



DeepL

Abonneer u op DeepL Pro om grotere bestanden te vertalen.
Meer informatie vindt u op www.DeepL.com/pro.

Word positief over je gezondheid!

Een gids voor je fysieke, mentale,
sociale en seksuele welzijn



Inhoudso pgave

Inleiding	6
Welkom bij uw persoonlijke gezondheidsboekje	7
Fysieke gezondheid	8
Vergeet je vaccinaties niet!	9
Eet gezonde, evenwichtige voeding	11
Kom in beweging, blijf in beweging, doe aan sport	13
Zorg goed voor je slaap	14
Leer hoe u uw pijn beter kunt beheersen	17
De oorzaken van pijn	17
De impact van pijn op de kwaliteit van leven	18
Pijnbestrijding	19
Durf te praten over je verslavingen	21
Tabak	21
Alcohol	23
Drugs	24
Laat je screenen op kanker en andere ziekten	24
Screening op kanker en andere ziekten	24

Geestelijke gezondheid	30
Zorg voor je mentale en neurologische gezondheid	31
Neurologische gezondheid	31
Geestelijke gezondheid	31
Durf psychologische ondersteuning te vragen	33
Denk aan "oplossingen" voor je mentale welzijn	33
Psychologische ondersteuning	33
Activiteiten die je goed doen	35
Welzijnspraktijken	35
Tijd voor jezelf	36
Ondersteunings- en discussiegroepen	36
Sociale en relationele gezondheid	38
Een gezonde sociale en relationele gezondheid behouden en actief	39
Je sociale kring	39
Gemeenschapsactiviteiten en steungroepen	39
Mensen die je kunt vertrouwen om je te ondersteunen	40
Tolk, vertaler en intercultureel bemiddelaar	40
Bemiddeling	41
Een bevredigend professioneel leven nastreven	41
Antidiscriminatiewetten	41
Groepen en professionals om je op de hoogte te houden en je ondersteunen	42
Uw wettelijke rechten kennen	42
Als uw rechten worden geschonden	43
Voor een eerlijkere, meer inclusieve samenleving	43

Seksuele en emotionele gezondheid **44**

Wel of niet je hiv-status delen met je partner?	45
Het recht om te kiezen	45
PrEP en voorzorgsmaatregelen	45
Moeten familie en vrienden dit weten?	46
Een bron van steun en troost	46
Hulp van buitenaf: steungroepen en professionals	47
Een bevredigend seksleven hervatten of behouden	47
Neem uw voorzorgsmaatregelen	47
Geef uiting aan je behoeften en zorgen	48
Professionals die naar je luisteren en je ondersteunen	49
Je status bekendmaken: hoe doe je dat?	49
Elke situatie is uniek	49
Het gewicht van geheimhouding	50
Je bent niet alleen	50
Huiselijk geweld	50
De tijd nemen en ondersteuning krijgen	51

Praktische hulpmiddelen voor overleg **54**

Voor het consult bereid ik mijn afspraak voor	55
Tijdens de raadpleging	58
Opmerkingen	59
Na de raadpleging	61
Mijn actieplan maken	62
Mijn to-do lijst, niet te vergeten	64
Woordenlijst	65

Inleiding



Welkom bij uw persoonlijke gezondheidsboekje

In dit gezondheidsboekje hebben we omwille van de leesbaarheid en duidelijkheid ervoor gekozen om geen inclusief schrift te gebruiken. We willen dat de informatie voor iedereen toegankelijk is, zonder dubbelzinnigheid of extra complexiteit. We willen echter duidelijk maken dat deze keuze geen enkele manier de erkenning en het respect de diversiteit van mensen met hiv uitsluit.

Dit boekje is ontworpen om je te helpen bij het managen van je gezondheid en welzijn als persoon met hiv (PLHIV). Leven met hiv kan unieke uitdagingen met zich meebrengen, maar met regelmatige medische controles, de juiste zorg en een proactieve benadering van je gezondheid is het heel goed mogelijk om een lang en bevredigend leven te leiden.

Dit gezondheidsdagboek is een hulpmiddel dat je hopelijk helpt om je algemene gezondheidstoestand beter te begrijpen, georganiseerd te blijven en geïnformeerde beslissingen te nemen in samenwerking met je medische team.

Natuurlijk is het onmogelijk om alles in dit boekje te behandelen, maar er is een website die je kunt aanvullen, in de vorm van teksten of video's: santepositivevih.be.

We hopen dat dit boekje een waardevolle metgezel wordt op uw reis naar gezondheid, niet alleen een manier om uw zorg bij te houden, maar ook een ruimte om na te denken over uw welzijn en persoonlijke doelen te stellen. Vergeet niet dat u er niet alleen voor staat. Uw zorgteam is er om u bij elke stap te ondersteunen. Verenigingen kunnen ook een bron van ondersteuning zijn.

Zorg goed voor jezelf en onthoud dat jouw gezondheid jouw prioriteit is. Gebruik dit boekje als een hulpmiddel om geïnformeerd en betrokken te blijven en controle over je leven te houden.

Fysieke gezondh eid



Vergeet je vaccinaties niet!

Vaccins helpen mogelijk ernstige ziekten voorkomen en verminderen het risico op ernstige complicaties. Door te vaccineren kunnen mensen met hiv (PLHIV*) een betere levenskwaliteit behouden en frequente ziekenhuisopnames vermijden. Vaccinatie draagt ook bij aan collectieve bescherming door de verspreiding van ziekten te beperken. Tot slot kunnen sommige vaccins zelfs opportunistische infecties helpen voorkomen die specifiek zijn voor immuungecompromitteerde mensen. Uw specialist of huisarts kan u helpen om uw vaccinatieschema up-to-date te houden.

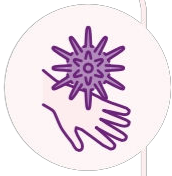
Vaccins tegen ademhalingsvirussen



- **Streptokokkenpneumonie:** hogere incidentie* van deze infecties en hogere morbiditeit voor PLHIV dan voor de algemene bevolking de algemene bevolking. Er zijn verschillende vaccins beschikbaar. Sommige worden vaker aanbevolen voor immuungecompromitteerde mensen van 16 tot 85 jaar.
- **Influenza:** vaccinatie wordt aanbevolen voor mensen die leven met hiv en vermindert het aantal ziekenhuisopnames en sterfgevallen. Sommige vaccins hebben een hooggedoseerde versie voor alle mensen van 65 jaar en ouder.
- **Covid-19: RNA*-vaccins** tegen COVID-19 hebben effectieve immuniteit aangetoond bij PLHIV, hoewel een lagere immuniteit wordt waargenomen bij mensen met een CD4*-telling van minder dan 200/mcL.
- **Respiratoir syncytieel virus (RSV):** een reden tot bezorgdheid volwassenen die risico lopen, er is een wereldwijde aanbeveling voor 60-plussers, zwangere vrouwen en mensen die risico lopen.

Vaccinatie tegen gordelroos

- **Gordelroos (herpes zoster):** een recombinant vaccin is zeer effectief gebleken en wordt aanbevolen voor 60-plussers en immuungecompromitteerde patiënten. vanaf de leeftijd van 16 jaar. Uit een onderzoek bleek dat mensen met hiv niet goed op de hoogte zijn van het herpes zoster vaccin, hoewel de meerderheid het vaccin zou accepteren als het werd aanbevolen.



Vaccins die beschermen tegen soa's* (seksueel overdraagbare aandoeningen)

- **MPox:** vaccin aanbevolen voor **MSM***. Drie doses in plaats van twee als $CD4 < 200/mcL$ als de persoon niet is gevaccineerd tegen pokken.
- **Papillomavirus (HPV*):** vaccinatie wordt aanbevolen voor vrouwen en MSM tot de leeftijd van 26 jaar, maar kan ook later nuttig zijn. Het wordt ook aanbevolen voor mensen met hiv. HIV-infectie kan, zelfs bij een effectieve **antiretrovirale*** behandeling, het immuunsysteem verzwakken, waardoor het risico op HPV-infectie en persistentie toeneemt.



Essentiële vaccins voor iedereen

- **Difterie-tetanus-kinkhoest-polio:** een herhalingsvaccinatie is om de 10 jaar noodzakelijk.
- **Hepatitis A+ Hepatitis B:** vaccins tegen leverinfecties, maar niet tegen hepatitis C. De vaccinatie tegen hepatitis A en B is levenslang geldig. Er is geen booster nodig.
- **Meningokokken:** bacterie die hersenvliesontsteking veroorzaakt. Deze ziekte neemt toe. De incidentie is hoger bij mensen met hiv dan bij de algemene bevolking. Dit vaccin kan worden aangeboden.





Met wie moet contact opnemen?

Je huisarts of specialist op het gebied van infectieziekten kan de situatie met je doornemen en je advies geven.



