

Vivre positivement avec le VIH

en langage simplifié



Contenu

	page
1. Tout le monde réagit de façon différente	3
2. Tout le monde peut contracter le VIH	4
3. Vieillir en bonne santé	5
4. Le désir d'un enfant	7
5. Votre partenaire sexuel	8
6. Quand, à qui et comment le dire?	9
7. Parler avec quelqu'un qui est aussi séropositif	10
8. Le médecin traitant le VIH et l'infirmière spécialisé	11
9. Contact avec votre docteur et votre infirmière traitant le VIH	12
10. Autres médecins	14
11. Analyse de sang	15
12. Prendre des médicaments	17
13. La pharmacie	19
14. Autres médicaments	20
15. Problèmes avec vos médicaments contre le VIH?	21
16. Votre foi	22
17. Vivre sainement	23
18. Aucun risque pour les autres	24
19. Les rapports sexuels	26
20. Travail	27
21. En voyage	28
22. Argent et assurances	30
23. L'association des personnes vivant avec le VIH	31

1. Tout le monde réagit de façon différente

Vous venez d'apprendre que vous avez le VIH. Bien que vous rester peut-être très calme, vous pouvez également être prise par des angoisses.





2. Tout le monde peut contracter le VIH

Presque la moitié des séropositifs aux Pays-Bas sont des hétérosexuels. L'autre moitié sont des homosexuels.

La moitié des séropositifs aux Pays-Bas sont natives, l'autre moitié est en provenance d'autres pays.

3. Vieillir en bonne santé

Si vous êtes séropositif vous pouvez vieillir en bonne santé, à condition de prendre des médicaments tous les jours. Parfois un seul médicament par jour suffit, parfois il faut prendre plusieurs médicaments différents. La prise de médicaments contre le VIH est obligatoire tous les jours pendant toute la vie. En vieillissant, vous avez plus de chances d'attraper d'autres maladies. Tout comme les personnes qui ne sont pas séropositives. Les séropositifs plus âgés attrapent peut-être certaines maladies un peu plus souvent. Votre médecin traitant le VIH et l'infirmière spécialisée dans la domaine y prêteront de l'attention particulière.

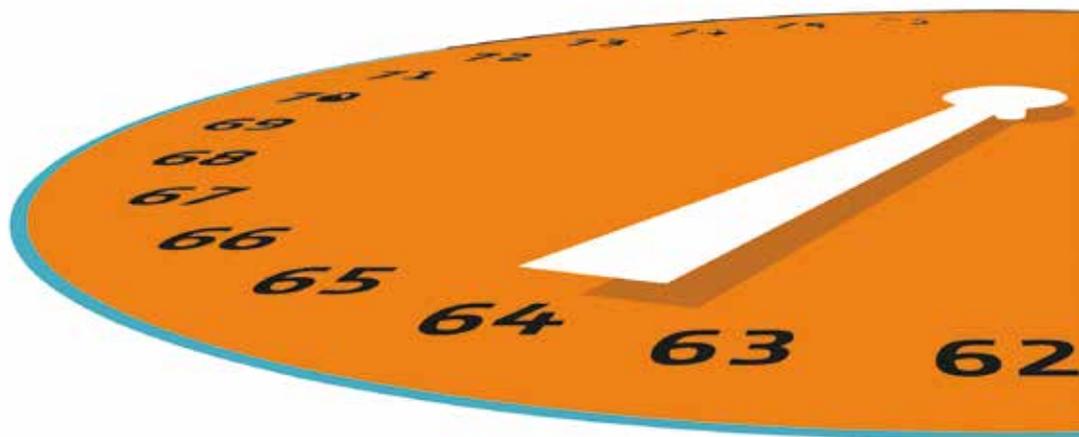
Beaucoup des personnes séropositifs ont l'air de bonne santé.

Médicaments contre le VIH

Autrefois, lorsqu'il n'y avait pas encore des médicaments contre le VIH, presque tous les séropositifs mouraient du SIDA. Aujourd'hui meurent seulement les gens séropositifs qui ne prennent pas des médicaments contre le VIH. Cela se passe principalement dans les pays sans moyens économiques et/ou les médicaments ne sont pas disponible. Aux Pays-Bas, vous recevez des médicaments contre le VIH si vous en avez besoin.

Virus

Si vous êtes séropositif, vous avez un virus dans votre corps, une petite bestiole qui peut causer une maladie. Par exemple, la grippe est aussi un virus, mais ça passe. Quand vous avez la grippe, vous vous sentez malade et au bout d'un certain temps cela va mieux, ce qui signifie que le virus de la grippe a quitté votre corps et vous êtes guéri. Le VIH est un autre virus.



Si vous avez le VIH, vous ne vous sentez pas nécessairement malade. Vous pouvez vous sentir en bonne santé et continuer à vivre normalement, mais vous êtes porteur du VIH. Ce virus reste toujours dans votre corps et vous ne pouvez pas en guérir.

Vivre avec le VIH est donc tout a fait possible!

Très malade

Si vous venez de contracter le VIH, vous pouvez être très malade. Votre corps doit encore s'adapter au virus. Il se peut aussi que vous soyez malade parce que vous êtes porteur du virus VIH depuis des années. Si vous prenez des médicaments contre le VIH, il est très probable qu'au bout d'un certain temps, vous allez vous sentir de nouveau en bonne santé.

