

Positief Leven

in gewone taal



Inhoud

	pagina
1. Iedereen reageert anders	3
2. Iedereen kan hiv krijgen	4
3. Gezond oud worden	5
4. Een gezonde baby	7
5. Je partner	8
6. Vertellen of niet?	9
7. Praten met iemand die ook hiv heeft	10
8. De hiv-dokter en hiv-verpleegkundige	11
9. Contact houden met je dokter en verpleegkundige	12
10. Andere dokters	14
11. Bloedonderzoek	15
12. Pillen innemen	17
13. De apotheek	19
14. Andere middelen en supplementen	20
15. Last van je medicijnen?	21
16. Je geloof	22
17. Stoppen met roken	23
18. Geen risico voor andere mensen	24
19. Seks	26
20. Werk	27
21. Op reis	28
22. Geld en verzekeringen	30
23. Hiv Vereniging	31

1. Iedereen reageert anders

Je weet net dat je hiv hebt. Misschien blijf je heel rustig. Maar je kan ook helemaal in paniek raken.





2. Iedereen kan hiv krijgen

Bijna de helft van de mensen met hiv in Nederland is heteroseksueel. De andere helft is homoseksueel.

De helft van de mensen met hiv in Nederland heeft Nederlandse ouders. De rest komt uit andere landen.

3. Gezond oud worden

Als je hiv hebt kun je gezond oud worden.

Je kunt gezond oud worden als je hiv hebt. Dan moet je wel elke dag medicijnen slikken. Soms is één pil per dag genoeg. Soms moet je een paar pillen slikken. Hiv-medicijnen moet je de rest van je leven slikken, elke dag.

Als je ouder wordt, heb je meer kans om ook andere ziekten te krijgen. Net zoals mensen zonder hiv. Ouderen met hiv hebben bepaalde ziekten misschien iets vaker. Je dokter en de verpleegkundige letten hier goed op.

Hiv-medicijnen

Vroeger waren er geen medicijnen tegen hiv. Toen stierven veel mensen aan aids. Nu sterven alleen de mensen met hiv die geen medicijnen slikken. Dat gebeurt vooral in landen waar nog niet genoeg hiv-medicijnen te krijgen zijn. In Nederland krijgt iedereen die dat nodig heeft hiv-medicijnen.

Virus

Als je hiv hebt, heb je een virus in je lijf. Een virus is een heel klein beestje dat een ziekte kan veroorzaken. Griep is ook een virus. Als je griep hebt, dan voel je je ziek en dat gaat na een tijdje weer over. Het griepvirus is dan uit je lijf en je bent genezen. Maar griep is een ander virus dan hiv. Als je hiv hebt, hoef je je helemaal niet ziek te voelen. Je kunt je gezond voelen en gewoon doorleven, en toch het hiv-virus hebben. Dat virus blijft altijd in je lijf. Je kunt dus niet genezen van hiv.



Niks aan te zien

De meeste mensen met hiv zien er gezond uit. Er is niks aan hen te zien.

Heel ziek

Als je net hiv hebt, kun je heel ziek zijn. Je lichaam moet dan nog wennen aan het virus. Het kan ook zijn dat je ziek bent omdat je al jaren hiv hebt. Als je medicijnen gaat slikken, is de kans groot dat je na een tijd weer gezond voelt.

Aids

Je lichaam heeft een afweersysteem. Het zorgt ervoor dat je niet ziek wordt. Het hiv-virus valt dat afweersysteem aan. Wanneer je geen medicijnen tegen hiv slikt, wordt je afweer steeds zwakker. Je krijgt dan allerlei ziektes tot je uiteindelijk sterft aan aids. Als je wel elke dag medicijnen inneemt, krijg je geen aids. Het hiv-virus blijft dan in je lichaam, maar je wordt er niet ziek van.



4. Een gezonde baby

Als je hiv hebt, kun je een gezonde baby krijgen.

Wanneer je hiv hebt en graag een baby wilt krijgen, kun je ervoor zorgen dat jouw kindje geboren wordt zonder hiv. Als het kan, praat dan met je dokter of de verpleegkundige voordat je zwanger bent. Zij vertellen wat je moet doen om een baby zonder hiv te krijgen.

Vrouw met hiv

Ben je een vrouw met hiv? Dan krijg je hiv-medicijnen die ook goed zijn voor de baby. Na de geboorte mag je geen borstvoeding geven. Je moet ook je baby na de geboorte nog 4 weken hiv-medicijnen geven. Het duurt een tijd voordat het zeker is dat je kindje geen hiv heeft.