Eet gezonde, evenwichtige voeding

QLaat je voeding je eerste medicijn zijn! Gezond eten is niet specifiek voor het behoud van een goede gezondheid voor PHA's boven de 50: het gaat iedereen aan.

Eten heeft een functioneel aspect dat ons helpt om in balans te komen, maar het plezier en het delen zijn net zo belangrijk.

- Zogenaamde 'eenvoudige' of 'snelle' suikers, zoals de suiker in een drankje, moeten tot een minimum worden beperkt in onze voeding, ook al zijn ze niet verboden. We moeten daarom niet-essentiële eenvoudige suikers beperken om opslag in het lichaam en biologische onevenwichtigheden te voorkomen, en de voorkeur geven aan complexe suikers en vezels uit granen en peulvruchten voor energie en verzadiging, terwijl we een overmaat moeten vermijden om het risico op overgewicht te verminderen.

Voorbeelden:



Snelle suikers



Zoetwaren



Frisdrank
en gezoete
dranken



Suiker



Wit
brood

- Eiwitten, essentieel voor het lichaam, worden gevonden dierlijke en plantaardige producten. Het variëren van de bronnen is cruciaal als we alle aminozuren willen binnenkrijgen die we nodig hebben, vooral die aminozuren die het lichaam niet zelf aanmaakt.

Voorbeelden:

Dierlijke eiwitten



Vlees



Eieren



Vis



Zuivelpr
oducten

Plantaardi ge eiwitten



Linzen,
kikkererwte
n



Tofu



Quinoa



Amandele
n, chia

- Vetten (of lipiden) zijn noodzakelijk, maar sommige, zoals die van dierlijke producten en bepaalde plantaardige oliën (palmolie, kokosolie, enz.), kunnen het risico op hartaandoeningen verhogen.

"Het is beter om te kiezen voor oliën die rijk zijn aan meervoudig onverzadigde vetzuren (olijf, lijnzaad, walnoot, koolzaad, enz.) en vette vis (makreel, sardines, tonijn, zalm, enz.). Voor een gezonde inname van vetten kies je best oliën die rijk zijn aan meervoudig onverzadigde vetzuren (olijf, lijnzaad, walnoot, koolzaad, enz.) en vette vis (makreel, sardines, tonijn, zalm, enz.)."

voedsel is verboden! Maar als je hiv leeft, is het nog belangrijker om evenwichtig te eten en je alcohol- en suikerinname te beperken door meer vers fruit en verse groenten te eten. Dit vermindert het risico op diabetes en hartaandoeningen.



Met wie moet contact opnemen?

Het advies van een diëtist is **altijd** nuttig. Tijdens dit consult kan een voedingsbeoordeling worden uitgevoerd.



Kom in beweging, blijf in beweging, doe aan sport



Lichamelijke activiteit kan dagelijks worden beoefend, bijvoorbeeld door te wandelen of te fietsen in plaats van de auto te nemen, of door de trap te nemen in plaats van de lift. Afgezien van deze kleine gewoontes is regelmatige lichaamsbeweging in alle opzichten goed voor je lichaam.

Net als bij een dieet *is* lichamelijke activiteit *a priori* verboden, maar het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je in goede fysieke conditie bent. Je arts of een fysiotherapeut kan je begeleiden bij de keuze van je lichaamsbeweging. Het is het beste om een fysieke activiteit te vinden die je leuk vindt, zodat je die regelmatig kunt beoefenen: wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, joggen, enz.

Regelmatige, lichte lichamelijke activiteit verdient de voorkeur en helpt de motivatie te behouden. Over het algemeen raden we 3 sessies per week aan. Maar dit kan per persoon verschillen, afhankelijk van hun schema. Zachte technieken zoals yoga, qi gong en pilates zijn vrij gemakkelijk aan te leren. Bovendien kun je door in een groep te oefenen een sociale band (her)creëren of onderhouden.

Op onze website en ons Youtube-kanaal vind je lichaams oefeningen die door professionals worden aanbevolen: [santepositievevih.be](https://www.santepositievevih.be)



Sommige ziekenfondsen vergoeden een deel van de kosten voor lidmaatschap of sportcoaching. Bovendien bieden sommige lokale overheden en verenigingen deze activiteiten soms gratis of tegen lage kosten aan. Kom meer te weten!



Met wie moet contact opnemen?

Praat met je huisarts en, indien nodig, met je fysiotherapeut als je die regelmatig ziet.



Zorg voor je slaap

Een goede slaapkwaliteit is cruciaal voor het optimaal functioneren van ons lichaam. Onze slaap wordt gereguleerd door cycli die gedurende de nacht ongeveer elke 90 minuten plaatsvinden. Als we een cyclus missen, moeten we vaak wachten op de volgende om een goede nachtrust te krijgen.

Een gezonde slaap is een vitaal aspect van het algehele welzijn en elke verstoring rechtvaardigt een gesprek met een arts. Bezoek

Als slaapapneu wordt vermoed, kan doorverwijzing naar een specialist nodig zijn.

Slaapstoornissen kunnen ook een symptoom zijn van aandoeningen zoals depressie of angst, in welk geval psychologische ondersteuning en, indien nodig, medicatie worden aanbevolen. ze nuttig zijn op korte termijn, moeten slaappillen met voorzichtigheid worden gebruikt, vooral bij patiënten die een anti-HIV behandeling ondergaan, vanwege het risico op interacties tussen geneesmiddelen. Langdurig gebruik van slaappillen kan ook problematisch zijn.

Langdurig gebruik kan de effectiviteit verminderen en leiden afhankelijkheid. Daarnaast is vermoeidheid soms een bijwerking van hiv-behandeling, hoewel een direct verband soms moeilijk vast te stellen is. Het is belangrijk om andere onderliggende gezondheidsproblemen die behandeld zouden kunnen worden, niet over het hoofd te zien.



Een paar tips voor een betere nachtrust:

- Ga op een vaste tijd naar bed en zodra je behoefte hebt om te slapen.
- Zorg ervoor dat je slaapomgeving bevorderlijk is voor de slaap, vooral een luchtige slaapkamer met een temperatuur van ongeveer 18 - 19°C.
- Kies voor kalmerende activiteiten in de avond; vermijd blootstelling aan fel licht, werk, smartphones, tv of videospelletjes, die de slaap kunnen vertragen.
- Neem lichaamsbeweging op in je dag, maar vermijd lichaamsbeweging voor het slapengaan.
- Als de slaap maar langzaam komt, is het aan te raden om op te staan en te wachten op de volgende slaapcyclus.
- Beperk de consumptie van stimulerende stoffen na 15.00 uur, zoals koffie, thee en cafeïnehoudende frisdrank, die de tijd om in slaap te vallen kunnen verlengen en je kunnen aanmoedigen om 's nachts wakker te worden.

- Vermijd alcohol en tabak 's avonds; alcohol verstoort de slaapkwaliteit en kan ademhalingsproblemen verergeren, terwijl nicotine de slaap vertraagt en het makkelijker maakt om in slaap te vallen.
- Geef de voorkeur aan een lichte maaltijd 's avonds.
- Ga naar het toilet voordat je naar bed gaat om te voorkomen dat je 's nachts wakker wordt.
- Beperk dutjes tot minder dan twintig minuten om de nachtelijke slaap niet te verstoren.

Een paar vragen om jezelf te stellen en met je arts te bespreken:

- Qu wanneer ben ik het meest moe?
- Qu wanneer voelde ik me moe?
- Ben ik angstig, prikkelbaar, depressief, enzovoort?
- QHoeveel koffie, thee, alcohol, tabak, slaappillen, antidepressiva gebruik ik?



Met wie moet contact opnemen?

Uw huisarts is uw eerste aanspreekpunt. Er zijn ook gespecialiseerde slaapcentra en klinieken in heel België. Je kunt ook een psycholoog raadplegen.



Leer hoe u uw pijn beter kunt beheersen

Pijn bij mensen met hiv is een realiteit die vaak wordt onderschat, maar die een aanzienlijke invloed heeft op de kwaliteit van hun leven. Deze pijn kan worden veroorzaakt door verschillende factoren, variërend van de bijwerkingen van antiretrovirale behandeling tot complicaties die verband houden met de infectie zelf. Inzicht in en omgaan met pijn is cruciaal om het algehele welzijn van mensen met hiv te verbeteren.

Oorzaken van pijn

Perifere neuropathie

Perifere neuropathie, een vorm van van pijn pijn, komen vaak voor bij mensen met hiv. Het kan worden veroorzaakt door hiv zelf of door bepaalde antiretrovirale geneesmiddelen.

Deze aandoening uit zich vaak tintelingen, branderige of scherpe pijnen in de handen en voeten.



Bijwerkingen van de behandeling

antiretrovirale geneesmiddelen essentieel zijn om de infectie onder controle te houden, kunnen ze pijnlijke bijwerkingen veroorzaken. Sommige medicijnen kunnen spierpijn, gewrichtspijn of hoofdpijn veroorzaken.

hoofd. Lipodystrofie, een abnormale herverdeling van lichaamsvet als gevolg van behandelingen, kan ook leiden tot pijn.



