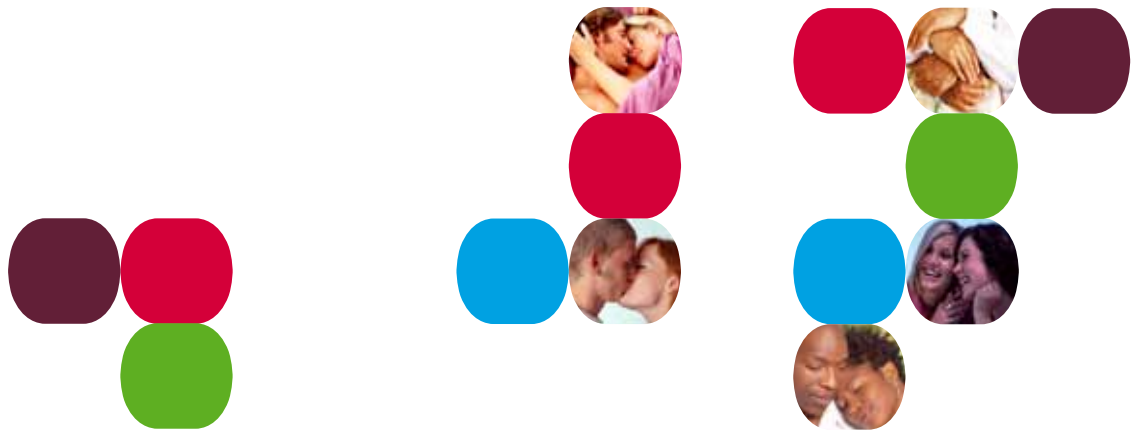


Wereldaidsdag voor leerlingen

Sensoa is het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.



Vlaams
expertisecentrum
VOOR
seksuele
gezondheid **SENSOA**

www.sensoa.be // 03-238.68.68
Kipdorpvest 48a / 2000 Antwerpen

Colofon

Redactie **Leen De Schutter, Bart Degryse, Boris Cruyssaert en Kim Peeters**

Eindredactie **Kenny Hendrickx**

Ontwerp en opmaak **Lieven Jacobs**

Foto's **iStockphoto**

V.U. Chris Lambrechts, Kipdorpvest 48a, 2000 Antwerpen

Versie november 2011

Een uitgave van **Sensoa vzw**

© 2011 **Sensoa**

Vlaams
expertisecentrum
voor
seksuele
gezondheid **SENSOA**

Met steun van de
Vlaamse overheid 

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding	4
Toon je solidair	5
DRAAG HET RODE LINTJE	5
ZAMEL GELD IN VOOR HET GOEDE DOEL	5
HANG DE SOLIDARITEITSPOSTER OP	5
ZET JE EIGEN ACTIE OP	5
IN DE KLAS	5
STEEK EEN TONEELSTUK IN MEKAAR OVER HIV	5
ORGANISEER EEN QUIZ	6
EEN T-SHIRT MET EEN BOODSCHAP	6
LAAT BALLONNEN OP	6
ZEG HET MET EEN BANNER...	6
...OF ZEG HET LEVENSGROOT	6
Vragen en antwoorden	7
WAT IS AIDS?	7
HOEVEEL MENSEN HEBBEN HIV IN BELGIË?	8
HOEVEEL MENSEN HEBBEN AIDS IN BELGIË?	8
IS AIDS TE GENEZEN?	8
HOE WORDEN HIV EN AIDS BEHANDELD?	8
WAT IS HIV?	8
ALS JE GEÏNFECTEERD BENT MET HIV, VANAF WANNEER KAN JE DAN ANDEREN INFECTEREN?	8
HOE KAN JE BESMET RAKEN MET HIV?	8
HOE KAN JE JE BESCHERMEN TEGEN HIV?	8
HOE WORDT HIV OVERGEDRAGEN?	9
HOE WORDT HIV OVERGEDRAGEN BIJ SEKSUEEL CONTACT?	9
IN WELKE SITUATIES IS ER GEEN GEVAAR VOOR OVERDRACHT VAN HIV?	9
KRIJG JE AUTOMATISCH HIV NA ONVEILIG SEKSUEEL CONTACT MET IEMAND DIE HIV-POSITIEF IS?	9
LOOP JE EEN GROTER RISICO OP HIV-OVERDRACHT ALS JE EEN SOA HEBT?	10
WAT IS EEN HIV-TEST?	10
ALS HIV IN JE LICHAAM ZIT, HOE LANG DUURT HET DAN VOOR JE HET MERKT?	10
HOE VERLOOPT EEN HIV-INFECTIE?	11
HOE VERLOOPT EEN HIV-TEST?	11
HOEVEEL KOST EEN HIV-TEST?	11
KAN IK ME ANONIEM LATEN TESTEN OP HIV?	11
KUNNEN MENSEN MET HIV HUN KINDERWENS VERVULLEN?	12
WANNEER LAAT JE JE BEST TESTEN OP HIV?	12
WAT MOET JE DOEN ALS JE ONVEILIGE SEKS HEBT GEHAD MET IEMAND MET HIV?	12
WORDEN MIJN OUDERS INGELICHT ALS IK EEN HIV-TEST LAAT DOEN?	12
WAAR KAN IK ME GRATIS EN ANONIEM LATEN TESTEN OP HIV OF SOA'S?	12
Getuigenissen	13
INGE (23) EN ROBIN (24)	13
Links en adressen	15

Inleiding

Elke minuut raken wereldwijd 7 mensen besmet met het hiv-virus. Als je deze zinnen gelezen hebt, is er opnieuw iemand besmet geraakt.

In 2009 werden 2,6 miljoen mensen besmet met hiv, het virus dat aids veroorzaakt. 4 op de 10 infecties komen bij jongeren en kinderen voor. In België kregen in 2009 1.115 personen te horen dat ze besmet raakten. Wereldwijd zijn er intussen 33,3 miljoen mensen met hiv of aids. In 2009 stierven gemiddeld 1,8 miljoen mensen aan aids.

Die aantallen zijn groot genoeg om de aandacht eens op te vestigen. Maar wat evengoed aandacht verdient, is dat mensen met hiv ook in Vlaanderen nog steeds af te rekenen krijgen met stigma, discriminatie en uitsluiting omwille van hun serostatus. Ook al is de levensverwachting van mensen met hiv toegenomen dankzij de medicatie, het is absoluut niet gemakkelijk om seropositief te zijn.

