

HET ONMOGELIJKE WORDT MOGELIJK BETTER BEGRIJPEN $N=N$

NIET MEETBAAR

NIET OVERDRAAGBAAR



Condoms



Onderzoek



Behandeling

INLEIDING.....N=N

Het is erg belangrijk vandaag de boodschap **niet meetbaar = niet overdraagbaar (n=n)** bij te brengen aan **personen die leven met hiv (PLHIV)** en de gehele bevolking in het algemeen.

Het is zo dat n=n toelaat :

- seksuele relaties te hebben zonder hiv door te geven;
- kinderen te krijgen zonder beroep te moeten doen op medisch begeleide voortplanting;
- het beeld over mensen met hiv te veranderen en stigma te verminderen.

Om die reden heeft de groep van PLHIV van "L'espace Mandela", een project van Plateforme Prévention Sida, beslist een brochure uit te geven over n=n, aangepast aan de noden van PLHIV voor wie deze informatie soms moeilijk te begrijpen is. De tool maakt het bovendien mogelijk de communicatie tussen PLHIV en zorgverleners hierover te verbeteren.

Deze brochure hoopt het begrip te verbeteren van PLHIV over de behandeling en haar werking, over virale lading, het immuunsysteem en het concept n=n. Het laat toe de impact van n=n op de levenskwaliteit in het algemeen beter te begrijpen en meer specifiek op hun emotioneel en seksueel leven.0

IK START MIJN BEHANDELING

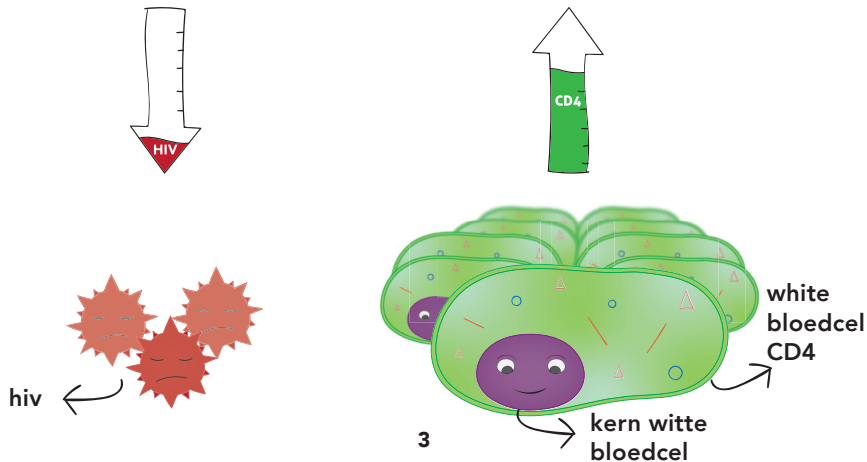


Waarom is mijn hiv behandeling belangrijk?

Het laat toe **mijn virale lading** te verlagen en **mijn immuunsysteem** te versterken (vooral de "witte bloedcel CD4")

De virale lading verlagen :
minder virus (hiv)

Het immuunsysteem versterken :
meer witte bloedcellen CD4

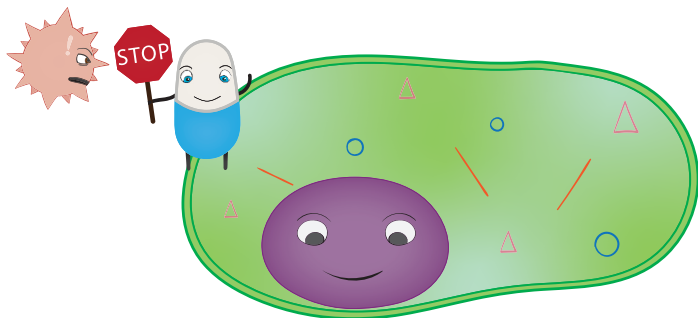


Hoe werkt mijn behandeling ?

→ De behandelingen werken op verschillende manieren afhankelijk van de moleculen die zij bevatten.