Opportunistische infecties

Mensen met hiv ontwikkelen waarschijnlijk van infecties infecties die pijn kunnen veroorzaken. Deze omvatten infectie à cytomegalovirusinfectie (**CMV***) kan ernstige buikpijn veroorzaken, terwijl tuberculose pijn op de borst en in de gewrichten kan veroorzaken.



Hiv-gerelateerde complicaties



HIV kan leiden tot complicaties zoals myopathie (spierzwakte) en artritis, die mogelijke bronnen chronische pijn zijn. Daarnaast kunnen gastro-intestinale aandoeningen, die veel voorkomen bij mensen met hiv, buikpijn veroorzaken.

De impact van pijn op de kwaliteit van leven

Chronische pijn kan een grote invloed hebben op de kwaliteit van leven van mensen met hiv. Het kan de dagelijkse activiteiten belemmeren, het vermogen om te werken verminderen en de sociale en familierelaties beïnvloeden. Chronische pijn wordt ook in verband gebracht met hogere niveaus van depressie en angst, waardoor de algehele geestelijke en lichamelijke gezondheid van de betrokkenen verder verslechtert.

Pijnbestrijding

Beoordeling en diagnose

De eerste stap in pijnbestrijding is een grondige beoordeling om de onderliggende oorzaak vast te stellen. Zorgverleners moeten de pijn regelmatig beoordelen en de juiste instrumenten gebruiken om de intensiteit en de impact op het dagelijks leven te meten.



Farmacologische behandelingen

Pijnstillers, variërend van niet-steroïde ontstekingsremmers (**NSAID's***) tot opioïden, kunnen worden gebruikt om de pijn te bestrijden. Wees voorzichtig met langdurig gebruik: het risico bijwerkingen is niet te verwaarlozen.

geable. Het gebruik ervan moet echter zorgvuldig worden gecontroleerd om bijwerkingen en het risico op verslaving te voorkomen. Bepaalde anti-epileptica en antidepressiva kunnen ook effectief zijn bij de behandeling van neuropathische pijn en bepaalde chronische pijnstoornissen.



Aanvullende therapieën

Niet-farmacologische therapieën, zoals , acupunctuur, sophrologie en ontspanningstechnieken, kunnen extra verlichting bieden. Regelmatige lichaamsbeweging,

aangepast aan de mogelijkheden van de persoon, kan ook helpen om pijn te verminderen en mobiliteit te verbeteren.



Psychologische ondersteuning

Omgaan met chronische pijn vereist vaak psychologische ondersteuning. Cognitieve gedragstherapieën (CGT*) kunnen PLHIV helpen om strategieën te ontwikkelen om met pijn om te gaan.

pijn en de emotionele impact ervan te verminderen. Bezoek Steungroepen bieden ook een plek om ervaringen en praktisch advies uit te wisselen.



Beheer van antiretrovirale behandeling

Als antiretrovirale geneesmiddelen worden geïdentificeerd als een oorzaak van pijn, neemt dit effect meestal af na de eerste paar weken van de behandeling. Nauwe samenwerking met een arts om een balans te vinden tussen de effectiviteit van de behandeling en het omgaan met bijwerkingen is cruciaal.



Pijn bij mensen met hiv is een belangrijk probleem dat een multidisciplinaire aanpak vereist. Regelmatige beoordeling, passend behandelmanagement, integratie van complementaire therapieën en psycho-logische ondersteuning zijn essentieel om de kwaliteit van leven van mensen met hiv te verbeteren. Door een holistische benadering van pijn is het mogelijk de impact ervan te verminderen en mensen met hiv een comfortabeler en bevredigender leven te laten leiden.

Met wie moet contact opnemen?

Vertel het uw huisarts als u pijn ervaart. Er zijn ook centra en klinieken in heel België die gespecialiseerd zijn in pijnbestrijding en -behandeling.



Durf te praten over je verslavingen*.

Tabak

Tabak is net zo schadelijk voor de gezondheid als andere drugs. Dit geldt vooral voor mensen met hiv, omdat roken het risico op hart- en vaatziekten en kanker verhoogt, vooral van de longen, keel en urinewegen. Het veroorzaakt ook erectiestoornissen en obstructieve longziekten en verergert de gevolgen van bepaalde ziekten (diabetes, hypercholesterolaemie, enz.). Tabak is giftig, ook al is het ook een genot voor de roker.

Stoppen met roken of zelfs het verminderen van het aantal sigaretten dat je per dag rookt is niet gemakkelijk. Het is mogelijk om hulp te krijgen met fysieke middelen zoals pleisters of kauwgom, maar ook met ondersteuning van een professional zoals je huisarts of een tabaksconsulent. Zelfs met hulp die beschikbaar is, kost het tijd en zijn er vaak tegenslagen. Als je ontmoedigd raakt, is het belangrijk om te onthouden dat elke pauze, zelfs met tussenpozen, een stap is op weg naar definitief stoppen.



Studies tonen aan dat stoppen met roken het beste is wat je kunt doen voor je gezondheid. Er zijn verschillende argumenten die je kunnen helpen motiveren:

- Het risico op hart- en vaatziekten en kanker verlagen
- Beter ademen
- Beter slapen
- Herontdek je een reukzin, wat bijdraagt meer plezier tijdens bijvoorbeeld het wandelen of eten
- Betere huid en adem
- Geen tabak ruiken op je kleren of handen
- Geld besparen om jezelf of anderen : op 1/01/2024, 4 pakjes sigaretten aan €10 per week = $40€ * 52 = €2.080/\text{jaar}$

Evalueer je tabaksgebruik

Bereken je sigarettenverbruik per week (omcirkel het aantal sigaretten dat je per dag rookt):

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
						

Met wie moet contact opnemen?

Begin altijd met een gesprek met je huisarts. Er zijn centra die gespecialiseerd zijn in hulp bij stoppen met roken. Vraag ernaar en soms zijn consulten gratis.

Je kunt ook de Tabac Stop hulplijn bellen op **0800 111 00**.

Je kunt ook met je huisarts of een tabaksconsulent praten.

Alcohol

Hoewel antiretrovirale middelen weinig wisselwerkingen met alcohol, moet deze laatste met mate worden geconsumeerd, omdat het :

- De effectiviteit van medicijnen verminderen.
- verminderen.
- Verergeren complicaties als gevolg van HIV.
- Verhoog de neiging risicogedrag met meer seksueel overdraagbare aandoeningen.
- Een gebrek therapietrouw veroorzaken bij de behandeling tegen hiv en daarmee de effectiviteit ervan.

Evalueer je alcoholgebruik

Per week drink ik (omcirkel het aantal glazen alcohol) :

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 
 	 	 	 	 	 	 

Drugs

Het gebruik van drugs zoals cocaïne kan een wisselwerking hebben met bepaalde anti-HIV-medicijnen. Het gevaar is dat het effect van deze drugs kan worden vermenigvuldigd, met een aanzienlijk risico op overdosis. Het is dus van vitaal belang om je drugsgebruik met je huisarts te bespreken, zodat je het risico kunt inschatten en, indien nodig, kunt verminderen door middel van een substitutiebehandeling. De stoffen die tijdens ChemSex worden gebruikt, kunnen een negatieve invloed hebben op het immuunsysteem en gebruikers daardoor blootstellen aan een verhoogd risico op infecties.



Met wie moet contact opnemen?

Infor Drogues staat tot uw dienst op **02 227 52 52** of op hun website **infordrogues.be**.

Ex Aequo heeft een website ontwikkeld (**chemsex.be***) met een lijst van drugs die gebruikt worden in een seksuele context. Je kunt er ook Je doorverwijzen naar je huisarts, een psycholoog of een verslavingsarts. Verenigingen zoals Plateforme Prévention SIDA kunnen je helpen.