Daarom is Wereldaidsdag nog steeds nodig. Wereldaidsdag is een dag waarop wereldwijd gevraagd wordt even stil te staan bij het feit dat hiv nog lang de wereld niet uit is. Tegelijk is het een dag waarop we iedereen oproepen om solidair te zijn met mensen met hiv en even stil te staan bij je eigen houding tegenover mensen met hiv. Wereldaidsdag vindt plaats op 1 december. In dit pakket vind je tips en ideetjes om zelf iets te organiseren op 1 december. Maar we verzamelden ook achtergrondinfo over die 'grote ziekte met die kleine naam', zoals popartiest Prince het ooit noemde. Zo sta je niet met je mond vol tanden als iemand je een vraag stelt over hiv of aids. Je kan ook de persoonlijke verhalen lezen van twee studenten die besmet raakten met hiv. Tot slot verwijzen we naar een aantal leuke sites met informatie, filmpjes, getuigenissen en hulpadressen. Eén van die sites (www.dichtbijmijnbedshow.be) gaat over hiv/aids bij jongeren uit landen in het Zuiden.

Toon je solidair

Op 1 december is het traditiegetrouw **Wereldaidsdag**, een dag waarop wereldwijd gevraagd wordt even stil te staan bij hiv en aids. Maar, het is ook een dag waarop je kan tonen dat je solidair bent met mensen met hiv en aids. En dat is helemaal niet zo moeilijk...

DRAAG HET RODE LINTJE

Dé manier om te tonen dat je solidair bent met mensen met hiv is het rode lintje (red ribbon) te dragen. Het zou echter leuker zijn als je rode lintjes helpt verspreiden in je klas of school. Je kan die rode lintjes bestellen bij Sensoa; de eerste 300 zijn gratis. Bestellen doe je via www.sensoa.be.

[beeld op <http://www.dichtbijmijnbedshow.be>]



ZAMEL GELD IN VOOR HET GOEDE DOEL

Vind je dat net iets te weinig, dan kan je ook nog koekjes, solidariteitspins of rode lintjes verkopen en de opbrengst schenken aan een organisatie die aan hiv-preventie doet of mensen met hiv ondersteunt. Wil je pins verkopen, dan kan je die bij Sensoa bestellen via www.sensoa.be.

HANG DE SOLIDARITEITSPSTER OP

Sensoa ontwikkelde een nieuwe solidariteitsaffiche die oproept tot meer solidariteit met mensen met hiv. Wil je deze solidariteitsposters ophangen in je school? Bestel ze dan gratis via www.sensoa.be.

ZET JE EIGEN ACTIE OP

Overtuig je medeleerlingen om met minstens één rood kledingstuk naar school te komen en vorm samen een rood reuzenlint op de speelplaats of markt. Of neem het initiatief voor een freeze waarbij je met zoveel mogelijk vrienden en kennissen op een drukke plaats en op een afgesproken tijdstip één minuut lang stilstaat. Zet je zelf een sensibiliserende actie op, dan kan je via www.sensoa.be 200 gratis condooms aanvragen. Als je ons op de hoogte brengt van je actie, dan we maken we er promotie voor op de [Facebookpagina van Sensoa](#).

IN DE KLAS

Maar ook in de klas kan je van alles doen. Je kan bijvoorbeeld een spreekbeurt doen over het onderwerp, of je leerkrachten aanzetten om iets met het onderwerp te doen. Waarom niet de elasticiteit van het condoom berekenen in de les fysica, een verkoopstrategie voor condooms uitwerken bij de lessen economie, teksten over preventie en hiv in andere talen lezen tijdens de lessen Engels, Frans of Spaans en uiteraard over discriminatie en veilig vrijen spreken tijdens de lessen zedenleer of godsdienst. Voor elk vak valt wel iets te bedenken!

STEEK EEN TONEELSTUK IN MEKAAR OVER HIV

Om een toneelstuk te maken, moet je met een groepje mensen zijn. Verdeel de taken: wie denkt na over het verhaal, wie zorgt voor de kostuums en de setting, wie regisseert? En natuurlijk: wie speelt welke rol? Jullie kunnen een dramatische love-story, een klassiek sprookje of een modern verhaal brengen over jongeren van hier of uit een heel ver land. Nodig vrienden en familie uit om naar de voorstelling te komen kijken.

ORGANISEER EEN QUIZ

Steek je eigen quiz in mekaar vol weetjes over seksualiteit en hiv/aids bij ons en in het Zuiden. Zoek deelnemers niet alleen in je vrienden- of kennissenkring, maar spreek ook andere mensen aan. Verdeel flyertjes in de klassen, kondig het aan via Twitter of Facebook... Inspiratie voor je quiz vind je op www.allesoverseks.be of www.dichtbijmijnbedshow.be; je vindt er informatie en leuke filmpjes over verschillende thema's. Werk ook een aantal leuke doe-opdrachten uit. Breng materiaal mee zoals bijvoorbeeld een condoom, foto's of tekeningen van het internet, en stel daar vragen over. Zorg dat je prijzen voor de winnaars hebt!

EEN T-SHIRT MET EEN BOODSCHAP

Zelf een T-shirt ontwerpen is hot, denk maar aan de T-shirts van [Designers Against Aids](#). Als je zelf met een groepje één ontwerp maakt en dan met een hele groep rondloopt in die T-shirt valt dat onmiddellijk op. Witte T-shirts zijn goedkoop en in hobbywinkels vind je speciale stiften of verf waarmee je ze kan pimpen.

LAAT BALLONNEN OP

Wat is er goedkoop, makkelijk en toch leuk? Ballonnen! Rode ballonnen, in het teken van Wereldaidsdag! Zo is meteen ook de school versierd. Of je kan ballonnetjes oplaten met kaartjes eraan waarop een eis staat: aids-medicatie voor iedereen bijvoorbeeld, of geen discriminatie van mensen met hiv meer. Op de achterzijde van de kaartjes kan iedereen zijn of haar naam invullen. Ballonnen vind je in elke speelgoedwinkel, kleine helium-flesjes kan je aan een redelijke prijs aankopen of zelfs huren.

ZEG HET MET EEN BANNER...

Je medeleerlingen attent maken op een bepaalde boodschap kan makkelijk met een zelfgemaakte banner. Die kan, als de directie akkoord gaat, opgehangen worden aan de schoolpoort of in de schoolgangen. Zo'n banner is ook ideaal om een actie aan te kondigen.

Een banner om binnen op te hangen kan je makkelijk maken met een oude rol behangpapier. Een oud laken en verf is dan weer geschikt voor een banner voor buiten. Je kan je uitleven in lettertypes, versieringen... Denk op voorhand goed na over je boodschap: kort maar duidelijk, want je loopt zo voorbij aan een banner. Controleer ook even de spelling, want zo'n fout leidt de aandacht af van je boodschap.

