

Hiv-behandelcentrum



Locatie VUmc

Behandelwijzer

Voor een optimale kwaliteit van leven met hiv

Welkom in het hiv-behandelcentrum van Amsterdam UMC, locatie VUmc. Tegenwoordig is hiv een goed te behandelen chronische ziekte. In het hiv-centrum werken gespecialiseerde artsen en verpleegkundig specialisten. U wordt behandeld door een arts en een verpleegkundig specialist. In deze brochure vindt u beknopte informatie over de behandeling en hoe u kunt werken aan een gezond leven met hiv. En vindt u websites die u kunt bezoeken voor aanvullende informatie.

Wat is hiv?

Hiv staat voor *Humaan Immunodeficiëntie Virus*. Als hiv niet wordt behandeld, breekt het stap voor stap het afweersysteem af. Het afweersysteem zorgt ervoor dat virussen en bacteriën minder kans krijgen iemand ziek te maken. Belangrijke afweercellen die door het virus worden afgebroken, zijn de CD4 cellen, of T-cellen. Als het afweersysteem is afgebroken, kunt u ziek worden van een ziekte waar u normaal niet zo ziek van wordt. Bijvoorbeeld griep of een longontsteking. Als uw afweersysteem zó verzwakt is dat het uw lichaam niet meer kan beschermen, noemen we de ziekte aids. Er is nog geen genezing voor hiv maar met behandeling met medicijnen, is het goed onder controle te houden

Hiv-behandeling



Bij uw hiv-behandeling op de polikliniek staan gesprekken met uw behandelend arts en uw verpleegkundig specialist voorop. Samen bespreekt u de behandeling en de mogelijkheden. In het consult met uw arts of verpleegkundig specialist is er altijd ruimte om uw vragen en wensen te bespreken.

Medicijnen

De hiv-therapie bestaat uit het gebruiken van medicijnen. Dit noemen we antivirale therapie of hiv-remmers. U gebruikt deze medicijnen meestal één keer per dag, op een vast moment. Dit is belangrijk voor het succes van de behandeling. Het doel van de therapie is het bereiken van een onderdrukt virus. De hoeveelheid virus meten we in het bloed en noemen we de viral load. Als het virus goed onderdrukt is door de medicijnen en niet meer in het bloed aantoonbaar is, noemen we dit een ondetecteerbare viral load. Om het gebruiken van de medicijnen vol te houden, kiest u een vast moment op de dag waarop het u het beste uitkomt om de medicatie in te nemen. In het consult bespreken we met u hoe u dit moment het beste kunt bepalen.

Metingen en controles

Bij uw hiv-behandeling is het controleren van uw bloed belangrijk. Naast het meten van de viral load is het meten van uw afweercellen in het bloed, met name in het begin van de behandeling, ook belangrijk. Deze bepaling noemen we CD4-cellen. Ook meten we andere waarden in het bloed om te kijken of het goed gaat met het lichaam tijdens de therapie.

Als de behandeling met medicijnen goed is ingesteld, komt u twee keer per jaar op controle op de polikliniek. Twee weken vooraf aan elke afspraak zult u bloed moeten laten prikken. De bloeduitslagen worden op de controle afspraak met u doorgenomen.

Thema's:

- contact met behandelaar
- bloeduitslagen
- bespreken bijwerkingen
- arts en verpleegkundig specialist
- innametijd pillen
- bespreken overig medicatiegebruik

Psychische gezondheid



Je voelt je vaak gezonder als je lekker in je vel zit. Mentaal welbevinden speelt hier een grote rol in. Hierdoor is het belangrijk dat er aandacht is voor uw gemoedstoestand. Heeft de hiv veel impact op uw leven? Op uw welbevinden? Kunt u uw verhaal kwijt bij mensen in uw omgeving? Of is er behoefte aan een persoon waar u mee kunt praten en uw ervaringen met hiv mee kunt delen? Hier besteden uw behandelaars in het consult aandacht aan. Omdat het soms makkelijker is met een situatie om te gaan als u er niet alleen voor staat. Laat weten hoe u in uw vel zit. Dan kan er samen met u gekeken worden naar een passende oplossing voor meer stabiliteit in uw mentale gezondheid. Uw behandelaars werken samen met psychologen en psychiaters van GGZ inGeest, kenniscentrum hiv en psychische klachten. Een verwijzing daarnaartoe is laagdrempelig en de zorgverleners hebben allemaal ervaring met hiv-patiënten. Ook wordt er samengewerkt met organisaties die lotgenotencontact organiseren.

Thema's:

- welbevinden
- stigma
- lotgenotencontact
- impact hiv op het leven
- acceptatie
- psychische klachten

Leefstijl



Naast het gebruiken van uw hiv-medicijnen is een gezonde leefstijl belangrijk voor uw algehele gezondheid en welbevinden. Dit onderwerp komt dan ook in gesprekken met uw arts en verpleegkundig specialist aan de orde. De belangrijkste items staan hieronder op een rij. Mocht het nodig zijn kunnen uw behandelaars u doorverwijzen naar experts op verschillende gebieden van leefstijl.

Voeding

Gezonde en gevarieerde voeding is voor iedereen belangrijk. Door te kiezen voor voedsel dat bijdraagt aan een gezonde leefstijl, kan uw lichaam weerbaarder worden. Uw lichaam heeft behoefte aan vitaminen, mineralen, antioxidanten en eiwitten, de bouwstenen van een gezond immuunsysteem. Dit is gemakkelijk te halen uit verse producten zoals groenten, fruit, vlees en vis. Tips nodig? Vraag het!