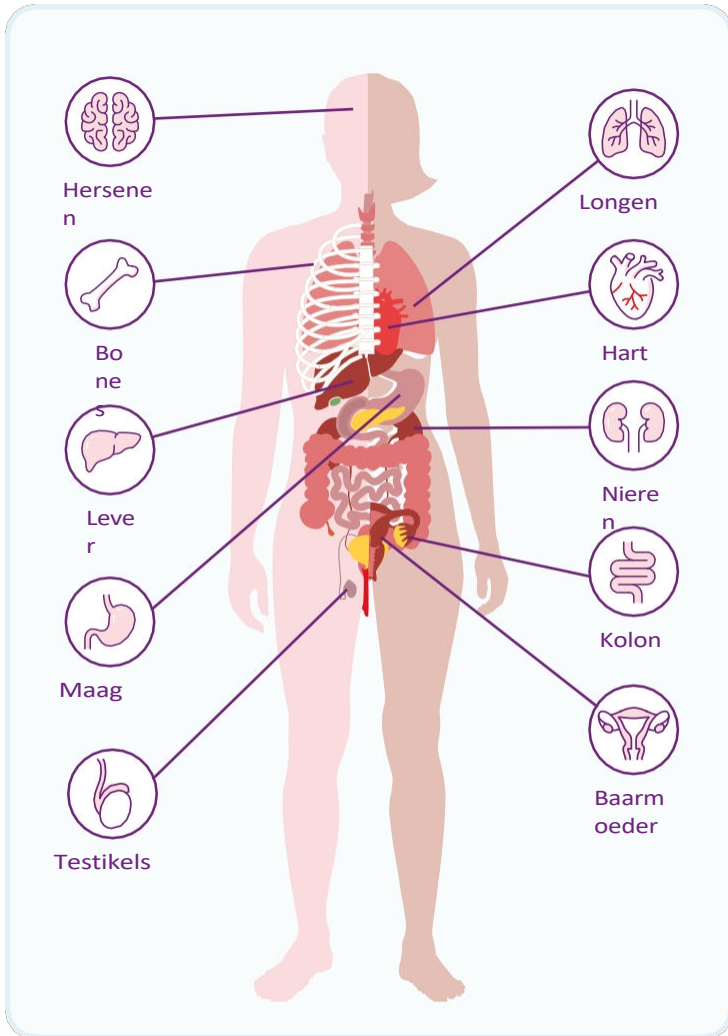
Laat je screenen op kanker en andere ziekten

Screening op kanker en andere ziekten

Kanker is momenteel verantwoordelijk voor 36% van alle sterfgevallen onder mensen met hiv. De incidentie van kankers die niet direct gerelateerd zijn aan HIV is 2 tot 3 keer hoger in deze populatie in de algemene bevolking. Zelfs als je niet rookt, is het risico longkanker 2,5 keer hoger. Als roken erbij komt, wordt dit risico vermenigvuldigd met 3 of 4.

Goede medische zorg is daarom essentieel. Sommige vormen van kanker verdienen nog meer aandacht dan andere, omdat ze vaker voorkomen bij mensen met hiv.

Voor darmkanker (immunologische test om de twee jaar > 50 jaar) en borstkanker (leeftijd 50-74, om de twee jaar) zijn de maatregelen identiek aan die voor de algemene bevolking.



Baarmoederhalskanker

- Screening bij ontdekking van seropositiviteit, gevolgd door een jaarlijkse controle gedurende 3 jaar. Als 3 opeenvolgende testen normaal zijn, kunnen de controles worden gespreid. Een baarmoederhalsuitstrijkje is niettemin noodzakelijk voor PHA's met minder dan 200 CD4/mcL.
- Screening moet doorgaan na de van 65 .
- Zie HPV-vaccinatie Papillomavirus)

Anorectale kanker

- Regelmatig onderzoek naar anale symptomen (pijn, bloeding)
- Verbeterde screening als :
 - o Aanwezigheid van anorectale laesies.
 - o Voorgeschiedenis van laesies op de baarmoederhals of vulva.

Leverkanker

- Elke 3 tot 6 maanden screening bij cirrose
- Elke 6 maanden een screening als :
 - o Actieve of risicovolle hepatitis B.
 - o Actieve of genezen hepatitis C met fibrose.
 - o Familiegeschiedenis van leverkanker.

Huidkanker

- Jaarlijkse screening.
- Elke 6 maanden een screening als er een risico is, afhankelijk van huidtype en de persoonlijke of familiegeschiedenis.

Osteoporose

De incidentie van osteoporose bij mensen met HIV is hoger dan in de algemene bevolking, maar rechtvaardigt geen grootschalige systematische screening. Gerichte screening van risicopatiënten kan worden besproken langdurige blootstelling (na 5 jaar) aan antiretrovirale geneesmiddelen.

Een botdichtheidsonderzoek wordt aanbevolen voor vrouwen na de menopauze, maar ook voor mannen ouder dan 60 en voor mannen van < 60 die te dun zijn (**BMI***< 20 kg/m²) of een normaal gewicht hebben (20> BMI< 23 kg/m²), maar CD4-telling < 200/mcL hebben.

Nierziekte

De incidentie van chronische nieraandoeningen is 5 tot 10 keer hoger bij patiënten met hiv (PLHIV) dan bij de algemene bevolking. Dit houdt verband met geassocieerde **co-morbiditeiten***, de vergrijzing van de bevolking en cumulatieve en langdurige blootstelling aan bepaalde antiretrovirale geneesmiddelen. Beoordeling van de nierfunctie is belangrijk, omdat dit de dosering of **antiretrovirale** behandeling kan beïnvloeden*.

Naast de controle wanneer de besmetting wordt ontdekt, wordt het volgende aanbevolen:

- ten minste x 1/jaar ;
- in het geval van een verandering in de antiretrovirale (ARV) behandeling;
- blootstelling aan een behandeling die giftig is voor de nieren ;
- x 2/jaar indien ten minste 2 nierrisicofactoren (leeftijd, vrouw, co-infectie, CD4 < 200/mcL, etc.).

Hart- en vaatziekten

Dit gedeelte behandelt de verhoogde risico's die gepaard gaan met hart- en vaatziekten: diabetes, dyslipidemie (vetstoornissen) en hoge bloeddruk.

Diabetes

Het risico diabetes is groter bij mensen met hiv dan bij de algemene bevolking. Regelmatige screening betekent dat behandeling en passende dieetmaatregelen snel kunnen worden genomen.

Dyslipidemie

Antiretrovirale behandeling heeft invloed op het vetgehalte in het bloed: cholesterol, triglyceriden, etc. Als deze zich opstapelen, verhogen ze het risico op het ontwikkelen van een hart- of vaatziekte zoals een hartaanval of beroerte. Als deze zich opstapelen, verhogen ze het risico op het ontwikkelen van een cardiovasculaire aandoening zoals een hartaanval of beroerte. Statinebehandeling wordt over het algemeen aanbevolen, zelfs als het cardiovasculaire risico laag is.

Een controle is elke 5 jaar nodig na de eerste beoordeling en 6 maanden na het starten van een nieuwe behandeling. Deze controle moet worden aangepast als de resultaten abnormaal zijn. Er bestaan zeer effectieve behandelingen om de bloedlipidenwaarden te normaliseren, maar er kunnen interacties zijn met antiretrovirale geneesmiddelen.

Hypertensie

Gezien het verhoogde cardiovasculaire risico bij mensen met hiv moet de bloeddruk bij elk bezoek de arts worden gecontroleerd, wat niet anders is dan de aanbevelingen voor de algemene bevolking. Afhankelijk van de mate van hypertensie kan de behandeling variëren van een gezondere levensstijl met een gezonder dieet, meer lichaamsbeweging en stoppen met roken tot een enkelvoudige of gecombineerde behandeling met medicijnen. De bloeddruk wordt na 3 of 6 maanden gecontroleerd, afhankelijk van het geval en het type behandeling.



Met wie moet contact opnemen?

Uw huisarts is de professional die voor alle aspecten van uw gezondheid zorgt. Hij of zij is de beste persoon om mee te praten, informatie te geven en, indien nodig, screeningsafspraken te maken in gespecialiseerde centra, klinieken en ziekenhuizen.



Geestelij ke gezondh eid



Zorg voor je mentale en neurologische gezondheid



Neurologische gezondheid

Door de invloed van het virus op het centrale zenuwstelsel zijn PLHIV bijzonder kwetsbaar voor neurologische aandoeningen. Deze aandoeningen kunnen geheugenproblemen, motorische stoornissen en neurodegeneratieve ziekten zijn, evenals neuropathische pijn. De incidentie van deze aandoeningen is aanzienlijk en kan de levenskwaliteit van patiënten ernstig aantasten. Vroege opsporing van neurologische aandoeningen is daarom essentieel. Het maakt het mogelijk symptomen vroeg op te sporen, effectief in te grijpen de zorg en prognose van mensen met hiv te verbeteren. Adequaat beheer door screening helpt complicaties te verminderen en het algehele gezondheidsmanagement te optimaliseren.

Hoe wordt de neurologische screening uitgevoerd?

Je kunt een neuroloog of huisarts raadplegen.

Geestelijke gezondheid

De geestelijke gezondheid van mensen met hiv (PLHIV) is van cruciaal belang en wordt vaak bedreigd door stigmatisering, sociaal isolement en de uitdagingen van het omgaan met de ziekte. Geestelijke aandoeningen, zoals depressie en angst, kunnen de algemene gezondheid en de . Screening



Vroegtijdige identificatie van deze stoornissen is essentieel om snel en effectief te kunnen ingrijpen. Adequate psychologische ondersteuning de kwaliteit van leven en bevordert een beter beheer van de ziekte. Door het bewustzijn te vergroten, stigma's te verminderen en de communicatie te verbeteren, kunnen we een omgeving creëren die bevorderlijk is voor de toegang tot geestelijke gezondheidszorg voor PLHIV.