...OF ZEG HET LEVENSGROOT

Bedenk met je klas een slogan of boodschap en maak van elke letter een groot kartonnen exemplaar. Als elke leerling nu 1 letter vasthoudt en in de juiste volgorde gaat staan, kan je op een opvallende manier je boodschap duidelijk maken. Je kan dit ook doen zoals de cheerleaders, door je om beurten om te draaien en telkens de letter uit te schreeuwen. Pas als iedereen zich omgedraaid heeft, krijgt de rest van de school de hele boodschap te zien.

Vragen en antwoorden

WAT IS AIDS?

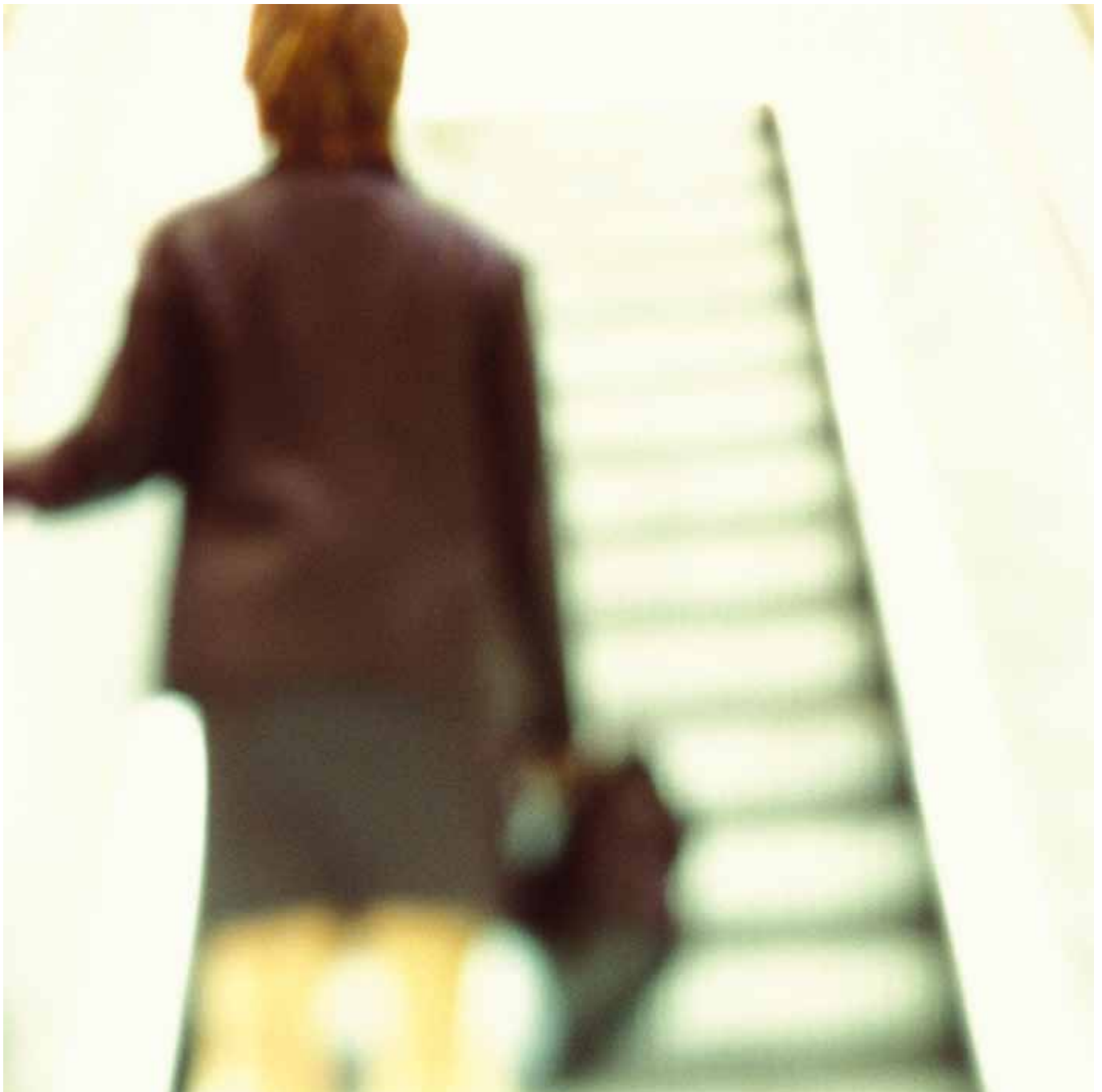
Het aidsstadium is het stadium van een hiv-infectie waarin het afweersysteem zo verzwakt is dat het lichaam zich niet langer kan verdedigen tegen ziekteverwekkers.

Wie aids heeft, krijgt infecties die bij een gezond afweersysteem geen gevaar zouden vormen.

Het woord aids is de afkorting van Acquired Immune Deficiency Syndrome. Letterlijk vertaald staat dit voor verworven Immundeficiëntiesyndroom.

Een syndroom is een geheel van ziektebeelden en symptomen die in combinatie voorkomen. En hoewel aids één oorzaak heeft, kan het op verschillende wijzen tot uiting komen. De ziektebeelden en symptomen komen tot uiting wanneer het immuunsysteem zodanig aangetast is, dat er geen herstel meer mogelijk is van een bepaalde aandoening.

Een banale ziekte kan dan leiden tot de dood. Virussen of bacteriën die bij een gezond afweersysteem vrij banale infecties veroorzaken, kunnen bij een sterk verzwakt afweersysteem leiden tot zware, of zelfs levensbedreigende infecties (opportunistische infecties). Ook bepaalde vormen van kanker kunnen dan de kop opsteken. Op dat ogenblik heb je aids.



Zonder behandeling duurt het gemiddeld 10 jaar voor iemand met hiv in het aidsstadium terechtkomt. Deze periode verschilt van mens tot mens en is onder meer afhankelijk van de kracht van het afweersysteem en het type hiv waarmee iemand geïnfecteerd is.

HOEVEEL MENSEN HEBBEN HIV IN BELGIË?

In totaal werden er in 2009 1.115 nieuwe hiv-diagnoses geregistreerd in België; 3,1 per dag. Opgelet: dit zijn diagnoses, geen besmettingen. Iemand kan al jaren geleden besmet zijn geraakt en zich pas in 2009 laten testen hebben.

De cijfers stabiliseren zich op een hoog niveau, er is op dit moment nog geen enkele aanwijzing van een daling. Die stabilisatie is er al sinds 2003, aldus het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.

Als je kijkt naar het totale aantal geregistreerde hiv-diagnoses, dan wordt hiv in België (63%) en in Vlaanderen (70%) meer bij mannen dan bij vrouwen vastgesteld. Het aantal geregistreerde hiv-diagnoses is ook groter bij niet-Belgen (60%) dan bij Belgen (40%).

