



TSHEBEDISO YA KAMEHLA



Sebedisa
di-ARV
kamehla

3 HO PHELA KA HIV: HO Fihlella PHOKOTSEHO YA SEKGATLA SA KOKWANAHLOKO



zenzele
Bokamoso ke ba Rona

Tseba
di-ARV
tsa hao

Etela
teliniki
ya hao



LAOLA
DITLAMORAO

TSHEHETSO



MELEMO YA
TSHEBEDISO YA
KAMEHLA

PHOKOTSEHO YA
SEKGATLA SA
KOKWANAHLOKO



BOIPOLELO





HIV: DINTLHA TSA MOTHEO

HIV e emetse Human Immunodeficiency Virus.

Mokgwa o moholo wa ho ata ha *HIV* ke ka thobalano e sa bolokehang. Masea le ona a ka tshwaetswa ke *HIV* ka bomme ba ona ba nang le tshwaetso ya *HIV* nakong ya boimana, peleho le ho nyantsha.

THOBALANO E SA BOLOKEHANG



HIV KA HARA MMELE

HIV e fokodisa masole a mmele – lebotho la mmele la tshireletso le tshireletsang mmele kgahlano le tshwaetso le malwetse. E nka monyetla wa ho sebedisa disele tsa *CD4* mme e di fetola merafo e etsang dikarolwana tse ngata tsa *HIV*. Tshebetsong ena ya ho hlahisa *HIV* tse ngata, disele tsa *CD4* di a senyeha. Ha masole a mmele a se a fokodisitswe, mmele o ke ke wa lwantsha ditshwaetso le malwetse, a jwaloka *TB*.

MASOLE A MMELE A FOKODISITSWE



HO THIBELA TSHWAETSO YA HIV

HIV e ka thibelwa ka ho etsa thobalano e bolokehileng – ka ho sebedisa khondomo ka nepo ka nako tsohle. Bomme ba nang le tshwaetso ya *HIV* ba ka ingodisa lenaneong la *Prevention of Mother-to-Child Transmission (PMTCT)*, le kenyeletsang ho sebedisa *ART*, ho etsa thobalano e bolokehileng haholwanyane le ho nyantsha. Ho tsitlalletsa ho sebedisa lenaneo la *PMTCT* ho fokotsa monyetla wa ho fetisetsa *HIV* ho lesea.

THOBALANO E BOLOKEHILENG

Bukana ena ya dintlha tsheheditse ke Cooperative Agreement Number GH001932-04 ho tswa ho *US Centers for Disease Control and Prevention*. Dikatang tsa yona ke boikarabelo ba bangodi ka ho qolleha mme ha di hlahise maikutlo a mlao a *US Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health and Human Services*, kapa *U.S. government*.



Ke nwa dipidisi tsa ka, ekaba ke teng lapeng kapa tjhe. Ke bile ke boloka meriana ya ka ka koloing haeba ke le siyo lapeng ka 7. Batho ba lokela ho dula ba sebedisa meriana ya bona. Ke ntho e le nngwe e ka o etsang hore o phele haleletsana.”

PHELA HALELELE



Bheki Mazibuko



Tshebediso ya kamehla ya pheko ya antiretroviraale [Antiretroviral treatment (ART)], kapa ho sebedisa di-ARV ka tsela e nepahetseng hantle ho ya kamoo mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo a eletsang ka teng, ho lebisa ho phokotseho ya sekgahla sa kokwanahloko. Phokotseho ya kokwanahloko keha di-ARV di fokoditse bongata ba HIV mmeleng ka tsela eo e laolehang mme masole a mmele a fumana monyetla wa ho hlasimoloha. Boemong bona ho na le palo e fokolang ya HIV mading hoo ho nang le monyetla o fokolang wa ho e fetisa. O tla be o kgone ho ba le bana ba se nang tshwaetso ya HIV ka ho latela keletso ya thero ya malapa ka mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo. Le hoja ho sebedisa di-ARV e ka ke tshitiso, sebedisa pheko kamehla. Haeba HIV e fokoditswe ka ho laoleha, o tla ba le hona ho phela bophelo bo matlafetseng bo nang le tlhahiso.



Tshebediso ya kamehla ya pheko

E le hore di-ARV di sebetse ka matla, di batla 100% ya tshebediso ya kamehla. Hona ho bolela hore:

- O se be le dikgefutso ha o sebedisa di-ARV.
- O se tlole tekanyetso le ka mohla.

• Ho sebedisa di-ARV ka nako e le nngwe ka letsatsi le leng le le leng. Ha o sa etse jwalo, ho tshwana hoo ho fosahetse ka mokgwa o

tshwanang leha o tlola tekanyetso ya letsatsi ho hang.

