NAKOMING

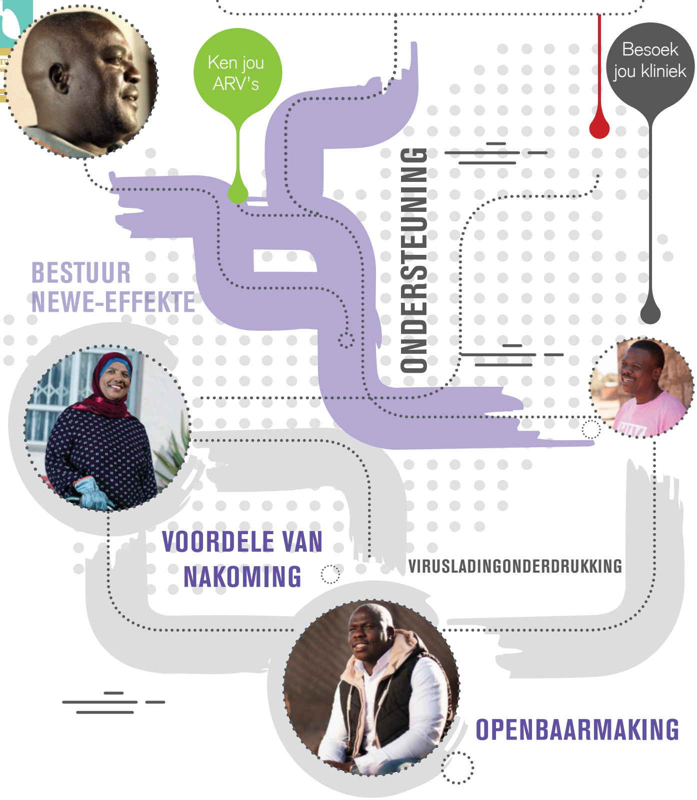
Hou vol met ARV's

3 LEEF MET MIV: BEREIK

VIRUSLADINGONDERDRUKKING

zenzele

Die toekoms behoort aan ons



PEPFAR
U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief

FOUNDATION FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT FPD

J7571 - Zenzele DL 24pg - Adherence_AFR.indd 1 14/07/2020 12:34:47

MIV: BASIESE FEITE

MIV staan vir die Menslike Immuniteitsgebrekvirus. Die vernaamste manier waarop MIV versprei word, is deur middel van onbeskermde seks. Babas kan ook MIV van hulle MIV-positiewe moeders kry gedurende die swangerskap, die geboorte en borsvoeding.

ONBESKERMDE SEKS

MIV IN DIE LIGGAAM

VAL CD4-SELLE AAN

MIV verswak die immuunstelsel – die liggaam se verdedigingsmag wat die liggaam teen infeksie en siektes beskerm. Dit kaap die immuunstelsel se CD4-selle en verander hulle in fabrieke om meer MI-virusse te maak en jou viruslading word hoog. In hierdie proses word die CD4-selle vernietig. As die immuunstelsel verswak is, kan die liggaam nie teen infeksies en siektes, soos TB, veg nie.

IMMUUNSTELSEL WORD VERSWAK

VOORKOM MIV-INFEKSIE

MIV kan voorkom word deur middel van beskermde seks – gebruik 'n kondoom korrek, elke keer. MIV-positiewe moeders kan vir die Voorkoming van Moeder-na-kind-oordrag-program (in Engels *PMTCT*) registreer wat behels dat hulle ART kry, beskermde seks beoefen en eksklusief borsvoed. Nakoming van die *PMTCT*-program verminder die kanse dat MIV na die baba oorgedra word.

VEILIGE SEKS

Hierdie brosjure is ondersteun deur Koöperatiewe Ooreenkomsnommer GH001932-04 van die Verenigde State se Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Die inhoud is uitsluitlik die verantwoordelikheid van die skrywers en weerspieël nie noodwendig die amptelike sieninge van die VS se Centers for Disease Control and Prevention, hulle Departement van Gesondheid en Menslike Dienste, of die regering van die VS nie.

"Ek drink my pille of ek by die huis is of nie. Ek hou ook my pille in die kar ingeval ek nie teen 7 uur saans tuis is nie. Mense moet voldoen aan die behandeling. Dit is die een ding wat jou lewe kan verleng."