SIDA

Votre corps possède un système immunitaire qui fait que vous ne tombez pas malade. Ce système peut être comparé avec des soldats qui défendent votre organisme. Le virus VIH s'attaque au système immunitaire. Si vous ne prenez pas des médicaments contre le VIH, vous allez vous sentir de plus en plus faible. Vous n'êtes en effet plus du tout protégé contre les maladies. Vous contractez toutes sortes de maladies pour finalement mourir, mais si vous prenez vos médicaments correctement tous les jours, la maladie n'évoluera pas dans le SIDA. Le VIH restera dans votre corps, sans provoquer de maladie.



4. Le désir d'un enfant

Quand vous êtes séropositif et vous souhaitez avoir un enfant, c'est tout à fait possible que votre bébé naisse en bonne santé. C'est désirable de en parler avant d'être enceinte avec votre médecin ou votre infirmière traitant le VIH. C'est eux qui vous diront quoi faire pour avoir un bébé qui ne sera pas séropositif.

Femme séropositive

Si vous êtes une femme séropositive, il faudra prendre certains médicaments contre le VIH qui ne font pas mal au bébé, si possible déjà avant de tomber enceinte. Et après la naissance, vous ne pourrez pas allaiter votre bébé. Aussi il faut donner au bébé des médicaments en sirop pendant 4 semaines après sa naissance.

Il faut un certain temps avant d'être sûr et certain que votre enfant n'est pas séropositif.

Homme séropositif

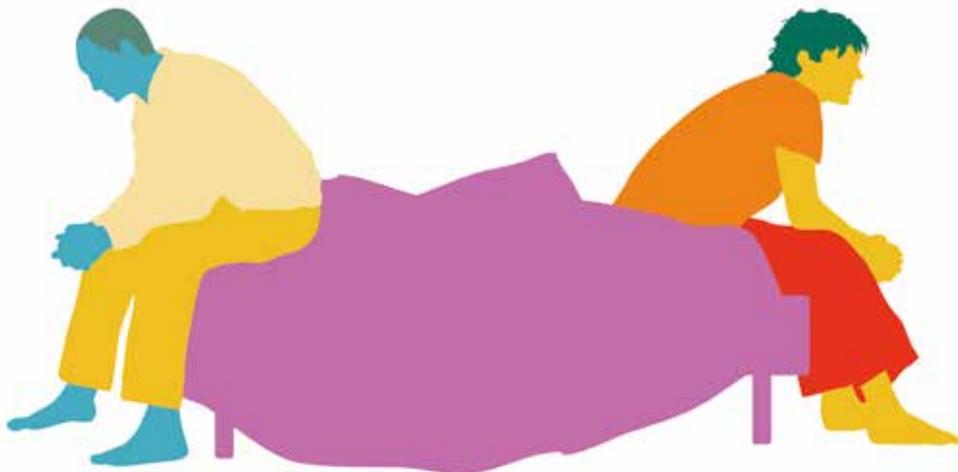
Pour un homme séropositif, il y a deux possibilités:

- On vous conseille d' avoir des rapports sexuelles avec votre femme ou copine pour qu'elle tombe enceinte.
- Ou on vous conseille de permettre à votre femme ou copine d'être enceinte par insémination de votre sperme dans un hôpital.



5. Votre partenaire sexuel

Dans votre relation amoureuse le VIH peut être ennuyeux



Si vous n'avez pas de partenaire sexuel

Vous avez peur de ne plus avoir de partenaire sexuel parce que vous êtes séropositif? Vous préférez un partenaire qui soit aussi séropositif ou justement pas? Ou peu importe?

Si votre partenaire n'est pas séropositif

Avez-vous le soutien de votre partenaire? Vous sentez-vous coupable parce que vous êtes séropositif? Votre partenaire a-t-il couru le risque? Vous sentez-vous mal ou honteux? Vous sentez-vous encore plus responsable pour veiller à la santé de votre partenaire?

Si votre partenaire est aussi séropositif

C'est parfois difficile quand un partenaire a contracté le virus de l'autre.

Parler

Vous pouvez parler de ce genre de choses à votre infirmière spécialisée. Par intermédiaire de l'Association des personnes vivant avec le VIH, vous pouvez parler à quelqu'un qui est séropositif. Si vous voulez plus d'aide, votre infirmière peut vous mettre en contact avec d'autres travailleurs sociaux. Ils peuvent vous parler de vos problèmes et vous aider à trouver une solution en toute discrétion.



6. Quand, à qui et comment le dire

Personne ne vous oblige de raconter que vous êtes séropositif. Quand vous le dites quand même à d'autres personnes, ils réagissent la plupart du temps de manière positive.

Il y a des personnes qui en parlent avec beaucoup d'autres de leur séropositivité tandis qu' d'autres n'en parlent jamais. Parfois, les personnes ne le racontent pas parce qu'elles ont eu des réactions désagréables et cela fait souffrir. Certaines personnes ne disent pas qu'elles sont séropositives parce qu'elles en ont honte ou qu'elles se sentent coupables. Il y a des autres personnes qui ne le disent pas parce qu'ils ont peur. D'autres ont peu de souci avec leur séropositivité. Elles ne voient pas pourquoi il faudrait le raconter.

Pas de secret

En général, au bout d'un certain temps, beaucoup annoncent qu'ils sont séropositifs à plus de gens. Souvent ils sont soulagé et disent: "Que c'est agréable de ne plus vivre avec un secret. Je reçois le soutien des autres."

Le dire aux médecins?

Il est important de dire à votre médecin traitant ou à votre spécialiste que vous êtes séropositif. Un docteur ne peut jamais livrer votre secret à quelqu'un d'autre, car il est soumis au secret professionnel.

Le dire à votre dentiste?