De meest recente cijfergegevens vind je op de [website van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid](#).

HOEVEEL MENSEN HEBBEN AIDS IN BELGIË?

Van de 23.378 personen bij wie sinds het begin van de epidemie hiv werd vastgesteld in België, zouden er volgens het rapport van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid op 31 december 2009 4.025 klinisch aids ontwikkeld hebben. De meest recente gegevens hierover vind je op de [website van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid](#).

IS AIDS TE GENEZEN?

Een hiv-infectie en aids kunnen niet worden genezen. Behandeling is wel mogelijk. Het voortschrijden van de infectie kan afgeremd worden met behulp van virusremmende medicijnen. Deze medicijnen worden ook wel hiv-remmers of antiretrovirale middelen genoemd.

HOE WORDEN HIV EN AIDS BEHANDELD?

Tot op vandaag bestaat er nog geen geneesmiddel voor aids. Een vaccin dat je tegen hiv beschermt evenmin. Sinds een 15-tal jaar kunnen mensen met hiv wel behandeld worden met hiv-remmers. Die remmen de vermenigvuldiging van het hiv-virus af en verhinderen dat men in het aidsstadium terechtkomt. Deze medicijnen worden in combinatie genomen (een cocktail of combinatie-therapie) om het virus zo goed mogelijk te bestrijden.

WAT IS HIV?

Hiv is een virus dat langzaam maar zeker het natuurlijk afweersysteem vernietigt, totdat het lichaam zich niet langer kan verdedigen tegen ziekteverwekkers. Hiv is het letterwoord voor humaan immunodeficiëntievirus. Als je hiv niet laat behandelen, kan het lichaam zich na verloop van tijd niet meer kan verdedigen tegen infecties, waardoor je uiteindelijk overlijdt.

ALS JE GEÏNFECTEERD BENT MET HIV, VANAF WANNEER KAN JE DAN ANDEREN INFECTEREN?

Je kunt iemand anders infecteren zodra het virus in je lichaam zit en zich in de witte bloedcellen vermenigvuldigt. Het virus verspreidt zich door het hele lichaam en blijft zich massaal vermenigvuldigen. Je kan op dit moment zeer makkelijk hiv overdragen op anderen.

Ergens tussen de eerste dag en drie maanden na de infectie maakt je lichaam antistoffen aan, maar dit gebeurt niet bij iedereen op hetzelfde moment. Deze antistoffen vallen de virussen aan, maar slagen er niet in ze allemaal uit te schakelen. Hierdoor daalt het aantal virussen wel, maar hiv blijft in je lichaam aanwezig en je kan het dus nog steeds overgeven aan anderen. Dit hangt af van de dosis die je binnenkrijgt bij de besmetting: bij een bloedtransfusie krijg je miljoenen virussen binnen die direct beginnen te vermenigvuldigen. Na enkele dagen al is er voldoende virus aanwezig om hiv over te dragen.

Bij seksueel contact krijg je slechts honderden virussen binnen die moeten vermenigvuldigen tot miljoenen, dat kan enkele weken duren. Hoe meer virussen je binnenkrijgt, hoe sneller antistoffen zullen aangemaakt worden.

De besmettingskans is wel het grootst de 1e maand na de besmetting. In de asymptomatische fase daalt dit risico wat, om later weer toe te nemen.

Hoe hoger de viruslading, hoe besmettelijker men is! Dit maakt dat iemand die in het aidsstadium zit dus ook zeer besmettelijk is.

HOE KAN JE BESMET RAKEN MET HIV?

Hiv wordt hoofdzakelijk overgedragen via onbeschermd seksueel contact, intraveneus druggebruik en bloed (bv. via bloedtransfusie).

Een seropositieve moeder kan hiv doorgeven aan haar (on)geboren kind tijdens de zwangerschap, de bevalling en via borstvoeding.

HOE KAN JE JE BESCHERMEN TEGEN HIV?

De beste manier om je tegen hiv te beschermen bij seksueel contact, is veilig te vrijen. Dit wil zeggen dat je bij seksueel contact een condoom gebruikt. Inzake drugsgebruik raadt men aan om steeds een propere naald te

gebruiken en dus geen gebruikte naalden uit te wisselen.

HOE WORDT HIV OVERGEDRAGEN?

Hiv wordt overgedragen als geïnfecteerd (menstruatie) bloed, sperma, etter, voorvocht of vaginaal vocht in de bloedbaan van een ander terecht komt. In de praktijk zien we dat hiv wereldwijd het meest overgedragen wordt via:

- onbeschermd seksueel contact
- gezamenlijk gebruik van injectienaalden
- van moeder op kind tijdens de bevalling of via de borstvoeding
- bloed (vooral via bloedtransfusies)

De kans dat je via een bloedtransfusie geïnfecteerd raakt, is in België vrijwel uitgesloten. Sinds 1985 wordt in ons land alle donorbloed gecontroleerd. In België hebben we trouwens de veiligste bloedbank ter wereld. In sommige landen is dat helaas niet het geval. Krijg je daar bloed, dan kan er infectiegevaar zijn.

Als je op reis gaat, informeer je dan over het land van bestemming en vraag raad aan je huisarts of het Instituut voor Tropische Geneeskunde in Antwerpen. Reis je naar een land waar weinig steriel injectiemateriaal is, neem dan contact op met je arts. Hij of zij kan je allicht de beste raad geven over wat te doen.

HOE WORDT HIV OVERGEDRAGEN BIJ SEKSUEEL CONTACT?

Als één van de partners (de 'drager') hiv-positief is, kan hiv overgedragen worden:

Door vaginale seks (penis in vagina) zonder condoom.

Overdracht is mogelijk van man op vrouw en van vrouw op man. Het aantal mensen dat op deze wijze geïnfecteerd raakt, neemt de laatste jaren toe, ook in België. Bij geslachtsgemeenschap dringt het hiv afkomstig uit vaginaal vocht of menstruatiebloed de penis binnen via het slijmvlies van de penis (top van de eikel). Hiv in geïnfecteerd sperma komt via het slijmvlies van de vagina of baarmoederhals in het bloed van de vrouw terecht.

Door anale seks (penis in aars) zonder condoom.

Deze vorm van seksueel contact komt zowel bij homoseksuele als bij heteroseksuele koppels voor. De wanden van aars en endeldarm zijn zeer kwetsbaar en scheuren gemakkelijk. Het hiv in het sperma geraakt via deze wondjes gemakkelijk in de bloedbaan van de partner. Het is deze seksuele techniek die binnen de homo-gemeenschap voor de snelle verspreiding van het virus zorgt. Anaal contact levert ook infectiegevaar op voor de actieve (binnendringende) partner: het hiv in anaal vocht en bloed kan het slijmvlies van de urinebuis binnendringen.