Man met hiv

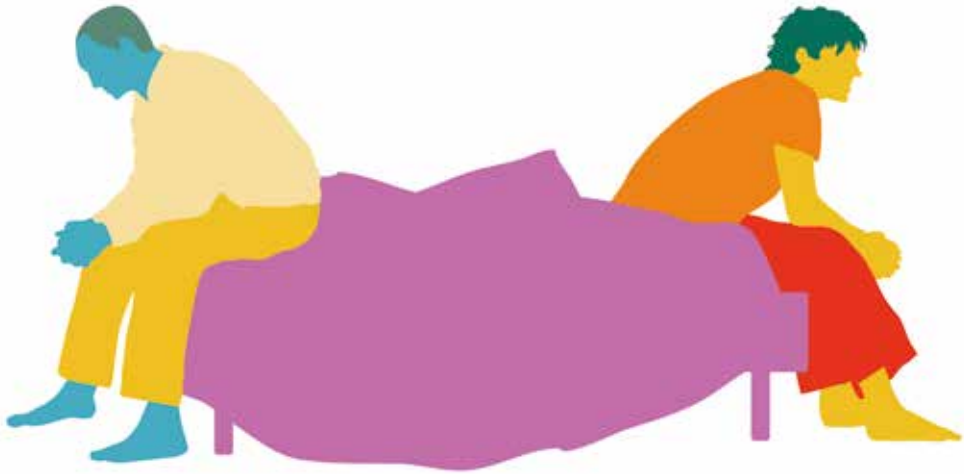
Voor een man met hiv zijn er twee mogelijkheden:

- de dokter of de verpleegkundige geeft het advies om gewoon zonder condoom met elkaar te vrijen.
- Of je krijgt het advies om je vrouw of vriendin zwanger te laten worden door jouw zaad bij haar te laten inbrengen in het ziekenhuis.



5. Je partner

Hiv kan lastig zijn in je relatie.



Als je geen partner hebt

Ben je bang dat je geen partner meer krijgt omdat je hiv hebt? Heb je liever een partner die ook hiv heeft, of juist niet? Of maakt je dat niet uit?

Als je partner geen hiv heeft

Krijg je steun van je partner? Voel je je schuldig omdat jij hiv hebt? Heeft je partner risico gelopen? Voel je je slecht of schaam je je? Voel jij je extra verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat jouw partner geen hiv krijgt?

Als je partner ook hiv heeft

Soms is het moeilijk dat de ene partner het virus van de andere partner heeft gekregen.

Praten

Je kunt met de verpleegkundige over dit soort dingen praten. Via de Hiv Vereniging kun je praten met iemand die ook hiv heeft. Als je meer hulp wilt, dan kan de verpleegkundige je in contact brengen met andere hulpverleners. Zij kunnen met je praten over je problemen en je helpen met het vinden van een oplossing.



6. Vertel je het of niet?

Je bent nooit verplicht om te vertellen dat je hiv hebt. Wanneer je het toch aan andere mensen vertelt, dan reageren zij meestal goed.

De ene persoon praat er met veel mensen over. De ander praat er met niemand over. Soms vertellen mensen het niet omdat ze een keer een vervelende reactie hebben gehad. Van een vervelende reactie kun je veel last hebben. Sommige mensen vertellen niet dat ze hiv hebben omdat ze zich schamen of zich schuldig voelen. Anderen hebben weinig last van hun hiv. Die denken: waarom zou ik het vertellen?

Geen geheim

Veel mensen vertellen na een tijdje aan meer mensen dat ze hiv hebben. Vaak zeggen ze: "Wat fijn om niet meer met een geheim te leven. Ik krijg steun van anderen."

Vertellen aan dokters?

Het is belangrijk om je huisarts of specialist te vertellen dat je hiv hebt. Een dokter mag het nooit doorvertellen.

Vertellen aan je tandarts?

Je kunt je tandarts vertellen dat je hiv hebt, maar dat hoeft niet. Hij moet bij alle patiënten netjes werken. Zo moet je tandarts bijvoorbeeld plastic handschoenen dragen en na het helpen van elke patiënt zijn handen en gereedschap schoonmaken.

7. Praten met iemand die ook hiv heeft

Het kan heel fijn zijn om je verhaal te vertellen aan iemand die ook hiv heeft.

Je kunt via de verpleegkundige en via de Hiv Vereniging andere mensen met hiv leren kennen. Je kunt via de telefoon of internet met iemand praten, maar je kunt ook ergens naartoe gaan. Er zijn activiteiten voor alle mensen met hiv samen, maar ook speciale activiteiten voor bijvoorbeeld vrouwen, gezinnen met kinderen, mensen van buitenlandse afkomst of homo-mannen. Je vindt het misschien moeilijk om de eerste keer naar zo'n activiteit te gaan. Maar omdat de meeste mensen daar hiv hebben, ben je er niet anders dan anderen.



8. De hiv-dokter en hiv-verpleegkundige

De hiv-dokter en hiv-verpleegkundige helpen jou met je hiv.

