

## KẾ HOẠCH ĐÀO TẠO CHO CÁC TUYỂN TRUYỀN VIÊN

Wendy Arnold, M.P.H

Peer Education Program of Los Angeles: Chương Trình Giáo Dục của Los Angeles (PEP/LA) và  
PEP/International

Sheikh Kabali Idris, Giám Đốc, Trung Tâm YOPDIDA

Kayunga, Kayonza, Bukolooto, Busaana, Namaga, Kira

Uganda, Africa

14 - 28/2, 2005

### I. GIỚI THIỆU:

- A. **Kinh nghiệm bản thân** (từ 1982) của Wendy Arnold, M.P.H trong giáo dục về HIV/AIDS, phòng chống và chăm sóc bệnh nhân HIV.

### II. EXERCISE: Chúng ta là ai?? (Bạn có thích M&M ?)

### III. MỘT SỐ THÁCH THỨC TRONG CUỘC CHIẾN CHỐNG HIV/AIDS:

- B. **Mỗi người là một cá thể riêng biệt:** Chúng ta có hệ miễn dịch khác nhau, do đó chu trình HIV phát triển trong người cũng khác nhau.
- C. **Định kiến, rào cản:** Những thứ ngăn thông tin về HIV/AIDS - nền văn hoá, vai trò của từng giới tính, tôn giáo.

### IV. LUYỆN TẬP: Nền văn hoá và giá trị văn hoá của Uganda bằng hình ảnh

### V. TẠI SAO SỰ LÂY TRUYỀN HIV TIẾP TỤC LAN RỘNG TRÊN TOÀN CẦU? (Một số ý kiến)

- D. **Sự chối bỏ:** "AIDS sẽ không xảy đến với tôi hay gia đình tôi!" "Tôi tin tưởng vào vợ/chồng tôi"
- E. **Vai trò mỗi giới:** sự bị động của nữ giới tại nhiều nước; phụ nữ không thể bàn luận về sex.
- F. **Thiếu thông tin và giáo dục:** ta có thể học hỏi về giới tính ở đâu?
- G. **Phương tiện truyền thông:** Tăng cường tính hấp dẫn của sex, phần lớn từ các nước phương Tây.
- H. **Không thể sử dụng y tế công cộng:** xa, tốn tiền, mất thời gian.
- I. **Các giá trị văn hoá:** không thể thảo luận về sex và các biện pháp an toàn trong quan hệ.
- J. **Nghèo túng:** "sex để sống" - hành nghề mại dâm để nuôi con, trả học phí.
- K. **Bị ép buộc và nghiện ma túy hay bia rượu:** Những trường hợp này dẫn đến hành động liều lĩnh.
- L. **Thiếu kim tiêm, y cụ, bao cao su:**
- M. **Các bệnh lây truyền qua đường tình dục:** nếu bị các bệnh lây truyền qua đường tình dục, một người có nguy cơ lây nhiễm HIV cao hơn ( thương tổn, trầy xước)
- N. **Tuổi tác:** những phụ nữ lớn tuổi có nguy cơ lây nhiễm cao!
- O. **Sử dụng các phương pháp ngừa thai:** thuốc ngừa thai sẽ không giúp phòng chống lây nhiễm.
- P. **Có nhiều vợ hay QHTD với nhiều người:** điều này làm tăng nguy cơ lây nhiễm HIV.

### VI. LUYỆN TẬP - bàn luận về sex thường khó! Nếu chúng ta không thể nói về sex, chúng ta không thể là những nhà giáo dục về phòng tránh HIV/AIDS tốt được.

### VII. LUYỆN TẬP - giữ bí mật: nếu ai đó nói với bạn 1 vấn đề riêng tư, nên coi đó cũng là bí mật CỦA BẠN

## VIII. THỐNG KÊ VỀ HIV/AIDS - toàn cầu, châu Phi, Uganda, Mỹ:

### A. Toàn cầu:

1. Có trên **43 triệu** người đang sống với HIV/AIDS.
2. **Trên 25 triệu người** đã tử vong vì AIDS.
3. Có khoảng **16000** người trên thế giới bị nhiễm HIV mỗi ngày (2000 trong số đó là trẻ sơ sinh...); nghĩa là **667 người một giờ; 11 người mỗi phút!**

### B. Tại châu Phi:

1. **29.4 triệu người châu Phi** đang sống với HIV/AIDS.
2. **Cứ 11 người châu Phi thì có 1 người nhiễm HIV/AIDS.**
3. **Mỗi ngày tại châu Phi có trên 9000 ca nhiễm HIV; 5000 người chết vì HIV/AIDS.**

### C. Tại Mỹ:

1. **Trên 890000** ca được thống kê.
2. ~1.0 - 1.5 triệu người bị nhiễm HIV (1/250 người bị HIV+)
3. ~45000 ca lây nhiễm mới mỗi năm (110 người bị nhiễm mỗi ngày)
4. 1 - 2 trẻ vị thành niên tại Mỹ bị lây nhiễm trong vòng 1 giờ mỗi ngày.