Vous pouvez dire à votre dentiste que vous êtes séropositif, mais ce n'est pas obligatoire. Il doit respecter les règles de hygiène par rapport à tous les patients. Ainsi, votre dentiste doit par exemple porter des gants en plastique et après avoir terminé avec un patient, se laver les mains et nettoyer ses outils.

7. Parler avec quelqu'un qui a aussi le VIH

Cela peut être très bien de raconter votre histoire à quelqu'un qui est aussi séropositif.

Par l'intermédiaire de votre infirmière ou l'Association des personnes vivant avec VIH vous pouvez faire la connaissance d'autres personnes séropositives. Vous pouvez parler à quelqu'un par téléphone ou via internet, mais vous pouvez également vous rendre quelque part pour participer à des activités destinées à tous les séropositifs. Il y a par exemple aussi des activités spéciales pour femmes, des familles, des personnes d'origine étrangère et des homosexuels. C'est peut-être difficile pour vous de se rendre la première fois à une telle activité. Mais comme la plupart des gens y participant sont séropositifs, vous n'êtes pas différent des autres. Vous ne vous sentez plus isolé ou différent des autres.



8. Le médecin traitant le VIH et l'infirmière spécialisé

Le médecin traitant le VIH et l'infirmière spécialisé vous aident et vous appuient à tout moment. Aux Pays-Bas, il y a 27 hôpitaux où travaillent des médecins et des infirmières spécialisés dans la domaine de VIH. Si vous venez d'être informé que vous êtes séropositif, il est préférable de prendre directement un rendez-vous avec une infirmière spécialisé à l'hôpital. A l'endroit où vous avez fait votre dépistage, on peut vous dire dans quel hôpital vous rendre. Mais si vous connaissez un hôpital où des médecins traitant le VIH travaillent, vous pouvez également prendre rendez-vous là-bas. La plupart du temps, il ne faut que quelques jours pour obtenir un premier rendez-vous.

Médecin traitant le VIH et infirmière spécialisé dans la domaine de VIH

Le médecin vous examinera et vous conseillera à propos du traitement. L'infirmière vous en dira plus concernant la vie avec le VIH et les médicaments à prendre. Vous pouvez aussi parler librement avec le médecin ou l'infirmière de ce que vous ressentez et de la manière dont vous vivez votre séropositivité.

Prendre directement les médicaments

En général, c'est toujours bien de prendre directement des médicaments contre le VIH. C'est bon pour votre santé. Et si vous avez pris les médicaments pendant 6 mois et tout va bien, vous ne pouvez plus transmettre le VIH à votre partenaire sexuel.

Tous les 6 mois

Si les médicaments donnent des bons résultats, vous aurez en général un seul rendez-vous par six mois à l'hôpital. Au début, vous devez y aller plus souvent.

Entre-temps

L'infirmière vous dit ce que vous devez faire quand vous avez une question entre les rendez-vous. Dans certains hôpitaux, vous pouvez téléphoner ou envoyer un email pendant toute la journée et dans d'autres hôpitaux, vous pouvez téléphoner uniquement à certaines heures.

Médecin traitant

Si vous êtes malade, vous pouvez simplement aller chez le médecin traitant.



9. Contact avec votre médecin traitant le VIH et l'infirmière spécialisé

Avoir une bonne relation avec votre médecin ou votre infirmière est très utile pour vous.

Arriver à l'heure

Aux Pays-Bas c'est très important d'être ponctuel à votre rendez-vous. Même si quelquefois votre rendez-vous peut commencer plus tard car quelqu'un avant vous a besoin de plus de temps chez le médecin ou l'infirmière.

Questions

Vous pouvez écouter ce que le docteur et l'infirmière vous disent, mais vous pouvez aussi poser des questions. C'est pratique d'écrire à l'avance les questions et de les prendre avec vous. Comme cela, vous n'oublierez pas vos questions. Si vous ne savez pas écrire, il faut mieux vous faire accompagner par une personne de confiance.

Se faire accompagner par quelqu'un

C'est bien de vous faire accompagner par un ami ou un membre de votre famille avec qui vous vous sentez bien et qui sait que vous êtes séropositif. Le médecin ou votre infirmière raconte souvent beaucoup de choses et à deux on retient bien plus de choses. Vous pouvez en parler ensemble plus tard. Les personnes qui ne comprennent pas le néerlandais ou qui ne le parlent pas peuvent se faire accompagner d'un ami ou d'un membre de leur famille. Ils peuvent aussi demander un interprète.

Serrer la main

La plupart des médecins et des infirmières donnent la main. Quand vous ne le voulez pas, vous pouvez le dire à eux directement. Ils en tiendront alors compte.

Comprenez-vous le médecin et l'infirmière?

Il se peut que vous ne compreniez pas votre médecin ou votre infirmière parce qu'ils utilisent des mots difficiles. Ou parce que vous ne comprenez pas bien le néerlandais. Si vous faites semblant d'avoir bien compris, vous allez souffrir des conséquences plus tard. Il vaut mieux être honnête et dire que vous ne comprenez pas!

Choisir

Le médecin ou l'infirmière vous donne parfois le choix, par exemple: voulez-vous continuer les médicaments contre le VIH que vous prenez maintenant ou préférez-vous des autres médicaments. Ce n'est pas parce qu'ils ne savent pas bien eux-mêmes, mais parce qu'ils trouvent que l'avis du patient est important. Vous prenez presque toujours une décision ensemble avec votre médecin.