Door sperma of menstruatiebloed in de mond.

Sperma of menstruatiebloed van een hiv-positieve persoon kan grote hoeveelheden virus bevatten. De vagina likken tijdens de menstruatie of sperma in de mond nemen houdt dan ook risico in op hiv-overdracht. Het mondslijmvlies is wel minder doorlaatbaar voor hiv dan het slijmvlies van de darm, baarmoederhals of urinebuis. Voorvocht en vaginaal vocht vormen ook een (beperkt) risico. Hoewel de kans op infectie aanzienlijk kleiner is als er voorvocht of vaginaal vocht in de mond komt, kan ze toch niet 100% uitgesloten worden. Om helemaal zeker te zijn, kan je ook in die situaties kiezen voor een condoom of beflapje.

IN WELKE SITUATIES IS ER GEEN GEVAAR VOOR OVERDRACHT VAN HIV?

Hiv wordt niet overgedragen via:

- lucht
- muggenbeten
- toiletten
- zwemmen in een zwembad
- drinken van eenzelfde glas
- een hand geven
- knuffelen, kussen...

KRIJG JE AUTOMATISCH HIV NA ONVEILIG SEKSUEEL CONTACT MET IEMAND DIE HIV-POSITIEF IS?

Nee. Als het virus het lichaam van de niet-besmette persoon binnenkomt, heeft het een gastheercel nodig om zich daarin te vermenigvuldigen. Dit is een welbepaalde witte bloedcel die CD4-cel heet. Vermits het virus geen voortbewegingsmechanisme heeft, kan het zijn gastheercel niet opzoeken. Een ontmoeting is dus louter toeval. Vindt zo'n binnendringing in de cel niet plaats, dan sterft het virus af en is er dus geen besmetting, zelfs al is het virus een tijd lang in het lichaam geweest. Hoe groter het aantal virussen, hoe groter de kans dat een hiv-virus binnendringt in een CD4-cel en zich met het genetisch materiaal van die cel gaat vermenigvuldigen. De kans op een hiv-besmetting wordt bepaald door de volgende factoren:

De weerstand (immuniteit) van de ontvanger (hoe beter die weerstand, hoe minder kans op besmetting);

De virale lading (hoeveelheid virus) van de persoon met hiv (hoe lager de virale lading, hoe minder kans op besmetting);

De aanwezigheid van een soa (je hebt 10x meer kans op een hiv-besmetting bij de aanwezigheid van een soa).

LOOP JE EEN GROTER RISICO OP HIV-OVERDRACHT ALS JE EEN SOA HEBT?

Een seksueel overdraagbare aandoening (soa) of een andere infectie aan de geslachtsorganen veroorzaakt een ware samenscholing van witte bloedcellen op de geïnfecteerde plaats. Omdat het hiv-virus zich in deze witte bloedcellen verstoort en vermenigvuldigt, ben je op dat moment veel vatbaarder voor het hiv-virus. Samengevat: je hebt op dat moment veel meer 'gastheercellen' die het hiv-virus kunnen ontvangen. Tussen soa's en hiv bestaat er dus een sterke wisselwerking.

Is men besmet met een soa, dan loopt men bij onbeschermd seksueel contact een groter risico op besmetting met hiv of een andere soa. Soa's tasten namelijk de slijmvliezen van het lichaam aan, voornamelijk van de geslachtsorganen, en zorgt daar voor kleine wondjes. Die vormen de ideale 'toegangspoort' voor andere soa's en het hiv-virus. Bij een soa-onderzoek bij de arts wordt dan ook vaak op besmetting met verschillende soa's getest.

Is men pas geïnfecteerd met het hiv-virus, dan heeft men veel virusdeeltjes in het lichaam en kan men hiv dus veel makkelijker overdragen dan iemand die al langer hiv heeft.

Personen zijn ook besmettelijker als men meerdere soa's tegelijk heeft.

Een seropositieve persoon geeft het hiv-virus (eventueel in combinatie met een soa) gemakkelijker door.

WAT IS EEN HIV-TEST?

De hiv-test gaat na of er antistoffen tegen hiv in je bloed zitten. Is dat het geval, dan ben je geïnfecteerd bent met het hiv-virus of 'seropositief'. De hiv-test zegt niets over het feit of je aids hebt of aids zal krijgen. De term aidstest is dus niet correct.

Je op hiv laten testen is de enige manier om te weten te komen of je geïnfecteerd bent met hiv, want er zijn geen symptomen die specifiek zijn voor hiv. Voor een hiv-test kan je terecht bij elke huisarts en in 2 centra (Helpcenter en Elisacentrum).

ALS HIV IN JE LICHAAM ZIT, HOE LANG DUURT HET DAN VOOR JE HET MERKT?

Sommige mensen hebben enkele weken (2 à 6 weken) na het binnendringen van het virus een griepachtige reactie:

- opgezwollen klieren
- koorts
- keelpijn
- hoofdpijn



Deze griepachtige reactie gaat spontaan over waarna men zich weer helemaal gezond voelt.

Pas jaren later laat het virus opnieuw van zich horen. Er zijn niet echt lichamelijke reacties of symptomen die duidelijk op een hiv-infectie wijzen. Gezwollen lymfeklieren, koorts, keelpijn of nachtzweeten zijn immers symptomen van heel veel ziektes. Mogelijk ook van een recente hiv-infectie.

Door de angst om hiv te hebben, kunnen mensen ook psychosomatische klachten vertonen wat hun bezorgdheid dan weer doet toenemen. 1/3 heeft geen klachten, 1/3 heeft milde klachten en gaat er dan ook niet mee naar de dokter, 1/3 heeft ernstige klachten. Andere personen die geïnfecteerd zijn met hiv, hebben helemaal geen klachten of symptomen. Ze worden niets gewaar van de geleidelijke verspreiding van het virus in hun lichaam. Jarenlang merken zij niet dat het hiv-virus in hun lichaam huist. Het kan zelfs 10 tot 15 jaar duren vooraleer er duidelijke klachten zijn. Slechts bij 10% van deze seroconverteerders wordt op dat moment de hiv-diagnose vastgesteld omdat men niet direct denkt om een hiv-test te laten doen of omdat het nog te vroeg is voor een betrouwbaar hiv-testresultaat. De meesten krijgen dan diagnoses zoals 'griep' of 'klierkoorts'.

Als je vermoedt dat je hiv zou kunnen hebben (bijvoorbeeld omwille van een onveilig sekscontact), dan laat je best een hiv-test doen. Zes weken na een risicocontact is met zekerheid uit te maken of er een infectie plaats had of niet.

