BEHANDELING

1 LEEF MET MIV: LAAT BEHANDELING WERK

zenzele
Die toekoms behoort aan ons

Voordele van ART

Ken jou ARV's

VIRUSONDERDRUKKING

Begin vandag met ARV's

ONDERSTEUNING

WENKE OM ART TE NEEM

ART IS DIE ENIGSTE MANIER OM MIV TE BEHEER

NAKOMING

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

FOUNDATION FOR PROFESSIONAL DEVELOPMENT
FPD

J7571 - Zenzele DL 16pg- Treatment AFR.indd 1 14/07/2020 11:36:59

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

VAL CD4-SELLE AAN

MIV IN DIE LIGGAAM

MIV verswak die immuunstelsel – die liggaam se verdedigingsmag wat die liggaam teen infeksie en siektes beskerm. 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.

"Probeer asseblief hierdie antiretrovirale pille (ARV's). Kyk na my. Ek word al vier jaar lank behandel en ek leef nog. Ek weet dat ek nie sonder hierdie pille kan leef nie. Ek het die verskil gesien wat dit aan my lewe en my liggaam gemaak het. Hierdie pille maak dat ek maklik met MIV kan saamleef."

BEHANDELING

ARV's

Saidy Brown

Antiretrovirale terapie (ART) verminder die getal MI-virusse in die liggaam en dit lei tot virusonderdrukking. Dit beteken dat daar dan 'n klein getal MI-virusse in die liggaam is. As die virusse onderdruk is, kan jy 'n gesonde en produktiewe lewe lei. Die kans is ook veel kleiner dat jy MIV na jou seksmaat sal oordra. Begin vandag nog met ART en begin jou reis na virusonderdrukking.

Antiretrovirale middels (ARV's)

Die medisyne wat MIV onderdruk of beheer word antiretrovirale middels of ARV's genoem. ARV's keer dat MI-virusse die liggaam se CD4-selle kaap om meer MI-virusse te maak. ARV's doen twee dinge:

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

Dit is waarom die viruslading afneem as ARV's korrek geneem word – dit beteken dat daar minder MI-virusse in die bloed en die liggaam is. Terselfdertyd gaan die CD4-telling op, die immuunstelsel herstel en word weer sterk.

Daar is baie verskillende soorte ARV's op die mark. Drie verskillende soorte ARV's moet saam geneem word om MIV behoorlik te onderdruk en te keer dat dit vermeerder.

Soms word die drie soorte ARV's gekombineer in een pil wat een maal per dag geneem word, dit word 'n vaste-dosis-kombinasie (VDK) genoem. Die drie ARV's kan ook as twee of drie afsonderlike pille geneem word, een of twee maal per dag.

"Die medisyne het my lewe gered. Toe ek met behandeling begin het, was my CD4-telling baie, baie laag. Ek was bedlêend. Maar verlede maand, toe ek kliniek toe gaan, vind ek uit dat my CD4-telling eintlik hoog is. Ek voel weer soos 'n jong mens. Dis nie soos voorheen toe ek gevoel het soos 'n ou man wat 'n kierie benodig nie. ek lewe weer. Niks kan my keer nie."

KIES LEWE

GESONDHEID

Thomas Mashego

J7571 - Zenzele DL 16pg- Treatment AFR.indd 4-5 14/07/2020 11:36:59

Verskillende ARV's wat gekombineer word, word Antiretrovirale Terapie (ART) of 'n MIV-behandelingsregimen genoem. 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-selle binnedring;_**
2. **_binne-in die CD4-selle is;_**
3. **_reg is om nuwe kopieë van MI-virusse uit die CD4-selle vry te stel._**

Die voordele van ARV's

As jy jou medisyne elke dag op dieselfde tyd neem, kan dit MIV onderdruk. Die gereelde en korrekte neem van jou medisyne word nakoming genoem – jy moet jou ART-regimen nakom. Nakoming van jou ART lei tot virusonderdrukking. 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.

Wat gebeur wanneer jou ligaam die virus onderdruk het?

- **_MIV doen nie meer die liggaam kwaad aan nie, en dit beteken dat jy 'n gesonde en produktiewe lewe kan lei._**
- **_Daar is minder kans dat jy weerstand teen die medisyne opbou en na 'n nuwe, tweedelyn-terapie teen MIV moet oorskakel, wat meer newe-effekte kan hê._**
- **_Daar is minder kans dat jy die virus na jou seksmaat kan oordra._**
- **_Jy het die geleentheid om MIV-negatiewe kinders te hê sonder om MIV aan jou seksmaat oor te dra._**

Vir meer inligting oor nakoming van ART, kry die Zenzele-brosjure 'Leef met MIV: Bereik Virusladingonderdrukking'.

Fagmedah Miller

"Soms is dit baie moeilik om daardie tablet elke aand te neem. Ek oorweeg om dit maar te los, maar dan onthou ek hoe siek ek was voordat ek met die ARV's begin het, en spring op om my medisyne te neem want as ek dit nie neem nie, sal ek gouer aan MIV doodgaan."