Un autre médecin traitant le VIH

Il se peut que vous doutiez de l'avis de votre médecin. Vous pouvez aller consulter une fois un autre médecin traitant le VIH pour demander ce qu'il en pense. Le second avis et l'explication de l'autre médecin est ce qu'on appelle une "seconde opinion". C'est bien de dire à l'avance à votre propre médecin que vous allez consulter un autre médecin traitant le VIH pour avoir son avis. La fois suivante, vous retournerez chez votre médecin.

Si vous n'êtes pas satisfait de votre médecin traitant le VIH vous pouvez toujours en consulter un autre. Ça peut être un médecin du même hôpital ou d'un autre hôpital. Vous pouvez le dire à votre médecin mais si vous trouvez cela difficile, vous pouvez en parler à votre infirmière spécialisée..

10. Autres médecins

Certaines personnes consultent aussi d'autres médecins pour le VIH. Par exemple un naturopathe ou un guérisseur traditionnel. Cela peut être bien pour vous, mais vous devez continuer à consulter votre médecin traitant le VIH et toujours continuer à prendre vos médicaments contre le VIH.

Si vous en avez marre de prendre vos médicaments contre le VIH, parlez-en alors avec votre médecin ou votre infirmière. Vous pourrez alors probablement prendre d'autres médicaments contre le VIH. Mais si vous arrêtez de prendre les médicaments, vous serez très malade.



11. Analyse de sang

L'analyse de sang permet de voir si vous êtes en bonne santé.

La plupart des séropositifs passent une prise de sang à l'hôpital tous les 6 mois. Au début cela doit se faire plus souvent.

Normal

Les infirmières savent que vous êtes séropositif. Vous ne devez pas en avoir honte. Elles ne le disent pas aux autres et elles se comportent normalement à ce sujet.

Prélèvement du sang

Elles prélèvent quelques tubes de sang. Cela peut paraître beaucoup, mais au total cela ne représente qu'une demi-tasse de thé. Votre corps fabrique du sang. A la fin de la journée, votre sang sera reconstitué.

Stressant

Au début, c'est stressant pour beaucoup de personnes d'entendre le résultat de l'analyse de sang du médecin ou de l'infirmière spécialisé. La plupart du temps, les résultats sont bons. C'est pourquoi la plupart des gens ne sont plus nerveux après quelques temps.

Problèmes à cause des médicaments?

Dans l'analyse de sang, on regarde si les médicaments posent des problèmes. Parfois, les médicaments provoquent des maux que vous constatez vous-même. Mais parfois vous ne remarquez rien. Il apparaît pourtant dans votre analyse de sang si un médicament n'est pas bon pour vous. Vous recevez alors d'autres.

Quantité de virus

Dans l'analyse de sang, on mesure aussi la quantité de virus dans votre sang. Cela s'appelle 'charge virale'. Si les médicaments font leur effet, la quantité de virus diminue toujours jusqu'à ce qu'il ne soit plus visible dans votre sang. On dit alors que la charge virale est "indétectable". Votre charge virale peut augmenter une fois par rapport à une autre. C'est normal et ce n'est pas grave. Si votre charge virale augmente à chaque prise de sang, c'est qu'il se passe quelque chose. Les médicaments ne font pas leur effet. Et votre médecin vous dira peut-être qu'il faut prendre d'autres médicaments contre le VIH.

Armée de votre corps

Vos cellules immunitaires protègent votre corps comme des soldats. Elles font que vous ne tombez pas malade. Mais le virus VIH attaque vos cellules immunitaires et s'installe dedans. On appelle ces cellules immunitaires CD4. D'après l'analyse de sang, votre médecin peut voir si votre immunité est bonne ou pas. Pour la plupart des gens, plus la quantité de CD4 est élevée, plus l'immunité est meilleure. Le VIH peut affaiblir votre immunité. Vous pouvez alors attraper des autres maladies. En utilisant les médicaments contre le VIH, votre immunité va s'améliorer et l'armée devient plus forte. L'immunité est différente d'une personne à l'autre, également chez les personnes qui ne sont pas séropositives. Vous ne devez donc pas vous faire du souci si votre immunité est parfois un peu moins bonne.

Autres analyses de sang

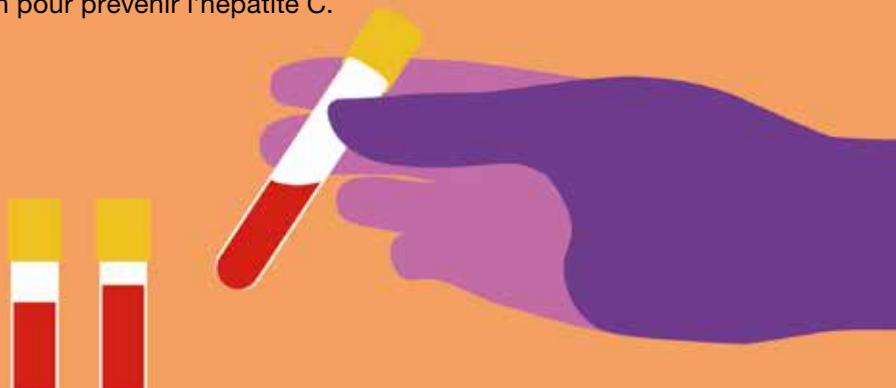
On analyse parfois d'autres choses dans votre sang. Par exemple si les médicaments arrivent bien dans votre sang. On appelle cela le "taux sanguin". S'il est trop bas, c'est possible que vous ne prenez pas vos médicaments tous les jours. Ou vous avez besoin de prendre plus de médicaments. On peut aussi parfois mesurer si les médicaments que vous prenez sont efficaces contre le type de VIH qui se trouve dans votre corps. C'est ce qu'on appelle la condition de résistance.

