

# Positief

leven





Dit boekje is in januari 2010 verschenen. Informatie en inzichten over bijvoorbeeld de behandeling of over de overdraagbaarheid van hiv kunnen veranderen. De Hiv Vereniging houdt je op de hoogte van nieuwe inzichten via [hivnet.org](http://hivnet.org) en via het tijdschrift Hivnieuws. Je leest meer over de Hiv Vereniging op pagina 86.



## Nieuwe epidemie bedreigt homo's

5 JAN. 1982

door Frits Gonggrijp

Amsterdam, dinsdag  
Drie studies, die vorige maand werden gepubliceerd in het gezaghebbende Amerikaanse medische vakblad de New England Journal of Medicine, vestigen de aandacht op een

— naar men thans aanneemt — nieuwe, via het geslachtsverkeer verspreide epidemie. Slachtoffers zijn voor 92 procent van alle aangetroffen gevallen homoseksuele mannen en vooral ook jongere mannen.

Het gaat om een golf van gevallen van mannen die zeer ernstig ziek worden door wat op een algehele ondermijning van hun eigen afweermechanisme neerkomt. Zij sterven aan hardnekkige infecties, longontsteking, maar ook aan kanker. Hun ziektebeelden vertonen opvallende overeenkomst met die welke optreden bij patiënten die na bijvoorbeeld een niertransplantatie met immuun-suppressieve middelen zijn behandeld.



### Je wereld totaal ingestort?

Als je net te horen hebt gekregen dat je hiv hebt, kan dat heel aangrijpend zijn. Misschien is je wereld totaal ingestort. Denk je dat hiv betekent dat je snel ziek wordt en binnen een paar jaar doodgaat? Veel mensen hebben beelden voor ogen van ver weg of van lang geleden: de aidsproblematiek in

ontwikkelingslanden, het tv-programma met de zanger René Klijn bij Paul de Leeuw (1992), de film Philadelphia (1993) met Tom Hanks als succesvolle advocaat die aids krijgt of het Benetton-affiche van een overleden aidspatiënt (1992).

— ● — **'but that was yesterday'** —

**'don't stop thinking  
about tomorrow'**





# Je kunt gezond oud worden met hiv

Snel ziek worden en binnen een paar jaar doodgaan? Vergeet het maar! Ook het risico dat je nu nog last krijgt van vetverplaatsing (ingevallen wangen en zo) is heel klein. Aan de mensen hiernaast is niks te zien. Toch hebben ze hiv. De beelden maken misschien minder indruk dan die op de vorige pagina's, maar ze vormen wel de realiteit van de naar schatting bijna 20.000 mensen die nu in Nederland leven met hiv.

Je kunt een tijdje ziek zijn als je net hiv hebt opgelopen. En als je er heel laat achter komt dat je hiv hebt, kan het zijn dat je ernstige gezondheidsproblemen hebt. Maar ook dan kun je weer opknappen. Als je er achter komt dat je hiv hebt als je weerstand nog op peil is, is het heel goed mogelijk dat je amper last krijgt van hiv. En veel mensen hebben weinig

of geen bijwerkingen van hiv-remmers. Je kunt gezond oud worden met hiv. Die kans is zelfs heel groot. Je weet natuurlijk nooit hoe lang je leven duurt, maar door hiv is je levensverwachting hooguit een paar jaar korter. Er is nog lang niet alles over bekend, maar het lijkt erop dat naarmate je met hiv ouder wordt, je een iets grotere kans hebt om bepaalde ziektes te krijgen. En het lijkt erop dat je met hiv op iets jongere leeftijd ouderdomsziekten kunt krijgen.





**Brenda (14)**

Ik ben zo'n kwebbelkont

13



**Gary (34)**

Het is lang niet zo erg als ik dacht

16



**Floor (37)**

We zijn door het virus aan elkaar verbonden

23



**Noah (23)**

Ik vind het lastig om het te vertellen als ik een band krijg met een jongen

26



**Frank (43)**

Als ik eenmaal ga fietsen, dan verdwijnt mijn vermoeidheid

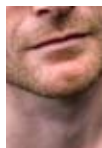
30



**Janice (34)**

Ik wil het niet onder stoelen of banken steken

40



**Willem (42)**

Ik ben in korte tijd in het reine gekomen met mijn hiv

54



**Ekoy (35)**

Ik moest meteen hiv-remmers gaan gebruiken

61



**Marinus (37)**

Het gaat heel goed met mijn gezondheid

64



**Saskia (35)**

Ik mocht mijn baby geen borstvoeding geven

77



**Pauline (35)**

Ik was totaal in shock

81



**Robin (24)**

Het kwam wel heel onverwacht dat ik nu ineens de hoofdprijs had

85



**Hiv een plek in je leven geven**

**9**



**Zwemmen, theedrinken en tongzoenen**

**14**



**Vertellen of het voor jezelf houden?**

**17**



**Je omgeving**

**24**



**Je hiv**

**27**



**Je medische controle**

**31**



**Je bloedonderzoek**

**37**



**Je behandeling**

**41**



**Je toekomst**

**52**



**Je levensstijl**

**55**



**Je geloof**

**58**



**Je culturele achtergrond**

**62**



**Je relatie en seksualiteit**

**65**



**Je kindwens**

**70**



**Je werk**

**72**



**Je geld en verzekeringen**

**74**



**Je reizen**

**78**




**Je contact met andere mensen met hiv**

**82**

A close-up portrait of Jeroen Pauw, a man with curly grey hair, looking slightly to the right with a serious expression. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is a dark, textured blue.

ZOU JE NOG  
AAN MIJN LIPPEN HANGEN,  
ALS IK HIV-POSITIEF ZOU ZIJN?

JEROEN PAUW

SLUIT HIV UIT, NIET DE MENSEN MET HIV.  **Aids Fonds**

## Sluit hiv uit, niet de mensen met hiv

Dat is de centrale boodschap van de campagne van het Aids Fonds om Nederlanders bewust te maken van de negatieve reacties waar mensen met hiv soms mee te maken krijgen. Veel mensen denken ten onrechte dat je hiv kunt oplopen door bijvoorbeeld te tongzoenen of via contactsporten waarbij veel gezwet wordt. En niet iedereen is ervan op de hoogte dat je met hiv een relatief gezond leven kan leiden. Het Aids Fonds bestrijdt vooroordelen over hiv.



[hoepositiefbenjij.nl](http://hoepositiefbenjij.nl)



# Hiv een plek in je leven geven

Iedereen reageert op zijn of haar eigen manier op de uitslag 'hiv-positief'. Bij de een komt de klap keihard aan; bij de ander dringt het pas later echt door. Het maakt bijvoorbeeld nogal een verschil of je de uitslag hoort van een vertrouwd persoon, zoals je huisarts, of dat je de uitslag krijgt van iemand die je niet kent. Het maakt natuurlijk ook uit of je serieus met hiv rekening hebt gehouden. Het kan zijn dat de uitslag als een bliksemschicht door de roze wolk van je zwangerschap heen komt. Veel mensen vinden het heftig om hiv een plek in hun leven te geven, maar houden er uiteindelijk ook iets positiefs aan over: dichterbij jezelf komen, persoonlijke groei of meer in het hier en nu leven bijvoorbeeld.

Als je net hebt gehoord dat je hiv hebt, kunnen er allerlei gedachten en gevoelens door je heen gaan. Dat is hartstikke normaal. Veel mensen maken een soort rouwproces mee van vier fasen, die vaak door elkaar heen lopen. De een pakt vrijwel meteen de draad van het leven weer op; bij de ander duurt dat maanden of jaren. Die vier fasen zijn:

## **Het accepteren van de realiteit**

Het kan zijn dat het in het begin nog niet echt tot je doordringt. Je gelooft het gewoon niet. Je schuift het van je af. Het kan langer duren om je hiv te accepteren als je er helemaal niet op had gerekend, als je de uitslag botweg telefonisch te horen krijgt of als je zelf niet eens wist dat je op hiv werd getest. Dat komt (tegen de richtlijnen in) wel eens voor bij een zwangerschap of ziekenhuisopname.



### Je gevoelens toelaten

Als je echt beseft dat je hiv hebt, ontstaat er vaak pas ruimte voor je gevoelens. Wat je voelt hangt erg af van je situatie, maar het verschilt ook gewoon van persoon tot persoon. Hoe zit dat bij jou? Je kunt je geschokt voelen. Je kunt je zorgen maken om je (ex-)partner of om mensen met wie je seks hebt gehad. Je kunt je vies voelen en besmettelijk. Je kunt geen zin hebben in seks. Je kunt bang zijn om ziek te worden en bang zijn voor de dood. Je kunt je schamen. Je kunt je schuldig voelen. Je kunt totaal in verwarring zijn. Of in paniek. Je kunt je minderwaardig voelen. Of onzeker. Iedereen beleeft het op zijn of haar eigen manier en het kan ook zijn dat jij dit soort gevoelens helemaal niet hebt.

### Je instellen op je leven met hiv

Hier kan van alles bij komen kijken: Wie vertel je over je hiv? Of houd je het voor jezelf? Ga je al hiv-remmers gebruiken of wacht je daar nog mee? Hoe ga je om met seks? Hoe kijk je tegen jezelf aan? En hoe kijken anderen tegen jou aan als ze weten dat je hiv hebt? Het kan zijn dat door hiv oud zeer bij je boven komt. Als je op een of andere manier niet lekker in je vel zit, kan dat juist nu opspelen. Daar moet je dan ook mee leren omgaan. Al deze onderwerpen komen in dit boekje aan bod.

### Hiv emotioneel een plaats geven en de draad van je leven weer oppakken

Het kan zijn dat je al jarenlang sukkelt met je gezondheid en opgelucht bent dat je eindelijk weet hoe het komt. Misschien vind je het vreemd, maar



In het prachtige boek '25+' van Poz & Proud, de homogroep van de Hiv Vereniging, lees je over 25 jaar hiv in de Nederlandse homoscene. Het boek bevat tal van interviews en prachtige foto's. Je kunt het boek '25+' voor € 10 bestellen bij het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).



"Toen ik de uitslag te horen kreeg, werd ik helemaal gek: Ik word straks helemaal uitgemergeld en ik ga dood. Hoe reageert mijn vriend en mijn familie? Straks ben ik mijn man kwijt. Heeft hij het ook? Ik heb een goede vriend gebeld die al een jaar of tien leeft met hiv. Hij heeft me op mijn hart gedrukt dat ik echt niet doodga. Hij vertelde me wel dat het in het begin moeilijk is om het een plek te geven. Hij zei dat je gewoon kunt overstappen als je echt last krijgt van je pillen. Dat gaf me veel rust."

Willem



"Ik was al lang van plan om me op hiv te laten testen. Ik had met één vast vriendje wel eens onveilig gesekt. Ik had er toch geen rekening mee gehouden dat de uitslag hiv-positief zou kunnen zijn. Ik was goed overstuurd. Ik zat bij mijn huisarts te janken: hoe moet ik mijn moeder vertellen dat ik doodga? Ik ben er toen veel over gaan lezen en realiseerde me dat je goed kunt leven met hiv. Ik dacht: ik kan mezelf zielig blijven vinden, maar wat schiet ik daar mee op? Ik heb iets waar je niet op zit te wachten, maar ik kan er maar beter het beste van maken, want het leven is hartstikke leuk."

Marinus



sommigen denken: nu hoef ik niet meer bang te zijn voor hiv, want ik heb het al. Niemand zit te wachten op hiv, maar je zult het er voor de rest van je leven mee moeten doen. Het kan zijn dat je jezelf verwijten maakt: was ik maar voorzichtiger geweest... Of: was ik maar niet zo naïef geweest. Je kunt de tijd niet terugdraaien en er is voorlopig geen zicht op een medicijn dat je kan genezen van hiv. Dus je kunt maar beter vrede sluiten met je hiv. Jij en je hiv zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

### DEEL JE HIV?!

Veel mensen doet het goed om erover te praten met iemand die vertrouwd is met hiv. Je kunt er bijvoorbeeld over praten met:

#### een vriend...

...die goed kan luisteren, die ook hiv heeft of die andere mensen met hiv kent.

#### je hiv-consulent

Een hiv-consulent is een gespecialiseerde verpleegkundige die werkt in het ziekenhuis waar je voor hiv begeleid en behandeld gaat worden.

#### een vrijwilliger van de Hiv Vereniging

Als je het Servicepunt van de Hiv Vereniging belt (020 689 25 77) kun je je hart luchten en vragen stellen.

#### een vrijwilliger die ook hiv heeft

Als je vandaag belt met het Marieke Bevelanderhuis, kun je meestal morgen al terecht voor een persoonlijk gesprek met een vrijwilliger die ook hiv

In het boek 'Leven met hiv in Nederland. De dagelijkse ervaringen van migranten met hiv' komen aan de hand van interviews de problemen aan bod waar mensen met hiv van buitenlandse afkomst tegen- aan lopen. Je kunt het boek voor € 16,- bestellen via pharos.nl. Het boek is een uitgave van Pharos (kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid) in samenwerking met Soa Aids Nederland.



'FAMILY.matters' van de Hiv Vereniging is een spel en boekje over gezinnen waarin iemand hiv heeft. Gezinnen met hiv kunnen 'FAMILY.matters' gratis bestellen bij het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).

"Die eerste periode hing ik de hele dag in huis rond, omdat ik even geen werk had. Ik kwam in een soort roes. Ik weet niet meer wat ik toen allemaal heb gedaan. Ik ben er nu heel dubbel in. Het ene moment vind ik het heel zwaar, maar het andere moment denk ik: het komt allemaal wel goed. De tijd is voorbij dat ik onbezorgd kon leven en nergens aan behoefde te denken. Maar dat vind ik niet zo heel negatief eigenlijk. Ik wist natuurlijk dat ik een keer dood zou gaan, maar nu beseft ik dat ook echt. Als het afgelopen jaar ergens fijn of gezellig of leuk was, had dat veel meer impact op mij dan daarvoor."

Robin



"Ik zit regelmatig in de fase van ontkenning: ik heb niks. Als alleenstaande moeder van een meisje van vijftien maanden ben ik heel kwetsbaar. Als het een keer wat minder gaat, vind ik dat heel confronterend. Je kunt wel oud worden met hiv, maar je hebt toch iets in je lijf. Dat kan soms bangstigend zijn."

Saskia



heeft. Kijk op mbhuis.nl of bel 020 665 20 99. Er zijn gesprekken mogelijk in verschillende talen en er is ook een doventolk.

### andere mensen met hiv

Er zijn allerlei manieren om andere mensen met hiv te ontmoeten. Op pagina 82 lees je hier meer over.

### een psycholoog, psychiater of maatschappelijk werker

Als je psychosociale problemen hebt kun je ook professionele hulp zoeken bij de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) of bij algemeen maatschappelijk werk (AMW). De gesprekken met een psycholoog of psychiater zullen over het algemeen wat dieper gaan. Als je antidepressiva nodig zou hebben, dan kan een psychiater die voorschrijven en een psycholoog niet. Een maatschappelijk werker kan je ook helpen met praktische zaken, zoals geldzaken. Er zijn soms wachttijden voordat je een aantal gesprekken kunt voeren. In sommige gemeenten zijn er psychiaters, psychologen en maatschappelijk werkers die in hiv zijn gespecialiseerd, zoals het hiv-team van GGZ inGeest in Amsterdam (020 788 45 55) en het Bureau Hiv-hulpverlening van Humanitas Rotterdam (010 425 01 07).

### een buddy

Een buddy is een vrijwilliger die je een luisterend oor en praktische ondersteuning kan bieden. Buddy's zijn aangesloten bij een organisatie en zijn getraind in het begeleiden van mensen. Je kunt je

### Hoe kom je bij een psycholoog, psychiater of maatschappelijk werker?

Je kunt je hiv-consulent vragen of hij of zij iemand kan aanbevelen.

Je kunt ook je huisarts vragen om een doorverwijzing of zelf eerst contact opnemen met een psycholoog of psychiater. Voor een psycholoog of psychiater kun je op internet bijvoorbeeld zoeken naar 'GGZ' en voeg dan als zoekterm toe de naam van jouw gemeente of een iets grotere gemeente bij jou in de buurt. Voor een maatschappelijk werker zoek je 'AMW' en de naam van jouw gemeente.

hiv-consulent vragen via welke organisatie je een buddy kunt regelen of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.

### IEDEREEN KAN HIV OPLOPEN

Ongeveer vier op de tien mensen met hiv in Nederland zijn hetero en zes op de tien zijn homo of biseksueel. Circa een op de vijf hiv-positieven is vrouw. Ongeveer vier op de tien mensen met hiv in Nederland zijn geheel of gedeeltelijk van buitenlandse afkomst.

### VROUWEN MET HIV

In Nederland leven duizenden vrouwen met hiv. De aandoening is voor mannen en vrouwen hetzelfde, maar bij vrouwen kunnen ook gynaecologische klachten een rol spelen. Daarnaast is er natuurlijk nog zwangerschap. Onder doktersbegeleiding kun je als hiv-positieve vrouw een gezonde baby krijgen. Vrouwen krijgen vaak andere reacties op hun hiv dan mannen en veel vrouwen gaan zelf ook anders om met hiv. Veel vrouwen leven in een isolement en vrouwen cijferen zichzelf nogal eens weg. ■



In het gratis boek 'Treat Her Like a Lady' vertellen vijftien vrouwen openhartig over hun leven met hiv. Ook hun internisten en hiv-consulenten komen aan het woord. Je kunt 'Treat Her Like a Lady' krijgen via je hiv-consulent of via het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).



**scholier**

**vriend: niet meer**

**kinderen: geen**

**hiv+: 14 jaar**

**hiv-meds: 13 jaar**

**viral load:  
ondetecteerbaar**

**CD4: 627**

Meer Brenda in het magazine  
en op de cd-rom 'Pillentijd'  
(zie pagina 49)



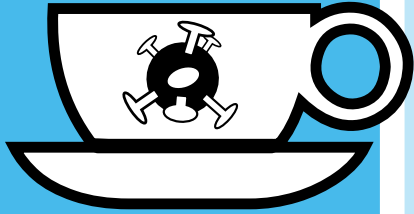
**tv: Jeugdjournaal**

## **Ik ben zo'n kwebbelkont**

Toen ik één was, is mijn moeder met mij gevlucht uit de burgeroorlog in Rwanda. In Nederland werd mijn moeder met aids in het ziekenhuis opgenomen. Ze is toen overleden. Ik had ook aids. De medicijnen waren voor mij nog op tijd en ze werken nu zo goed, dat ik zeg dat ik geen aids meer heb, maar hiv-positief ben. Een paar maanden voordat mijn moeder overleed ben ik bij een pleeggezin gaan wonen en daar woon ik nu nog steeds.

Mijn pleegmoeder heeft me geleerd om open te zijn over mijn hiv. Ze heeft een boekje geschreven: 'Brenda heeft een draakje in haar bloed'. Ik wil er later mijn beroep van maken om voorlichting te geven over hiv. Ik ben heel blij dat mijn pleegmoeder me niet wilde laten leven met een groot geheim. Anders was ik helemaal gek geworden, denk ik. Als ik niet open en eerlijk zou zijn, zou ik mezelf klem zetten. Ik ben zo'n kwebbelkont. Voordat ik het weet flap ik er iets uit. Ik wil op school niet liegen over dat ik naar het ziekenhuis moet. Andere tieners gaan er niet zo open mee om. Dat snap ik ook wel. Je weet nooit hoe iemand reageert. En als iemand vervelend reageert, kun je daar heel onzeker van worden. Ik heb gelukkig nog nooit een vervelende reactie gehad. Ik ben een paar keer bij het Jeugdjournaal geweest en bij andere televisieprogramma's. Mensen denken vaak dat het een hele erge ziekte is, terwijl het eigenlijk best wel meevalt.

De afgelopen jaren heb ik er bij het begin van het schooljaar steeds een hele voorstelling van gemaakt. Samen met mijn moeder verzamelde ik informatie en dan vertelde ik aan de klas hoe het in elkaar zat. Hoe de ziekte is, hoe ik het heb gekregen, hoe je ermee kunt leven. Iedereen reageerde heel goed: wat knap dat je dat durft te vertellen. Nu denk ik: dit jaar geen poppenkast meer. Bijna alle kinderen in de klas kennen me al. ■



# Zwemmen, theedrinken en tongzoenen

## HOE JE JE HIV ALLEMAAL NIET KUNT OVERDRAGEN. WAAR JE ALLEMAAL NIET OP HOEFT TE LETTEN.

Het is volstrekt onmogelijk om je hiv over te dragen in het zwembad, door kopjes te delen of door te tongzoenen. In de dagelijkse omgang hoef je helemaal nergens rekening mee te houden. Om hiv over te dragen, moet er een bepaalde hoeveelheid virus aanwezig zijn. Je kunt hiv niet overdragen via speeksel, zweet, snot en tranen, want daar zit veel te weinig virus in. **Je hoeft thuis, op school, op je werk of waar dan ook dus geen speciale maatregelen te nemen.** Het is dus ook nergens voor nodig dat mensen in jouw omgeving zich op hiv laten testen. Dat is alleen nodig als ze onveilig seksueel contact met jou (of met wie dan ook) hebben gehad. Je kunt hiv alleen overdragen via onveilige seksuele contacten (zie pagina 65), door injectienaalden te delen en van moeder op kind.

“In het begin speelde de angst om anderen te besmetten. Ik had dat zelf veel meer dan mensen in mijn omgeving. Vooral in het contact met kinderen. Die zijn toch kwetsbaar. Ik voelde me heel vies en ik was bang om de baby van mijn broer aan te raken. En ik dacht: wat als een kind me per ongeluk krabt? Als er iemand moest hoesten, dacht ik: ik heb haar net een zoen gegeven. Het komt door mij dat ze hoest. Nu denk ik: waar heb je je druk om gemaakt?”



Saskia



### HOE KUN JE JE HIV ALLEMAAL NIET OVERDRAGEN? JE HOEFT HIER DUS NIET OP TE LETTEN.

- **Niet door te zoenen of tongzoenen**  
Je speeksel bevat veel te weinig virus om iemand te infecteren.
- **Niet door te niezen, hoesten, snotteren**  
Je nies, slijm en snot bevatten veel te weinig virus om iemand te infecteren.
- **Niet door iemand een hand te geven, te masseren of gemasseerd te worden**  
Hiv kan niet door een onbeschadigde huid binnendringen. Als je een schaafwond hebt of een wond waar een korstje op zit, is er helemaal niets aan de hand. Als jullie allebei een open wond zouden hebben is er nog steeds maar een heel klein risico. Door een wond stroomt bloed naar buiten. Dat is juist om infecties te voorkomen. Er komt dus echt niet zo makkelijk hiv door een wond naar binnen.
- **Niet door een toilet, theekopjes, ander servies, bestek of beddengoed te delen**  
Het virus kan niet in de lucht blijven leven.
- **Niet door een tandartsbehandeling te krijgen, eerste hulp te krijgen of te verlenen**  
De normale hygiënemaatregelen die een tandarts of EHBO'er neemt zijn voldoende. Ook de patiënt die na jou bij de tandarts komt loopt dan geen risico.
- **Niet door insecten**
- **Niet door eten te delen of samen uit een glas te drinken**  
Je kunt dus gewoon samen koekhappen!
- **Niet door zwemwater**
- **Niet door samen in bad te gaan**
- **Niet door een sauna of stoombad**

**KORTOM, ER IS NOG VEEL MOGELIJK! ■**

“Ik maak het nooit mee dat mensen bang zijn om een glas te delen of zo. Ik sta daar zelf ook helemaal niet bij stil. Mijn baas en ik hebben deze week samen een sigaar gerookt; een grote Cubaan. We zaten wel een uur te roken. Hij weet dat ik hiv heb, maar dat speelt dan helemaal geen rol.”



Marinus

“Een vriend van me die hiv heeft werkt bij een kledingwinkel. Zijn collega's vinden dat hij zijn eigen kopje, bord en bestek moet gebruiken. Een verpleegkundige heeft zijn collega's uitgelegd dat dat echt niet nodig is, maar toch willen ze dat. Dat is heel pijnlijk voor hem.”



Gary



coördinator storings bij  
een ICT-bedrijf

vriend: 3 jaar

kinderen: geen

hiv+: 1 jaar

hiv-meds: geen

viral load: 1.200

CD4: 400

### Het is lang niet zo erg als ik dacht

Toen ik een half jaar een relatie had, vertelde mijn vriend me dat hij hiv had. Ik was boos dat hij het niet eerder had verteld. Maar ik snap ook wel dat het moeilijk is om het te vertellen. Het is er nooit het juiste moment voor. Ik was ook boos omdat we onbeschermd contact hadden gehad. Ik vind het ongelofelijk dat hij me in gevaar heeft gebracht. Maar ik ben er zelf ook een beetje schuldig aan: ik heb nooit iets gevraagd toen we stopten met het gebruik van een condoom. Nu heb ik het geaccepteerd. Ik was bang dat ik verschrikkelijk ziek zou worden en snel dood zou gaan. Nu ben ik goed geïnformeerd. Het is lang niet zo erg als ik dacht. Je kunt het maar beter niet hebben natuurlijk, maar je kunt met hiv een normaal leven leiden. Mijn virus heeft me de kans gegeven om van een afstandje naar mijn leven te kijken. Ik ben me er nu veel bewuster van dat mijn leven eindig is. Ik stel niets meer uit tot later. Ik wilde altijd nog een keer mijn motorrijbewijs halen en daar ben ik nu mee bezig.