LEWE LANK

Bheki Mazibuko

Nakoming van Antiretrovirale Terapie (ART), of om jou ARV's presies te neem soos wat die gesondheidswerker voorskryf, lei daartoe dat jou liggaam die virus onderdruk. Virusladingonderdrukking is wanneer die ARV's die aantal MI-virusse in jou liggaam so verminder het dat dit onderdruk is, en dan kry jou immuunstelsel 'n kans om te herstel. Op hierdie stadium is daar so min MI-virusse in jou bloed dat die kans klein is dat jy MIV na iemand anders kan oordra. Jy sal ook in staat wees om MIV-negatiewe kinders te hê as jy die gesondheidswerker se raad oor gesinsbeplanning volg. Hoewel dit soos 'n las voel om jou ARV's te neem, moet jy met die behandeling volhou. Wanneer die MI-virusse in jou bloed onderdruk is, kan jy 'n gesonde en produktiewe lewe lei.

Nakoming van Behandeling

Vir ARV's om effektief te wees, moet jy die behandeling 100% nakom. Dit beteken dat jy:

1. ***nooit met die ARV's moet ophou nie.***
2. ***nooit 'n dosis moet oorslaan nie.***
3. ***die ARV's op dieselfde tyd elke dag moet neem. As jy dit nie doen nie, is dit asof jy 'n dosis oorslaan.***
4. ***vir opvolgbesoeke na die kliniek, en vir mediese toetse moet gaan soos wat jou gesondheidswerker voorskryf.***
5. ***geen ander medisyne moet neem wat met die ARV's kan bots nie. Bespreek enige ander medisyne wat jy neem, selfs eenvoudige pynstillers, met die gesondheidswerker by die kliniek. Dit beteken dat jy ook vir die gesondheidswerker vertel van enige tradisionele medisyne, immuunopkikkers of dwelms wat jy mag neem om 'hoog' te word, of alkohol.***

NAKOMING

"Daar was 'n tyd toe ek gesê het: Ek het genoeg gehad van behandeling – vir bykans 'n maand omdat ek nie ondersteuning gehad het nie. Ek het toe 'n probleem ontwikkel met sluk, en het komplikasies en simptome van MIV/vigs ontwikkel – my bene het opgeswel en so aan, en die TB was terug. Ek het 22 kilogram geweeg! Toe besef ek dat as ek wil lewe, ek net een keuse het, en dit was om met my behandeling aan te gaan."

ONDERSTEUNING

Strike Tshabalala

J7571 - Zenzele DL 24pg - Adherence_AFR.indd 4-5 14/07/2020 12:34:48

belangrikheid van ARV's

Waarom nakoming van ARV's belangrik is

MIV en die immuunstelsel

Die immuunstelsel beskerm die liggaam teen infeksie en siekte. MIV is 'n virus wat die immuunstelsel aanval en verswak. Die gevolg is dat jou liggaam nie ander siektes, soos TB, kan afweer en beveg nie.

MIV verswak die immuunstelsel deurdat dit die CD4-selle, wat infeksies beveg, kaap en in fabrieke verander om meer kopieë van die MI-virusse te maak. In hierdie proses word die CD4-selle vernietig. Dit beteken hoe meer MI-virusse gemaak word, hoe meer CD4-selle word vernietig. Dit is die rede waarom iemand wat MIV het, en wat nie ARV's neem nie, se MI-virusse in hul bloed en liggaam styg (die viruslading) en hul CD4-telling daal.

"Een ding wat jy moet besef, die neem van ARV's is 'n reis wat jy vir die res van jou lewe moet onderhou, en wat mense nie besef nie, is dat jy nie net kan besluit dat jy môre nie ARV's gaan neem nie."

BEHANDELING

Fagmedah Miller

Hoe ARV's die MIV onderdruk

Antiretrovirale middels, of ARV's, is medisyne wat die MIV onderdruk of beheer. ARV's is die enigste effektiewe manier waarop die MIV-infeksie beheer kan word. Daar is geen kuur vir MIV nie. Selfs spirituele helers kan nie MIV gesond maak nie.