- Etela tleliniking bakeng sa diketelo tsa tekolo le diteko tsa bongaka jwalokaha o eleditswe ke mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo.
- Qoba ho sebedisa meriana e meng e ka sitisang di-ARV. Ho molemo haholo ho buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo tleliniking ka meriana e meng eo o e sebedisang, leha e ka ba e bobefe ya difedisabohloko. Hona ho kenyeletsa ho tsebisa mosebeletsi wa tlhokomelo ya bophelo ka meriana efe kapa efe ya setso, ditsosamasole a mmele, dithethefatsi tse sebediswang setjhabeng ho ithabisa, kapa tahi.



Ho na le nako eo nkileng ka re, 'Ho lekane, ho lekane ka meriana ena ya ka ya phekolo' – ka nako e ka bang kgwedi ka lebaka la ho hloka tshehetso. Ke qadile ka ho ba le bothata ba ho hlafuna. Ke qadile ka ho ba le mathata a eketsehang le matshwao a HIV/AIDS – ho ruruha ha maoto, jwalojwalo. Lefuba (TB) le lona le ne le boela le ntshwara. Ke ne ke bekga dikilogramo tse 22! Yaba jwale ke a lemoha hore monyetla o le mong wa kgetho oo ke nang le ona haeba ke batla ho phela, ke ho tsitlallela ho sebedisa meriana ya ka ya phekolo kamehla."

TSHEHETSO



Strike Tshabalala

TSHEBEDISO YA KAMEHLA



Bohlokowa ba di-ARV

Hobaneng ha tshebediso ya kamehla ya di-ARV e le molemo

HIV le masole a mmele

Masole a mmele a tshireletsa mmele kgahlano le tshwaetso le malwetse. HIV ke kokwanahloko e hlaselang le ho fokodisa masole a mmele. Ka lebaka leo, o ke ke wa lwantsha le ho hlola mefuta e fapaneng ya malwetse, jwalo ka lefuba (TB).

HIV e fokodisa masole a mmele ka ho nka monyetla wa ho sebedisa disele tsa CD4 tsa masole a mmele tse lwantshang tshwaetso mme e di fetola merafo ho etsa dikarolwana tse ding tse ngata tsa HIV. Tshebetso ena ya ho hlahisa HIV tse ngatanyana, disele tsena tsa CD4 di a senyeha. Hona ho bolela hore ha HIV e ntse e eketseha e ntse e hlahiswa ka bongatanyana, disele tsa CD4 le tsona di ntse di senyeha ka bongatanyana jwalo. Ke ka lebaka lena ha motho a na le tshwaetso ya HIV – mme a sa sebedise di-ARV – palo ya dikokwanahloko tsa HIV mading a hae le mmeleng e a eketseha (sekgahla sa hae sa Bongata ba kokwanahloko) ke hore CD4 Khaonto ya hae e a theoha.



Ntho e le nngwe eo o lokelang ho e hlokomela ke hore ho sebedisa di-ARV ke leeto leo o lokelang ho le tshwarella bophelo bohle ba hao mme seo batho ba sa se lemoheng ke hore o ke ke wa etsa qeto feela ya hore hosane ha ke na sebedisa di-ARV.”

HO SEBEDISA MERIANA YA
PHEKOLO

Fagmedah Miller



Kamoo di-ARV di fokotsang HIV ka teng

Dianteretrovaerale kapa di-ARV, ke meriana e fokotsang kapa ho laola HIV. Di-ARV ke ona mokgwa o le mong o hlwahlwa wa ho laola tshwaetso ya HIV. Ha ho na pheko ya HIV. Esita le bafodisi ba semoya ba ke ke ba fodisa HIV.

Di-ARV di sebetsa ho thibela HIV ho nka monyetla wa disele tsa CD4 tsa masole a mmele ho etsa HIV e eketsehileng. Hona ho bolela hore di-ARV di etsa dintho tse pedi:

1. Di thibela HIV ho etsa dikarolwana tsa yona tse ngata.
2. Di thibela HIV ho bolaya disele tsa CD4 (masole a mmele).

Ke ka hona ha meriana ya phekolo ya HIV ha e sebediswa ka tshwanelo:

Sekgahla sa dikokwanahloko se a theoha – bongata ba HIV mading le mmeleng se a theoha – mme CD4 Khaonto e a phahama mme masole a mmele a a hlasimoloha mme a boela a ba matla hape.

E le ho hatella HIV ka tshwanelo, ho lokela ho sebediswa mefuta e meraro e fapaneng ya di-ARV hammoho e le Meriana ya Phekolo ya Antiretrovaerale [Antiretroviral Treatment (ART)]. Meriana ya phekolo e beha dithibatsela tse thibelang HIV ho etsa bonnete ba hore e ke ke ya nka monyetla wa ho sebedisa disele tsa CD4.

Di-ARV di thibela HIV ha:

1. E kena ka hara sele ya CD4;
2. E le ka hara sele ya CD4;
3. E loketse ho hlalisa dikarolwana tse ntjha tsa HIV ho tswa ho sele ya CD4.



