

**Zdrowie
w areszcie**

**Sănătatea
în penitenciare**

**Santé
en détention**

**Health
in custody**

**Здоровье
в заключении**

**Sveikatos
priežiūra**

الصحة في الحجز

**Gesundheit
in Haft**

Spis treści

1 Ważne informacje

2 Służby medyczne jednostki penitencjarnej Moabit JVA

3 Zapobieganie chorobom

- 3.1 Regularne mycie rąk
- 3.2 Zabezpieczanie ran
- 3.3 Zachowanie odstępu – prawidłowe kaszlanie i kichanie
- 3.4 Korzystanie z toalety
- 3.5 Higiena uzębienia i jamy ustnej
- 3.6 Szczepienia
- 3.7 Odżywianie
- 3.8 Zdrowie psychiczne – zapobieganie samobójstwom

4 Zadbaj o siebie w czasie pozbawienia wolności

- 4.1 Czas wolny – Sport – Kreatywność – Edukacja – Wspieranie do samopomocy
- 4.2 Ćwiczenie relaksacyjne
- 4.3 Religia – duszpasterstwo

5 Choroby zakaźne

- 5.1 Hepatitis typu A, B i C
- 5.2 HIV i AIDS
- 5.3 Gruźlica (w skrócie TB, Tbc)

6 Pomoc w przypadku uzależnień

7 Starsi osadzeni

1 | Ważne informacje

Życie w więzieniu może być emocjonalnie i fizycznie bardzo stresujące. Przebywanie wielu osób na ograniczonej przestrzeni niesie ze sobą na przykład ryzyko szybszego przenoszenia chorób zakaźnych. Dodatkowym czynnikiem mogącym osłabiać układ odpornościowy jest sytuacja napięcia psychicznego.

Aresztowanie jest dla większości osób związane ze stresem. Pozbawienie wolności, przesłuchania policyjne i przesłuchania sądowe lub zagrażające deportacje powodują strach i niepewność. Oddzielenie od rodziny - zwłaszcza dzieci - lub strach przed porzuceniem przez partnerkę lub partnera może być bardzo stresujące i często jest związane z poczuciem wstydu i winy. Samotność, nuda i poczucie bezsilności są na porządku dziennym. Są problemy z innymi osadzonymi lub osobami zatrudnionymi w jednostce penitencjarnej, ktoś czuje się zagrożony, a może nawet doświadcza przemocy. Wszystko to wpływa na psychikę i może mieć wpływ na układ odpornościowy.

Ten zbiór informacji objaśnia różne choroby i ma na celu udzielenie informacji i wskazówek, jak można wzmocnić własne zdrowie fizyczne i psychiczne. Został on opracowany wspólnie przez Paritätischer Landesverband Berlin, Berliner Aids-Hilfe e.V. oraz zakład penitencjarny JVA Moabit. Niektóre fragmenty tekstów są przedrukowane za uprzejmą zgodą Deutsche AIDS-Hilfe e.V. i Drehscheibe Alter, Niemieckiego Stowarzyszenia Humanistów.

Na każdy z omawianych tematów dostępne są dodatkowe informacje. Osoby zainteresowane prosimy o skontaktowanie się z pracownikami socjalnymi (Sozialarbeiter), psychologiem (Psychologe) lub służbą medyczną (Ärztlicher Dienst).

2 | Służby medyczne jednostki penitencjarnej Moabit JVA



Służba medyczna JVA Moabit składa się z lekarek i lekarzy, pielęgniarek i pielęgniarzy, miejscem pracy jest ambulatoryjna centralna klinika medyczna (ZMA). Tak jak w każdym gabinecie lekarskim więźniowie nazywani są tam pacjentami.

Każdy nowo przyjęty do zakładu karnego więzień poddany zostanie badaniu wstępnemu. To badanie lekarskie obejmuje rozmowę na temat historii zachorowań i oraz badanie ciała. Jeżeli w wyniku badania okaże się konieczność dalszego leczenia, podejmowane są niezbędne czynności (np. w przypadku objawów odstawienia środków odurzających lub chorób psychicznych). Leczenie rozpoczęte na wolności (np. pielęgnacja ran oraz leczenie chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie tętnicze) może być kontynuowane w JVA. W przypadkach, kiedy więzień wcale nie zna języka niemieckiego lub w stopniu niewystarczającym do przeprowadzenia badania, istnieje możliwość zamówienia tłumaczki lub tłumacza. Nie zawsze jest to jednak możliwe w tym samym dniu.

Za zgodą więźnia można zażądać wyników badań i diagnoz z poprzedniego leczenia ambulatoryjnego lub stacjonarnego. Pracownicy ZMA podlegają tajemnicy lekarskiej, co oznacza, że informacje na temat stanu zdrowia i przebiegu leczenia nie będą udostępniane ani osobom w zakładzie karnym ani osobom spoza zakładu karnego bez zgody więźnia (z wyjątkiem chorób zakaźnych takich jak gruźlica)

Również po badaniu wstępnym każdy więzień ma możliwość zwrócenia się do ZMA w przypadku dolegliwości, potrzeby zbadania lub porady medycznej. W przypadkach, kiedy więzień wcale nie zna języka niemieckiego lub w stopniu niewystarczającym, wniosek może zostać złożony w języku polskim i zostanie przetłumaczony. Może to zająć kilka dni w zależności od dostępności tłumaczki bądź tłumacza. W nagłych przypadkach personel medyczny może być zawołany przez całą dobę.

W razie potrzeby mogą być konsultowani również lekarze specjaliści (jak np. dermatolodzy, dentyści/dentystki, psychiatrzy lub neurologi).

