

Is daar wenke wat my sal help om aan te hou?

- Kry 'n behandelingsondersteuner of maat wat jou kan help onthou om jou ARVs te neem. Dit kan jou vrou, man, kêrel, meisie of enigiemand wees, wie jy vertrou en wie vir jou omgee.
- Gebruik 'n daaglikse of weeklikse pilhouertjie. Dan sal jy weet of jy 'n dosis gemis het.
- Gebruik 'n pilseiner, 'n wekker of 'n aanmaning op jou selfoon vir beide soggens en saans se dosis.
- As jy weggaan vir 'n paar dae, maak seker dat jy genoeg pille saamneem.
- Hou 'n voorraad, waar jy dit moontlik mag benodig, soos by 'n vriend of vriendin se huis.
- Woon 'n ondersteuningsgroep by - deur jou ervaring te deel, sal jy ander help.
- Openhartigheid maak dit maklik!

Met watter ARVs moet ek begin?

- Ons moet 3 verskillende ARV-kombinasies gebruik om MIV te onderdruk.
- Hierdie ARVs kan óf as 3 aparte pille geneem word óf as 'n vaste-dosis kombinasie (FDC) waar al 3 ARVs in een pil voorkom.
- Hierdie een pil het dieselfde effek as die 3 afsonderlike ARVs en maak dit makliker om by die voorskrif te bly deurdat jy net een pil per dag hoef te neem.
- Die FDC pil het dieselfde effek as die neem van die 3 ARV's as afsonderlike pille en help verbeter die nakoming as dit makliker is om 'n dag net een pil te neem.
- Sommige mense mag nie in staat wees om 'n FDC pil te neem nie as gevolg van ander komplikasies soos lewersiekte, nier probleme of ernstige psigiatrisie toestande. As dit die geval is, sal jou dokter of verpleegster 'n kombinasie van ARVs moet voorskryf wat spesifiek vir jou sal werk.
- Onthou ARVs werk nie op hul eie nie – eet gesond, moenie rook, of te veel alkohol drink, of dwelms gebruik nie.

Om te toets vir MIV is die eerste stap in die beplanning van jou toekomst - met of sonder MIV. Ons loop almal 'n risiko. Almal beoefen seks. Jy moet jousef en jou seksmaat beskerm.

Word getoets. Kry behandeling.

Voorkom MIV

- Mediese Manlike Besnyding verminder 'n man se risiko om die MIV virus te kry met 60%. Besnyding is gratis en is beskikbaar by staatsklinieke en hospitale. Doen navrae by jou naaste kliniek vir meer besonderhede oor manlike besnyding.
- Besnyding bied net gedeeltelike beskerming. Jy moet nog steeds 'n kondoom gebruik elke keer as jy seks het.
- Deur jou aantal seksmaats te beperk, verklein jy jou kans om MIV te kry.
- Alkohol onderdruk jou inhibisies en kan tot onverantwoordelike seksuele gedrag lei. Verminder dus jou alkoholname.
- Jy kan verhoed dat jy MIV aan jou maat oordra deur ten alle tye 'n kondoom te gebruik wanneer jy seks het.
- Moet nooit jou maat se vagina of anus penetreer sonder om 'n kondoom te gebruik nie.
- Kry onmiddellik behandeling vir enige infeksie of uitskeiding in jou penis, vagina of anus. Gesondheidswerkers is opgelei en gewoon daaraan om geslagsdele te sien. Daar is niks om oor skaam te wees nie.

Toets en berading vir MIV

- Verkieslik behoort jy berading voor en na die toets te ontvang. Dit berei jou voor op die uitslag en stel jou in staat om die uitslag, hetsy positief of negatief, te verwerk.

As jy MIV-positief toets

- Jy kan nog steeds 'n ruim en normale lewe lei. Jy kan 'n gesin hê en jy kan jou drome verwesenlik.
- Danksy ARVs is MIV 'n chroniese, beheerbare siekte soos diabetes of hoë bloeddruk (hipertensie).
- Jy moet 'n CD4-telling en 'n virale ladingstoets ondergaan om vas te stel wanneer om met ARVs te begin.
- Wees ingelig. Beplan jou toekoms. Praat met jou gesondheidswerker.
- Lees gerus ons pamflet getiteld "Ek het MIV-positief getoets, wat nou?"

Beskerm jousef. Beskerm ander.



Community Media Trust
☎ 021 788 9163
www.beatit.co.za
www.cmt.org.za

Afrikaans

ARVs

MET ARVs KAN JY OORWIN!

Hallo, my naam is Nokuzola.
ARVs het my lewe gered.

Kom ek vertel julle
hoe dit moontlik is.



ARVs en jou immuunstelsel

- Jou immuunstelsel bestaan uit verskillende selle wat jou help om MIV infeksies te beveg. Die CD4-selle (soldaatselle) is die belangrikste.
- MIV vernietig jou CD4-selle (soldaatselle) wat deel van jou immuunstelsel is. Wanneer dit gebeur, begin jy siek raak.
- ARVs verminder MIV in jou liggaam en help jou immuunstelsel om te herstel.
- Wanneer MIV verlaag word, vermeerder jou CD4-selle.
- Wanneer jou CD4-selle se telling hoog is, is jy in staat om infeksies te beveg.
- Die gevolg is dat jy gesonder is, jy voel beter en jou gewig vermeerder.