Er zijn in Nederland 27 ziekenhuizen waar hiv-dokters en hiv-verpleegkundigen werken. Als je net weet dat je hiv hebt, kun je het best meteen een afspraak maken met een verpleegkundige.

Op de plek waar je hiv-test is gedaan, kunnen ze je vertellen naar welk ziekenhuis je kunt gaan. Maar als je zelf een ander ziekenhuis kent met hiv-dokters, kun je daar ook een afspraak maken. Meestal heb je binnen een paar dagen al je eerste gesprek.

Jouw dokter en de verpleegkundige

De dokter zal je onderzoeken en je adviseren over de behandeling. De verpleegkundige vertelt je meer over hiv en de hiv-medicijnen. Je kunt ook met de dokter of de verpleegkundige praten over je gevoel en over hoe je omgaat met je hiv.

Meteen hiv-medicijnen

Het is bijna altijd goed om meteen met hiv-medicijnen te beginnen. Dat is goed voor je eigen gezondheid. En als je de medicijnen een half jaar hebt geslikt en alles gaat goed, dan kan een ander van jou geen hiv meer krijgen.

Elk half jaar

Als de medicijnen goed werken, heb je meestal één keer per half jaar een afspraak in het ziekenhuis. In het begin kom je wat vaker in het ziekenhuis.

Tussendoor

De hiv-verpleegkundige vertelt je wat je kunt doen als je tussen de afspraken door een vraag hebt. In het ene ziekenhuis kun je de hele dag bellen of een mail sturen, in het andere ziekenhuis kun je op bepaalde uren bellen.

Huisarts

Als je ziek bent, kun je gewoon naar de huisarts gaan.



9. Contact houden met je dokter en verpleegkundige

Goed contact met je dokter en de verpleegkundige is fijn voor je.

Op tijd komen

In Nederland is het heel belangrijk dat je op tijd bent. De afspraak kan later beginnen omdat iemand voor jou meer tijd nodig heeft dan verwacht was.

Vragen

Je kunt luisteren naar wat de dokter en verpleegkundige zeggen. Maar je kunt ook vragen stellen. Het is handig om vooraf je vragen op te schrijven en dat briefje mee te nemen. Dan vergeet je je vragen niet.

Iemand meenemen

Het is goed om een vriend of familielid mee te nemen bij wie jij je prettig voelt en die weet dat je hiv hebt. Vaak vertelt een dokter of verpleegkundige een heleboel en met z'n tweeën hoor je meer. Dan kun je er later samen over praten. Mensen die geen Nederlands verstaan of praten, kunnen een vriend of familielid meenemen. Zij kunnen ook vragen om een tolk.

Een hand geven

De meeste dokters en verpleegkundigen geven een hand. Wanneer je dit niet wilt vanwege je geloof, kun je dit zeggen tegen je dokter of verpleegkundige. Zij zullen hier dan rekening mee houden.

Begrijp je de dokter en de verpleegkundige?

Misschien snap je de dokter of verpleegkundige niet omdat ze moeilijke woorden gebruiken. Of omdat je de Nederlandse taal niet goed verstaat. Als je doet alsof je het wel begrijpt, heb jij daar later last van. Je kunt altijd beter zeggen dat je het niet snapt!

Kiezen

Soms laat de dokter of verpleegkundige je kiezen, bijvoorbeeld: wil je doorgaan met de medicijnen die je nu slikt of wil je liever een andere pil? Dat is niet omdat ze het zelf niet goed weten, maar omdat zij de mening van de patiënt belangrijk vinden. Een besluit neem je meestal samen met je dokter.

Een andere hiv-dokter

Het kan gebeuren dat je twijfelt aan het advies van je dokter. Dan kun je een keer naar een andere hiv-dokter gaan om te horen hoe die erover denkt. Dit tweede advies en de uitleg van de andere dokter heet een 'second opinion'. Het is goed om vooraf tegen je eigen hiv-dokter te zeggen dat je naar een andere dokter gaat voor advies. De volgende keer ga je weer naar je eigen dokter.

Als je niet tevreden bent over jouw dokter, dan mag je ook voor altijd naar een andere hiv-dokter. Dat kan een dokter zijn uit hetzelfde ziekenhuis of uit een ander ziekenhuis. Je kunt dit zelf tegen je hiv-dokter zeggen, maar als je dat lastig vindt, kun je er ook over praten met de hiv-verpleegkundige.

10. Andere dokters

Sommige mensen bezoeken ook andere dokters voor hiv. Bijvoorbeeld een natuurgenezer of een traditionele genezer. Dit kan prima, maar je moet ook naar de hiv-dokter blijven gaan en je pillen blijven slikken.

Heb jij last van je medicijnen? Praat hier dan over met je dokter. Dan kun je waarschijnlijk andere medicijnen gaan slikken. Maar als je stopt met de medicijnen van de hiv-dokter, dan zul je zeker erg ziek gaan worden.