Inne zadania służby medycznej

- Określenie przydatności do pracy i sportu. Zatrudnieni więźniowie otrzymują w przypadku choroby zwolnienie lekarskie
- Ustalenie diety w przypadku niedowagi, cukrzycy, alergii i nietolerancji pokarmowych
- Określenie zapotrzebowania i dostarczenie do dyspozycji wyrobów medycznych
- Szczepienia
- Zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych
- Informacje na temat konkretnych chorób
- Rozmowy w sytuacjach emocjonalnie obciążających oraz kryzysach duchowych/emocjonalnych
- Substytucja środków uzależniających bądź nieprodukowanych przez organizm

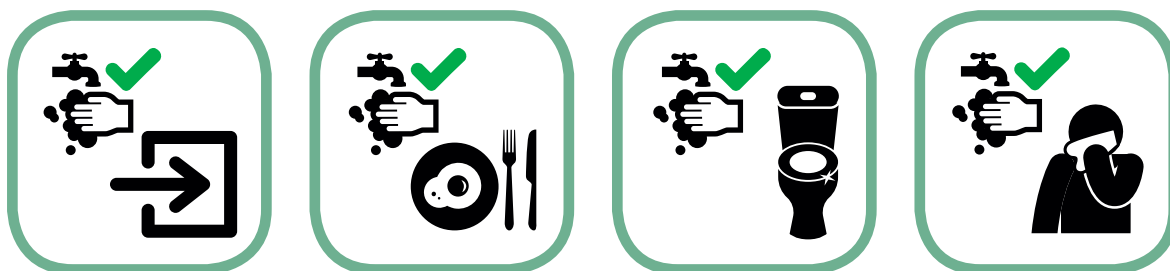
Służby medyczne współpracują z innymi pracownikami sądownictwa uwzględniając tajemnicę lekarską. Doradzają w kwestiach przywrócenia i utrzymania zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Jak również w ramach przypadków przeniesienia do innych instytucji lub wypuszczenia na wolność.

3 | Zapobieganie chorobom

3.1 Regularne mycie rąk

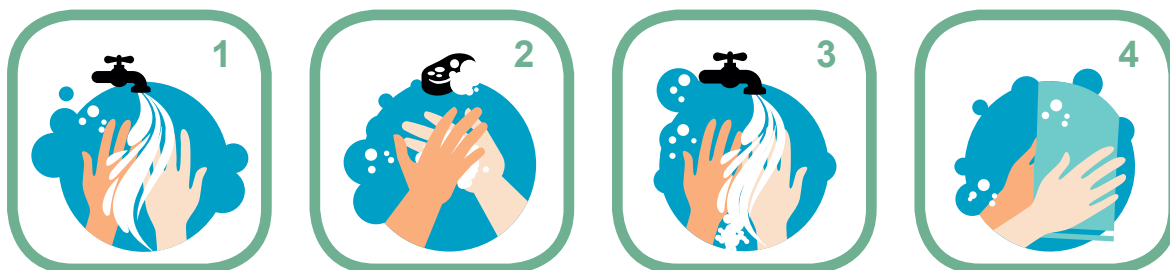
Ręce są najczęstszym nośnikiem bakterii i wirusów. Proszę myć ręce regularnie, zwłaszcza:

- po przyjeździe do celi mieszkalnej
- przed i w trakcie przygotowywania posiłków (śniadania i kolacji)
- przed spożyciem posiłku
- po wizycie w toalecie
- po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
- przed i po kontakcie z chorymi



Dokładne mycie rąk!

Aby usunąć brud i zarazki, ręce muszą zostać dokładnie umyte. Najlepiej udaje się to w czterech etapach:



3.2 Zabezpieczanie ran



Obrażenia i rany powinny być zabezpieczone plastrem lub opatrunkiem.

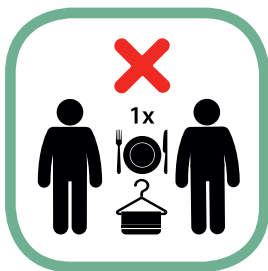
W ten sposób nie mogą dostać się do rany żadne zarazki lub, w przypadku stanów zapalnych, żadne drobnoustroje nie mogą zainfekować innych osób.

3.3 Zachowanie odstępu – prawidłowe kaszlanie i kichanie



Pacjenci z chorobami zakaźnymi powinni najpierw się wyleczyć. Proszę unikać na czas infekcji bliskiego kontaktu fizycznego, takiego jak przytulanie i całowanie.

Podczas kaszlu i kichania rozprzestrzeniane są przez ślinę i wydzielinę z nosa liczne czynniki chorobotwórcze i mogą być poprzez infekcję kropelkową przenoszone na inne osoby.



Nie powinno się wspólnie używać przedmiotów osobistych, takich jak ręczniki czy naczynia.

Proszę regularnie wietrzyć Pana celę mieszkalną.



Kaszłąc lub kichając proszę trzymać się z dala od innych osób oraz odwracać się w drugą stronę.

Najlepiej proszę trzymać przed ustami i nosem chusteczkę do nosa lub zgięte ramię.

3.4 Korzystanie z toalety

- Proszę używać toalety na siedząco
- Po każdym użyciu toalety proszę nacisnąć spłuczkę
- Proszę czyścić muszlę klozetową, jeśli zostaną resztki, szczotką do WC
- Myć ręce po każdym skorzystaniu z toalety
- Nie wyrzucać zużytego papieru toaletowego do kosza na śmieci
- Nie brudzić deski klozetowej
- Nie wyrzucać resztek jedzenia i śmieci do toalety
- Nie oddawać moczu do umywalki



3.5 Higiena uzębienia i jamy ustnej

- Zęby należy myć dwa razy dziennie przez dwie minuty za pomocą pasty z fluorem. Na początku należy oczyścić przestrzeń międzyzębowe nitką dentystyczną i szczoteczką do czyszczenia przestrzeni międzyzębowej.
- Osoby jedzące dużo owoców i warzyw stymulują wydzielanie śliny, która zawiera substancje mineralizujące, które utwardzają szkliwo i czynią je bardziej odpornym na próchnicę i zapobiegają nadwrażliwości.
- Jedzenie i napoje zawierające substancje kwaśne mogą uszkadzać szkliwo. Napoje i pokarmy takie jak czarna lub zielona herbata, woda mineralna i ryby zawierają fluor i chronią zęby przed próchnicą.
- Należy uważać również na ukryty w pożywieniu cukier! Aby się dowiedzieć, które produkty zawierają cukier, należy przeczytać uważnie skład na opakowaniu.
- Również trzecie zęby muszą być pielęgnowane jak prawdziwe zęby. Bakterie gromadzące się na protezie mogą prowadzić do poważnych chorób.
- Zęby należy regularnie poddawać kontroli dentysty i w razie potrzeby leczyć, ponieważ choroby uzębienia mogą mieć wpływ na zdrowie całego ciała.
- Aby pozbyć się nieświeżego oddechu można oczyścić język za pomocą specjalnej szczotki do czyszczenia języka.



