill a chur ar PrEP tar éis PEP. Ba chóir tástáil fola VEID don 4ú glúin a bheith agat thart ar an am a chríochnaíonn tú PEP/tús PrEP, chomh maith le tástáil fola VEID eile 4 go 6 seachtaine tar éis duit PrEP a thosú.

Uaireanta déantar tástáil VEID tapa sa bhreis ar an tástáil VEID saotharlainne.

D'fhéadfadh sé go mbeifí in ann tús a chur le PrEP ar lá do chéad cheapacháin PrEP. Déanfaidh do sholáthraí cúraim sláinte é seo a phlé leat ar bhealach níos mionsonraithe.

Heipitíteas B

Tá sé riachtanach tástáil a dhéanamh ar heipitíteas B toisc go bhfuil cógais PrEP gníomhach i gcoinne VEID agus heipitíteas B. Má ghlactar le PrEP má tá Heipitíteas B neamhdhiagnóisithe agat, d'fhéadfadh sé a bheith díobhálach duit.

Is féidir leat úsáid a bhaint as PrEP má tá heipitíteas B agat, ach ní mór é a úsáid níos cúramach.

Má tá heipitíteas B agat, ní mór duit PrEP laethúil a ghlacadh le comhairle agus monatóireacht leighis, go háirithe más mian leat stopadh. Níl dáileog bunaithe ar imeachtaí (EBD) oiriúnach má tá heipitíteas B agat (nó mura bhfuil do stádas heipitíteas B ar eolas agat).

Moltar vacsaíniú heipitíteas A agus B do gbMSM agus do dhaoine a bhíonn ag instealladh drugaí.

Feidhm duáin

Is éard atá i gceist le monatóireacht duáin tástáil fola le haghaidh creatinine, agus uaireanta tástáil fuail le haghaidh próitéine. Ba chóir iad seo a dhéanamh go hidéalach díreach roimh nó ar an lá a thosaíonn tú PrEP. Déanfar minicíocht monatóireachta duáin ina dhiaidh sin a chinneadh le roinnt rudaí lena n-áirítear d'aois, stair leighis agus míochainí.

Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (IGT)

Ba chóir duit tástáil IGT, lena n-áirítear tástáil le haghaidh sífilis, clamaidia, gónairith agus heipitíteas C.

Chomh maith le vacsaíniú heipitíteas A & B, moltar vacsaíniú HPV le haghaidh gbMSM suas go dtí 45 bliain d'aois agus san áireamh. Cosnaíonn vacsaíniú HPV i gcoinne faithní na mball giniúna agus ailsí a bhaineann le HPV.

Toircheas

Ba chóir stádas toirchis a bhunú i ndaoine ar féidir leo a bheith torrach agus is féidir athbhreithniú a dhéanamh orthu arís le linn obair leantach de réir mar is gá. Is féidir le daoine atá ag iompar clainne PrEP a ghlacadh tar éis plé agus dul i gcomhairle le dochtúir a dhéanann speisialtóireacht i Leigheas Géintreoirithe nó i nGalair Thógálacha.

Nuair atá tú ag glacadh le PrEP

Nuair a bheidh PrEP tosaithe agat, tá sé riachtanach monatóireacht a dhéanamh ar VEID agus IGT agus d'fheidhm duáin a sheiceáil ar bhonn rialta. Cé nach bhfuil fo-iarsmaí annamh, cabhróidh an mhonatóireacht clinic le haon fhadhbanna a d'fhéadfadh a bheith ann a aithint go luath.

Le haghaidh úsáideoirí nua PrEP

Más é do chéad uair ag glacadh le PrEP, is féidir go dtairgfear coinne duit tar éis 4 go 6 seachtaine chun a chinntiú go bhfuil tú ceart go leor leis an gcógas nó má theastaíonn tuilleadh tástálacha nó vacsaínithe uait.