## IX. HIV/AIDS TRONG CÁI NHÌN Y HỌC:

### A. Định nghĩa về mặt y học:

1. **HIV** ( **H**uman **I**mmuno-deficiency **V**irus): loại virus gây nên AIDS.
2. **AIDS** ( **A**cquire **I**mmuno-**D**eficiency **S**yndrome): những hậu quả khi hệ miễn dịch bị suy yếu không thể chống lại các căn bệnh cơ hội.
3. **hệ miễn dịch**: hệ thống bảo vệ cơ thể. HIV phá hoại hệ miễn dịch
4. **T-cells (tế bào T)**: tế bào trong hệ miễn dịch giúp chống lại các căn bệnh bên ngoài. Đây là những tế bào bị phá hủy bởi HIV (1 người có khoảng 800-1200 tế bào T).
5. **Các căn bệnh cơ hội**: khi hệ miễn dịch không thể chống lại các căn bệnh bên ngoài ( *như khi HIV đã phá hoại hệ miễn dịch*), có những loại bệnh nhân cơ hội đó tấn công cơ thể chúng ta. Những căn bệnh này sau đó trở **thành các căn bệnh cơ hội (làm cho người nhiễm HIV tử vong)**. 3 loại bệnh cơ hội phổ biến nhất: **Viêm phổi PCP** (*Pneumocystis Carinii Pneumonia: tấn công phổi*), **khối u KS** (*Kaposi's Sarcoma: tương tự ung thư da*) và **TB** ( *Tuberculosis: bệnh lao*)

### Sốt rét và viêm phổi là những căn bệnh cơ hội chính gây nhiều người châu Phi bị nhiễm HIV/AIDS tử vong.

6. **Thời kỳ cửa sổ**: thời gian cần để các kháng thể chống lại HIV phát triển. Nó có thể kéo dài từ 2.5-6 tháng ( vì cơ thể mỗi người mỗi khác...)
7. **Thời kỳ ủ bệnh**: khoảng thời gian từ khi nhiễm HIV ( bởi QHTD không an toàn, đường máu, hay mẹ truyền sang con) cho đến khi có triệu chứng (có thể 1 vài tuần, tháng, năm). Xin nhắc lại là, cơ thể mỗi người mỗi khác.
8. **xét nghiệm kháng thể đối với HIV**: đây là xét nghiệm đối với kháng thể chống lại HIV, không phải là xét nghiệm AIDS.  
Xét nghiệm *giấu tên* và nên có *tham vấn trước cũng như sau khi xét nghiệm*.
9. Một số **triệu chứng có thể có** của việc nhiễm HIV thường gặp:  
\*Ho kéo dài, \*sụt cân không có lý do, \*tiêu chảy kinh niên, \*bệnh nấm (vùng âm đạo), \*đổ mồ hôi đêm, \*sốt hạ nhiệt, \*buồn nôn, \*lở loét da, \*nhiều triệu chứng khác...

### B. Liệu pháp, nghiên cứu:

Không có thuốc chữa cho AIDS. Tại 1 số nước, có một vài loại thuốc *đôi khi* có thể giúp người đã bị nhiễm HIV. Đó là những vị thuốc thảo dược và bài thuốc truyền thống của châu Phi.

## X. SỰ LÂY NHIỄM:

A. HIV **không thể** lây truyền qua tiếp xúc thông thường (ôm, mồ hôi, muỗi, bắt tay).

B. HIV **lây truyền** qua các đường:

**Tình dục** (hậu môn, âm đạo, miệng) **không an toàn** (không dùng bao cao su)

**Truyền qua máu** (dùng chung kim tiêm, chẳng hạn như khi tiêm thuốc, xăm mình, xỏ lỗ tai và cơ thể VÀ, y cụ không được khử trùng)

**Truyền từ mẹ sang con** (trong quá trình mang thai, sinh đẻ hay cho con bú)

~ 30% phụ nữ nhiễm HIV mang thai truyền bệnh sang cho con

C. **4 chất dịch cơ thể** mang nhiều HIV:

máu,

tinh trùng (bao gồm dịch tiết trước khi cương dương)

dịch âm đạo,

sữa.

