



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 próifíolacsas réamhnochta?	2
PrEP agus ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha eile (IGT)	2
Ag fáil PrEP in Éirinn	3
Cé a bhainfeadh tairbhe as PrEP saor in aisce?	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 próifíolacsas réamhnochta 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	9
Conas PrEP a ghlacadh	10
Tús agus stop sábháilte a chur le PrEP	10
Dáileoga cailte agus an gá atá le PrEP	16
Athrú ar an gcaoi a dtógfaidh tú PrEP	18
An sceideal dáileadh a athrú	18
Cinneadh a dhéanamh maidir le stop a chur le PrEP	18
Breithnithe eile	19
Frithghníúint	19
PrEP i Thoirchis	19
Seirbhísí tacaíochta agus acmhainní	19



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 PREP VEID sula mbíonn gnéas (réamhnochta) 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 dhruaga: tenofovir agus eimtricitibín. Baintear úsáid fhorleathan as na cógais seo chun cóireáil in aghaidh VEID. Ceadúnaíodh iad lena úsáid mar PrEP san Eoraip ó bhí mí Lúnasa 2016 ann.

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

Cé chomh maith agus a oibríonn próifíolacsas réamhnochta?

Léiríodh i roinnt staidéar go bhfuil PrEP sábháilte agus an-éifeachtach maidir le cosc a chur ar VEID. Nuair a ghlactar mar is ceart é, tagann laghdú thart ar 99% ar an riosca go dtolgtar VEID a bhfuil le PrEP.

I staidéar réamhnochta 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 próifíolacsas réamhnochta a ghlacadh i gceart.

PrEP agus ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha eile (IGT)

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

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

Moltar vacsaíniú i gcoinne heipitíteas A agus B do fir a mbíonn gnéas acu le fir (gbMSM), daoine a insteallann drugaí, agus fir agus mná heitriognéasacha 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 vacsaíní seo ar fáil saor in aisce trí chlinicí poiblí IGT. Moltar d’oibríthe gnéis agus roinnt gbMSM vacsaíniú a fháil i gcoinne M-bholgaí. Tá sé ar fáil trí roinnt clinicí poiblí. Labhair le do sholáthraí cúraim sláinte faoin gcaoi ar féidir leat rochtain a fháil ar vacsaíní.

Ag fáil PrEP in Éirinn

Má tá tú VEID-diúltach agus mura n-úsáideann tú coiscíní le haghaidh gnéis i gcónaí, nó má dhéanann tú trealamh insteallta drugaí a roinnt, d'fhéadfá a bheith i mbaol VEID.

Ó bhí 2019 ann, tá cógas PrEP curtha ar fáil saor in aisce ag FSS trí chógaslanna poiblí do dhaoine ar dócha go mbainfidís tairbhe as an idirghabháil agus nach bhfuil sé frításctha dóibh.

San am i láthair, tá cúram PrEP saor in aisce ar fáil trí sheirbhísí poiblí PrEP. Beidh ar dhaoine atá ag freastal ar sholáthraithe PrEP eile atá faoifa ag FSS (amhail dochtúir ginearálta (DG) nó soláthraithe próbháideacha) íoc as an gcomhairliúchán, na himscrúduithe, cóireáil IGTanna agus vacsaíní.

Chun tuilleadh eolais a fháil faoin áit a bhfuil PrEP ar fáil, féach www.sexualwellbeing.ie/getprep.

Dáiltear PrEP trí chógaslanna pobail agus beidh scéim íocaíochta drugaí (SID), cárta leighis nó cárta tinnis fhadtéarmaigh ag teastáil uait chun rochtain a fháil ar PrEP saor in aisce trí FSS. Is féidir le duine ar bith a bhfuil uimhir PSP acu iarratas a dhéanamh ar chárta SID. Féach www.myDPS.ie nó cuir ceist 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/>

Cé a bhainfeadh tairbhe as PrEP saor in aisce?