Bakeng sa dintlha tse eketsehileng mabapi le meriana ya phekolo ya antiretrovaerale [Antiretroviral Treatment (ART)] iphumanele khopi ya bukana ya Zenzele 'Living with HIV: Making Treatment Work'.

mareo, hona ho bolela eng?

Haholwanyane ka mareo a bongaka a sebediswang tleliniking

Disele tsa CD4 ke disele tsa masole a mmele tse lwantshang tshwaetso mme ke mahlatsipa a hlaselwang ke HIV. Ho phahama ha CD4 khaonto ke ho matlafala ha masole a mmele. O ka eketsa CD4 khaonto feela ka ho sebedisa kamehla di-ARV.

Sekgahla sa dikokwanahloko se bolela bongata ba HIV ho teng mading. Se methwa e le dikarolwana tsa HIV ka mililitara ya madi (copies/mL). Ho sebedisa di-ARV ka nako, ka letsatsi le letsatsi ho etsa hore sekgahla sa dikokwanahloko se thehe ka potlako haholo. Haeba motho a sa sebedise meriana ya phekolo kapa a na le mathata a ho sebedisa di-ARV ka tshwanelo, sekgahla sa dikokwanahloko se ka eketseha ka letsatsi le letsatsi ho a fihla ho dikarolwana tse miliyone tsa HIV ho ya ka lerothodi la madi.

Phokotseho ya Sekgahla sa Dikokwanahloko keha bongata ba HIV ka hara madi se theohile haholo – ho a fihla ka tlase ho dikarolwana tse 50 tsa HIV ka mililitara ya madi – hoo e ke keng ya lemohuwa ka ho sebedisa teko ya sekgahla sa dikokwanahloko. Hona ha ho bolele hore HIV e se e phekotswe empa ke hore feela ho na le palo e nyenyane ya bongata ba HIV ka hara madi. Haeba di-ARV di tloha kapa di emiswa, HIV e tla nka monyetla ho theha merafo hape, ho matlafala le ho hlasela masole a mmele. Phokotso ya sekgahla sa dikokwanahloko ke sepheo sa ho sebedisa meriana ya phekolo mme e ka fihlellwa feela haeba di-ARV di sebediswa ka nako e le nngwe ka letsatsi le letsatsi.



Diteko tsa bohlokwa tsa madi di etswa hanngwe ka selemo, tleliniking, ho kgema le bophelo ba hao:

CD4 khaonto

- ***Teko ena ya madi e metha palo ya disele tsa CD4 tse teng ka hara madi.***
- ***Ho phahama ha palo ya CD4 khaonto, ke ho matlafala haholwanyane ha masole a mmele***
- ***Diphetho tsa teko di nehelanwa e le disele ka khubiki milimethara (cells/mm3) tsa madi.***
- ***Sepheho sa palo e ka bang 500 - 1,500 se nkuwa e le se ananelwang e le sa tlwaelo.***
- ***Ka nako le nako ha CD4 khaonto e theoha ka 100, kgonahalo ya kotsi ya malwetse a amanang le AIDS e eketseha habedi.***



Teko ya Sekgahla sa Kokwanahloko (VL)

- ***E metha hore ke palo e kae ya HIV e teng ka hara lerothodi la madi.***
- ***Diphetho di nehelanwa e le dikarolwana tsa kokwanahloko ho ya ka mililitara ya madi (copies/mL).***
- ***Haeba ho na le palo e ka tlase ho dikarolwana tse 50 tsa HIV ka hara mililitara e le nngwe ya madi, hona ha ho na bontsha ka hara teko ya madi. Diphetho tsa teko di tla kgutla di bontsha hore kokwanahloko ha e 'bonahale'. Hona ke phokotseho ya sekgahla sa kokwanahloko.***

- ***Sepheo sa meriana ya pheko ke ho fokotsa sekgahla sa kokwanahloko. Hona ho ka etsahala feela ka lebaka la tshedediso ya kamehla ya di-ARV. Hona ha ho bolele hore o fodile. Hona ho bolela feela hore ho na le palo e nyenyane haholo ya kokwanahloko mading a hao le mmeleng.***

O tla tshwanela ho etsa diteko tsa madi tse phetwang kgafetsa ha o ntse o sebedisa meriana ya pheko, empa Teko ya sekgahla sa Kokwanahloko ke yona ya bohlokwa ka ho fetisisa bakeng sa ho tseba hore di-ARV di a sebetsa.