HOE VERLOOPT EEN HIV-INFECTIE?

Een hiv-infectie kent een zeer divers verloop. De verschijnselen die optreden zijn vooral afhankelijk van de immuunstatus (het aantal CD4-cellen in het bloed) van de patiënt, welke op zijn beurt bepaald wordt door de activiteit van het virus (aantal copies van hiv-RNA/ml plasma). Hoe ernstiger de immunologische aantasting (hoe lager de CD4-cellen) en hoe sneller de aftakeling van het immuunsysteem (hoe meer RNA copies/ml), hoe korter en ernstiger de ziekteduur zal zijn.

Indien er geen behandeling wordt gegeven, zijn dit in grote lijnen de stappen van een hiv-infectie:

Infectie: binnendringen in het lichaam en infectie van het immuunsysteem.

Primaire infectie: verspreiding van het virus in gans het lichaam.

Asymptomatische fase: klinische windstilte, evenwicht tussen agressie van het virus en de weerstand van het lichaam.

Vroegtijdige symptomatische fase: eerste ziekte tekens als gevolg van een overwicht van het virus op het immuunsysteem.

Aidsstadium: terminale fase: bijna volledig ontbreken van CD4-cellen.

HOE VERLOOPT EEN HIV-TEST?

De arts prikt bloed en stuurt het staal naar een labo voor verder onderzoek. Daar onderzoekt men of het bloedstaal antistoffen tegen hiv bevat. Worden er bij deze test (Elisa-test) geen antistoffen gevonden, dan ben je zeker seronegatief.

Worden er wel antistoffen gevonden, dan wordt het staal opnieuw getest met de gevoeligere Western Blot-test. Die geeft steeds een correct resultaat. Is ook deze test positief, dan ben je 'seropositief'. Is deze test negatief, dan ben je seronegatief.

Vervolgens stuurt het labo het resultaat van de test naar de arts. Die zal je het resultaat meedelen tijdens een persoonlijk gesprek. Niet per sms, telefoon, e-mail of brief. Meestal weet je na een week het resultaat al. Vóór de arts bloed prikt zal hij/zij nagaan of een hiv-test wel nodig is. Daarvoor zal hij/zij je enkele 'intieme' vragen stellen. Pas als blijkt dat er risico gelopen is, zal hij toestemmen met een hiv-test en je eventueel ook testen op andere soa's.

HOEVEEL KOST EEN HIV-TEST?

De test zelf is niet duur. Daarvoor betaal je maar 2,50 euro remgeld. Daarbovenop komt de kost voor je bezoek aan de dokter. Vraagt de arts meer tests aan bij het labo – voor andere soa's bijvoorbeeld – dan zal het labo meer aanrekenen dan 2,50 euro.

Volledig anoniem testen is duurder, omdat het ziekenfonds dan niet tussenkomt. Een hiv-test alleen kost dan ongeveer 20 euro.

Je volledig anoniem én gratis laten testen, kan in 2 centra (Helpcenter en Elisacentrum).

KAN IK ME ANONIEM LATEN TESTEN OP HIV?

De arts die het bloedstaal afneemt en je de resultaten meedeelt, heeft je natuurlijk gezien en weet wie je bent. Maar de arts is gebonden aan het beroepsgeheim en mag dit aan niemand doorvertellen.

De hiv-test zelf is altijd anoniem, in die zin dat degene die de test uitvoert niet weet van wie het bloedstaal afkomstig is. Degene in het labo die de factuur opmaakt, weet enkel dat je bloed getest werd, niet dat het om een hiv-test ging. Idem voor degene bij het ziekenfonds die de terugbetaling van de test regelt.

Als je dit nog niet anoniem genoeg vindt, dan kan je aan de arts vragen om je naam te vervangen door een code. Zo weet degene die de factuur opmaakt in het labo je naam niet, en komt ook het ziekenfonds niet tussenbeide. Dit betekent wel dat je meer betaalt voor de test zelf (ongeveer 20 euro, plus de kost van de consultatie). Bij 2 centra (Helpcenter en Elisacentrum) kan je je anoniem én gratis laten testen. Je betaalt helemaal niks voor de test, maar ook niet voor het consult bij de arts die je bloed prikt. Die hoeft bovendien je naam niet eens te weten.

KUNNEN MENSEN MET HIV HUN KINDERWENS VERVULLEN?

De laatste jaren is er veel vooruitgang geboekt in de opvolging van zwangere hiv-positieve vrouwen en in het verminderen van het risico op overdracht naar de baby. Mits een goede medische opvolging van bij het begin, kan men de kans op een seropositief kind in de westerse wereld reduceren van 15-25% naar minder dan 2%. Daarom kiezen steeds meer vrouwen (en mannen) ondanks hun diagnose toch voor een kind.

Als enkel de vrouw seropositief is, kan ze bevrucht worden via injectie (toedienen van het sperma via een spuit zonder naald). Dit om de kans op infectie van de vrouw op de man te vermijden. Als de man seropositief is, doet men eerst een spermawassing (waarbij het sperma gescheiden wordt van het met hiv geïnfecteerde vocht).

WANNEER LAAT JE JE BEST TESTEN OP HIV?

Als je zonder condoom wil gaan vrijen met je vaste partner. Zo ben je zeker dat jullie elkaar niet kunnen besmetten met hiv.

- bij penetratie van vagina of aars zonder condoom;
- als het condoom gescheurd is bij penetratie van vagina of aars;
- als je sperma of menstratiebloed hebt binnengekregen bij het pijpen of beffen (zeker in combinatie met pijnlijke wondjes aan de mond of de geslachtsorganen).

Na een risicocontact met iemand waarvan je niet zeker weet of hij/zij hiv-negatief is:

- bij penetratie van vagina of aars zonder condoom;
- als het condoom gescheurd is bij penetratie van vagina of aars;
- als je sperma of menstratiebloed hebt binnengekregen bij het pijpen of beffen (zeker in combinatie met pijnlijke wondjes aan de mond of de geslachtsorganen).

Na een risicocontact met iemand die hiv-positief is.

- bij penetratie van vagina of aars zonder condoom;
- als het condoom gescheurd is bij penetratie van vagina of aars;
- als je sperma of menstratiebloed hebt binnengekregen bij het pijpen of beffen (zeker in combinatie met pijnlijke wondjes aan de mond of de geslachtsorganen).

Na een risicocontact met iemand die hiv-positief is, kan PEP een hiv-infectie voorkomen, als er binnen de drie dagen met de behandeling gestart wordt.