3.6 Szczepienia



Szczepienie jest środkiem zapobiegawczym chroniącym przed różnymi chorobami zakaźnymi. Są dwa rodzaje szczepień, podczas szczepienia czynnego wprowadzane są do organizmu odpowiednie antygeny drobnoustrojów w osłabionej lub nieżywej postaci w celu pobudzenia układu odpornościowego organizmu do wytwarzania swoistych przeciwciał – a podczas szczepienia biernego wprowadzana jest surowica szczepionkowa już z odpowiednimi przeciwciałami przeciwko odpowiedniemu patogenowi.

Organizm ludzki posiada wyrafinowany układ odpornościowy, którym broni się przed niepożądanymi najeźdźcami, takimi jak wirusy lub bakterie (patogeny). Powstają przeciwciała ukierowane przeciwko konkretnemu patogenowi. Po udanym zwalczeniu patogenu przeciwciała pozostają we krwi i tworzą własną „pamięć obronną” ciała.

Jeśli patogen ponownie dostanie się do organizmu, układ odpornościowy „pamięta” go i znacznie szybciej wytwarza pasujące przeciwciała. Patogeny są unieszkodliwiane zanim choroba może się rozwinąć.

Czas działania ochronnego szczepień jest bardzo zróżnicowany. Niektóre szczepienia, takie jak przeciwko odrze, śwince i różyczce prawdopodobnie zapobiegają chorobie na całe życie. Wiele szczepień, takich jak przeciw tężcowi i błonicy, jest skutecznych przez około 10-u lat.

Każdy skuteczny lek może mieć oprócz działania pożądanego niepożądane skutki uboczne. Po szczepieniu może na przykład wystąpić lekka gorączka, ogólny dyskomfort lub zaczerwienienie w miejscu wstrzyknięcia. Objawy te są jednak przejściowe i ustępują szybko i bez konsekwencji.

Centralna Przychodnia Medyczna (ZMA) zakładu penitencjarnego Moabit JVA może w razie potrzeby przeprowadzić wszystkie szczepienia zalecane przez Stałą Komisję Szczepień (STIKO). Lekarze Centralnej Przychodni Medycznej (ZMA) udzielają porad i informacji w tym zakresie. Wniosek o szczepienie należy złożyć pisemnie. Osoby posiadające książeczkę szczepień proszone są o jej przedłożenie.

3.7 Odżywianie



Zdrowa dieta w decydujący sposób przyczynia się do zapobiegania i unikania różnych chorób, takich jak choroby układu krążenia, skaza moczanowa (podagra), cukrzyca, nowotwory i choroby zakaźne. Aby dieta była zrównoważona, organizm potrzebuje zbilansowanej diety mieszanej, która powinna zawierać witaminy, węglowodany, białka, tłuszcze, minerały, błonnik i oczywiście wodę.

W tym celu należy spożywać jeśli jest to możliwe, żywność z następujących grup:

1. mleko i produkty mleczne (codziennie)
2. mięso, ryby, jaja (z umiarem, 1-2 razy w tygodniu)
3. chleb, zboża, makaron, ziemniaki
4. warzywa i sałatki (codziennie)
5. owoce (codziennie)
6. masło, margaryna, oleje (z umiarem)
7. cukier i sól (z umiarem)
8. woda, herbata, soki (obficie)

W zakładzie penitencjarnym Moabit JVA żywienie jest dostarczane przez kuchnię żywienia zbiorowego. Posiłki są przygotowywane przy uwzględnieniu zaleceń Niemieckiego Towarzystwa Żywieniowego (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Należy jednak pamiętać, że nie zawsze można zagwarantować optymalną dietę i że możliwość gotowania nie jest dla osadzonych dostępna.

W ramach indywidualnych zakupów osadzeni mają możliwość zakupu dodatkowej żywności, w tym żywności, która odpowiada ich przyzwyczajeniom kulturowym lub religijnym.

W przypadku zachorowań wymagających specjalnego lub dodatkowego odżywiania, prosimy o zwrócenie się do Centralnej Przychodni Medycznej (ZMA).

3.8 Zdrowie psychiczne – zapobieganie samobójstwom



Pozbawienie wolności jest psychicznym obciążeniem dla każdego człowieka. Strach, smutek, bezsilność, wstyd lub gniew są naturalnymi reakcjami. Z reguły takie emocje maleją z czasem, ale mogą odżyć na skutek pewnych wydarzeń.

Jeśli Pan stwierdzi, że negatywne uczucia doprowadzają Pana do granicy wytrzymałości psychicznej, a Pan już raz chociaż pomyślał o samobójstwie jako o wyjściu z sytuacji, to nie powinien Pan pozostawać sam na sam z takimi myślami.

Proszę zwrócić uwagę na siebie.

Niech Pan skontaktuje się z wyspecjalizowanymi służbami (pracownikami zakładu penitencjarnego, pracownikami socjalnymi, psychologami, służbą medyczną, opieką duszpasterską). W nagłych przypadkach proszę użyć sygnału alarmowego, nawet jeśli miałyby to być w środku nocy. Wspólnie postaramy się sprawić, aby Pana sytuacja pobytu w więzieniu była bardziej znośna.

4 | Zadbaj o siebie w czasie pozbawienia wolności

4.1 Czas wolny – Sport – Kreatywność – Edukacja – Wspieranie do samopomocy



Na wiele rzeczy związanych z pozbawieniem wolności nie ma Pan wpływu, ale z trudnościami związanymi z pobytem nie trzeba musieć radzić sobie samemu i istnieją możliwości ułatwienia sytuacji. Między innymi takie jak rozmowy z pracownikami na oddziale, w miejscu pracy, z pracownikami socjalnymi lub psychologami. Osoby spoza jednostki penitencjarnej oferują szeroki zakres porad i różne zajęcia.

Nawet jeśli czas pozbawienia wolności jest narzucony, to jest to czas, który powinien Pan w pełni wykorzystać!

Dobrym sposobem na utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej w zakładzie penitencjarnym jest korzystanie z oferowanych możliwości spędzania wolnego czasu.

- Na świeżym powietrzu lub biorąc udział w spotkaniach grup
- Wspólnie z innymi osadzonymi
- Pod kierownictwem trenerek i trenerów spoza jednostki penitencjarnej



Sport i ruch mają pozytywny wpływ na organizm, poprawiają krążenie krwi i wzmacniają układ odpornościowy. Ruch pomaga również zmniejszyć złość, agresję i rozczarowanie. Rozmowy lub twórczość mają często ten sam efekt. Edukacja poprawia wiarę w swoje możliwości. Wspólne zajęcia razem z innymi osadzonymi likwidują osamotnienie.