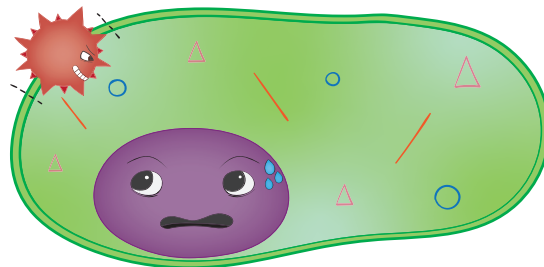
→ De behandeling voorkomt dat het virus de witte bloedcel binnendringt

MET BEHANDELING



De behandeling voorkomt dat het virus de witte bloedcel binnendringt

ZONDER BEHANDELING

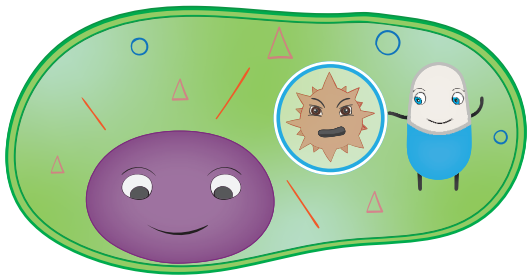


Het virus dringt de witte bloedcel binnen

Hoe werkt mijn behandeling ?

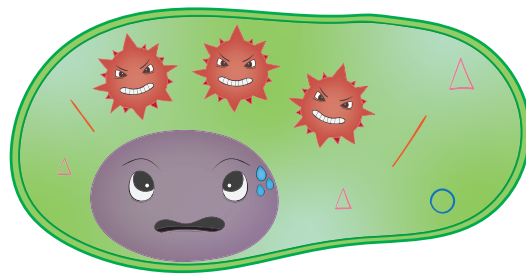
→ De behandeling voorkomt dat het virus zich vermenigvuldigt

MET BEHANDELING



De behandeling voorkomt dat het virus zich vermenigvuldigt in de witte bloedcel

ZONDER BEHANDELING

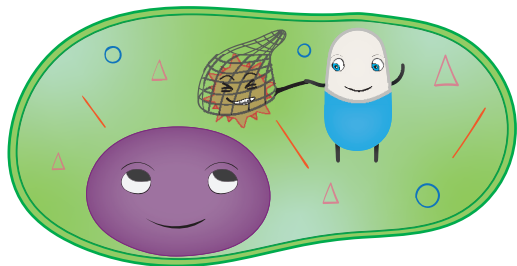


Het virus vermenigvuldigt zich in de witte bloedcel

Hoe werkt mijn behandeling ?

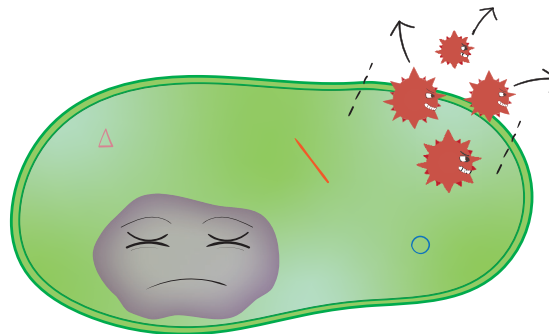
→ De behandeling voorkomt dat het virus de witte bloedcel verlaat en andere cellen infecteert

MET BEHANDELING



De behandeling voorkomt dat het virus de witte bloedcel verlaat

ZONDER BEHANDELING

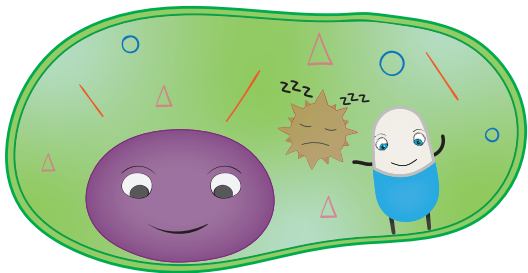


Het virus verlaat de witte bloedcel

Hoe werkt mijn behandeling ?

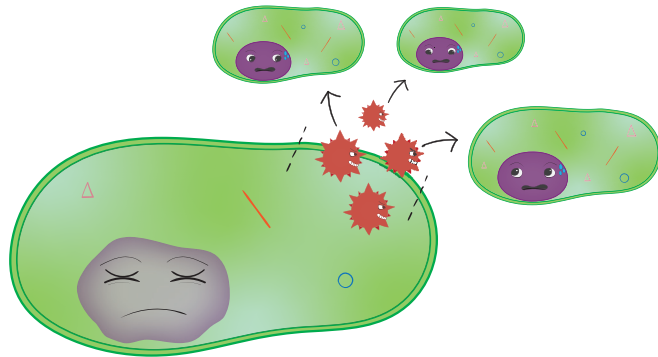
→ De behandeling doet het virus inslapen. Zodra het virus slaapt, kan ik seksuele relaties onderhouden zonder hiv door te geven aan anderen