Als je ongereinigde drugsspuiten hebt uitgewisseld met iemand waarvan je zeker weet of vermoedt dat hij/zij hiv-positief is.

WAT MOET JE DOEN ALS JE ONVEILIGE SEKS HEBT GEHAD MET IEMAND MET HIV?

Neem zo spoedig mogelijk contact op met je huisarts of de spoeddienst als er tijdens het neuken iets is misgelopen (bijvoorbeeld een gescheurd of afgeleden condoom) en je weet dat je sekspartner seropositief is. Ga bij voorkeur naar een aidsreferentiecentrum of de spoedgevallen.

WORDEN MIJN OUDERS INGELICHT ALS IK EEN HIV-TEST LAAT DOEN?

Artsen zijn gebonden aan het beroepsgeheim. Ze mogen wat je bespreekt met hen niet doorvertellen aan derden. Ook niet aan je ouders.

Maar... het laboratorium dat de test uitvoerde stuurt de factuur naar je domicilieadres, ter attentie van je ouders als je bij de mutualiteit nog onder hen bent ingeschreven.

Op de factuur staat enkel dat er een bloedanalyse is gebeurd. Er staat niet op waarop het bloed precies getest is.

Wil je niet dat de factuur van het labo thuis aankomt, zeg dit dan tegen je arts. Die kan daarvoor zorgen.

WAAR KAN IK ME GRATIS EN ANONIEM LATEN TESTEN OP HIV OF SOA'S?

In het Elisacentrum in Brussel (02 535 30 03).

In het Helpcenter ITG in Antwerpen (03 216 02 88).

Getuigenissen

INGE (23) EN ROBIN (24)

(Dit interview is overgenomen uit het Leuvens studentenblad Veto.)

Het was geen eenvoudige opdracht om jullie te vinden, laat staan te overtuigen. Hoe komt het dat jullie uiteindelijk toch toestemden?

Robin: 'Aanvankelijk stond ik zeer sceptisch tegenover het voorstel. Maar de voorwaarden die ik mocht stellen en de gegarandeerde volstrekte anonimiteit gaven mij vertrouwen om dit gesprek door te laten gaan. Ik weet nog maar een klein half jaar dat ik seropositief ben. Ik zit dus nog volop in het verwerkingsproces. Veto als 'het studentenweekblad' gaf mij eerst ook niet zo veel vertrouwen, maar na lang denken en twijfelen, besloot ik toch 'de studenten' te woord staan. Misschien dat het mijn verwerkingsproces helpt door hierover te praten. Ik doe het dus vooral voor mezelf, maar misschien ook voor anderen.'

Inge: 'Via een vriend hoorde ik van dit interview. Hij bracht me ook met jullie in contact. Zelf heb ik niet meer zoveel problemen om te spreken over mijn 'ziekte'. Natuurlijk word ik nog elke dag geconfronteerd met het feit dat ik seropositief ben. Toch lijkt het mij zinvol en misschien ook leerrijk voor anderen om hiermee naar buiten te komen. Ik weet al drie jaar dat ik het aidsvirus in mij draag. Vermoedelijk ben ik twee jaar daarvoor besmet.'

Mogen we ook weten hoe jullie besmet raakten? Of houden jullie dit liever privé?

Inge: 'Ik kan mij zeker wel voorstellen dat anderen dit graag willen weten, dus had ik me op deze vraag voorbereid. Waarschijnlijk werkt dit stigmatiserend, maar ik had mezelf voorgenomen om er een eerlijk gesprek van te maken. Ik denk dat seropositieve personen graag willen vertellen dat het bijvoorbeeld de schuld was van een foute bloedtransfusie na een verkeersongeval, iets wat niet hun fout is en waar ze het slachtoffer van zijn. Toch is dit bij mij niet het geval. Tijdens mijn puberteit was ik zeer rebels. Ik had problemen thuis, moeilijkheden op school en ik ging toen naar bed met een aantal gasten.'

Mijn ouders zijn heel conservatief. Ze wisten ook wel dat ik bij sommige jongens bleef slapen. Mijn ma besliste toen om mij mee te nemen naar een huisarts om de pil voor te schrijven. Daar ben ik haar nu nog steeds dankbaar voor. Ik hoefde me geen zorgen meer te maken over zwangerschappen. Ik dacht evenwel nooit aan seksueel overdraagbare aandoeningen. Als ik al wist wat aids was, leek het mij iets waar enkel homo's voor moesten oppassen. Ik nam immers de pil. Ik moest niet vrijen met een condoom en dus dacht ik dat ik me

geen zorgen moest maken over aids. Ik was achttien jaar, heel naïef en dacht er toen zo over. Waarschijnlijk redeneren heel wat jonge meisjes nog op die manier. Ik vertrouwde die gasten allemaal. Het waren vaak jongens van deftige ouders en ze zagen er bij wijze van spreken allemaal kernegezond uit.'

Robin: 'Euh, (stilte) ik dacht al dat u deze vraag ging stellen. Zoals Inge vertelde, heb ik ook schrik om de clichématige toer op te gaan. Het klinkt raar maar toch heb ik dat gevoel. Op mijn twintigste ben ik tot het besef gekomen dat ik homoseksueel ben. Ik zette mijn eerste pasjes in het 'milieu' en leerde andere homojongens kennen die ik heel aantrekkelijk vond en mij ook een schone jongen vonden. Ik moet er waarschijnlijk geen tekening bij maken, ik had vrij vlug seks. Maar ik was goed op de hoogte. Ik sprong ook niet na tien minuten in bed en vrijde altijd veilig. Als ik seks had met die jongens, dan bleef het ook steeds bij zoenen, elkaar aftrekken of elkaar pijpen.'

Twee jaar geleden leerde ik een zeer aantrekkelijke en intelligente jongen kennen die na drie maanden mijn vaste vriend werd. Hij is dat nog steeds trouwens. Eigenlijk was het een klein mirakel voor mij om iemand drie maanden te kennen, echt graag te zien en toch niet meteen met hem te vrijen. We besloten een koppel te worden en we bleven trouw aan elkaar. Na een tijdje wilden we ook met elkaar neuken en aangezien het voor mij de eerste keer was, deden we het zonder condoom.