11. Bloedonderzoek

Bij het bloedonderzoek wordt gemeten of het goed gaat met je gezondheid.

De meeste mensen met hiv laten elk half jaar bloed prikken in het ziekenhuis. In het begin moet dat wat vaker gebeuren.

Normaal

De verpleegkundigen weten dat je hiv hebt. Daar hoeft je je niet voor te schamen. Ze vertellen het niet aan anderen en ze doen er normaal over.

Bloed prikken

Ze nemen een paar buisjes bloed af. Dat lijkt veel, maar in totaal is het maar een half theekopje. Je lichaam maakt zelf bloed aan. Aan het eind van de dag is je bloed al weer bijgemaakt.

Spannend

In het begin vinden veel mensen het spannend om van de dokter of verpleegkundige de uitslag van het bloedonderzoek te horen. Meestal zijn de uitslagen goed. Daarom zijn de meeste mensen na een tijdje niet meer zo zenuwachtig.

Problemen door medicijnen?

Bij het bloedonderzoek wordt gekeken of je pillen voor problemen zorgen. Soms geven je pillen klachten die je zelf merkt. Soms merk je zelf niks. Maar uit het bloedonderzoek blijkt dan toch dat een pil niet goed voor je is. Dan krijg je andere medicijnen.

Hoeveel virus

In het bloedonderzoek wordt ook gemeten hoeveel hiv-virus er in je bloed zit. Dat heet je 'viral load'. Als je medicijnen goed werken heb je steeds minder hiv-virus in je bloed tot het virus niet meer in je bloed te vinden is. Dat noemen ze een 'ondetecteerbare viral load'. Je viral load kan de ene keer wat hoger zijn dan de andere keer. Dat is normaal en niet erg. Als je viral load bij elk bloedonderzoek steeds hoger wordt, is er wel iets aan de hand. Dan werken de medicijnen waarschijnlijk niet goed. Misschien zegt je dokter dan dat je andere pillen moet gaan slikken.

Leger van je lichaam

Je afweercellen beschermen je lichaam. Ze zorgen ervoor dat je niet ziek wordt. Maar het hiv-virus valt je afweercellen aan en gaat in die cellen zitten. Deze afweercellen heten CD4. Aan het bloedonderzoek kan je dokter zien hoe goed je afweer is. Hoe hoger de CD4 is, hoe beter de afweer is. Hiv kan je afweer zwak maken. Je kunt dan eerder een andere ziekte krijgen. Als je hiv-medicijnen gaat gebruiken, zal je afweer weer verbeteren. Bij ieder mens wisselt de afweer, ook bij mensen zonder hiv. Je hoeft je dus geen zorgen te maken als je afweer een keer wat minder is.

Andere bloedonderzoeken

Er worden soms andere dingen in je bloed onderzocht. Bijvoorbeeld of de medicijnen goed in je bloed komen. Dat heet de 'bloedspiegel'. Als die te laag is, neem je misschien je pillen niet altijd in. Het kan ook zijn dat je meer pillen nodig hebt. Soms kan ook worden gemeten of de medicijnen die jij krijgt, wel werken tegen het soort hiv-virus dat in jouw lijf zit. Dat noemen ze een resistentie-bepaling.

Andere virussen

Veel mensen met hiv kunnen ook andere virussen in hun lichaam krijgen zoals hepatitis A en B. Uit bloedonderzoek in het ziekenhuis blijkt of je al hepatitis A en B hebt gehad. Als je die ziektes vroeger hebt gehad, kun je ze niet meer krijgen. Als je ze nog niet hebt gehad, vertelt de verpleegkundige waar je een inenting kunt halen om te zorgen dat je de ziektes niet krijgt.

Hepatitis C

Hepatitis C is een ernstige ziekte van de lever. Je kunt die ziekte bijvoorbeeld krijgen door seks zonder condoom of door injectienaalden te delen. Als je een keer hepatitis C hebt gehad, kun je het nog een keer krijgen. Er bestaan medicijnen waardoor je in een paar maanden kunt genezen van hepatitis C. Er is geen inenting die ervoor zorgt dat je geen hepatitis C kunt krijgen.



12. Pillen innemen

Je kunt gezond oud worden door de rest van je leven elke dag 1 of een paar pillen te slikken. Die pillen moet je elke dag ongeveer op dezelfde tijd slikken.

Er zijn verschillende soorten hiv medicijnen. De dokter en verpleegkundige vertellen je welke medicijnen je kunt slikken. Veel mensen hoeven maar 1 pil per dag te nemen. Andere mensen slikken een paar pillen per dag. Soms kun je zelf kiezen. De dokter of de verpleegkundige vertelt je de voordelen en nadelen van de verschillende pillen.

