

## FAQ n=n campagne

Laatste update: 23-05-2019

### Q: Waar staat n=n voor?

A: De afkorting n=n staat voor 'niet meetbaar = niet overdraagbaar' en is een vertaling van U=U (Undetectable = Untransmittable).

### Q: Is U=U dezelfde campagne als n=n?

A: Nee. Het zijn twee verschillende campagnes. U=U is een internationale campagne opgezet door Prevention Access ([www.preventionaccess.org](http://www.preventionaccess.org)) en de Hiv Vereniging heeft deze campagne altijd ondersteund. Omdat we vinden dat het Nederlands publiek ook op de hoogte moet zijn van deze boodschap lanceren we een nieuwe, Nederlandstalige campagne: **de n=n-campagne, niet meetbaar = niet overdraagbaar**.

### Q: Wat is 'niet meetbaar'?

A: Niet meetbaar houdt in dat het aantal virusdeeltjes onder een bepaalde waarde zakt (<50 virusdeeltjes per milliliter bloed), waardoor het virus niet meer meetbaar is in het bloed. Iemand waarbij hiv niet meetbaar is, kan het virus niet overdragen. Iemand die een onderdrukte viral load heeft (<200 virusdeeltjes per milliliter bloed) kan het virus overigens ook niet overdragen.

### Q: Wat is het verschil tussen 'niet meetbare viral load' en 'onderdrukte viral load'?

A: Met 'niet meetbaar' wordt een viral load van minder dan 50 virusdeeltjes per milliliter bloed bedoeld (tegenwoordig zijn er zelfs testen die tot 20 virusdeeltjes per milliliter bloed kunnen meten, maar wij houden de grens van 50 aan). Met 'onderdrukt' bedoelen we een viral load van minder dan 200 virusdeeltjes per milliliter bloed. Zowel als je viral load niet meetbaar is, als wanneer deze onderdrukt is kun je hiv niet overdragen via seks.

### Q: Is het virus dan helemaal verdwenen uit het lichaam?

A: Nee. Hiv is op dit moment niet te genezen. Het virus is niet verdwenen maar het wordt zo goed onderdrukt door de medicatie dat het niet meetbaar is in het bloed. Je blijft wel hiv-positief en de antistoffen (afweerstoffen tegen hiv) zijn ook nog meetbaar.

#### ➔ Q: Dus een hiv-test blijft positief?

A: Ja. Als je hiv-positief bent en je virus is niet meetbaar dan blijft de uitkomst bij een hiv-test nog steeds positief.

### Q: Wat is 'viral load' dan?

A: Viral load geeft de hoeveelheid virusdeeltjes per milliliter bloed weer. Met 'virusdeeltjes' wordt hiv-RNA bedoeld. Als dit onder de 50 komt dan spreken we van 'niet meetbaar'. Als de viral load onder de 200 komt spreken we van 'onderdrukt'. In beide gevallen geldt n=n.

**Q: Is niet meetbaar hetzelfde als ondetecteerbaar?**

A: Ja. Ondetecteerbaar komt van het Engelse woord 'undetectable' en betekent niet meetbaar. Voor de n=n-campagne hebben wij gekozen voor 'niet meetbaar' omdat het duidelijke woorden zijn en niet iedereen op de hoogte is van alle medische termen.

**Q: Dus als ik hiv-positief ben en het virus is ondetecteerbaar, dan kan ik het virus niet overdragen?**

A: Klopt. Het is wel belangrijk om goed je medicatie te nemen en naar je afspraken in het hiv-behandelcentrum te gaan. Zo houd je het virus ondetecteerbaar.

**Q: Is er wetenschappelijk bewijs voor n=n?**

A: Ja. Er zijn verschillende wetenschappelijke studies die n=n onderbouwen zoals:

- [HPTN 052](#): uit 2011/2015. In de HPTN 052-studie werden 1.763 heterokoppels geïncludeerd, waarbij de ene partner hiv had en de andere niet.
- [PARTNER 1](#): uit 2016. Hier werden 888 koppels gevolgd, waarvan de ene partner hiv had en de andere niet. 551 koppels waren heteroseksueel en 337 koppels waren homoseksueel. In totaal vond er 58.000 keer seks zonder condoom plaats.
- [Opposites Attract](#): uit 2017. In de Opposites Attract-studie werden 343 homoseksuele koppels uit Australië, Thailand en Brazilië gevolgd. Er vond ongeveer 12.000 keer condoomloze seks plaats.
- [PARTNER 2](#): uit 2018. In deze studie werden 783 homoseksuele koppels gevolgd en er vond zo'n 75.000 keer condoomloze seks plaats. De resultaten werden onlangs ook gepresenteerd in het wetenschappelijk blad The Lancet, [zie hier](#).