Do dhaoine a ghlacann PrEP laethúil

Go ginearálta, ní mór do dhaoine a ghlacann PrEP laethúil obair leantach a dhéanamh gach 3 mhí chun na nithe seo a leanas a bheith acu:

- tástáil fola VEID ‘an 4ú glúin’
- tástálacha le haghaidh IGT eile
- tástáil fola chun feidhm duáin a sheiceáil
 - ◆ is féidir é seo a dhéanamh ní chomh minic ag brath ar do chúinsí

Do dhaoine atá ag glacadh leis an imeacht PrEP bunaithe ar imeacht

- Má tá tú ag glacadh le PrEP bunaithe ar imeachtaí, déanfar minicíocht na hoibre leantaí a chinneadh cé chomh minic a úsáideann tú PrEP agus do riosca féideartha maidir le nochtadh do VEID agus do IGT.
- Ní bheidh tástáil VEID agus IGT ag teastáil ó gach duine a ghlacann le PrEP gach 3 mhí. Pléifidh do sheirbhís PrEP é seo leat agus déanfaidh sí plean leantach

Baile IGT agus tástáil VEID

- D’fhéadfadh roinnt daoine a bheith in ann cuid dá dtástáil IGT agus VEID a leanúint trí sheirbhís náisiúnta tástála IGT baile FSS. Is féidir leat é seo a phlé le do sheirbhís PrEP a chinnfidh an bhfuil sé oiriúnach duit.

Tástáil heipitíteas C

- Moltar uair sa bhliain le haghaidh gbMSM atá gníomhach go gnéasach
 - ◆ B’fhéidir gur ghá é a dhéanamh níos minice ag brath ar do chúinsí

Conas PrEP a ghlacadh

Chun go mbeidh an PrEP an-éifeachtach, ní mór don leigheas a bheith ag leibhéil chosanta ag an am a d'fhéadfadh nochtadh VEID tarlú. Ós rud é go dtógann an corp tamall chun cógais a ionsú, ciallaíonn sé sin go gcaithfear PrEP a ghlacadh **roimh** ghnéas agus ar feadh roinnt **laethanta ina dhiaidh sin**.

Tá dhá bhealach éagsúla ann ar féidir leat PrEP a thógáil, ag brath ar do chúinsí agus ar cé chomh minic is atá gnéas agat:

PrEP Laethúil (ag glacadh PrEP gach lá)

Dáileadh bunaithe ar imeacht (ag glacadh PrEP thart ar am ghnéis)

PrEP Laethúil: le haghaidh gnéas thóin agus faighne/tosaigh

➤ Ag glacadh piolla amháin in aghaidh an lae, gach lá.

Má ghlactar le PrEP gach lá, cinnteofar go bhfuil leibhéil chosanta drugaí i bhfíochán faighne agus i bhfíochán thóin, 24 uair sa lá, 7 lá na seachtaine.

Ciallaíonn sé seo nach gá duit planáil nuair a bhíonn gnéas agat. I gcás daoine a bhfuil gnéas gan coiscín acu go rialta uair amháin sa tseachtain ar a laghad, is dócha go mbeidh PrEP laethúil ina rogha dáileadh níos fearr.

Ba chóir duit triail a bhaint as PrEP a ghlacadh ag an am céanna gach lá. Ní gá gurb é an t-am céanna a bheidh ann ach cuideoidh sé leat gnáthamh a dhéanamh duit.

PrEP agus gnéas tóna

Nuair a thosaíonn tú ag glacadh le PrEP, ní mór **duit dhá tháibléad de PrEP a ghlacadh ar a laghad 2 uair an chloig** ach nach mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas, chun a chinntiú go bhfuil na leibhéil drugaí ard go leor chun a bheith cosanta roimh ghnéas anal gan coiscín.

Leanúint ar aghaidh ag cur tabléid de PrEP in aghaidh an lae, gach lá.

Cad a tharlaíonn má chaillim dáileog?

Ceadaíonn PrEP laethúil roinnt solúbthachta le haghaidh gnéas tóna.