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 choinní iarchúraim, gach 3 go 6 mhí de ghnáth.
- D'fhéadfá tairbhe a bhaint as PrEP más fíor do na ráitis seo a leanas i do leith:
- tá gnéas agat gan choiscíní le comhpháirtithe VEID-deimhneach
 - ◆ nach bhfuil cóireáil á cur ort i gcoinne VEID NÓ
 - ◆ tá cóireáil á cur ort ach nach bhfuil an víreas sochta (níl ualach víreasach do-bhraite agat)
 - is fear thú a mbíonn gnéas agat le fir (lena n-áirítear fir thrasinscneacha a mbíonn gnéas acu le fir) nó bean thrasinscneach a mbíonn gnéas agat le fir, agus ar fíor d'aon cheann de na ráitis seo a leanas i do leith:
 - ◆ 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 iarnochta 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 VEID a tholgadh trí ghnéas nó trí threalamh insteallta drugaí a roinnt.

Ní bheidh tú incháilithe le haghaidh PrEP saor in aisce más fíor do na ráitis seo a leanas i do leith:

- tá tú i gcaidreamh atá monagamach don dá thaobh le páirtí a bhfuil VEID orthu a bhfuil cóireáil á cur orthu agus an víreas sochta
- tá tú i gcaidreamh atá monagamach don dá thaobh le páirtí arb eol go bhfuil siad VEID-diúltach.

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

Mura bhfuil tú incháilithe le haghaidh PrEP saor in aisce agus má bheartaíonn tú íoc as PrEP as do stuaim 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 iontu, féach thíos.

Is cuma cén chaoi a bhfuil próifíolacsas réamhnochta 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 cheart PrEP a úsáid más fíor do na ráitis seo a leanas i do leith:

- tá VEID ort
- níl do stádas VEID ar eolas agat
- tá ailléirge ort i leith na gcógas a bhfuil fáil orthu le haghaidh PrEP in Éirinn.

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 fhoinsíú gan oideas agus tá sé mídhleathach cógais a sholáthar trí phostdíol, ar an idirlíon san áireamh. Cuireann an tÚdarás Rialála Táirgí Sláinte (URTS) eolas ar fáil don phobal faoi 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 thuairisciú.

Mar sin féin, cosúil le gach cógas, tá an cumas ag próifíolacsas réamhnochta 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 dul i bhfeidhm ar na duáin, agus sin an fáth a bhfuil monatóireacht tábhachtach. As an sciar beag daoine a bhfuil PrEP á ghlacadh acu a raibh feidhm duáin laghdaithe orthu mar thoradh, is iondúil go dtagann deireadh le sin i ndiaidh dóibh stop a chur le PrEP. Is airde an riosca má tá tú 40 bliain d'aois agus níos sine, má tá feidhm duáin laghdaithe agat cheana féin agus tús á chur agat le PrEP nó má tá cógas eile á ghlacadh agat ar féidir tionchar a bheith aige ar d'fheidhm duáin.

Is féidir le PrEP dlús cnámh a laghdú idir 1% agus 2%, rud a fhágann na cnámha ag tanú beagán. Tagann deireadh leis an gcaillteanas seo tar éis stop a chur le PrEP. D'fhéadfadh an éifeacht taobh a bheith níos tábhachtaí má tá tú dlús cnámh íseal agat cheana féin mar thoradh ar fhachtóirí eile. D'fhéadfadh sé a bheith tábhachtach freisin má tá tú níos óige ná 24 bliain mar go bhfuil do chnámha fós ag forbairt.

An ndéanann PrEP le cógais ar bith eile?

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

Ba chóir duit insint don soláthraí cúram sláinte (lena n-áirítear do dhochtúir ginearálta) i gcónaí má tá cógais eile ordaithe duit nó má tá forlíontaí corpachmhainne á nglacadh agat. D'fhéadfaí go mbeadh tionchar ar do thorthaí tástála feidhme duáin dá nglacfaí forlíontaí corpachmhainne amhail créitín rud a d'fhágfadh go mbeadh sé deacair iad a léirmhíniú.

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

Is féidir leat a iarraidh ar chóigiseoir 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 úsáideoirí PrEP a bhfuil hormóin dearbhaithe inscne á nglacadh acu, níl aon chúis le bheith ag súil go n-athróidh PrEP éifeachtacht teiripe hormóin. Mar sin féin, léiríodh leibhéal beagán níos ísle de chógas PrEP i roinnt staidéar i mná trasinscneacha a bhfuil hormóin bhaineannaithe á nglacadh acu. Dá bhrí sin, moltar do mhná trasinscneacha atá ag glacadh teiripe hormóin dearbhaithe inscne (baineannaithe) PrEP a úsáid go laethúil nó gan ach dáileadh bunaithe ar imeachtaí agus iad faoi chúram agus faoi mhaoirseacht sainchomhairleora i Leigheas Úraiginitiúil nó Galair Thógálacha.

