

PrEP, PEP en ART

Antiretrovirale middels is 'n tipe medikasie wat dit moeiliker maak vir MIV om die selle in 'n persoon se liggaam aan te val en na ander selle te versprei. PrEP, PEP en ART gebruik verskillende kombinasies van antiretrovirale middels wat op verskillende maniere werk om die virus op verskillende stadiums te beveg. PrEP, PEP en ART kan nie omgeruil word nie - hulle werk slegs wanneer dit gebruik word soos voorgeskryf.



ANTIRETROVIRALE MEDIKASIE

PrEP (Pre-Blotstelling Profilakse)

VIR WIE IS DIT?

Mense wat nie MIV het nie en hulself wil beskerm om dit te kry.

HOE WERK DIT?

PrEP beskerm 'n persoon teen MIV deur 'n skild rondom die selle te skep wat MIV probeer aanval.

WANNEER WORD DIT GEBRUIK?

Gedurende periodes in 'n persoon se lewe wanneer hulle kwesbaar is vir MIV.

HOE EFFEKTIEF IS DIT?

Wanneer PrEP-metodes korrek en konsekwent gebruik word, is die medikasie die doeltreffendste om MIV te voorkom. Vlakke van doeltreffendheid wissel volgens metode.

PEP (Na-Blotstelling Profilakse)

VIR WIE IS DIT?

Mense wat bekommerd is dat hulle die afgelope 72 uur aan MIV blootgestel is.

HOE WERK DIT?

Dit keer dat MIV na ander selle versprei. Wanneer MIV nie kan versprei nie, sterf dit.

WANNEER WORD DIT GEBRUIK?

PEP moet binne 72 uur na blotstelling begin word en elke dag vir 4 weke geneem word.

HOE EFFEKTIEF IS DIT?

Dit hang af van baie dinge, maar as iemand dadelik PEP begin neem en hulle neem dit elke dag vir 4 weke, is daar 'n groot kans dat dit sal verhoed dat hulle MIV-positief word.

ART (Antiretrovirale Terapie)

VIR WIE IS DIT?

Mense wat MIV-positief is.

HOE WERK DIT?

ART behels die neem van 'n kombinasie van MIV-medikasie (antiretrovirale middels) wat die hoeveelheid MIV in 'n persoon se liggaam verminder en hul immuunstelsel versterk.

WANNEER WORD DIT GEBRUIK?

Mense met MIV moet so gou as moontlik met ART begin.











HOE EFFEKTIEF IS DIT?

Dit is anders vir almal, maar as 'n persoon ART begin kort nadat hulle MIV gekry het, het hulle die beste kans om 'n lang en gesonde lewe te lei. Dit kan ook keer dat die virus aan ander oorgedra word.

Uitbreiding van opsies om ons lewens te pas

Net soos voorbehoed in baie verskillende opsies kom om aan verskillende mense se behoeftes en voorkeure te voldoen, is meer MIV-voorkomingsopsies ook op pad. PrEP-metodes sal steeds ontwikkel word om mense opsies te bied, sodat hulle 'n ingeligte keuse kan maak vir wat die beste vir hulle werk.

Vergelyk PrEP-metodes en kondome:

		PrEP Methods			
		 Kondome	 Mondelike PrEP	 Ring	 Inspuitbare
	Hoe dit gebruik word	On-demand vir seks; geplaas op die penis (manlike kondoom) of in die vagina / rektum (vroulike / interne kondoom)	Pil wat daaglik geneem word	Vaginale ring vervang elke maand	Inspuiting gegee elke 2 maande
	Plek van aksie	Vaginale / anale area, afhange van tipe seks (gelokaliseer)	Hele liggaam (sistemies)	Vaginale area (gelokaliseer)	Hele liggaam (sistemies)
	Rol van manlike vennootgebruik	Manlike vennoot vereis toestemming	Vrou geïniseer; Gebruik kan privaat wees	Vrou geïniseer; Gebruik kan privaat wees	Vrou geïniseer; Gebruik kan privaat wees
	Hoe effektief vir MIV-voorkoming	Meer as 90%, wanneer dit korrek gebruik word (met smeermiddel)	Meer as 90%, wanneer dit korrek en konsekwent gebruik word	Ongeveer 50%, wanneer dit korrek en konsekwent gebruik word	Meer as 99%, wanneer dit korrek en konsekwent gebruik word
	Beskerming teen SOI's en swangerskap	Ja, indien dit korrek gebruik word elke keer as iemand seks het	NEE *	NEE *	NEE *
	Beskikbaarheid	Wyd beskikbaar	Beskikbaar in die meeste lande (kyk plaaslike riglyne)	Beskikbaar in sommige lande (kyk plaaslike riglyne)	Nog nie beskikbaar nie; nog nie goedgekeur nie