Autres virus

Beaucoup de séropositifs peuvent attraper d'autres virus dans leur corps comme l'hépatite A et B. Une analyse de sang à l'hôpital révèle si vous avez déjà eu l'hépatite A et B. Si vous ne les avez pas encore attrapées, l'infirmière vous dit où vous pouvez obtenir des vaccins pour prévenir ces maladies.

Hépatite C

L'hépatite C est une maladie grave du foie. Vous pouvez par exemple attraper cette maladie pendant les rapports sexuels sans préservatif. Si vous avez déjà contracté l'hépatite C, vous pouvez le contracter encore une fois. Il existe des médicaments qui vous permettent de guérir de l'hépatite C en quelques mois. Il n'y a aucun vaccin pour prévenir l'hépatite C.



12. Prendre des médicaments

Vous pouvez vieillir en bonne santé en prenant des médicaments contre le VIH tous les jours a vie. Vous devez prendre ces médicaments tous les jours environ à la même heure.

Il y a différents médicaments contre le VIH. Le médecin traitant le VIH et infirmière spécialisé vous disent quels médicaments contre le VIH vous pouvez prendre. Beaucoup de personnes ne prennent qu'un comprimé par jour. D'autres en prennent quelques-uns par jour. Vous pouvez même parfois choisir. Le médecin ou l'infirmière vous expliquent les avantages et les inconvénients des différents médicaments.

Prendre les médicaments

Vous devez prendre les médicaments tous les jours environ à la même heure. Donc pas une fois le matin et le lendemain le soir. Pour certains médicaments, vous devez manger quelque chose. Mais pour la plupart des médicaments contre le HIV, que vous mangiez quelque chose avec ou pas, n'a pas d'importance. Vous pouvez discuter avec votre infirmière a quel moment de la journée c'est agréable pour vous prendre vos médicaments. Si vous devez prendre plusieurs médicaments par jour, l'infirmière vous conseille s'il faut les prendre en même temps ou pas.

Oubli?

Si vous avez oublié de prendre votre médicaments, prenez-les immédiatement. Téléphonnez à votre infirmière pour demander quand vous devez prendre les suivants médicaments.

Vomissement ou diarrhée

Vous pouvez demander à votre infirmière spécialisé ce que vous devez faire si vous vomissez ou lorsque vous avez la diarrhée après avoir pris vos médicaments.

Arrêter un moment?

Vous devez prendre vos médicaments contre le VIH tous les jours. Même si vous avez de la grippe ou quand vous allez en vacances, il faut toujours les prendre Si vous ne prenez pas vos médicaments, vous ne remarquerez rien au départ. Mais si cela se produit plus souvent ou plus longtemps, vous pouvez tomber malade.

Médicaments de quelqu'un d'autre

Si vous n'avez pas vos médicaments sur vous, ce n'est pas bon de prendre celui de quelqu'un d'autre. Vous ne pouvez le faire que si vous êtes absolument sûr et certain que c'est le même que le vôtre.

Médicaments pour la famille au pays?

Ce n'est pas bien d'envoyer vos médicaments contre le VIH à votre famille à l'étranger. Car vous ne savez jamais quel médicaments contre le VIH sont bons pour un autre personne. Vous ne pouvez pas faire en sorte que la personne au pays reçoive chaque jour les bons médicaments contre le VIH pendant des années.

Etude d'un nouveau médicament contre le VIH

Le médecin demande parfois aux gens s'ils veulent participer à une étude. Ils peuvent ainsi essayer un nouveau médicament contre le VIH. Le médecin leur en explique les avantages et les inconvénients. Si le médecin vous le demande, vous pouvez décider librement pour vous-même. Vous pouvez participer, mais vous pouvez aussi dire que vous préférez prendre vos médicaments habituels.



13. La pharmacie

Rendez-vous à temps à la pharmacie pour aller chercher vos médicaments. De préférence quand il vous reste encore des médicaments pour une semaine. Car ce n'est pas bon de ne pas prendre ses médicaments pendant un jour ou plus. Si vous devez prendre 2 à 3 comprimés contre le VIH par jour, ce n'est pas bon d'en prendre un et pas l'autre. Vous devez prendre tous vos médicaments contre le VIH tous les jours. Si vous n'avez plus des médicaments et que vous ne pouvez pas en recevoir immédiatement à la pharmacie, appelez l'infirmière spécialisée dans la domaine de VIH.

Avec la prescription de votre médecin traitant le VIH ou de votre infirmière, vous recevrez vos médicaments contre le VIH en pharmacie. Vous pouvez aller chercher vos médicaments contre le VIH dans toutes les pharmacies des Pays-Bas. Dans certaines, vous pouvez les recevoir immédiatement, dans d'autres, vous devrez attendre quelques jours.

Notice

Si vous allez chercher vos médicaments à la pharmacie, vous trouverez une notice en petits caractères dans la boîte. C'est la notice d'emploi. La pharmacie vous donne souvent une autre notice, plus facile à lire. Chaque médicament peut provoquer parfois certains maux. Il peut s'agir de: maux de tête, nausées, diarrhée, démangeaisons, etc. Ce sont les effets secondaires. Sur la notice d'emploi dans la boîte des médicaments, vous trouverez vraiment beaucoup d'effets secondaires, même des effets secondaires que presque personne souffre. Ne soyez pas effrayé par cette longue liste. La plupart des médicaments contre le VIH n'ont que peu d'effets secondaires qui surviennent souvent.