Het belang van vroegtijdige opsporing

Als persoon met hiv (PLHIV) kan het nuttig zijn om je geestelijke gezondheid te laten onderzoeken als je daar behoefte aan hebt: sombere gedachten, aanhoudend piekeren, verdriet, wanhoop enzovoort. Deze aanpak kan je welzijn op een aantal manieren sterk verbeteren:



1. Vroegtijdige opsporing van stoornissen: Screening maakt het mogelijk om problemen zoals depressie, angst en posttraumatische stress, die vaak voorkomen bij mensen met hiv, vroegtijdig op te sporen.



2. Snelle interventie: Zodra stoornissen zijn gedetecteerd, kunnen de juiste interventies snel worden ingezet, in de vorm van therapie, medicatie of andere vormen van ondersteuning.



3. Betere therapietrouw: Door geestelijke gezondheidsproblemen te behandelen, is de kans groter dat je je antiretrovirale behandeling op de juiste manier volgt, wat cruciaal is voor het behouden van een goede lichamelijke gezondheid.



4. Q levenskwaliteit: de juiste psychologische ondersteuning kan je algemene welzijn verbeteren, gevoelens van eenzaamheid verminderen en helpen om te gaan met sociale stigmatisering.



5. Omgaan met strategieën: Zorgverleners kunnen je helpen strategieën te ontwikkelen om beter om te gaan met de emotionele uitdagingen van het leven met hiv.



6. Sociale steun: Screening en daaropvolgende zorg kan je in contact brengen met steungroepen of hulpbronnen in de gemeenschap, wat een gevoel van erbij horen en begrip bevordert.

Durf psychologische ondersteuning te vragen

Psychologen, therapeuten en psychiaters spelen een essentiële rol in de ondersteuning van de geestelijke gezondheid van mensen met hiv (PLHIV). Deze professionals zijn er om je een aandachtig en empathisch oor te bieden. Ze kunnen je helpen effectieve strategieën te ontwikkelen voor het omgaan met de stress en de dagelijkse uitdagingen die de ziekte met zich meebrengt.

Psychologen en therapeuten zijn opgeleid om veelvoorkomende psychische stoornissen bij mensen met hiv te herkennen en te behandelen, zoals depressie, angst en posttraumatische stressstoornis (PTSS). Door met deze professionals te werken, kun je leren om je emoties beter te begrijpen en te beheersen, negatieve gedachten te overwinnen en veerkracht op te bouwen bij moeilijkheden.

Denk oplossingen voor uw geestelijk welzijn

Psychologische ondersteuning



Psychologische ondersteuning kan je ook helpen om te gaan met het stigma en het sociale isolement die vaak gepaard gaan met hiv. Door je een veilige ruimte te bieden om gevoelens en zorgen te uiten, kunnen professionals in de geestelijke gezondheidszorg je helpen om je algehele welzijn te verbeteren. Aarzel niet om

Vraag hun hulp om je te steunen op je reis.

Je moet psychologische of psychiatrische hulp zoeken als je symptomen van emotionele nood ervaart, zoals aanhoudend verdriet, angst of wanhoop, of als je moeite hebt om om te gaan met de uitdagingen die gepaard gaan met hiv.




Met wie moet contact opnemen?

Om je geestelijke gezondheid te verbeteren kun je een psycholoog of psychiater raadplegen of je om advies vragen.

Enkele nuttige cijfers:

- Telefoon 107
- Zelfmoordpreventiecentrum 0800 321 23
- Hulplijn geestelijke gezondheid 0800 123 41
- Gezondheidsprofessionals (psychologen, seksuologen, maatschappelijk werkers, enz.) bij de hiv-verwijzingscentra en verenigingen zijn er ook om naar je te luisteren.



Hoe vind ik een psychiater?

Het is niet altijd gemakkelijk om een specialist te vinden bij wie je je op je gemak voelt. Netwerken van kunnen helpen. Er zijn zoekmachines op het internet waarmee je gemakkelijk psychologen en therapeuten bij jou in de buurt kunt vinden. Consulten worden mogelijk vergoed, dus vraag dit na bij je arts of zorgverzekeraar.

Activiteiten die je goed doen



Zorg dragen voor je geestelijke gezondheid vereist een constante toewijding aan zelfzorg en emotioneel welzijn.

Voor mensen hiv is dit extra belangrijk vanwege

van de vele unieke uitdagingen waar ze voor staan. Het is cruciaal om activiteiten te ondernemen die je plezier en rust brengen. Meditatie, sophrologie, yoga, wandelen in de natuur of lezen kunnen allemaal helpen om je gemoedstoestand en algemene welzijn te verbeteren.

Welzijnspraktijken



Meditatie kan bijvoorbeeld helpen om stress te verminderen en je concentratie te verbeteren door je te verankeren in het huidige moment. Yoga combineert fysieke houdingen met ademhaling en meditatie, wat kan helpen bij het verminderen van angst en het verbeteren van flexibiliteit en fysieke kracht.

Wandelen in de natuur stelt je in staat om opnieuw contact te maken met de omgeving en bevordert een gevoel van vrede en ontspanning. Tot slot kan lezen een welkome ontsnapping zijn, een manier om te ontspannen en te vermaken terwijl het de geest stimuleert.

Sophrologie en Qi Gong bieden waardevolle hulpmiddelen om de kwaliteit van leven van mensen met hiv (PLHIV) te verbeteren. Deze praktijken helpen bij het omgaan met stress, die vaak alomtegenwoordig is in het licht van ziekte, en bevorderen een betere emotionele balans. Sophrologie bevordert door haar ontspannings- en visualisatietechnieken het zelfvertrouwen en de zelfacceptatie. Qi Gong, door te werken aan vitale energie en ademhaling, ondersteunt het immuunsysteem en zorgt voor fysieke en mentale ontspanning. Samen vullen deze benaderingen de medische zorg aan door het algehele welzijn te bevorderen.

Tijd voor jezelf



Vergeet niet om regelmatig tijd voor jezelf te maken. Dit kan voor verschillende mensen verschillende dingen betekenen: misschien het elke dag een uur uittrekken voor een activiteit die je leuk vindt, of misschien betekent momenten van rust en ontspanning in je vrije tijd plannen.

Je agenda. Ou hoe dan ook, het is essentieel om jezelf mededogen en vriendelijkheid te geven, vooral wanneer je door moeilijke tijden gaat. Dit kan bijvoorbeeld door te schrijven in een dagboek, waarin je je gedachten en gevoelens kunt uiten, of door gewoon elke dag een paar momenten te nemen om jezelf eraan te herinneren waar je dankbaar voor bent.

Ondersteunings- en discussiegroepen



Steungroepen en discussiegroepen, vooral binnen hiv-verenigingen en hiv-conferentiecentra, kunnen ook waardevolle bronnen zijn voor mensen die leven met hiv. Het ontmoeten van andere met soortgelijke ervaringen kan u helpen om

Je helpen om je minder alleen te voelen en emotionele en praktische steun te krijgen. Deze groepen bieden een veilige ruimte waar je je zorgen kunt delen, vragen kunt stellen en advies kunt krijgen van mensen die begrijpen wat je doormaakt.

Deze groepen kunnen ook aanvullende middelen aanbieden, zoals workshops stressmanagement, counselingssessies en informatie over de nieuwste hiv-onderzoeken en behandelingen. Deelname aan deze activiteiten kan je nieuwe instrumenten geven om effectiever met je mentale en fysieke gezondheid om te gaan.



Door de QR-code te scannen, kun je de website "VIH Santé Positive" bezoeken voor getuigenissen van mensen met hiv en activiteiten die plaatsvinden rond de Nationale Dag voor Positieve Gezondheid in september.



santepositivevih.be



Sociale en relationele gezondheid



Een gezonde en actieve sociale en relationele gezondheid behouden

Voor mensen met hiv zijn het onderhouden van een positieve sociale omgeving, het deelnemen maatschappelijke activiteiten en het zoeken naar professionele en persoonlijke ondersteuning essentiële strategieën om je sociale en emotionele welzijn te verbeteren. Omring jezelf met mensen die je steunen en wees niet bang om hulp te vragen en gebruik te maken van de beschikbare bronnen om je te helpen vol vertrouwen en veerkracht door je gezondheid te navigeren.

Je sociale omgeving



Het onderhouden van een sterke en positieve sociale kring is cruciaal voor je sociale en emotionele welzijn als persoon met hiv. Het is essentieel om relaties te onderhouden met vrienden, familie en andere vertrouwde personen die je steunen en accepteren zoals je bent.

Omring jezelf met mensen die je inspireren, aanmoedigen en vreugde brengen in je dagelijkse leven. Deze positieve relaties kunnen emotionele steun van onschatbare waarde bieden, gevoelens van eenzaamheid verminderen en je levenskwaliteit verbeteren.