**HIV CÓ THỂ LÂY LAN KHI TIẾP XÚC VỚI NHỮNG CHẤT DỊCH TRÊN CỦA NGƯỜI BỊ HIV/AIDS!**

**XI. LUYỆN TẬP:** Tại sao HIV lại lây truyền nhanh đến nhiều người... là bạn tình của bạn tình của bạn

## XII. PHÒNG CHỐNG:

A. **kiểm chế** sex và các chất gây nghiện (**an toàn nhất!!**). Vâng, điều này có nghĩa là **KHÔNG SEX!**

B. **NẾU** bạn biết ai có quan hệ tình dục rộng, thì QHTD **an toàn** có nghĩa là sử dụng **bao cao su** với **chất bôi trơn** một cách **đúng đắn** và thích hợp (**phải sử dụng mỗi lần QHTD**). ( chỉ nên QHTD với duy nhất 1 người: chung thủy và 1 vợ 1 chồng!).

C. Chúng ta sẽ chỉ dẫn cách dùng bao cao su cho nam và nữ đúng.

**NẾU BẠN BIẾT AI ĐANG TIÊM hay sử dụng CHẤT GÂY NGHIỆN - HÃY GIÚP ĐỠ HỌ!!!**

**D. giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm khi dùng kim tiêm, y cụ, kim tiêm dưới da:**

1. Khử trùng kim tiêm và kim tiêm dưới da rồi xả nước sẽ giúp diệt HIV.
2. **Kim** dùng để xăm mình, xỏ lỗ tai hoặc mình phải được ngâm trong cồn khoảng 10 phút rồi đem luộc, như vậy sẽ *giảm* nguy cơ lây nhiễm HIV.

**XIII. LUYỆN TẬP:** Chúng ta đã là 1 gia đình? Nổi nhạc lên và nhảy nào!

**XIV. NHỮNG VẤN ĐỀ XÃ HỘI:** một cuộc thảo luận về những người đặc biệt có những nhu cầu đặc biệt.

E. tại sao **phụ nữ** lại có nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS cao?

F. tại sao **vị thành niên** và học sinh-sinh viên lại có nguy cơ lây nhiễm HIV/AIDS cao?

G. làm sao chúng ta có thể thảo luận với **các kỹ nữ**?

H. chúng ta có thể được giúp đỡ, ủng hộ bởi các **tổ chức tôn giáo** không?

I. làm sao chúng ta giúp đỡ **những người tàn tật**?

J. loại người bạn muốn giúp đỡ? \_\_\_\_\_

**XV. VẤN ĐỀ TÂM LÝ:** những nhu cầu và mối quan tâm về mặt tâm lý của một người bị HIV/AIDS là gì?

**Các giai đoạn trước tử vong:** nhiều người mới phát hiện là mình bị HIV/AIDS thường có những giai đoạn tâm lý sau đây: một giai đoạn hối tiếc:

\***sốc**: tê cứng, rối loạn hay vô cảm

\***chối bỏ**: "điều này không đúng. Chắc chắn là có sự nhầm lẫn"

\***giận dữ**: giận dữ với thế giới, với bạn tình, với căn bệnh,... với Chúa, với thánh Allah...

\***mặc cả**: "nếu tôi làm điều gì khác, tôi sẽ được chữa khỏi!"

\***buồn bã**: cảm thấy vô phương cứu chữa, vô vọng, đơn độc

\***chấp nhận**: "vâng, xét nghiệm đã đúng, mình bị HIV/AIDS"

*những giai đoạn trên có thể biến đổi; một người trải qua tất cả và lặp đi lặp lại.*

## **XVI. LUYỆN TẬP: LÀM GIẢM NGUY CƠ LÂY NHIỄM - Làm thế nào để giảm bớt hoạt động có nguy cơ lây nhiễm cao?**

Làm sao chúng ta giảm bớt nguy cơ lây nhiễm HIV? Chúng ta có thể thảo luận về sex không? Chúng ta có thể nói chuyện với bạn tình về việc dùng bao cao su? Và còn vấn đề cho trẻ bú sữa mẹ? Tiếp xúc thông thường là gì? Làm sao để giáo dục về HIV/AIDS cho bạn bè và gia đình? Làm sao chúng ta quan tâm chăm sóc cho những người bị HIV/AIDS?

