



# CHOOSE YOU

= LA SCELTA SEI TU


Oggi le persone con HIV possono vivere una vita più lunga e più sana, grazie soprattutto alle innovazioni terapeutiche che hanno permesso di raggiungere importanti traguardi e reso possibile il principio scientifico noto come **U=U (Undetectable = Untransmittable, ovvero Non rilevabile = Non trasmissibile)**.

“**Non rilevabile**” significa che, grazie alla terapia, la quantità di virus nel sangue è talmente bassa che **non può essere rilevata dai test** di laboratorio. Anche se non completamente eliminato, il virus è presente in quantità così ridotte da **non poter più essere trasmesso** ad altri attraverso i rapporti sessuali.

**U=U ha rivoluzionato la gestione dell'HIV**, rendendo possibile alle persone in trattamento di vivere pienamente le proprie relazioni, sentendosi protetti e proteggendo chi si ama.







**“Tendiamo a vederci attraverso gli occhi degli altri, e quindi a giudicarci. Siamo persone che vivono con l’HIV. Abbiamo il diritto di vivere come chiunque altro, con una qualità della vita elevata.**

**Nicoletta**  
Milano, Italia.  
Ha scoperto di avere l’HIV nel 2015

**Scegliere sé stessi, scegliere di stare bene e a lungo è una decisione potente e trasformativa.**

**Dai priorità al tuo benessere**, facendo scelte consapevoli che possano fare bene al corpo e alla mente. Fissare obiettivi realistici per la tua salute può **migliorare significativamente la qualità della vita, oggi e nel futuro**. Cambiare il proprio punto di vista, adottare un approccio più proattivo, può aiutarti a trovare la forza di coltivare abitudini più sane e portarti verso **una vita più piena, vibrante e appagante**.

# Perché scegliere te stesso?

*Vivo con l'HIV, quindi fa parte della mia vita quotidiana. Devo gestire l'infezione ogni giorno. Sono un paziente, ma anche un attivista. Ho dedicato tutta la mia vita a combattere l'HIV, creando una comunità di persone che vivono con l'HIV in Italia.*

**Sandro**  
Bologna, Italia.  
Ha scoperto di avere l'HIV nel 2005

## “Scegliere sé stessi” è un invito lanciato a livello globale dalla campagna Choose YOU.

Dopo la diagnosi, **iniziare subito il trattamento** vuol dire poter raggiungere il prima possibile e mantenere una **carica virale non rilevabile**, proteggendo così te stesso e le persone che ami. È importante che ti informi rispetto al trattamento che stai assumendo. **Parlarne con il proprio medico è il primo passo.** **Parlando con il medico** puoi ricevere informazioni sul trattamento che stai assumendo, su come si sviluppano le resistenze, su come la **terapia può sostenere la tua salute oggi e nel lungo termine.**



# Scegli la vita

**Ognuno ha il proprio stile di vita.** Ad alcuni piace il fermento della grande città, altri preferiscono la tranquillità della vita in campagna. Alcuni amano viaggiare, andare a teatro o assistere a concerti dal vivo, fare festa e incontrare nuove persone. Altri invece preferiscono una vita più contemplativa e tranquilla, da soli o circondati dalla famiglia, leggendo un bel libro, provando una nuova ricetta, completando un puzzle o guardando tutte le puntate dell'ultima serie TV.

**Qualunque siano le tue preferenze, i tuoi hobby o le tue scelte di vita, è importante parlarne con il tuo medico,** per individuare il trattamento più adatto a te, che può contribuire a farti sentire sereno e realizzato oggi e nel futuro.







***Ora l'HIV fa parte della nostra vita, è davvero qualcosa di normale. Ogni mattina, durante la colazione, faccio qualcosa con mia figlia, prendo le mie pillole, e per lei è normale che la mamma prenda le pillole. È importante normalizzare l'HIV per le donne e le madri.***

**Daria**

*Milano, Italia.*

*Ha scoperto di avere l'HIV nel 2008*





“La conoscenza, in generale, è potere. Il mio medico ha conoscenza di me, del mio corpo, del virus che ho dentro. Una volta che imparo quel linguaggio, potrò ottenere il mio potere e capire. Capire di cosa sta parlando, quali farmaci vuole usare su di me, e potremo discuterne insieme. Io scelgo sicuramente la conoscenza.”