Proszę się zorientować, co ma do zaoferowania zakład penitencjarny JVA Moabit. Z palety możliwości: jogi, medytacji, sportu, gier towarzyskich, sztuki, muzyki, nauki języka, różnych grup rozmów terapeutycznych, pomocy w radzeniu sobie z problemami uzależnień lub uczenia się rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy... znajdzie Pan coś, co pomoże Panu zachować zdrowie w zakładzie penitencjarnym.

Jeśli ze względu na ewentualne ograniczenia w zakresie pobytu w zakładzie potrzebuje Pan pozwolenie na udział w zajęciach grupowych i rekreacyjnych, proszę zwrócić się o poradę do pracowników socjalnych lub zwrócić się bezpośrednio do sądu lub prokuratury.

4.2 Ćwiczenie relaksacyjne



Progresywna relaksacja mięśni według Jacobsona

Pan może nauczyć się technik relaksacyjnych, jak na przykład „progresywnej relaksacji mięśni według Jacobsona”, które może Pan wykonywać samodzielnie w swojej celi mieszkalnej.

Na przykład:

Proszę położyć się na płasko lub usiąść na krześle. Umieścić nogi obok siebie i rozluźnić ręce. Zamknąć oczy. Powtórzyć w myślach zdanie: „Jestem całkiem spokojny“.

Pociągnąć palce stóp w kierunku głowy, mocno wypchnąć pięty w dół, przytrzymać tę napiętą pozycję przez pięć sekund. Następnie poluzować stopy i mięśnie nóg. Napiąć mięśnie pośladkowe na pięć sekund. Rozluźnić mięśnie pośladkowe.

Zacisnąć obie pięści i ramiona wyciągnąć bokiem w dół. Pociągnąć ramiona do tyłu. Rozluźnić ręce. Rozłożyć maksymalnie palce i z kciukiem do tyłu obrócić dłonie na zewnątrz. Pociągnąć ręce w dół i ramiona do tyłu. Utrzymać napięcie mięśni przez pięć sekund.

Na zakończenie:

Proszę silnie napiąć wszystkie mięśnie i ponownie je rozluźnić. Poczuc relaks i ciepło w całym ciele. Otworzyć oczy i przeciągnąć się.

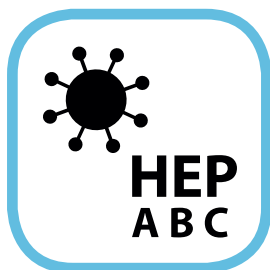
4.3 Religia – duszpasterstwo



Jeśli jest Pan osobą religijną, może Pan zwrócić się ku duszpasterzom swojej religii.

5 | Choroby zakaźne

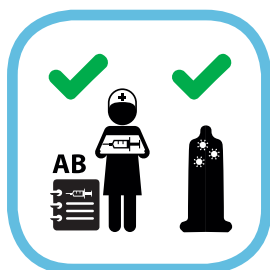
5.1 Hepatitis typu A, B i C



Hepatitis oznacza „zapalenie wątroby“. Przyczyny zapalenia wątroby są różne, bardzo często jest ono wywoływane przez wirusy. Zakażenia wirusami zapalenia wątroby typu B (HBV) lub wirusami zapalenia wątroby typu C (HCV) są szczególnie niebezpieczne, ponieważ zakażenia te mogą przejść w stan przewlekły. Przewlekłe wirusowe zapalenie wątroby może spowodować zniszczenie komórek wątroby oraz bliznowacenie miażdżu wątroby i jej zmniejszenie (marskość wątroby). Spowoduje to utratę normalnego funkcjonowanie organizmu, a w konsekwencji może wywołać nowotwór wątrobowokomórkowy.

- Wirusowe zapalenie wątroby typu A ustępuje samoistnie i pozostawia ochronę przed dalszą infekcją na całe życie.
- Ostre wirusowe zapalenie wątroby typu B ustępuje samoistnie w około 90-95% przypadków. Przejście wirusowego zapalenia wątroby typu B daje trwałą odporność pochorobową.
- Zapalenie wątroby typu C staje się przewlekłe nawet do 85% przypadków. Po samoistnym wyleczeniu lub leczeniu farmakologicznym istnieje ryzyko ponownego zakażenia.

Ostre lub przewlekłe zapalenie wątroby może wykazywać objawy chorobowe, ale w większości przypadków osoba dotknięta chorobą nie zauważa objawów zakażenia. Możliwe objawy mogą być: utrata apetytu, niechęć do tłuszczu i alkoholu, zmęczenie, bóle głowy, gorączka, nudności, wymioty, uczucie ucisku i ból w nadbrzuszu. Czasami dochodzi również do „żółtaczk”: spojówka i skóra stają się żółte, mocz staje się brązowy, a odchody jasne. Spadek wydajności, swędzenie, utrata mięśni, zmiany naczyniowe w skórze lub zaczerwienienie rąk i podeszew stóp mogą również wskazywać na zapalenie wątroby.



Jeśli zauważy Pan którykolwiek z tych objawów, proszę skontaktować się z lekarką/lekarzem Centralnej Przychodni Medycznej (ZMA). Im wcześniej zapalenie wątroby typu B lub C zostanie zdiagnozowane, tym lepsze możliwości leczenia i szanse na wyzdrowienie. Zapalenie wątroby typu B lub C jest diagnozowane na podstawie badania krwi.

Ponieważ wirusowe zapalenia wątroby typu A i B są bardzo zakaźne, to bezpieczny seks (Safer Sex), również przy używaniu prezerwatyw, oferuje niewielką ochronę. Ale nawet jeśli był Pan szczepiony, to używanie prezerwatyw podczas seksu jest ważne, aby uniknąć zakażenia HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Wirus zapalenia wątroby typu A (HAV)

Wirus zapalenia wątroby typu A jest zazwyczaj przenoszony przez zanieczyszczoną odchodami wodę, małże, owoce lub inne pokarmy skażone kałem, które nie zostały wystarczająco poddane obróbce termicznej (przeżetowane lub przesmażone). Zakażenie jest możliwe również w trakcie seksu, albo bezpośrednio przez seks oralno-analny, albo pośrednio, przez palce, które miały kontakt z odbytnicą lub używaną prezerwatywą lub dildo. Nie ma leku, który przyspieszyłby usunięcie wirusa z organizmu. Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A jest najlepszą ochroną! Proszę skontaktować się z lekarzami/lekarkami Centralnej Przychodni Medycznej (ZMA) w celu omówienia możliwości szczepienia w więzieniu.