* PrEP metodes moet altyd gebruik word in kombinasie met 'n kondoom en 'n betroubare metode van voorbehoeding indien moontlik. Toekomstige MPT's in die vorm van 'n pil of ring sal in staat wees om te beskerm teen MIV en swangerskap.



IUD



Vaginale ring



Die pil



Die pleister



Inspuitbare



Interne en eksterne kondome

Sommige PrEP-metodes kan bekend wees omdat dit soortgelyk is aan voorbehoedmetodes (dws 'n pil, ring of inspuiting).

Beantwoord jou vrae — Mondelike PrEP

Haai! Ek is 'n DREAMS Ambassadeur.
Het u enige vrae oor mondelike PrEP?



Ja! Wat is mondelike PrEP?

Dit is 'n medikasie wat 'n MIV-negatiewe persoon kan neem om hulself teen MIV te beskerm.

Die woord **PrEP** staan vir **Pre** (voor) **Exposure** (Blootstelling-in aanraking met die virus) **Prophylaxis** (Profilakse-medikasie om te verhoed dat 'n infeksie gebeur).

Hoe werk dit?

Orale PrEP skep 'n schild rondom jou bloedselle om hulle teen MIV te beskerm. Omdat MIV nie hierdie bloedselle kan besmet nie, sterf die virus.

Hoe effektief is dit?

As u dit elke dag neem, sal dit in u stelsel opbou en meer as 90% effektief word om MIV te voorkom. Praat met u gesondheidsverskaffer om uit te vind hoe lank u dit moet neem voordat dit u teen MIV sal beskerm.



Is orale PrEP reg vir my?

Dit is jou besluit. Dit is jou liggaam, so dit is jou keuse! U kan mondelike PrEP oorweeg as u seks het en u wil 'n addisionele metode hê om uself teen MIV te beskerm. PrEP metodes moet slegs gedurende tye in u lewe gebruik word wanneer daar 'n kans is dat u MIV kan opdoen, en hulle het voor- en nadele vir verskillende mense - daarom is dit belangrik om u MIV-voorkomingsplan met u gesondheidsverskaffer te bespreek sodat u 'n ingeligte keuse kan maak.

Sal mondelike PrEP my beskerm teen ander SOI's en swangerskap?

Nee! Orale PrEP sal nie ander SOI's of swangerskap voorkom nie. Dit is die beste om kondome en voorbehoed met mondelike PrEP te gebruik.

Is daar enige nuwe-effekte?

Orale PrEP is net soos enige ander medikasie. 'n Klein aantal mense ervaar geringe nuwe-effekte soos hoofpyn, gewigsverlies, naarheid, braking of abdominale pyn, maar dit sal waarskynlik oor 'n paar weke weggaan.

Kan ek mondelike PrEP neem as ek ander medikasie neem?

Ja. Orale PrEP het geen interaksie met die meeste ander medikasie nie. Maar laat u gesondheidsverskaffer weet van al die medikasie wat u neem.

As ek mondelike PrEP neem, beteken dit dat ek nie kan drink of dwelms gebruik nie?

Alkohol en ander middels sal nie mondelike PrEP beïnvloed nie. Maar maak seker dat jy jouself veilig hou wanneer jy drink of dwelms gebruik. As u seks het, moet u kondome gebruik om uself te beskerm teen ander SOI's en swangerskap.

Wat moet ek doen as ek mondelike PrEP wil neem?

Die eerste stap is om 'n gesondheidsverskaffer te sien. Hulle sal jou help om die volgende stappe te neem.

Beantwoord jou vrae — Ring



Wat is die ring?

Dit is 'n buigsame silikoonring wat die ARV dapivirine bevat en bied 'n manier om die risiko van MIV-infeksie te verminder. Die ring word in die vagina geplaas en vir 'n volle maand gedra voordat dit vervang word. Dit is ontwerp om maklik deur die gebruiker ingevoeg en verwyder te word.