14. Autres substances et suppléments

Informez franchement à votre pharmacien et à votre médecin traitant le VIH d'autres substances ou suppléments que vous prenez.

Soyez honnêtes sur les suppléments et médicaments sans ordonnance, les plantes médicinales et les drogues. On ne peut pas tout rendre en même temps que vos médicaments contre le VIH. Vous pouvez même tomber gravement malade!

Les médicaments contre le VIH ne s'accordent parfois pas avec les médicaments d'un autre médecin ou avec les médicaments que vous pouvez acheter sans ordonnance. Les médicaments contre le VIH ne s'accordent pas toujours avec des drogues comme l'XTC ou des plantes médicinales comme le millepertuis.

Différentes pharmacies

Il se peut que vous refusez d'aller chercher vos médicaments contre le VIH dans votre pharmacie, par exemple parce que vous ne voulez pas que le pharmacien près de chez vous sache que vous êtes séropositif. Ou parce que vous recevez vos médicaments contre le VIH de la pharmacie de l'hôpital. Mais comme tous les médicaments ne vont pas bien ensemble, il est important d'aller chercher tous les médicaments dans une seule pharmacie. Ils savent précisément quels produits vous utilisez.

15. Problème avec vos médicaments?

Il est inutile de rester longtemps avec des problèmes cause par les médicaments sans en parler au médecin ou à l'infirmière.

Si vous prenez des médicaments contre le VIH, vous pourrez avoir des problèmes. Des problèmes d'estomac, mauvais sommeil, diarrhée ou autre chose. Il faut en parler alors à votre médecin ou à l'infirmière spécialisée. C'est peut-être à cause des médicaments contre le VIH. Cela s'appelle effet secondaire.

Autres médicaments contre le VIH

Parfois, votre médecin a vu un effet secondaire sérieux et vous devez tout de suite prendre des autres médicaments contre le VIH. Ces autres médicaments sont aussi efficace contre le VIH, mais vous ne souffrez plus des effets secondaires. Après quelques semaines, la plupart des effets secondaires diminuent, puis disparaissent. Si vous avez toutefois des problèmes pendant longtemps, demandez alors d'autres médicaments contre le VIH à votre médecin traitant le VIH ou à votre infirmière spécialisée.

Souvent fatigué

Certains séropositifs sont plus souvent fatigués sans avoir travaillé durement ou avoir fait du sport intensivement. C'est par exemple dû au fait que quelqu'un ne mange pas ou ne dort pas assez ou se tracasse beaucoup. C'est parfois dû aux médicaments contre le VIH. Parlez de votre fatigue à votre médecin ou l'infirmière spécialisé, ils pourront peut-être vous aider.



16. Votre foi

La foi peut être un soutien. Certain personnes qui partagent votre foi peuvent vous aider. Par contre, d'autres peuvent vous juger.

Jeûner

Si vous voulez jeûner, vous devez simplement prendre vos médicaments. Si vous ne le faites pas, vous ne serez pas malade tout de suite, mais plus tard vous allez avoir des problèmes quand les médicaments ne seront peut-être plus efficaces. Vous devez prendre vos médicaments avec un verre d'eau et pour certains médicaments vous devez aussi manger quelque chose. Selon l'islam les personnes malades ne doivent pas jeûner.

Parler

Vous pouvez parler avec l'infirmière spécialisé sur le sujet de VIH et de votre foi. Vous pouvez en parler avec lui/elle si c'est difficile pour vous de faire une prise de sang ou de prendre vos médicaments pendant le jeûne.





17. Vivre sainement

Vivre sainement est bon pour tout le monde. Si vous êtes séropositif et vous arrêtez de fumer, c'est le meilleur.

Si vous fumez, vous risquez de tomber très malade. Si vous êtes séropositif et vous fumez, vous avez encore plus de chances de tomber malade. Si vous êtes séropositif, c'est mieux pour vous d'arrêter de fumer.

De nombreux séropositifs changent leur niveau de vie en faisant ceci: avoir une vie régulière, manger sainement, boire moins d'alcool et consommer moins de drogues, faire plus de sport et essayer d'avoir moins de stress.

18. Aucun risque pour les autres

Si on ne trouve plus le virus dans votre sang, personne ne peut être infecté par vous. Si vous prenez des médicaments contre le VIH, votre médecin et l'infirmière spécialisé vous diront quand virus ne se trouve plus dans votre sang; on dit que la charge virale est indétectable. Cela signifie que vous n'avez presque plus de virus dans le sang. Avec une charge virale indétectable, vous ne pouvez pas infecter votre partenaire sexuelle. Cependant vous ne pouvez pas guérir du VIH, car il reste toujours un peu du virus quelque part dans votre corps.

Si le virus est visible dans votre sang, c'est encore possible vous passez le VIH a vos proches des manières suivantes:

- vous pouvez transmettre le VIH à votre partenaire sexuelle par des rapports sexuels sans préservatif
- Vous pouvez passer le VIH a quelqu'un, par une aiguille de seringue que vous avez partagée
- Votre enfant peut être infecte par vous pendant la grossesse, pendant l'accouchement ou pendant allaitement



Vous ne pouvez jamais contaminer quelqu'un d'autre par votre salive, ni par votre transpiration, mucus nasal ni encore par vos larmes. Vous ne devez donc pas en tenir compte à la maison, avec vos enfants, à l'école ou au travail.