Wirus zapalenia wątroby typu B (HBV)

Wirus zapalenia wątroby typu B jest w większości przypadków przenoszony przez krew. Jednak ilość wirusa zawartego w plemnikach, wydzielinie pochwy, moczu, łzach lub ślinie może również wystarczyć do zarażenia. Wirus zapalenia wątroby typu B jest przenoszony

- głównie podczas seksu (również podczas całowania), ponieważ wirus znajduje się we wszystkich płynach ustrojowych, które odgrywają rolę w seksie. Ryzyko wzrasta przez kontakt z krwią, np. w przypadku małych uszkodzeń skóry lub błony śluzowej.
- w przypadku kontaktu z zakażoną krwią, np. przy zażywaniu narkotyków, gdy sprzęt do iniekcji i akcesoria (łyżka, filtr, woda) lub rurki do wciągania/wdychania jest wspólnie używany; przy wykonywaniu piercingu i tatuażu niesterylnym sprzętem; przez wspólne używanie szczoteczek do zębów, nożyczek do paznokci lub sprzętu do golenia.

Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B jest najlepszą ochroną! Proszę skontaktować się z lekarzami/lekarkami służby medycznej (ZMA) w celu omówienia możliwości szczepienia w więzieniu.

Wirus zapalenia wątroby typu C (HCV)

Wirus zapalenia wątroby typu C przenoszony jest poprzez kontakt krew-krew.

- Przy zażywaniu narkotyków, gdy sprzęt do iniekcji i akcesoria (łyżka, filtr, woda) lub rurki do wciągania/wdychania jest wspólnie używany
- Przy wykonywaniu piercingu i tatuażu niesterylnym sprzętem
- Przez wspólne używanie szczoteczek do zębów, nożyczek do paznokci lub sprzętu do golenia.

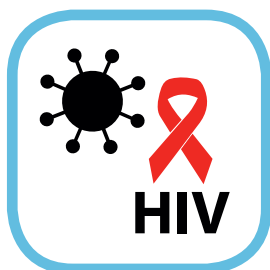
Zakażenie w czasie seksu analnego bądź klasycznego (pochwowego) bez prezerwatyw jest możliwe, ale do przekazania wirusa dochodzi bardzo rzadko. Ryzyko jest zwiększone, gdy w grę wchodzi krew, np. podczas menstruacji lub w przypadku praktyk podatnych na urazy. Dzięki wysoce skutecznym lekom zatwierdzonym od 2014 roku, zakażenie może zostać wyleczone w ponad 90% przypadków przy stosunkowo niewielkiej liczbie skutków ubocznych, z reguły w przeciągu 12 tygodni. Leczenie zapalenia wątroby typu C podczas pobytu w jednostce penitencjarnej jest w określonych warunkach możliwe. W przypadku dalszych pytań prosimy o kontakt z lekarkami/lekarzami Centralnej Przychodni Medycznej (ZMA). Po wyleczeniu zapalenia wątroby wirusem typu C można się ponownie zarazić. Niestety nie ma szczepień przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu C.

5.2 HIV i AIDS

Osoby zakażone HIV (wirusem, który może wywołać AIDS) mają w dzisiejszych czasach duże szanse na osiągnięcie dobrej jakości i normalnej długości życia, jeśli terapia zostanie w porę rozpoczęta i konsekwentnie przeprowadzona. Infekcja HIV jest obecnie uważana za chorobę dobrze reagującą na leczenie.

AIDS jako choroba wywołana przez wirusa HIV jest obecnie uważana za możliwą do uniknięcia komplikację; szybkie zdiagnozowanie i leczenie zakażeń HIV jest zatem głównym celem opieki medycznej. Odpowiednio leczeni nosiciele HIV mogą pracować w praktycznie każdym zawodzie i spędzać wolny czas jak każda inna osoba.

1. Czym jest HIV? Czym jest AIDS?



Ludzki wirus niedoboru odporności (HIV, Human Immune Deficiency Virus) jest znany od lat 80-tych i może prowadzić do rozwinięcia się AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome), zespołu nabytego niedoboru odporności (Acquired Immune Deficiency Syndrome). Jednak osoby zarażone HIV nie są automatycznie chore na AIDS. Osoba zarażona wirusem niedoboru odporności (HIV) nie jest w żaden sposób chora, ale może zarażać innych jeśli nie jest poddana leczeniu. Jeśli wirus HI jest nie leczony, może atakować

organizm nosiciela prowadząc do problemów związanych z systemem odpornościowym (immunologicznym). Może to z kolei prowadzić do rozwoju poważnych i zagrażających życiu chorób, które wciąż jeszcze mogą prowadzić do śmierci. Na etapie, w którym te choroby występują, mówimy o AIDS. Centralna Przychodnia Medyczna (ZMA) w JVA Moabit może rozpocząć leczenie i zapewnić dalsze niezbędne leczenie zakażenia wirusem HIV. Porady na ten temat mogą być udzielane anonimowo w berlińskim oddziale pomocy AIDS (Berliner Aids-Hilfe) w Centrum Zajęć Grupowych i Doradczych (Gruppen- und Beratungszentrum GBZ) w JVA Moabit. W tym celu należy złożyć wniosek (Vormelder) do GBZ.

2. Jak można się zarazić?

Leczenie aktualnymi lekami przeciwko HIV oznacza zazwyczaj, że osoby zarażone HIV nie muszą automatycznie zarażać innych. Liczba wirusów w ich ciele jest tak mała, że nie ma ryzyka dla innych. Wirus HI może być przenoszony tylko przez osoby zakażone HIV w ilościach powyżej granicy wykrywalności. Jeśli infekcja nie jest leczona, wirus HI znajduje się głównie we krwi i nasieniu, także w wydzielinie pochwy i mleku zakażonych osób. Zarażenie jest zatem możliwe tylko w określony sposób, w szczególności

- Przez seks bez prezerwatywy
- Przy wspólnym używaniu sprzętu do iniekcji i akcesoriów (łyżka, filtr, woda) lub rurek do wciągania/wdychania
- Przy wykonywaniu piercingu i tatuażu niesterylnym sprzętem.