PrEP agus friotaíocht drugaí

Má tholgann tú VEID agus PrEP á ghlacadh agat, tá baol beag ann go bhforbróidh tú friotaíocht drugaí i gcoinne ceann amháin de na drugaí nó an dá cheann acu. Ciallaíonn sé seo nach n-oibreoidh na drugaí seo chomh maith i gcoinne VEID.

I staidéir PrEP, níor tholg ach líon íseal daoine VEID agus PrEP á ghlacadh acu. Astu siúd a tholg é, níor fhorbair ach níos lú ná 1 as 20 friotaíocht drugaí.

Méadaíonn an fhéidearthacht friotaíochta drugaí i gcás na n-eachtraí seo a leanas:

- Cuireann tú tús le PrEP agus VEID ort cheana féin i ngan fhios duit. Sin é an fáth go bhfuil sé an-tábhachtach tástáil fola VEID saotharlainne a bheith agat sula dtosaíonn tú PrEP.
- Glacann tú sos ó PrEP agus ní dhéanann tú do stádas VEID a sheiceáil sula gcuireann tú tús leis arís.
- Ní ghlacann tú PrEP mar is ceart, tolgann tú VEID agus leanann tú ort roinnt cógais PrEP a ghlacadh.
- Tagann tú i dteagmháil le VEID atá frithsheasmhach in aghaidh drugaí. Tarlaíonn sé seo go hannamh: 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.

HIV (VEID)

Tá sé ríthábhachtach tástáil VEID den cheathrú glúin a bheith agat sula gcuireann tú tús le PrEP nó le linn duit tús a chur leis. Glacfar sampla fola, ó do sciathán de ghnáth, agus seolfar chuig saotharlann é. Tá idirthréimhse de thart ar 45 lá sa tástáil seo.

*Is í an idirthréimhse an t-am idir an uair a d'fhéadfá a bheith nochta do VEID, agus an pointe nuair a léireoidh an tástáil toradh cruinn. Le linn na hidirthréimhse d'fhéadfaí go mbeadh VEID ort ach tástáil dhiúltach VEID agat fós.

Má tá seans ann gur nochtheadh thú do VEID le 45 lá anuas, abair é le do sholáthraí cúram sláinte.. D'fhéadfaí go mbeadh gá ann do thuilleadh tástálacha fola a chur i gcrích agus tástáil VEID a bheith agat arís 45 lá (nó ~6 seachtaine) tar éis duit tús a chur le PrEP. Déantar é seo le cinntiú go dtugtar ionfhabhtú luath faoi deara.

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 tús á chur agat le PrEP tar éis chúrsa PEP (próifíolacsas iarnochta), is é an cur chuige is fearr tús a chur leis díreach tar éis duit an cúrsa PEP a thabhairt i gcrích. Níl aon chúis moill a dhéanamh maidir le tús a chur le PrEP tar éis PEP. Ba cheart go mbeadh tástáil fola VEID den cheathrú glúin agat thart ar an am a dtugann tú PEP i gcrích/a gcuireann tú tús le PrEP, chomh maith le tástáil fola VEID eile idir 4 go 6 seachtaine tar éis duit tús a chur le PrEP.

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 choinne PrEP. Déanfaidh do sholáthraí cúraim sláinte é seo a phlé leat ar bhealach níos mionsonraithe.

Heipitéas B

Tá sé ríthábhachtach go ndéantar tástáil le haghaidh heipitéas B toisc go mbíonn cógais PrEP gníomhach i gcoinne VEID agus heipitéas B araon. D'fhéadfaí go ndéanfaí dochar duit mar gheall ar PrEP a ghlacadh má tá Heipitéas B neamhdhiagnóisithe ort.

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

Má tá heipitéas 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 heipitéas B agat (nó mura bhfuil do stádas heipitéas B ar eolas agat).