Nuair a bheidh tú bunaithe ar PrEP laethúil, má chailleann tú dáileog amháin nó dhá dháileog ó am go chéile, beidh an chosaint fós an-ard. Má chailleann tú 1 nó 2 dháileog, ná stop ag tógáil PrEP, lean ar aghaidh ag tógáil é nuair is cuimhin leat.

Maidir le gnéas tóna, ní mór duit **ar a laghad** PrEP a bheith tógtha agat ar feadh 4 lá sa tseachtain chun cosaint mhaith a bheith agat. Má chailleann tú dáileoga níos mó ná seo, ní bheidh tú a chosaint i gcoinne VEID má tá tú ag gnéas gan coiscín. Má chailleann tú níos mó ná 3 dháileog de PrEP sa tseachtain agus má bhí gnéas

gan bhac agat, d'fhéadfadh PEP (próifíolacsas iarnochta) a bheith de dhíth ort agus ba cheart duit plé a dhéanamh le do sholáthraí cúraim sláinte a luaithe is féidir agus laistigh de 72 uair an chloig tar éis gnéas gan coiscín a bheith agat. Féach an roinn 'Dáileoga cailte agus an gá atá le PEP' ar leathanach 14.

Má tá dáileoga ar iarraidh agat go rialta, déan é seo a phlé le do sholáthraí cúraim sláinte agus cuirfidh siad comhairle ort faoin gcaoi le leanúint ar aghaidh.

PrEP agus gnéas faighne/tosaigh

Maidir le gnéas faighne/tosaigh, ní mór duit PrEP a ghlacadh go laethúil . NÍL dáileog bunaithe ar imeacht oiriúnach. Ní mór duit PrEP a ghlacadh gach lá toisc nach dtéann PrEP isteach sna fíocháin faighne chomh tapa agus a théann sé isteach i bhfíocháin rectal.

Nuair a thosaíonn tú ag glacadh PrEP ní mór duit **PrEP a ghlacadh gach lá ar feadh 7 lá**, chun leibhéil drugaí cosanta a bhaint amach **sula mbíonn gnéas gan bhac agat**.

Cad a tharlaíonn má chailim dáileog?

Tá níos lú solúbthachta ann maidir le dáileoga ar iarraidh le haghaidh gnéas faighne/tosaigh agus mar sin tá sé tábhachtach gnáthamh a bhunú chun an cógas a thógáil.

Maidir le gnéas faighne/tosaigh, ní mór duit PrEP a bheith tógtha agat ar a laghad ar feadh **6 lá sa tseachtain** chun cosaint mhaith a bheith agat. Má chailleann tú níos mó ná dáileog amháin in aghaidh na seachtaine, ní bheidh tú cosanta i gcoinne VEID má tá tú gnéas agat gan coiscín.

Má chaill tú níos mó ná dáileog amháin de PrEP sa tseachtain agus má bhí gnéas gan bhac agat, d'fhéadfadh PEP a bheith de dhíth ort agus ba chóir duit é sin a phlé le do sholáthraí cúraim sláinte a luaithe is féidir agus laistigh de 72 uair an chloig tar éis gnéas coiscíní a bheith agat. Féach an roinn 'Dáileoga cailte agus an gá atá le PEP' ar leathanach 14.

Má chailleann tú dáileoga go rialta, déan é seo a phlé le do sholáthraí cúraim sláinte.

Leideanna eile maidir le conas PrEP a thógáil

Bain úsáid as bosca piolla— seo a dhéanann sé éasca a fheiceáil cibé an bhfuil tú a glacadh nó a chaill dáileog.

Socraigh aláram ar do ghuthán nó bain úsáid as feidhmchlár meabhrúcháin pill chun meabhrúchán a chur i gcuimhne duit, mar shampla My PrEP, PrEPTIME Pill Reminder nó PrEPtrack.

Roghnaigh am rialta chun do PrEP a ghlacadh agus déan iarracht cloí leis seo gach lá.

Nasc é le tasc ghnáthamh cosúil le scuabadh do fiacla. Ní gá gurb é an t-am céanna a bheidh ann ach cuideoidh sé leat gnáthamh a dhéanamh duit.