KENNIS

FAMILIE

J7571 - Zenzele DL 16pg- Treatment AFR.indd 6-7 14/07/2020 11:37:00

Hoe gouer jy met ART begin (so gou as moontlik nadat jy positief getoets het), hoe gouer kan die ARV's begin werk en keer dat MIV buite beheer raak, en dit beteken beter gesondheid op die lang duur.

Wanneer moet jy met ARV's begin?

Hoe gouer jy behandeling begin, hoe beter. Moenie wag totdat jy siek is, of simptome ontwikkel nie. Suid-Afrika het 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. Gesels met jou gesondheidswerker om uit te vind hoe jou behandelingsregimen sal werk.

As jy eers met ARV's begin, moet jy jou medisyne elke dag op dieselfde tyd neem. Dit is iets waartoe jy jouself verbind vir die res van jou lewe. Dit is belangrik om nooit jou ARV's oor te slaan of te stop nie. Indien jy medisyne sou oorslaan of daarmee ophou kan jy weerstand teen die middels opbou.

Kry ondersteuning as jy met die behandeling begin. Kry lid van jou gesin of familie of vriend wat jou behandelingsmaat kan wees, en jou kan ondersteun. Gesels met jou gesondheidswerker as jy nie weet of jy met ARV's sal kan volhou nie.

Begin vandag nog met behandeling!

Sal openbaarmaking van my MIV-status my help met nakoming?

As jy iemand wat jy vertrou, soos 'n lid van jou familie, 'n vriend, 'n onderwyser, jou pastoor of 'n gesondheidswerker vertel dat jy MIV-positief is, sal dit jou steeds geliefd laat voel, en dat jy aanvaar en ondersteun word. 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.

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.

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

J7571 - Zenzele DL 16pg- Treatment AFR.indd 8-9 14/07/2020 11:37:00

Ken jou ARV's

ARV's het generiese name en handelsname, byvoorbeeld parasetamol is die generiese naam, en Panado is die handelsnaam. Dit is belangrik dat jy die verskil ken.

Die generiese naam van die medisyne is die bestanddeel daarin of die 'resep' hoe dit gemaak is.

Die handelsnaam is die naam wat die farmaseutiese maatskappy dit gee.

Twee verskillende farmaseutiese maatskappye kan dieselfde ARV maak, met dieselfde bestanddele. Elkeen sal sy ARV sy eie handelsnaam gee. Die medisyne kan verskillende kleure of vorms hê, die verpakking mag verskil, maar dit bevat dieselfde aktiewe bestanddeel.

Indien jy nie weet of jy die korrekte ARV's gekry het nie, vra jou gesondheidswerker of skakel die Vigs-

Die belangrikste ding om te weet is die generiese naam van die ARV

Generiese naam	Handelsnaam
Dolutegravir	Tivicay
Abacavir	Ziagen
Ritonavir	Norvir
Efavirenz	Sustiva
Emtricitabine	Emtriva
Lamivudine	Epivir
Lopinavir	Kaletra
Nevirapine	Viramune
Tenofovir	Viread
Atazanavir	Reyataz

VASTE-DOSIS-KOMBINASIE (VDK) ARV'S = 2 of meer ARV's in 1 pil

Emtricitabine + Tenofovir	Truvada
Lopinavir + Ritonavir	Aluvia of Kaletra
Tenofovir + Emtricitabine + Efavirenz	Atripla, Atroiza, Odimune, Tribuss, Trutiva
Tenofovir + Lamivudine + Dolutegravir	Kovatrax, Acriptega, Dovimil, TELADO, VOLUTRIP, Telatri, EMDOLTEN, Deltevir

Eerstelyn-ART-regimens

Daar is baie verskillende soorte ARV's en dit beteken dat daar verskillende behandelingsregimens is. Wanneer jy begin om ARV's te neem, sal jou gesondheidswerker besluit watter regimen die beste vir jou sal wees.

Behandelingsregimens vir alle mense wat ART begin, 15 jaar en ouer	
Regimens vir alle mense wat positief toets vir MIV, insluitende: > Swanger vroue en vroue wat borsvoed > Mense met Hepatitis B > Mense met TB > Swanger vroue en vroue wat borsvoed > Mense met Hepatitis B > Mense met TB	• Tenofovir (TDF) + Emtricitabine (FTC) + Efavirenz (EFV) *Gewoonlik 3 ARV's in 1 pil, een maal per dag (VDK)* OF • Tenofovir (TDF) + Lamivudine (3TC) + Efavirenz (EFV) OF • Tenofovir (TDF) + Emtricitabine (FTC) Dolutegravir (DTG)+ *Beskikbaar vanaf 2019* *Nie vir vroue van vrugbare leeftyd wat swanger kan word nie (wat nie gesinsbeplanningsmetodes gebruik nie)*
Indien Efavirenz nie reg is vir iemand nie, sal dit vervang word met Nevirapine. *Indien Efavirenz en Nevirapine nie reg is vir iemand nie, sal dit vervang word met Lopinavir/Ritonavir:*	• Tenofovir (TDF) + Lamivudine (3TC) + Nevirapine (NVP) • Tenofovir (TDF) + Emtricitabine (FTC) + Lopinavir/Ritonavir (LPV/r) OF • Tenofovir (TDF) + Lamivudine (3TC) + Lopinavir/Ritonavir (LPV/r)
Indien Tenofovir nie reg is vir iemand nie, sal dit vervang word met Abacavir:	• Abacavir (ABC) + Lamivudine (3TC) + Efavirenz (EFV) OF • Abacavir (ABC) + Lamivudine (3TC) + Nevirapine (NVP)