Ik ben best gesloten. Ik vertel gewoon niet zo makkelijk over mezelf. Er zijn maar weinig mensen die weten dat ik hiv heb. Mijn vriend weet het en ik heb het mijn beste vriend verteld. Hij zei: "Je bent stom geweest. Je had beter kunnen weten." Misschien heeft hij wel gelijk. Ik heb het mijn moeder en zussen niet verteld. Ze wonen in Engeland en ik zie ze niet zoveel. Ik denk dat mijn moeder zich veel zorgen zou maken. Ik vertel het wel als ik echt ziek word. Ik werk bij een internationaal ICT-bedrijf. Als ik het op mijn werk zou vertellen, zou ik misschien een nieuwe functie mislopen. Ik heb nu wel besloten dat ik het aan het toeval overlaat of ik over mijn hiv vertel. Ik vind niet dat ik het aan iedereen hoeft te vertellen, maar ik ga het niet meer actief verbergen. Als iemand er naar vraagt, dan vertel ik het. ■



# Vertellen of het voor jezelf houden?

Het lastigste van leven met hiv is voor velen vreemd genoeg niet zozeer de aandoening zelf of de behandeling, maar vooral de reacties van anderen. Het houdt je misschien je leven lang bezig: Wie vertel je over je hiv? En wanneer vertel je het dan? Of kies je ervoor om het voor je te houden? Heel vaak wordt er positief gereageerd op je hiv. Je kunt ook wel eens een vervelende reactie krijgen en die kan veel impact hebben. Als je het sommigen wel vertelt en anderen niet, kun je er dan op vertrouwen dat het niet wordt doorverteld? Bij veel mensen met hiv gaat het heel geleidelijk: vaak vertellen mensen het in de loop van de tijd aan wat meer mensen. Maar het komt ook voor dat iemand er eerst heel open over is en het bij een nieuwe baan niet meer nodig vindt om het te vertellen.

Je krijgt hier geen pasklare antwoorden. Die kan niemand je geven. We kunnen je wel vertellen hoe anderen er mee omgaan. Uit onderzoek van de Hiv Vereniging blijkt dat vier op de tien mensen met hiv het hebben verteld aan alle familieleden en een op de zeven juist aan geen enkel familielid. Eenderde heeft het aan alle vrienden verteld en een op de tien aan geen enkele vriend. Op het werk zijn mensen minder open over hun hiv: de helft heeft het aan geen enkele collega verteld.

## DE ERVARINGEN VAN ANDEREN

Iedereen gaat op zijn of haar eigen manier met hiv om. Enkele ervaringen uit het boek 'Plus Min':

Mark: "Je kunt zo iets niet in je eentje verwerken. Ik wilde het met een paar mensen delen die ik voor honderd procent kon vertrouwen."

Simon wist meteen dat hij tegen iedereen open wilde zijn over zijn hiv: familieleden, vrienden, collega's bij de politie. Hij heeft er geen moment spijt van gehad.

Bij Nikos is het moeilijk geworden, omdat hij het zijn vriendin en schoonouders wel heeft verteld, maar zijn eigen moeder niet. Voor zijn schoonmoeder, die bevriend is met zijn moeder, is dit een hele belasting. Zij respecteert de keuze van Nikos en houdt het voor zich.

Petra heeft het aan haar ouders en docenten verteld. Omdat haar ouders niet willen dat oma het te weten komt en omdat haar ex-vriend in hetzelfde dorp woont als oma, heeft ze het niet aan haar ex en aan andere familieleden verteld. Haar ex-vriend zit echter op dezelfde school als Petra. Voor een docent die lesgeeft aan haar ex-vriend, is het heel zwaar om er niet met hem over te praten. Maar de docenten houden zich wel aan hun woord om het niet verder te vertellen.

Een politicus heeft het in vertrouwen tegen een fractiegenoot en een hoge ambtenaar verteld en zij hebben het voor zich gehouden.

De vader van Lisa heeft het aan zijn andere dochter doorverteld en de manager van Rob heeft het aan de collega's doorverteld. Het heeft bij hen niet geleid tot veel narigheid, maar toch.



In het gratis boek 'Plus Min' lees je het verhaal van vijftien mensen die geconfronteerd zijn met hiv in hun naaste omgeving: Hoe was het om het te horen? Wat betekende dat voor de relatie? Vervolgens komen de mensen met hiv zelf aan het woord: Hoe was het om het te vertellen? Hoe hebben zij de reacties ervaren? Je kunt het boek 'Plus Min' krijgen via je hiv-consulent of via het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).



## WAAROM ZOU JE WEL VERTELLEN OVER JE HIV?

- Omdat het van tijd tot tijd een belangrijke rol speelt in je leven. Het houdt je bezig en dat wil je delen met mensen om je heen.
- Je wilt niet leven met een geheim.
- Je hebt behoefte aan steun. Je merkt dan wel wie je echte vrienden zijn en wie misschien niet.
- Je denkt dat anderen je beter kunnen begrijpen als ze weten dat je hiv hebt.
- Je merkt dat je ook op andere terreinen meer gesloten wordt, omdat je niet vertelt dat je hiv hebt.
- Je wilt in het bijzijn van anderen je hiv-remmers in kunnen nemen. Of je wilt zonder smoesje een alarmpje gebruiken als het pillentijd is.
- Je weet gewoon niet waarom je het niet zou vertellen. Je vindt dat hiv een gewone aandoening is of zou moeten zijn. Als je iets anders zou hebben, zou je dat ook vertellen.

## EN WANNEER VERTEL JE DAN OVER JE HIV?

Veel mensen met hiv hebben het gevoel dat het juiste moment om over je hiv te vertellen niet bestaat.

### Meteen

Omdat je bang bent dat de ander risico loopt. Of omdat je later niet teleurgesteld wilt worden. Omdat je er vanaf wilt zijn. Of omdat je al te vaak hebt gehoord: "Waarom vertel je me dat nu pas?"

### ▪ **Als jullie elkaar een tijdje kennen**

Dan kan de ander je eerst een tijd als persoon leren kennen. Dan heb je niet het gevoel dat je meteen een stempel opgedrukt krijgt.

Als je het aan meer mensen wilt vertellen, bijvoorbeeld je collega's, je familieleden of clubgenoten, vertel je het dan individueel? Dan kun je op iedereen persoonlijk inspelen. Of vertel je het aan iedereen tegelijk? Dan kan men er onderling over praten en ben jij er in een keer vanaf.

### **WAAROM ZOU JE NIET VERTELLEN OVER JE HIV?**

- Je bent er nog niet helemaal uit. Als je eenmaal hebt verteld dat je hiv hebt, kun je dat niet meer terugdraaien.
- Je schaamt je ervoor of je voelt je er schuldig over.
- Je wilt geen stempel opgedrukt krijgen. Je bent er bang voor dat anderen je vies gaan vinden of denken dat je homo bent of hoer en dat je een wild seksleven hebt gehad. Je wilt niet dat mensen anders naar je gaan kijken of zich anders tegenover je gaan gedragen.
- Je hebt zelf negatieve ervaringen of je hebt negatieve ervaringen van anderen gehoord.
- Je hebt zelf weinig last van je hiv en het speelt geen belangrijke rol in je leven.
- Je wilt niet het gevoel hebben dat je anderen met jouw probleem opzadelt.
- Je wilt er geen last van hebben: een werkgever biedt je geen baan aan; een date haakt af.

### **Erover praten?**

*Ga je het vertellen? Of houd je het voor je? Dat kun je bespreken met je hiv-consulent. Je kunt er ook over praten met een vrijwilliger van het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77. Je kunt natuurlijk anoniem bellen.*



Op [hivnet.org/vertellen](http://hivnet.org/vertellen) kun je meer lezen over de vraag of en wanneer je iemand over je hiv vertelt.

- Je weet niet of je erop kunt vertrouwen dat iemand het niet doorvertelt.
- Je hebt het gevoel dat je (nog) niet stevig genoeg in je schoenen staat. Als je met zelfvertrouwen kunt vertellen dat je hiv hebt, krijg je misschien minder snel negatieve reacties. En als je die toch krijgt, kun je ze beter aan.
- Je hebt geen zin om voor hulpverlener te spelen. Als je over je hiv vertelt aan iemand die er niet vertrouwd mee is, moet je vaak veel informatie geven en kan er veel loskomen.
- Je vindt het vrij veilig. Of je al dan niet vertelt over je hiv maakt niet uit. Het gaat er niet om wat je in bed zegt, maar om wat je doet! Je vindt het hypocriet als iemand, nadat je hebt verteld dat je hiv hebt, misschien in bed bepaalde dingen niet wil doen of helemaal niet met je naar bed wil.
- Je hebt niet de behoefte om het te delen.
- Je weet geen enkele reden waarom je het wél zou vertellen.

### **NIET VERPLICHT OM TE VERTELLEN**

Je bent niet verplicht om iemand te vertellen dat je hiv hebt. Ook niet op je werk of aan je huisarts, specialist en bedrijfsarts. Het kan natuurlijk voor jezelf wel goed zijn om het je arts te vertellen, omdat hiv een rol kan spelen bij eventuele klachten. Alle artsen (dus ook bedrijfsartsen) hebben beroepsgeheim en mogen dus niet zonder jouw toestemming aan anderen vertellen dat je hiv hebt. Als je hiv-remmers gebruikt en medicijnen krijgt voorgeschreven van een andere arts, is het



aan te raden om deze arts te informeren, omdat er veel wisselwerkingen zijn tussen hiv-remmers en andere middelen. Als je dit per se niet wilt: je apotheek checkt deze wisselwerkingen ook.

### EN DE TANDARTS?

Je kunt het aan je tandarts vertellen, maar het is niet verplicht. Het kan voor jezelf goed zijn om het te vertellen, omdat je tandarts soms als eerste kan zien dat je weerstand vermindert, bijvoorbeeld omdat je afters krijgt of candida. Zorgverleners moeten er vanuit gaan dat iedereen hiv of bijvoorbeeld hepatitis zou kunnen hebben. Hepatitis draag je nog veel makkelijker over dan hiv. Je tandarts moet dus altijd hygiënisch werken. Veel mensen die tegen hun tandarts hebben verteld dat ze hiv hebben, mogen alleen als laatste patiënt op de dag komen. Dat is echt niet nodig. De normale hygiënemaatregelen die je tandarts neemt zijn voldoende. Ook de patiënt die na jou bij de tandarts komt loopt dan geen risico. Sommige tandartsen gebruiken als excuus dat men op het eind van de dag meer tijd heeft voor voorlichting. Anderen geven aan dat men dan meer tijd heeft om de spullen te reinigen. Dit is natuurlijk een heel stigmatiserende maatregel. ■

### Zonder angst vertellen dat je hiv hebt?

De Hiv Vereniging strijdt tegen stigmatisering van mensen met hiv. Voor € 40,- per jaar (prijs 2010) steun je als lid van de Hiv Vereniging onze werkzaamheden. Meld je aan via de kaart in dit boekje of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.

“Ik wilde het aan mijn ouders vertellen, maar ik vond steeds dat het niet het juiste moment was. Ik baalde ervan dat ze het via via hebben gehoord. Eerst begrepen ze niet waarom ik het nog niet had verteld. Ze vonden het prettig om het te delen met vrienden van hen en dat vond ik oké.

Mijn vrienden vinden het niet raar of zo. Ze reageerden gewoon. Ik vond het op een gegeven moment wel vermoeiend om steeds weer uit te leggen hoe het allemaal in elkaar zit. Ik dacht: ik lijk wel een voorlichtster. Daarom vertel ik het nu niet zo snel meer. Dan moet je dat hele verhaal weer opratelen.

Ik ben gescheiden van de vader van mijn kinderen, die nu negen en tien zijn. Ik heb het mijn kinderen nog niet verteld, omdat ik niet wil dat hun vader het te weten komt. Hij is nogal bekrompen. Ik ben bang dat hij dan wil dat ik de kinderen minder vaak zie. Ik vind het wel vervelend dat ik een smoesje moet vertellen als ik mijn pillen inneem als de kinderen nog wakker zijn. Als ze wat ouder zijn wil ik het ze wel vertellen.”



Floor

“Ik heb het niet aan mijn tandarts verteld. Dat ga ik ook niet doen. Iedereen zou hiv kunnen hebben. Als ik het vertel wordt het misschien moeilijker om een afspraak te krijgen.”



Gary

“Bijna niemand weet van mijn hiv. Alleen mijn man en mijn internist, hiv-consulent en huisarts. Ik ben bang dat ik uit de Afrikaanse gemeenschap gegooid word. Ik geef voorlichting over hiv, maar ik kan niet open zijn over mijn eigen hiv. Mensen van Afrikaanse afkomst zullen er negatief op reageren. Als je hiv hebt, ben je in hun ogen geen volwaardig persoon. Mijn Afrikaanse buurvrouw heeft hiv. We praten er veel over, maar ik zeg niet dat ik het zelf heb. Ik ben bang dat ze het doorvertelt.”



Ekoy

“Ik heb het mijn moeder niet verteld. Ze is al in de tachtig. Moet ik haar daar nog mee belasten, terwijl ik zelf geen last heb van mijn hiv? Ik schiet er niks mee op om het haar te vertellen. Maar ik ken iemand die zegt: “Je vrienden weten het wel. Het is wél je eigen moeder.” Mijn zus weet het wel. Ze is een keer meegegaan naar het ziekenhuis, zodat ze weet hoe het er daar aan toe gaat en zodat ze haar vragen kon stellen. Dat was voor haar verwerking wel belangrijk.”



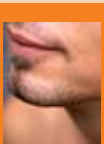
Willem

“Mijn moeder was in het begin heel geëmotioneerd en begripvol. Ze is vrijwilliger geworden bij de Hiv Vereniging en ze heeft zich er echt in verdiept. Bijna al mijn vrienden weten van mijn hiv. Ze reageren er goed op. Het is tegenwoordig niet meer zo'n issue. Vrienden die ik niet zo vaak zie, vragen steeds hoe het met mijn gezondheid gaat. Het is fijn dat mensen om me heen met me meeleven, vooral toen ik gezondheidsklachten had en toen ik met medicijnen begon.”



Noah

“Mijn moeder vond het verschrikkelijk om te horen, maar ze vond het wel fijn dat ze wist wat er met me aan de hand was. Voordat ik het haar vertelde, belde ik haar een periode heel weinig en ging ik bijna niet langs, dus mijn moeder had wel het gevoel dat er iets niet goed zat. Met mijn vader praat ik niet zo makkelijk over emoties. Op een gegeven moment trok hij het niet meer en ging hij naar boven. Toen hij terugkwam kon ik zien dat hij had gehuild. Dat vond ik echt wel heel naar. Toch was het eigenlijk een hele mooie avond. We hebben heel diepgaand gepraat over hoe het nu echt met me gaat.”



Robin

"Ik heb geen zin om me in allerlei bochten te wringen of om bijvoorbeeld fake-afspraken in mijn agenda te zetten. Mijn vrienden schrokken erg van mijn hiv, maar ze zijn allemaal om ons heen gaan staan. Dat voelt heel warm. Niemand verwijt me iets. Integendeel, ze denken eerder: dat kan mij ook overkomen. Ze wisten er wel iets vanaf, maar veel te weinig. Ze dachten dat hiv-remmers lapmiddelen waren en dat het virus toch een keer zou overwinnen. Maar je kunt gewoon oud worden met die medicijnen.



We hebben een vriendenstel met wie we een keer een date hebben gehad. Ik wilde het ze vertellen, want die jongens gaan me aan het hart. Ik wilde niet dat het de vriendschap in de weg zou zitten. Ze waren eerst sprakeloos en daarna zeiden ze: "Wij moeten ook wat vertellen." Toen bleek dat ze ook hiv hadden."

Willem

"Als mijn dochter wat ouder is, ga ik het haar vertellen. Ik hoop eraan mee te werken dat het taboe rond hiv minder wordt. Ik wil dat mijn dochter gewoon kan praten over mijn hiv."



Saskia



servicemedewerker bij  
een bank

vriend: 7 jaar

kinderen: 2 dochters  
(9 en 10)

hiv+: 4 jaar

hiv-meds: 3 jaar

viral load:  
ondetecteerbaar

CD4: 650

### We zijn door het virus aan elkaar verbonden

Ik heb een tijd een knipperlichtrelatie gehad; het ging nogal moeizaam. Toen het een keer twee maanden uit was, heeft hij wat met andere vrouwen gehad. Toen het weer aan was, belde een van die vrouwen hem om te vertellen dat ze hiv had. Mijn vriend bleek het ook te hebben. Ik dacht: ik ben nooit ziek, dus mij overkomt dit niet. Ik heb me toch maar bij de huisarts laten testen. Op het moment dat ik zou bellen voor de uitslag, stond hij bij mij thuis voor de deur. Ik zat met tranen in mijn ogen en ik wist niet wat ik er mee aan moest. Ik was boos op mijn lichaam en ook op die vriendin van mijn vriend. Maar het is niet haar schuld natuurlijk. Ik dacht: waarom overkomt mij dit? Wat heb ik misdaan? Had ik maar besloten om het uit te maken, dan had ik geen hiv gehad. Maar we passen toch wel goed bij elkaar. Het had mij ook kunnen overkomen. Uiteindelijk heeft hiv onze relatie hechter gemaakt. We zijn door het virus aan elkaar verbonden. Het maakt dat je je relatie niet zo snel uitmaakt. We hebben dit samen meegemaakt en we zijn er samen uit gekomen.

Ik geloof in het lot. Je leert van alles dat op je pad komt. Ik dacht eerst: laat ik maar stoppen met de studie die ik naast mijn werk doe. Toen ik hoorde dat je gewoon oud kunt worden met hiv, ben ik doorgedaan met die studie. Ik zie het niet meer als iets negatiefs. Ik leef ietsje gezonder en ik heb van hiv geleerd om bewuster te leven en om meer van het leven te genieten. Hiv heeft een plek in mijn leven gekregen. Ik denk er niet meer dagelijks aan. Ik vind het niet confronterend om mijn pillen in te nemen. In het begin zat ik met hartkloppingen als ik het iemand vertelde. Nu draai ik mijn riedeltje af. ■



# Je omgeving

## VOOR MENSEN IN JE OMGEVING: HOE REAGEER JIJ OP IEMAND MET HIV?

De rest van dit boekje is bedoeld voor mensen die zelf hiv hebben, maar deze twee pagina's zijn geschreven voor als je iemand in je omgeving kent die hiv heeft. Hoe reageer je daar op? Heb je met iemand te doen? Denk je dat iemand met hiv nog maar kort te leven heeft met veel ziekte en ellende? Denk je dat hiv alleen voorkomt onder homo's en dat iedereen met hiv een wild seksleven heeft gehad? Ben je woedend of teleurgesteld omdat je het nu pas te horen krijgt? Of omdat je het via via te weten bent gekomen? Ben je bang dat je zelf risico hebt gelopen? Of weet je er eigenlijk heel weinig vanaf?

Soms vertelt iemand het meteen aan iedereen in de omgeving. Maar het gebeurt ook dat iemand het pas vertelt als hij of zij het al lang weet. Omdat hij of zij niet eerder durfde. Of er niet aan toe was. Of het gewoon niet nodig vond. Je kunt het gevoel hebben dat jullie vertrouwensband is geschaad, maar het hoeft niks met jou te maken te hebben. En waarom zou iemand het eigenlijk vertellen? In de dagelijkse omgang loop je volstrekt geen risico op hiv en hoef je nergens rekening mee te houden (zie pagina 14). Velen hebben weinig of geen last van hun hiv en vertellen het alleen aan mensen met wie ze heel close zijn. Iemand kan terughoudend zijn omdat hij of zij een negatieve reactie heeft gekregen. Of omdat hij of zij merkt dat iemand afstand houdt of zich anders gedraagt.



## HOE GA JE OM MET IEMAND MET HIV?

Als je net hebt gehoord dat iemand hiv heeft en je kent geen andere mensen met hiv, is het heel normaal dat je in het begin terughoudend bent. Maar waarom zou je anders omgaan met iemand die hiv heeft? Als iemand het je zelf heeft verteld, kun je hem of haar natuurlijk vragen stellen. Je merkt dan vanzelf of iemand er makkelijk over praat of dat iemand dat lastig vindt. Als je het via anderen hebt gehoord, kan het zijn dat het met instemming is van degene die hiv heeft. Dan kun je er natuurlijk eens over in gesprek gaan. Als je het hebt gehoord van iemand die het in vertrouwen heeft gehoord is het lastig: Wil je niet kenbaar maken dat iemand een geheim heeft geschonden? Of wil je open kaart spelen?

## SEKSUEEL CONTACT GEHAD?

Vrijwel alle mensen met hiv doen er alles aan om te voorkomen dat ze hun hiv overdragen. Dat doen ze door veilig te vrijen. Het virus trekt zich er niks van aan of je wel of niet prát over je hiv. Als je vrijt met iemand, is het verstandig om er altijd van uit te gaan dat iemand hiv zou kunnen hebben. Er zijn in Nederland duizenden mensen die zelf nog niet weten dat ze hiv hebben, omdat ze zich nog niet hebben laten testen nadat ze het hebben opgelopen. Die kunnen het je dus niet eens vertellen. Heb je het gevoel dat je risico hebt gelopen? Ga dan goed na wat jullie allemaal hebben gedaan. Op [hivnet.org/](http://hivnet.org/) veilig lees je welke sekstechnieken veilig zijn en welke niet. Heb je daadwerkelijk risico gelopen? Of is dat alleen je gevoel? ■



In het gratis boek 'Plus Min' lees je het verhaal van vijftien mensen die geconfronteerd zijn met hiv in hun naaste omgeving: Hoe was het om het te horen? Wat betekende dat voor de relatie? Vervolgens komen de mensen met hiv zelf aan het woord: Hoe was het om het te vertellen? Hoe hebben zij de reacties ervaren? Je kunt het boek 'Plus Min' krijgen via je hiv-consulent of via het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).



student

vriend: geen

kinderen: geen

hiv+: 4 jaar

hiv-meds: 5 maanden

viral load: bijna  
ondetecteerbaar

CD4: 400

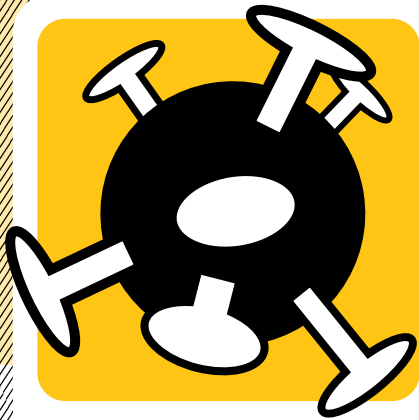
Meer Noah in het boek  
'Plus Min' (zie pagina 18)

## **Ik vind het lastig om het te vertellen als ik een band krijg met een jongen**

Toen ik achttien was kreeg ik een relatie. Na twee maanden vertelde hij me dat hij een paar weken daarvoor had gehoord dat hij hiv had. Ik was eerst vooral bezorgd om hem. We hadden het onveilig gedaan. Toen ik me een paar maanden later bij de GGD op hiv liet testen, bleek dat ik ook hiv had. Ik had het gevoel dat mijn hele wereld instortte. Ik dacht dat mijn leven voorbij was. Ik realiseerde me dat ik er eigenlijk heel weinig vanaf wist. Ik was bang dat ik geen relatie meer zou krijgen.

De verpleegkundige bij de GGD had me geadviseerd om eerst te checken of ik mijn verzekeringen op orde had voordat ik naar het ziekenhuis zou gaan voor mijn hiv. Ik heb me helemaal op die verzekeringen gestort. Ik probeerde niet met mijn gevoelens bezig te zijn. Daarna kwam er een fase waarin ik het helemaal niet zag zitten. Ik ben toen verslaafd geraakt aan xtc en cocaïne. Dat kwam uit onvrede met mezelf, maar mijn hiv speelde daar ook een rol bij. Op het laatst gebruikte ik dagelijks en lag ik bijna in de goot. Ik dacht: dit gaat helemaal fout. Ik ben met een paniekaanval in het ziekenhuis opgenomen. Dat was een keerpunt in mijn leven. Daarna ben ik veel bewuster gaan leven. Ik heb verschillende vormen van psychotherapie gedaan. Die therapie ging niet alleen over mijn druggebruik, maar ook over mijn homoseksualiteit en over mijn hiv. Hiv had mijn zelfvertrouwen aangetast.

Nu ben ik heel positief over mijn leven met hiv. Ik heb er fysiek helemaal geen last van. Pillen slikken gaat me makkelijk af. Op het moment dat ik een band krijg met een jongen, wil ik het hem vertellen. Dat vind ik nog steeds lastig, maar het gaat me steeds makkelijker af. ■



# Je hiv

Je kunt gezond oud worden met hiv. Die kans is zelfs heel groot. Meer dan de helft van de mensen die hiv-positief (ook wel seropositief genoemd) zijn, geven hun gezondheid het rapportcijfer acht, negen of tien. Minder dan een op de tien geeft zijn gezondheid een onvoldoende. Het is wel heel belangrijk dat je op een gegeven moment hivremmers gaat gebruiken en dat je die dan elke dag op tijd inneemt: een of twee keer per dag een tot zes pillen.