HIV jest najczęściej przenoszony podczas seksu. Istnieje ryzyko zakażenia, jeśli krew – również krew menstruacyjna – lub plemniki nie leczonej osoby zakażonej HIV dostaną się do ciała partnera lub jeśli błony śluzowe (na penisie, w jelicie, w pochwie) osoby zdrowej wejdą w kontakt z błoną śluzową partnera zakażonego wirusem HIV. Kontakt nieuszkodzonej, zdrowej skóry z krwią zawierającą wirusy nie prowadzi do infekcji. HIV jest wirusem, który jest trudny do przeniesienia.

3. Jak nie można się zarazić?

Wirusy HI znaleziono w moczu, łzach i ślinie, ale ich liczba jest tak mała, że nie są one zakaźne. Zakażenie nie jest możliwe poprzez całowanie, obejmowanie lub uścisk dłoni. Również wspólne korzystanie z naczyń, odzieży, toalet lub pryszniców i umywalni nie prowadzi do infekcji.

4. Jak długo wirus HIV „przeżywa“ poza ciałem?

Wirus jest bardzo wrażliwy i w codziennych warunkach, poza ludzkim ciałem niezbyt długo aktywny. Po zaschnięciu zakaźnych płynów ustrojowych, w tym krwi i nasienia, nie ma ryzyka infekcji.

5. Jak ochronię się przed HIV?

Podczas seksu – Proszę zwracać uwagę na swoje bezpieczeństwo:

- Seks tylko z prezerwatywą. Należy zastosować beztłuszczowe środki, aby członek miał lepszy poślizg i prezerwatywa nie rozerwała się przez tarcie. Nie należy używać substancji tłustych, takich jak olej, masło, wazelina lub balsam: niszczą materiał prezerwatywy czyniąc go porowatym, co obniża działanie ochronne. Nie naciągać dwóch prezerwatyw jedna na drugą: ich wzajemne ocieranie się może spowodować uszkodzenie i rozerwanie. Jeśli uprawiasz seks z kilkoma partnerami, weź nową prezerwatywę dla każdego partnera.
- Przy „robieniu loda” („blasen”, „Schwanz lutschen”, „cocksucking“) ważne jest aby sperma nie dostała się do ust a wytrysk nastąpił na zewnątrz! Podczas robienia loda można również używać prezerwatyw, które chronią również przed innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- Nie wolno dopuścić, aby krew lub sperma dostały się do ust, oczu, innych otworów ciała lub ran. Jeśli jednak sperma dostanie się do ust: nie połykać, ale wypluć ją szybko i wypłukać usta wodą. Jeśli plemniki dostaną się do oczu, należy je jak najszybciej wypłukać wodą.



Prezerwatywy i środki nawilżające można nabyć w ramach cotygodniowych zakupów dla Choroby zakaźne osadzonych (Einkauf) z zakładu penitencjarnego JVA Moabit, dostępne są również w berlińskim oddziale pomocy AIDS (Berliner Aids-Hilfe) i Mann-O-Meter w Centrum Zajęć Grupowych i Doradczych (Gruppen- und Beratungszentrum GBZ) w JVA Moabit. W tym celu proszę złożyć wniosek (Vormelder) do GBZ.

Podczas używania narkotyków

Narkotyki są w zakładzie penitencjarnym zabronione. Jednak jeśli nie może Pan z narkotyków zrezygnować, powinien Pan starać się utrzymać ryzyko infekcji na jak najniższym poziomie. Na przykład zamiast wstrzykiwania narkotyków brać je droga wziewną (wciągając albo paląc na folii aluminiowej) i to zawsze przy użyciu własnej rurki (lufki, fajeczki).

Używając strzykawek może bardzo łatwo dojść do zakażenia HIV i wirusowego zapalenia wątroby typu C (jak również do wirusowego zapalenia wątroby typu B i innych chorób), jeśli strzykawki, igły i akcesoria (filtr, łyżka, woda) używane są wspólnie z innymi osobami.

Jeśli pozostanie Pan przy wstrzykiwaniu narkotyku, to należy przestrzegać następujących zasad bezpieczniejszego użytkowania:

- Należy używać tylko własnego, czystego sprzętu do iniekcji i akcesoriów (filtr, łyżka, woda) i nie przekazywać użytego sprzętu i akcesoriów do iniekcji innym osobom. (Jeśli nie ma innego wyjścia i ma Pan tylko jedną używaną strzykawkę, niech ją Pan przynajmniej przed użyciem wysterylizuje przez wygotowanie).
- Jeśli to możliwe, niech Pan używa filtrów tylko raz, przed użyciem oczyści łyżkę gorącą wodą i użyje zimnej, świeżej wody z kranu lub niegazowanej wody mineralnej do przygotowania środka odurzającego.

Jeśli nie posiada Pan własnej lub nowej strzykawki, powinien Pan przynajmniej oczyścić używaną strzykawkę w następujący sposób:

- Umyć dokładnie ręce.
- Strzykawkę dokładnie oczyścić zimną wodą i wypłukać.
- Następnie rozłożyć strzykawkę na części pierwsze i wygotować wszystkie części przez co najmniej 15 minut we wrzącej wodzie, tak aby widac było bąbelki. Dotyczy to również strzykawek plastikowych, ale nie więcej niż trzy razy – są potem uszkodzone.
- Po wygotowaniu ponownie złożyć poszczególne części starając się dotykać tylko tylnej części tłoka.

Prawidłowo zastosowana metoda może unieszkodliwić HIV i wirusy zapalenia wątroby. Ale nie jest to w stu procentach pewne!

Należy również się upewnić, że przechowuje Pan używane strzykawki i igły w taki sposób, aby nikt nie mógł się nimi zranić. Najlepiej jest nałożyć na igłę nasadkę ochronną lub włożyć igłę do tłoka.

Przy wykonywaniu tatuażu i piercingu

Wykonywanie tatuażu i piercingu jest w zakładzie penitencjarnym zabronione i poza tym ryzykowne. Czysta praca ze sterylnymi, profesjonalnymi narzędziami jest tu prawie niemożliwa. Tatuowanie i wykonywanie piercingu odbywa się zwykle przy użyciu amatorskich mieszanek kolorów i amatorskich narzędzi, które przed użyciem przez kolejną osobę albo w ogóle nie są dezynfekowane, albo nie są dezynfekowane profesjonalnie. Oprócz HIV i wirusowego zapalenia wątroby typu C można bardzo łatwo przenieść również inne choroby, takie jak wirusowe zapalenie wątroby typu B. Tatuaże mogą również się nie udać, ponieważ w zakładzie penitencjarnym zazwyczaj nie ma profesjonalistów. Niech Pan więc da sobie zrobić tatuaż i piercing raczej „na zewnątrz” – przez fachowca i to sterylnym sprzętem.