Alhoewel ik mijn lief wel vertrouwde, voelde ik mij niet op mijn gemak door zonder condoom te vrijen. De media en verschillende organisaties hadden het mij immers goed ingeprent dat het beter was om samen een hiv-test te doen vooraleer zonder condoom te vrijen. Mijn lief begreep mijn zorgen en uiteindelijk hebben we dan een afspraak gemaakt om ons te laten testen. Daarna kwam er een periode van 'bangelijk' afwachten. We waren natuurlijk wel zenuwachtig en dachten dat het negatief ging zijn. Voor ons was het echt totaal onverwacht dat we allebei besmet waren. Mijn lief was dus al langer besmet zonder dat hij het wist. (opnieuw een lange stilte)

Waarschijnlijk vraag je je nu af: als het toch zo goed ingeprent was, waarom deed je het dan toch zonder condoom? Die vraag heb ik mij ook vaak gesteld omdat ik echt wel een veilige jongen was. Mijn lief en ik waren op dat moment echt helemaal verliefd op elkaar. In een moment van pure passie dachten we waarschijnlijk niet meer na, en hebben we zonder condoom gevrijd. Het was voor ons ook zo symbolisch om, als twee mensen die elkaar graag zien, te vrijen zonder.'

Hoe is het nu om seropositief én student te zijn? Vertellen jullie het aan iemand? En hoe zien jullie de toekomst?

Robin: 'Ik weet het nog niet zo lang hé. Eigenlijk ben ik wel blij dat ik een heel goede en open band heb met mijn ouders. De dag na de definitieve bevestiging heb ik mijn ouders via de telefoon ingelicht. Ik was helemaal in paniek. Mijn ouders zijn toen onmiddellijk naar Leuven gekomen. Toen ze op mijn kot aankwamen was mijn lief er ook bij. Mijn ouders wisten dat ik homo was, en kenden mijn lief ook goed. Die avond hebben we toen met ons vieren heel lang en heel emotioneel gepraat. De volgende dag zijn mijn ouders ook meegegaan naar een afspraak met de dokter.

Nu klinkt dit misschien vreemd, maar voor de anderen gaat mijn leven gewoon zijn gangetje. Toen ik erachter kwam dat ik seropositief ben, ben ik vaak niet naar de les gegaan. Dat viel eigenlijk ook nog niet zo op, want mijn kameraden zijn dat wel gewoon van mij. Naast mijn ouders heb ik het alleen nog maar tegen mijn beste kameraad verteld. Voorlopig heb ik er absoluut geen behoefte aan om dit aan andere mensen te vertellen. Weet je, dat heeft ook zijn periodes. Vaak wil ik eerlijk zijn, maar dan word ik overvallen door schrik voor erg negatieve reacties. Tegen proffen of andere mensen van de universiteit vertel ik het zeker niet. De KULeuven heeft daar geen zaken mee. Ik probeer ook nog aan zoveel mogelijk activiteiten deel te nemen. Ik ga eten in de Alma of ga uit in de fakbars.'

Inge: 'Ik kijk op naar de manier waarop Robin zijn verhaal doet. Zelf heb ik al een lange weg afgelegd om te aanvaarden dat ik seropositief ben. Rond mijn twintigste is bij een bloedonderzoek gebleken dat ik seropositief ben. Ik was totaal van slag. Zeker een jaar lang ben ik toen depressief geweest. Daarom heb ik bewondering voor Robin. Voor de manier waarop hij zo vlug zijn verhaal doet.

Op een dag kwam ik tot het besef dat mijn klok aan het tikken was. Weet je, ik ben daar heel realistisch over. Ik had absoluut geen zin om de strijd op te geven. Nog steeds heb ik diezelfde ingesteldheid als toen. Ik ben wel ziek, maar wil zeker nog iets van mijn leven maken. Daarom ben ik aan mijn studies begonnen. Mijn T₄-waarden (T₄-cellen zijn een graadmeter van het immuunsysteem, nvdr) stonden bij aanvang van de therapie gelukkig nog hoog. Hoewel ik verschillende neveneffecten heb van de 'cocktail maison' ben ik fit genoeg om een gewoon leven te leiden, zoals alle studenten. Natuurlijk heb ik wel een aantal beperkingen in vergelijking met mijn vriendinnen. Op sommige momenten zijn de neveneffecten feller. Ik voel me dan vlugger moe, waardoor ik niet onbeperkt kan uitgaan. Op tijd en stond moet ik dan ook de medicatiecocktail

slikken. Het team in het ziekenhuis dat mij begeleidt en steunt is voor mij van essentieel belang.'

Robin: 'Op dit moment ben ik nog volop aan het nadenken, of noem het bezinnen, wat ik verder wil. Dit academiejaar is sowieso een verloren jaar. Mijn gezondheid komt op de eerste plaats. Wil ik mijn studies afmaken? Daar kan ik geen antwoord op geven.'

Inge: 'Ik heb meerdere vrienden die weten dat ik seropositief ben. Sommigen weten goed genoeg wat er aan de hand is en waarom ik regelmatig keurig mijn pillen slik. Voor ik het hen vertelde, heb ik ze wel goed voorbereid. Gelukkig zijn het allemaal verstandige mensen en hebben ze me nooit behandeld alsof ik pest heb. Soms merk ik wel eens een kleine aarzeling op maar dat is normaal. Ik zou waarschijnlijk ook zo zijn. Met de toekomst hou ik me niet echt bezig. Ik leef van maand tot maand. Niemand kan echt voorspellen wat er zal gebeuren, dus probeer ik me er zo weinig mogelijk zorgen over te maken.'

Links en adressen

www.allesoverseks.be: site voor jongeren van 15 tot 25 met informatie op maat over onder meer soa's en hiv. De site bevat ook verhalen, nieuwsberichten, een poll en een forum.

www.dichtbijmijnbedshow.be: bevat filmpjes en getuigenissen, een interactieve quiz met Sean D'Hondt (VJ bij JIM) over seksuele gezondheid en onder meer hiv/aids. Naast een pak informatieve weetjes over seksuele gezondheid, vertelt de site via filmpjes hoe jongeren in het Zuiden omgaan met relaties en seksualiteit.

www.mannenseks.be: site voor homo's met informatie op maat over soa's, hiv en veilig vrijen.

www.jongpositief.be: site door en voor jongeren met hiv van 18 tot 30 jaar, en betrokkenen in Nederland en België.

www.itg.be: het Instituut voor Tropische Geneeskunde heeft een gespecialiseerde soa-raadpleging.

www.helpcenteritg.be: bij het Helpcenter kunnen bepaalde risicogroepen terecht voor een gratis en anonieme hiv- en soa-test.

www.stpierre-bru.be/nl/service/autres/elisa.html: in het Elisa-centrum kunnen jongeren onder meer terecht voor een anonieme en gratis hiv- of soa-test.

www.levenmethiv.be: site van Sensoa Positief, een service waar mensen met hiv en hun omgeving terecht kunnen voor informatie en ondersteuning. Sensoa Positief heeft ook een telefoonlijn (078-151.100)

www.iph.fgov.be/epidemie/epinl/index0000.htm: site van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid met de recentste gegevens over het aantal hiv- en soa-diagnoses in België.