Hiv is een virus dat je afweer tegen ziekteverwekkers (het immuunsysteem) verzwakt. Als het hiv-virus (ook wel aidsvirus genoemd) je afweer aantast, kun je bepaalde aandoeningen niet meer goed bestrijden. Je kunt dan ziek worden van infecties waarvan mensen met een goede afweer niet ziek worden.

## NET HIV OPGELOPEN

Direct nadat je hiv hebt opgelopen weet je afweer nog niet hoe het moet reageren. Deze fase wordt wel primaire infectie genoemd. Hiv kan dan je afweer aantasten, zonder dat je afweer hier iets tegen kan doen. Je afweer heeft tijd nodig om dat te leren. Sommige mensen die hiv oplopen merken er niets van. Anderen hebben in de eerste twee maanden nadat ze het virus hebben opgelopen last van ziekteverschijnselen, omdat hun afweer in die periode snel verzwakt. Vaak beperkt het zich tot een soort griepachtige verschijnselen, maar sommige mensen krijgen iets ernstigs, bijvoorbeeld een hersenvliesontsteking, en moeten acuut in het ziekenhuis worden opgenomen.

## JE AFWEER ONDERDRUKT HET VIRUS

Als je een virus hebt opgelopen, maakt je afweer antistoffen om je lichaam te beschermen. Die antistoffen blijven meestal je hele leven in je bloed. Bij de meeste virussen, zoals griep, wint je afweer het van de infectie. Ook bij hiv maakt je lichaam antistoffen tegen het hiv-virus. Die antistoffen onderdrukken het hiv-virus en geïnfecteerde cellen worden door je afweer opgeruimd. Je afweer herstelt zich en als je ziekteverschijnselen had direct na het oplopen van hiv, ga je je nu beter voelen.



## HET VIRUS WINT HET VAN DE AFWEER

Je afweer kan het hiv-virus echter niet uitschakelen. Het hiv-virus blijft dus in je lichaam. Als je geen medicijnen zou gaan gebruiken is je afweer het virus op een gegeven moment niet meer de baas. Hoe lang dat duurt, verschilt van persoon tot persoon. Soms is dat een aantal maanden, meestal meerdere jaren en soms meer dan tien jaar. Als je hiv-remmers gaat gebruiken voordat je virus het wint van je afweer, voorkom je dat je (ernstig) ziek wordt. Hieronder staan de belangrijkste eerste klachten en ziekteverschijnselen die je zou kunnen krijgen als je afweer vermindert. Dit is niet om je af te schrikken, maar om ervoor te zorgen dat je er alert op kunt zijn.

- (extreem) gevoel van moeheid
- aanhoudend gewichtsverlies
- aanhoudende koorts (hoger dan 38<sup>o</sup> C)
- hevig nachtzweeten
- aanhoudende diarree
- opgezette lymfeklieren in de hals, oksels en liezen
- candida: ontstekingen dooreen soortschimmel, meestal in de mond, keel of vagina (je herkent deze schimmel aan een witte uitslag)
- huidproblemen: droge, schilferende huid, eczeem enzovoort
- (terugkerende) anale en vaginale wratten
- ernstige tandvleesontstekingen
- gordelroos: blaasjes gevuld met vocht, die gepaard gaan met zenuwpijnen

## ALS JE ER HEEL LAAT ACHTER KOMT DAT JE HIV HEBT

Als je er heel laat achter komt dat je hiv hebt, kan het zijn dat je op dat moment al ernstige gezondheidsproblemen hebt. Als je dan hiv-remmers gaat gebruiken, is het heel waarschijnlijk dat je afweer zich gaat herstellen. Het kan dan jaren duren voordat je afweer goed is opgeknapt. Maar ook in deze situatie is het heel waarschijnlijk dat je gezondheidsproblemen sterk verminderen.

“Ik begin de dag vaak al met een waas van vermoeidheid. Daar moet ik dan doorheen. Als ik eenmaal ga fietsen, dan gaat mijn vermoeidheid weg. Vermoeidheid is relatief. Mijn vriendin vertelde me dat ze ontzettend moe was, omdat ze een griepje had. Ik heb dat elke dag. Je raakt eraan gewend. Ik heb m'n vermoeidheid uitgebreid laten onderzoeken in het ziekenhuis en bij mijn sportarts. Alle bloedwaarden zijn goed, alleen de aanmaak van rode bloedlichaampjes blijft achter. Mijn internist zegt dat het een normale bijwerking is van mijn hiv-remmers. Ik moet er dus mee leren leven. Het is het enige waar ik last van heb. Dan denk ik: tel je zegeningen.”

Frank



## Aids

Als je hiv hebt, betekent dat niet dat je ook aids hebt. Je hebt alleen aids als de hiv je afweer zo ernstig heeft aangetast, dat je een opportunistische infectie krijgt. Als je afweer extreem laag is, heb je een grotere kans op bijvoorbeeld een bepaalde vorm van longontsteking (PCP) en toxoplasmose. Als je erachter komt dat je hiv hebt op het moment dat je weerstand nog op peil is, krijg je geen aids als je hiv-remmers gaat gebruiken. Als je al aids hebt, kun je door het gebruik van hiv-remmers goed opknappen.

## Opportunistische infectie

Dit is een infectie die normaal gesproken door je afweer kan worden opgeruimd. Bij een heel lage weerstand (beneden de 200 CD4-cellen) kan zo'n infectie de kans grijpen om toe te slaan.



Op [hivnet.org/medisch](http://hivnet.org/medisch) kun je meer lezen over de aandoening.

## VERMOEIDHEID

Vermoeidheid komt nogal eens voor bij mensen met hiv: Af en toe, zonder dat je je nou zo ontzettend hebt ingespannen. Dagelijks enkele keren moe. Of zo ernstig dat het lastig is om (hele dagen) te werken. Vermoeidheid wordt nogal eens onderschat. Het is niet meetbaar in je bloed, maar het kan wel een groot effect hebben op je kwaliteit van leven. Het is raadzaam om het duidelijk te bespreken met je internist of hiv-consulent. Vaak is er iets aan te doen of kun je support krijgen bij er goed mee leren omgaan. Het komt nogal eens voor dat de vermoeidheid minder wordt of overgaat als iemand een tijdje hiv-remmers gebruikt. Het is vaak een hele zoektocht om te bepalen waarom je moe bent, want er kunnen verschillende oorzaken tegelijk spelen. Waar kan de vermoeidheid door worden veroorzaakt?

- Door hiv zelf, omdat je afweer het virus moet bestrijden. Dat is een vermoeiende bezigheid. Het gebeurt nogal eens dat de vermoeidheid vermindert als je een tijdje hiv-remmers gebruikt. De hoeveelheid virus in je lichaam neemt dan sterk af.
- Door depressiviteit.
- Door psychische worsteling met hiv. Tobben kan energie vreten!
- Door bloedarmoede of minder testosteron; komt nogal eens voor bij mensen met hiv.
- Door andere infecties, zoals hepatitis B of C.
- Door een mogelijke bijwerking van hiv-remmers of andere medicijnen die je misschien gebruikt.
- Door onvoldoende te slapen of te eten. ■





**ondernemer**

**vriendin: los-vast**

**kinderen: geen**

**hiv+: 16 jaar**

**hiv-meds: 7 jaar**

**viral load:  
ondetecteerbaar**

**CD4: ongeveer 700**

Meer Frank in het magazine en op de cd-rom 'Pillentijd' (zie pagina 49)



**tv: EO Medische Special**

## Als ik eenmaal ga fietsen, dan verdwijnt mijn vermoeidheid

Toen ik net had gehoord dat ik hiv had, was ik een tijd uit de running. Mensen om me heen vroegen me steeds wanneer ik weer wedstrijden ging rijden. Ik vond het heel vervelend om ontwijkende antwoorden te geven. Mijn vriendin kreeg nachtmerries van het gevoel dat we opgesloten zaten. Ik heb toen besloten om mensen die me een vraag stellen een eerlijk antwoord te geven. Ik heb het risico genomen dat men zou schrikken of zelfs zou afhaken, maar het heeft heel positief uitgepakt. Ik denk dat mensen mijn openheid juist waarderen en er respect voor hebben. Ik heb heel veel positieve reacties gekregen op interviews die ik heb gegeven aan dagbladen en op een televisiedocumentaire waarin ik mijn verhaal heb verteld. Er namen mensen contact met me op die zelf hiv hadden en die niet wisten hoe ze er mee om moesten gaan. Ik heb mijn hiv geaccepteerd. Het hoort gewoon bij mij. Mensen vragen me vrijwel nooit hoe ik het heb opgelopen of hoe het nu echt met me gaat. Maar misschien vragen ze dat wel aan m'n vriendin, omdat ze weten dat ik toch altijd zeg dat het goed met me gaat.

Deze zomer wilde ik op de fiets naar Italië, maar iedereen in mijn omgeving raadde het me af omdat ik zo vermoeid was. Ik sport heel veel. Tien jaar geleden was ik nationaal kampioen veldrijden bij de amateurs en nu heb ik een professionele ploeg veldrijders onder mijn hoede. Ik fiets zelf twee tot vier keer per week. Als ik eenmaal aan het fietsen ben, dan verdwijnt mijn vermoeidheid. Ik bekijk alles positief. Ik geef mijn gezondheid het rapportcijfer 8,5. Ik kan de dingen doen die ik wil doen. Maar ik moet wel meer rusten en ik kan minder sporten dan ik zou willen. Dat is echt niet leuk, maar ik ga niet bij de pakken neerzitten. Ik maak plannen, probeer mijn doelen te bereiken en ik geniet van de weg ernaartoe. ■





# Je medische controle

Je komt voor je hiv onder medische controle in een hiv-behandelcentrum. Dit is een ziekenhuis met een afdeling die is gespecialiseerd in hiv. In achttien steden in Nederland is een hiv-behandelcentrum aanwezig. In Amsterdam, Den Haag en Rotterdam kun je kiezen uit meerdere ziekenhuizen. Je hebt de vrijheid om zelf een ziekenhuis en een arts te kiezen. Veel mensen kiezen voor het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Je kunt ook laten meespelen of je voorkeur uitgaat naar een gewoon ziekenhuis (vaak wat kleiner) of naar een academisch ziekenhuis, dat aan een universiteit is verbonden. Een academisch ziekenhuis is vaak wat groter en er worden vaker onderzoeken gedaan met nieuwe medicijnen. Voor veel mensen is het iedere keer weer spannend om naar het ziekenhuis te gaan en de uitslagen van het bloedonderzoek te

## Vraag naar ervaringen

*Je kunt vragen naar de ervaringen die mensen met een internist hebben. Zo kun je inschatten of je vertrouwen denkt te hebben in hem of haar en of het zal klikken. Je kunt dit misschien vragen aan mensen met hiv die je kent. Je kunt ook het Servicepunt van de Hiv Vereniging bellen als je wilt praten over je ervaring met je arts: 020 689 25 77.*

horen. Bij veel mensen wordt die spanning na een tijd minder. De spanning neemt vooral nogal eens af als men eenmaal is gestart met hiv-remmers en als blijkt dat de bijwerkingen meevallen en dat het virus goed wordt onderdrukt.

## INTERNIST EN HIV-CONSULENT

Je kunt gezond oud worden met hiv. Het is wel belangrijk dat je elke drie tot zes maanden voor controle naar het ziekenhuis gaat, ook als je je niet ziek voelt. Dan kun je tijdig starten met de behandeling en kan de internist via het bloedonderzoek goed in de gaten houden of de medicijnen werken en geen bijwerkingen hebben, die je misschien zelf nog niet merkt. Je hebt dan in het ziekenhuis een consult bij de internist die in hiv is gespecialiseerd (heet ook wel hiv-behandelaar) en je kunt daarnaast

support krijgen van een hiv-consulent (heet ook wel verpleegkundige of verpleegkundig specialist). Als je net hebt gehoord dat je hiv hebt, of als je start met hiv-remmers, overstapt op andere medicijnen of gezondheidsproblemen hebt, kom je misschien wat vaker in het ziekenhuis. Je internist en hiv-consulent lichten je voor over de behandeling van hiv. De twee belangrijkste vragen die hierbij aan bod komen zijn: wanneer ga je starten met hiv-remmers? En: welke hiv-remmers ga je gebruiken (zie pagina 41)? Je hiv-consulent heeft vaak wat meer tijd voor je en functioneert vaak als de spreekwoordelijke spin in het web: hij of zij kan je doorverwijzen naar andere zorgverleners binnen of buiten het ziekenhuis, je van informatie voorzien en je anderszins begeleiden bij het leven met hiv. Je hiv-consulent kan een belangrijke steun voor je zijn, vooral wanneer je net hebt gehoord dat je hiv hebt, of wanneer je start met medicijnen of overstapt op een andere combinatie, of wanneer je gezondheidsproblemen hebt. Voor sommigen is de hiv-consulent degene met wie ze het best over hun hiv kunnen praten, anderen komen alleen bij hun hiv-consulent als er echt iets aan de hand is.

In elk ziekenhuis gaat het net even anders, maar het komt steeds vaker voor dat een consult de ene keer door de internist wordt gedaan en de andere keer door een hiv-consulent. Sommige hiv-consulenten hebben een vervolgopleiding gevolgd tot verpleegkundig specialist en kunnen bijvoorbeeld ook herhaalrecepten voor hiv-remmers voorschrijven. Het komt ook voor dat je de ene keer een consult in het ziekenhuis hebt en dat je

de volgende keer hiv-remmers via de huisarts krijgt voorgeschreven. Dat gebeurt alleen bij huisartsen die in hiv zijn gespecialiseerd.

### HUISARTS

De rol die de huisarts speelt varieert sterk. Als je een gezondheidsklacht hebt is het soms niet duidelijk of de klacht iets met hiv, met je medicijnen of met iets dat daar los van staat te maken heeft. Er zijn internisten en hiv-consulenten die tot op zekere hoogte ook aandacht besteden aan andere klachten en zo nodig een recept uitschrijven. Er zijn ook internisten en hiv-consulenten die je verwijzen naar je huisarts. Er zijn huisartsen die heel vertrouwd zijn met hiv en vaak meerdere hiv-patiënten hebben. En er zijn huisartsen bij wie je de enige bent met hiv en die vaak niet zo goed op de hoogte zijn van hiv.

“Ik kan het heel goed vinden met mijn hiv-consulent. Ze was zelfs bij mijn bevalling aanwezig. Als ik een griepje heb of zo, dan bel ik niet naar mijn huisarts, maar naar mijn consulent. Ze luistert goed naar me en ze weet me gerust te stellen. Mijn contact met mijn internist is ook goed. Meestal zit ik maar vijf minuutjes in zijn kamertje, maar dat is genoeg. Nu vind ik het niet meer spannend om de uitslag van het bloedonderzoek te krijgen, maar in het begin wel: hoe doen mijn pillen het?”



Janice

### APOTHEEK

De belangrijkste taken van de apotheek bij je behandeling zijn:

#### Op tijd correcte hiv-remmers verstrekken

Er is een aantal apotheken dat de meeste hiv-remmers op voorraad heeft. Dat betekent dat je vooraf niet je recept hoeft te gaan brengen en dus niet twee keer hoeft langs te gaan. Het komt nogal eens voor dat apothekersassistenten niet weten hoe belangrijk het is om altijd alle hiv-remmers te gebruiken. Bij veel andere medicijnen luistert dat niet zo nauw. En het kan een keer voorkomen dat je er pas op het laatste moment achterkomt dat je pillen op zijn. Het is heel onverstandig om een paar dagen te stoppen of om tijdelijk de ene hiv-pil wel en de andere niet te nemen, alleen omdat je apotheek pas later pillen kan leveren. Probeer dit te voorkomen door bijtijds naar de apotheek te gaan. Als je er toch een keer op het laatste moment bij bent, moet je bij de apotheek assertief afdwingen dat de pillen snel geleverd worden: via een spoedlevering van de groothandel of fabrikant of via een andere apotheek.

#### Zorgvuldig interacties checken

Hiv-remmers en andere middelen kunnen elkaar beïnvloeden. Dat kunnen andere medicijnen op recept zijn, maar ook medicijnen die je zonder recept kunt krijgen, alternatieve middelen of partydrugs zoals xtc. Het is raadzaam om andere artsen te informeren over de hiv-remmers die je gebruikt. Het is verstandig om al je medicijnen bij

voorkeur bij één apotheek te halen. De apotheek kan dan checken of een arts wellicht over het hoofd heeft gezien of er medicijnen zijn die elkaar kunnen beïnvloeden.

Sommige apotheken hebben de meest gebruikte hiv-remmers op voorraad, zijn vertrouwd met hiv en weten hoe belangrijk privacy is voor veel mensen met hiv. Er zijn ook apotheken die hiv-remmers op voorraad nemen als men een klant heeft die die medicijnen gebruikt. En er zijn apotheken die hiv-medicijnen niet op voorraad hebben, zodat je steeds twee keer langs moet gaan of moet aankondigen dat je medicijnen komt ophalen. Je kunt bij jouw apotheek vragen hoe dit zit. Je hoeft geen toestemming te hebben van een zorgverzekeraar om over te stappen op een andere apotheek. Een aantal samenwerkende apotheken ([plusapotheken.nl](http://plusapotheken.nl)) biedt een reeks aanvullende diensten.

### TWIJFEL? ONTEVREDEN?

Als je ontevreden bent over de zorg die je krijgt van je internist, hiv-consulent, huisarts, apotheek, tandarts of andere zorgverlener, is het aan jou om hier iets mee te doen. Laat je het voor wat het is, omdat je het niet belangrijk genoeg vindt? Of breng je het ter sprake? Als je het ter sprake brengt, geef je de ander de kans om uitleg te geven en om zo nodig beter op jouw behoeften in te spelen. Het staat je vrij om over te stappen op een andere internist, hiv-consulent, huisarts, apotheek, tandarts of welke zorgverlener dan ook. Meestal kun je binnen je



Op [hivnet.org/medisch](http://hivnet.org/medisch) kun je meer lezen over de medische controle.

eigen ziekenhuis bij een andere internist of hiv-consulent terecht. Misschien vind je het lastig om een overstap ter sprake te brengen, maar het gebeurt wel vaker, dus je zult niet de eerste zijn. Als je wilt overstappen op een andere internist en het lastig vindt om dat met hem of haar te bespreken, kun je het eerst aan je hiv-consulent vertellen.

### SECOND OPINION

Het kan zijn dat je twijfelt of de behandeling die wordt voorgesteld wel het beste is voor jou. Of dat je daar gewoon extra zekerheid over wilt hebben. Het gaat om jouw leven, dus je kunt overwegen om een advies te vragen aan een andere arts. Dat is een second opinion. Misschien vind je het moeilijk om te bespreken, maar de keuze over de behandeling is er belangrijk genoeg voor. Zo'n second opinion maakt onderdeel uit van de basisverzekering, dus daar hoeft je niet apart voor te betalen. ■

### Twijfel over je behandeling? Ontevreden over je zorg?

Bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77. We denken graag met je mee.

"Ik had het idee dat hiv eigenlijk alleen maar voorkomt onder homo's en onder mensen van buitenlandse afkomst, maar in het ziekenhuis zie ik ook andere hetero's. Dan denk ik: zullen die het ook hebben? Dat vind ik altijd een raar idee."



Floor

"Ik ben nooit ziek. Ik denk dat ik voordat ik hiv kreeg wel tien jaar niet bij een dokter was geweest. Nu moet ik twee keer per jaar naar het ziekenhuis. Daardoor voel ik me wel patiënt."



Gary

"Mijn internist en mijn consulent zijn geweldige vrouwen. Af en toe raak ik bijna in paniek omdat ik iets aan mijn lijf voel en dan stellen ze me gerust. Ik voelde me bezwaard om mijn hiv-consulent te mailen. Ze zei: "Doe niet zo mal. Als ik je kan helpen door af en toe een mailtje te sturen, dan is dat prima."



Saskia

"Ik vind het niet leuk om elke vier maanden naar het ziekenhuis te gaan, maar dat hoort er gewoon bij. Mensen kijken er altijd heel verdrietig, of ze hebben pijn. Ik wil er het liefst zo snel mogelijk weg. Ik kom er alleen om bloed te prikken, om even te vertellen hoe het met me gaat en om een nieuwe afspraak te maken. Het duurt altijd lang, omdat je lang moet wachten voordat je aan de beurt bent."



Brenda

"Ik kon voor mijn hiv in behandeling gaan in het ziekenhuis waar ik me op hiv had laten testen, maar ik had er een heel slecht gevoel bij dat ze de uitslag telefonisch hadden verteld. Dat heeft me een flinke knauw gegeven. Ik voelde me er niet op m'n gemak. Ik dacht: ik heb niet gekozen voor deze ziekte, maar ik kan wel kiezen waar ik behandeld word. Twee vrienden met hiv waren heel enthousiast over hun ziekenhuis. Ik kon er meteen terecht en het voelde als een warm bad. Ik liep er de eerste keer fluitend de deur uit. De support van mijn hiv-consulent en internist heeft me enorm geholpen bij de acceptatie. Als er iets is hoef ik maar te bellen en dan staan ze voor me klaar."



Willem

"Bloed prikken vind ik niet spannend, maar ik vind het wel een heel naar idee. Het zijn toch iedere keer acht buisjes bloed. Verder vind ik het best leuk om naar het ziekenhuis te gaan. Ik heb een hele leuke hiv-consulent. Ik vind het wel spannend om een week later te bellen voor de uitslag van het bloedonderzoek. Het geeft me een goed gevoel dat ik elke drie maanden uitgebreid word gecontroleerd. Als er iets mis zou gaan, dan ben je er snel bij."



Robin

"Ik ga bijna nooit naar mijn hiv-consulent. Dat vind ik niet zo nodig. Als ik over mijn hiv wil praten, doe ik dat met vrienden. Ik ben wel een paar keer bij haar geweest toen ik net was begonnen met hiv-remmers. Dat ging echt over praktische zaken. Met mijn internist praat ik ook alleen over praktische zaken. Ik deel veel meer met mijn huisarts. Zij vraagt altijd door en wil echt weten hoe het met me gaat. Als ik ergens last van heb, ga ik altijd eerst naar de huisarts. Ze heeft meerdere hiv-patiënten en ze is goed op de hoogte van hiv."




Noah

A portrait of Henk Schiffmacher, a man with a long grey beard and braided hair, wearing a dark blue t-shirt. He has tattoos on his arms and is looking directly at the camera with a serious expression.

**ZOU IK JE NOG MOGEN TATOEËREN,  
ALS IK HIV-POSITIEF ZOU ZIJN?**

HENK SCHIFFMACHER

SLUIT HIV UIT, NIET DE MENSEN MET HIV.  **Aids Fonds**

## **Het Aids Fonds is actief in Nederland en daarbuiten**

Het Aids Fonds:

- financiert de Hiv Vereniging Nederland en internationale organisaties die mensen met hiv een stem geven;
- biedt financiële hulp aan mensen met hiv in Nederland, die bepaalde hiv-gerelateerde kosten zelf niet kunnen betalen;
- zet zich in voor de beschikbaarheid van hiv-behandeling in ontwikkelingslanden;
- financiert vernieuwende projecten om de verdere verspreiding van hiv te voorkomen, met name gericht op etnische minderheden, homomannen, prostituees en druggebruikers;
- financiert wetenschappelijk onderzoek om preventie en behandeling te verbeteren.



[aidsfonds.nl](https://aidsfonds.nl)





# Je bloedonderzoek

Het bloedonderzoek vormt het belangrijkste onderdeel van je medische controle. Het bloedonderzoek is voor je internist, naast eventuele gezondheidsklachten, de belangrijkste factor op basis waarvan hij je adviseert om te starten met hiv-remmers. Als je hiv-remmers gebruikt, weet je door bloedonderzoek:

- of je pillen je virus goed onderdrukken;
- of je pillen geen bijwerkingen hebben die je misschien zelf nog niet merkt;
- of je beter kunt overstappen op andere pillen.

Doorgaans heb je elke drie tot zes maanden een bloedonderzoek. Dat betekent dat je je in het prikklab in het ziekenhuis laat prikken. Sommige mensen met hiv laten zich twee of drie weken voor het consult prikken, zodat je bij het consult

de uitslag krijgt. Anderen vinden het praktisch om maar één keer naar het ziekenhuis te gaan. Dan krijg je de uitslag later telefonisch of per e-mail van je hiv-consulent of internist, of je krijgt de uitslag de volgende keer dat je een afspraak in het ziekenhuis hebt.