Gemeenschapsactiviteiten en steungroepen



Als je het moeilijk vindt om sociale relaties te onderhouden vanwege je hiv-status of andere factoren, overweeg dan om deel te nemen aan gemeenschapsactiviteiten of steungroepen waar je mensen met dezelfde interesses en zorgen kunt ontmoeten. Deze ruimtes

kan een gevoel van kameraadschap en wederzijdse steun geven, wat van onschatbare waarde is voor je sociale en emotionele welzijn. Deelnemen aan gemeenschapsactiviteiten kan je ook helpen om

je helpen nieuwe vaardigheden te ontwikkelen, je zelfvertrouwen te vergroten en een divers ondersteunend netwerk op te bouwen.

Mensen die je kunt vertrouwen om je te steunen



Professionele en persoonlijke ondersteuning speelt een belangrijke rol in je gezondheidsreis als persoon met hiv. Overweeg om samen te werken met een co-consulent of levenscoach om je te helpen gezondheidsdoelen te stellen en actieplan te ontwikkelen om deze doelen te bereiken. Deze

professionals kunnen je persoonlijk advies en voortdurende ondersteuning bieden, zodat je de uitdagingen in verband met je gezondheid het hoofd kunt bieden. Je kunt ook mensen aanwijzen die je vertrouwt, zoals vrienden of familieleden, om je te ondersteunen en te begeleiden naar medische afspraken of andere belangrijke situaties. Hun aanwezigheid kan morele en praktische steun , waardoor medische ervaringen minder stressvol worden.

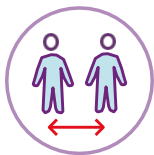
Tolk, vertaler en intercultureel bemiddelaar



Als je extra hulp nodig hebt vanwege een taalbarrière, overweeg dan om te werken met een tolk of vertaler om je te helpen effectief te communiceren met je . Duidelijke communicatie is essentieel om uw behandeling te begrijpen.

vragen stellen en je zorgen uiten. Een tolk kan ervoor zorgen dat jij en je verzorgers de uitgewisselde informatie volledig begrijpen, waardoor de kans op misverstanden afneemt.

Bemiddeling



Mediation kan nuttig zijn het oplossen van conflicten of meningsverschillen over je gezondheid of andere aspecten van je leven. Een bemiddelaar kan de communicatie tussen jou en de andere betrokken partijen vergemakkelijken en helpen om wederzijds aanvaardbare oplossingen te vinden en relaties te verbeteren.

interpersoonlijke relaties. Onderschat het belang van ondersteuning en begeleiding tijdens je gezondheidstraject niet. Het is essentieel om hulp te vragen als je die nodig hebt en niet te aarzelen om gebruik te maken van de bronnen die beschikbaar zijn om je te ondersteunen.

Een bevredigend professioneel leven nastreven



Een bevredigend werkend leven behouden terwijl je leeft met hiv kan unieke uitdagingen met zich meebrengen, maar het is heel goed mogelijk met de juiste ondersteuning en kennis je rechten. Het is cruciaal om je arbeidsrechten te kennen en ze openlijk te bespreken met

je werkgever op de hoogte stellen van je behoeften op het gebied van redelijke aanpassingen, indien nodig. Deze aanpassingen kunnen aanpassingen van werktijden, specifieke taken of zelfs regelingen voor regelmatige medische bezoeken omvatten.

Antidiscriminatie wetten



Zorg er ook voor dat je meer te weten komt over de antidiscriminatie wetten die mensen met hiv op de werkvloer beschermen. In België bijvoorbeeld beschermt de wet werknemers tegen elke vorm van discriminatie die verband houdt met hun hiv-status. Als je deze wetten kent, kun je het volgende verdedigen

uw rechten op een geïnformeerde en effectieve manier wanneer dat nodig is.

Groepen en professionals voor informatie en ondersteuning



Als je werkgerelateerde problemen ondervindt vanwege je hiv-status, aarzel dan niet om hulp te vragen aan HR-professionals, vakbonden of werknemersrechtenorganisaties. Deze organisaties kunnen waardevol advies en ondersteuning bieden.

bij het oplossen van conflicten of misverstanden op de werkplek. Je hebt het recht om te werken in een respectvolle en inclusieve omgeving die je vaardigheden en waarde als werknemer erkent, ongeacht je hiv-status.

Uw wettelijke rechten kennen



Het is ook essentieel om je wettelijke rechten te kennen als iemand met hiv. Hieronder vallen je rechten op medische vertrouwelijkheid, non-discriminatie en toegang goede gezondheidszorg. Medische vertrouwelijkheid garandeert dat je hiv-status niet openbaar gemaakt kan worden.

Dit beschermt je privacy. Antidiscriminatiewetten beschermen je tegen alle vormen van discriminatie op verschillende levensgebieden zoals werk, huisvesting, onderwijs en gezondheidszorg.



Maak jezelf vertrouwd met de wetten en het beleid die je beschermen tegen hiv-gerelateerde discriminatie. In België bijvoorbeeld beschermt de Wet toegang tot werk voor mensen met een handicap en de strijd tegen discriminatie bij aanwerving mensen met hiv tegen discriminatie bij aanwerving en op het werk.

UNIA, de mensenrechtenorganisatie, is een goede bron om te raadplegen als je vragen of problemen hebt. unia.be

Als uw rechten worden geschonden

Als je rechten als persoon met worden geschonden, is het cruciaal om te weten dat er hulpbronnen beschikbaar . Aarzel niet om contact op te nemen met advocaten die gespecialiseerd zijn in hiv/aidszaken organisaties die de rechten van mensen met hiv verdedigen.



die leven met hiv hulp en ondersteuning. Deze professionals kunnen je door het juridische proces loodsen en je helpen je rechten te doen gelden.

Voor een eerlijkere, meer inclusieve samenleving

Je verdient om met waardigheid, respect en eerlijkheid behandeld te worden, ongeacht je hiv-status. Opkomen voor je rechten is niet alleen essentieel voor je persoonlijke welzijn, maar helpt ook om een eerlijkere en meer inclusieve samenleving voor iedereen te bevorderen. Door op te komen voor je rechten kun je niet alleen



niet alleen je eigen situatie verbeteren, maar ook anderen met hiv inspireren en aanmoedigen om hetzelfde te doen.



Scan de QR-code om doorgestuurd te worden naar een interessante bron over het onderwerp "Werkgelegenheid en hiv".



Seksuele en emotionele gezondheid



Deel je wel of niet je hiv-status met je partner?

Het recht om te kiezen



Je hebt het recht om een emotioneel en seksueel leven te leiden. Je hebt het recht om je hiv-status niet te onthullen. Dit maakt deel uit van het medisch beroepsgeheim. Maar het aan je partner vertellen helpt ook om een vertrouwensbasis te creëren en om samen te werken aan een gezonde en bevredigende relatie. gezondheid. Je hiv-status bespreken kan moeilijk zijn, maar het is een belangrijke stap om overdracht van het virus te voorkomen en ervoor te zorgen dat je emotionele en fysieke behoeften worden gerespecteerd. De timing is echter aan jou.

PrEP en voorzorgsmaatregelen



Tijdens deze gesprekken kan het nuttig zijn om informatie te delen over de beschikbare preventiemethoden, zoals regelmatig gebruik van voorbehoedsmiddelen en PrEP (pre-exposure prophylaxis) voor je hiv-negatieve partner. Leg ook uit hoe belangrijk het is om een ondetecteerbare viral load te behouden. tabel dankzij regelmatige antiretrovirale behandeling: niet detecteerbaar = niet overdraagbaar. Deze voorzorgsmaatregelen beschermen niet alleen de gezondheid van je partner, maar versterken ook jullie relatie door de angsten en onzekerheden weg te nemen die gepaard gaan het overdragen van het virus.

Moeten familie en vrienden dit weten?

Een bron van steun en troost



Naast je partner kunnen ook je familie en vrienden een onschatbare bron van steun en troost zijn tijdens je reis met hiv. Aarzel niet om je gevoelens, uitdagingen en successen met hen te delen. Uit je emoties

en praten over je ervaringen kan stress verlichten en ervoor zorgen dat je je minder alleen voelt. Vraag om hun hulp of steun als je die nodig hebt. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om met je mee te gaan medische afspraken of om je te helpen in moeilijke situaties. Hun aanwezigheid en begrip kunnen een groot verschil maken voor je emotionele en sociale welzijn.

De onvoorwaardelijke steun van je dierbaren kan een belangrijke rol spelen in je algehele welzijn. Als je je gesteund en begrepen voelt door je dierbaren, is het gemakkelijker om met de dagelijkse uitdagingen om te gaan en een positieve houding aan te nemen. De aanmoediging en emotionele steun van je familie en vrienden kan je veerkracht versterken en je beter in staat stellen om te gaan met de complexiteit van leven met hiv.