Vous pouvez normalement:

- embrasser et embrasser avec la langue
- éternuer, tousser et sangloter
- serrer la main de quelqu'un
- masser
- être massé
- utiliser la même toilette
- partager le même lit
- partager le repas
- aller boire un verre ensemble





19. Les rapports sexuels

Avec le VIH, vous pouvez profiter de votre vie sexuelle

Pas envie

Si vous venez de savoir que vous êtes séropositif, vous n'avez peut-être pas envie d'avoir les rapports sexuels. Ou vous trouvez que c'est difficile de jouir pendant les rapport sexuels. En général, cela arrive a la plupart des gens.

VIH indétectable

Si votre charge virale est indétectable, il est impossible que vous transmettiez le VIH à quelqu'un d'autre. Mais il y a naturellement d'autres maladies que vous pouvez attraper et transmettre par les rapports sexuels. Ce sont les maladies sexuellement transmissibles (MST). Il est donc recommandé d'utiliser un préservatif quand vous avez des rapports sexuels avec un partenaire occasionnel.

Parler

Vous pouvez toujours parler de votre vie sexuelle avec une infirmière spécialisé. Vous vous convenez avec votre infirmière spécialisé pour demander quand et où vous pouvez passer un test MST (Maladies sexuellement transmissibles). Quand vous avez beaucoup de problèmes dans votre vie sexuelle, vous pouvez en parler avec un spécialiste. On appelle cette personne un sexologue.

20. Travail

Si vous postulez pour un travail ou quand vous êtes malade, vous n'êtes pas obligé de s'exprimer sur votre séropositivité.

Postuler

Un patron ne peut pas vous poser des questions sur votre santé, même lors d'un entretien d'embauche. S'il le fait, vous ne devez pas lui répondre. Mais comment réagir si on vous le demande quand même pendant un entretien d'embauche? Votre infirmière spécialisée peut vous en dire plus à ce sujet. C'est bien d'en parler avec lui/elle avant un entretien d'embauche.

Travailler moins

Si vous pensez que vous pourrez moins travailler au cours des 6 prochains mois pour des raisons de santé, vous devez le dire. Mais vous n'êtes pas obligé de dire que c'est à cause du VIH.

Examen

Avant d'entrer dans un nouveau travail souvent vous êtes examiné par un médecin. Le médecin ne peut pas vous poser des questions sur le VIH et on ne peut pas vous faire passer un test VIH.

Rapporter que vous êtes malade

Si vous rapportez au travail que vous êtes malade vous n'êtes pas obligé de dire la cause de ce que vous avez à votre employeur. Si votre maladie est due au VIH, vous ne devez donc pas le dire. Votre employeur peut poser des questions comme: Quand pensez-vous reprendre le travail? Pensez-vous que vous pourrez travailler à temps plein? Pourrez-vous de nouveau tout faire? Pour plus d'informations sur l'arrêt maladie, vous pouvez vous adresser à l'Association des personnes vivant avec le VIH.

Médecin du travail

Vous n'êtes pas obligé de dire au médecin du travail que vous êtes séropositif. Il est toutefois bon de le lui dire. Les médecins du travail ne peuvent pas délivrer votre secret à personne, mais cela se passe des fois malgré tout. Dites à votre médecin que vous ne voulez pas qu'il le dise à quelqu'un d'autre. Avant cette discussion, vous pouvez toujours demander conseil à l'infirmière spécialisée dans le domaine de VIH. Lui/elle peut vous dire quelle est la meilleure solution.





21. En voyage

Vous pouvez partir en voyage sans souci si vous avez réglé plusieurs choses au préalable. Vous pouvez demander au médecin traitant le VIH une lettre qui vous permet de transporter des médicaments avec vous.

Dans quel pays allez-vous?

Vous n'entrerez pas dans certains pays si vous êtes séropositif. Vous pouvez chercher sur le site anglais www.hivtravel.org ou le demander à votre infirmière spécialisée ou à l'Association des personnes vivant avec le VIH.

Vaccinations

Pour certains pays, vous devez d'abord obtenir un vaccin contre la fièvre jaune ou Hépatite A ou B. Vous pouvez demander des informations concernant à votre infirmière spécialisé.

Emporter des médicaments supplémentaires

Emportez des médicaments supplémentaires contre le VIH si votre séjour devait durer plus longtemps que prévu. Emportez par exemple des médicaments pour une semaine en plus.

Assurance

Pensez à prendre une bonne assurance si vous partez en voyage. Vous pourrez ainsi appeler votre assurance en cas vous n'avez plus des médicaments à l'étranger. Une bonne assurance c'est:

- Une assurance à l'étranger complémentaire à votre assurance-maladie; Ou une assurance voyage avec couverture médicale.
- Si vous voyagez en dehors de l'Europe, regardez alors si vous avez une assurance avec couverture mondiale.

Prendre l'avion

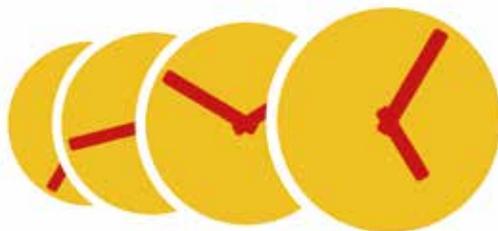
Si vous prenez l'avion, veillez à emporter vos médicaments contre le VIH dans votre bagage à main. Si vous prenez l'avion avec quelqu'un d'autre, partagez vos médicaments dans les bagages à main. Vous aurez ainsi toujours des médicaments si un sac est fermé ou perdu.

Décalage horaire

Si vous partez en voyage et qu'il y a un décalage horaire, vous pouvez prendre les médicaments à la même heure. Par exemple au petit-déjeuner. S'il y a une différence d'1 ou de 2 heures, vous pouvez alors prendre vos médicaments à l'heure normale. Mais si vous allez en Amérique ou en Asie, quand devez-vous alors prendre vos médicaments? Vous pouvez le demander à l'avance à l'infirmière spécialisé.