## IN HET PRIKLAB

In het prikklab neemt men vier tot tien buisjes bloed bij je af. Dat lijkt heel wat, maar het is bij elkaar maar een half theekopje. Uit de formulieren die je in het prikklab moet inleveren, blijkt dat je hiv hebt. De meeste 'prikzusters' zijn vertrouwd met hiv en werken altijd voorzichtig, omdat ze weten dat alle patiënten die ze prikken hiv (of bijvoorbeeld hepatitis) zouden kunnen hebben. Een enkele keer komt het voor dat iemand er ongemakkelijk mee

omgaat. Bij dat bloedonderzoek worden elke keer tientallen waarden gemeten, waarmee ze onder andere je cholesterol en de werking van je lever en nieren kunnen controleren. Hiv-remmers kunnen negatieve effecten met zich meebrengen en door bloedonderzoek kom je daar dan tijdig achter.

### WAT WORDT ER ALLEMAAL BEPAALD?

Bij het bloedonderzoek worden meestal je CD4 en viral load bepaald. Een resistentiebepaling wordt alleen gedaan voordat je start met hiv-remmers en als je overstapt op andere medicijnen omdat de huidige medicijnen je hiv niet goed onderdrukken. De bloedspiegelbepaling kan alleen worden gedaan als je hiv-remmers gebruikt en dan niet elke keer, maar alleen als er een aanleiding voor is.

### CD4

Het aantal CD4-cellen geeft aan hoe het staat met je afweer. Een CD4-cel (ook wel T4-cel genoemd) is een witte bloedcel. Hiv vermenigvuldigt zich in CD4-cellen en vernietigt deze cellen. Hoe hoger je CD4, hoe beter je afweer. Als je geen hiv hebt en gezond bent, heb je tussen de 500 en 1500 CD4-cellen (per mm<sup>3</sup> bloed). Als je minder dan 200 CD4-cellen hebt, ben je veel vatbaarder voor infecties. Het is gebruikelijk dat je CD4 schommelt. Als je geen hiv-remmers gebruikt is het waarschijnlijk dat je CD4 na verloop van tijd daalt. Je CD4 is, naast eventuele gezondheidsklachten, de belangrijkste factor op basis waarvan je internist je adviseert om te starten met hiv-remmers. De meeste mensen met hiv starten tegenwoordig met medicijnen als hun CD4 tussen de 350 en 500 is, maar het inzicht

omtrent het beste startmoment verandert in de loop van de tijd. Als je hiv-remmers gaat gebruiken, is het zeer waarschijnlijk dat je CD4 stijgt. Soms neemt dit binnen een paar maanden toe en soms duurt het een paar jaar.

### Viral load

Je viral load is de hoeveelheid virus (het aantal hiv-virusdeeltjes per milliliter bloed). In de maanden nadat je hiv hebt opgelopen is je viral load heel hoog; vaak boven het miljoen. Daarna maakt je lichaam antistoffen aan tegen hiv en neemt je viral load af. Net als je CD4 schommelt ook je viral load. Als je viral load veel hoger is dan de vorige keer, zegt dat niet zoveel. Dit kan een gewone schommeling zijn. Als je viral load de keer daarna weer veel hoger is, dan is er waarschijnlijk wel wat aan de hand. Als je hiv-remmers gaat gebruiken, neemt je viral load waarschijnlijk binnen een paar maanden af totdat deze ondetecteerbaar (niet meer meetbaar) is. Je bent dan niet genezen van hiv; dat kan namelijk nog niet. Er blijft altijd virus in je lichaam aanwezig. Als je viral load ondetecteerbaar is wil dat zeggen dat je minder dan 20 hiv-virusdeeltjes per milliliter bloed hebt (in sommige laboratoria is dat 50). Dan staat vast dat je hiv-remmers je virus goed onderdrukken. Waarschijnlijk neemt in de maanden daarna je CD4 ook toe. Als je je hiv-remmers volgens de voorschriften inneemt, blijft je viral load voortaan ondetecteerbaar. Als je viral load weer een keer meetbaar is, dan kan dat een incident zijn. Als je viral load de keer daarna weer meetbaar is, dan kan het zijn dat je virus niet meer goed onderdrukt wordt. Waarschijnlijk adviseert je

Ik ben geneigd om heel erg op de cijfers te letten. Maar soms zijn de cijfers goed en voel ik me toch niet helemaal fit. Hoe is het met je? Ik voel me 450. Zo werkt het natuurlijk niet."

Saskia



internist je dan om over te stappen op andere hiv-remmers.

### Resistentiebepaling

Hiv is een virus dat zichzelf slordig vermenigvuldigt. Tussen de vele slordige kopieën zit soms een virusvariant die een hiv-remmer te slim af is. Deze eigenschap van hiv heet resistentievorming. Het is niet zo dat een hiv-remmer dan helemaal niet meer werkt en dat je meteen resistent bent tegen alle hiv-remmers. Je hiv kan resistent zijn tegen één hiv-remmer of tegen hiv-remmers uit een bepaalde groep. En het is niet alles of niets, maar het kan zijn dat een hiv-remmer minder goed werkt. Je kunt op twee manieren aan resistentie komen:

- Je kunt geïnfecteerd zijn met virus dat al resistent was tegen een bepaald hiv-medicijn. Dat is ongeveer bij een op de tien mensen met hiv het geval. Je bent dan geïnfecteerd geraakt via iemand die al medicijnen gebruikt of heeft gebruikt en een detecteerbare viral load heeft. Het kan ook zijn dat degene via wie je hiv hebt opgelopen nog geen medicijnen gebruikt, maar dat hij of zij hiv heeft opgelopen via iemand die medicijnen gebruikt.
- Je kunt resistent worden omdat het je onvoldoende is gelukt om de hiv-remmers volgens de voorschriften in te nemen.

Als je virus resistent is, is dat meestal slechts een resistentie tegen een of enkele hiv-remmers. Je behandelingsmogelijkheden zijn dan iets beperkter, maar behandeling is nog goed mogelijk. Er wordt een resistentiebepaling gedaan voordat je start

"Ik vond de resistentietest heel spannend. Gelukkig bleek dat ze me alle medicijnen kunnen geven. Daar was ik wel blij om."

Willem



Op [hivnet.org/medisch](https://www.hivnet.org/medisch) kun je meer lezen over het bloedonderzoek.

met hiv-remmers en als je overstapt op andere hiv-remmers. Zo kan er vooraf worden vastgesteld of er hiv-remmers zijn die bij jou niet werken. Als je viral load ondetecteerbaar is kan er geen resistentiebepaling worden gedaan, omdat er dan onvoldoende virus in je bloed aanwezig is.

Bij één hiv-remmer (abacavir, een werkzame stof die zit in Kivexa, Trizivir en Ziagen) kan vooraf via bloedonderzoek worden vastgesteld of je er allergisch voor bent. Bij een ander hiv-remmer (Celsentri) moet vooraf via bloedonderzoek worden bepaald of het werkzaam is bij jouw type virus.

### Bloedspiegelbepaling

Om het virus goed te onderdrukken, moet er op elk moment voldoende werkzame stof van de hiv-remmers in je bloed aanwezig zijn. Bij een aantal van de hiv-remmers (maar ook bij veel andere medicijnen) kan worden vastgesteld of de werkzame stof in de juiste hoeveelheid in je bloed aanwezig is. Als je bloedspiegel te laag is, hebben de medicijnen onvoldoende effect en loop je het risico op resistentie. Als je bloedspiegel te hoog is, loop je een groter risico op bijwerkingen. Op basis van bloedspiegelbepalingen kan de dosis van een medicijn worden aangepast. De bloedspiegel wordt bepaald als daar een aanleiding voor is, bijvoorbeeld als het virus onvoldoende onderdrukt wordt. In de loop van de dag neemt de bloedspiegel af. Als je op tijd je hiv-medicijnen inneemt, zorg je ervoor dat de bloedspiegel niet te laag wordt. ■



telefonist/receptionist

vriend: 3 maanden

kinderen: 2 dochters  
(5 en 14)

hiv+: 9 jaar

hiv-meds: 6 jaar

viral load:  
ondetecteerbaar

CD4: 370



tv: TROS Het leven gaat door

## Ik wil het niet onder stoelen of banken steken

Negen jaar geleden werd mijn vriend doodziek in het ziekenhuis opgenomen. Daar werd duidelijk dat hij aids had. Kort daarna is hij overleden. Ik bleek ook hiv te hebben. Ik was in shock. Ik dacht dat ik net zoals mijn vriend snel dood zou gaan. Het nieuws van mijn vriend en mij ging als een lopend vuurtje door de gemeenschap. Iedereen wist meteen wat er aan de hand was. Tot op de dag van vandaag weet ik niet hoe we het hebben opgelopen. Ik ging niet vreemd en hij zei er ook niks over. Mijn dochter had gelukkig geen hiv.

Ik ben snel naar bijeenkomsten gegaan van een groep positieve vrouwen van Surinaamse, Afrikaanse en Antilliaanse afkomst. Toen ik hun verhalen hoorde kreeg ik power. Als zij al tien jaar leven met hiv en er zo goed uit zien, dan moet ik dat ook kunnen! Zo heb ik het snel geaccepteerd. Ik weet niet of ik het anders had gered. Ik wil zo eerlijk mogelijk leven met mijn hiv. Ik wil het niet onder stoelen of banken steken.

Drie jaar later had ik een nieuwe vriend en werd ik zwanger. Hij was het er niet mee eens dat ik met m'n hiv een kind zou krijgen. Maar in het ziekenhuis zeiden ze dat de kans heel erg groot was dat mijn kindje gezond zou zijn. Ik ging ervoor. Mijn relatie is toen uitgegaan. Er is op televisie een reportage uitgezonden over mijn zwangerschap en mijn bevalling. Mijn kindje is gelukkig gezond.

Ik heb sinds drie maanden weer een relatie met een Surinaamse man van 49. Hij is heel lief. We zien elkaar elke dag. Jongere mannen accepteren mijn hiv niet. Daarom ben ik toch maar voor een oudere man gegaan. Hij schrok toen ik het hem vertelde, meteen in de eerste week. Hij wilde het eerst niet geloven. Ik moest zelf huilen en hij begon ook te huilen: "Waarom heeft zo'n mooi meisje als jij hiv?" Ik dacht: oké, dan ga ik er maar voor. Het is dik aan. We hebben nog geen seks gehad. Hij zegt dat hij daar nog niet klaar voor is. Hij heeft een angstig gevoel vanwege mijn hiv. Hij weet er bijna niks van. ■



# Je behandeling

## DE COMBINATIETHERAPIE

Er is geen medicijn waardoor je kunt genezen van hiv en het is niet waarschijnlijk dat dat er de komende tien jaar komt. Met de medicijnen die er nu zijn kun je het virus wel je leven lang onderdrukken. Omdat je een combinatie van medicijnen gebruikt, spreekt men van de combinatietherapie. De combinatietherapie bestaat meestal uit drie verschillende hiv-remmers. Het kan zijn dat je minder dan drie pillen slikt, omdat in één pil meerdere werkzame stoffen kunnen zitten. De combinatietherapie houdt in dat je een of twee keer per dag een tot zes pillen slikt. Dat doe je niet tijdelijk, maar voor de rest van je leven. Omdat de hiv-remmers het virus onderdrukken, verbetert je weerstand. Je kunt gezond oud worden met hiv, maar het is wel van belang dat je elke dag je medicijnen inneemt.

**Combinatietherapie = HAART, CART of ART**

Dokters noemen de combinatietherapie ook wel HAART, CART of ART.

**Hiv-remmers = hiv-medicijnen**

Hiv-remmers worden ook wel hiv-medicijnen genoemd.

## WAAROM MOET JE MEERDERE MEDICIJNEN GEBRUIKEN?

Hiv is een virus dat zichzelf slordig vermenigvuldigt. Als je maar één hiv-medicijn zou gebruiken, zit er tussen de vele slordige kopieën soms een virusvariant die de hiv-remmer te slim af is. Het virus vermenigvuldigt zich daarna alsof je geen hiv-remmer gebruikt. Deze eigenschap van hiv heet resistentievorming. Als je minstens drie hiv-remmers tegelijkertijd gebruikt kan er bijna nooit resistentie ontstaan. Het is wel een voorwaarde dat je elke dag je medicijnen inneemt.

### WANNEER GA JE STARTEN?

Als je met hiv naar het ziekenhuis gaat, krijg je niet altijd meteen pillen voorgeschreven. Dat betekent niet dat je internist je aandoening niet serieus neemt. Het is vaak verstandig om het slikken van pillen uit te stellen. De beslissing om te starten wordt genomen op basis van eventuele gezondheidsklachten en bloedonderzoek. Dit bloedonderzoek geeft informatie over de hoeveelheid virus en je afweer. Je internist adviseert je of het voor jou verstandig is om te starten. Maar je hebt hier zelf ook iets over te zeggen! Waar hangt het vanaf of je al medicijnen gaat gebruiken of nog niet?

### Je CD4

De meeste mensen met hiv starten tegenwoordig met medicijnen als hun CD4 tussen de 350 en 500 is, maar het inzicht omtrent het beste startmoment verandert in de loop van de tijd. Als je CD4 lager is dan 200, loop je risico op vervelende infecties. Als je erachter komt dat je hiv hebt op een moment dat je CD4 lager is dan 200, zal je internist je dringend adviseren om meteen met hiv-remmers te starten. Als er meer dan 500 CD4-cellen in je bloed aanwezig zijn, is je weerstand nog zo goed dat het meestal nog niet nodig is om hiv-remmers te gebruiken. Bij een heel klein aantal mensen met hiv duurt het langer dan tien jaar voordat hun CD4 sterk gaat dalen. Bij anderen gebeurt dat na een paar jaar. Er zijn ook mensen met hiv die onmiddellijk moeten starten met medicijnen, omdat hun afweer zeer snel achteruit gaat.

### Spuiten of slikken?

Vrijwel altijd slikken! Met hiv moet je (op een gegeven moment) pillen slikken. Een pil is een heel praktisch medicijn: als je een flesje water meeneemt, kun je een pil overal makkelijk innemen. Voor kinderen zijn er enkele hiv-remmers verkrijgbaar in vloeibare vorm, die zo een lagere dosering krijgen. En er is een hiv-remmer die je zelf kunt injecteren. Dat wordt alleen voorgeschreven aan mensen die hiv hebben dat resistent is tegen veel andere middelen.

### Minder dan 200 CD4-cellen?

Dan schrijft je internist je profylaxe voor. Dit zijn medicijnen die voorkomen dat je een infectie krijgt die normaal gesproken door je afweer zou worden opgevuimd.

### Je viral load

Als je viral load keer op keer boven de 100.000 is, is het zeer waarschijnlijk dat je CD4 snel zal dalen. Dan kun je het advies krijgen om te starten.

### Gezondheidsklachten

Als je veel of ernstige gezondheidsklachten hebt, kan dat een reden zijn om te starten met hiv-remmers. Je vermoedheid kan bijvoorbeeld afnemen als je een tijd medicijnen gebruikt. Als je hepatitis C hebt, kan het raadzaam zijn om eerder met hiv-remmers te starten. Hiv-remmers zorgen ervoor dat je weerstand verbetert. Met een goede weerstand verloopt hepatitis C minder snel.

### Het risico om hiv op anderen over te dragen

Als je hiv-remmers gaat gebruiken, wordt je virus meestal binnen een paar maanden ondetecteerbaar. Je hebt dan dus heel weinig virus in je bloed. Als het virus minstens een half jaar ondetecteerbaar is en je geen andere soa's hebt, is de kans extreem klein dat iemand via jou hiv oploopt. Dat kan een reden zijn om eerder met de behandeling te beginnen.

### Je gevoel

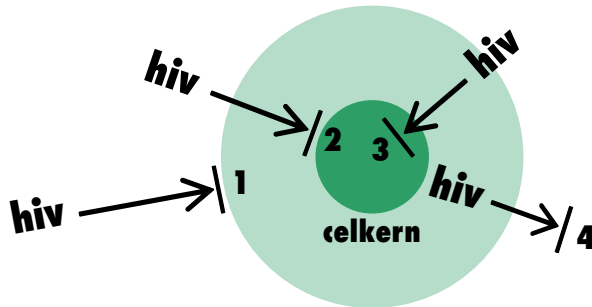
Velen willen de start met hiv-remmers zo lang mogelijk uitstellen. Je kunt opzien tegen de mogelijke bijwerkingen en zo lang mogelijk 'op eigen kracht' willen leven. Anderen kiezen er juist voor om te starten met medicijnen, omdat ze die drempel dan maar genomen hebben of omdat ze er graag zelf iets aan willen doen. Er zijn nogal wat mensen die piekeren over het beste startmoment. Het kan dan



rust geven om maar te beginnen. Je hoeft je dan niet meer elke keer na uitslag van het bloedonderzoek af te vragen of je nu moet gaan starten. Maar je kunt er ook bang voor zijn dat je je meer patiënt gaat voelen. De meeste mensen die al zijn gestart, zeggen dat het ze is meegevallen. De meesten hebben helemaal geen last van bijwerkingen. Anderen hebben in de eerste weken last van een bijwerking, die daarna minder wordt of volledig verdwijnt. Weer anderen blijven last houden van bijwerkingen. Als jij er zelf klaar voor bent om medicijnen te gaan slikken, is de kans het grootst dat het je lukt om ze elke dag in te nemen en ben je beter voorbereid op eventuele bijwerkingen.

### Goede beschikbaarheid van hiv-remmers?

De Hiv Vereniging komt op voor de belangen van mensen met hiv. Zo maken we ons sterk voor de snelle beschikbaarheid van betere hiv-remmers. Voor €40,- per jaar (prijs 2010) steun je als lid van de Hiv Vereniging onze werkzaamheden. Meld je aan via de kaart in dit boekje of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.



### WELKE GROEPEN HIV-REMMERS ZIJN ER?

Het hiv-virus maakt gebruik van de CD4-cellen van een mens om zich te vermenigvuldigen. De cellen waarin hiv zich heeft genesteld zijn dus geïnfecteerd. Er zijn (in 2010) 24 werkzame stoffen tegen hiv. Die 24 medicijnen zijn onder te verdelen in groepen, die elk op een andere manier werken. Een combinatietherapie bestaat uit minimaal drie verschillende medicijnen, afkomstig uit minstens twee verschillende groepen. Wat is het verschil tussen die groepen?

**1. Entree-remmers (CCR5-remmers en fusie-remmers)** voorkomen dat hiv kan binnendringen in de CD4-cel. Deze twee groepen doen dat elk op een andere manier.

**2. NRTI's en NNRTI's** voorkomen dat hiv in de celkern kan komen, zodat er geen nieuw hiv kan worden aangemaakt. Deze twee groepen doen dat elk net even op een andere manier.

**3. Integraseremmers** remmen het inbouwen van het erfelijk materiaal van het hiv-virus in het erfelijk materiaal van de CD4-cel (het DNA).

**4. Proteaseremmers** zorgen ervoor dat de reeds geïnfecteerde cellen minder makkelijk nieuw virus kunnen aanmaken.

### WELKE HIV-REMMERS GA JIJ GEBRUIKEN?

Je internist weet welke medicijnen je met elkaar kunt combineren. Uit onderzoek is gebleken welke combinaties het virus goed onderdrukken. Voordat je start of overstapt kan er via een bloedonderzoek worden vastgesteld of er medicijnen zijn waar jouw virus resistent tegen is. Vrijwel altijd kun je kiezen uit verschillende combinaties. Het is niet zo dat een internist op basis van allerlei bloedwaarden en andere medische informatie precies kan bepalen welke combinatie voor jou het beste is. Het heeft echt zin je te bemoeien met de keuze, want die keuze hangt voor een belangrijk deel af van dingen waar jij iets van merkt. Daar hoeft je niet voor gestudeerd te hebben! Waar kun je bij de keuze op letten?

### Een of twee keer per dag

Hoe belangrijk is het voor jou om maar één keer per dag pillen te slikken en niet twee keer?

### Aantal pillen per dag

Hoe belangrijk is het voor jou om maar één pil per dag te hoeven slikken? Of maakt het je weinig uit om elke keer twee, drie of vier pillen te nemen?

### Allergische reactie

Hoe belangrijk is het voor jou dat je geen risico loopt dat je na een paar dagen of weken alweer moet overstappen omdat je allergisch blijkt te zijn voor de eerst gekozen medicijnen? Bij sommige hiv-remmers is de kans op een allergische reactie zo'n beetje een op de twintig. Dit geldt voor abacavir (merknamen Kivexa, Trizivir en Ziagen) en

### Vertel het je internist!

Is jouw internist op de hoogte van wat voor jou belangrijk is? En welke bijwerking je echt wilt vermijden? Vertel het hem of haar, want dat is van belang bij de keuze van hiv-remmers.

### Pas op voor de bijsluiter!

Je kunt gedeprimeerd raken als je de bijsluiter leest van je hiv-remmers. Wat een waslijst aan ellende! Fabrikanten zijn wettelijk verplicht om hier alle mogelijke bijwerkingen in op te nemen, ook al komen ze extreem weinig voor of als het niet geheel duidelijk is of de klacht samenhangt met het medicijn of met de hiv zelf. Het is misschien goed om de bijsluiters een keer te lezen, zodat je weet of een eventuele klacht te maken kan hebben met je medicijnen. Maar realiseer je goed dat de bijwerkingen zich in de praktijk maar bij een heel klein deel van de gebruikers voordoen. Over bijna elke hiv-remmer is een boekje van de fabrikant met daarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter, maar dan in begrijpelijke taal. Vraag ernaar bij je hiv-consulent.

nevirapine (merknamen Viramune en Nevirapine Teva). Bij andere medicijnen is het risico op een allergische reactie veel kleiner of kun je er helemaal niet allergisch op reageren. Bij één hiv-remmer (het hiervoor genoemde abacavir) kan vooraf worden vastgesteld of je er allergisch voor bent of niet, maar bij andere medicijnen moet je dat afwachten. Het is niet zo dat je een grotere kans hebt op een allergische reactie als je vaak huiduitslag hebt.

### Bijwerkingen

Veel mensen die hiv-remmers gebruiken hebben geen of amper last van bijwerkingen. Laat je dus niet onnodig afschrikken door de bijsluiters! En ook al zou je last krijgen van bijwerkingen: als je geen pillen gaat slikken, krijg je nog veel meer last van ziektes doordat je afweer steeds slechter wordt. Bij veel hiv-remmers is er maar één bijwerking die in de praktijk nogal eens voorkomt. Vaak neemt die bijwerking na een aantal weken af of verdwijnt zelfs volledig. Bij de keuze van een combinatietherapie is het zinvol om te bedenken hoe het voor jou zou zijn om een bepaalde bijwerking te hebben. Welke bijwerking wil je echt vermijden?

- Duizeligheid, onrustig slapen, vreemde dromen of andere psychische aspecten (deze bijwerkingen komen nogal eens voor bij Atripla en Stocrin).
- Je huid en/of oogwit worden geel (deze bijwerking komt nogal eens voor bij Reyataz).
- Diarree (deze bijwerking komt nogal eens voor bij Kaletra).

- Vetverplaatsing (deze bijwerking komt nogal eens voor bij Combivir, Retrovir, Trizivir en Videx).

### Tijdspeling

Hoe belangrijk is het voor jou dat je zo veel mogelijk speling hebt rond het tijdstip van inname? Bij sommige pillen is het aan te raden om ze niet langer dan één uur later of eerder dan het vastgestelde tijdstip in te nemen; bij andere pillen is dat twee uur.

### Erbij moeten eten of juist per se niet

Hoe belangrijk is het voor jou dat het niet uitmaakt of je er wel of niet bij moet eten? Bij sommige hiv-remmers moet je juist wel of juist niet iets eten. Dit lijkt misschien onbenullig, maar zo'n eetvoorschrift maakt dat je je medicijnen toch veel minder terloops kunt innemen.

### Weinig wisselwerkingen

Hoe belangrijk is het voor jou dat een hiv-remmer weinig wisselwerkingen heeft met andere middelen? Hiv-remmers en andere middelen kunnen elkaar beïnvloeden. Dat kunnen andere medicijnen op recept zijn, maar ook medicijnen die je zonder recept kunt krijgen, alternatieve middelen (zoals sint-janskruid) of partydrugs (zoals xtc).

### Zwanger worden

Hoe belangrijk is het voor jou dat je veilig zwanger kunt worden met het betreffende medicijn? Dan hoeft je niet over te stappen als je zwanger wordt.

### Vetverplaatsing

Waarschijnlijk is vetverplaatsing (ook wel lipodystrofie of lipoatrofie genoemd) de meest gevreesde bijwerking. Bij vetverplaatsing krijg je één of soms meer van de volgende verschijnselen: ingevalen wangen; dunne of juist dikke armen, benen, borsten en/of buik; een vetbult in je nek. In de bijsluiter van elke hiv-remmer is het risico op vetverplaatsing verplicht opgenomen. In de praktijk worden de medicijnen waarvan bekend is dat ze daadwerkelijk vetverplaatsing veroorzaken, alleen voorgeschreven als het echt niet anders kan. Als je nu start, krijg je deze medicijnen niet.

### Bespreek bijwerkingen

Als je een reëel beeld wilt krijgen van de bijwerkingen van een medicijn, kun je dat bijvoorbeeld bespreken met je internist of consulent. Misschien vind je het prettig om het een en ander te concretiseren. Bijvoorbeeld: Twee op de drie gebruikers hebben bij een medicijn geen last van bijwerkingen. Een op de drie heeft last van een bepaalde bijwerking. Bij de een verdwijnt de bijwerking na een week of zes. Bij de ander wordt het minder, maar gaat het niet helemaal over. Weer een ander heeft er zoveel last van, dat hij of zij overstapt.