**Salvio**

*Bologna, Italia.*

*Ha scoperto di avere l'HIV nel 2018*

# Scegli la protezione

Proprio come ogni vita è diversa, così le terapie antiretrovirali (ART) non sono tutte ugualmente efficaci o offrono lo stesso livello di protezione contro lo sviluppo di resistenze.

**Le resistenze si verificano quando i farmaci non riescono più a tenere sotto controllo il virus dell'HIV.** Questo può accadere

se non si assume la terapia come prescritta, e causare un aumento del virus circolante, che torna così ad essere rilevabile e trasmissibile, con progressione della malattia.

**Scegliere un farmaco con una barriera genetica alta alle resistenze può offrirti una protezione migliore, a lungo termine.**

Per fare un esempio, è un po' come comprare una nuova auto. Vuoi un'auto che abbia sia le cinture di

sicurezza che gli airbag, perché lavorano insieme per proteggerti in caso di incidente. Cinture di sicurezza e airbag offrono tipi di protezione diversi: le cinture trattengono il corpo, impedendogli di urtare l'interno dell'auto, mentre gli airbag proteggono il corpo durante una collisione, riducendo la forza dell'impatto.

Arrivare a essere non rilevabile si può paragonare alla cintura di sicurezza: è il primo livello di protezione dall'HIV. L'airbag può essere considerato un secondo livello di protezione, contro le resistenze: proprio come gli airbag sono progettati per attutire l'impatto e offrire una protezione aggiuntiva, **un farmaco con una barriera genetica elevata è pensato per offrire una protezione supplementare, contro lo sviluppo di resistenze ai farmaci.**



Scegli  
il benessere

# Scegliere sé stessi vuol dire prendersi cura del proprio benessere fisico, emotivo e mentale.

**Benessere Fisico:** prendersi cura del proprio corpo significa **fare scelte che consentano di mantenerlo sano, forte e funzionale**. Per esempio, praticare attività fisica (come camminare, nuotare, ecc.), seguire una corretta alimentazione, dormire bene e a sufficienza, mantenere una buona igiene per evitare malattie o infezioni.

È anche importante essere in regola con le vaccinazioni, sottoporsi a controlli medici regolari e chiedere informazioni in merito ai farmaci che assumi. È importante parlare con il medico per conoscere il profilo di sicurezza dei farmaci e le interazioni con altri medicinali.

**Benessere Emotivo e Mentale:** una mente sana dipende da come pensi, senti e agisci. **Dare priorità al proprio benessere emotivo e mentale** è importante quanto prendersi cura del proprio corpo, e **ha un impatto sulla vita sociale e sulle relazioni personali**, sul modo in cui affronti le sfide della vita, sul senso della vita, sugli obiettivi, sulla fiducia che hai in te stesso e sull'autostima. Dare priorità a quelle attività che aiutano a migliorare il proprio benessere mentale ed emotivo, a favorire la connessione tra mente e corpo, che aiutano a rilassarsi e ad **acquisire consapevolezza di sé, è un ulteriore passo nel percorso per scegliere sé stessi**.





**L'HIV può farti sentire solo. Ma questo cambia quando trovi la tua voce e smetti di dare troppo potere a questo segreto... quando inizi a parlare con i tuoi amici, con il tuo partner sessuale, con i tuoi colleghi.  
E quando lo fai, ti rendi conto che forse lo stigma era più forte per te che per gli altri.**

**Salvio**

*Bologna, Italia.*

*Ha scoperto di avere l'HIV nel 2018*



# CHOOSE YOU

= LA SCELTA SEI TU

**Scegliere sé stessi vuol dire prendersi cura della propria salute  
e del proprio benessere, oggi e domani.**

Parla con il tuo medico, prenditi cura di te.

#### Segnalazione degli effetti indesiderati

Se manifesta un qualsiasi effetto indesiderato da medicinale lo comunichi al suo medico.

Può inoltre segnalare gli effetti indesiderati direttamente tramite il sistema nazionale di segnalazione:

<http://www.aifa.gov.it/content/segnalazioni-reazioni-avverse>.

Segnalando gli effetti indesiderati lei può contribuire a fornire maggiori informazioni sulla sicurezza dei medicinali.

Gli effetti indesiderati possono anche essere segnalati direttamente

a Gilead attraverso il sito: <https://public.gsir.gilead.com/>

Materiale informativo fornito da Gilead Sciences al medico curante a supporto della comunicazione con il paziente.

“Choose You = La scelta sei Tu” è promossa da Gilead Sciences con il patrocinio di



[www.chooseyouhiv.it](http://www.chooseyouhiv.it)