Innemen medicijnen

Je moet die medicijnen elke dag ongeveer op dezelfde tijd slikken. Dus niet de ene dag 's ochtends en de andere dag 's avonds. Bij sommige medicijnen moet je iets eten. Maar bij de meeste medicijnen maakt het niet uit of je bij je pil iets eet of niet. Je kunt met de verpleegkundige praten over wat voor jou het fijnste moment is om je medicijnen in te nemen. Als je een paar pillen per dag moet slikken, vertelt de verpleegkundige of je ze tegelijk moet innemen of juist niet.

Vergeeten?

Ben je vergeten om je medicijnen in te nemen? Neem die vergeten pil dan meteen in. Bel met de hiv-verpleegkundige en vraag haar wanneer je de volgende pillen moet innemen.

Overgeven of diarree

Je kunt aan de verpleegkundige vragen wat je moet doen met je medicijnen als je een keer moet overgeven of diarree hebt.

Even stoppen?

Je moet elke dag je medicijnen slikken. Het maakt niet uit of je gewoon thuis bent, griep hebt of op vakantie gaat. Het is niet goed om een tijd te stoppen met medicijnen. Als je de medicijnen niet inneemt, merk je daar in het begin niks van. Maar als je vaker je medicijnen niet inneemt of langere tijd stopt, kun je ziek worden.

Medicijnen van iemand anders

Als je je medicijnen niet bij je hebt, is het niet goed om een pil van iemand anders te slikken. Dat kan alleen als je heel zeker weet dat het precies dezelfde pil is.

Medicijnen voor familielid?

Het is niet goed om je medicijnen op te sturen naar een familielid in het buitenland. Want je weet nooit of die medicijnen voor jouw familielid goed zijn. Jij kunt er niet voor zorgen dat je familielid jarenlang iedere dag de goede medicijnen krijgt.

Onderzoek nieuwe medicijnen

De dokter vraagt soms aan mensen of ze mee willen doen aan een onderzoek. Dan kunnen ze een nieuwe hiv-pil uitproberen. De dokter vertelt dan de voordelen en nadelen. Als de dokter het jou ook vraagt, dan kun je zelf beslissen. Je kan meedoen, maar je kan ook zeggen dat je liever je gewone medicijnen blijft slikken.



13. De apotheek

Met het recept van je dokter of verpleegkundige krijg je je medicijnen in een apotheek. Bij elke apotheek in Nederland kun je hiv-medicijnen halen. Bij de ene apotheek krijg je ze meteen mee. Bij de andere apotheek kun je ze een paar dagen later halen.

Ga op tijd naar de apotheek om nieuwe pillen te halen. Het liefst als je nog voor een week pillen hebt. Want het is niet goed om 1 dag of langer geen medicijnen te slikken. Als je iedere dag 2 of 3 pillen moet slikken, is het ook niet goed om de ene pil wel te slikken en de andere pil niet. Je moet iedere dag al je medicijnen slikken.

Als je helemaal geen medicijnen meer hebt en je krijgt ze niet meteen van de apotheek, bel dan de verpleegkundige in het ziekenhuis.

Bijsluiter

Als je in de apotheek pillen haalt, zit er een brief met informatie in kleine lettertjes in het doosje. Dat heet de 'bijsluiter'. Vaak krijg je er van de apotheek ook nog een andere brief bij, die makkelijker te lezen is. Elke pil kan voor klachten zorgen. Dat kan van alles zijn: hoofdpijn, misselijkheid, diarree, jeuk enzovoort. Dat zijn bijwerkingen. In de brieven staan heel veel bijwerkingen, ook bijwerkingen die bijna niemand krijgt. Schrik niet van die lange lijst. Meestal heeft elke medicijnen maar een paar bijwerkingen die veel voorkomen.





14. Andere middelen en supplementen

Vertel je apotheek, je dokter of de verpleegkundige eerlijk over andere middelen die je gebruikt.

Wees eerlijk over pillen zonder recept, kruidenmiddelen, voedingssupplementen en drugs. Niet alles gaat goed samen met je hiv-medicijnen. Je kunt er doodziek van worden!

Hiv-medicijnen werken soms niet goed samen met medicijnen van een andere dokter, of met pillen die je zonder recept kunt kopen. Hiv-medicijnen gaan niet altijd samen met drugs, zoals xtc, of met kruiden, zoals sint-janskruid.

Verschillende apotheken

Misschien wil je je hiv-medicijnen niet bij je eigen apotheek halen. Bijvoorbeeld omdat je niet wilt dat de mensen van de apotheek dicht bij je huis weten dat je hiv hebt. Of omdat je hiv-medicijnen krijgt van de apotheek van het ziekenhuis. Maar omdat niet alle pillen met elkaar samengaan, is het belangrijk om al je pillen bij één apotheek te halen. Daar weten ze dan precies welke middelen je gebruikt.