Beweging

Bewegen maakt je spieren en botten sterker, verbetert je conditie en maakt je psychisch fitter. Het verkleint de kans op hart- en vaatziekten en suikerziekte. Is goed voor je gewicht, je bloeddruk en cholesterol. Je gaat je fitter voelen en slaapt beter. Verder geeft het meer energie. Sport en bewegen helpt om te ontspannen en maakt dat je minder last hebt van stress. Bewegen werkt ook goed bij somberheid, depressie en angst.

Stress vermijden

Stress kan een behoorlijke impact hebben op uw welbevinden. Hoe te ont-stressen is voor iedereen anders. Voor de ene persoon kan mindfulness of meditatie bijdragen aan meer balans. Een ander gaat hardlopen, wandelen of een pittig uurtje naar de sportschool. We horen graag hoe ontstressen u lukt.

Roken, alcohol, drugs

Voor een gezonde leefstijl zijn deze drie vaak een uitdaging. Hoe gaat u hiermee om?

Thema's:

- | | | |
|---------------|------------------|-----------|
| - voeding | - sport | - bewegen |
| - werk | - huisvesting | - reizen |
| - ontspanning | - genotsmiddelen | |

Seksuele gezondheid



Seksualiteit, relaties, zwangerschapswens, of juist niet zwanger worden? Hiv positief en uw partner niet? Hoe gaat u hiermee om? Hoe beschermt u zich tegen andere soa's of hoe kunt u zich weer openstellen voor relaties of seksuele contacten als u de diagnose hiv hebt gekregen?

Met de huidige medicatie is het mogelijk op een natuurlijke manier zwanger te worden en een gezonde baby te krijgen. Door de medicatie goed te slikken, beschermt u uzelf en anderen. Uzelf om niet ziek te worden van de hiv. En anderen doordat u het virus bij juiste inname van de medicatie niet meer kunt overdragen aan anderen. Uit studies is gebleken dat het risico op het overdragen van het virus bij juist gebruik van medicatie, verwaarloosbaar is.

Tijdens uw consult wordt er aandacht besteed aan bovengenoemde onderwerpen. Mocht u hierover zelf vragen hebben: geen vraag is gek of niet gewenst. Laat weten wat u bezighoudt. Uw behandelaars kunnen dan met u meedenken en u op weg helpen naar gezonde seksualiteit.

Thema's:

- | | |
|-----------------------|--|
| - safe seks | - zwanger worden |
| - anticonceptie | - gebruik van chems |
| - partnerwaarschuwing | - N=N (Niet detecteerbaar is Niet overdraagbaar) |
| - PEP/PrEP | - seksuele disfunctie |

Screenen, voorkomen en behandelen van andere ziekten



Naast de behandeling van hiv wordt er aandacht besteed aan het voorkomen en behandelen van andere aandoeningen naast de hiv. Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar uw cholesterol, uw bloeddruk en het risico op hart- en vaatziekten in de toekomst. Ook is behoud van sterke botten belangrijk. Hiervoor wordt uw bloed nagekeken op vitamine D, wat belangrijk is voor onderhoud en opbouw van uw botten. Ook wordt er aandacht besteed aan controle op baarmoederhalskanker (bij vrouwen) en als er klachten zijn op anuskanker (bij mannen). Hiervoor kunt u verwezen worden naar huisarts, AIN-sprekruur op locatie AMC of een gynaecoloog.

Thema's:

- vaccinaties
- soa screening
- screening risico op hart- en vaatziekten
- screening op botontkalking
- screening voor baarmoederhals- en anuskanker

Het kan zijn dat er naast de hiv-infectie ook een andere ziekte bij u wordt vastgesteld. Of dat u al bekend bent met een andere aandoening. Uw hiv-behandelaar kan andere infectieziekten ook behandelen. U kunt hierbij denken aan hepatitis, tuberculose of een andere infectie zoals longontsteking, maag-darminfectie door een bacterie of een seksueel overdraagbare infectie zoals chlamydia, syfilis of gonorroe.

Wanneer u klachten heeft en uw hiv behandelaar u niet verder kan helpen, dan zal hij of zij u verwijzen naar uw huisarts of een andere specialist. Heeft u klachten, geef dit bij ons aan en er zal samen met u besproken worden hoe u het beste behandeld kunt worden.

Handige websites

Bezoek de website van de Hiv Vereniging voor meer informatie over leven met hiv, lotgenotencontact, workshops positief leven en nog veel meer: www.hivvereniging.nl

Bezoek de website van Shiva om je eigen weg te vinden in positief leven. Voor vrouwen en mannen: www.shiva-positief.nl

Bezoek de website van Zanzu om meer te weten te komen over je lichaam en seksuele gezondheid: www.zanzu.nl

Bezoek de website van Mainline om meer informatie te krijgen over drugs en gezondheid: www.mainline.nl

Bezoek de website van GGZ inGeest, hiv en psychische problemen voor meer informatie over behandeling van psychische klachten: www.ggzingeest.nl/wat-heb-ik/hiv-en-psychische-problemen

Bezoek de website van het Voedingscentrum voor betrouwbare informatie over voeding en gezonde keuzes: www.voedingscentrum.nl

Bezoek de website van GGD Amsterdam, Soa-polikliniek voor afspraken, partnerwaarschuwing en informatie over behandeling van soa's: www.ggd.amsterdam.nl/infectieziekten/soa-hiv-sense