ARV's keer dat MI-virusse die liggaam se CD4-selle kaap om meer MI-virusse te maak. Dit beteken die ARV's doen twee dinge:

1. *Hulle keer dat MI-virusse vermeerder deur meer kopieë te maak;*
2. *Hulle keer dat CD4-selle (die immuunstelsel) deur die MI-virusse vernietig word.*

Dit is die rede waarom ART werk as dit korrek geneem word:
Die viruslading neem af – die hoeveelheid MI-virusse in die bloed en liggaam verminder – en die CD4-telling styg, die immuunstelsel herstel en word weer sterk.

Om MIV behoorlik te onderdruk moet drie verskillende ARV's saam geneem word as Antiretrovirale Terapie (ART). Hierdie verskillende medisynes is soos padblokkades wat MI-virusse stop om te verseker dat dit nie CD4-selle kaap nie.

Die ARV's keer MI-virusse wanneer dit:

1. *die CD4-sel binnedring;*
2. *binne-in die CD4-sel is;*
3. *reg is om nuwe kopieë van MI-virusse uit die CD4-selle vry te stel.*

Vir meer inligting oor nakoming van Antiretrovirale Terapie (ART), kry die Zenzele-brosjure 'Leef met MIV: Laat terapie werk'.

terme, wat beteken dit?

Meer oor die mediese terme wat die kliniek gebruik:

***CD4-selle** is die immuunstelsel se selle wat infeksie of besmetting beveg; die MIV beskou hulle as hul teikens. Hoe hoër die CD4-telling, hoe sterker die immuunstelsel. Jy kan slegs jou CD4-telling verhoog deur vol te hou met die ARV's.*

***Viruslading** verwys na die hoeveelheid MI-virusse wat in die bloed is. Dit word gemeet as kopieë van MI-virusse per milliliter bloed (kopieë/mL). As jy jou ARV's gereeld, elke dag neem, dan verlaag die viruslading baie vinnig. Indien iemand nie behandeling kry nie, of sukkel om hul ARV's korrek te neem, kan hul viruslading elke dag met tot 'n miljoen kopieë MIV per druppel bloed vermeerder.*

***Virusladingonderdrukking** dit is wanneer die hoeveelheid MI-virusse in die bloed so laag gedaal het – tot minder as 50 kopieë per milliliter bloed – dat dit nie in 'n virusladingtoets opgespoor kan word nie. Dit beteken nie dat MIV genees is nie, maar dat daar net 'n klein hoeveelheid MI-virusse in die bloed is. Indien ARV's oorgeslaan of dit nie geneem word nie, sal die MIV die kans aangryp om die fabrieke weer te begin, om sterker te word en die immuunstelsel aan te val. Die doel met die behandeling is virusladingonderdrukking, en dit kan net bereik word indien die ARV's op dieselfde tyd, elke dag geneem word.*

J7571 - Zenzele DL 24pg - Adherence_AFR.indd 8-9 14/07/2020 12:34:48

Belangrike bloedtoetse wat een maal per jaar by die kliniek gedoen word om jou gesond te hou:

’n CD4-telling

- *Hierdie bloedtoets meet hoeveel CD4-selle in jou bloed is.*
- *Hoe hoër die CD4-telling, hoe sterker die immuunstelsel.*
- *Toetsuitslae word gegee as selle per kubieke millimeter (selle/mm3) bloed.*
- *Uitslag van ongeveer 500–1,500 word as normaal beskou.*
- *Elke keer wanneer die CD4-telling met 100 daal, word die risiko verdubbel dat jy ’n vigsverwante siekte kan opdoen.*

’n Virusladingtoets (VL)

- *Meet hoeveel MI-virusse daar in ’n druppel bloed is.*
- *Die uitslag word gegee as kopieë van die virus per milliter bloed (kopieë/mL).*
- *Indien daar minder as 50 kopieë van die MI-virus in een milliliter bloed is, sal dit nie wys in die bloedtoets nie. Die toetsuitslae sal sê dat die virus ‘onopspoorbaar’ is. Viruslading-onderdrukking is bereik.*
- *Die doel van die behandeling is viruslading-onderdrukking. Dit kan net bereik word na voldoening aan die ARV’s. Dit beteken nie dat jy gesond is nie. Dit beteken slegs dat daar ’n klein aantal MI-virusse in jou bloed en liggaam is.*