Má tá sos agat ó PrEP agus má tá gnéas gan coiscín agat le linn an ama seo, tá sé tábhachtach PEP a chur san áireamh agus tástáil VEID eile a bheith agat sula n-aththosaíonn tú PrEP.

Dáileog Bunaithe ar Imeacht (EBD): le haghaidh gnéas tóna amháin i gcúinsí áirithe

Tugtar ‘PrEP 2-1-1’ nó ‘PrEP ar éileamh’ air freisin

➤ Ag glacadh dhá piolla roimh ghnéas mar dháileog dúbailte agus piolla amháin 24 agus 48 uair an chloig ina dhiaidh sin.

Léirigh roinnt staidéar i bhfead aerach den chuid is mó (lena n-áirítear an staidéar IPERGAY) go bhfuil dáileoga bunaithe ar imeacht (EBD) chomh héifeachtach le PrEP laethúil do dhaoine a bhfuil gnéas tóna acu.

Is bealach é dáileog bunaithe ar imeachtaí (EBD) chun úsáid a bhaint as PrEP ach amháin nuair is dócha go mbeidh gnéas agat.

D’fhéadfadh EBD a bheith ina rogha do dhaoine nach bhfuil ag iarraidh PrEP an t-am ar fad a ghlacadh, nach bhfuil ach gnéas acu ó am go chéile gan coiscíní, mar shampla uair amháin sa tseachtain, nuair a bhíonn siad ar laethanta saoire nó ar shiúl don deireadh seachtaine, agus atá in ann pleanáil ar feadh go leor ama chun an dáileog dhúbailte a thógáil sula mbíonn gnéas gan coiscín agat.

Níl EBD oiriúnach ach amháin le haghaidh gnéas tóna amháin agus NACH bhfuil sé oiriúnach do ghnéas faighne/tosaign. Ba chóir do dhaoine a bhfuil meascán de ghnéas faighne/tosaign agus tóna acu PrEP a ghlacadh go laethúil.

Níl EBD oiriúnach má tá heipitíteas B agat. Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeadh a fhios agat do stádas heipitíteas B sula nglacfaidh tú PrEP.

D’fhéadfadh EBD a bheith oiriúnach do dhaoine tras nach dteastaíonn cosaint uathu ach do ghnéas tóna. Moltar é seo a dhéanamh faoi chúram sainchomhairleora i Leigheas Úraiginiúil nó Galair Thógálacha.

Imeacht bunaithe dáileog i gcóir gnéas uair amháin in aghaidh na seachtaine

1. Tóg dhá táibléad de PrEP (dáileog dúbailte) ar a laghad 2 uair an chloig ach gan níos mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas. Tá an dáileog dhúbailte roimh gnéas an-tábhachtach chun a chinntiú go bhfuil go leor drugaí sa chorp nuair a bhíonn gnéas agat.
2. Tóg piolla amháin 24 uair an chloig tar éis an dáileog dúbailte.
3. Tóg piollal amháin eile an lá dár gcionn, 24 uair an chloig ina dhiaidh sin.

Figúr 1. Sampla de sceideal dáileogach imeacht bunaithe má tá gnéas agat uair amháin in aghaidh na seachtaine.

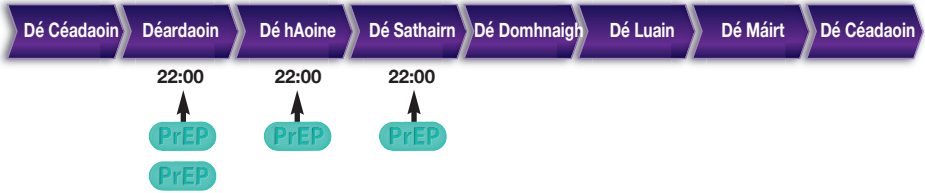
Roimh Ghnéas

2 táibléad PrEP (dáileog dúbailte) ar a laghad 2 uair an chloig ach nach mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas



Tar éis Gnéas

Táibléad amháin PrEP 24 uair an chloig * tar éis na dáileoige dúbailte
 Táibléad amháin PrEP 48 uair an chloig * tar éis na dáileoige dúbailte
 = 2 táibléad tar éis gnéis in iomlán
 *Tá 2 uair an chloig roimh nó tar éis am pleanáilte ceart go leor



Dáileog bunaithe ar imeacht i gcóir ghéas cúpla uair thar thréimhse ama

Mar shampla, i gcás ina bhfuil tú ar shiúl don deireadh seachtaine nó ar laethanta saoire ina bhféadfadh gnéas a bheith agat cúpla uair thar thréimhse ama.