15. Last van je hiv-medicijnen?

Het is niet nodig om maandenlang last van je medicijnen te hebben.

Als je medicijnen slikt, kun je ergens last van krijgen. Last van je buik, slecht slapen, diarree of iets anders. Vertel dat aan de dokter of verpleegkundige. Misschien komt het door de hiv-medicijnen. Dat is dan een bijwerking.

Andere hiv-medicijnen

Soms schrikt je dokter van een bijwerking en moet je meteen andere hiv-medicijnen gaan slikken. Die andere pil werkt net zo goed, maar je hebt dan waarschijnlijk geen last meer van bijwerkingen. Veel bijwerkingen worden na een paar weken minder of gaan helemaal weg. Heb je er toch lang last van? Vraag dan om andere hiv-medicijnen aan je dokter of verpleegkundige.

Vaak moe

Sommige mensen met hiv zijn vaker moe, zonder dat ze hard hebben gewerkt of gesport. Dat komt bijvoorbeeld doordat iemand niet genoeg eet of slaapt, of veel piekert. Soms komt het door de medicijnen. Bespreek je moeheid met je dokter of de verpleegkundige, zodat zij je misschien kunnen helpen.



16. Je geloof

Je geloof kan je steun geven. En je kunt steun krijgen van de mensen met hetzelfde geloof. Maar soms veroordelen mensen van jouw geloof je.

Vasten

Als je wilt vasten, moet je wel gewoon je pillen slikken. Als je dat niet doet, word je niet meteen ziek, maar dan werken je pillen later misschien niet meer. Je moet je pillen innemen met een glas water en bij sommige pillen moet je ook eten. Zieke mensen hoeven niet te vasten.

Praten

Je kunt met de verpleegkundige praten over hiv en je geloof. Je kunt ook met hem of haar praten als je het moeilijk vindt om tijdens het vasten bloed te laten prikken of pillen te slikken.





17. Gezond leven

Gezond leven is voor iedereen goed. Als je hiv hebt en je stopt met roken, dan is dat het allerbeste!

Je kunt doodziek worden van roken. Als je hiv hebt, heb je nog meer kans om ziek te worden van roken. Als je stopt met roken, dan is dat heel goed voor je gezondheid!

Veel mensen met hiv doen nog meer om gezond te leven: op tijd naar bed, gezond eten, minder alcohol en drugs gebruiken, meer sporten en minder stress hebben.

18. Geen risico voor andere mensen

Als het virus niet in je bloed te vinden is, kan een ander van jou geen hiv krijgen.

Als je hiv-medicijnen gebruikt, vertellen je dokter en verpleegkundige wanneer het virus niet meer in je bloed te meten is. Dat noemen ze een 'ondetecteerbare viral load'. Dan heb je bijna geen virus meer in je bloed. Met zo'n ondetecteerbare viral load kun jij hiv niet meer overbrengen op je sekspartner. Je kunt niet genezen van hiv, want er blijft altijd een beetje virus ergens in je lijf.

Als je virus wel te zien is in je bloed, kan iemand hiv van jou krijgen op deze manieren:

- een partner kan hiv van je krijgen door seks zonder condoom
- iemand met wie je een injectienaald deelt kan hiv van je krijgen,
- je baby kan hiv van je krijgen tijdens de zwangerschap, bij de geboorte, of doordat je borstvoeding geeft.



Iemand anders kan nooit hiv krijgen via jouw speeksel en ook niet via jouw zweet, snot en tranen. Je hoeft dus thuis, met je kinderen, op school of op je werk nergens rekening mee te houden. Je kunt gewoon:

- zoenen en tongzoenen
- niezen, hoesten en snotteren
- iemand een hand geven
- masseren
- gemasseerd worden
- dezelfde wc gebruiken
- samen in bed liggen
- eten delen
- samen uit een glas drinken
- knuffelen





19. Seks

Met hiv kun je genieten van je seksleven.

Geen zin

Als je net weet dat je hiv hebt, heb je misschien geen zin in seks. Of vind je het moeilijk om te genieten van vrijen. Bij de meeste mensen gaat dit vanzelf over.

Ondetecteerbaar

Als je hiv niet te meten is in je bloed, is het niet mogelijk dat iemand anders via jou hiv krijgt. Maar er zijn natuurlijk nog andere ziekten die je kunt krijgen en doorgeven via seks. Dit worden 'seksueel overdraagbare aandoeningen' genoemd (soa). Het is daarom verstandig om bij seks met een losse partner een condoom te gebruiken.

Praten

Over je seksleven kun je altijd praten met een verpleegkundige. Je kunt ook met de verpleegkundige bespreken hoe vaak je je op soa (seksueel overdraagbare aandoeningen) kunt laten testen en waar je dat kunt doen. Wanneer je veel problemen hebt met je seksleven, kun je met een deskundige praten. Zo iemand heet een seksuoloog.