Ken jou CD4-sel telling en virale ladingstelling

- Indien jy MIV-positief getoets het, moet jy 'n CD4-telling en 'n virale ladingstelling laat doen.
- Die aantal CD4-selle in elke druppel bloed staan bekend as jou CD4-telling.
- Jou CD4-telling word gebruik om te bereken wanneer jy met ARVs moet begin.
- Jou virale ladingstelling dui weer aan hoeveel eenhede MIV jy in elke druppel bloed het.
- Jy is elke 6 maande geregtig op 'n CD4-telling.
- Jy is elke jaar geregtig op 'n virale ladingstoets.

Elkeen wat MIV-positief is, sal uiteindelik ARVs moet gebruik.



Wanneer moet ek met ARVs begin?

- Jy moet begin om ARVs te gebruik wanneer jou liggaam se CD4-sel telling tot 500 daal.
- Vir sommige mense is dit nodig om ARVs te begin gebruik al is hul CD4-telling hoër as 500. Indien jy, byvoorbeeld, TB of enige van die stadium 4 siektes het, moet jy onmiddellik met ARVs begin ongeag wat jou CD4-telling is.
- As jy swanger is of borsvoed, is dit ook essensieel dat jy sonder versuim begin om ARVs te gebruik.
- Meeste mense is nie bewus van hul MIV status nie. Hulle laat hulself slegs toets wanneer hulle siek word en begin dan te laat met ARV-behandeling.
- Die goeie nuus is dat ARVs letterlik 'n wondermiddel is! Mense wat baie siek was met VIGS en uiters lae CD4-tellings gehad het, het hulle gesondheid en lewe herwin.
- Elkeen wat MIV-positief is, sal uiteindelik ARVs moet gebruik.
- Vra jou kliniek oor enige verandering in staatsbeleid oor wanneer jy met ARVs kan begin.

Wat gebeur wanneer ek met ARVs begin?

- ARVs stop die aanwas van MIV.
- Wanneer jy ARVs gebruik, verlaag dit jou virale lading.
- Die doel is om jou virale lading tot so 'n mate te verminder dat dit as "onbespeurbaar" beskryf word.
- Al is jou virale lading onbespeurbaar, het jy nog steeds MIV en kan jy dit aan jou seksmaat oordra. Jy sal dus nog steeds 'n kondoom moet gebruik elke keer wanneer jy seks het.

Nuwe-effekte

- Die meeste mense ervaar geen nuwe-effekte nie.
- Ander ervaar geringe nuwe-effekte wat velirritasie, buikloop, hoofpyn, naarheid, moegheid en slaaploosheid insluit. Hierdie simptome verdwyn dikwels gedurende die eerste 3 maande van die behandeling.
- 'n Paar mense mag ernstiger nuwe-effekte ervaar wat byvoorbeeld hul lewer mag aantast.
- 'n Klein aantal mense ondervind baie ernstige nuwe-effekte.
- Rapporteer dadelik ALLE nuwe-effekte aan jou gesondheidswerker.
- Jou gesondheidswerker kan medikasie verskaf wat geringe sowel as ernstige nuwe-effekte sal genees.
- Ernstiger nuwe-effekte kan voorkom word deur ARVs van 'n ander samestelling te gebruik.
- Onthou: Nuwe-effekte is erger wanneer jou CD4-telling baie laag is. Deur ARVs op die regte tyd te begin, is hulle meer doeltreffend en veroorsaak minder nuwe-effekte.

Hoe lank kan ek met ARVs leef?

- Met behoorlike mediese kontrole en getroue navolging van prosedure is dit moontlik om vir dekades met ARVs te leef.
- Met ARVs kan jy 'n loopbaan volg, kinders hê en 'n normale lewe lei.

Wat is getroue navolging?

- Getroue navolging beteken om jou medikasie te neem, presies soos dit voorgeskryf is deur die gesondheidswerker.
- Dit beteken ook dat die medikasie elke dag op die regte tyd geneem word. Getroue navolging verseker dat daar deurentyds genoeg medisyne in jou liggaam is om jou MIV onder beheer te hou.

Wat gebeur as my navolging nie goed is nie?

- As jy nie elke dag die ARVs op die regte tyd neem nie, sal hulle nie meer die MIV effektief teenwerk nie.
- Gevolglik bou die MIV weerstand op teen die ARVs en sal jy siek word.
- Hierdie weerstandbiedende MIV kan oorgedra word aan die persoon met wie jy seks het. Die ARVs sal dan ook nie vir hom of haar werk nie.

Ek sal elke dag, vir die res van my lewe, ARVs moet neem. Ek neem my ARVs elke oggend en elke aand en leef 'n positiewe lewe.