J7571 - Zenzele DL 16pg- Treatment AFR.indd 10-11 14/07/2020 11:37:00

WENKE OM ART TE NEEM

Dit is 'n lewenslange verbintenis om ARV's te neem, en dit mag soms oorweldigend voel. Maar daar is dinge wat jy kan doen om jou te help om jou ARV's elke dag, op dieselfde tyd te neem sodat jou MIV beheer word en tot virusladingonderdrukking lei:

- *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.*
- *Kies 'n gereelde daaglikse aktiwiteit wat jou daaraan sal herinner om jou ARV's te neem, soos tande borsel, 'n TV-program of 'n radio-program.*
- *Hou 'n behandelingsdagboek. Skryf die naam van elke ARV neer: ook die dosis, aantal pille om te neem en wanneer om dit te doen. Merk elke ARV af nadat jy dit geneem het.*
- *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.*
- *Openbaarmaking – as jy vir iemand van jou MIV-status vertel, kan dit jou geliefd laat voel, dat jy aanvaar en ondersteun word.*
- *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 'n steungroep vir mense wat met MIV leef. Dit kan by 'n kliniek, kerk, skool of iewers in die gemeenskap wees.*
- *Indien jy meer as 'n jaar reeds behandeling gekry het en die virus is onderdruk, kan jy by 'n nakomingsklub by jou kliniek of in jou gemeenskap aansluit.*

Moenie dat vrese oor newe-effekte keer dat jy jou ARV's neem nie

Baie mense is bang om ARV's te neem omdat hulle stories oor die newe-effekte gehoor het. Wanneer jy met ARV's begin, kan jy dalk newe-effekte ondervind, maar dit gebeur met almal. Twee mense wat dieselfde medisyne neem, kan verskillende newe-effekte ervaar. Newe-effekte vind nie vir ewig plaas nie. Dit kom gewoonlik vir twee tot vier weke voor terwyl jou liggaam gewoond raak aan die ARV's. Selfs indien jy newe-effekte ondervind is dit belangrik om nie die ARV's oor te slaan of te 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 een van die ARV's in die behandelingsregimen met 'n ander een omruil wat jou liggaam beter verduur, afhangend van hoe erg die newe-effekte is.

Wat gebeur as ek 'n dosis oorslaan?

Neem die oorgeslane dosis so gou as moontlik, tensy dit byna tyd is vir die volgende dosis. In daardie geval moet jy die volgende dosis neem en voortgaan 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. As jy aanhou om op te gooi, moet jy die verpleegster of dokter sien.

Moet ek die ARV's saam met of sonder kos neem?

Neem die ARV's soos wat jou gesondheidswerker aanbeveel.

J7571 - Zenzele DL 16pg- Treatment AFR.indd 12-13 14/07/2020 11:37:00

Korttermyn newe-effekte kan die volgende insluit:

- ***Naarheid (voel of jy wil opgooi)***
- ***Vomering (opgooi)***
- ***Geen eetlus.***
- ***Diaree (loopmaag)***
- ***Hoofpyn***
- ***Koors***
- ***Spierpyn***
- ***Lighoofdigheid***
- ***Slapeloosheid***
- ***Verandering in liggaamsvorm***

Bou weerstand op teen ARV's

Indien jy behandeling verontagsaam – 'n dosis of dosisse oorslaan of ophou om jou ARV's te neem – kan dit daartoe lei dat jou liggaam weerstand opbou teen die medisyne. Dit beteken dat die ARV's nie meer die MIV kan onderdruk nie. Indien ARV's nie behoorlik geneem word nie, verlaag die vlak van ARV's in die bloed; die MI-virus gryp die kans aan om ander vorme aan te neem en die ARV's te kul. As dit gebeur, moet jy ander ARV's kry – dit word tweedelyn-behandeling genoem. As jy ook weerstand opbou teen tweedelyn-behandeling, word verdere behandeling baie moeilik.

Dit is waarom dit noodsaaklik is dat jy die voorgeskrewe behandelingsregimen nakom.

ARV's kan nie MIV genees nie, maar dit kan die virus onderdruk of beheer.

Sedert die Suid-Afrikaanse regering ARV's by hospitale en klinieke bekend gestel het, het die aantal Vigsverwante sterftes afgeneem, en minder mense word siek van MIV-verwante siektes. As jy MIV-positief is en nog nie op ARV's is nie, moet jy vandag nog na 'n kliniek gaan om

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 16pg- Treatment AFR.indd 14-15 14/07/2020 11:37:00

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.

J7571Afri - 0860 PAPRIKA

Phila Inspired to live
BROTHERS FOR LIFE
ZAZI