Moltar vacsaíniú heipitéas 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 créitínín, agus uaireanta tástáil fuail le haghaidh próitéine. Is é an cur chuige is fearr ná go gcuirfí iad seo i gcrích go díreach sula gcuireann tú tús le PrEP nó ar an lá a gcuireann tú tús leis. Socrófar minicíocht na monatóireachta duáin ina dhiaidh sin bunaithe ar roinnt gnéithe lena n-áirítear d'aois, do stair leighis agus do chógais. Má tá forlíontaí créitínín á nglacadh agat, tá sé tábhachtach go gcuireann tú d'fhoireann PrEP ar an eolas faoi, toisc go bhféadfaí go mbeidh sé níos deacra tástálacha fola monatóireachta duáin a léirmhíniú mar thoradh air. Moltar go gcuireann tú stop le forlíontaí créitínín a ghlacadh ar a laghad coicís sula mbeidh tástálacha fola duáin agat.

Ionfhabhtuithe gnéas-tarchurtha (IGTanna)

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

Chomh maith le vacsaíniú heipitéas A & B, moltar vacsaíniú HPV le haghaidh gbMSM suas go dtí 45 bliain d'aois agus an bhliain sin san áireamh. Cosnaíonn vacsaíniú HPV daoine i gcoinne fhaithní na mball giniúna agus ailsí a bhaineann le HPV. Moltar vacsaíniú M-bholgaí freisin le haghaidh oibríthe gnéis agus roinnt gbMSM leis an mbaol a laghdú go dtolfar ionfhabhtú m-bholgaí nó le déine na breoiteachta a laghdú má tholgtar í.

Toircheas

Ba chóir stádas toirchis a dheimhniú i gcás daoine 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 torrach PrEP a ghlacadh, agus moltar é do dhaoine torracha atá i mbaol ionfhabhtú VEID.

Nuair atá tú ag glacadh le PrEP

Agus PREP tosaithe agat, tá sé riachtanach monatóireacht a dhéanamh ar VEID agus IGTanna agus d'fheidhm duáin a sheiceáil ar bhonn rialta. Cé gurb annamh a bhíonn fo-iarmaidí ann, cabhróidh an mhonatóireacht le haon fhadhbanna féideartha a aithint go luath.

Le haghaidh úsáideoirí nua PrEP

Más é do chéad uair ag glacadh le próifíolacsas réamhnochta, 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, bíonn iarchúram gach 3-6 mhí ag teastáil ó dhaoine a bhfuil PrEP á ghlacadh acu:

- tástáil fola VEID 'an 4ú glúin'
- tástálacha le haghaidh IGTanna eile
- d'fhéadfaí go mbeadh tástáil fola ag teastáil ó roinnt daoine chun feidhm duáin a sheiceáil

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

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

Baile IGT agus tástáil VEID

- D'fhéadfadh roinnt daoine a bheith in ann cuid dá dtástáil IGT agus VEID a leanúint trí sheirbhís tástála IGT náisiúnta 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 leibhéal chosanta ag an am a d'fhéadfadh nochtadh VEID tarlú. Ós rud é go nglacann sé tamall ar an gcorp cógais a ionsú, is é is brí leis seo ná gur gá PrEP a ghlacadh **roimh** nochtadh agus **ina dhiaidh** aráon.

Moltar sna treoirínte reatha go dtugann PrEP cosaint i gcoinne VEID tar éis dáileog dhúbailte (2 tháibléad) a ghlactar idir 2 agus 24 uair an chloig sula bhfuil gá le cosaint. Tá feidhm aige seo maidir le cineálacha éagsúla gnéis agus sa chás ina bhfuil gá le cosaint ó úsáid drugaí insteallta. Níl fad an PrEP mar an gcéanna tar éis babhta gnéis nó drugaí insteallta a úsáid. Sna hait seo a leanas, feicfimid ar chúinsí éagsúla agus ar an gcaoi le tús agus stop sábháilte a chur le PrEP.