- ***CD4 khaonto ya hao e tla lekanya kamoo mmele wa hao o phetseng hantle ka teng. E tla tsebisa mohlakomedi wa hao wa tsa tlhokomelo ya bophelo haeba o lokela ho etswa diteko bakeng sa malwetse a mang kapa bokudi bo bong.***
- ***Afrika Borwa e na le Leano la ho Etsa teko le ho Sebedisa Pheko, e leng ho bolelang hore haeba o na le tshwaetso ya HIV ho ya ka teko, o ka qalella ho sebedisa di-ARV kapele kamoo o ka kgonang, ho sa natswe hore CD4 khaonto ya hao e kae.***

Hopola hore diphetho tsa teko di tla angwa ke:

- ***Ho se sebedise di-ARV kamehla.***
- ***Dishwaetso, ekaba sefuba se bobebe. Ema ho fihlela masole a mmele a matlafala ho etsa diteko tsa madi. Ngaka kapa mooki o tla etsa qeto hore diteko di ka etswa neng.***



Na ke nnete hore kgabareng kamora nako di-ARV di tla o kudisa le ho feta?

Di-ARV tsa kajeno di na le kgonahalo e nyenyane ya ditlamorao. A mang a maemo ao batho ba a fihlellang a etsahala ka lebaka la HIV, kapa ka lebaka la ho hola ka tsela ya tlhaho, eseng ka di-ARV.

Ha ho tadingwa hore ke di-ARV dife tseo o di sebedisang le hore ditlamorao tsa tsona tsa nako e telele ke eng, ho na le diteko tse ding tsa madi tse ka kenyeletswang tleliniking, jwaloka: palo e tletseng ya madi; diteko tse lekanyang tshebetso ya sebete; tshebetso ya diphhiyo; meedi ya tswekere mading; kholesterolo, le tshebetso ya pelo. O ka nna wa hlahlojwa hape bakeng sa lefuba (TB), hepatitis le malwetse a mang a amanywang le HIV. Mosebeleletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo ya diteko tsena tse ding.



“

Ho na le bothata ba hore batho ba bangata ba re ha o sebedisa meriana ya phekolo ha o monna.

Ke tsebisa batho ba bangata hore ke monna wa mmakgonthe, hobane ke sebedisa meriana ya phekolo.

Ke monna haholwanyane ho feta kamoo wena o leng ka teng. O ka nna wa ba poho empa nna ke pholo. Poho le pholo ke diphoofole tse tshwanang empa pholo e na le matla haholwanyane.”

MATLA



Thomas Mashego



Ho hana taolo ya di-ARV

Ha motho e mong a qala ho sebedisa di-ARV o qala ka mofuta wa pele wa meriana ya phekolo. Haeba di-ARV di tlolwa kapa di emiswa, HIV e boela e eketseha hape. Ha HIV e eketseha, e fetola sebopeho mme iphetola mofuta e fapaneng ya yona. HIV jwale e ka hlola phekolo ya pele hobane di-ARV jwale ha di ananele mofuta o motjha wa HIV. Mona ke kamoo HIV e hanang ho laolwa ke meriana ya phekolo ya pele.

Hobane meriana ya pele ya phekolo ha e sa sebetse ho laola HIV, meriana ya phekolo ya bobedi e a hlokeha. Ho tlola kapa ho emisa meriana ya phekolo ya bobedi ho bolela hore HIV e ka hana meriana ena ya phekolo le yona, e na le ditlamorao tse ngata. Meriana ya phekolo ya boraro e batla e kopakopane haholo he yona, e na le ditlamorao tse ngata haholwanyane mme ha e o fe monyetla ofe kapa ofe wa kgetho ya phekolo.

Phekolo e ka fetolwa feela ka taolo ya ngaka kapa mooki.

Hobaneng ha ke lokela ho sebedisa di-ARV tsa ka ka nako e tshwanang kamehla ka letsatsi le letsatsi?

Haeba o sa sebedise di-ARV tsa hao ka nako e le nngwe ka letsatsi le letsatsi, ha o na ba le moedi o lekanang wa di-ARV mading a hao e leng tse hlokehang bakeng sa ho laola HIV. Di-ARV di siya mmele wa hao ka potlako haholo. Hona ho nolofaletsa HIV, mme e ka etsa dibiliyone tsa dikarolwana tsa yona ka letsatsi le letsatsi.

Menyetla ya tshebediso ya kamehla

Tshebediso ya kamehla e lebisa ho kगतello kapa phokotso ya kokwanahlolo, hona ho bolela:

- * *Bophelo bo betere mmeleng;*
- * *Boleng bo betere ba bophelo;*
- * *Bokgoni ba ho sebetse o sa hloke ho nka phomolo ya matsatsi a mangata a ho kula mosebetsing;*
- * *Monyetla o fokotsehileng wa ho fetisetse HIV ho molekane;*

- * *Ho ba le hona ho ba le bana ba se nang tshwaetso ya HIV ka ntle le ho fetisetse HIV ho molekane ya se nang tshwaetso ya HIV;*
- * *Ho phela bophelo bo bolelele.*

Re reng mabapi le tahi le di-ARV?

Ho nwa tahi ho feta tekano ha ho a loka bakeng sa mang kapa mang. Ho sebedisa tahi le dintho tse ding ho na le kgonahalo ya dikotsi bakeng sa batho ba sebedisang di-ARV.