1. Tóg do dháileog dúbailte (dhá tháibléad de PrEP) mar is gnách 2 uair an chloig ar a laghad ach gan níos mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas.
2. Má leanann tú le gnéas a bheith agat, glac piolla amháin 24 uair an chloig tar éis an dáileog dúbailte agus freisin leanúint ar aghaidh ag glacadh piolla amháin gach 24 uair an chloig ar feadh na laethanta a bhfuil gnéas agat.
3. Lean ort ag glacadh le PrEP go dtí go bhfuil dhá dháileog tógtha agat tar éis do ghnéas deireanach. Ciallaíonn sé seo go dtógfar dáileog amháin ar gach ceann den dá lá tar éis do ghnéas deireanach.

Figúr 2. Sampla de sceideal dáileog imeacht bunaithe má tá gnéas agat cúpla uair thar thréimhse ama

Roimh Ghnéas

2 táibléad PrEP (dáileog dúbailte) ar a laghad 2 uair an chloig ach nach mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas



Tar éis Gnéas

Táibléad amháin PrEP 24 uair an chloig * tar éis na dáileoige dúbailte
 Leanúint ar aghaidh le PrEP gach 24 uair an chloig*
 go dtí 2 dháileog tar éis do ghnéas deireanach
 *Tá 2 uair an chloig roimh nó tar éis am pleanáilte ceart go leor



Tá sé tábhachtach a chinntiú go dtuigeann tú conas EBD a ghlacadh i gceart sula ndéanann tú breithniú ar EBD le haghaidh PrEP. Is féidir le do sholáthraí cúram sláinte é seo a mhíniú duit agus aon cheisteanna atá agat a fhreagairt.

Cad a tharlaíonn má chaillim dáileog?

Tá sé tábhachtach gan dáileoga a chailleadh má tá tú ag glacadh le PrEP bunaithe ar imeachtaí.

I gcás inar chaill tú dáileoga PrEP agus nár bhain tú úsáid as coiscín nó ina raibh timpiste coiscín agat, b'fhéidir go mbeadh ort PEP.

Má chaill tú an dáileog go hiomlán ROIMHE, glac fós dáileog dúbailte chomh luath agus is féidir TAR ÉIS gnéas, agus lean ar aghaidh go laethúil, ach déan teagmháil le do chlinic a luaithe is féidir agus laistigh de 72 uair an chloig. Ag brath ar an riosca atá i gceist, b'fhéidir go mbeidh ort dul ar PEP lena n-áireofar druga breise VEID.

Dáileoga cailte agus an gá atá le PEP

Má chaill tú roinnt dáileoga PrEP b'fhéidir go mbeidh ort tosú ar PEP chun an dóchúlacht go mbeidh VEID dearfach ann a laghdú.

Gnéas béil amháin

Má tharla an t-aon nochtadh amháin trí ghnéas béil, beag beann ar líon na ndáileog de PrEP a cailleadh, ní thugtar PEP le fios.