MET BEHANDELING



De behandeling doet het virus
inslapen in de witte bloedcel

ZONDER BEHANDELING



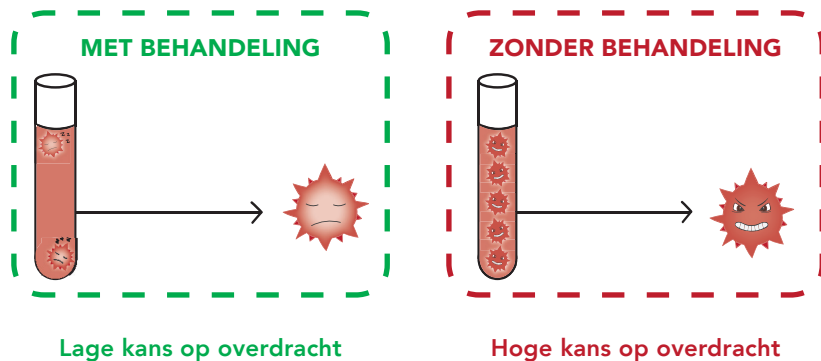
Het virus zal andere witte bloedcellen infecteren

Wat is de virale lading ?

De virale lading verwijst naar de **hoeveelheid aan virus (hiv)** dat zich in mijn bloed bevindt.

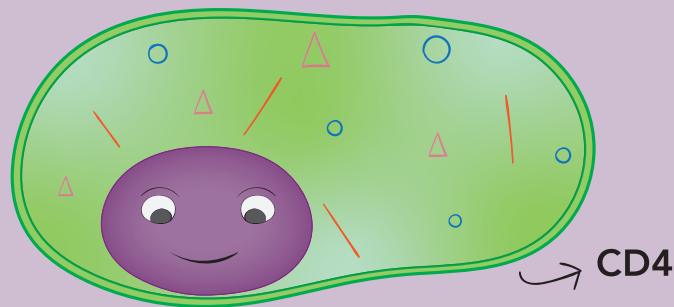
Voor ik mijn behandeling start, zal mijn virale lading (hoeveelheid virus in bloed) doorgaans zeer hoog zijn. **Dit wil zeggen dat het risico op overdracht van HIV op dat moment ook hoog is.**

Met mijn behandeling kan ik de virale lading verlagen. **Wanneer mijn virale lading verlaagt, verlaagt de kans op overdracht.**



Wat is het immuunsysteem ?

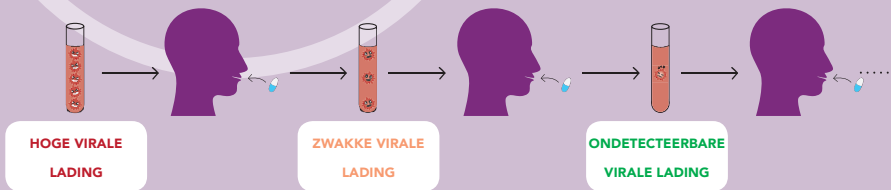
Het is het **verdedigingssysteem van mijn lichaam tegen ziekten**. De CD4-cellen maken deel uit van de familie van witte bloedcellen, cellen verantwoordelijk voor die verdediging. **Het zijn de CD4-cellen die het HIV virus gaat infecteren.**



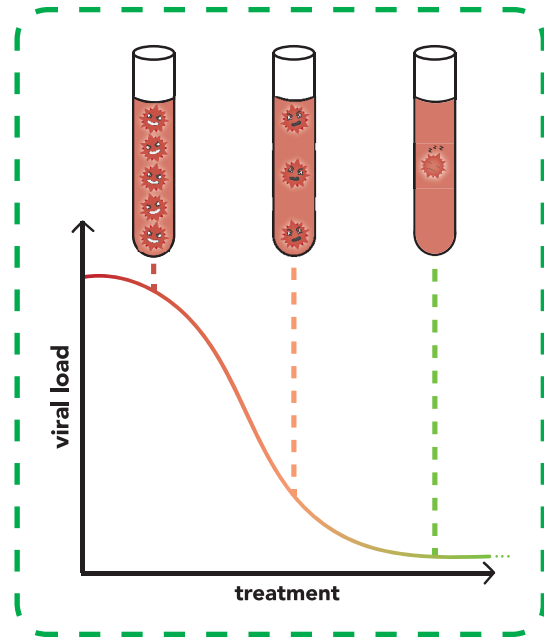
Voor ik met mijn behandeling van start ga, is mijn immuniteit (het aantal CD4-cellen) soms zeer laag. **Om te voorkomen dat het virus zich vermenigvuldigt, zal de medicatie het aantal CD4-cellen doen toenemen om zo mijn immuunsysteem te versterken.**

Wat is een ondetecteerbare virale lading ?