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

- **PrEP Laethúil** (ag glacadh PrEP gach lá)
- **Dáileadh bunaithe ar imeacht** (ag glacadh PrEP thart ar am ghnéis)

Tús agus stop sábháilte a chur le PrEP

Sceideal dáilte PrEP laethúil: le haghaidh gnéas tóna gabhálach, agus gnéas tóna, faighne* agus tosaigh ionsáite

Tús a chur leis: Nuair a chuireann tú tús le PrEP a ghlacadh, ní mór duit **dhá tháibléad PrEP a ghlacadh ar a laghad 2 uair an chloig** ach nach mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas, le cinntiú go bhfuil na leibhéal drugaí ard go leor le bheith cosanta **roimh ghnéas gan choiscín**.



Gnéas tóna gabhálach



Gnéas tóna, faighne agus tosaigh ionsáite

Tús a chur leis



2-24 uair an chloig tar éis na dáileoige lódála

DÉ LUAIN

DÉ MÁIRT

DÉ CÉADAICIN

DÉARDAICIN

DÉ HAoine

DÉ SATHAIRN

DÉ DOMHNAIGH

PrEP

PrEP

*Áirítear nuafhaighne leis an téarma faighne síos tríd an doiciméad seo.

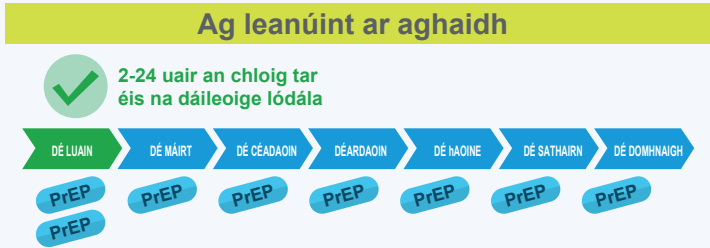
Ag leanúint ar aghaidh: Leanúint ar aghaidh ag tógáil táibléad PrEP amháin in aghaidh an lae, gach lá.



Gnéas tóna gabhálach



Gnéas tóna, faighne agus tosaigh ionsáite



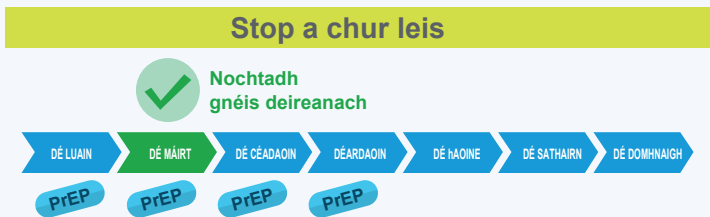
Stop a chur leis: Chun stop a chur le PrEP, ní mór duit leanúint ar aghaidh ag glacadh 1 táibléad gach 24 uair an chloig go dtí go bhfuil **2 tháibléad** glactha tar éis do nochtá gnéis dheireanaigh.



Gnéas tóna gabhálach



Gnéas tóna, faighne agus tosaigh ionsáite



Sceideal dáilte PrEP laethúil: le haghaidh gnéas faighne agus tosaigh gabhálach agus le haghaidh trealamh drugaí insteallta a roinnt

Tús a chur leis: Nuair a chuireann tú tús le PrEP a ghlacadh, ní mór duit **dhá tháibléad PrEP a ghlacadh ar a laghad 2 uair an chloig** ach nach mó ná 24 uair an chloig roimh nochtadh, le cinntiú go bhfuil na leibhéil drugaí ard go leor le bheith cosanta **roimh an nochtadh**.



Drugaí insteallta a úsáid

Tús a chur leis



Nochtadh 2-24 uair an chloig tar éis na dáileoige lódála

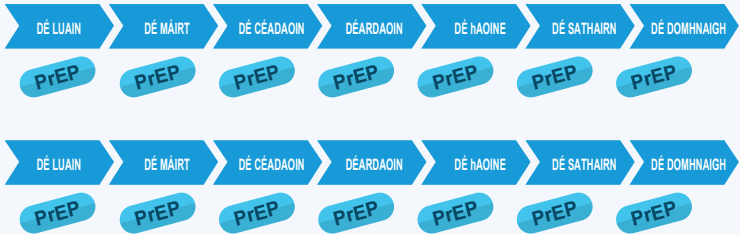


Ag leanúint ar aghaidh: Leanúint ar aghaidh ag tógáil táibléad PrEP amháin in aghaidh an lae, gach lá.