## Je behandeling

“Mijn vriend had veel gezondheidsproblemen en veel bijwerkingen van zijn hiv-medicijnen. In het begin dacht ik: ik ga nooit hiv-medicijnen gebruiken. Daar word je alleen maar zieker van. Laat de natuur zijn gang maar gaan. Dat vind ik nu een stom idee. Je kunt maar beter vechten tegen het virus. Ik denk wel dat ik me meer ziek ga voelen: als je pillen moet slikken, dan is er echt iets met je aan de hand.”



Gary

“Met mijn gezondheid gaat het uitstekend. Ik gebruik nu een half jaar hiv-remmers. Ik vond het de eerste keer heel eng om een pil te slikken. Ik realiseerde me dat ik er voor de rest van mijn leven aan vast zat. Er was geen weg meer terug. Na een week kreeg ik huiduitslag. Daar baalde ik van, want ik was bang dat ik moest overstappen en ik had nu maar één pil per dag. Ik ben naar het ziekenhuis gegaan. Bij huiduitslag moet je soms meteen overstappen, maar ik kreeg het advies om door te gaan. Die huiduitslag is helemaal weggetrokken. Ik had in het begin steeds het gevoel alsof ik stoned was, maar dat heb ik nu bijna nooit meer. Het is nu heel gewoon om pillen te slikken. Ik vergeet het nooit en ik vind het niet belastend om te doen.”



Willem



### WAAROM STAAN ER VERSCHILLENDE NAMEN OP EEN DOOSJE MEDICIJNEN?

Op het doosje staat natuurlijk de naam van de fabrikant en daarnaast zowel de merknaam van het medicijn als de stofnaam. De merknaam is bijvoorbeeld Reyataz en de stofnaam atazanavir. Artsen gebruiken vaak de stofnaam, omdat dat in de wetenschap gebruikelijk is, terwijl in de apotheek de merknaam wordt gebruikt, omdat die groter op de verpakking staat. Soms staan er meerdere stofnamen op het doosje. Dan heb je een combinatiepil, waarbij in één pil meerdere werkzame stoffen zitten. Zo zit er in Atripla bijvoorbeeld emtricitabine, efavirenz en tenofovir. In Kaletra zit lopinavir en ritonavir. Er komen waarschijnlijk medicijnen waarbij precies dezelfde werkzame stof door verschillende fabrikanten onder een andere merknaam op de markt worden gebracht, bijvoorbeeld: de werkzame stof nevirapine zit in Viramune en in Nevirapine Teva.

### DAGELIJKS JE MEDICIJNEN INNEMEN

Als het je lukt om voldoende therapietrouw te zijn, blijven de pillen je leven lang werken. Je bent therapietrouw als je je houdt aan de richtlijnen van de behandeling:

- **Je neemt je pillen dagelijks in.**

Niet vergeten dus! Dat kan wel eens lastig zijn, bijvoorbeeld als je uit je normale ritme bent (op reis bijvoorbeeld) of als het zo'n routine is geworden dat je er niet meer bij stilstaat.

### Bespreek de keuze van je pillentijd met je hiv-consulent

Hij of zij kan met je meedenken en je de ervaringen van anderen vertellen.

### Zomertijd wintertijd

Bij de overgang naar zomertijd en wintertijd kun je je pillen op je gewone pillentijd blijven innemen. Een uur speling kan bij elke combinatie.

### Overgeven

Bespreek met je hiv-consulent wat je moet doen als je binnen drie uur nadat je je pillen hebt ingenomen moet overgeven. Dan ben je daar maar op voorbereid.

### Griep prik

Vraag aan je internist of hiv-consulent of het is aan te raden om in oktober bij je huisarts een griep prik te halen.

- **Je houdt rekening met de maximale tijdspeling die mag aanhouden.**

Deze verschilt per combinatie. En de ene internist of hiv-consulent geeft een strikter advies dan de andere: je kunt altijd één uur speling aanhouden, maar bij sommige combinaties kun je twee uur speling aanhouden.

- **Als het van toepassing is houd je je aan het eetvoorschrift.**

Bij sommige hiv-remmers mag je juist wel of juist niet eten. Soms is dat omdat de medicijnen dan beter opgenomen worden. Soms is het om bijwerkingen tegen te gaan.

### WAT IS JOUW PILLENTIJD?

Voordat je start kun je bepalen wat voor jou de meest praktische pillentijd is. Veel mensen hebben een precies tijdstip waarop ze hun pillen innemen, bijvoorbeeld negen uur 's ochtends of half elf 's avonds. Anderen nemen hun pillen in bij het ontbijt of als men naar bed gaat. Dat kan natuurlijk alleen als jouw combinatie een behoorlijke speling toelaat en als je op enigszins regelmatige tijd en opstaat of naar bed gaat. Bij het kiezen van je pillentijd kun je rekening houden met je werktijd, met je bedtijd en met uitslapen. Als je bij je medicijnen moet eten of juist niet, speelt dat natuurlijk ook mee. En hoe ziet de praktische uitvoering eruit? Wil je je pillen innemen zonder dat anderen het merken? Of maakt je dat niet uit? Ga je een alarmpje gebruiken om je te herinneren aan je pillentijd, bijvoorbeeld op je mobieltje of je horloge? Er zijn pillendoosjes die je aan je sleutelbos kunt hangen. Dan heb je altijd een reservesetje bij je.



"Ik ben vijf maanden geleden gestart met medicijnen omdat mijn CD4 was gezakt van 500 naar 240. Ik vroeg mijn internist of ik kon meebeslissen over de keuze van hiv-remmers. Ze vertelde dat ze in principe altijd dezelfde combinatie voorschrijven, maar als ik een voorkeur had voor bepaalde medicijnen, dan kon ik dat inbrengen. Ik vroeg hoeveel mensen last krijgen van bijwerkingen. Daar kon ze geen duidelijk antwoord op geven: dat verschilt van persoon tot persoon. Ik vond het heftig om de allereerste pil in te nemen. Ik was bang voor de bijwerkingen en het was confronterend: nu ben ik écht ziek. Je moet voor de rest van je leven medicijnen slikken. In het begin slaap ik heel erg vast door mijn pil. Nu slaap ik er soms onrustig door en heb ik nare dromen, maar het is goed te doen. Na drie maanden was mijn viral load 95, dus bijna niet detecteerbaar. Het is nu al routine geworden om mijn pil in te nemen. Ik moet een alarm zetten, omdat ik het anders vergeet. Soms weet ik niet zeker of ik de pil al heb ingenomen, maar meestal kan ik het me dan toch nog voor de geest halen. Om het zeker te weten zou een weepillendoos handig zijn."

Noah



"Voordat ik met medicijnen begon, had ik er best wel een negatief gevoel over. Dan zit ik er aan vast. Dan word ik er dagelijks mee geconfronteerd. Je weet niet wat die medicijnen op lange termijn met je doen. Maar ik realiseerde me wel dat het virus me op lange termijn ook geen geweldig vooruitzicht biedt. Ik was er ontzettend over aan het tobben of ik al moest starten of niet. Elke keer wanneer ik de uitslag van het bloedonderzoek kreeg was ik nerveus: moet ik al starten? Eigenlijk was ik ook wel opgelucht toen de uitslag slecht was. Ik moest starten en kon ophouden met tobben. Bij mijn eerste hiv-medicijn had ik veel last van bijwerkingen: ik voelde me duizelig en stoned en ik sliep heel slecht. Na een maand ben ik overstapt en nu heb ik geen last van bijwerkingen."

Pauline



"Omdat mijn weerstand ging zakken, heb ik het zekere voor het onzekere genomen en ben ik medicijnen gaan gebruiken. Mijn vriend gebruikt dezelfde medicijnen. Dat is wel makkelijk als een van ons ze een keer is vergeten. Ik voel me gezond. Er zijn perioden dat ik moe ben. In het begin werd ik heel erg high van de pillen. Ik neem ze om half tien 's avonds in. Als je gaat stappen ben je dan nog nuchter en doordeweeks is het vlak voor het naar bed gaan. Het enige dat ik nu merk is dat ik een beetje zweverig word als ik niet meteen na het innemen naar bed ga."

Floor





### OEPS! TE LAAT! VERGETEN!

Als het een enkele keer gebeurt dat je je pillen vergeet of veel te laat inneemt, kan dat geen kwaad. Je hoeft dus niet in paniek te raken. Veel mensen gaan er op den duur iets ontspannener mee om. Als je erachter komt dat je je pillen bent vergeten, neem ze dan meteen alsnog in. Op je volgende pillentijd neem je gewoon weer je pillen in. Als je er bij je volgende pillentijd achter komt dat je bent vergeten om je pillen te slikken, is het bij sommige medicijnen aan te raden om een dubbele dosis te slikken en bij anderen juist niet. Je kunt je hiv-consulent vragen hoe dat bij jouw medicijnen zit.

Als je je pillen regelmatig vergeet of veel te laat inneemt, is de kans groot dat je pillen op een gegeven moment niet meer werken. Je virus kan dan resistent worden tegen je hiv-remmers. Dan werken vaak ook andere hiv-remmers uit eenzelfde groep niet meer. Je kunt maar een beperkt aantal keer overstappen vanwege resistentie. Dat kun je dus maar beter voorkomen door dagelijks je pillen in te nemen.

### PILLEN VAN ANDEREN SLIKKEN EN PILLEN AAN ANDEREN GEVEN

Slik alleen hiv-remmers die je via je eigen dokter krijgt. Het is niet verstandig om pillen te slikken die je van iemand anders hebt gekregen of om je eigen pillen bijvoorbeeld naar familieleden in het buitenland te sturen. Alleen als je zeker weet dat de ander precies dezelfde hiv-remmers slikt als jij en dat die dezelfde dosering bevatten, kun je een

keer pillen lenen als je ze zelf bent vergeten. Maar als je dat niet zeker weet, kun je dat beslist maar beter niet doen. Er zijn namelijk veel verschillende pillen tegen hiv. En als je eenmaal met hiv-remmers begint, is het niet verstandig om te stoppen zonder dat je hier vooraf met je dokter over hebt gesproken. Als je zomaar stopt met hiv-remmers of als je ze niet allemaal slikt, kan het zijn dat die pillen in de toekomst bij jou niet goed meer werken.

### TRIAL

Het kan zijn dat je internist je vraagt om aan een trial (onderzoek) mee te doen, waarbij je een nieuw medicijn of nieuwe combinatie krijgt voorgeschreven. Zonder trials waren de huidige medicijnen er niet geweest, maar bedenk goed dat het je helemaal vrijstaat om er wel of niet aan mee te doen. Het kan zijn dat je internist er (met goede bedoelingen) belang bij heeft dat jij aan het onderzoek meedoet, omdat hij of zij voldoende onderzoeksdeelnemers moet zien te vinden. ■



In het gratis magazine 'Pillentijd' kun je de verhalen lezen van twaalf heel uiteenlopende mensen over hoe het is om met hiv en medicijnen te leven. Op de cd-rom zie je gefilmde interviews. Je kunt 'Pillentijd' krijgen via je hiv-consulent of via het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).

"Ik slikte al wel eens een vitaminepil, maar nu doe ik dat elke avond om half elf. Dat doe ik om alvast in het ritme van pillen slikken te komen. Het liefst had ik meteen willen starten met hiv-medicijnen. Ik heb het gevoel dat ik het dan zelf meer in de hand heb. Je bent dan zelf verantwoordelijk voor hoe het gaat. Nu gaat het virus maar door zonder dat iemand het een halt toeroept. Ik lig er niet wakker van, maar ik vind het geen fijn idee. Ik zie wel op tegen alle mogelijke bijwerkingen. Het werd me nu nog afgeraden om te starten, want het zou kunnen dat ik nog vijf jaar zonder kan. Maar het geeft me wel een onzeker gevoel. Nu vraag ik me elke drie maanden af: hoe zal het nu weer zijn? Ik wil het moment van starten het liefst zelf uitkiezen. Ik wil niet starten als er net belangrijke feesten zijn of als mijn opa en oma zoveel jaar getrouwd zijn."



Robin

"Ik denk dat ik gezond oud kan worden met hiv. Ik vind dat het er gewoon bij hoort om pillen te slikken. Ik vind het geen probleem. Ik weet dat ze goed voor me zijn. Heel af en toe vergeet ik ze wel eens, maar de laatste jaren is dat niet meer voorgekomen."



Brenda

"Voordat ik pillen ging slikken, was ik vaak moe. Toen ik eenmaal met medicijnen begon, ging het beter. Maar ik dacht ook: ik moet nu medicijnen gebruiken, dan ben je dus eigenlijk zieker. Ik vind het niet moeilijk om mijn pillen elke dag op tijd in te nemen. Ik heb een alarmpje op mijn mobieltje en ik heb een pillendoos voor een week, zodat ik kan zien of ik ze al heb ingenomen. Ik slik één keer per dag drie pillen. In het begin slikte ik mijn pillen om negen uur 's ochtends, maar dat kwam mij toch zo niet goed uit, omdat ik dan soms nog slaap. Ik durfde het eerst niet aan, maar op een gegeven moment heb ik mijn pillentijd in een paar stappen verzet naar zes uur 's avonds."



Janice

"Ik gebruik nog geen hiv-remmers. Ik zag daar altijd enorm tegenop, omdat het me heel confronterend leek. Nu ik me een periode heel slecht heb gevoeld, denk ik: als ik dat weer meemaak en de dokter adviseert me om te starten, dan is dat ook prima. Ik zou het veel lastiger vinden om te starten als de cijfers uit het bloedonderzoek aangeven dat het daar tijd voor is, terwijl ik me nog goed voel."



Saskia

“Als ik wat wil weten ga ik naar de site van de Hiv Vereniging. Ik zocht eerst op allerlei andere sites, maar daar werd ik stapelgek van. Er staat zoveel informatie op internet die verouderd is of gewoon helemaal niet klopt.”



Willem

“Meteen nadat ik de uitslag had gehoord ben ik er heel veel over gaan lezen op internet. Ik heb van alles gelezen over alle mogelijke hivremmers. Ik ben heel veel verwarrende informatie tegengekomen. En ik heb documentaires gezien die duidelijk probeerden te maken waarom je vooral niet aan de medicijnen moet. Ik zoek nu veel minder informatie op en dat is een stuk rustiger.”



Pauline

### Online meer lezen?

Het kan goed zijn om je te verdiepen in de behandeling van hiv, maar je kunt jezelf er ook gek mee maken. Op internet staat veel onzin. Wie is de afzender van een bericht? Als je een bron niet kent, kun je niet checken of een bericht betrouwbaar is. Op [hivnet.org/links](http://hivnet.org/links) staat een overzicht van websites die doorgaans betrouwbare informatie geven.



Op [hivnet.org/medisch](http://hivnet.org/medisch) kun je meer lezen over de behandeling van hiv.





# Je toekomst

Je kunt gezond oud worden met hiv. Die kans is zelfs heel groot. Er is nog lang niet alles over bekend, maar het lijkt erop dat naarmate je met hiv ouder wordt, je een iets grotere kans hebt om bepaalde ziektes te krijgen. En het lijkt erop dat je met hiv op iets jongere leeftijd ouderdomsziekten kunt krijgen.

Er leven in Nederland naar schatting tegen de 20.000 mensen met hiv. De laatste jaren overlijden in Nederland jaarlijks ongeveer zestig mensen aan de gevolgen van hiv en aids. Er zijn ouderen die al jarenlang leven met hiv en er zijn ook mensen die op late leeftijd met hiv geïnfecteerd raken.

## Ouder worden met hiv?

De Hiv Vereniging houdt je op de hoogte van nieuwe inzichten via [hivnet.org](http://hivnet.org) en via het tijdschrift Hivnieuws. Voor € 40,- per jaar (prijs 2010) ontvang je Hivnieuws elke twee maanden in een neutrale envelop. Meld je aan via de kaart in dit boekje of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.

## IETS VAKER ANDERE AANDOENINGEN

Oudere mensen hebben een grotere kans om een ziekte te krijgen. Ook als je geen hiv hebt. Onder ouderen met hiv lijken een aantal ziektes vaker voor te komen dan onder leeftijdsgenoten zonder hiv. Artsen en onderzoekers houden dit goed in de gaten. Als je hiv hebt en ouder wordt, is het vaak niet duidelijk waar de gezondheidsklacht vandaan komt: heeft het met hiv te maken, met de medicijnen, met het ouder worden of staat het geheel op zichzelf? Mensen met hiv lijken enigszins sneller te verouderen en krijgen dus op iets jongere leeftijd ouderdomsklachten.

Welke ziektes lijken iets vaker voor te komen onder ouderen met hiv?

- **hart- en vaatziekten;**  
Dit wordt onder andere veroorzaakt door een verhoogd cholesterol. De cholesterolwaarde wordt bij elk bloedonderzoek voor hiv gemeten.
- **leverziekten;**  
Ook je leverwaarden worden bij elk bloedonderzoek gemeten.
- **nierziekten;**  
Ook de werking van je nieren wordt bij elk bloedonderzoek gemeten.
- **botontkalking (osteoporose),** waardoor de kans op botbreuken groter wordt;
- **enkele specifieke vormen van kanker,** zoals anuskanker, bloedcelkanker, leverkanker en baarmoederhalskanker. Vrouwen met hiv wordt aangeraden om jaarlijks een uitstrijkje te laten maken. Als je er op tijd bij bent, kun je voorkomen dat je baarmoederhalskanker krijgt.
- **lichte vergeetachtigheid.**

Omdat ouder worden met hiv én jarenlang leven met hiv-remmers nieuwe fenomenen zijn, zijn de inzichten hierover nog in ontwikkeling. Een positieve ontwikkeling is natuurlijk dat er in de loop van de tijd nieuwe behandelingen bij komen, die je levensperspectief kunnen verbeteren. ■



**ZOU JE NOG NAAR ME KIJKEN,  
ALS IK HIV-POSITIEF ZOU ZIJN?**

SOPHIE HILBRAND

SLUIT HIV UIT, NIET DE MENSEN MET HIV.  **Aids Fonds**





ondernemer

vriend: 6 jaar

kinderen: geen

hiv+: 1 jaar

hiv-meds: een half jaar

viral load:  
ondetecteerbaar

CD4: 480

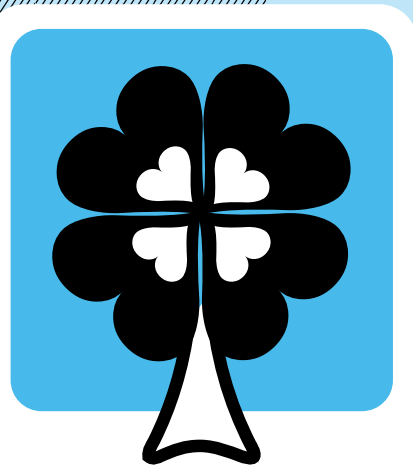
## Ik ben in korte tijd in het reine gekomen met mijn hiv

Een jaar geleden had ik last van een branderig gevoel bij het plassen. Ik liet me bij de soa-polikliniek in het ziekenhuis testen op soa's. Ze zouden me ook op hiv testen. Ik ging er vanuit dat dat wel goed zat, want een half jaar daarvoor had ik het nog niet. Een week later belde de arts me 's ochtends op. Ik zat op kantoor en liep even naar buiten. "Kunt u even terugkomen, want u heeft chlamydia. En u heeft ook hiv." Ik voelde de dood op me af komen. Wat gaat er allemaal gebeuren? Welke bijwerkingen krijg ik allemaal? Hoe reageert mijn familie? Die zijn namelijk zwaar gelovig. Ik zei die arts 's middags: "Zijn jullie nou helemaal belazerd om de uitslag telefonisch te vertellen?" Ik zou die dag toch al naar het ziekenhuis komen. Na dat telefoontje moest ik terug het kantoor in alsof er niets aan de hand was. Ik had zelfs nog een afspraak met een klant. Als ik daar nog aan terugdenk... Ik heb daarom voor mijn behandeling voor een ander ziekenhuis gekozen.

Ik heb mijn man gebeld en hij kwam meteen. We zijn samen naar het ziekenhuis gegaan. Ik maakte me zorgen om hem, maar hij had het gelukkig niet. We hebben in dat weekend heel veel gepraat. We zijn nog dichter bij elkaar gekomen dan we toch al waren. Hij zei: "Het is niet het einde van onze relatie." Ik heb me suf gepraktiseerd hoe het nou is gekomen. Ik ben daar maar mee opgehouden, want je schiet er niks mee op. We hebben wel eens een trio, maar ik heb niks onveilig gedaan. Ik denk dat er iets is misgegaan met een seksspeeltje. Een paar maanden voordat ik me op hiv liet testen ben ik heel erg ziek geworden. Ik kreeg een heftige griepaanval en begon met nachtzweten.

Ik ben in korte tijd in het reine gekomen met mijn hiv. Hiv is een onderdeel van mijn leven geworden. Ik vind het erg goed te doen. Je zult maar diabetes hebben, of kanker. Ik vind mezelf bevoorrecht. Dat komt door alle informatie die ik heb gelezen, door de steun van mijn partner en vrienden en door de hele goede opvang in het ziekenhuis. ■





# Je levensstijl

Sommigen hebben vanwege hun hiv hun levensstijl aangepast of doen extra dingen voor hun gezondheid. Veel mensen met hiv voelen zich hier goed bij. Sommige mensen met hiv willen het liefst meteen met hiv-remmers beginnen. Veel anderen willen dat juist zo lang mogelijk uitstellen. Sommigen hebben het idee dat ze de start met pillen door een gezonde levensstijl kunnen uitstellen. Een gezonde levensstijl is natuurlijk altijd goed, maar het is niet aangetoond dat zo'n gezonde levensstijl van extra waarde is als je hiv hebt.

**mediteren**

stoppen of minderen met alcohol, roken of drugs

**regelmatiger leven**

**stress vermijden**

**yoga**

**meer sporten**

**gezonder eten**

**acupunctuur**

vitaminepillen of andere voedingssupplementen gebruiken

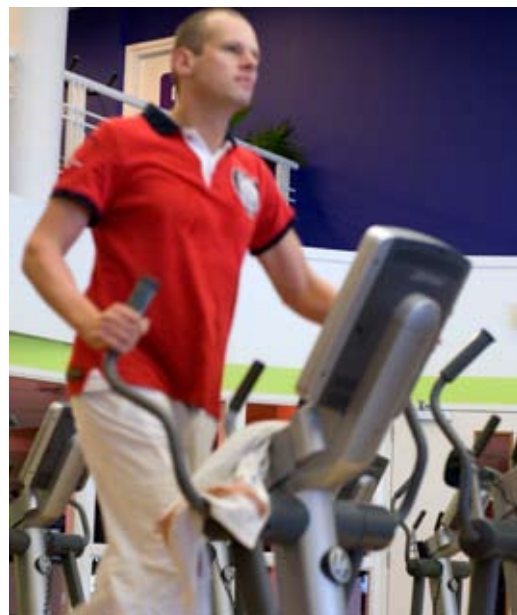
### ALTERNATIEVE BEHANDELINGEN

Er zijn mensen met hiv die cannabis gebruiken om misselijkheid of pijn tegen te gaan. Er zijn ook mensen die de start met hiv-remmers proberen uit te stellen met behulp van een alternatieve behandelaar of zich daar laten behandelen voor bijvoorbeeld vermoeidheid, huidklachten, pijn of bijwerkingen van hiv-remmers. Het is beslist aan te raden om je internist of hiv-consulent te informeren over je alternatieve behandeling. Dan kunnen zij kijken of deze behandeling niet botst met de behandeling vanuit het ziekenhuis. De term 'alternatieve behandeling' suggereert dat zo'n behandeling in plaats kan komen van het gebruik van hiv-medicijnen, maar het is in de praktijk een aanvullende behandeling. Het is beslist aan te raden om naar een regulier hiv-behandelcentrum te gaan en zo nodig hiv-remmers te gebruiken. ■

"Sinds ik weet dat ik hiv heb probeer ik gezonder te eten en ga ik door de week op tijd naar bed. Ik nam altijd al vitaminepillen. Via internet heb ik druppels gevonden die je een paar keer per dag moet innemen en die je bloed reinigen. Het wordt niet aanbevolen door dokters, maar het schijnt wel te werken. Vroeger had ik geen belangstelling voor dat soort dingen."



Gary



"Ik heb een tijd lang fanatiek gesport, maar ik ben helemaal klaar met die stomme fitness. Ik deed het niet vanwege mijn hiv, maar omdat ik ijdel ben. Ik ben altijd bezig met voldoende slapen, veel sapjes drinken en dat soort dingen. Niet omdat ik hiv heb, maar gewoon omdat ik goed voor mezelf wil zorgen."