Om deze ondersteunende relaties te cultiveren en te behouden, is het belangrijk om geduldig en begripvol te zijn met je dierbaren. Ze kunnen vragen hebben of zich zorgen maken over hiv en het is belangrijk om hen voor te lichten en gerust te stellen. Bied ze betrouwbare bronnen aan zodat ze je situatie beter begrijpen en weten hoe ze je op de juiste manier kunnen steunen.

Hulp van buitenaf: steungroepen en professionals



Vergeet tot slot niet dat je het recht hebt om hulp van buitenaf te zoeken als je die nodig hebt. Steungroepen voor mensen met hiv kunnen een veilige ruimte bieden om je ervaringen te delen en advies te krijgen van mensen die begrijpen wat je doormaakt. De professionals Professionals op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg, zoals psychologen of counselors, kunnen je ook helpen om je emoties in goede banen te leiden en strategieën te ontwikkelen om je welzijn te verbeteren. Hiv-verenigingen zijn ook plaatsen waar je kunt praten en steun kunt krijgen.

Open en eerlijke communicatie met partner, familie en vrienden is essentieel voor je seksuele en emotionele welzijn als persoon met hiv. Hun steun kan je levenskwaliteit enorm verbeteren en je om te gaan met de uitdagingen die gepaard gaan met hiv. Door je ervaringen te delen en actief steun te zoeken bij je naasten, kun je een sterk netwerk opbouwen dat je zal steunen op je reis naar een bevredigend en evenwichtig leven.

Een bevredigend seksleven hervatten of behouden

Neem uw voorzorgsmaatregelen

Een bevredigend seksleven is normaal op elke leeftijd en ongeacht je immuunstatus. Preventie is cruciaal: neem voorzorgsmaatregelen om je eigen gezondheid en die van je partners te beschermen. Gebruik effectieve preventiemethoden zoals pre-exposure profylaxe (PrEP*), condooms en ondetecteerbare virale onderdrukking om het risico op hiv-overdracht tijdens seks te verminderen.

Laat je hiv-status je er niet van weerhouden om plezier en intimiteit in je seksleven te zoeken. Met open communicatie, veilige seks en de juiste zorg,

Het is heel goed mogelijk om als persoon met hiv een bevredigend en bevredigend seksleven te leiden.

Geef uiting aan je behoeften en zorgen



Het is belangrijk om behoeften en zorgen te bespreken met je partner en je zorgverlener. Eerlijke communicatie zal je helpen om oplossingen te vinden die zijn afgestemd op jouw individuele situatie en om vertrouwen en een gevoel van saamhorigheid met je partner op te bouwen.

uw relatie. kunnen je ook persoonlijk advies en informatie geven over de beschikbare preventie- en behandelingsmogelijkheden.

Door veilige seks te gebruiken en open met je partner te communiceren, je blijven genieten van een rijk en bevredigend seksleven je gezondheid en die van je geliefden beschermen.

Niet detecteerbaar= Niet overdraagbaar

Als persoon met hiv is het belangrijk om bekend te zijn met het concept van "Ondetecteerbaar = Onoverdraagbaar" (I=I). Studies hebben aangetoond dat wanneer hiv dankzij een effectieve antiretrovirale behandeling tot ondetecteerbare niveaus onderdrukt wordt, het risico om hiv op een seksuele partner over te dragen aanzienlijk verminderd, zo niet geëlimineerd wordt. Dit betekent dat mensen met hiv een normaal en gezond seksleven kunnen leiden zonder bang te hoeven zijn dat ze het virus op hun partner overdragen.

Als persoon met hiv is het van cruciaal belang om regelmatig je antiretrovirale behandeling te blijven nemen en een ondetecteerbare virussuppressie te behouden om je eigen gezondheid te beschermen en het risico op het doorgeven van hiv aan anderen te verkleinen. Het regelmatig innemen van je behandeling helpt niet alleen om je welzijn te behouden, maar zorgt er ook voor dat je het virus niet doorgeeft.

Professionals die naar je luisteren en je steunen

Als u vragen hebt over de behandeling of over hoe u ondetecteerbare virussuppressie kunt behouden, aarzel dan niet om deze met uw arts te bespreken. Hij of zij kan u persoonlijk advies en aanvullende informatie geven om u te helpen uw gezondheid effectief te beheren. Door deze aanbevelingen op te volgen, kunt u een volwaardig en veilig leven leiden, terwijl u uw partners beschermt en uw eigen welzijn verbetert.

Je status bekendmaken: hoe doe je dat?

Elke situatie is uniek



Je hiv-status bekendmaken aan anderen of besluiten om je status vertrouwelijk te houden, kan een belangrijke en soms moeilijke stap zijn in je leven met hiv. Het is essentieel om de tijd te nemen om na te denken over je eigen behoeften, zorgen en beperkingen voordat je besluit om je hiv-status met anderen te delen. ger deze informatie met anderen. Elke situatie is uniek en het is cruciaal om de voor- en nadelen van openbaarmaking af te wegen tegen je persoonlijke omstandigheden.



Als je ervoor kiest om je status bekend te maken, zorg er dan voor dat je dit zorgvuldig doet en in **een veilige en ondersteunende omgeving, op een tijd en plaats waar je je prettig en veilig voelt**. Het kan nuttig zijn om voor te bereiden wat je gaat zeggen en te anticiperen op mogelijke vragen of reacties. Een gesprek met een zorgverlener of counselor voordat je je status bekendmaakt, kan je ook helpen om je voor te bereiden op dit gevoelige gesprek.

Het gewicht van geheimhouding



Het omgaan met de last van geheimhouding kan voor sommige mensen met hiv ook een bron van stress en angst zijn. Als je ervoor kiest om je hiv-status geheim te houden, dan voor dat je een sterk ondersteunend netwerk hebt. Dit netwerk kan bestaan uit gezondheidsprofessionals, vrienden en familie.

vertrouwde hulpverleners, vrienden of familieleden op wie je kunt rekenen voor hulp en steun als je die nodig hebt. Mensen hebben met wie je over je ervaringen kunt praten, zelfs als ze niet alle details kennen, kan de emotionele last van het geheim enorm verlichten.

Je bent niet alleen



Onthoud dat je niet alleen bent op je reis met hiv, of je er nu voor kiest om je status bekend te maken of vertrouwelijk te houden. Er zijn veel hulpbronnen en ondersteunende gemeenschappen beschikbaar om je de steun en begeleiding te bieden die je nodig hebt.

Groepen

Stuengroepen voor mensen met hiv kunnen bijzonder nuttig zijn en bieden een veilige ruimte om je ervaringen te delen en advies te krijgen van mensen die begrijpen wat je doormaakt.

Daarnaast kunnen organisaties en adviesdiensten je informatie en praktische ondersteuning bieden om de emotionele en sociale aspecten van het leven met hiv te beheersen. Ze kunnen je ook helpen om de uitdagingen van het bekendmaken van je status het hoofd te bieden, met stress om te gaan en manieren te vinden om veerkracht op te bouwen.

Huiselijk geweld

Huiselijk geweld verwijst naar elk agressief gedrag, fysiek, psychologisch, seksueel of economisch, van een partner binnen een koppel. Dit geweld kan zich op verschillende manieren uiten, variërend van beledigingen en vernederingen.

van mishandeling en seksueel geweld tot financiële controle en sociaal isolement.

Ze zijn vaak cyclisch en kunnen in de loop van de tijd verergeren. Slachtoffers, meestal vrouwen, bevinden zich vaak in een toestand van kwetsbaarheid, angst en isolement, waardoor het moeilijk is om hulp te zoeken.

Het is essentieel om de signalen van huiselijk geweld te herkennen en slachtoffers aan te moedigen hulp te zoeken bij professionals of gespecialiseerde organisaties om deze destructieve cyclus te doorbreken.



Met wie moet contact opnemen?

Voor huiselijk geweld (anoniem en gratis): Écoute Violences Conjugales **0800 300 30**.



De tijd nemen en ondersteuning krijgen



Aarzel niet om hulp te zoeken en omring jezelf met zorgzame en begripvolle mensen. Praten over je zorgen met professionals in de geestelijke gezondheidszorg kan ook nuttig zijn bij het ontwikkelen van strategieën om met stress en angst om te gaan. Deze professionals kunnen

je te helpen plannen te ontwikkelen om je status bekend te maken als je daartoe besluit, of je ondersteunende netwerk te versterken als je deze informatie liever vertrouwelijk houdt.

Uiteindelijk is de beslissing om je hiv-status wel of niet bekend te maken aan jou en moet deze gebaseerd zijn op wat het beste is voor je emotionele en fysieke welzijn. Neem de tijd om na te denken over wat je nodig hebt en onthoud dat je het recht hebt om over deze persoonlijke informatie te beschikken. Met de juiste steun en de beschikbare middelen kun je dit traject afleggen op een manier die je gezondheid en welzijn bevordert.