Drugaí insteallta a úsáid

Ag leanúint ar aghaidh



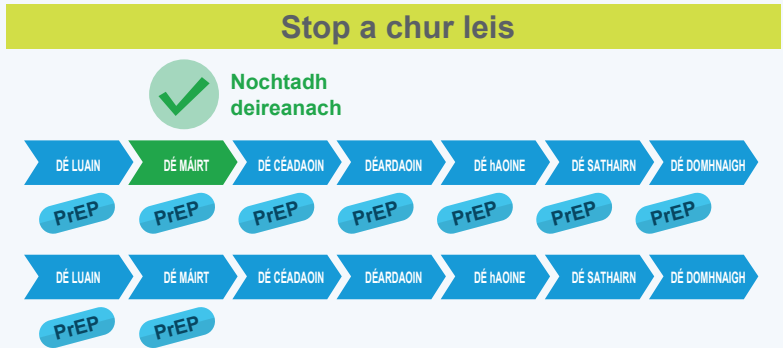
Stop a chur leis: Chun stop a chur le PrEP, ní mór duit leanúint ar aghaidh ag glacadh 1 táibléad gach 24 uair an chloig go dtí go bhfuil **7 dtáibléad** glactha tar éis do nochtadh deireanach.



Gnéas faighne agus tosaigh gabhálach



Drugaí insteallta a úsáid



Leideanna eile maidir le PrEP laethúil a ghlacadh

Bain úsáid as bosca piollairí — leis seo tá sé níos éasca a fheiceáil cibé ar ghlac tú nó ar chaill tú dáileog.

Socraigh aláram ar do ghuthán nó bain úsáid as feidhmchlár meabhrúcháin piollairí 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 choiscíní agat le linn an ama seo, tá sé tábhachtach PrEP a chur san áireamh agus tástáil VEID eile a bheidh agat sula n-atoisaíonn tú próifíolacsas réamhnocta.

Dáileog Bunaithe ar Imeacht (EBD): le haghaidh gnéas tóna gabhálach agus ionsáite, agus gnéas faighne agus tosaigh ionsáite

Léirigh roinnt staidéar i bhfear aerach den chuid is mó (lena n-áirítear an staidéar IPERGAY) go bhfuil dáileog 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 próifíolacsas réamhnochta ach amháin nuair is dócha go mbeidh gnéas agat.

D'fhéadfadh EBD a bheith ina rogha do dhaoine nach bhfuil ag iarraidh 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 má tá heipitíteas B agat. Tá sé an-tábhachtach go mbeidh do stádas heipitíteas B ar eolas agat sula gcuireann tú tús le PrEP a ghlacadh.

Sceideal dáilte bunaithe ar imeachtaí: le haghaidh babhta/babhtaí gnéis le linn aon lae amháin

1. Tóg dhá tháibléad PrEP (dáileog dhúbailte) ar a laghad 2 uair an chloig ach gan níos mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas. Tá an dáileog dhúbailte roimh ghnéas an-tábhachtach chun a chinntiú go bhfuil go leor drugaí i do chorp nuair a bhíonn gnéas agat.
2. Glac táibléad amháin 24 uair an chloig tar éis na dáileoige dúbailte.
3. Glac an táibléad deireanach 24 uair an chloig níos moille. Is minic a thugtar 2 + 1 + 1 air seo.

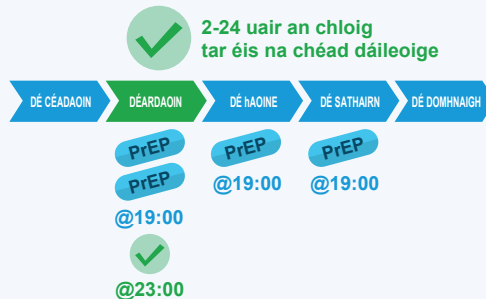


Gnéas tóna gabhálach



Gnéas tóna, faighne agus tosaigh ionsáite

Babhta/Babhtaí gnéis le linn aon lae amháin



Sceideal dáilte bunaithe ar imeachtaí: le haghaidh babhtáí gnéis le linn níos mó ná aon lá amháin