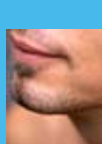
Marinus

“Nadat ik te horen had gekregen dat ik hiv had, wilde ik zelf mijn gezondheid op peil houden. Ik ben niet alleen naar de internist gegaan, maar ook naar een moermanarts. Ik ben multivitaminen, vitamine C en antioxidanten gaan slikken en ik ben de moermantherapie gaan volgen. Dan eet en drink je alleen de best mogelijke producten. Je moet alleen voedingsstoffen kiezen die een bijdrage leveren aan je weerstand. Dan hoeft je lichaam geen extra moeite te doen om schadelijke stoffen kwijt te raken. In het begin vond ik dat dieet heel zwaar. Ik wilde de start met hivremmers zo lang mogelijk uitstellen. Ik was nog volop aan het sporten en heel druk met mijn eigen bedrijf. Omdat ik zoveel van mezelf vroeg, ging mijn weerstand toch achteruit. Daarom ben ik hivremmers gaan gebruiken. Ik probeer me nu nog zoveel mogelijk aan het dieet te houden, maar dat is wel wat minder geworden.”



Frank

“Ik eet misschien wat meer fruit, maar verder ben ik niet meer bezig met gezond eten dan voorheen en ik sport ook niet. Ik geloof niet dat dat soort dingen van invloed zijn op het moment waarop ik moet starten met medicijnen. Ik ga nog net zoveel uit als voorheen.”



Robin

“Al voordat ik hiv had, had ik elke dag last van een opgeblazen buik. Ik denk dat dat door mijn voeding komt. Ik kan niet tegen melkproducten, maar daar hou ik al rekening mee. Ik zoek het nu in de alternatieve hoek. Binnenkort krijg ik de uitslag van een uitgebreid onderzoek van mijn bloed en ontlasting door een orthomoleculaire arts. Dan krijg ik advies over mijn voeding en over aanvullende vitaminen en mineralen.

Ik heb heel veel gehad aan de cursus ‘Mindfulness voor hiv-positieven’ van de GGZ. Deze cursus bestond uit zes tweewekelijkse bijeenkomsten met acht mensen met hiv en een begeleider van de GGZ. Ik heb er geleerd om met mezelf in contact te komen. Ik sta meer stil bij mezelf en leef meer in het hier en nu. Ik ben ook wel eens naar een psycholoog geweest, maar daar had ik niet zoveel aan. Bij ‘Mindfulness’ kregen we elke keer huiswerk mee. We moesten bijvoorbeeld dagelijks meditatieoefeningen doen en opschrijven wat die oefeningen met je deden. Als je er zo elke dag mee bezig bent, wordt het een onderdeel van je leven.

Voor dat ik startte met de combinatie-therapie, nam ik een lage dosering naltrexone. Ik had op internet gelezen dat dat gunstig is voor je weerstand en dat je zo de start met hivremmers kunt uitstellen. Mijn internist kende het niet, maar toen hij zich erin ging verdiepen wilde hij het wel voorschrijven.”



Pauline



# Je geloof

Sommige mensen met hiv ondervinden veel steun van hun geloof, van rituelen of van natuurgeneeswijzen. Anderen hebben hier niets mee.

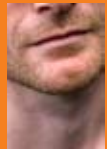
## HOE KIJK JIJ VANUIT JE RELIGIEUZE OVERTUIGING AAN TEGEN ZIEKTE?

Schaam je je voor je hiv? Of kun je met behulp van je religieuze overtuiging je hiv juist een plek in je leven geven? Het christendom veroordeelt zedeloos gedrag, maar is aan de andere kant barmhartig voor zieken. De islam vindt dat de mens verplicht is om er zelf alles aan te doen om gezond te blijven. Als je toch ernstig ziek wordt, dan is dat je door Allah bepaalde lot. Hindoes zien ziekte – zoals alles in het leven – als onlosmakelijk verbonden met het karma van de mens. Door trouw te zijn aan je

overtuiging, hoopt de hindoe dat de goede goden hem beschermen tegen kwade, ziekmakende krachten. Hoe kijk jij vanuit je religieuze overtuiging aan tegen ziekte?

“Ik kom uit een zwaar hervormd gezin. Mijn familie vond het heel heftig dat ik een paar jaar geleden getrouwd ben met een man. Ik ben behoorlijk losgekomen van mijn geloof, maar toen ik hoorde van mijn hiv dacht ik wel: hoe zullen ze hierop reageren? Je bent getrouwd, wat heb je uitgevreten? Het is een straf van God voor het in zonde leven met een man.”

Willem



### BEHANDELINGEN MET EEN RELIGIEUZE ACHTERGROND

Als je ziek bent kun je contact zoeken met een behandelaar die je vanuit jouw religieuze overtuiging kan helpen. Je kunt hier beslist iets aan hebben. Misschien kun je met deze behandelaar bespreken of je er klaar voor bent om hiv-remmers te gaan slikken. Of als je last hebt van bijwerkingen, kan deze behandelaar je hier misschien bij helpen. Maar zo'n behandelaar kan je niet genezen van hiv. Een zogenaamde 'hiv-healing' is dus echt onzin! Je moet dus altijd óók naar de dokter in het ziekenhuis gaan. Alleen een dokter in het ziekenhuis kan je een behandeling met hiv-remmers geven en dat is de enige behandeling waarvan is aangetoond dat die werkt: veel mensen met hiv kunnen dankzij deze behandeling een jarenlang gezond leven leiden. Het is beslist aan te raden om de dokter of verpleegkundige in het ziekenhuis te vertellen dat je ook bij een andere behandelaar komt. Dan kunnen zij kijken of deze behandeling niet botst met de behandeling vanuit het ziekenhuis. Enkele voorbeelden van behandelaars en behandelingen met een religieuze achtergrond:

#### winti-behandeling

Misschien heb je baat bij een winti-behandeling door een Surinaamse traditionele genezer. De bonuman of bonuvrouw kan je helpen bij allerlei klachten. De bonuman krijgt adviezen van voorouders en kan je middelen geven die gemaakt zijn van planten en kruiden.

#### hindoe-hulpverlener

Als je hindoe bent, kun je baat hebben bij behandeling door een of meerdere hindoe-hulpverleners. Bij deze behandeling speelt mystiek een belangrijke rol. Een hindoe-hulpverlener maakt gebruik van informatie uit dromen en van astrologie. Er wordt soms ook gewerkt met geneeskrachtige kruiden.

#### traditionele Turkse of Marokkaanse genezer

Moslims kunnen een traditionele genezer inschakelen om kwade krachten in te tomen. Zo'n genezer kan verzen lezen uit de Koran of een amulet met koranverzen maken, die je op je borst draagt.

"Ik geloof absoluut dat er meer is. Ik geloof dat heel veel dingen een doel hebben. Zelfs dit. Je moet er iets van leren. Ik heb heel sterk het gevoel dat ik er iets mee moet doen. Ik wil eraan bijdragen om het taboe te doorbreken."

Saskia



"God is belangrijk voor mij. Ik ben er mee opgegroeid en ik hoor er elke dag over op de reformatorische school. God is mijn redding en mijn vriend. Ik kan gewoon alles tegen Hem zeggen. Ik weet dat Hij me hoort. Hij houdt echt van me. Ik hoef Hem niets te vertellen en ik hoef me niet te schamen. Ik zal God er nooit de schuld van geven dat ik ziek ben. God zal er wel een bedoeling mee hebben. Ik wil me ervoor inzetten dat anderen zich niet hoeven te schamen voor hun hiv."

Brenda



### BEZWAAR ISLAM TEGEN BLOEDONDERZOEK?

Een bloedonderzoek houdt in dat je wordt geprikt om een paar buisjes bloed te vullen. Als je moslim bent heb je hier misschien bezwaar tegen. Bloed is natuurlijk een teken van levenskracht, maar bloed kan niet opraken. Je lichaam maakt zelf bloed aan, net zoals je lichaam haar en nagels laat groeien. Aan het eind van de dag waarop je je hebt laten prikken, is je bloed al weer op peil.

### VASTEN

Ook als je religie een vastenperiode kent, is het belangrijk om je pillen op tijd en volgens de voorschriften te slikken. Als je dat niet doet, vergroot je de kans dat je pillen op een gegeven moment niet meer werken. Je moet je pillen innemen met een glas water en bij sommige pillen moet je ook eten. Veel moslims weten niet dat de islam voor zieken een vrijstelling van de vastenplicht kent.

Als je vanuit je islamitische overtuiging problemen hebt met bloedonderzoek en/of pillen innemen tijdens het vasten, kun je daar met een imam over praten. Het is aan te raden om er ook met je verpleegkundige of dokter over te spreken. ■

"In de Bijbel en in de Koran staat dat God de mensheid kan straffen met een verschrikkelijke ziekte. Daar geloof ik niet in. Ik geloof dat God het beste met iedereen voor heeft. Soms gaan religie en logische dingen gewoon niet samen. Het is heel eenvoudig: als je niet in contact komt met hiv-besmet bloed of zo, dan krijg je geen hiv."

Ekoy



"Meestal ga ik op zondag naar de kerk, maar ik heb een tijd een timeout genomen. Nu ga ik weer wel. De voorgangers en de mensen in de kerk weten dat ik hiv heb. Meestal ga ik naar voren en dan bidden ze extra voor me."

Janice



"Ik geloof in mezelf. Ik geloof niet dat mijn lot al bepaald is door iets of iemand. Ik moet zelf bepalen wat ik wil doen en dat kan dan ook. Ik wil bijvoorbeeld nog parachutespringen en in een ander land gaan wonen."

Gary



"Ik heb geen kerkelijk geloof. Ik geloof wel in een hogere energie. Ik denk niet dat de dingen voor niets gebeuren; ik geloof dat er een bepaalde reden voor is. Dat geldt ook voor het feit dat ik hiv heb opgelopen. Ook al kan ik die reden niet precies vertellen. Ik denk wel dat ik iets goeds met heb gedaan mijn hiv door er zo open mee om te gaan."

Marinus







aan het inburgeren

getrouwd: 7 jaar

kinderen: een dochter (5)

hiv+: 3 jaar

hiv-meds: 3 jaar

viral load:  
ondetecteerbaar

CD4: 90

## **Ik moest meteen hiv-remmers gaan gebruiken**

Toen ik negentien was, moest ik vluchten voor de oorlog in Soedan. Later moest ik nog een keer vluchten. Het was te riskant om mijn baby mee te nemen, dus ik moest haar achterlaten. Ik heb meer dan tien jaar in vluchtelingenkampen gewoond. In die tijd heb ik een opleiding gevolgd. Ik gaf voorlichting over hiv en heb heel veel mensen met hiv opgevangen. In Afrika worden mensen met hiv door de gemeenschap buitengesloten. Uiteindelijk ben ik naar Nederland gekomen.

Ik heb één vriendje gehad en ik ben nu zeven jaar getrouwd. Ik was altijd bang om mezelf op hiv te laten testen. Zou ik het kunnen accepteren als ik hiv zou hebben? Ik dacht dat de kans dat ik het zou hebben heel klein was, want ik ben nog nooit ziek geweest. Er was niks aan de hand met mijn lichaam en ik was niet afgefallen. Pas toen ik in Nederland was durfde ik me bij de huisarts op hiv te laten testen. Toen hij me twee weken later opbelde om te zeggen dat ik langs moest komen, wist ik eigenlijk al genoeg. Ik heb mijn dochter nu vier jaar niet gezien. Ik denk dat ze geen hiv heeft, want ik heb haar geen borstvoeding gegeven en ze ziet er heel gezond uit. Ik denk dat ik het na haar geboorte heb opgelopen.

In het ziekenhuis bleek dat mijn hele afweersysteem vernietigd was: mijn CD4 was 50, maar ik voelde me gezond. Ik moest meteen hiv-remmers gaan gebruiken. Ik heb helemaal geen last gehad van bijwerkingen. Na drie maanden was mijn hiv al ondetecteerbaar. Ze kunnen geen hiv meer zien in mijn bloed.

Als ik met de inburgering klaar ben, ga ik een andere opleiding volgen. Verder geef ik voorlichting over hiv en zet ik een project op om mensen met hiv en aids in Afrika te helpen. ■



# Je culturele achtergrond

Als je de Nederlandse cultuur niet gewend bent, kan het contact met je dokter en verpleegkundige vreemd zijn. Taal kan een probleem vormen. Misschien heb je andere gedachten over ziek zijn en de behandeling.

## TAAL

Het is natuurlijk belangrijk dat je de dokter en verpleegkundige goed begrijpt. Het is net zo belangrijk dat jij aan de dokter en verpleegkundige duidelijk kunt maken wat je wilt zeggen. Welke taal spreek je met dokter en verpleegkundige? Spreek je Nederlands? Begrijp je Nederlands goed? Is er een tolk bij het gesprek aanwezig? Of een telefonische tolk? Of neem je een familielid, vriend of kennis mee die het voor je kan vertalen? Voel je je nog wel vrij om over alles te praten als er iemand anders

bij is? Als taal een hindernis is, probeer dan samen met de dokter en verpleegkundige een oplossing te verzinnen. Als je doet alsof je het allemaal begrijpt, maar je verstaat niet alles, dan heb jij daar de meeste last van. Het kan slecht zijn voor je behandeling.

## ONZEKERHEID?

Dokters in Nederland overleggen vaak met de patiënt over de beste behandeling. In andere landen is dat niet altijd de gewoonte. Als de dokter je vragen stelt of je laat meebeslissen over de behandeling, komt dat niet omdat de dokter onzeker is. Het is gewoon de Nederlandse manier van doen.

## HAND GEVEN

Het is in Nederland de gewoonte dat de dokter (of de verpleegkundige) en de patiënt elkaar bij het begin van elk gesprek een hand geven. Dit gebeurt ook als de één een man is en de ander een vrouw.

## TIJD

Dokters en verpleegkundigen vinden het belangrijk dat je op tijd komt. Vooral dokters hebben vaak maar weinig tijd voor je. In andere landen is het vaak gebruikelijk dat er eerst een praatje wordt gemaakt. Veel Nederlandse dokters doen dat niet.

## GESPREK MET DOKTER EN VERPLEEGKUNDIGE

Misschien ben je het niet gewend, maar bij de dokter en verpleegkundige kun je over jezelf praten. Het is in Nederland bij dokters en verpleegkundigen ook gebruikelijk dat je zelf vragen stelt en opmerkingen maakt. ■

“Ik ga elke drie maanden naar het ziekenhuis. Ik ben heel blij met mijn dokter. De dokters in Nederland zijn vriendelijk. Ze gaan goed met je om en ze luisteren aandachtig naar je. Dat is in Afrika niet altijd het geval. Mensen met hiv worden daar vaak genegeerd.”



Ekoy





**bedrijfsleider in een restaurant**

**vriend: helaas geen...**

**kinderen: geen**

**hiv+: 10 jaar**

**hiv-meds: 10 jaar**

**viral load:  
ondetecteerbaar**

**CD4: 956**

Meer Marinus op de cd-rom 'Pillentijd' (zie pagina 49)



**tv: EenVandaag**

## Het gaat heel goed met mijn gezondheid

Mijn vader is Surinaams. Mijn Surinaamse kant? Ik hou van heet eten en ik ben een sociaal mens. Iedereen is welkom om langs te komen en om mee te eten. Dat heb ik van huis uit meegekregen. En ik kan wel goed dansen, geloof ik. Mijn familie reageerde in het begin emotioneel natuurlijk. Het is tenslotte nog steeds een heftige ziekte. Maar nu is iedereen goed op de hoogte en is het niet meer zo'n groot issue. Op verjaardagen wordt altijd gevraagd hoe het met m'n gezondheid gaat. Als ik voor controle in het ziekenhuis ben geweest en alles is weer goed, vertel ik mijn familie dat ik de apk-keuring door ben gekomen.

Voordat ik mezelf op hiv liet testen, leerde ik een jongen kennen die ik heel leuk vond. Ik wist dat hij hiv had en dat vond ik heel eng. Als ik écht verliefd op hem was geweest, zou het anders zijn, maar voor een onenightstand had ik zoiets van: ik weet het niet hoor. Ik vind het wel fijn dat ik die kant heb meegemaakt. Daardoor heb ik er nu begrip voor dat sommige jongens mijn hiv eng vinden.

Het gaat heel goed met mijn gezondheid. Ik slik nu één keer per dag één pil en daar heb ik weinig last van. Maar ik vind het wel frustrerend dat jongens nogal eens afhaken. Je weet nooit hoe het zonder hiv zou zijn gelopen, maar ik denk wel dat mijn hiv er een rol bij speelt dat ik nu geen relatie heb.

Ik geloof dat het al weer acht jaar geleden is dat ik in een gay chatsessie vertelde dat ik hiv heb. Daar kreeg ik heel veel positieve reacties op. Toen dacht ik: waarom zet ik het niet in mijn profiel op die gay datingsite? Dat heb ik óók gedaan uit zelfbescherming. Als iemand er moeite mee heeft, dan maar niet. Ik doe er nu heel casual over, maar af en toe heb ik daar toch de balen van. ■



# Je relatie en seksualiteit

Je relatie kan goed op z'n kop staan als je te horen krijgt dat je hiv hebt.

## ALS JE PARTNER GEEN HIV HEEFT

Voel je je schuldig omdat je hiv hebt? Heeft je partner risico gelopen? Voel je je gelijkwaardig aan je partner? Neem je extra verantwoordelijkheid om te voorkomen dat je partner hiv oploopt?

## ALS JE PARTNER OOK HIV HEEFT

Speelt het dat de een via de ander hiv heeft opgelopen?

## ALS JE GEEN PARTNER HEBT

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



## SEROSORTEREN

Als je het liefst een partner kiest die net zoals jij hiv heeft, heet dat serosorteren. Er zijn mensen die dat willen omdat ze zich dan gelijkwaardig voelen. En dan hoef je je niet druk te maken dat je je partner met hiv infecteert. (Het heet ook serosorteren als je geen hiv hebt en een partner hebt of zoekt die ook geen hiv heeft.) Veel mensen die een partner hebben die ook hiv heeft, kiezen ervoor om onbeschermd seks te hebben. Je kunt natuurlijk wel een soa oplopen via elkaar als een van jullie ook met een ander seksueel contact heeft. Er bestaat ook het risico om de ander opnieuw met (een ander) hiv te infecteren, maar dat komt in de praktijk zelden voor. Ook als de een een ondetecteerbare viral load heeft en de ander wel aantoonbaar virus in zijn of haar bloed heeft, komt het in de praktijk zelden



voor dat de een de ander opnieuw infecteert. Als je seksueel contact hebt met iemand die ook hiv heeft, is het dus vooral van belang om te kijken naar het risico op een soa.

### HOE GROOT IS HET RISICO DAT IEMAND VIA JOU HIV OPLOOPT?

Misschien vind je het heel belangrijk om extra veilig te vrijen. Het kan ook zijn dat je een tijd helemaal geen zin hebt in seks. Veel mensen krijgen na verloop van tijd weer net zoveel zin in seks als voordat men wist dat men hiv had. Waarom zou je met hiv geen seksleven mogen hebben? Als je veilig vrijt, is het risico klein dat iemand via jou hiv oploopt. Als je medicijnen gebruikt, je virus goed onderdrukt is (je hebt minstens een half jaar een ondetecteerbare viral load), en je geen andere soa hebt, dan is het vrijwel uitgesloten dat iemand via jou hiv oploopt. Je kunt dan overwegen om met je vaste partner die geen hiv heeft zonder condoom te vrijen. Met losse partners kan dat niet. Dan loop je het risico op een soa en met een soa is het niet uitgesloten dat je je hiv overdraagt. Als je nog geen hiv-remmers gebruikt en het lastig vindt om altijd veilig te vrijen, kun je overwegen om eerder te starten met hiv-remmers.

### Wat is veilig en wat niet?

Een uitgebreid overzicht met alle mogelijke sekstechnieken staat op [hivnet.org/veilig](http://hivnet.org/veilig)

### Hepatitis C

Hepatitis C is een ernstige en zeer lastig te behandelen chronische leverontsteking. Hepatitis C kan worden overgedragen door onveilige seksuele contacten. Hepatitis C wordt niet seksueel overgedragen door hetero's en zoals het er nu uitziet ook niet door homomannen zonder hiv, maar de laatste jaren wel steeds vaker door homomannen met hiv. De behandeling van hepatitis C is zwaar en is lang niet bij iedereen succesvol. Als de behandeling niet aanslaat, moet je hopen dat je lever het uithoudt tot het onvoorspelbare moment dat er een nieuwe behandeling komt.

### Vragen over veilig vrijen en soa's?

Bel de Aids Soa Infolijn: 0900 204 2040 (10 cent per minuut) of mail [infolijn@soaids.nl](mailto:infolijn@soaids.nl) (binnen twee werkdagen antwoord).

### VACCINATIE TEGEN HEPATITIS A EN B

Uit het bloedonderzoek in het ziekenhuis blijkt of je hepatitis A en/of B hebt gehad. Als je seksueel actief bent en geen hepatitis A of B hebt gehad, is het aan te raden om je te laten vaccineren. Dat kan gratis bij een soa-polikliniek van de GGD en bij hiv-consulenten in Amsterdam of tegen betaling bij je huisarts.

### SOA-CHECK

Als je risico loopt op een soa, is het aan te raden om je halfjaarlijks op soa's te laten checken. Dat kan bij soa-poliklinieken van de GGD en bij een aantal hiv-behandelcentra. Bij het bloedonderzoek voor je hiv wordt in een aantal ziekenhuizen ook onderzocht of je syfilis hebt. Als je hepatitis A, B of C hebt kan dat blijken uit het bloedonderzoek voor je hiv, omdat je leverwaarden dan verhoogd kunnen zijn. Maar het kan ook zijn dat je leverwaarden normaal zijn en dat je toch hepatitis hebt. Andere soa's, zoals chlamydia en gonorrhoe, worden bij het bloedonderzoek voor je hiv helemaal niet getest. Daarom is het aan te raden om je apart op soa's te laten checken. Dan wordt niet alleen je bloed onderzocht, maar doet men ook lichamelijk onderzoek. Het adres van de dichtstbijzijnde soa-polikliniek staat op [soaids.nl](http://soaids.nl) (klik op zoek en vul in: 'polikliniek').

### SEKSUELE PROBLEMEN

Als je seksuele problemen hebt (of die nou met je hiv te maken hebben of niet), kun je dit bespreken met je hiv-consulent. Je kunt je ook door je consulent of door je huisarts laten doorverwijzen naar een seksuoloog.



### IETS MISGEGAAN? PEP!

Als je (seks)partner daadwerkelijk risico heeft gelopen, kan je partner een PEP-behandeling krijgen. Je partner heeft risico gelopen als je onbeschermd contact hebt gehad. Als jij echter minstens een halfjaar een ondetecteerbare viral load hebt en jullie geen andere soa hebben, dan heeft je partner in de praktijk geen risico gelopen en wordt PEP niet aangeraden. Als je virus niet goed onderdrukt is (je viral load is meetbaar) en je hebt onbeschermd contact gehad, dan kan je partner een PEP-behandeling krijgen. Je partner moet dan een maand hiv-remmers slikken. Je moet er zo snel mogelijk na het risicovolle contact (liefst binnen enkele uren, uiterlijk na 72 uur) mee beginnen. Dan heeft het virus zich nog niet in het lichaam genesteld. Het is heel waarschijnlijk dat PEP kan voorkomen dat je partner hiv-positief wordt. PEP wordt als heel zwaar ervaren, omdat er amper bedenktijd is en hiv-remmers in de eerste weken nogal eens bijwerkingen geven. Je kunt PEP krijgen bij de GGD en bij ziekenhuizen die hiv behandelen. Het is verstandig om eerst te bellen om uit te vinden hoe dat bij jou in de regio werkt. ■



Op [mantotman.nl](http://mantotman.nl) lees je alles over homoseks en kun je online een persoonlijk advies krijgen over gezonde seks, testen, condooms, daten, partydrugs, enzovoorts. Je kunt via deze site ook gratis en anoniem een soa-test (en hiv-test) regelen in Amsterdam en Rotterdam.

“Hiv is in mijn seksleven nooit een probleem geweest, al had ik dat wel verwacht. Ik heb het altijd eerlijk vooraf verteld en ik vrij veilig. Er is nooit een vriendin afgehaakt en ik heb ook nooit terughoudendheid gemerkt. Dat is me heel erg meegevallen.”



Frank

“In de periode dat ik het te horen kreeg was ik aan het daten met een jongen. Ik ben heel blij dat hij er goed op reageerde, omdat dat de toon zet voor hoe het verder gaat. Dat geeft je zelfvertrouwen.

Ik heb sinds vier maanden een vriend. Ik heb hem bij het uitgaan leren kennen en we zijn een paar keer samen wat gaan drinken. Toen we bij hem thuis hadden afgesproken, heb ik het hem verteld. Ik heb zoiets van: hoe eerder je het vertelt, hoe beter. Als iemand er geen zin in heeft of het eng of moeilijk vindt, kun je er nog uitstappen voordat je al heel erg aan iemand gehecht bent. Ik zou er niet aan moeten denken om het nu nog te moeten vertellen. Ik denk dat dat een vertrouwensbreuk zou opleveren. Als je het vertelt als je al seks hebt gehad, krijg je te horen: “Daar kom je nou mee!”