20. Werk

Als je solliciteert, of als je je ziek meldt, hoef je niet over je hiv te vertellen.

Solliciteren

Een baas mag geen vragen stellen over je gezondheid, ook niet bij een sollicitatiegesprek. Als hij dat toch doet, hoef je geen antwoord te geven. Maar hoe reageer je als er in een sollicitatiegesprek toch naar gevraagd wordt? De verpleegkundige kan je hier meer over vertellen. Bespreek dit daarom met de verpleegkundige voor een sollicitatiegesprek.

Minder werken

Als je denkt dat je de komende zes maanden vanwege je gezondheid minder kunt werken, moet je dat zeggen. Maar dan hoef je niet te zeggen dat het door hiv komt.

Keuring

Als je bij een sollicitatie door een dokter wordt gekeurd, mag er niet naar hiv worden gevraagd en mag er geen hiv-test worden gedaan.

Je ziek melden

Als je je ziek meldt op je werk, hoef je je werkgever niet te vertellen wat je hebt. Als je ziekte door hiv komt, hoef je dat dus niet te zeggen. Je werkgever mag je wel vragen stellen, zoals: Wanneer denk je weer te kunnen werken? Denk je dat je dan weer volledig aan de slag kunt? Kun je alles weer doen? Voor meer informatie over ziek melden kun je terecht bij de Hiv Vereniging.

Bedrijfsarts

Je bent niet verplicht om aan de bedrijfsarts te vertellen dat je hiv hebt. Toch is het vaak goed om het wel te vertellen. Bedrijfsartsen mogen het aan niemand doorvertellen, maar heel soms gebeurt het toch. Zeg daarom altijd eerst tegen je bedrijfsarts dat je wilt dat hij het aan niemand vertelt. Voordat je het gesprek hebt, kun je altijd voor advies terecht bij de verpleegkundige. De verpleegkundige kan je adviseren over wat je het beste kan doen.





21. Op reis

Je kunt zonder zorgen op reis als je vooraf een paar dingen regelt. Je kunt een brief vragen van de dokter waarin staat dat je medicijnen mee mag nemen.

Naar welk land ga je?

Sommige landen kom je niet binnen als je hiv hebt. Je kunt dit opzoeken op de Engelse site www.hivtravel.org of vragen aan de verpleegkundige of het Servicepunt van de Hiv Vereniging.

Inenting tegen ziekte

Voor sommige landen moet je vooraf een inenting halen tegen ziekte, bijvoorbeeld Hepatitis A of B of gele koorts. Je kunt de verpleegkundige om meer informatie vragen.

Extra medicijnen mee

Neem extra medicijnen mee voor als je onverwachts langer wegblijft. Neem bijvoorbeeld voor een week extra pillen mee.

Verzekering

Kijk voor je op reis gaat of je een goede verzekering hebt. Dan kun je de verzekering bellen als je onverwachts in het buitenland geen medicijnen meer hebt. Een goede verzekering is:

- Een aanvullende buitenlandverzekering bij je zorgverzekering; of een reisverzekering met geneeskundige dekking.
- Als je buiten Europa reist, kijk dan of je verzekering werelddekking heeft.

Vliegen

Als je gaat vliegen, neem dan al je hiv-medicijnen mee in de handbagage. Als je samen met iemand anders vliegt, verdeel je pillen dan over de handbagage. Dan heb je nog steeds pillen als een tas wordt gestolen of kwijtraakt.

Tijd verzetten

Als je op reis gaat en de tijd moet verzetten kun je je pillen blijven slikken op dezelfde tijd. Bijvoorbeeld bij het ontbijt. Als er 1 of 2 uur tijdsverschil is, dan kun je je pillen op je gewone tijd slikken. Maar als je naar Amerika of Azië gaat: hoe laat moet je dan je pillen tijdens je reis innemen? Dat kun je van tevoren aan de verpleegkundige vragen.

Problemen?

Als je in het buitenland bent en problemen hebt met je pillen of je gezondheid, kun je daar naar een ziekenhuis gaan en de brief van je dokter laten zien. Maar je kunt ook bellen met de verpleegkundige. Neem dus het telefoonnummer mee.



22. Geld en verzekeringen

De basisverzekering betaalt alle kosten die met hiv te maken hebben.

Elke Nederlander en iedereen die in Nederland werkt of verblijft, moet bij een zorgverzekeraar een basisverzekering nemen en hiervoor betalen. De basisverzekering betaalt je hiv-medicijnen, je bloedonderzoek en je gesprekken in het ziekenhuis. Als je hiv hebt, betaal je de gewone prijs voor die verzekering en je wordt niet geweigerd. Elke basisverzekering heeft een eigen risico: elk jaar moet je de eerste paar honderd euro zelf betalen.