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

1. Glac do dháileog dhúbailte (dhá tháibléad PrEP) ar a laghad 2 uair an chloig ach nach mó ná 24 uair an chloig roimh ghnéas.
2. Más ag leanúint le gnéas a bheith agat atá tú, glac aon táibléad amháin 24 uair an chloig tar éis na dáileoige dúbailte agus lean ort ag glacadh aon táibléid amháin gach 24 uair an chloig.
3. Lean ort ag glacadh le PrEP go dtí go bhfuil dhá dháileog tógtha agat tar éis do ghnéas deireanach. Ciallaíonn sé seo go dtógtar dáileog amháin ar gach ceann den dá lá tar éis do ghnéas deireanach.



Gnéas tóna gabhálach



Gnéas tóna, faighne agus tosaigh ionsáite



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

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 dáileog PrEP a cailleadh, **níl aon ghá le PEP.**

Dáileog laethúil: gnéas tóna gan choiscín (ionsáite/gabhálach) agus gnéas faighne agus tosaigh ionsáite

- Tá **níos mó ná 7 lá caite** ó bhí do dháileog PrEP béil dheireanach agat:
 - ◆ ní mór duit tús a chur le PrEP arís le dáileog dhúbailte (2 tháibléad) chomh luath agus is féidir, faoi cheann 24 uair an chloig más féidir agus nach mó ná 72 uair an chloig tar éis an nochtadh gnéis. Lean ort ag glacadh aon táibléid PrEP amháin go laethúil agus **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**
 - ◆ mura bhfuil aon chógas PrEP agat, **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**
- Tá **7 lá nó níos lú caite** ó bhí do dháileog PrEP béil dheireanach agat:
 - ◆ ní mór duit tús a chur le PrEP laethúil arís chomh luath agus is féidir
 - ◆ mura bhfuil aon chógas PrEP agat, **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**

Dáileog laethúil: gnéas faighne agus tosaigh gabhálach gan choiscíní

- Má tá **níos mó ná 3 lá caite** ó bhí do dháileog PrEP béil dheireanach agat:
 - ◆ ní mór duit tús a chur le PrEP arís le dáileog dhúbailte (2 tháibléad) chomh luath agus is féidir, faoi cheann 24 uair an chloig más féidir agus nach mó ná 72 uair an chloig tar éis an nochtadh gnéis. Lean ort ag glacadh aon táibléid PrEP amháin go laethúil agus **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**
 - ◆ mura bhfuil aon chógas PrEP agat, **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**
- Má tá **3 lá nó níos lú caite** ó bhí do dháileog PrEP béil dheireanach agat:
 - ◆ ní mór duit tús a chur arís le PrEP le dáileog dhúbailte (2 tháibléad) chomh luath agus is féidir. Lean ort ag glacadh aon táibléid PrEP amháin go laethúil agus **déan teagmháil le do sheirbhís PrEP.**
 - ◆ mura bhfuil aon chógas PrEP agat, **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**

An riosca a bhaineann le trealamh insteallta drugaí a roinnt

- Má tá níos **mó ná 4 lá** caite ó bhí do dháileog PrEP béil dheireanach agat:
 - ◆ Ní mór duit tús a cur arís le PrEP le dáileog dhúbailte (2 tháibléad) chomh luath agus is féidir faoi cheann 24 uair an chloig agus nach mó ná 72 uair an chloig tar éis an nochta. Lean ort ag glacadh aon táibléid PrEP amháin go laethúil agus **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**
 - ◆ mura bhfuil aon chógas PrEP agat, **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**
- Má tá **4 lá nó níos lú** caite ó bhí do dháileog PrEP béil dheireanach agat:
 - ◆ ní mór duit tús a chur arís le PrEP le dáileog dhúbailte (2 tháibléad) chomh luath agus is féidir. Lean ort ag glacadh aon táibléid PrEP amháin go laethúil agus **déan teagmháil le do sheirbhís PrEP.**
 - ◆ mura bhfuil aon chógas PrEP agat, **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**

Dáileog bunaithe ar imeachtaí (EBD) le haghaidh gnéas tóna gan choiscíní agus gnéas tóna, faighne agus tosaigh gabhálach