Daarnaast zijn er honderden (inter)nationale organisaties die deze boodschap ondersteunen en uitdragen, check [www.preventionaccess.org/](http://www.preventionaccess.org/) om te kijken wie dat zijn. In [dit artikel](#) in het wetenschappelijk blad The Lancet staat een goede samenvatting.

**Q: Is de kans echt nul?**

A: Ja.

**→ Q: Maar ik lees of hoor soms nog dat men spreekt van verwaarloosbaar, dat is toch niet nul?**

A: Dat klopt. De wetenschappelijke onderbouwing van n=n is nog niet heel breed bekend, dus het kan zijn dat mensen uitspraken doen op basis van verouderde informatie, daarom voeren we ook deze campagne. Daarnaast is het in de wetenschap niet gebruikelijk om een kans van nul aan te geven, want er kan altijd in theorie een kans zijn en ook al is dat een kans van een op een miljoen, dan nog steeds is er een kans. Dat wordt dan wel nihil of verwaarloosbaar genoemd. Omdat wij te maken

hebben met mensen in de maatschappelijke en sociale realiteit hanteren wij het gegeven dat de kans op overdracht wel nul is bij n=n, en de studies ondersteunen dit.

**Q: Hoe zorg ik ervoor dat het virus ondetecteerbaar wordt?**

A: Het is belangrijk dat, zodra je hoort dat je hiv-positief bent, je snel in behandeling gaat. Samen met de internist en hiv-consulent ga je kijken welke medicatie het beste bij jouw leven past. Bij de meeste mensen wordt het virus dan binnen drie tot zes maanden ondetecteerbaar. Het komt wel eens voor dat dit langer duurt. Daarom is het belangrijk om naar je afspraken te gaan en dagelijks je medicatie te nemen.

**Q: Kan het virus ook ondetecteerbaar blijven of worden als ik geen medicatie slik?**

A: Ja, maar dit komt zeer zelden voor. Het kan voor komen dat je lichaam zelf het virus onderdrukt waardoor de 'viral load' onder de 200 virusdeeltjes per milliliter bloed blijft. Dan ben je een 'elite controller'. Ongeveer 1 op de 100 mensen met hiv zijn elite controllers. Het is nog niet bekend hoe het kan dat sommige mensen elite controllers zijn.

De Hiv Vereniging raadt mensen met hiv aan om hiv-medicatie te gebruiken, omdat dit het virale reservoir zo klein mogelijk houdt en resistentie van het virus voorkomt. Hiernaast is het belangrijk om regelmatig de viral load te meten, vooral bij mensen die geen medicatie gebruiken. Zonder medicatie kan de viral load namelijk elk moment stijgen, en wanneer deze boven de 200 kopieën per milliliter bloed komt, is er kans op overdracht van hiv via seks.

**Q: Ik dacht dat het virus minimaal zes maanden ondetecteerbaar moest zijn voordat n=n van kracht gaat?**

A: Dit is een verouderde lezing van de wetenschappelijke onderzoeken. Vandaar dat wij het ook hebben verwijderd uit onze uitingen. Als het virus onmeetbaar is kun je het niet overdragen. Voor meer informatie over de ontwikkeling van de n=n-boodschap lees dit artikel van de Hiv Vereniging ["De evolutie van het Zwitsers standpunt"](#).

**Q: Als het virus ondetecteerbaar is, blijft dat dan zo?**

A: Ja, normaal gesproken wel. Als je dagelijks je medicatie neemt (therapietrouw bent) kan je viral load niet zomaar stijgen. Het is belangrijk om naar je afspraken in het ziekenhuis te gaan, en je viral load te laten meten. De meeste mensen die in behandeling zijn gaan twee keer per jaar naar het ziekenhuis voor controle, als je net in behandeling bent dan kan dat iets vaker zijn. Zo kan een internist in de gaten houden of je medicatie goed werkt. Als het virus langer dan één jaar ondetecteerbaar is, je therapietrouw bent en je regelmatig op controle gaat, komt het zelden voor dat het virus weer meetbaar wordt.