Gnéas tóna

PrEP laethúil, nuair a bhfuil níos lú ná 4 piollaí tógtha le 7 lá anuas — **léirítear PEP agus ba chóir é a thosú chomh luath agus is féidir agus laistigh de 72 uair an chloig de ghnéas tóna gan coiscín.**

PrEP atá bunaithe ar imeachtaí, áit a bhfuil aon dáileog de sceideal imeachtbhunaithe cailte — **léirítear PEP agus ba cheart é a thosú a luaithe is féidir agus laistigh de 72 uair an chloig de ghnéas tóna gan coiscín.**

Gnéas faighne/ nó gnéas tosaigh

Má tá níos mó ná 48 uair an chloig caite ón dáileog dheireanach i leith nó má tógadh níos lú ná 6 tháibléad laistigh de na 7 lá roimhe sin — **ba cheart PEP a mheas, agus má chuirtear in iúl é, ba cheart tús a chur leis a luaithe is féidir laistigh de 72 uair an chloig de ghnéas faighne/tosaiigh coiscíní.**

Má chaill tú dáileoga, ba cheart duit plé a dhéanamh le do sholáthraí cúraim sláinte a luaithe is féidir agus laistigh de 72 uair an chloig tar éis gnéas coiscíní a bheith agat.

Ní mór do gach seirbhís PrEP, PEP a bheith acu nó cosán atreoraithe bunaithe a bheith acu chuig seirbhís a bhfuil PEP aici, más gá duit rochtain a fháil air go práinneach.

Tá liosta na n-áiteanna ina bhfuil PEP ar fáil in Éirinn ar fáil anseo: <https://www.sexualwellbeing.ie/need-urgent-information-and-care-/post-exposure-prophylaxis/>



Athrú ar an gcaoi a dtógfaidh tú PrEP

D'fhéadfadh do riosca VEID athrú le himeacht ama. Is féidir leat athrú a dhéanamh ar an gcaoi a nglacann tú PrEP nó stopann agus atosáíonn tú ag glacadh PrEP, de réir mar a athraíonn do chúinsí.

An sceideal dáileadh a athrú

Is féidir PrEP a phearsanú do chuid riachtanas ag amanna éagsúla.

Má tá tú ag glacadh PrEP laethúil agus más mian leat athrú go EBD, déan é seo a phlé le do sholáthraí cúraim sláinte. Cuideoidh siad leat cinneadh a dhéanamh an bhfuil EBD ina rogha duitse, agus cinnteoidh siad go n-athróidh tú idir daileog laethúil agus bunaithe ar imeacht go sábháilte.

Má tá tú ag glacadh EBD agus ba mhaith leat a aistriú chuig daileog laethúil, tús a chur le dáileog dúbailte, cuimhneamh gur gá duit a chur ar an gcógas ar a laghad 2 uair an chloig agus nach mó ná 24 uair an chloig sula bhfuil tú gnéas gan bhac. Tar éis sin, leanúint ar aghaidh ag cur PrEP laethúil, féach PrEP laethúil. Má athraíonn tú ó EBD go dosing laethúil, tá sé tábhachtach a chinntiú go bhfuil go leor cógais agat chun dáileog a ghlacadh gach lá roimh do chéad choinne eile le do sheirbhís PrEP.

Ag stopadh PrEP

Má shocraíonn tú gur mian leat stop a chur le PrEP a ghlacadh ar fad, is fearr plé a dhéanamh ar do chinneadh stop a chur le do sholáthraí cúraim sláinte. Is féidir leo a chinntiú go stopann tú PrEP go sábháilte, aon tástálacha a d'fhéadfadh a bheith ag teastáil uait a eagrú, agus comhairle a chur ar fáil maidir le VEID agus IGT a chosc amach anseo.

Má thagann athrú ar do chúinsí amach anseo, is féidir leat PrEP a atosú.

Cuimhnigh má stop tú PrEP réamhnochta agus má tá riosca nochta ghnéasaigh agat, d'fhéadfadh PEP (próifíolacsas iarnochta) a bheith ag teastáil uait. Go hidéalach ba chóir é seo a bheith chomh luath agus is féidir ach tráth nach déanaí ná 72 uair an chloig tar éis an riosca.

Conas PrEP a stopadh

Gnéas tóna

Má tá tú ag glacadh PrEP chun VEID a chosc trí ghnéas tóna, lean ort ar feadh **48 n-uair an chloig tar éis an riosca VEID deireanach**. Ciallaíonn sé sin go dtógfar 2 dháileog dheridh de PrEP: dáileog amháin an lá tar éis agus dáileog amháin dhá lá tar éis do riosca deireanach. Le linn an ama seo, tóg PrEP ag do chuid ama rialta.