- * *Tahi, dithethefatsi le di-ARV kaofela di ama sebete. Ho sebedisa tahi le dithethefatsi ho ka eketsa monyetla wa ho ba le malwetse a sebete.*
- * *O ka tahwa ebe o lebala ho sebedisa di-ARV, kapa o hlatse hang kamora ho sebedisa di-ARV.*
- * *Ho sebedisa tahi le dintho tse ding ho ka eketsa kgonahalo ya ho etsa thobalano e sa holokehang.*



Fumana tshehetso

Ho fumana tshehetso le kgothaletso ya ho sebedisa di-ARV ho tla o thusa ho tsitlallela ho sebedisa e ho fihlella phokotseho ya sekgahla sa kokwanahlolo. Ha o tsebiswa hore o na le tshwaetso ya HIV hoo e ka ba bophihlelo bo tshosang. O ka pata maemo a hao a hore o na le tshwaetso ya HIV mme ebe o emisa ka ho sebedisa di-ARV hobane o hlajwa ke ditlhong, o swaba, o iphumana o le molato ebeile o tshaba hore o tla qhelelwa ke batho thoko le ho o kgetholla. Ho tsebisa motho eo o mo tshepang jwaloka motho ya haufi wa lelapa, titjhere, moruti kapa mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo ka maemo a hao a HIV ho tla o thusa hore o ikutlwe o ratwa, o amohelwa mme o tshehetswa.

Boipolelo ke kgetho ya hao ya botho mme hangata ke qeto e boima eo o ka e etsang. Buisana le mokgothatsi tleliniking bakeng sa thuso le tataiso.



Bakeng sa dintlha tse ngatanyana mabapi le Boipolelo, fumana khopi ya bukana ya Zenzele 'Living with HIV: Getting Support'.

Kamoo o ka ipolelang ka teng

Boipolelo ke kgetho ya hao ya botho mme hangata ke qeto e boima eo o ka e etsang. Ho bua le mokgothatsi mane tleliniking ho ka thusa, kapa o ka sebedisa dipotso tse hlano tsa “Ke” e le tataiso:

Ke mang eo lokelang ho mmoella?

Ke eng eo o ka ba bolellang yona mme o **lebeletse karabo efe**

Ke neng o ka ba tsebisang

Ke hokae o ka ba tsebisang

Ke hobaneng ha o ba tsebisa

O lokela ho nahana ka hore ho ipolela hoo ho tla o amang jwang wena le motho eo o mmoellang. Kamoo motho a tla etsa ka teng ho tla itshetleha ka hore le na le dikamano tse jwang. O lokela ho ikemisetša dipotso dife kapa dife kapa ditsetlebo dife kapa dife tseo motho eo o mmoellang a tla

Kamoo o ka ntlafatsang tshebediso ya kamehla

Mona ke dikgato tse ding tseo o ka di nkang ho ntlafatsa tshebediso ya kamehla le ho fihlella sepheo sa ho fokotsa sekgahla sa kokwanahloko:

- * *Ho tseba haholo kamoo ho ka kgonehang mabapi le HIV ka ho bala kapa ho bua le batho ba bang.*
- * *Ho buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo mabapi le meriana ya hao ya phekolo haeba o se na bonnete ba di-ARV tsa hao kapa haeba o sokola ho sebedisa meriana ya hao ya phekolo.*
- * *Ho ingodisetsa kapa ho theha sehlopha sa tsehetso bakeng sa batho ba phelang ka lefu la HIV – tsena di ka thehwa ditleliniking, dikerekeng, dikolong kapa dikholetjheng. Haeba o ne o ntse o sebedisa di-ARV nako e fetang selemo mme sekgahla sa hao sa kokwanahloko se fokotsehile, o ka ingodisetsa sehlopha sa tshebediso ya kamehla tleliniking ya heno kapa setjhabeng kapa o late sephuthelwana se ntseng se*

hlophisitswe sa di-ARV sebakeng se kgethilweng se hau fi le lelapa la hao, jwaloka khemisi. Buisana le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya tsa bophelo ho ithuta haholwanyane tshebediso ya kamehla ya dihlopha tsa tshebediso esita le menyetla e meng ya kgetho bakeng sa ho a fumana meriana ya phekolo bakeng sa bakudi ba tsitsitseng.