Ale jeśli tatuaż już koniecznie musi być w areszcie, to najważniejszą zasadą jest: zawsze stosować nowe (jeszcze nie używane) i sterylne materiały; nie używać igieł dla kilku osób z rzędu. Jeśli dostępne są tylko używane igły, należy je wcześniej zdezynfekować, np. poprzez gotowanie ich w wodzie przez 15 minut.

6. Czy komary, owady lub pasożyty mogą przenosić wirusa? Nie!

7. O czym muszę pamiętać w odniesieniu do wspólnego zakwaterowania w areszcie?

Podczas korzystania z toalet

Nawet jeśli toaleta jest mocno zanieczyszczona kałem, to nie można zarazić się HIV podczas korzystania z niej. Jednak z powodów higienicznych jest konieczne, aby przestrzegać ogólnych zaleceń na temat → korzystania z toalety.

Przy używania ręczników

Nie ma zagrożenia jeśli chodzi o HIV i wirusowe zapalenie wątroby typu C. Nie należy jednak wspólnie używać ręczników, zwłaszcza jeśli są brudne, ponieważ jest to po prostu niehigieniczne i można dostać np. wszy lub świerzbu. W celach mieszkalnych, w których przebywa wielu osadzonych należy zadbać, żeby każdy miał swoje własne miejsce na ręczniki i inne środki higieny.

W przypadku obrażeń ciała w wyniku agresji fizycznej lub w miejscu pracy

Chociaż HIV jest obecny we krwi zarażonych osób, nie jest do tej pory znany przypadek, w którym ktoś zostałby zarażony w czasie bijatyki. Aby zarazić się w ten sposób musiałoby się złożyć wiele niefortunnych okoliczności. Zakażenie w ten sposób jest zatem tylko teoretycznie możliwe, bo w rzeczywistości jest bardzo mało prawdopodobne. Nie są znane żadne przypadki, w których ktoś zostałby zarażony wirusem HIV w warsztacie lub podobnym miejscu. Ani w jednostkach penitencjarnych, ani poza nimi. Wszelkie rany i urazy należy zgłaszać Centralnej Przychodni Medycznej (ZMA) w celu uzyskania profesjonalnej opieki.

W kuchni i przy wydawaniu posiłków

Nie można się zarazić, jeśli w kuchni pracuje osadzony zakażony HIV, nawet jeśli ten zakażony osadzony zatnie się w czasie przygotowywania posiłków lub jeśli osadzony z HIV wydaje posiłki. Z tego też powodu, „na zewnątrz“ nie bada się pracowników kuchni restauracji, hoteli i barów z przekąskami na te zakażenia. Każdy, kto pracuje w kuchni, niezależnie od tego, czy jest zarażony HIV czy nie, powinien zasadniczo przestrzegać zasad higieny. Podstawą jest mycie rąk, np. po skorzystaniu z toalety i przed przygotowaniem posiłków.

Podczas czyszczenia pryszniców i toalet

Nie można zarazić się wirusem HIV podczas czyszczenia pryszniców i toalet, nawet jeśli są zanieczyszczone krwią, kałem lub wymiocinami. Niemniej jednak podczas takich prac porządkowych należy przestrzegać konkretnych zasad higieny, jak noszenie rękawic ochronnych. Zapobiega to zakażeniu innymi chorobami, takimi jak wirusowe zapalenie wątroby typu A i B (przeciwko zapaleniu wątroby typu A i B można się zaszczepić, w tym celu należy skontaktować się ze służbą medyczną). Jeżeli rękawice ochronne nie są dostępne, należy zwrócić się do pracowników służby penitencjarnej o ich dostarczenie.

8. Czy mogę się zarazić w czasie wizyty u dentysty?

Zarażenie się u dentysty nie jest możliwe, ponieważ dla każdego pacjenta zasadniczo używa się nowych wiertel oraz narzędzi, które są następnie odpowiednio sterylizowane.

9. Jak mogę stwierdzić, czy mam HIV?

HIV można zdiagnozować tylko na podstawie badania krwi, nie jest możliwe stwierdzenie tego samemu. Istnieje kilka testów na HIV:

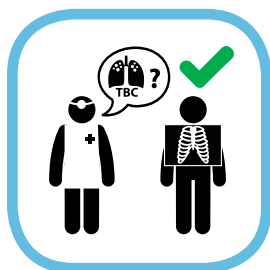
- Test laboratoryjny na obecność wirusa HIV: otrzymanie wyników trwa kilka dni.
- Szybki test na obecność wirusa HIV: daje wynik w ciągu 30 minut i jest oferowany anonimowo „na zewnątrz“ tylko przez placówki pomocy AIDS, lekarzy i lekarki specjalistycznych i urzędy ds. zdrowia, zazwyczaj za opłatą.
- Testy domowe (zwane również testami własnymi) są szybkimi testami na obecność wirusa HIV do samodzielnego testowania. Oczekuje się, że sprzedaż testów domowych będzie dozwolona w Niemczech od października 2018 roku.
- Przy testach wysyłkowych pobiera się samemu krew w domu i wysyła do laboratorium. Wynik jest przekazywany telefonicznie lub online.

Wszystkie te testy mają jedną wspólną cechę: są to testy na wykazanie przeciwciał HIV. Oznacza to, że testy te szukają we krwi przeciwciał przeciwko HIV, które zazwyczaj można wykryć po sześciu, a najpóźniej po dwunastu tygodniach. Jeśli nie wykryto przeciwciał to nie jest Pan nosicielem wirusa HIV. Wynik pozytywny, potwierdzający obecność przeciwciał we krwi musi zostać potwierdzony przez inny, bardziej szczegółowy test. W przypadku testów wysyłkowych i laboratoryjnych odbywa się to automatycznie. Test na HIV daje pewność. W porę rozpoczęta terapia HIV może chronić układ odpornościowy przed wirusem. W dzisiejszych czasach można dobrze żyć z terapią HIV. Im szybciej rozpocznie Pan terapię, tym lepiej. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących testu prosimy o kontakt z anonimową poradnią Berliner Aids-Hilfe (rejestracja przez wniosek do GBZ w JVA Moabit) lub bezpośrednio z Choroby zakaźne lekarzami i lekarkami Centralnej Przychodni Medycznej ZMA.