Met wie moet contact opnemen?

Voor hiv en soa is er een gratis telefoonnummer (anoniem en gratis): Aide info SIDA **0800 201 20**.

Je kunt ook contact opnemen met het AIDS Preventie Platform op **+32 (0)2 733 72 99**.



Co-consultaties: wat zijn ze en waarom?

Co-consulten, waarbij verschillende zorgverleners bij dezelfde afspraak aanwezig zijn, bieden veel voordelen voor PLHIV. Dit zorgmodel maakt een multidisciplinaire aanpak mogelijk, waarbij artsen, verpleegkundigen, psychologen en andere specialisten samenwerken om een holistisch antwoord te bieden op de complexe behoeften van patiënten.

Voor mensen met hiv betekent dit meer uitgebreide zorg, waarbij niet alleen rekening wordt gehouden met de medische aspecten van de ziekte, maar ook met de psychologische, sociale en voedingsdimensies. Co-consulten maken het gemakkelijker om de zorg te coördineren, verminderen het reizen en de stress die gepaard gaan met meerdere afspraken en bevorderen een soepeler communicatie tussen de verschillende professionals.

Door een ruimte te creëren waarin de patiënt centraal staat, dragen co-consulten bij aan een betere therapietrouw, meer persoonlijke ondersteuning en algehele verbetering van de kwaliteit van leven.

Praktische hulpmiddelen voor overleg



Voor de raadpleging, voorbereiden op mijn afspraak



Consulten met zorgverleners kunnen kort zijn of snel voorbij gaan, dus het is belangrijk om je van tevoren goed voor te bereiden. De tijd nemen om Door de onderstaande vragen door te nemen, kun je alle essentiële punten behandelen zonder belangrijke details voor je medische follow-up te vergeten. Deze lijst is niet bedoeld om volledig te zijn, dus voel je vrij om andere punten toe te voegen die voor jou belangrijk zijn.

1. Mijn gezondheid

Heb ik veranderingen opgemerkt in mijn gezondheid of nieuwe symptomen sinds mijn laatste consult (fatigue, pijn, acuut uitslag...)? Comment est mon état de santé mental? Est-ce que je me ressens, anxieux ou dépressif?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mijn behandeling/zorg (moeilijkheden of uitdagingen)

Heb ik obstacules of moeilijkheden gehad na mijn behandeling of mijn verzorging? Neem ik mijn medicatie correct in (heb ik doses gemist, neem ik ze regelmatig)? Heb ik last gehad van vervelende bijwerkingen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Heb je nog vragen?

Over de behandeling? Testen of aanvullende onderzoeken die gedaan moeten worden? Fysieke, mentale of seksuele gezondheid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Heb je iets nodig...

Aanvullende vaccins ? Voorschrijfēngen ? DocumentenEs voor muēuelle, verzekering, Èravail...?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Vergeet niet alles mee te nemen dat nuttig kan zijn tijdens het consult...

- Recente resultaten (bloedtests, medische onderzoeken, röntgenfoto's, etc.)
- Lijst van huidige medicijnen en hun doseringen
- Noodzakelijke administratieve documenten (recepten die vernieuwd moeten worden, documenten die ingevuld moeten worden voor ziektekostenverzekering, verzekering, werk, etc.)
- Ziekenfondskaart
- Agenda of een manier om de volgende afspraak te noteren (om follow-ups of komende onderzoeken te organiseren)

Andere :

.....

.....

.....

Tijdens de raadpleging

Tijdens je consultatie is het essentieel dat je je uitspreekt en je volledig uitdrukt. Aarzel niet om :

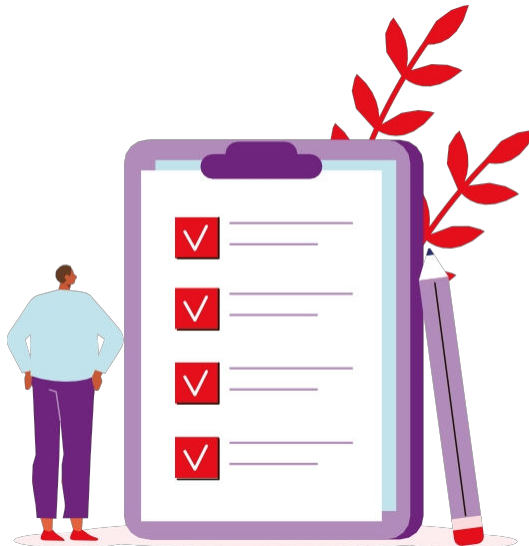
- Druk uit hoe je je voelt, zowel fysiek als emotioneel.
- Deel belangrijke gebeurtenissen in je leven die van invloed kunnen zijn op je gezondheid of behandeling (verhuizing, scheiding, overlijden, nieuwe partner, discriminatie, enz.)
- Stel al je vragen, zelfs de vragen die triviaal of moeilijk te beantwoorden lijken.
- Zorg ervoor dat je de antwoorden hebt begrepen, zelfs als je daarvoor moet worden gevraagd om ze te herhalen.
- Schrijf alles op wat belangrijk is om niet te vergeten tijdens het consult.



Na de raadpleging

Als het consult voorbij is, is het belangrijk om een actieplan op te stellen voor een goede follow-up. Neem de tijd om :

- Bekijk de aantekeningen die je tijdens het consult hebt gemaakt en zorg ervoor dat je de aanbevelingen begrijpt.
- Plan de volgende stappen, of verdere tests, het vernieuwen van recepten of het raadplegen van andere specialisten.
- Volg je behandelingsinstructies, pas indien nodig je gewoontes aan en zorg ervoor dat je alle medicijnen en apparatuur hebt die je nodig hebt.
- Aarzel niet om opnieuw contact op te nemen met je zorgverlener als je nog vragen hebt of als je daarna nog twijfels hebt.
- Bereid je voor op je volgende afspraak en noteer eventuele veranderingen in je gezondheid of aspecten die je verder wilt onderzoeken tijdens je volgende afspraak.



Ik maak mijn actieplan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page.



A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page.



A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, extending across the width of the page.

Mijn lijst van dingen om te doen en niet te vergeten

1	2	3	4	5

Woordenlijst

- Verslaving: Afhankelijkheid van een stof of activiteit met negatieve gevolgen voor de gezondheid en het welzijn.
- NSAID's (Niet-Steroïde Anti-Inflammatoire Geneesmiddelen): Geneesmiddelen die gebruikt worden om ontstekingen, pijn en koorts te verminderen.
- Antiretroviraal (ARV): Geneesmiddel dat wordt gebruikt om HIV-infectie door te voorkomen dat het virus zich vermenigvuldigt.
- RNA (Ribonucleïnezuur) : Molecuul dat betrokken is bij de overdracht genetische informatie en de synthese van eiwitten.
- CD4: Een type witte bloedcel dat een cruciale rol speelt in het immuunsysteem door infecties te helpen bestrijden. Bij mensen met hiv wordt het CD4-celaantal vaak gebruikt om de gezondheid van het immuunsysteem te beoordelen.
- Chemseks: De praktijk van het gebruik van drugs om geslachtsgemeenschap te vergemakkelijken of te intensiveren.
- CMV (Cytomegalovirus) : Een veelvoorkomend virus dat ernstige infecties bij immunocompromitteerde mensen.
- Comorbiditeiten: de aanwezigheid van verschillende ziekten of aandoeningen bij dezelfde persoon.
- MSM: Mannen die seks hebben met mannen
- HPV (Humaan Papillomavirus) : Virus dat verantwoordelijk is voor bepaalde seksueel overdraagbare aandoeningen en dat kanker kan veroorzaken.
- BMI (Body Mass Index): Indicator van de zwaarlijvigheid van een , berekend op basis van gewicht en lengte.
- Incidentie: Aantal nieuwe gevallen van een ziekte over een bepaalde periode in een specifieke populatie.
- PreP (Pre-Exposure Prophylaxis) : Preventieve behandeling voor mensen die niet besmet zijn met hiv maar een hoog risico lopen, gericht het voorkomen van infectie. Meer informatie op www.myprep.be

- PLHIV (People Living with HIV): Term die gebruikt wordt om mensen aan te duiden die geïnfecteerd zijn met het humane immunodeficiëntievirus (HIV).
- CGT (Cognitieve Gedragstherapie) : Therapeutische benaderingen gericht op het veranderen van problematische gedachten en gedrag.



Dit boekje is een initiatief van UTOPIA_BXL en kwam tot stand met de steun van : Centre MIA (Maladies Infectieuses) - CHU Saint-Pierre, Conseil Positif en Aide Info SIDA.

Het wordt ondersteund door GILEAD en ViiV.

© UTOPIA_Bxl Editor :
Axel Vanderperre (Utopia_Bxl asbl) Contact
axel.vanderperre@gmail.com

Editor: Pierre Dewaele (Prism Production) Ontwerp en
grafische vormgeving: Média Animation