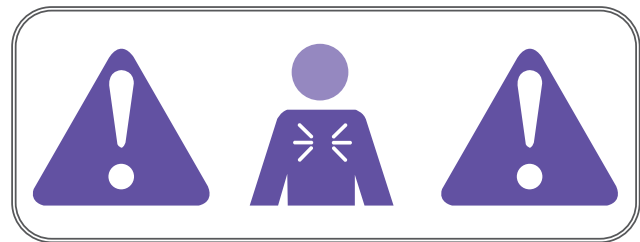
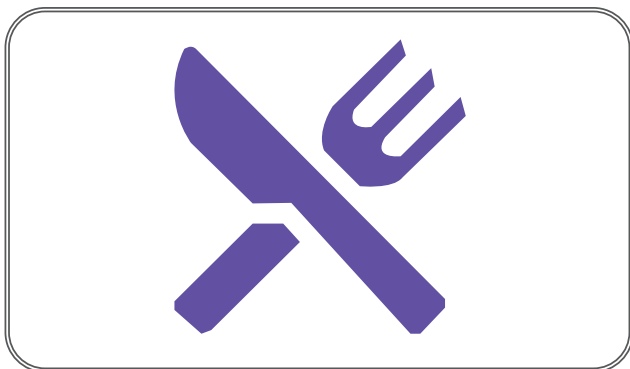
- * *Sebedisa lebokose la dipidisi la matsatsi a 7 ho boloka di-ARV di hlophisitswe. Etsa nako hanngwe ka beke ho boela o tlatseletsa lebokose bakeng sa beke e tlang.*
- * *Ho tjheha alamo, kapa sehopotsi, sefounung le ho sebedisa di-ARV ka ho otloloha ha e lla.*
- * *Ho tjheha sehopotsi sefounung kapa ho sebedisa khalendara leboteng e le sehopotsi ho kgutlela tleliniking bakeng sa di-ARV tse ngatanyana nako ya beke pele meriana ya phekolo e fela.*
- * *O lokela ho beha di-ARV sebakeng seo o tla hopola ho di sebedisa.*
- * *O lokela ho boloka mothamo o le mong kapa e mmedi ya di-ARV tsa hao ka nako tsohle ho etsa bonnete hore ha ho methamo e haellang haeba o ke ke wa fihla lapeng ho sebedisa di-ARV tsa hao.*
- * *Ho kgetha mosebetsi o itseng wa kamehla ho o thusa ho hopola ho sebedisa di-ARV tsa hao, jwaloka ho hlatswa meno, kapa ha pale eo o e ratang ya thelevishene e qala.*
- * *Ho boloka dayari ya meriana ya phekolo ho dula e lokile. Kenya lebitso la ARV ka nngwe mme o kenyeletse le mothamo, palo ya dipidisi tseo o lokelang ho di nwa, le hore o di nwe neng. Etsa rekoto ya ARV ka nngwe kamoo e sebediswa ka teng. Ho lekola botjha dayari ho tla thusa ho hlwaya dinako tseo o nang le hona ho ka lebala ho sebedisa di-ARV tsa hao.*
- * *Ho etsa moralo esale pele bakeng sa diphetoho tse ka bang teng, jwaloka mafelo a beke, ho ya hae kapa ho tsamaya ka matsatsi a phomolo. O lokela ho etsa bonnete hore o na le di-ARV tse lekaneng ho tshwarella nako ena yohle eo o tla beng o le siyo ka yona.*
- * *Ho ba le motswalle wa hao wa phekolo – motho ya ka o hopotsang ho sebedisa di-ARV tsa hao.*



Ke etsa eng ha ke tlola tekanyetso ya tshebediso? Sebedisa tekanyetso eo o e tlotseng ka potlako kamoo o ka kgonang haese ha e le nako e seng e atametse haholo ho tekanyetso e latelang. Haeba e se e ntse e le nako ya tekanyetso e latelang, o se ke wa sebedisa tekanyetso e tlotsweng mme o nne o tswele pele ho sebedisa di-ARV tsa hao ka tlwaelo. O se ke wa sebedisa methamo e mmedi ya tekanyetso bakeng sa o tlotsweng!

Haeba ke hlatsa kamora ho sebedisa tekanyetso ya ka? Haeba o hlatsa nako e ka tlase ho halofo ya hora kamora ho sebedisa di-ARV tsa hao, o lokela ho sebedisa tekanyetso hape.

Na ke lokela ho sebedisa di-ARV hammoho le dijo kapa ka ntle ho dijo? Ho molemo ho sebedisa di-ARV kamoo o laetsweng ke mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo ka teng.



Na motho e mong le e mong ya sebedisang di-ARV o na le ditlamorao?

Di-ARV di ka ba le ditlamorao. Di fapana ho motho ka motho. Ditlamorao hangata di fela kamora dibeke tsa pele tse qalang tse mmalwa. Haeba o bile le ditlamorao tse mpe tse nkileng matsatsi a fetang a 7, o se ke wa emisa ka meriana ya hao ya phekolo. Ho molemo ho bua le mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo mabapi le dikgato tseo o ka di nkang le meriana e ka sebediswang ho laola ditlamorao tseo. Ka nako e nngwe mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo o tla fetola ARV lenaneng la meriana ya phekolo mme a kenye o mong oo mmele o ka o amohelang betere.