- *Jou CD4-telling sal meet hoe gesond jou liggaam is. Dit sal aan die gesondheidswerker aandui indien jy vir ander siektes ge-toets moet word.*
- *Suid-Afrika het ’n Toets-en-behandel-beleid, wat beteken as jy positief toets vir MIV, kan jy dadelik met ARV’s begin, ongeag van wat jou CD4-telling is.*

Jy moet gereeld bloedtoetse laat doen terwyl jy behandeling kry, maar die virusladingtoets is die heel belangrikste om vas te stel of die ARV’s werk.

Onthou dat toetsuitslae geraak sal word indien jy:

- *Nie volhou met die ARV’s nie.*
- *’n Infeksie het, selfs ’n verkoue of griep. Wag totdat jou immuunstelsel sterker is voordat jy die bloedtoets laat doen. ’n Dokter of verpleegkundige sal besluit wanneer die toets gedoen kan word.*

J7571 - Zenzele DL 24pg - Adherence_AFR.indd 10-11 14/07/2020 12:34:48

Is dit waar dat ARV's jou op die lang duur sieker maak?

Die ARV's wat ons vandag kry, het 'n lae risiko vir newe-effekte. Sekere toestande wat mense ervaar is as gevolg van die MIV, of die natuurlike oudwordproses, nie as gevolg van die ARV's nie.

Dit hang af van watter ARV's jy neem, en hulle moontlike effekte oor die lang termyn, maar daar is ander bloedtoetse wat by die kliniek gedoen kan word, soos: 'n vol bloedtoets; toetse wat lewerfunksie, nierfunksie, bloedsuikervlakke, cholesterol en hartfunksie meet. Jy kan ook getoets word vir TB, hepatitis en ander siektes wat verband hou met MIV. 'n Gesondheidswerker by die kliniek sal besluit of jy enige ander toetse moet laat doen.

"***Dit is 'n probleem dat baie beweer dat as jy behandeling kry, jy nie 'n man is nie.***

Ek sê aan mense dat ek 'n regte man is omdat ek behandeling kry.

Ek is meer van 'n man as jy. Jy mag die bul wees, maar ek is die os. Die bul en os is dieselfde dier, maar die os is sterker."

KRAG

Thomas Mashego

Weerstand teen ARV's

Wanneer 'n persoon die eerste keer met ARV's begin, kry hulle eerstelyn-behandeling. Indien hulle die ARV's oorslaan of daarmee ophou, begin MIV om weer te vermenigvuldig. Wanneer MIV vermenigvuldig verander dit sy vorm en maak verskillende kopieë van homself. MIV kul nie die eerstelyn-behandeling nie omdat die ARV's nie die nuwe MI-virusse herken nie. Dit is hoe die MIV weerstand opbou teen eerstelyn-behandeling.

Omrede eerstelyn-behandeling nie meer die MIV kan beheer nie, word tweedelyn-behandeling benodig. As jy tweedelyn-behandeling oorslaan of daarmee ophou beteken dit dat die MIV hierteen ook weerstand kan opbou. Derdelyn-behandeling is selfs meer kompleks, het meer newe-effekte en laat jou met bykans geen behandelingsopsies nie.

Behandeling kan slegs per instruksies van 'n dokter of 'n verpleegkundige verander word.

Waarom moet ek my ARV's op presies dieselfde tyd elke dag neem?

Indien jy nie jou ARV's op dieselfde tyd elke dag neem nie, sal jy nie die konstante vlak ARV's in jou bloed hê wat nodig is om MIV te beheer nie. ARV's word vinnig uit jou liggaam uitgeskei. Dit maak dit nog makliker vir die MI-virusse wat elke dag biljoene kopieë van hulself kan maak.

Die voordele van nakoming

Nakoming lei tot virusonderdrukking, en dit beteken:

- *Beter gesondheid;*
- *Beter lewensgehalte;*
- *Die vermoë om te werk sonder om te veel siekverlof te neem;*
- *Minder kans dat jy MIV na jou seksmaat kan oordra;*
- *Die kans om MIV-negatiewe kinders te hê sonder dat MIV na 'n MIV-negatiewe seksmaat oorgedra word;*
- *Dat jy 'n lang lewe kan geniet.*

Wat van alkohol en ARV's?