Problèmes?

Si vous êtes à l'étranger et que vous avez des problèmes avec vos médicaments ou des problèmes de santé, vous pouvez aller dans un hôpital et présenter la lettre de votre médecin. Mais vous pouvez aussi appeler l'infirmière spécialisé. Amenez donc son numéro de téléphone.



22. Argent et assurances

L'assurance de base paie tous les frais liés au VIH.

Chaque hollandais ou toute personne qui travaille ou habite aux Pays-Bas doit prendre une assurance de base auprès de son assureur-maladie et la payer. L'assurance de base paie vos médicaments contre le VIH, vos prises de sang et vos rendez-vous à l'hôpital. Si vous êtes séropositif, vous payez le prix simple pour cette assurance et on ne peut pas vous refuser. Chaque assurance de base a un risque propre: chaque année vous devez payer quelques centaines d'euros vous-même.

Assurances supplémentaires

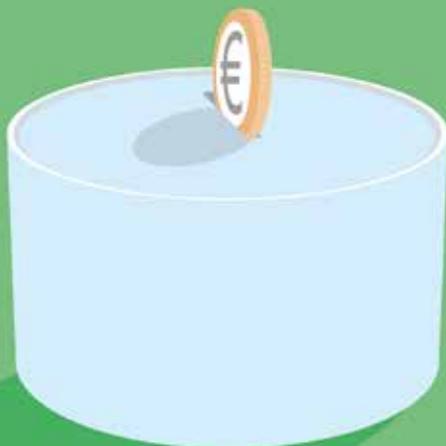
Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre une assurance complémentaire pour le dentiste ou le physiothérapeute par exemple. On n'a encore jamais eu de cas où quelqu'un ne pouvait pas prendre d'assurance complémentaire parce qu'il était séropositif.

Soutien financier du Aidsfonds

Si vous avez un bas revenu, vous pouvez avoir des problèmes si vous devez payer des frais supplémentaires liés au VIH ou à votre santé. Vous pouvez demander soutien financier au Aidsfonds (département aide individuelle): 020 62 62 669. Ils vous donnent uniquement de l'argent si vous ne savez pas en recevoir par d'autres organisations, comme votre commune par exemple et ce, seulement à des fins spéciales.

Autres assurances et taxes

Sur le site web www.hivvereniging.nl vous trouverez des informations sur le VIH et sur les assurances et les taxes en Néerlandais, mais vous pouvez appeler pour demander des renseignements en Français.



23. Association des personnes vivant avec le VIH

L'Association des personnes vivant avec VIH est là pour vous aider à mieux apprendre à vivre avec le VIH.

L'Association des personnes vivant avec le VIH est là pour vous aider à vivre avec le VIH. L'association n'est pas gouvernementale mais une organisation indépendante avec des membres. L'Association des personnes vivant avec le VIH s'adresse aux personnes vivant avec le VIH vivant aux Pays-Bas et dans son entourage directe. L'association fournit des informations sur la vie actuelle et quotidienne avec le VIH. C'est l'association qui a réalisé cette brochure. Et elle a aussi un site web en Néerlandais avec énormément d'informations. L'Association est là pour défendre vos intérêts et peut vous mettre en contact avec d'autres personnes séropositifs.

Parler

Vous pouvez en toute confiance nous téléphoner si vous souhaitez parler du VIH ou pour toute question se rapportant à votre séropositivité. Et ceci, aussi sans donner votre nom si vous le voulez ainsi. Vous pouvez appeler le lundi, mardi et le jeudi entre 14h et 22h.

Devenir membre

Vous pouvez aider l'Association des personnes vivant avec le VIH en devenant membre. Plus l'Association compte de membres, plus nous avons la force. Vous pouvez devenir membre en vous inscrivant sur le site web ou en appelant l'Association par téléphone.

Devenir bénévole

Vous aiderez l'Association des personnes vivant avec le VIH aussi en devenant bénévole. Nous nous ferons un vrai plaisir de pouvoir vous en parler.

Comment nous joindre?

Numéro de téléphone Servicepunt: 020 689 25 77

Vous pouvez appeler le lundi, mardi et le jeudi entre 14h et 22h

Site web: www.hivvereniging.nl

Cette brochure

Cette brochure, réalisé avec le soutien de Gilead, un des fabricants des médicaments contre le VIH et par l'Association des personnes vivant avec le VIH vous est gratuitement offert. Les textes ont été écrits par Fred Verdult, la rédaction de la langue française est faites par Eliane Becks Nininahazwe, Marie-Chantal Baziruwisabiye et Reina Foppen. La coordination de la production de cette brochure était en mains de Pieter Brokx. Les dessins ont été réalisés par Richard Kleist et l'impression a été réalisée par NPN Drukkers.

Colophon

Edition: Association des personnes vivant avec le VIH 2017

Publication rendue possible avec le soutien de Gilead Sciences, un des fabricants de médicaments contre le VIH

Textes: Fred Verdult

Rédaction: Eliane Becks
Nininahazwe, Marie-Chantal
Baziruwisabiye, Reina Foppen

Coordination: Pieter Brokx

Dessins: Richard Kleist

Impression: NPN Drukkers

Conception: Rogério Lira

Copyright: CC-BY-NC-ND 4.0





Postbus 15847
1001 NH Amsterdam

1e Helmerstraat 17A-3
1054 CX Amsterdam