**Tsena ke ditlamorao tse tlwaelehileng haholo tsa di-ARV
tse fumanehang dipetleleng tsa rona le ditleliniking:**

Lebitso la khemikhale	Lebitso la mofuta	Nausea (ho nyekelwa)	Hlooho e opang	Diarrhoea (letshollo)	Lekgopho	Mokgathala	Modikwadikwane	Matshwao a mang
Abacavir	Ziagen	Ho kgathala haholo	X	X	X	X		• Sefuba
Ritonavir	Norvir	X	X	X			X	• Ho tiya ha melomo
Efavirenz	Sustiva				X		X	• Ho tshwarwa ke boroko • Ho sokola ho robala • Ditoro tse makatsang tse tshosang • Pherekano le maikutlo a dubakaneng • Ho se mamele ka hloko • Ho ikutlwa o nyahame maikutlo a fetofetohang • Ho ba le dipono • Tahlehelo ya mehopolo • Pherekano • O ikutlwa o 'hatelehile' • Thabile haholo eseng ka tlwaelo
Emtricitabine	Emtriva	X	X	X	X			• Phetoho ya mmala wa letlalo
Lamivudine	Epivir	X	X		X	X		• Tlhoheho ya takatso ya dijo • Mala a bohloko
Lopinavir	Norvir	X		X	X			• Mala a bohloko • Ho nwaboloha molomong • Maikutlo a mokgathala • Diphetoho tsa sebopeho kapa sebaka moo mafura a mmele a bakanang (haholoholo diphakeng tsa hao, maoto, sefahleho, molala, sefuba le letheka)
Nevirapine	Viramune	X	X	X	X (haholo basadi)			• Mala a bohloko • Mesifa e bohloko
Tenofovir	Viread	X	X	X	X		X	• Mala a bohloko • Ho sokola ho robala • Ho ikutlwa o teteбетse o na le maikutlo a fetofetohang • <i>Lipodystrophy</i>: Diphetoho tsa sebopeho kapa sebaka moo mafura a mmele a bakanang (haholoholo diphakeng tsa hao, maoto, sefahleho, molala, sefuba le letheka)
MOTSWAKO O TSEPAMENG WA TEKANYETSO (FDC) di-ARV = 2 kapa haholwanyane di-ARV ho 1 pidisi								
Emtricitabine + Tenofovir	Truvada	X	X	X	X le ho hlohlona		X	• Ho ikutlwa o teteбетse o sa tsitsa • Mala a bohloko • Ho sokola ho robala • Ditoro tse makatsang • Bohloko leqaqailaneng • Bohloko mokokotlong • Diphetoho tsa sebopeho kapa sebaka moo mafura a mmele a bakanang (haholoholo diphakeng tsa hao, maoto, sefahleho, molala, sefuba le letheka) • Diphetoho tsa mmala wa letlalo ka hara seatla kapa ka tlasa bohato ba maoto • Mala a bohloko • <i>Lipodystrophy</i>: Diphetoho tsa sebopeho kapa sebaka moo mafura a mmele a bakanang (haholoholo diphakeng tsa hao, maoto, sefahleho, molala, sefuba le letheka)
Lopinavir + Ritonavir	Aluvia kapa Kaletra	X	X			X		• Mala a bohloko • Bofokodi • <i>Lipodystrophy</i>: Diphetoho tsa sebopeho kapa sebaka moo mafura a mmele a bakanang (haholoholo diphakeng tsa hao, maoto, sefahleho, molala, sefuba le letheka)
Tenofovir + Lamivudine+ Dolutegravir	Kovatrax, Acriptega, Dovimil, TELADO, VOLUTRIP, Telatri, EMDOLTEN, Deltevir	X	X					• Ho sokola ho robala





Ho laola ditlamorao

Ho na le meriana ya ho laola tse ding tsa ditlamorao tse tlwaelehileng tsa di-ARV, empa hape ho na le dijo kapa dikgato tseo o ka di sebedisang tse ka thusang. Haeba o na le mathata a maholo a ditlamorao, o lokela ho tlhoko

Ha o lokele ho sebedisa dipheko dife kapa dife tsa ditlamlatlama o sa botsa mosebeletsi wa tsa tlhokomelo ya bophelo.

LETSHWAO	MORIANA WA PHEKOLO	DIKGATO TSEO O DI NKANG
Nausea (ho ikutlwa o kula) kapa ho hlatsa	Meriana ya thibelo ya lehlatsa	- Qoba dijo tse mafura kapa tse dinoko di ngata - Ja dijo tse omeletseng jwaloka thouste - Nwa teye e ntsho - Nwa metsi ka lero la lamunu e bodila
Diarrohea (letshollo – mala a sebetsang)	Meriana ya thibelo ya letshollo	- Ja dipanana tse butswitseng haholo, reisi kapa thouste - Qoba lebese - Nwa metsi a nang le letswai le tswekere
Hlooho e opang	Dithibelabohloko	- Nwa metsi a mangata - Paqama fatshe mme o behe lesela la ho ithatswa le metsi a batang sefahlehong - Pholla bohare ba hlooho ka menwana ya hao e meholo
Lekgopho la letlalo	Anti-histamines	Sebedisa setlolo sa tlhaho se kolobisang, calamine lotion kapa caster oil
Tahlehelo ya takatso ya dijo		- Ja dijo tse nyenyane hangata - Ja dijo tseo o di ratang leha o sa lapa - Qoba dijo tse se nang molemo wa tlhaho
Modikwadikwane		- Nwa dipidisi tsa hao pele o robala kapa o paqama fatshe. - Batho ba bang ba nang le ditoro tse mpe ba kgetha ho nwa dipidisi hoseng e le hore ba se sitise boroko ba bona. - O lokela ho buisana le ngaka ya hao mabapi le boemo bofe kapa bofe ho ana
Mokgathala		- Robala ka nako e tshwanang kamehla bosiu mme o tsohe ka nako e tshwanang hoseng kamehla - O se ke wa nwa tahi