Toen ik het verteld had, heb ik het verder helemaal aan hem overgelaten. Ik had geen zin om daarin te sturen. Ik dacht: ik wacht wel tot hij weer iets zegt. We hebben een halfuur zitten zwijgen. Daarna ging hij vragen stellen. De volgende keer begon hij er zelf over en toen bleek dat hij er heel makkelijk in is. Hij zei: “Het maakt je niet anders.” Als we seks hebben doen we het met condoom natuurlijk, maar verder speelt het geen rol.

Ik zou het verschrikkelijk vinden als ik iemand zou besmetten. Dat zou ik niet trekken. Dat zou ik erger vinden dan dat ik het zelf heb.”

Robin



"Ik vertel het bijna altijd voordat ik seks heb. Wanneer je eenmaal met iemand in bed ligt, wil je dat niet meer vertellen. Ik heb er wel de pest over in dat men altijd van degene die het heeft verwacht dat die over een condoom begint. Dan denk ik: bullshit, je bent met z'n tweeën aan het seksen."



Marinus

"Ik heb op de basisschool vijf jaar een vriendje gehad. Het was niet echt verkering. Het was dan weer aan en dan weer uit. We hebben wel gezoend. Hij wist dat ik hiv had. Hij zag me gewoon als Brenda. Hij deed normaal en hij vond het niet eng. Op de middelbare school heb ik het uitgemaakt. Ik dacht dat hij een ander had. Ik was laatst verliefd op een jongen, maar hij vond een vriendin van mij leuk. Het zou wel prettig zijn om een vriendje te hebben die ook hiv heeft. Dan weet je samen wat er zich in je leven afspeelt. Als je iemand leert kennen die het niet heeft, moet je het vertellen. En dan ben je toch bang om gedumpte te worden. En als je het pas later vertelt, krijg je te horen: waarom heb je dat niet eerder gezegd? Dat is heel lastig."



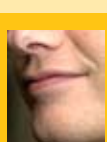
Brenda

"Binnen een week na de uitslag had ik alweer seks. De eerste keer had ik wel heel groot 'HIV' in mijn gedachten. Maar ik ben gewoon voorzichtig. Mijn vriend heeft geen hiv en we zijn condooms gaan gebruiken. We hebben een goedkoop adresje gevonden. Ons seksleven is nog net zo leuk als voordat ik hiv had."



Willem

"Door mijn hiv vond ik het lastig om intieme contacten aan te gaan. Daarom ben ik in therapie gegaan. Ik voel me nu een stuk zekerder. Bij een onenightstand vertel ik niet over mijn hiv. Ik hou het veilig en dan vind ik het niet nodig om het te vertellen. Dat kan alleen maar goed opleveren. Maar als ik merk dat het meer is dan alleen seks, dan vind ik het prettiger om het te vertellen. Anders wordt het voor mij de volgende keer een blokkade. Ik ben nog altijd bang dat een jongen er negatief op reageert, al heb ik zo'n reactie nog niet gehad. Ik vind het nog steeds lastig om te vertellen, maar het wordt steeds makkelijker."



Noah

"Drie maanden geleden heb ik op een feest een jongen uit Madrid leren kennen. Het was gelijk raak. Er was een enorme aantrekkingskracht tussen ons. Ik heb het meteen verteld. Dat doe ik altijd als er een flirt of date uit kan komen. Hij heeft problemen met condooms. Hij houdt er gewoon niet van. Hij heeft al erectieproblemen bij de gedachte aan een condoom. Ik heb hem verteld dat het steeds duidelijker wordt dat je je hiv niet kunt overdragen als je minstens een half jaar een ondetecteerbare viral load hebt en als je allebei geen soa hebt. Mijn viral load is nu drie maanden ondetecteerbaar en uit een soa-check bleek dat we allebei geen soa hebben. Nu is de keus aan ons of we wel of geen condoom gebruiken."



Pauline

"Ik vind het prettig dat mijn partner ook hiv heeft. Hij weet precies waar ik het over heb en hoe ik me voel. Ik vertel dates nooit dat ik hiv heb. Als een jongen geen condoom wil gebruiken, dan zeg ik: "Het kan zijn dat ik een soa heb. En ik wil er zelf geen krijgen." Ik laat het dan aan hem over of hij een condoom wil gebruiken of niet."



Gary

"Mijn vriend en ik hebben onbeschermd contact. Ik vrij goed of ik vrij niet! Ze zeggen dat je een ander soort virus kunt hebben en elkaar opnieuw kunt infecteren, maar het moet wel leuk blijven."

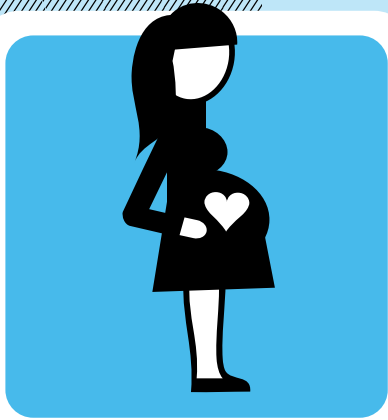


Floor

"Ik heb geen relatie. De vader van mijn dochter woont in Kenia. De afstand en het cultuurverschil waren te groot. Ik kijk gericht rond naar een partner. Ik hoop dat ik iemand mag ontmoeten. Mijn hiv weerhoudt me er niet van om een relatie aan te gaan, maar je weet wel dat er een moment komt dat je het moet vertellen en dat vind ik lastig. Ik vind het bijna iets vernederends, alsof mijn vrouwelijkheid is aangetast. Zo van: bah, dat had je niet mogen doen. Het zou makkelijk zijn als een nieuwe partner ook hiv heeft. Dan hoef je dat niet meer met elkaar te bespreken. Mijn hiv zou dan niet meer beladen zijn en ik zou niet meer het gevoel hebben dat ik iets vies heb. Maar ik denk dan ook meteen: maakt het voor mijn kind wat uit? Nee, want met hiv kun je net zo goed oud worden. En ik hoop dat ik mijn gezin ooit nog mag uitbreiden en dat kan net zo goed met een man die hiv heeft. Als ik een partner tegenkom wil ik dat hij zich laat testen. Ik wil zeker weten of hij het al heeft of niet."



Saskia



# Je kinderwens

Of je nu een man of een vrouw bent, onder goede begeleiding van een dokter kun je met hiv veilig een gezonde baby krijgen. Als je bepaalde maatregelen in acht neemt, is het vrijwel uitgesloten dat je baby via jou hiv oploopt. Omdat je levensverwachting met hiv vrijwel normaal is, staat je hiv je kinderwens niet in de weg. Het is natuurlijk niet niks dat je als positieve vrouw je baby geen borstvoeding mag geven en dat je je baby een maand hiv-remmers moet geven. Los van deze medische zaken is het voor veel (aanstaande) ouders heel spannend of hun kindje daadwerkelijk geen hiv heeft. En hoe reageren mensen in je omgeving erop? Weten ze dat je hiv hebt of niet? Wanneer vertel je het aan je kindje? Elke positieve mama of papa heeft haar of zijn eigen manier gevonden om hier mee om te gaan. Je kunt goede begeleiding krijgen van je hiv-consulent.

## **ivf**

Bij ivf (ook wel reageerbuisbevruchting genoemd) worden één of meer eicellen buiten het lichaam bevrucht met zaadcellen. Daarna worden de embryo's in de baarmoeder teruggeplaatst.

## **iui**

Bij iui wordt op de dag dat de eisprong wordt verwacht het sperma met een injectiespuitje in de baarmoeder gebracht.

## **POSITIEF VADER WORDEN**

Je kunt met het ziekenhuis overleggen of je je partner via gewoon seksueel contact zwanger kunt maken of dat het beter is om dit via een ivf- of iui-behandeling te doen. Dat hangt er vanaf of je partner ook hiv heeft en hoeveel virus je in je sperma hebt. Via spermawassen in het AMC in Amsterdam worden je zaadcellen (daar zit geen virus in) gescheiden van de rest. Vervolgens wordt bepaald of er daadwerkelijk geen virus in de zaadcellen zit. Daarna worden (via ivf of iui) de zaadcellen met eicellen in contact gebracht. Als je partner geen hiv heeft, zal de zwangerschap vervolgens normaal verlopen.

### POSITIEF MOEDER WORDEN

Er komt heel wat bij kijken, maar het goede nieuws is: alleen al in het AMC in Amsterdam zijn de afgelopen jaren 270 zwangerschappen begeleid van vrouwen met hiv en niet één kindje was hiv-positief. Welke maatregelen moet je nemen?

- Sommige hiv-remmers kunnen, zeker in de eerste twaalf weken, je ongeboren vrucht beschadigen. Bespreek dus je zwangerschapswens met je internist vóórdat je tot actie overgaat. Dan kun je overstappen op andere hiv-remmers voordat je zwanger wordt.
- Via je internist of hiv-consulent word je doorverwezen naar een gynaecoloog die in hiv is gespecialiseerd.
- Als je partner geen hiv heeft, krijg je misschien het advies om zelfinseminatie te doen om te voorkomen dat je partner hiv oploopt. Je partner doet zijn sperma in een steriel potje en jij brengt het vaginaal in met een spuitje zonder naald (soms met een slangetje erbij). Als je hiv-remmers gebruikt en je viral load is minstens een halfjaar ondetecteerbaar, zijn er internisten die adviseren om via gewoon seksueel contact zwanger te worden. Het wordt steeds duidelijker dat de kans heel erg klein dat je je hiv overdraagt als je minstens een half jaar een ondetecteerbare viral load hebt en geen soa hebt.
- Als je voor jezelf nog geen hiv-remmers gebruikt, moet je vanaf week twintig hiv-remmers gebruiken om je baby te beschermen. Je kunt daar na je bevalling weer mee stoppen.



'FAMILY.matters' van de Hiv Vereniging is een spel en boekje over gezinnen waarin iemand hiv heeft. Gezinnen met hiv kunnen 'FAMILY.matters' gratis bestellen bij het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).



In het gratis boek 'Treat Her Like a Lady' vertellen vijftien vrouwen openhartig over hun leven met hiv. Ook hun internisten en hiv-consulenten komen aan het woord. Er staat veel informatie in over een positieve zwangerschap. Je kunt 'Treat Her Like a Lady' krijgen via je hiv-consulent of via het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).

- Je bevalt in het ziekenhuis. Je mag je kindje geen borstvoeding geven en je geeft je baby in de eerste maand voor alle zekerheid hiv-remmers in de vorm van (zoete) drankjes, die je een paar keer per dag in de mond spuit.
- Je kindje wordt meteen na de geboorte op hiv getest en een tot drie maanden daarna nog een keer. Als je kindje dan nog steeds hiv-negatief uit de test komt, kun je er vanuit gaan dat je kindje geen hiv heeft. Voor alle zekerheid wordt je kindje na anderhalf jaar nog een keer op hiv getest. ■

"Ik wil later kinderen krijgen. Ik ben pas op kamp geweest met andere tieners die hiv hebben. Daar hebben we seksuele voorlichting gehad. Ik heb gevraagd of ik gewoon kinderen kan krijgen. Gelukkig kan dat gewoon."



Brenda

"Ik heb twee neefjes van elf en vijftien en twee nichtjes van anderhalf. Voor mij is oom zijn een prima alternatief voor eigen kinderen. Het is heel leuk om de nichtjes te zien opgroeien. Elke keer maken ze weer een stapje."



Marinus



# Je werk

De meeste mensen met hiv doen gewoon hun werk. Omdat je hiv in de dagelijkse omgang niet kunt overdragen, hoef je nergens rekening mee te houden. Met de gezondheid van veel mensen met hiv gaat het goed. Mensen met hiv zijn over het algemeen niet vaker ziek dan mensen zonder hiv. Het kan wel zijn dat je door de uitslag van je hiv-test zo van slag bent dat je een tijdje niet kunt werken. Het kan ook zijn dat je een tijdje met gezondheidsproblemen kampt, omdat je pas ontdekt dat je hiv hebt op het moment dat je al een heel lage weerstand hebt.

## VERTELLEN OVER JE HIV

Het kan zijn dat je het prettig vindt om een collega in vertrouwen te nemen waarmee je het heel goed kan vinden. Als je verwacht dat je je ziek moet melden vanwege je hiv, kan het aan te raden zijn



Op [hivnet.org/werkenopleiding](https://hivnet.org/werkenopleiding) kun je alles vinden over hiv met betrekking tot werk en opleiding (bijvoorbeeld over geheimhoudingsplicht, ziekmelding en wel of niet vertellen over je hiv).

om de bedrijfsarts te vertellen over je hiv. Hij of zij mag je werkgever niet vertellen welke aandoening je hebt, omdat de bedrijfsarts een beroepsgeheim heeft. Vertel je bedrijfsarts voor de zekerheid dat je niet wilt dat hij of zij het doorvertelt.

## ZIEK

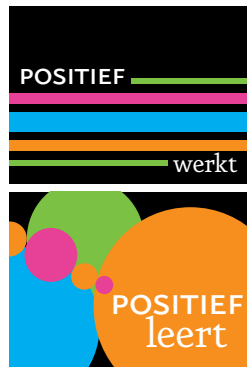
Als je je ziek meldt op je werk, ben je niet verplicht om je werkgever te vertellen wat er met je aan de hand is. Je hoeft je diagnose dus niet te vertellen. Je werkgever mag wel vragen op welke termijn je weer denkt te kunnen gaan werken en tot welk werk je dan in staat bent.



## SOLLICITATIES

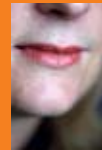
Het is bij sollicitaties wettelijk verboden dat een werkgever vragen stelt over je gezondheid. Als daar toch naar wordt gevraagd, dan is het toegestaan om geen antwoord te geven of om aan te geven dat deze vraag niet relevant is. Alleen als je denkt dat je het komende half jaar vanwege je gezondheid minder kunt werken of je werk minder goed kunt doen, ben je verplicht om dat bij een sollicitatie te melden. Maar dan hoeft je niet te vermelden dat dat met hiv te maken heeft. Ook bij een aanstellingskeuring mag niet naar hiv gevraagd worden en er mag ook geen hiv-test worden gedaan. Voor sommige beroepen (zoals piloot), waar bijzondere medische eisen worden gesteld, kan een uitzondering gelden. ■

In de gratis gids 'Positief werkt' van de Hiv Vereniging Nederland staat alles over werken met hiv en is bedoeld voor als je zelf hiv hebt én voor werkgevers. Er komen onderwerpen aan bod als: werken in het buitenland, wat doe je bij een sollicitatiegesprek, de rol van de bedrijfsarts, een eigen bedrijf starten, re-integratiemogelijkheden, enzovoorts. In de gratis gids 'Positief leert' staat alles over omgaan met hiv in het onderwijs. De gids bevat interviews met leerlingen en ouders met hiv. Zowel de situatie op kinderdagverblijven, basisscholen, middelbare scholen en vervolgopleidingen komt aan bod. De gidsen bevatten een Engelse samenvatting. Je kunt 'Positief werkt' en 'Positief leert' krijgen via je hiv-consulent of via het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).



"Ik kwam op mijn werk met mezelf in de knoop. Ik werd steeds meer gesloten. Door het te vertellen, ging ik ontspannener naar mijn werk. Ik wil nog wel hogerop, dus ik dacht natuurlijk wel: kan dit nadelige gevolgen hebben? Ze weten nu hoe ik in elkaar steek en dat ik eerlijk ben. Ik denk dat dat heel wat waard is. Ze hebben er heel goed op gereageerd."

Floor



"Toen ik het mijn leidinggevende vertelde, vond ze het vervelend voor me. Ik vond het heel prettig dat ze op een zakelijke manier reageerde: Wat kunnen we voor je doen? Waar kun je op je werk tegenaan lopen? Ze vertelde dat zij het met haar leidinggevende en met de bedrijfsarts wilde bespreken. Ik werk met verstandelijk gehandicapten. Het enige dat uit de risicoanalyse naar voren kwam was dat ik geen cliënten mag bijten. Daar moesten we allebei erg om lachen. Ik heb beloofd dat ik dat niet zal doen. Ik was een keer op televisie vanwege m'n hiv. Ik hoorde dat een collega daar met andere collega's over had gesproken, maar ze sprak er niet met mij over. Dat vond ik wel jammer. Ik ben er toen zelf maar over begonnen, om het ijs te breken: Ik weet dat je het weet. Als je iets wilt weten dan vraag je het maar."

Saskia



"Ik heb het aan een studiegenoot en aan mijn studiebegeleider verteld. Dat vond ik wel prettig. Ik wil open kaart spelen. Ik denk niet dat het gaat spelen, maar als ik studievertraging zou oplopen, kun je niet achteraf met zoiets aankomen."

Noah





# Je geld en verzekeringen

## ZORGVERZEKERING

Elke zorgverzekeraar is verplicht om iedere Nederlander (en buitenlander die in Nederland werkt) te accepteren voor de basisverzekering. Er worden geen vragen gesteld over je gezondheid en je betaalt niet meer dan anderen als je hiv hebt. Deze basisverzekering dekt de kosten van je hiv-behandeling: consulten in het hiv-behandelcentrum, bloedonderzoek en hiv-remmers. Bij deze basisverzekering hoort bij elke maatschappij hetzelfde verplicht eigen risico. Als je hiv hebt, ben je dit verplicht eigen risico beslist kwijt, ook als je nog geen hiv-remmers gebruikt. Als je hiv-remmers gebruikt, krijg je een deel van dat eigen risico automatisch terug. Een zorgverzekeraar biedt ook aanvullende verzekeringen aan, bijvoorbeeld voor tandartszorg, alternatieve geneeswijzen en

### **Gespecialiseerd in hiv**

*Meer weten over de speciale zorgverzekering voor mensen met hiv? Of over bureaus die zijn gespecialiseerd in financiële producten voor mensen met hiv? Bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.*

fysiotherapie. De aanvullende verzekeringen die je al hebt, veranderen niet door je hiv. Als je een nieuwe aanvullende verzekering wilt afsluiten, kunnen er gezondheidsvragen worden gesteld. Dan kan het zijn dat je voor een verzekering wordt geweigerd omdat je hiv hebt, of dat je die alleen kunt afsluiten tegen een hogere prijs. Voordat je een aanvullende verzekering afsluit of voordat je overstapt naar een andere verzekeraar, kun je dan ook beter eerst nagaan of er naar je hiv zal worden gevraagd. Als je verzekering wordt afgewezen, wordt dat in een centraal systeem geregistreerd, en elke keer als je een nieuwe verzekering afsluit, ook al is dat bijvoorbeeld voor je auto, zul je moeten aangeven waarom je toen geweigerd bent.

### BELASTINGEN EN ANDERE FINANCIËLE REGELINGEN

Als je een chronische aandoening hebt (zoals hiv) kun je bij je belastingaangifte een aftrekpost opvoeren. Actuele informatie over belastingen en andere financiële regelingen die op hiv van toepassing zijn vind je op [hivnet.org/financieel](http://hivnet.org/financieel).

### HYPOTHEEK EN LEVENSVZERKERING

Bij veel hypotheeklen is het afsluiten van een levensverzekering een voorwaarde. Dankzij de lobby van de Hiv Vereniging kun je, als je nog geen hiv-remmers gebruikt of als je hiv-remmers goed aanslaat, ook een levensverzekering afsluiten als je hiv hebt. Informeer je vooraf over de specifieke voorwaarden en over de mogelijk hogere premie.

### ARBEIDSONGESCHIKTHEIDSVZERKERING

Als je in loondienst bent, ben je met hiv gewoon verzekerd tegen ziekte en arbeidsongeschiktheid. Je kunt je echter niet meer particulier verzekeren voor ziektegeld of arbeidsongeschiktheidsuitkering. Dat is vooral een probleem als je zelfstandig ondernemer bent. Er is één uitzondering: als je vanuit loondienst zelfstandig wordt, kun je je verzekeren als je je binnen vier weken na beëindiging van je dienstverband aanmeldt.

### PENSIOENVERZEKERING

Je hiv vormt geen belemmering voor een ouderdomspensioen. Als je een nabestaandenpensioen wilt afsluiten, waarbij de verzekering bij jouw overlijden aan je nabestaanden uitkeert, kunnen er gezondheidsvragen worden gesteld. Vraag voordat

### Een levensverzekering afsluiten als je hiv hebt?

De Hiv Vereniging heeft zich de afgelopen jaren sterk gemaakt voor levensverzekeringen voor mensen met hiv. De Hiv Vereniging komt op voor de belangen van mensen met hiv. Voor € 40,- per jaar (prijs 2010) steun je als lid van de Hiv Vereniging onze werkzaamheden. Meld je aan via de kaart in dit boekje of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.

Op [hivnet.org/verzekeringen](http://hivnet.org/verzekeringen) staat alles over ziektekostenverzekeringen, levensverzekeringen en andere verzekeringsinformatie die voor mensen met hiv van belang is.



Op [hivnet.org/financieel](http://hivnet.org/financieel) staat actuele informatie over belastingregelingen die voor mensen met hiv van pas kunnen komen.

je een aanvraag doet naar de voorwaarden, zodat je voorkomt dat je met een afwijzing in een centraal systeem wordt geregistreerd.

### ANDERE VERZEKERINGEN EN LENINGEN

Bij leningen en andere verzekeringen waarbij ziekte of overlijden een risico vormen voor de verzekeraar, zoals een reisverzekering of begrafenisverzekering, kunnen gezondheidsvragen worden gesteld en kan hiv betekenen dat de verzekering wordt geweigerd of alleen verstrekt wordt onder beperkingen (in bepaalde situaties wordt er bijvoorbeeld niet uitgekeerd, of een lening moet sneller worden afgelost).

### FINANCIËLE STEUN VAN HET AIDS FONDS

Als je een laag inkomen hebt en je door je hiv extra kosten moet maken die andere organisaties niet vergoeden, kun je bij het Aids Fonds (afdeling individuele hulpverlening) financiële steun aanvragen (020 62 62 669).

### ANONIEM OP HIV GETEST?

Er zijn mensen die zich anoniem laten testen en meteen daarna een verzekering of lening afsluiten. Als er dan vragen worden gesteld over hiv, kunnen ze die negeren of ontkennend beantwoorden. Dit doen ze dan vóórdat ze met hiv naar een arts toe gaan. Bij sommige verzekeringen worden echter niet alleen gezondheidsvragen gesteld, maar neemt men ook een hiv-test af. Dan heeft deze snelle actie dus geen zin. ■

"Ik heb net een huis gekocht. Ik heb jarenlang gedacht dat dat vanwege mijn hiv niet zou lukken. Een bureau dat veel homo's als klant heeft was heel cool met mijn hiv. Ik moest voor mijn hypotheek een levensverzekering afsluiten. Bij de meeste levensverzekeringen vragen ze of je hiv hebt. Is het antwoord 'ja', dan moet je een veel hogere premie betalen. Nu heeft dat bureau een levensverzekering gevonden waarbij ze geen gezondheidsvragen stellen."



Marinus

"Toen ik laatst voor een levensverzekering een gezondheidsverklaring moest tekenen, werd ik met mijn neus op de feiten gedrukt. Ik werd opstandig: ik heb geen zin om meer te betalen voor zo'n verzekering."



Saskia

"Toen ik laatst een nieuw huis kocht, wilde ik de hypotheek veranderen. Ik dacht: dat gaat misschien niet lukken met mijn hiv, dus laat ik dat maar niet doen."



Floor



**zorgmedewerker  
verstandelijk  
gehandicapt**

**vriend: geen**

**kinderen: 1 dochter  
(15 maanden)**

**hiv+: 4 jaar**

**hiv-meds: geen**

**viral load: ben ik niet mee  
bezig**

**CD4: 800**

Meer Saskia in het boek 'Treat Her Like a Lady' (zie pagina 71)



**tv: SBS6 Hart van  
Nederland**

## **Ik mocht mijn baby geen borstvoeding geven**

Ik heb het één keer onveilig gedaan, mijn allereerste keer met een man. Pas later realiseerde ik me het risico. Lekker naïef zeg maar. Een jaar later kreeg ik een relatie met een andere man uit Kenia. Ik heb het hem meteen verteld. Hij reageerde heel open en was niet afstandelijk. Toen ik weer terug was in Nederland, ontdekte ik dat ik zwanger was. Ik ben blijkbaar vatbaar voor alles!

Vanaf de twintigste week van de zwangerschap moest ik twee keer per dag hiv-remmers slikken. Niet voor mezelf, maar om de baby te beschermen. Vanwege mijn hiv moest ik in het ziekenhuis bevallen en mocht ik Noni geen borstvoeding geven. De eerste maand heeft Noni hiv-remmers gehad. Ik moest haar vier keer per dag zoete vloeistof geven. Noni is meteen na de bevalling op hiv getest, na zes weken nog een keer en voor alle zekerheid na anderhalf jaar nog een keer. Toen ze me vertelden dat ze vrij is van hiv, merkte ik dat ik er wel stress van had gehad.