Gnéas tosaigh/faighne

Má tá tú ag glacadh PrEP chun VEID a chosc trí ghnéas faighne/tosaigh, lean ort ag tógáil é ar feadh **7 lá tar éis an riosca deiridh maidir le VEID**. Le linn an ama seo, tóg an PrEP ag do chuid ama rialta.

Drugáí a instealladh/plabadh

Má tá tú ag instealladh drugaí, ba chóir duit leanúint ar aghaidh **ag glacadh PrEP ar feadh 7 lá tar éis an riosca deiridh VEID**. Le linn an ama seo, tóg an PrEP ag do chuid ama rialta.

Frithghiniúint

Tá sé sábháilte PrEP a úsáid leis an chuid is mó frithghiniúna hormónach (fáinne, paiste, an piolla, nó ionchlannán). Ní bheidh tionchar ag PrEP ar do fhrithghiniúint agus ní bheidh tionchar ag do fhrithghiniúint ar PrEP.

PrEP i toirchis

Cé nach bhfuil ach faisnéis theoranta ar fáil maidir le húsáid PrEP i dtoircheas, níor aithníodh aon deacrachtaí toirchis a bhaineann le PrEP.

Baineann riosca méadaithe maidir le VEID a tharchur chuig an leanbh le bheith dearfach le linn toirchis. Dá bhrí sin, d'fhéadfadh sé a bheith iomchuí PrEP a úsáid i dtoircheas. Má tá tú ag glacadh PrEP agus d'fhéadfadh sé a bheith torrach, tá sé tábhachtach é seo a phlé le do sholáthraí cúraim sláinte chun cabhrú leat cinneadh eolasach a dhéanamh faoin méid is fearr duitse.

Seirbhísí tacaíochta agus acmhainní

Líne Chabhrach FSS: VEID, Sláinte Ghnéasach, Drugaí agus Alcóil

Seirbhís saor in aisce agus faoi rún is ea líne chabhrach FSS a chuireann tacaíocht, eolas agus treoir ar fáil maidir le haon rud atá le déanamh le VEID, sláinte ghnéasach, úsáid substaintí agus alcól. Saorghlao **1800 459 459** Luan go hAoine idir 9:30 r.n. agus 5:30 i.n. nó seol ríomhphost chuig helpline@hse.ie.

Sexualwellbeing.ie - Cuireann láithreán gréasáin FSS tuilleadh eolais ar fáil maidir le VEID, IGT agus sláinte ghnéis.

Drugs.ie - Chun tuilleadh eolais a fháil ar chemsex agus seirbhísí tacaíochta <http://drugs.ie/ghb>

Man2Man.ie - Faisnéis agus tacaíocht d'fhir a bhfuil gnéas acu le fir (gbMSM).

Cuireann suíomh gréasáin man2man.ie tuilleadh eolais ar fáil maidir leis na seirbhísí tacaíochta seo a leanas:

Comhairleoireacht agus línte cabhrach <http://man2man.ie/testing-support/>

Chemsex agus instealladh níos sábháilte <http://man2man.ie/alcohol-drugs-cigarettes/>

MPOWER

Is seirbhís phiarthreoraithe é an Clár MPOWER a thairgeann seirbhísí, faisnéis agus tacaíocht d'fhir aeracha agus déghnéasacha. Tá foireann MPOWER ar fáil chun do cheisteanna PrEP a fhreagairt ar WhatsApp, Grindr, Ríomhphost nó Fón.

Chun tuilleadh sonraí a fháil, tabhair cuairt ar: mpower@hivireland.ie

Is féidir leat tuilleadh cóipeanna den leabhrán seo a ordú saor
in aisce www.healthpromotion.ie.

Feabhra 2023

Sláinte Ghnéis &
Clár um Thoirchis Ghéarchéime

Sexual Health &
Crisis Pregnancy Programme