Extra verzekeringen

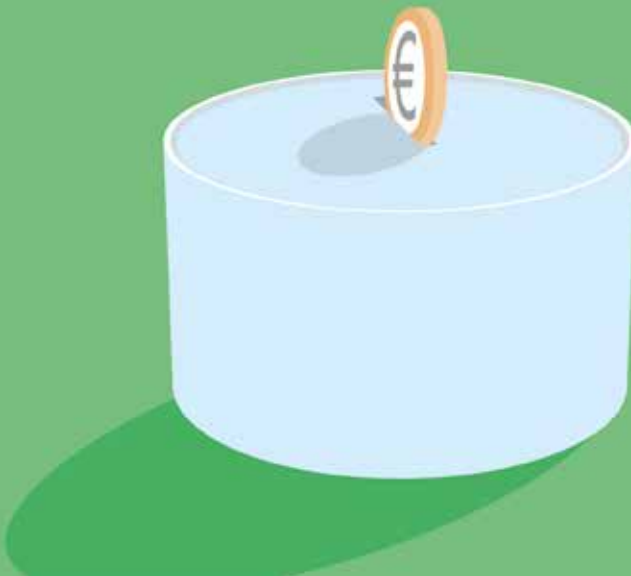
Als je wilt, kun je een aanvullende verzekering nemen voor bijvoorbeeld de tandarts of fysiotherapeut. Het is nog nooit gebeurd dat iemand zo'n aanvullende verzekering niet kon nemen omdat hij hiv heeft.

Financiële steun van het Aidsfonds

Als je een laag inkomen hebt, kun je problemen krijgen als je extra kosten moet maken door je hiv of voor je gezondheid. Je kunt bij het Aidsfonds (afdeling individuele hulpverlening) geld vragen: 020 62 62 669. Zij geven alleen geld als je dat niet van een andere organisatie kunt krijgen, bijvoorbeeld van je gemeente, en alleen voor hele speciale doelen.

Andere verzekeringen en belasting

Op de website www.hivvereniging.nl lees je over hiv en over verzekeringen en belasting. Of je kunt bellen met het Servicepunt voor informatie.



23. Hiv Vereniging

De Hiv Vereniging is er om je te helpen met het leven met hiv.

De Hiv Vereniging is er om je te helpen met je leven met hiv. De vereniging is niet van de overheid maar onafhankelijk en heeft veel leden. De Hiv Vereniging is van en voor mensen die leven met hiv in Nederland en de mensen om hen heen. De vereniging zorgt voor goede informatie over leven met hiv. Zij hebben dit boekje gemaakt. En zij hebben een website met veel informatie. De Hiv Vereniging komt op voor jouw rechten en kan je in contact brengen met andere mensen met hiv.

Praten

Als je wilt praten of als je iets wilt vragen dat met je hiv te maken heeft, kun je bellen met het Servicepunt. Je hoeft je naam niet te zeggen. Je kunt bellen op maandag, dinsdag en donderdag van 2 uur 's middags tot 10 uur 's avonds.

Lid worden

Je kunt de Hiv Vereniging helpen door lid te worden. Hoe meer leden de Hiv Vereniging heeft, hoe sterker we zijn. Je kunt lid worden door je aan te melden via de website of door het Servicepunt te bellen.

Vrijwilliger worden

Je helpt de Hiv Vereniging nog veel meer door vrijwilliger te worden. We praten daar graag met je over.

Hoe je ons kunt bereiken:

Telefoonnummer Servicepunt: 020 689 25 77
Website: www.hivvereniging.nl

Dit boekje

Dit boekje krijg je van de Hiv Vereniging. Het is gemaakt met geld van Gilead, een van de makers van hiv-medicijnen en de Hiv Vereniging. De tekst is geschreven door Fred Verdult en nagekeken door Rosita Hasselbaink en Reina Foppen. Pieter Brokx heeft dit boekje gecoördineerd. De tekeningen zijn gemaakt door Richard Kleist en dit boekje is gedrukt door NPN Drukkers.

Colofon

Uitgave: Hiv Vereniging 2017
Financieel mede mogelijk gemaakt door Gilead Sciences, een van de makers van hiv-medicijnen
Teksten: Fred Verdult
Redactie: Rosita Hasselbaink en Reina Foppen
Coördinatie: Pieter Brokx
Tekeningen: Richard Kleist
Druk: NPN Drukkers
Ontwerp: Rogério Lira
Copyright: CC-BY-NC-ND 4.0



Het keurmerk Gewone Taal betekent dat de folder, brochure of website goed leesbaar is voor iedereen.



Postbus 15847
1001 NH Amsterdam

1e Helmerstraat 17A-3
1054 CX Amsterdam