Te veel alkohol is nie goed vir enigiemand nie. Die gebruik van alkohol en ander middels hou gevaar in vir mense wat ARV's neem.

- *Alkohol, dwelms en ARV's sal die lewer aantas. Die gebruik van alkohol en ander middels kan jou kanse verhoog op lewerkomplikasies.*
- *Jy kan dronk word en vergeet om jou ARV's te neem, of jy kan opgooi nadat jy die ARV's geneem het.*
- *Die gebruik van alkohol en ander middels kan jou kanse op onbeskermde seks verhoog.*

Kry ondersteuning

As jy ondersteun en aangemoedig word om jou ARV's te neem, sal dit jou help om daarmee vol te hou en virusladingonderdrukking te bereik. Om uit te vind dat jy MIV-positief is, kan 'n groot skok vir jou wees. Jy steek dalk jou MIV-status weg en hou op om jou ARV's te neem omdat jy skaam is, skuldig voel en bang is vir verwerping en diskriminasie. As jy iemand wat jy vertrou, vertel dat jy MIV-positief is, soos 'n lid van jou familie, 'n vriend, 'n onderwyser, jou pastoor of 'n gesondheidswerker, sal dit jou steeds geliefd laat voel, en dat jy aanvaar en ondersteun word.

Openbaarmaking is 'n persoonlike keuse, en dikwels 'n baie moeilike keuse om te maak. Gesels met 'n berader by die kliniek vir hulp en leiding.

Vir meer inligting oor openbaarmaking, kry die Zenzele-brosjure oor 'Leef met MIV: Kry ondersteuning'.

Hoe om jou status te openbaar

Openbaarmaking is 'n persoonlike keuse, en dikwels 'n baie moeilike keuse om te maak. Dit kan help om met 'n berader by die kliniek te praat, of jy kan die vyf "w-vrae" as riglyn gebruik:

*Vir **Wie** moet ek vertel?*

***Wat** moet ek vir hulle vertel, en watter reaksie kan ek van hulle verwag?*

***Wanneer** moet ek hulle vertel?*

***Waar** moet ek hulle vertel?*

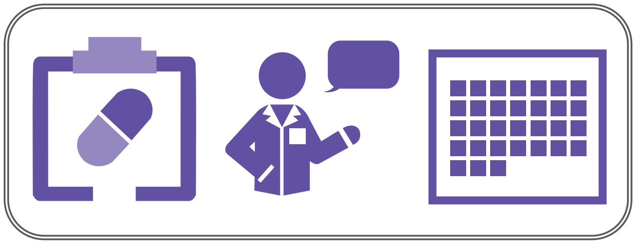
***Waarom** moet ek hulle vertel?*

Dink na oor hoe openbaarmaking jou en die persoon wat jy vertel, sal laat voel. Hoe die persoon gaan reageer hang af van die verhouding wat jy met hom of haar het. Wees voorbereid om enige vrae of kwellings wat die persoon mag hê, te bespreek.

Hoe om nakoming te verbeter

Hier is stappe wat jy kan neem om jou nakoming te verbeter en virusonderdrukking te bereik:

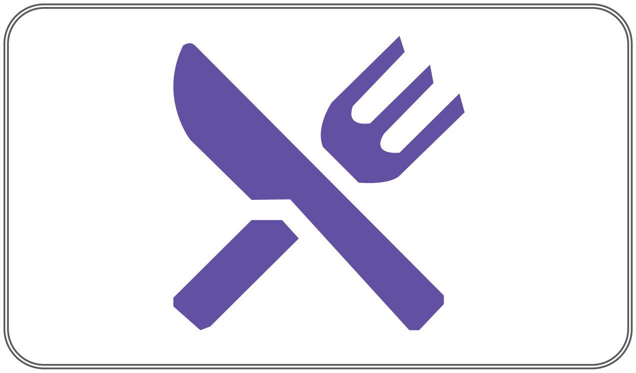
- *Kry soveel inligting oor MIV as wat jy kan deur daaroor te lees of met ander daaroor te gesels.*
- *Gesels met jou gesondheidswerker oor jou behandeling as jy onseker oor jou ARV's is, of as jy sukkel om jou medisyne te neem.*
- *Sluit by 'n steungroep aan, of begin jou eie vir mense wat met MIV leef – dit kan by 'n kliniek, kerk, skool of kollege wees. Indien jy jou ARV's vir meer as een jaar geneem het, en virusonderdrukking bereik het, kan jy by 'n nakomingsklub by jou kliniek of in jou gemeenskap aansluit, of jy kan jou voorafverpakte ARV's by 'n optelpunt naby jou huis, soos 'n apteek, afhaal. Gesels met jou gesondheidswerker om meer uit te vind oor nakomingsklubs en die verskillende opsies om medisyne vir stabiele pasiënte af te haal.*
- *Gebruik 'n 7-dae-pilhouer om jou ARV's in te organiseer. Maak een maal per week tyd om die houer vir die volgende week te vul.*
- *Stel jou alarm, of sit 'n onthounota op 'n selfoon, en neem die ARV's dadelik wanneer dit afgaan.*
- *Sit 'n onthounota op 'n selfoon, 'n kalender of dagboek om kliniek toe te gaan vir meer ARV's 'n week voordat jou medisyne opraak.*
- *Bêre jou ARV's op 'n plek waar jy sal onthou om dit te neem.*
- *Jy kan een of twee dosisse ARV's altyd by jou hou om te sorg dat jy geen dosis oorslaan as jy nie tuis kan kom om jou ARV's te neem nie.*
- *Kies 'n gereelde daaglikse aktiwiteit wat jou daaraan herinner om jou ARV's te neem, soos tande borsel of wanneer 'n gunsteling TV-program begin.*
- *Hou 'n behandelingsdagboek. Skryf die naam neer van elke ARV, die dosis, aantal pille om te neem en wanneer om dit te doen. Merk elke ARV af nadat jy dit geneem het. As jy deur jou dagboek blaai, sal dit jou help om die tye te identifiseer wanneer jy heel waarskynlik sal vergeet om jou ARV's te neem.*
- *Beplan vooruit vir veranderinge wat kan voorkom, soos naweke, kuiers of vakansies. Sorg dat jy genoeg ARV's het vir die hele tydperk wat jy weg is.*
- *Kry 'n betroubare behandelingsmaat – iemand wat jou kan herinner om jou ARV's te neem.*

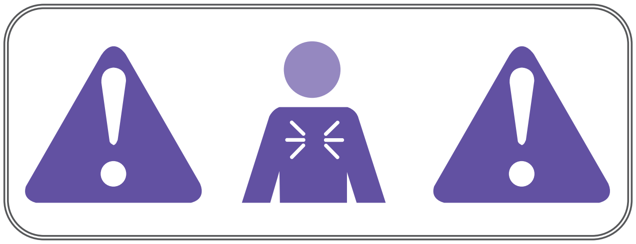


Wat moet ek doen as ek ’n dosis oorgeslaan het? Neem die oorgeslane dosis so gou as moontlik, tensy dit byna tyd is vir die volgende dosis. As dit byna tyd is vir die volgende dosis moet jy nie die oorgeslane dosis neem nie, neem net jou ARV’s soos gewoonlik. Moet nooit ’n dubbele dosis neem om op te maak vir die dosis wat jy oorgeslaan het nie!

Wat as ek opgooi nadat ek ARV’s geneem het? As jy binne ’n uur nadat jy jou ARV’s geneem het, opgooi, moet jy weer die dosis neem.

Moet ek die ARV’s saam met of sonder kos neem? Neem die ARV’s soos wat jou gesondheids-werker aanbeveel.





Ondervind elkeen wat ARV’s neem, die newe-effekte?

ARV’s kan newe-effekte hê, maar dit verskil van persoon tot persoon. Die newe-effekte hou gewoonlik binne die eerste paar weke op. Indien jy slegte newe-effekte het wat meer as 7 dae duur, moet jy nie jou behandeling stop nie. Gesels met jou gesondheidswerker oor wat jy kan doen en medisyne wat jy kan neem, om newe-effekte teen te werk. Soms sal die gesondheidswerker die ARV in jou behandelingsregimen omruil met ’n ander een wat jou liggaam beter kan hanteer.