Dit is het geval wanneer de hoeveelheid virus in mijn bloed erg laag is. Indien ik mijn medicatie correct inneem en ik de instructies van de dokter opvolg, zal de hoeveelheid virus afnemen totdat de meettoestellen het niet langer kunnen detecteren (zien) in mijn bloed. (20 of 50 kopieën van het virus per milliliter bloed – 1 kopie = 1 virus). Men zegt dan dat de virale lading dan ondetecteerbaar is.



Opgelet, dit wil niet zeggen dat er geen virus meer in mijn lichaam aanwezig is, het is er nog steeds maar in een zeer lage hoeveelheid. Het virus is minder actief en slaapt verder.

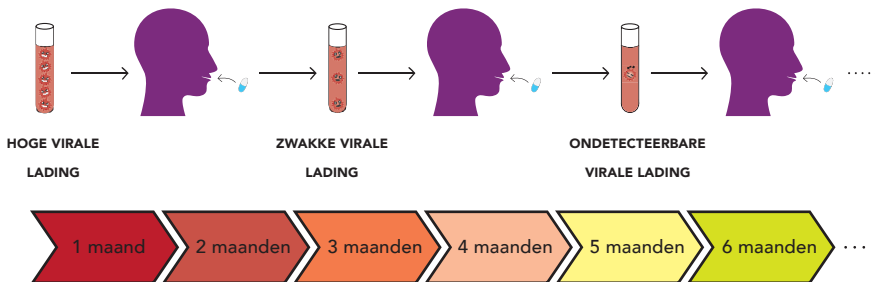


Opgelet, het hebben van een virale lading die ondetecteerbaar is, wil niet zeggen dat ik genezen ben van hiv. Wel vermindert het de impact van het HIV virus op mijn lichaam en doet het mijn levensverwachting en -kwaliteit toenemen. Mijn levensverwachting wordt gelijkaardig aan die van personen die niet hiv positief zijn. Door mijn behandeling kan ik een normaal leven gaan leiden.

Hoe zorg je dat de virale lading ondetecteerbaar is ?

De enige manier om ervoor te zorgen dat mijn virale lading ondetecteerbaar is, is door **het correct nemen van mijn anti-hiv medicatie: zonder onderbreking, zonder te vergeten, zonder zelf de dosis te verhogen of te verlagen.**

Vanaf het moment dat ik mijn medicatie begin te nemen, zal het **3 tot 6 maanden** duren vooraleer de **virale lading ondetecteerbaar** is. Met nieuwe medicatie kan dit minder lang duren.



Hoe weet je dat je virale lading ondetecteerbaar is ?

Om te weten of mijn virale lading ondetecteerbaar is, **moet ik een bloedonderzoek laten uitvoeren (meting van de virale lading) om de hoeveelheid virus in mijn bloed te meten.**

De dokter zal nagaan of er sprake is van :

- een grote hoeveelheid virus = **hoge virale lading**
- een kleinere hoeveelheid virus = **lagere virale lading**
- een zeer kleine hoeveelheid virus = **niet meetbare virale lading**



IK BEN NIET MEETBAAR DUS IK BEN NIET OVERDRAAGBAAR!

Wat wil niet meetbaar zeggen?

Als ik niet meetbaar ben, wil dit zeggen dat ik hiv niet langer kan doorgeven aan anderen.

Wat zijn de voordelen van n=n?

n=n laat toe om :

- de risico's te verkleinen van overdracht van het virus aan mijn partner door seksueel contact. Het is dan ook niet meer noodzakelijk condooms te gebruiken om overdracht van HIV te voorkomen. Opgelet, condooms blijven wel het enige beschermingsmiddel tegen Seksueel Overdraagbare Aandoeningen (SOA)
- kinderen te krijgen die niet besmet zijn met het virus. Dit bovendien op natuurlijke wijze zonder medisch begeleide voortplanting (MBV). Ik kan ze daarentegen wel geen borsvoeding geven (er blijft namelijk een kleine hoeveelheid van het virus in de borstmelk aanwezig)

HOE OMGAAN MET n=n ?... OVL

Kan ik voor altijd ondetecteerbaar blijven ?

