PAS JOU LIGGAAM MOOI OP

Jou liggaam kan sterk en gesond wees as jy jou ARV's korrek neem en as jy mooi na jouself kyk. Wat beteken dit om jou liggaam op te pas?

- Weet hoe sterk jy voel en wat jy kan doen terwyl jy ARV's neem vir die MIV.
- Neem jou ARV's en enige ander medisyne wat hulle by die kliniek vir jou gee.
- Gaan na die kliniek vir al die opvolgbesoeke.
- Gaan gereeld vir toetse om te sorg dat jou CD4-telling hoog bly en dat die viruslading in jou bloed onderdruk is.
- Eet gesonde kos en drink baie water.
- Sorg dat jy baie oefening kry.
- Kry genoeg rus, ontspanning en slaap. Tieners het 8 – 10 uur slaap per nag nodig.

As jy siek voel, of as jy sien dat iets verkeerd is met jou liggaam moet jy so gou as moontlik kliniek toe gaan.

LEEF JOU LEWE VOLUIT

MIV keer nie dat jy jou lewe geniet nie. Soos enige ander jong mens, kan jy:

- Uitgaan en prettige dinge saam met jou maats doen.
- Studeer en alles doen om jou droomloopbaan 'n werklikheid te maak.
- 'n Verhouding aanknoop met iemand waarvan jy hou.

SEKSUELE VERHOUDINGS

Indien jy daaraan dink om seks te hê, moet jy:

- verhoudings aanknoop met mense wat jy vertrou en by wie jy veilig voel.
- mooi dink oor hoe jy die ander persoon sal vertel dat jy MIV het.
- altyd 'n kondoom gebruik, en dit korrek gebruik as jy seks het.

HOE OM ANDER RISIKO'S TE VERMY

Dit is baie gevaarlik vir mense wat met MIV leef, om tabak, alkohol en dwelms te gebruik:

- Rook kan die risiko verhoog dat jy TB, kanker en ander longsiektes kry indien jy MIV-positief is.
- Dwelms en alkohol kan jou vermoë aantas om goeie besluite oor veilige seks of behandeling te maak, en dit kan langtermyngevolge vir jou geestesgesondheid inhou.
- Alkohol, dwelms en ARV's sal die lewer aantas. Die gebruik van alkohol en ander middels kan jou kanse verhoog op lewerkomplikasies.

Zenzele se publikasiereeks 'Leef met MIV' sluit die volgende brosjures in:

1. 1 BEHANDELING
2. 2 OPENBAARMAKING
3. 3 NAKOMING
4. 4 PMTCT
5. 5 LIEFDE EN SEKS
6. 6 VOEDING EN LEWENSTYL
7. 7 ADOLESSENTE EN MIV
8. 8 OUDWORD MET MIV

WAAR OM HULP EN STEUN TE KRY

Indien jy met MIV leef, is jy nooit alleen nie. Jy kan hulp en steun kry as jy daarvoor vra. Baie organisasies laat toe dat gratis oproepe na ervare beraders gemaak word 24 uur per dag.

Vigs-hulplyn **0800 012 322**
Gender-based Violence Command Centre **0800 428 428**
Lifeline Counselling Line **0861 322 322**
Suicide Crisis Line **0800 567 567**
Kinderlyn (onder 17) **0800 055 555**
Substance Abuse Line **0800 12 13 14**
MomConnect ***134*550#**

Gaan na www.healthsites.org.za as jy soek na MIV-steundienste in enige deel van Suid-Afrika vir 'n ondersteuningsgroep in jou area.

Vir 'n steungroep op Faceboek, gaan na BrothersforlifeSA of ZAZI. Jy kan ook die webwerwe www.brothersforlife.mobi of www.zazi.org.za besoek.

Daar is meer inligting oor hoe om met MIV saam te leef in ander brosjures in die Zenzele-reeks.

J7387Afri - 0860 PAPRIKA

Phila Inspired to live

BROTHERS FOR LIFE

ZAZI

ADOLESSENTE EN MIV

7 LEEF MET MIV: GESONDE TIENERS

PEPFAR

FPD

MIV IN DIE LIGGAAM

MIV is 'n virus wat die immuunstelsel, wat jou liggaam teen infeksie en siekte beskerm, verswak. Wanneer jou immuunstelsel swak is, kan jou liggaam nie teen infeksies en siektes veg nie. As MIV nie met ARV's behandel word nie, kan jy 'n versameling siektes kry wat Verworwe Immuniteitsgebreksindroom (Vigs) genoem word.