Hier is die algemeenste newe-effekte van die ARV's wat by ons hospitale en klinieke beskikbaar is:

Chemiese naam	Handels-naam	Naarheid (voel jy wil opgooi)	Hoofpyn	Diarree (loopmaah)	Veluitslag	Buitenge-wone moegheid	Lighoof-digheid	Ander simptome
Abacavir	Ziagen	Voel baie moeg	X	X	X	X		• Koors
Ritonavir	Norvir	X	X	X			X	• Dooie gevoel/tinteling rondom die mond
Efavirenz	Sustiva				X		X	• Slaperige gevoel • Slaapprobleme • Snaakse drome en nagmerries • Verwardheid of voel deurmekaar • Kan nie konsentreer nie • Voel terneergedruk; wispelturige buie • Om visioene te kry • Geheueverlies • Verwardheid • Voel 'getrek' • Voel buitengewoon gelukkig
Emtricitabine	Emtriva	X	X	X	X			• Velverkleuring
Lamivudine	Epivir	X	X		X	X		• Geen eetlus • Maagpyn
Lopinavir	Norvir	X		X	X			• Maagpyn • Dooie gevoel/tinteling rondom die mond • Moegheid • Lipodistrofie: Veranderinge in die vorm of plek waar liggaamsvet voorkom (veral in jou arms, bene, gesig, nek, borste en om middel)
Nevirapine	Viramune	X	X	X	X veral vroue			• Maagpyn • Spierpyn
Tenofovir	Viread	X	X	X	X		X	• Maagpyn • Slaapprobleme • Voel terneergedruk; skommeling in buie • Lipodistrofie: in die vorm of plek waar liggaamsvet voorkom (veral in jou arms, bene, gesig, nek, borste en om middel)
VASTE-DOSIS-KOMBINASIE (VDK) ARV'S = 2 of meer ARV's in 1 pil								
Emtricitabine + Tenofovir	Truvada	X	X	X	X (en gejeuk)		X	• Voel terneergedruk of angstig • Maagpyn • Slaapprobleme • Snaakse drome • Gewrigspyn • Rugpyn • Lipodistrofie: Veranderinge in die vorm of plek waar liggaamsvet voorkom (veral in jou arms, bene, gesig, nek, borste en om middel) • Velverkleuring op handpalms of voetsole
Lopinavir + Ritonavir	Aluvia of Kaletra	X	X			X		• Maagpyn • Swakte • Lipodistrofie: Veranderinge in die vorm of plek waar liggaamsvet voorkom (veral in jou arms, ene, gesig, nek, borste en om middel) • Slaapprobleme
Tenofovir + Lamivudine+ Dolutegravir	Kovatrax, Acriptega, Dovimil, TELADO, VOLUTRIP, Telatri, EMDOLTEN, Deltevir	X	X					• Slaapprobleme

J7571 - Zenzele DL 24pg - Adherence_AFR.indd 20-21 14/07/2020 12:34:50

Bestuur newe-effekte

Sekere medisyne kan van die newe-effekte wat ARV's veroorsaak, teenwerk, maar daar is ook kossoorte of stappe wat jy kan neem, wat kan help. Indien jy ernstige newe-effekte ervaar moet jy so gou as moontlik mediese hulp kry.

Jy behoort nie enige kruiemiddels te neem sonder om 'n gesondheidswerker te raadpleeg nie.

Simptoom	MEDIKASIE	STAPPE OM TE NEEM
Naarheid (voel naar) of opgooi	Anti-naarmiddel	• Vermy olierige of gekruide kos • Eet droë kos soos roosterbrood • Neem slukkies swart tee • Drink water met suurlemoensap
Diaree (loop-maag)	Anti-diareemiddel	• Eet piesangs wat baie ryp is, rys of roosterbrood • Vermy melk • Drink water wat sout en suiker bevat
Hoofpyn	Pynstillers	• Drink baie water • Lê met 'n koue waslap oor jou gesig • Masseer die basis van jou kopbeen met jou duime
Veluitslag	Anti-histamien	Gebruik 'n natuurlik strelende room, kalamynmelk of kasterolie
Geen eetlus		• Eet gereeld klein maaltye • Eet kos waarvan jy hou, selfs al is jy nie honger nie • Vermy kos wat geen voedingswaarde het nie
Lighoof-digheid		• Neem jou pille voor slapenstyd en wanneer jy reeds lê. Sommige mense wat nagmerries kry verkies om hulle pille in die oggend te neem sodat hul slaap nie onderbreek word nie. Hoe dit ook al sy, praat met jou dokter hieroor.
Moegheid		• Gaan slaap elke aand op dieselfde tyd en staan elke môre op dieselfde tyd op. • Moenie alkohol drink nie.