JA, als ik mijn medicatie correct en op de vaste momenten inneem, zonder te vergeten, zonder zelf de dosis te verhogen of te verlagen, noch mijn behandeling eenzijdig stop te zetten. Indien ik dit allemaal niet respecteer, is het mogelijk dat ik opnieuw detecteerbaar word en dus het virus kan overdragen aan anderen.

Het is zo dat ik de instructies van mijn dokter goed moet volgen om steeds ondetecteerbaar te blijven en ik regelmatig mijn virale lading moet laten controleren (met bloedonderzoek).

Kan ik genezen met een ondetecteerbare virale lading?

NEE, als ik een ondetecteerbare virale lading heb, bevindt het virus zich nog steeds in mijn lichaam, maar in een zeer kleine hoeveelheid. Ik blijf seropositief en mijn HIV-test zal altijd positief zijn.

Vandaag wordt hiv in België beschouwd als **een chronische ziekte die ongeneeslijk, maar wel behandelbaar is.**

Is de meting van CD4-cellen nog belangrijk indien mijn virale lading ondetecteerbaar is ?

JA, het aantal CD4-cellen en de virale lading zijn allebei van belang. Zij geven namelijk belangrijke informatie aan mijn dokter voor de medische opvolging.

De anti-hiv behandeling wil mijn virale lading ondetecteerbaar maken (zeer laag) en mijn immuunsysteem versterken door het aantal CD4-cellen te doen toenemen.

Wat als mijn virale lading opnieuw detecteerbaar wordt ?

Indien de medicatie niet correct genomen wordt, kan het virus resistent worden tegen de medicatie of opnieuw detecteerbaar worden. De dokter kan beslissen om mijn behandeling te wijzigen, bijkomende analyses aan te vragen, samen met me na te gaan of ik mijn medicatie wel goed inneem en of de omstandigheden verder goed zijn om ondetecteerbaar te blijven.

Wanneer de virale lading opnieuw toeneemt, verhoogt ook het risico op overdracht van het virus en moet een ander beschermingsmiddel gebruikt worden (condoom voor één van beide partners of PrEP voor de seronegatieve partner).

MIJN ERVARING MET n=n



"Vooraleer ik met mijn behandeling begon, was ik geïsoleerd, ik dacht alleen aan de dood. De medicatie heeft me uit mijn isolement gehaald en vandaag voel ik me met o=o meer gerustgesteld. G.

"Vóór o=o, voelde ik me geblokkeerd in mijn emotioneel en seksueel leven. Ik had erectie-problemen door een angst om de ander te besmetten. Nu ben ik meer gerustgesteld en opengebloeid op seksueel vlak. Ik voel me ten minste gedeeltelijk genezen.."



"Hoewel o=o goed nieuws is en hoop biedt voor de toekomst, was het zeer moeilijk voor me om mijn partner te vertellen dat ik seropositief ben. Ik heb gewacht het hem te vertellen tot ik ervan overtuigd was dat de relatie zou blijven duren.."

P.



"Ondanks o=o, heb ik niet gedurfd mijn familie te vertellen dat ik seropositief ben uit angst voor het waardeoordeel dat zij over mij zouden vormen.,," H.

"Ik ben bang om op mijn werk te vertellen dat ik seropositief ben omwille van de reacties die al geuit werden over andere ziekten. Ik ben niet zeker of mijn werkgever en collega's wel goed geïnformeerd zijn over HIV in het algemeen en o=o in het bijzonder.,," A.



"Toen ik als asielzoeker in een opvangcentrum zat, ben ik naar het ziekenhuis geweest. De dokter werd boos omdat ik hem niet gezegd had dat ik seropositief ben. Hoewel ik hem zei dat mijn virale lading ondetecteerbaar is, was hij niet gerustgesteld.,," G.



- Met $n=n$, zal ik mijn partner niet besmetten door seksueel contact zonder condoom, maar dit beschermt me niet tegen andere SOA's.
- Met $n=n$, is het virus nog steeds aanwezig in mijn lichaam, weliswaar in een zeer kleine hoeveelheid.
- $n=n$ laat niet toe borstvoeding te geven (omdat HIV overgedragen kan worden via de borstmelk, zelfs indien de moeder een doeltreffende anti-HIV behandeling volgt).
- $n=n$ betekent niet dat ik genezen ben.
- Ik kan opnieuw detecteerbaar worden als ik mijn behandeling niet correct opvolg (bv. omdat ik bijwerkingen heb).
- Ik mag niet eenzijdig mijn behandeling stopzetten, ik moet hierover spreken met mijn dokter omdat het mijn virale lading opnieuw kan verhogen.