Fumana tlhokomelo ya meriana kapele kamoo ho ka kgonehang haeba o kgathatswa ke tse latelang:

- * **Mala a sebetsang haholo a o siyang o ikutlwa o fokola o na le modikwadikwane ka nako e fetang dihora tse 24.**
- * **Ho hlatsa haholo hoo qetellong o salang o ikutlwa o fokola o bile o na le modikwadikwane nako ya dihora tse fetang tse 24.**
- * **Mokgathala o matla o o etsang hore o se ke wa ba mahlahlaha.**
- * **Modikwadikwane o matla o etsang hore ho be boima ho ema kapa ho tsamaya.**
- * **Lekgopo le lengata le nang le diso tse bullehileng.**



Iketsetse mme o amohela boemo ba hao ba ho ba le tshwaetso ya HIV

Tseba hore ha o mong,

Tseba hore o na le tshehetso.

O ka ba le kgetho ya ho phela.

Kgetha bophelo hobane o ka kgona.

Di-ARV di o thusa ho phela bophelo bo bolelele bo matlafetseng.

Ka tsela e jwalo, tadima ka nqane ho maemo a hao a bophelo.

Mme o itlame bakeng sa tharollo ya bophelo bo lokileng.

Qala mme tsitlallele ho sebedisa meriana ya pheko ya ARV ka mehla.

Phela betere. Etsa haholwanyane. Kgothatsa ba bang.

Zenzele! Hona ke bophelo ba hao.

Ditoro le merero ya hao ke tsona tsa bohlokwa.

O se ke wa emisa ka tsona ka lebaka la tshibollo ya maemo a hao a tshwaetso ya HIV.

Maemo a hao ha a laole bokamoso ba hao.

O se ke wa ema.

Ha ho na nako ya ho lahlehelwa.

O se ke wa hlola o ipata.

Ema o otlolohile mme o siye letshwao la hao.

Qala ka meriana ya pheko ka jeno.

Tsitlallela tshebediso ya kamehla ya meriana ya pheko le diketelo tsa tekolo tleliniking.

Ha se kahlolo, ke senotlolo sa bophelo ba hao le bokamoso.

Senotlolo se o dumellang ho etsa eng kapa eng eo o e rerileng.

Zenzele! Bokamoso ke ba rona!

**Lenane la Diphatlalatso tsa 'Zenzele Living with HIV'
le kenyeletsa dibukana tsena tse latelang:**



1 KALAFO



2 BOIPOLELO



3 TSHEBEDISO YA KAMEHLA



4 PMTCT



5 LERATO LE THOBALANO



6 PHEPO LE MOKGWA WA BOPHELO



7 BATJHA LE HIV



8 BOTSOFADI LE HIV



9 HO TSEBA KA LEFUBA (TB)



10 WELCOME BACK

Haeba o phela ka tshwaetso ya HIV Ha o mong. O ka fumana thuso le tshehetso. Ho fumana sehlopha sa tshehetso sa Facebook ngolla ask@brothersforlife.co.za kapa o re romelle molaetsa kapa page ho www.facebook.com/BrothersforlifeSA ya rona mme re ka o tsebahatsa ho molekanyetsi wa sehlopha. O ka etela www.brothersforlife.mobi www.thefutureisours.co.za

Bakeng sa tshehetso ya batjha le ketelo ya tshehetso ya batjha www.facebook.com/BWiseHealth

Hape ho na le bakgothatsi ba bangata ba nang le boiphihlelo ba ka thusang mekgatlong e lenaneng le mona ka tlase. Mehala yohle ke ya mahala mme bakgothatsi ba fumaneha ka dihora tse 24 ka letsatsi.

AIDS Helpline 0800 012 322

Life Line 0861 055 555

Childline 0800 055 555 bakeng sa bana le batjha ba dilemo tse ka tlase ho 17 MomConnect *134*550#

Haeba o batla ditshebeletso tsa tshehetso ya HIV karolong efe kapa efe ya naha, etela www.healthsites.org.za ho fumana sehlopha sa tshehetso sebakeng sa heno.

J7571Ses - 0860 PAPRIKA



**BROTHERS
FOR LIFE**