**Q: Waarom hebben sommige mensen nog wel een detecteerbaar virus?**

A: In Nederland hebben 95% van de mensen die hiv-remmers slikken een ondetecteerbare viral load. Voor de overige 5% zijn er verschillende redenen. Het is mogelijk dat iemands omgeving of persoonlijke omstandigheden niet geschikt zijn om therapietrouw te blijven (stigma, mentale gezondheidsproblemen, woonomstandigheden, middelengebruik, financiële omstandigheden, enz.). Er zijn ook mensen die al heel lang veel verschillende medicatie hebben gekregen waardoor die medicatie niet meer goed werkt. Sommigen kiezen er bewust voor geen medicatie te slikken. Ook heeft niet iedereen toegang tot de gezondheidszorg of medicatie.

**Q: Kun je het virus overdragen als het detecteerbaar is?**

A: We weten dat het virus zich alleen verspreidt door onbeschermd seks, bloed-bloedcontact en borstvoeding. De mythes dat je hiv krijgt door het delen van theekopjes of zoenen zijn jaren geleden al ontkracht. Bij seks zonder condoom met een hiv-positief persoon met een meetbaar (detecteerbaar) virus ligt het iets anders. Onder de 200 virusdeeltjes per milliliter wordt hiv niet overgedragen. Bij (flink) hogere aantallen virusdeeltjes per milliliter, neemt de kans op overdracht toe. Zo heeft iemand die net geïnfecteerd is miljoenen virusdeeltjes per milliliter in het bloed waardoor het infectievermogen groot is. Een condoom of PrEP biedt dan goede bescherming.

**Q: Ik twijfel of het virus bij mij ondetecteerbaar is, wat nu?**

A: Als je niet zeker weet of het virus bij jou ondetecteerbaar is, kun je dit het beste vragen aan je hiv-behandelaar. Die heeft inzicht in jouw viral load en kan je vertellen of je voldoet aan de criteria.

**Q: Waarom informeert mijn hiv-behandelteam mij niet over n=n?**

A: In 2017 hebben de Nederlandse Vereniging van HIV-Behandelaars (NHVB) en de vereniging van verpleegkundig consultants voor hiv (V&VN / VCH) het u=u statement van Prevention Access Campaign ondertekend. Hierdoor zullen steeds meer zorgverleners deze boodschap uitdragen, maar misschien is je zorgverlener nog niet op de hoogte van de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen. De Hiv Vereniging vindt dat mensen altijd goed en onbevooroordeeld geïnformeerd moeten worden. Word je hierover niet geïnformeerd door je behandelaar of consultant, dan horen wij dat graag. Neem dan contact op met het Servicepunt:

[www.hivvereniging.nl/ontmoeten/servicepunt/vraag](http://www.hivvereniging.nl/ontmoeten/servicepunt/vraag)

**Q: Hoe zit het met het condoomgebruik? Moet dat nog steeds dan?**

A: Er zijn verschillende manieren om te beschermen tegen hiv. Eén daarvan is zorgen dat het virus ondetecteerbaar wordt (het virus is dan niet over te dragen). Condooms en PrEP\* zijn andere manieren om jezelf te beschermen tegen hiv. Niet alle manieren beschermen je ook tegen andere soa's of zwangerschap. Zo loopt iemand bij seks zonder condoom, ook met een ondetecteerbaar virus, nog steeds kans op zwangerschap of bijvoorbeeld chlamydia.

\* PrEP is een medicijn dat beschermt tegen hiv, voor meer informatie check

[www.prepnu.nl](http://www.prepnu.nl)

**Q: Hebben soa's invloed op het overdragen van hiv als het virus ondetecteerbaar is?**

A: Wanneer het virus ondetecteerbaar is, is er geen kans op overdracht van het virus. Ook niet wanneer je een soa hebt, of je partner een soa heeft.

**Q: Hoe zit het dan bij borstvoeding? En zwangerschap?**

A: Omdat n=n geldt bij seks is er geen kans dat een vader met onderdrukte viral load hiv doorgeeft aan zijn ongeboren baby, omdat hij het virus niet over kan dragen aan de moeder.

Ook geldt n=n bij een normale zwangerschap en bevalling. Als de moeder een onderdrukte viral load heeft zal ze hiv bij een normale zwangerschap niet overdragen aan haar baby (moeder en baby hebben tijdens de zwangerschap gescheiden bloedbanen). Ook zal de baby door een normale bevalling geen hiv krijgen. De baby krijgt voor de zekerheid wel een tijdje hiv-remmers na de geboorte, dit werkt als PEP. Hierdoor komt in Nederland geen overdracht van moeder op kind meer voor bij moeders met een onderdrukte viral load.

n=n geldt niet voor borstvoeding. De kans op overdracht van hiv bij borstvoeding als de moeder een ondetecteerbare viral load heeft is ongeveer 0% tot 1%. Toch kun je ervoor kiezen om borstvoeding te geven als je hiv-positief bent. Voor meer informatie over hiv, zwangerschap en borstvoeding, Zie:

[www.hivvereniging.nl/gezond-leven/kinderwens-en-zwangerschap](http://www.hivvereniging.nl/gezond-leven/kinderwens-en-zwangerschap)

**Q: Het delen van naalden, geldt n=n daar ook voor?**

A: Nee, n=n geldt niet bij het delen van naalden bij injecterend drugsgebruik, hier is nog te weinig onderzoek naar gedaan. Het gebruik van schone naalden wordt altijd aangeraden, omdat er ook andere ziektes naast hiv zijn die zo doorgegeven kunnen worden.

**Q: Hoe zit het met prik- en bijtaccidenten?**

Het RIVM heeft onlangs een nieuwe richtlijn uitgebracht voor prik, bijt-, snij- en spataccidenten. Hierin staat vermeld dat bij een onderdrukte viral load (minder dan 200 kopieën per milliliter) er geen risico is op overdracht van hiv en er bij zo'n accident geen PEP\* voorgeschreven hoeft te worden. Dit betekent dat n=n ook geldt voor prik, bijt-, snij- en spataccidenten. [Meer informatie hierover klik hier.](#)

\* PEP = Post Exposure Profylaxis, een kuur wat genomen kan worden als je risico hebt gelopen op hiv

**Q: Wat betekent n=n voor mij als persoon zonder hiv?**

A: Voor mensen met een hiv-positieve partner betekent n=n dat ze seks zonder condoom kunnen hebben. Als je seks zonder condoom wil, dan is het wel belangrijk om dit met je partner(s) te bespreken omdat condooms ook bescherming bieden tegen zwangerschap en andere soa's. Mensen met hiv lopen vaak tegen stigma aan. Nu er door n=n geen angst hoeft te zijn voor overdracht van hiv is er geen reden om mensen met hiv uit te sluiten of negatief te benaderen, zie het statement van de vereniging.

[www.hivvereniging.nl/n-is-n](http://www.hivvereniging.nl/n-is-n)

**Q: Wat betekent n=n voor mij als persoon met hiv?**

A: Een niet meetbare viral load is beter voor je gezondheid. Het kan ook veel invloed hebben op sociaal, emotioneel en maatschappelijk vlak. Zoals ook vermeld in het statement ([www.hivvereniging.nl/n-is-n](http://www.hivvereniging.nl/n-is-n)) gelooft de Hiv Vereniging dat n=n bijdraagt aan de gelijkwaardigheid, het geluk en de erkenning van mensen met hiv. De angst verdwijnt, schaamte maakt ruimte voor trots en mensen met hiv krijgen de kans hun positie in de maatschappij te verbeteren. n=n maakt mensen met hiv deel van de oplossing in plaats van de oorzaak. De Hiv Vereniging kiest ervoor om deze boodschap actief uit te dragen, omdat iedereen met hiv het recht heeft op onvoorwaardelijke gelijkwaardigheid. Wil je weten hoe andere mensen met hiv denken over de n=n-boodschap? [Bekijk hier de video's die zijn gemaakt voor de n=n-campagne waarin mensen met hiv vertellen over de impact van n=n.](#)

DE FAQ GAAT VERDER OP DE VOLGENDE PAGINA!

**Q: Geldt n=n alleen voor seksuele overdracht?**

A: Hiv is in de dagelijkse omgang niet overdraagbaar, ongeacht de viral load. Bij een onderdrukt virus is hiv ook niet overdraagbaar via seks, zwangerschap, door een bevalling of via prik-, bijt-, snij- en spataccidenten. Maar bij borstvoeding en bloedtransfusie blijft er wel (ook bij een onderdrukte viral load) kans op overdracht.

De n=n campagne is gestart naar aanleiding van de PARTNER studie, waarin gekeken werd naar overdraagbaarheid van hiv via seks. Uit deze studie werd duidelijk dat hiv niet overdraagbaar is via seks bij een onderdrukte viral load. Maar inmiddels weten we ook dat n=n van toepassing is in andere situaties, en geldt het dus niet alleen meer voor seks.

Wij geloven dat n=n een krachtig middel is om mensen met hiv ruimte te bieden zichzelf te empoweren. [Bekijk het statement van de Hiv Vereniging voor meer informatie hierover](#)

*De FAQ is gebaseerd op kennis van de Hiv Vereniging en uit de Prevention Access Campaign [www.preventionaccess.org/faq](http://www.preventionaccess.org/faq)*