**$n=n$ HET ONMOGELIJKE
WORDT MOGELIJK**

NUTTIGE CONTACTEN.....



hiv Preventie-organisaties

Plate-Forme Prévention Sida Espace Mandela Action Plus

Place de la Vieille Halle aux Blés, 29 - 1000 Bruxelles
02/733 72 99
www.preventionsida.org - www.preventionist.org

Vzw Lhiving

Poolstraat 2 - 1210 Brussel
02/201 14 19
www.lhiving.be

Projet Nyampinga

Rue des Sports, 19 - 1348 Louvain-la-Neuve
0498/71 30 62

SIDA-IST Charleroi-Mons

Boulevard Zoé Drion, 1 - 6000 Charleroi
071/92 54 10
www.sida-charleroi-mons.be

Sida Sol ASBL

Rue des Fontaines-Roland, 29 - 4000 Liège
04/287 67 00
www.sidasol.be

Le SASER

Rue Docteur Haibe 4 - 5002 Namur
081/77 68 20
www.province.namur.be/saser

HIV-SAM Project

Nationalestraat 155 - 2000 Anvers
03/247 64 81 • 0479/50 03 98
www.hivsam.be

Muungano Boekenberglei

Charles de Costerlaan 21/G11 - 2050 Antwerpen
0488/33 37 27 • 0479/40 03 89
www.hivsam.be/

Sensoa

Franklin Rooseveltplaats 12 - 2060 Antwerpen
03/238 68 68
www.sensoa.be/

Ex Aequo

Rue des Pierres 29 - 1000 Bruxelles
02/736 28 61
www.exaequo.be

HIV Referencie centra

Centre de référence VIH de l'UCL -Hôpital St-Luc

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles
02/764 21 98 • 02/764 19 02

Centre de référence VIH de l'ULB - CHU St-Pierre - CETIM

Rue Haute, 322 - 1000 Bruxelles
02/535 31 77

Centre de référence VIH Hôpital Erasme

Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles
02/555 46 88

Centre de référence VIH de l'UZ VUB

avenue du Laarbeek, 101 - 1090 Bruxelles
02/ 477 60 01

Centre de référence VIH - CHU Charleroi

Chaussée de Bruxelles, 140 - 6042 Lodelinsart
071/92 31 07

Centre de référence VIH CHU Dinant Godinne

Avenue Dr. Gaston Thérassé, 1 - 5530 Yvoir
081/42 20 81 • 081/42 38 00

Centre de référence VIH du CHU de Liège (5ème étage)

Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège
04/270 31 90

HIV Referentie centrum Instituut voor Tropische Geneeskunde

Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen
03/247 64 65

HIV Referentie centrum AZ Sint Jan-Brugge – Ostende AV

Ruddershove 10, 8000 Brugge
050/45 23 12

HIV Referentie centrum Gent

G.Heymanslaan ,entrée 69 (P2, route 690) - 9000 Gent
09/332.23.50

HIV Referentie centrum, Campus Gasthuisberg

Herstraat, 49 - 3000 Leuven
016/34 47 75

HIV Referentie centrum Jessa Zeikenhuis Campus Virga Jesse

Stadsomvaart, 11 - 3500 Hasselt
011/33 55 11

Other Links

CATIE : www.catie.ca/

SERONET : www.seronet.info/

UNIA : www.unia.be

Action Traitement : www.actions-traitements.org

Aides : magazine Remaides : www.aides.org/Remaides

ONUSIDA : <http://www.unaids.org>

Aidsmap : <https://www.aidsmap.com>

Een seropositief persoon met een ondetecteerbare virale lading door behandeling draagt geen hiv meer over.

Om een testcentrum of een aidsreferentiecentrum te vinden, of om meer informatie
te ontvangen over de behandelingen, bezoek volgende website

WWW.PREVENTIONSIDA.ORG



**VOLG ONZE PAGINA
PLATEFORME PRÉVENTION SIDA**

De brochure werd ontworpen in samenwerking met dokters en verplegers van
het ARC van Erasme en St Luc.
Met de steun van ViiV Healthcare Belgium.

Deze brochure kan gratis gebruikt en gereproduceerd worden onder de licentie
Creative Commons BY-NC-SA 4.0.



Ver. Ed. : Thierry Martin, Plate-Forme Prévention Sida
Place de la Vieille Halle aux Blés, 29-28 – 1000 Bruxelles