Ik heb een heftige periode achter de rug. Mijn dochter is nu vijftien maanden en ik voed haar alleen op. Begin dit jaar, na mijn zwangerschapsverlof, ben ik weer gaan werken. Ik voelde me een tijd niet fit. Mijn CD4 was gezakt van 800 naar 350. Mijn arts zei meteen dat ik waarschijnlijk een ontsteking had die wel over zou gaan, maar ik vond het een gruwelijke confrontatie: er kan dus ineens iets in je lijf gebeuren dat je niet onder controle hebt. Ik krijg dan meteen rampenscenario's voor ogen. Als alleenstaande moeder is het al snel heel ingrijpend om ziek te zijn en met hiv weet je niet wat er ineens kan gebeuren. Ik heb het toen even wat rustiger aan gedaan. Twee maanden later was mijn CD4 weer rond de 800 en voelde ik me veel beter. ■



# Je reizen

Waar moet je op letten als je naar het buitenland gaat voor vakantie, familiebezoek of voor je werk?

## ZONDER HIV-REMMERS IN HET BUITENLAND

Je kunt je zorgen maken over wat je moet doen als je in het buitenland onverwachts zonder hiv-remmers komt te staan. Als je de dingen vooraf goed regelt, kun je zorgeloos op reis. Zorg voor een reisverzekering met geneeskundige dekking óf voor een aanvullende buitenlandverzekering bij je huidige zorgverzekering. Als je buiten Europa reist, check dan of je verzekering wereldwijde dekking heeft. Als je in het buitenland zonder medicijnen komt te staan, zorg dan dat je zo snel mogelijk aan hiv-remmers komt, liefst voordat je je pillen weer moet innemen. Het is vrijwel altijd sneller om aan hiv-remmers te komen in het land waar je bent, dan



Op [hivnet.org/reizen](https://hivnet.org/reizen) staat alles over landen met een inreisbeperking en waar je met hiv aan moet denken om zonder zorgen op reis te gaan.

om medicijnen uit Nederland te laten komen. De alarmcentrale van je verzekering is zeven dagen per week 24 uur per dag bereikbaar en kan in je eigen ziekenhuis een recept regelen en uitzoeken waar er in je vakantieland hiv-remmers verkrijgbaar zijn.

## Tijdverschillen

Hoe laat neem je je hiv-remmers in als je naar een andere tijdzone reist? Het is vaak het handigst om dezelfde slijktijden aan te houden als in Nederland, maar dan in de lokale tijd. Als er een of twee uur tijdsverschil is, kun je in één keer overstappen op de lokale tijd. Bij grotere tijdverschillen kun je het best je pillentijd in een paar grotere stappen aanpassen. Het is handig om het aanpassen van je slijkschema te bespreken met je hiv-consulent of internist.



Er zijn drie aandachtspunten:

- Niet te veel kleine aanpassingen, dan kun je de tel kwijtraken.
- Niet te veel tijd tussen innames, dan loop je het risico op resistentie.
- Niet te weinig tijd tussen innames, dan loop je het risico op extra bijwerkingen.

### INREISBEPERKINGEN

Wat je er ook van vindt, sommige landen kom je met hiv niet binnen. Er zijn ook landen die je met hiv wel als toerist kunt bezoeken, maar waar je niet blijvend kunt gaan wonen. Als burger van de Europese Unie zijn er geen beperkingen om te reizen naar andere EU-landen. Een recent overzicht van de landen met inreisbeperkingen voor mensen met hiv, vind je op [hivtravel.org](http://hivtravel.org).

### VACCINATIES EN ANTIMALARIAMIDDELEN

Voor sommige landen heb je vooraf vaccinaties nodig en/of moet je antimalariamiddelen gebruiken. Sommige vaccinaties worden afgeraden als je minder dan 350 CD4-cellen in je bloed hebt; meestal zijn er alternatieven. Je kunt dit bespreken met je hiv-consulent of bellen naar het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesring 0900 9584 (45 cent per minuut).

### Kook het, schil het of vergeet het

Als je weerstand laag is, kun je in het buitenland beter geen salades of vruchten die al geschild zijn eten.

### Op reis als je hiv hebt?

De Hiv Vereniging heeft zich de afgelopen jaren sterk gemaakt voor het opheffen van inreisbeperkingen. De Hiv Vereniging komt op voor de belangen van mensen met hiv. Voor € 40,- per jaar (prijs 2010) steun je als lid van de Hiv Vereniging onze werkzaamheden. Meld je aan via de kaart in dit boekje of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.



### IK GA OP REIS EN IK NEEM MEE...

- Hiv-remmers en andere medicijnen die je eventueel gebruikt. Neem meer mee dan voor precies de periode dat je op reis gaat. Anders heb je een probleem als je bijvoorbeeld later terugkomt, je pillen kwijtraakt of moet overgeven. Als je gaat vliegen, neem dan een dubbele hoeveelheid hiv-remmers mee: in je handbagage én in je koffer in het ruim. Dan sta je nooit zonder pillen.
- Een overzicht met de stofnamen van de medicijnen die je gebruikt en de dosering. Aan de merknamen heb je niet altijd genoeg, want sommige medicijnen hebben in sommige landen andere merknaam. Zo wordt de stof efavirenz in Nederland verkocht onder de merknaam Stocrin, maar in sommige andere landen onder de merknaam Sustiva. Als de stofnaam gelijk is, is de werkzame stof precies hetzelfde en kun je het medicijn dus gewoon gebruiken. Je kunt dit overzicht krijgen bij je apotheek.
- Een verklaring van je internist, die je kunt aanvragen via je hiv-consulent. In deze verklaring staat in het Engels dat je om medische redenen medicatie in moet nemen en dat deze medicatie voor strikt persoonlijk gebruik is. Sommige internisten stellen een verklaring op waarin niets wordt gezegd over hiv of hiv-remmers; andere internisten nemen wel de namen op van de medicijnen, maar vermelden niet dat het om hiv gaat.



In de gratis brochure 'Lifeguard' vind je uitgebreide informatie over op reis gaan met hiv, onder andere:

- Waar moet je rekening mee houden als je naar een warm land gaat?
- Hoe voorkom je reizigersdiarree?
- Wat te doen bij diarree, misselijkheid en overgeven?
- Tips om je te helpen herinneren aan je pillentijd als je uit je gewone doen bent.

Bestel de brochure bij het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77) of via [plusapotheken.nl](http://plusapotheken.nl).

- Het telefoonnummer van de alarmcentrale van je verzekering en van je ziekenhuis. In elk ziekenhuis is 24 uur per dag een internist telefonisch bereikbaar voor spoedgevallen.
- Loperamide (merknamen bijvoorbeeld Imodium en Diacure) tegen reizigersdiarree. Dit is zonder recept verkrijgbaar bij je apotheek of drogist.
- Condooms en glijmiddel (niet overal even goed verkrijgbaar). ■

"Ik wil nog een keer in een ander land gaan wonen. In Australië bijvoorbeeld. Ik heb er nog niet over nagedacht of dat met mijn hiv wel kan. Dat kan best een beperking opleveren."



Gary

"Ik wil volgend jaar stage lopen in het buitenland. Dan denk je wel: hoe moet dat dan? Hoe gaat dat dan met mijn medicijnen? Krijg ik wel een visum? Binnen de EU maakt het niet uit, maar naar Australië zou ik ook leuk vinden. Ik weet niet hoe het daar zit."



Noah



sprekerscoördinator bij  
dance4life

vriend: 3 maanden

kinderen: geen

hiv+: 3 jaar

hiv-meds: 4 maanden

viral load:  
ondetecteerbaar

CD4: 720



tv: NOS dance4life

## Ik was totaal in shock

Drie jaar geleden kreeg ik binnen een week ineens allerlei klachten. Ik was totaal verzwakt en had meer dan veertig graden koorts. Mijn huisarts stuurde me door naar de eerste hulp van het ziekenhuis. Daar zakte ik in de wachtkamer weg. Toen ik bijkwam stond er een internist naast mijn ziekenhuisbed. Ik wilde weten wat er in godsnaam aan de hand was. Ze dachten aan een hiv-infectie. Ik zei dat dat niet kon, omdat ik me een paar weken eerder toevallig nog had laten testen en toen was alles okay. Uit tests in het ziekenhuis bleek dat ik kort geleden hiv had opgelopen. Dat moest dus gebeurd zijn via dat ene onbeschermd contact met mijn nieuwe vriend. Hij had zich al zes jaar niet op hiv laten testen. Uit zijn bloedwaarden bleek dat hij het waarschijnlijk al langer had. Ik was niet boos op hem. Ik leef me altijd erg in. Ik had medelijden, omdat de klap voor hem nog groter was dan voor mij: hij kreeg niet alleen te horen dat hij hiv had, maar ook dat hij het aan mij had doorgegeven. Dat wil ik zelf nooit meemaken.

Ik heb er mijn werk van gemaakt om het taboe rondom hiv te doorbreken. Bij dance4life maken we jongeren op een heel stimulerende manier bewust van hiv. Het is voor mij ook een manier om het te verwerken: door er zo actief mee bezig te zijn, kan ik er zelf beter mee omgaan. Ik ben er heel open over. Ik heb in verschillende televisieprogramma's verteld over mijn hiv en geef geregeld interviews aan tijdschriften. Ze vragen me steeds hoe ik me voelde op het moment dat ik het te horen kreeg. Ik kan me dat bijna niet herinneren, omdat ik totaal in shock was. En ik zat in de ontkenningfase: hiv was iets voor homoseksuelen. Dat zou mij niet overkomen! Ik had wel meegekregen dat er medicijnen waren, maar ik wist er toch te weinig vanaf: zou ik aids krijgen en al snel doodgaan? ■



# Je contact met andere mensen met hiv

Via activiteiten van de Hiv Vereniging en andere organisaties kun je in contact komen met andere mensen met hiv. Het kan confronterend zijn om voor het eerst naar zo'n activiteit toe te gaan. Veel mensen vinden het prettig om de eerste keer naar een informatiebijeenkomst te gaan, omdat ze dan niet per se zelf iets hoeven te zeggen. Als je de stap eenmaal neemt, kun je er veel steun aan hebben. Als je praat met andere mensen die hiv hebben, heb je vaak aan een half woord genoeg. Je kunt veel herkennen in de gevoelens en ervaringen van anderen. Of het kan zijn dat anderen heel anders met iets omgaan dan jij en dat je daar door geïnspireerd wordt om het ook zo aan te pakken; of juist niet. Omdat iedereen op zo'n bijeenkomst hiv heeft, ben je niet anders dan de anderen.

## Organisaties gericht op hiv

Naast de Hiv Vereniging zijn er een aantal andere organisaties die zich richten op mensen met hiv (bijvoorbeeld voor allochtonen met hiv, voor allochtone vrouwen met hiv, voor mensen van Afrikaanse afkomst met hiv of voor hiv en spiritualiteit). Er zijn ook organisaties die bijvoorbeeld Engelstalige of Spaanstalige activiteiten organiseren. Alle organisaties staan op een rijtje op [hivnet.org/organisaties](http://hivnet.org/organisaties).

## LANDELIJK EN BIJ JOU IN DE REGIO

Sommige activiteiten zijn landelijk. Dat kan betekenen dat je een fiks eind moet reizen. Sommige mensen vinden het prettig dat zo'n landelijke activiteit iets anoniemer is dan een activiteit dicht bij huis. Maar er zijn ook activiteiten die in verschillende steden in Nederland worden georganiseerd. Zo zijn er bijvoorbeeld café-avonden, lunches, etentjes, informatiebijeenkomsten, sportieve activiteiten en gespreksgroepen.

## ACTIVITEITEN SPECIAAL VOOR VROUWEN, JONGEREN, GEZINNEN, MENSEN VAN AFRIKAANSE AFKOMST EN HOMO'S

De Hiv Vereniging is er voor iedereen die leeft met hiv. Bij veel activiteiten voor mensen met hiv komen vooral veel homomannen. Dat is niet zo gek, want zo'n zes op de tien hiv-positieven zijn homo. Soms vinden mensen het prettig om 'onder elkaar' te zijn. Daarom zijn er speciale activiteiten voor bijvoorbeeld vrouwen, latino's, mensen uit Afrika, Surinamers of Antillianen met hiv. Omdat je dan nog meer met elkaar deelt. Of omdat je als vrouw toch weer met andere dingen te maken hebt dan als homoman. Je kunt je informeren over de verschillende groepen en activiteiten via het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77. Ze kunnen je niet alleen informeren over activiteiten van de Hiv Vereniging, maar ook over andere organisaties van mensen met hiv. Je kunt ook kijken op [hivnet.org](http://hivnet.org): onderaan zie je links naar de verschillende groepen van de Hiv Vereniging.

## ONLINE ONTMOETINGEN

Via het forum en de chatbox op [hivnet.org](http://hivnet.org) kun je online in contact komen met andere mensen met hiv. Op het forum kun je de op thema gerangschikte gesprekken teruglezen en een reactie plaatsen. Via de chatbox kun je live reacties uitwisselen. Online ontmoetingen kunnen prettig zijn, omdat je zelf helemaal anoniem kunt blijven. De contacten zijn vaak wel vluchtiger dan persoonlijke ontmoetingen. Kijk op [hivnet.org/digitaalontmoeten](http://hivnet.org/digitaalontmoeten). ■

## Welke activiteiten zijn er de komende tijd?

Kijk op [hivnet.org/agenda](http://hivnet.org/agenda), in de agenda van Hivnieuws (het tijdschrift van de Hiv Vereniging) of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging (020 689 25 77).

## Homomannen met hiv

Poz & Proud is de groep homomannen met hiv binnen de Hiv Vereniging en is heel actief. Poz & Proud behartigt de belangen van homo's met hiv, organiseert thema-avonden, borrels, weekenden, gespreksgroepen en veel andere activiteiten. Je kunt jezelf informeren via [pozandproud.nl](http://pozandproud.nl). Als je je via die site aanmeldt voor de digitale nieuwsbrief, blijf je op de hoogte.

## Contact met andere hiv-positieven?

Via hiv-café's, etenjes, gespreksgroepen, informatiebijeenkomsten, het forum en de chatbox op onze website en vele andere activiteiten biedt de Hiv Vereniging je de gelegenheid om in contact te komen met andere mensen met hiv. Voor € 40,- per jaar (prijs 2010) steun je als lid van de Hiv Vereniging onze werkzaamheden en blijf je via het tijdschrift Hivnieuws op de hoogte van alle activiteiten. Meld je aan via de kaart in dit boekje of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77.

## Je contact met andere mensen met hiv

"Het deed me een tijd goed om te praten met andere mensen met hiv; om frustraties te delen. Je moet het uiteindelijk allemaal zelf doen, maar het is fijn als iemand weet wat het is. Het is gewoon niet hetzelfde als je zelf geen hiv hebt."



Marinus

"Mijn vriend heeft hiv, maar verder ken ik niemand met hiv. Ik denk dat ik binnenkort naar een bijeenkomst van Poz & Proud ga om anderen te leren kennen. Ik denk dat het gewoner wordt als ik er met meer mensen over praat. Dat geeft me het gevoel dat het niet verborgen hoeft te blijven."



Gary

"Ik voelde me als vrouw met hiv alleen op de wereld. Via een vriendin heb ik een andere vrouw met hiv leren kennen. Het was fijn om van haar te horen hoe zij er mee omgaat, en aan wie ze het wel en niet verteld. Dan weet je dat je niet de enige vrouw met hiv bent."



Floor



## Je contact met andere mensen met hiv

"Mijn beste vriend heeft hiv. Hij is een enorm goede vriend. Ik kende hem al voordat ik hiv opliep. Hij is een stuk ouder dan ik en hij laat me goed naar mezelf kijken. Ik kan alles met hem delen. Een extra verbintenis tussen ons is dat we allebei hiv hebben. Hij weet er veel vanaf en vooral in het begin was hij een grote steun. Nu vergelijken we onze situaties wel eens met elkaar: hoe gaat het met jouw medicatie, en dat soort dingen. Het is fijn om er af en toe met een goede vriend over te praten.

Ik heb meegedaan aan een gespreks-groep met jongeren die hiv hebben. Ik vond het heel fijn om te zien dat ik niet de enige jongere ben met hiv."



Noah

"Ik kan er met vrienden en met mijn ouders over praten. Dat is vooral eenrichtingsverkeer: ik vertel wat het allemaal met me doet. Ik merk dat iedereen zijn eigen beeld vormt over hoe het is. Ik wil graag in contact komen met andere jongeren die ook hiv hebben. Ik ben naar het hiv-café geweest. Dat was op zich wel leuk, maar er waren geen jongeren. Ik ben nog niet in contact gekomen met de jongerengroep van de Hiv Vereniging. Ik zal ze eens opzoeken."




Robin



ZOU JE ME BUITENSPEL ZETTEN,  
ALS IK HIV-POSITIEF ZOU ZIJN?

RYAN BABEL

SLUIT HIV UIT, NIET DE MENSEN MET HIV.  Aids Fonds





communicatieadviseur

vriend: 4 maanden

kinderen: geen

hiv+: 8 maanden

hiv-meds: geen

viral load: 22.000

CD4: 460

## Het kwam wel heel onverwacht dat ik nu ineens de hoofdprijs had

Sinds ik studeer laat ik me elk half jaar testen op soa's en hiv. Ik vond mezelf goed geïnformeerd over wat wel en wat niet veilig is. Ik had vijftien keer geen enkele soa, dus het kwam wel heel onverwacht dat ik nu ineens de hoofdprijs had. Dat heb ik nog steeds niet verwerkt. Ik begrijp het niet zo goed. Oké, ik was vrijgezel en ik had dates, maar voor mijn gevoel heb ik het steeds veilig gedaan. Ik denk dat ik er meer vrede mee zou hebben als ik heel erg rond geslettebakt zou hebben. Blijkbaar is er toch iets niet goed gegaan. Het blijft een raadsel waar het nu precies vandaan is gekomen.

Ik belde om tien over vier naar de GGD voor de uitslag en ik had een lang gesprek met de verpleegkundige. Meteen daarna moest ik bellen voor een sollicitatie en kreeg ik te horen dat ik na twee gesprekken toch niet was aangenomen. Nog meer paniek. Die avond ging ik met vier goede vriendinnen sinterklaas vieren. Ik moest nog een gedicht schrijven, anders zou het helemaal een mislukte avond zijn geworden. Dat heb ik toen maar gedaan. Ik was er nog niet uit of ik het ze zou vertellen of niet. We zaten te ouwehoeren op de bank en dronken whisky-cola. Toen vroeg een van die meiden: "Heb je nog wat gehoord van je nieuwe baan?" En tien minuten later: "En hoe ging dat andere?" Toen heb ik het maar verteld. Eigenlijk werd het een hele mooie avond. Twee vriendinnen kregen een onverstoorbare huilbui en de twee andere wisten niet zo goed wat ze moesten zeggen. Ze stelden de meest voor de hand liggende vragen: "Waar komt het vandaan? Hoezo? Waarom jij?" Ik wist er zelf nog weinig vanaf. Ik ben wel blij dat ik het ze meteen verteld heb. Ik was er vanaf en het is fijn als mensen die je goed kennen weten wat er aan de hand is. ■



# Je Hiv Vereniging

## DE HIV VERENIGING ZORGT VOOR GOEDE INFORMATIE

- via onze brochures in verschillende talen;
- via onze website hivnet.org;
- via ons tijdschrift Hivnieuws.

## DE HIV VERENIGING KOMT OP VOOR JOUW BELANGEN

De Hiv Vereniging volgt de medische, maatschappelijke, juridische en politieke ontwikkelingen die voor mensen met hiv van belang zijn. Om invloed uit te oefenen, onderhoudt de Hiv Vereniging Nederland contacten met betrokken organisaties, medici, politici en beleidsmakers.



De Hiv Vereniging heeft zich de afgelopen jaren onder andere sterk gemaakt voor:

- de snelle beschikbaarheid van betere hivremmers;
- de introductie van de hiv-sneltest en het verbeteren van de zorg rondom het doen van een hiv-test;
- goede professionele ondersteuning van mensen met hiv;
- het mogelijk maken van een levensverzekering als je hiv hebt;
- het opheffen van inreisbeperkingen die door bepaalde landen worden gehanteerd;
- de strijd tegen stigmatisering van mensen met hiv.

### DE HIV VERENIGING MAAKT CONTACT MOGELIJK

Via hiv-café's, etentjes, gespreksgroepen, informatie-bijeenkomsten, het forum en de chatbox op onze website en vele andere activiteiten biedt de Hiv Vereniging je de gelegenheid om in contact te komen met andere mensen met hiv.

### DE HIV VERENIGING GEEFT JE PERSOONLIJKE INFORMATIE EN ADVIES

Je kunt bellen of mailen naar het Servicepunt van de Hiv Vereniging Nederland:

- voor informatie over activiteiten bij jou in de regio of voor activiteiten voor een speciale doelgroep;
- voor medische en juridische informatie;
- om te praten met iemand die ook hiv heeft;
- om vragen te stellen die je misschien hebt na het lezen van dit boekje.

Je kunt natuurlijk anoniem bellen.

Servicepunt: 020 689 25 77 (maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 14.00 tot 22.00 uur)  
servicepunt@hivnet.org

### ZET JE IN VOOR DE HIV VERENIGING ALS VRIJWILLIGER!

De Hiv Vereniging heeft enkele betaalde medewerkers, maar vrijwilligers vormen het hart van de vereniging. Als vrijwilliger kom je op een actieve manier in contact met andere mensen met hiv. Er zijn tal van mogelijkheden. Als je een denker bent, kun je bijvoorbeeld meedenken over



de website hivnet.org



een specifiek beleidsterrein zoals gezondheidszorg of seksualiteit. Als je een doener bent, kun je bijvoorbeeld koken voor lunches of etentjes. Als je een organisator bent, kun je bijeenkomsten organiseren in jouw regio of voor jouw specifieke doelgroep. Er is veel ruimte voor eigen initiatief. Bel het Servicepunt en bespreek wat jij wilt doen: 020 689 25 77.

### STEUN JIJ DE HIV VERENIGING?

Hoe meer leden we hebben, hoe sterker we staan. Voor € 40,- per jaar (prijs 2010) word je lid en ontvang je het tijdschrift Hivnieuws. Als lid telt jouw stem mee bij ledenvergaderingen, en kun je dus invloed uitoefenen. Meld je aan via de kaart in dit boekje of bel het Servicepunt van de Hiv Vereniging: 020 689 25 77. Als je een hoog inkomen hebt, stellen we het op prijs als je naar draagkracht meer betaalt. Als je een laag inkomen hebt, is het minimumtarief €22,50. Als je een inkomen op bijstandsniveau hebt, kun je bij het Servicepunt vragen om vrijstelling.



"Nu kan ik geen huis meer kopen, was de gedachte die door mijn hoofd spookte toen ik het hoorde. De Hiv Vereniging heeft voor elkaar gebokst dat je ook een huis kan kopen als je hiv hebt. Daarom ben ik lid geworden. Ik vind het ook gewoon een logische stap om lid te worden."



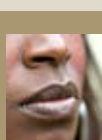
Robin

"Ik ben lid om ze te steunen. Ze kunnen het geld goed gebruiken, denk ik."



Gary

"Ik wil lid worden van de Hiv Vereniging. Ik wil praten met andere mensen met hiv. Mensen uit Afrika gaan er op een andere manier mee om dan hier in Nederland en ik wil ervaren hoe mensen er hier over praten."



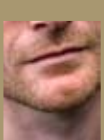
Ekoy

"Ik ben geen lid van de Hiv Vereniging. Het speelt denk ik wel mee dat ik het even vind. Als je het tijdschrift van de Hiv Vereniging op je mat krijgt, dan heb je het dus."



Saskia

"Ik ben lid van de Hiv Vereniging. Ik wil ze steunen. Ik denk dat ze goed werk doen. Er staat veel goede informatie in hun blad en op hun website. Ik lees dan vooral de medische informatie. Die zuig ik op als een spons."



Willem



### COLOFON

uitgave	Hiv Vereniging Nederland
tekst	Fred Verdult, Volle Maan
Engelse vertaling	Tom Johnston en Iris Maher
foto's	Johan Castellanos
vormgeving	Fanny Morriën
dtp en productie	Volle Maan
druk	Springer & Lippes

### DANK JE WEL!

- Leden en donateurs van de Hiv Vereniging en ook het Aids Fonds, het Fonds PGO en het RIVM. Jullie maken het werk van de Hiv Vereniging Nederland mogelijk.
- De fabrikant van hiv-remmers ViiV Healthcare voor de sponsoring van de Nederlandse uitgave van 'Positief leven'.
- Geïnterviewden voor het delen van jullie ervaringen.
- Mensen met hiv en hiv-consulenten die hebben meegewerkt aan 'Positief leven'.



### © HIV VERENIGING NEDERLAND, JANUARI 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Hiv Vereniging Nederland. Dit boekje is met grote zorgvuldigheid samengesteld. Toch aanvaardt de Hiv Vereniging Nederland geen aansprakelijkheid voor schade die het gevolg is van een eventuele fout in dit boekje.

### LID WORDEN? VRAGEN OVER HIV, LEVEN MET HIV OF DE BEHANDELING VAN HIV?

Servicepunt Hiv Vereniging Nederland:  
tel 020 689 25 77 (maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 14.00 tot 22.00 uur)  
servicepunt@hivnet.org

### HIV VERENIGING NEDERLAND

Eerste Helmersstraat 17  
1054 CX Amsterdam

Postbus 15847  
1001 NH Amsterdam

tel 020 616 01 60  
fax 020 616 12 00  
info@hivnet.org  
hivnet.org





