

IS DAAR WENKE WAT MY SAL HELP OM AAN TE HOU?

- Kry 'n behandelingondersteuner of maat wat jou kan help onthou om jou ARVs te neem. Dit kan jou vrou, man, kêrel, meisie of enige iemand wees; iemand wat jy vertrou en vir jou omgee.
- Gebruik 'n daaglikse of weeklikse pilhouertjie. Dan sal jy weet as 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 makliker!

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.
- Die FDC pil het dieselfde effek as die neem van die 3 ARV's as afsonderlike pille en help verbeter die nakoming omdat dit makliker is om een pil 'n dag 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 toekoms -
met of sonder MIV.**

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 moet met ARVs begin en hulle vir die res van jou lewe gebruik.
- Jy kan nog steeds 'n ruim en normale lewe lei. Jy kan 'n gesin hê en jy kan jou drome verwezenlik.
- Danksy ARVs is MIV 'n chroniese, beheerbare siekte soos diabetes of hoë bloeddruk (hipertensie).
- Wees ingelig. Beplan jou toekoms. Praat met jou gesondheidswerker.
- Lees gerus ons pamflet getiteld "Ek het MIV-positief getoets, wat nou?"

Beskerm jouself. Beskerm ander.



Community Media Trust

021 788 9163

www.cmt.org.za • www.siyayinqoba.co.za



@Siyayinqoba

AFRIKAANS

ARVs

JY KAN MIV OORWIN!

**ARVs kan jou lewe red.
Kom ons vertel julle hoe!**



Protect Yourself. Protect Others.

ARVs EN JOU IMMUNSTELSEL

- Jou immuunstelsel bestaan uit verskillende selle wat jou help om MIV infeksies te beveg. Die CD4-selle (soldaatselle) is die belangrikste.
- Die FDC pil het dieselfde effek as die neem van die 3 ARV's as afsonderlike pille en help verbeter die nakoming omdat dit makliker is om een pil 'n dag te neem.
- 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 word, jy voel beter en jy tel gewig op.

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 virale ladingstelling dui weer aan hoeveel eenhede MIV jy in elke druppel bloed het.
- Vra jou gesondheidswerker hoe dikwels jy die CD4-telling en virale ladingstoets kan laat doen.



**Beskerm jouself. Beskerm ander.
Word getoets. Kry behandeling.**

WANNEER MOET EK MET ARVs BEGIN?

- As jy positief vir MIV toets, moet jy onmiddellik begin om ARVs te neem en hulle vir die res van jou lewe gebruik.
- Almal moet weet wat hulle MIV-status is sodat hulle reeds vroeg behandeling kan kry en 'n lang en gesonde lewe kan hê.
- 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 uiteraars lae CD4-tellings gehad het, het hulle gesondheid en lewe herwin.

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.

NEWE-EFFEKTE

- Die meeste mense ervaar geen newe-effekte nie.
- Ander ervaar geringe newe-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 newe-effekte ervaar wat byvoorbeeld hul lewer mag aantas.
- 'n Klein aantal mense ondervind baie ernstige newe-effekte.

- Rapporteer dadelik ALLE newe-effekte aan jou gesondheidswerker.
- Jou gesondheidswerker kan medikasie verskaf wat geringe sowel as ernstige newe-effekte sal genees.
- Ernstiger newe-effekte kan voorkom word deur ARVs van 'n ander samestelling te gebruik.
- Onthou: Newe-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 newe-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 deurentyd 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.