Kry vinnig mediese hulp indien jy die volgende ervaar:

- ***Ernstige loopmaag/diarree wat jou swak en lighoofdig maak vir meer as 24 uur.***
- ***Ernstige vomering/opgooi wat jou swak en lighoofdig maak vir meer as 24 uur.***
- ***Ernstige moegheid wat maak dat jy niks kan doen nie.***
- ***Buitengewone lighoofdigheid wat dit moeilik maak om te staan of te loop.***
- ***Ernstige veluitslag met oop sere.***

Doen dit vir jouself en aanvaar die diagnose dat jy MIV-positief is

Weet dat jy nie alleen is nie.

Weet dat jy ondersteun word.

Maak die keuse om te lewe.

Kies die lewe want jy kan.

ARV's laat toe dat jy 'n lang en gesonde lewe kan hê.

Kyk verby jou diagnose.

Verbind jouself tot 'n positiewe lewenswyse.

Begin en hou aan met ARV-behandeling.

Leef beter. Doen meer. Inspireer ander.

Zenzele! Dit is jou lewe.

Jou drome en doelwitte maak saak.

Moet dit nooit opgee vanweë 'n diagnose dat jy MIV-positief is nie.

Jou status bepaal nie jou toekoms nie.

Moenie wag nie.

Moenie tyd mors nie.

Moenie meer wegkruip nie.

Staan op en wees dapper.

Begin vandag nog met behandeling.

Hou vol met behandeling en opvolgbesoeke aan die kliniek.

Jy word nie gestraf nie, dit is die sleutel tot jou gesondheid en toekoms.

'n Sleutel wat jou in staat stel om alles wat jy beplan, uit te voer.

Zenzele! Die toekoms behoort aan ons.

J7571 - Zenzele DL 24pg - Adherence_AFR.indd 22-23 14/07/2020 12:34:50

Zenzele se publikasiereeks 'Leef met MIV' sluit die volgende brosjures in:

1 BEHANDELING
2 OPENBAARMAKING
3 NAKOMING
4 VMNKO (*PMTCT* IN ENGELS)
5 LIEFDE EN SEKS
6 VOEDING EN LEWENSTYL
7 ADOLESSENTE EN MIV
8 OUDWORD MET MIV
9 VERSTAAN TB
10 WELCOME BACK

As jy met MIV leef,
is jy nie alleen nie. Jy kan hulp en ondersteuning kry.
Vir 'n steungroep op Facebook, gaan na
ask@brothersforlife.co.za
of stuur 'n boodskap aan ons via www.facebook.com/
BrothersforlifeSA en ons kan jou aan 'n
groepmoderator voorstel.
Jy kan ook www.brothersforlife.mobi of
www.thefutureisours.co.za besoek.

Vir jeugdige en adolessente steun, besoek
www.facebook.com/BWiseHealth

Daar is baie ervare beraders wat jou by die volgende organisasies kan help. Alle oproepe is gratis en beraders is beskikbaar 24 uur per dag.

Vigs-hulplyn 0800 012 322
LifeLine 0861 055 555
Kinderlyn 0800 055 555 vir kinders
en tieners onder 17 jaar
*MomConnect *134*550#*
As jy op soek is na MIV-steundienste in enige deel van
die land, besoek
www.healthsites.org.za
vir 'n steungroep in jou area.

J7571Afrikaans - 0860 PAPRIKA

Phila Inspired to live
BROTHERS FOR LIFE
ZAZI

J7571 - Zenzele DL 24pg - Adherence_AFR.indd 24 14/07/2020 12:34:50