IMMUUNSTELSEL WORD VERSWAK

KRY BEHANDELING VIR MIV

Die enigste medisyne wat MIV kan beheer is antiretrovirale middels (ARV's). Nakoming (om die ARV's presies te neem soos wat die gesondheidswerker sê en die instruksies na te kom), verminder die aantal MI-virusse in die liggaam, dan verhoog die CD4-telling en die immuunstelsel kan herstel. Hierdie proses word virusonderdrukking genoem. Dit beteken nie dat die MIV genees is nie, dit beteken dat daar slegs 'n klein hoeveelheid MI-virusse in die bloed is. Dit beteken verder dat jy beter gesondheid sal geniet en dat die risiko kleiner is dat die MI-virus na iemand anders oorgedra kan word.

VIRUSONDERDRUKKING

HOE OM JOU MIV-STATUS TE AANVAAR

Sommige jong mense sukkel om te aanvaar dat hulle MIV het. Jy moet besef dat MIV 'n werklikheid is, die toetse is akkuraat, en as jy MIV het sal die ARV's jou help om gesond te bly.

Hierdie brosjure is ondersteun deur Koöperatiewe Ooreenkomsnommer GH001932-01 van die Verenigde State se Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Die inhoud is uitsluitlik die verantwoordelikheid van die skrywers en weerspieël nie noodwendig die amptelike sieninge van die VS se Centers for Disease Control and Prevention, hulle Departement van Gesondheid en Menslike Dienste, of die regering van die VS nie.

"Ek was 14, en op 'n skooluitstappie toe ek die eerste keer my status uitgevind het. Ek het eerlikwaar nie verstaan hoe ek die virus gekry het nie want dit het nooit by my opgekom dat my ouers dit aan my oorgedra het vanweë MIV/Vigs nie. Toe het ek eenvoudig die hele MIV-ding uit my kop gevee."

ADOLESSENTE

Sadie Brown

NEEM VAN ARV's

Omrede jong mense met MIV nog groei, word die tipe en sterkte van die ARV's wat jy moet neem, op jou gewig of stadium van ontwikkeling gebaseer. Jou gesondheidswerker sal besluit wat die beste vir jou is. Sekere jong mense sukkel om aan te pas wanneer hulle oorskuif vanaf 'n pediatriese regimen of program van ARV's vir kinders, na een vir volwassenes. Gesels met jou gesondheidswerker as jy sukkel met jou ARV's. As jy eers begin het met ARV's, moet jy volhou met die behandeling presies soos die gesondheidswerker voorskryf, elke dag, sonder om een dosis oor te slaan of te stop.

As jy met jou behandeling volhou, lei dit tot die onderdrukking van die viruslading in jou bloed, en dit beteken:

- Jy kan beter gesondheid geniet;
- Jy kan beter lewensgehalte hê;
- Die kans is kleiner dat jy MIV na 'n seksmaat sal oordra;
- Dat jy wel MIV-negatiewe kinders kan hê; en
- Jy kan 'n lang lewe geniet.

HOE OM DIE BEHANDELING KORREK TE NEEM

Ten einde te sorg dat jy die behandeling korrek neem, en dat die viruslading in jou bloed onderdruk word, moet jy:

- Soveel inligting oor MIV kry as wat jy kan deur daaroor te lees of met ander daaroor te gesels.
- Met die gesondheidswerker oor jou behandeling gesels, en ook oor enige probleme wat jy het om jou ARV's te neem.
- Ondersteuning kry van 'n volwassene wat jy vertrou wat jou kan help om te verstaan wat dit beteken om MIV-positief te wees en om jou ARV's te neem.
- 'n Roetine ontwikkel om jou pille elke dag op dieselfde tyd te neem.
- 'n Alarm stel of 'n onthou-nota op jou selfoon sit om jou ARV's te neem as dit afgaan.
- By 'n tienerklub of steungroep vir jong mense wat met MIV leef, aansluit.

SORG OOK VIR JOU GEVOELENS

Die wete dat jy MIV het, mag jou deurmekaar, kwaad of hartseer laat voel, en jy mag wonder waar jy dit gekry het, en wat die toekoms vir jou inhou. Dit kan baie swaar wees om hierdie gevoelens te hanteer, en dit mag 'n hele ruk duur voordat jy gemaklik voel oor die feit dat jy MIV het.

Wat beteken dit om ook vir jou gevoelens te sorg?

- Verstaan wat die gevoelens wat jy het, beteken.
- Aanvaar hoe jy voel en troos jouself dat dit oukei is om so te voel.
- Gesels met iemand wat jy vertrou oor hoe jy voel, of skryf dit neer, of maak tekeninge daaroor.
- Probeer agterkom wat jou sleg laat voel en wat jou beter laat voel.
- Dink aan 'n gesonde manier om na jouself te kyk, soos om te rus, vir 'n wandeling te gaan, na musiek te luister of vir iemand 'n drukkie te vra.
- Vra vir professionele hulp by die kliniek sodra jy voel dat dinge te veel raak vir jou.