- Má chaill tú an dáileog tar éis gnéis le haghaidh PrEP bunaithe ar imeachtaí:
 - ◆ má tá tú déanach leis an gcéad dáileog tar éis gnéis, nó má chaill tú í, is féidir é seo a ghlacadh fós suas le 48 uair an chloig tar éis gnéis, a fhad is gur ghlac tú ar a laghad aon táibléad amháin roimh ghnéas; ba cheart an dara dáileog tar éis gnéis a ghlacadh 24 uair an chloig tar éis an chéad cheann leis an gcúrsa a thabhairt i gcrích.
 - ◆ Má tá níos **mó ná 48 uair an chloig caite** tar éis do nochta gnéis dheireanaigh, ba cheart an chéad dáileog tar éis gnéis a ghlacadh agus ba cheart duit **comhairle a lorg faoi cheann 24 uair an chloig maidir le PEP.**
 - ◆ mura bhfuil aon chógas PrEP agat, **déan measúnú PEP práinneach a lorg chomh luath agus is féidir faoi cheann 72 uair an chloig.**

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'fhéadfaí go n-athrófaí an gá atá agat le PrEP agus le cosaint i gcoinne VEID in imeacht 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 próifíolacsas réamhnochta 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 dáileog laethúil agus bunaithe ar imeacht go sábháilte.

Má tá tú ag glacadh EBD agus ba mhaith leat a aistriú chuig dáileog laethúil, tosaigh le dáileog dhúbailte, agus cuimhnigh gur gá duit an cógas thógáil ar a laghad 2 uair an chloig agus nach mó ná 24 uair an chloig sula mbíonn gnéas gan choiscíní agat. Tar éis sin, lean ort ag glacadh PrEP go laethúil. Má athraíonn tú ó EBD go dáileog laethúil tá sé tábhachtach go ndéanfaidh tú cinnte go bhfuil go leor cógais agat dáileog a ghlacadh gach lá roimh do chéad choinne eile le do sheirbhís PrEP.

I gcúinsí áirithe, d'fhéadfaí go molfadh do sholáthraí PrEP go n-athrófaí ó PrEP laethúil go PrEP EBD ar mhaithe le tionchar an chógais PrEP ar do dhuáin a laghdú.

Cinneadh a dhéanamh maidir le stop a chur le PrEP

Má shocraíonn tú gur mian leat stop a chur le próifíolacsas réamhnochta 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 próifíolacsas réamhnochta 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.

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 Thoirchis

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

Tá baint láidir idir VEID nach bhfaightear cóireáil ina aghaidh i ndaoine torracha agus riosca méadaithe VEID a tharchur chuig an leanbh. Dá bhrí sin, d'fhéadfadh sé a bheith iomchuí PrEP a úsáid i dtoircheas. Moltar PrEP i gcás toirchis ina bhfuil riosca VEID. Má tá tú ag glacadh PrEP agus más féidir go n-éireoidh tú torrach, tá sé tábhachtach é seo a phlé le do sholáthraí cúraim sláinte chun cabhrú leat cinneadh eolach a dhéanamh faoin rud 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 am agus 5:30 pm nó seol ríomhphost chuig helpline@hse.ie.

Sexualwellbeing.ie

Cuireann láithreán gréasáin FSS tuilleadh eolais ar fáil maidir le VEID, IGTanna agus sláinte ghnéis.

Drugs.ie

Le haghaidh tuilleadh eolais faoi ghnéas faoi thionchar drugaí agus seirbhísí tacaíochta https://www.drugs.ie/drugs_info/about_drugs/chemsex/

Man2Man.ie

Faisnéis agus tacaíocht d'fhir aeracha, déghnéasacha agus eile a bhfuil gnéas acu le fir (gbMSM)).

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

VEID agus IGT a chosc <https://man2man.ie/prevention/>

Seirbhísí tacaíochta agus línte cabhracha

<https://man2man.ie/support-services-helplines/>

Gnéas faoi thionchar drugaí agus instealladh níos sábháilte

<https://man2man.ie/chemsex/>

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. Le haghaidh tuilleadh sonraí tabhair cuairt ar

<https://mpower.hivireland.ie/speak-to-our-team/>

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

Eanáir 2025

Arna chruthú ag Clár Sláinte Gnéis FSS