## **XVII. KỸ NĂNG GIAO TIẾP: làm sao để trở thành người hướng dẫn, giáo dục tốt?**

A. **Định mức nhu cầu của** phần dân số nhắm đến: họ là ai? Tại sao họ lại ở đó?

B. **Người gọi chuyên:** làm sao để bắt đầu cuộc thảo luận? Hỏi họ một vài câu gì đó!

C. **"QUY TẮC CỐT YẾU" CHO TUYÊN TRUYỀN VIÊN:** hãy nhớ lấy những "quy tắc" này!

1. tôn trọng **bí mật** ( *một bí mật phải luôn được giữ kín!* )
2. luôn **trung thực**, đáng tin cậy và chuyên nghiệp ( bạn là người làm gương và là một "chuyên gia" ).
3. phải **thấu hiểu** ( biết thông cảm, **không phê bình**, không phân iệt đối xử )
4. biết **giới hạn** của bạn: một người tuyên truyền và hướng dẫn ( chứ không phải là bác sĩ, y tá )
5. có những **mục tiêu thiết thực** về vai trò của bạn và bạn sẽ tuyên truyền, hướng dẫn được bao nhiêu người.
6. biết các **tài nguyên cộng đồng** để tìm thêm tư liệu.
7. đừng bao giờ **giả vờ là mình biết**, **không có câu hỏi nào là ngu ngốc cả**
8. đưa ra tất cả những **chọn lựa** để họ là người quyết định
9. nhớ kỹ những **quy tắc ngôn ngữ** liên quan đến HIV/AIDS: **đừng sử dụng**: "nạn nhân AIDS", "người truyền AIDS", hành vi tình dục "bình thường", nạn nhân "vô tội"

## **D. Kỹ năng đưa ra lời khuyên: một vài bí quyết trong việc trao đổi thông tin giữa 2 người:**

Bây giờ, chúng ta sẽ thảo luận làm cách nào để trở thành một nhà tư vấn tốt khi bàn luận về HIV/AIDS.

### **E. phát huy vai trò khi gặp tình huống khó xử:**

Những tình huống nào ta có thể thực hành? Tư vấn một thiếu niên? Trò chuyện với con cái?

## **XVIII. HÙNG BIỆN TRƯỚC CÔNG CHÚNG: làm sao để cảm thấy thoải mái trước đám đông?**

### **A. những điều cần chú ý đầu tiên:**

1. nhóm người nghe diễn *thuyết* (tuổi, giới tính, trình độ văn hóa)
2. số lượng người nghe? (*ít hơn 10? Trên 40?*) buổi thuyết trình diễn ra tại đâu? (*trường học? Bệnh viện?*)

B. có nhiều **thể loại thuyết trình trước công chúng**: (đọc, nhớ, tóm lược)

C. **những ý kiến biểu hiện qua âm thanh và giác quan**: (*ngôn ngữ cơ thể, ăn mặc, độ cao và phong thái giọng nói*)

D. sử dụng **những hình ảnh, đoạn phim**: (*poster hay biểu đồ*)

E.tổ chức ý chính: ( nhấn mạnh các điểm chính; làm cho ý chính trở nên rõ ràng)

F.lo lắng trước đám đông: (khi cảm thấy khó nói, có thể nói rằng: "tôi có hơi lo lắng")

#### **XVIV. KẾ HOẠCH TƯƠNG LAI: chúng ta sẽ đi đến đâu?**

A.chúng ta có thể có một **hội đồng người huấn luyện&tuyên truyền** để giúp soạn thảo kế hoạch

B.chúng ta nên lập kế hoạch **các buổi họp thường xuyên** để thảo luận

C.**chúng ta sẽ lập ra các nhóm** để tiếp cận với những người tại:

Nhà thờ: \_\_\_\_\_

Trường trung học và đại học: \_\_\_\_\_

các nhóm người: \_\_\_\_\_

những người bị HIV/AIDS và gia đình họ: \_\_\_\_\_

D. Đánh giá thành công của chương trình tuyên truyền tại Uganda (#sự kiện, #người, #khu vực)

**E.đóng góp của bạn cho những bước tiến sau này của chúng ta ?**