10. Czy mogę się zaszczepić przeciwko HIV?

Szczepionka przeciwko HIV jak na razie nie istnieje. Wirus nie daje się również usunąć z organizmu i tym samym wyleczyć. Przy pomocy leków można wirusa HIV utrzymać przez wiele lat pod kontrolą, ale prawdopodobnie będzie Pan musiał brać tabletki codziennie do końca życia.

5.3 Gruźlica (w skrócie TB, Tbc)



Gruźlica jest chorobą zakaźną. Można ją stwierdzić poprzez wykrycie bakterii np. w płwocinie, poprzez testy skórne, badania rentgenowskie i inne procedury. Badanie rentgenowskie odbywa się w ramach badania wstępnego.

Patogen Tbc jest bakterią i najczęściej przenoszony jest drogą kropelkową. Kropelki te mogą pozostawać w powietrzu pomieszczenia przez wiele godzin i przedostać się do organizmu poprzez wdychanie, otwarte rany, świeże tatuaże i błony śluzowe, co prowadzi do infekcji. To, czy i kiedy stan chorobowy się rozwinie, zależy od stanu układu odpornościowego.

We wczesnym stadium gruźlica pierwotna może rozwijać się w sposób niezauważalny. Możliwe objawy to zmęczenie, osłabienie, utrata apetytu, łagodna gorączka, utrata wagi, nocne pocenie się, kaszel z wydzieliną lub bez niej. W przypadku gruźlicy ważne jest jak najwcześniejsze zdiagnozowanie i leczenie choroby oraz konsekwentne przyjmowanie leków (antybiotyków) przez okres co najmniej sześciu miesięcy. W celu ochrony otoczenia konieczne jest również przestrzeganie obowiązujących przepisów dotyczących higieny. Należy również zbadać wszystkie osoby które miały kontakt z osobami chorymi na gruźlicę.

6 | Pomoc w przypadku uzależnień



Temat uzależnień dotyczy wielu osób w społeczeństwie. Odnosi się to do całości zachowań ryzykownych, wymykających się spod kontroli i uzależnień od substancji (np. alkoholu, tytoniu, heroiny, kokainy) oraz zachowań niezwiązanych z substancjami (np. hazard). Uzależnienie jest poważną chorobą przewlekłą i może prowadzić do znacznego uszczerbku na zdrowiu. Czynniki ryzyka uzależnienia są zawsze różne i indywidualne.

W przypadku pytań dotyczących stosowania substancji uzależniających lub ryzyka uzależnienia, można skorzystać z usług doradczych oferowanych przez Centrum Zajęć Grupowych i Doradczych (Gruppen- und Beratungszentrum GBZ).

Być może już przed pozbawieniem wolności skontaktował się Pan z poradnią dla osób uzależnionych. W tej sytuacji istnieje możliwość kontynuowania tego kontaktu tutaj. Pracownicy socjalni oferują rozmowy dotyczące powrotu do konsumpcji i zachowań ryzykownych, wymykających się spod kontroli, udzielają też porad na temat dalszych możliwych kroków. Jeśli chce Pan porozmawiać na ten temat w grupie, proszę wziąć udział w specjalnej ofercie grupowej. W tym celu należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym.

Pomoc medyczną, np. porady dotyczące terapii substytucyjnej może Pan uzyskać w Centralnej Przychodni Medycznej (ZMA).

7 | Starsi osadzeni



Temat zdrowia psychicznego i fizycznego nabiera centralnego znaczenia wraz z postępującym wiekiem.

Starzenie się lub przebywanie w zakładzie penitencjarnym jako osoba w podeszłym wieku stawia Pana przed innymi wyzwaniami niż młodszych osadzonych - czy to w czasie wolnym, w zakresie higieny osobistej czy podczas rozmów na korytarzu. Pokonywanie dróg może być dla Pana trudniejsze, może Pan czuć się mniej mobilny niż wcześniej, lub może Pan nie być w stanie nadażyć za rozmowami na głośnych korytarzach. Albo zadaje Pan sobie pytanie, czym może Pan sensownie wypełnić długi czas zamknięcia celi mieszkalnej. Takie potrzeby należy traktować poważnie i je zasygnalizować.

Cierpi Pan na określone choroby lub potrzebuje pomocy w przyjmowaniu leków? Również w więzieniu może Pan nadal być pod opieką medyczną. Proszę skontaktować się z Centralną Przychodnią Medyczną (ZMA) w zakładzie penitencjarnym JVA Moabit. Lekarki i lekarze ZMA udzielają porad i informacji w tym zakresie.

Należy również poinformować pracowników oddziału, np. jeśli nie słyszy Pan dobrze lub jeśli zapomina Pan o czynnościach w rozkładzie dnia, aby mogli się do tego dostosować.

Jeśli ma Pan trudności z chodzeniem, ubieraniem się lub jedzeniem, proszę porozmawiać z pracownikami oddziału. Jest winda. Można również ubiegać się o środki pomocnicze (np. przedmioty ortopedyczne lub produkty ułatwiające ubieranie), które mogą ułatwić codzienne życie w więzieniu.

Dla dobrego samopoczucia w podeszłym wieku ważne jest poza leczeniem medycznym, aby utrzymać sprawność fizyczną i dobrze się odżywiać. W zakładzie penitencjarnym jest to możliwe tylko w ograniczonym zakresie. Proszę porozmawiać z pracownikami socjalnymi na temat działalności rekreacyjnej (joga, medytacja, sport, biblioteka...). Będą oni również w stanie poinformować Pana o innych dostępnych usługach doradczych.

Martwi się Pan się o swoich bliskich, których Pan dotychczas wspierał albo się nawet nimi opiekował? Proszę skontaktować się z pracownikami socjalnymi lub z poradniami niezależnych instytucji. Oni mogą nawiązać kontakt i zorganizować niezbędną pomoc.

Do tej pory przeszedł Pan wiele w swoim życiu i prawdopodobnie poradził Pan sobie już też w innych trudnych chwilach. Proszę czerpać z tego siłę. Niewykluczone, że wszystko idzie w podeszłym wieku trochę wolniej a Pan potrzebuje więcej spokoju. Proszę pozwolić sobie na to.