Hoe werk dit?

Die ring stel dapivirine stadig in die vagina vry deur die loop van die maand. Dapivirine werk deur MIV te keer om kopieë van homself in die liggaam te maak. Omdat MIV nie in die liggaam kan herhaal nie, sal daar nie genoeg van die virus wees om MIV te kry nie.

Hoe effektief is dit?

As u die ring voortdurend dra en dit elke maand vervang, kan die ring die kans om MIV deur vaginale seks te kry met ongeveer 50% verminder. Die ring moet vir ten minste 24 uur in plek wees om maksimum beskerming teen MIV te bied, en dapivirine verlaat die liggaam vinnig na ringverwydering. Daarom is dit belangrik om vir die eerste 24 uur 'n rugsteunvorm van MIV-beskerming, soos 'n kondoom of onthouding van seks, te gebruik. Hou die ring te alle tye ingevoeg totdat dit elke maand vervang word.

Is die ring reg vir my?

Dit is jou liggaam, so dit is jou keuse! U kan die ring oorweeg as u vaginale seks het en u teen MIV wil beskerm, maar nie daaglikse orale PrEP konsekwent kan kry of gebruik nie. Dit is ook 'n verstandige opsie waarvan niemand hoef te weet nie! PrEP-metodes moet slegs gedurende tye in u lewe gebruik word as daar 'n kans is dat u MIV kan opdoen, en hulle het voor- en nadele vir verskillende mense. Dit is belangrik om u MIV-voorkomingsplan met u gesondheidsverskaffer te bespreek om 'n ingeligte keuse te maak.

Sal die ring my beskerm teen ander SOI's en swangerskap?

Nee! Die ring beskerm teen MIV. Vir beskerming teen ander SOI's en swangerskap, is dit die beste om kondome te gebruik (met watergebaseerde smeermiddel, indien moontlik) en voorbehoeding met die ring. Die ring kan gebruik word met die meeste gesinsbeplanningsmetodes, behalwe die voorbehoed vaginale ring.

Is daar enige nuwe-effekte?

Sommige mense ervaar nuwe-effekte, soos urienweginfeksies, ongemak van die vagina en / of area buite die vagina (vulva), veranderinge in vaginale natheid of reuk, verhoogde jeuk en pyn in die onderste deel van die maag. Dit is gewoonlik sag en gaan na 'n paar dae weg sonder om die ring te verwyder. As u vaginale veranderinge ervaar terwyl u die ring gebruik, is dit belangrik om u gesondheidsverskaffer te besoek om seker te maak dat dit nie simptome van 'n SOI is nie.

Kan ek die ring gebruik as ek ander medikasie neem, of as ek ontspanningsdwelms drink of gebruik?

Die ring is veilig om met alkohol en dwelms te gebruik. Die medikasie in die ring wanneer dit vrygestel word, bly plaaslik in die vaginale area; die medikasie sirkuleer nie deur die liggaam nie. Maar maak seker dat jy jouself veilig hou wanneer jy drink of dwelms gebruik.

Moet ek die ring uitneem vir seks, bad of tydens menses (maandelikse menstruasie / bloeding)?

Nee.

Die ring hoef nie uitgehaal te word om skoongemaak te word nie.

- Die ring sal nie die frekwensie van menses, lengte of hoeveelheid bloeding beïnvloed nie. Dit is veilig om tampons of 'n menstruele koppie met die ring te gebruik, en die ring sal nie die vloei van bloed blokkeer nie. Menstruele bloeding kan die kleur van die ring verander, maar dit is goed en sal nie die ring se vermoë om teen MIV te beskerm, verander nie.
- Die ring beïnvloed nie 'n vrou se libido (seksdrang) nie. Die meeste vroue en mans voel nie die ring tydens seks nie, en sommige rapporteer selfs dat die verhoogde vaginale natheid seksuele plesier verhoog!

Wat moet ek doen as ek die ring wil gebruik?

Die eerste stap is om 'n gesondheidsverskaffer te sien. Hulle sal jou help om die volgende stappe te neem.



Wenke vir die gebruik van mondelikse PREP

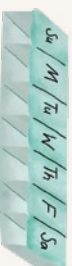
- 1** Hou jou pille op 'n plek wat maklik is om te vind

Maak seker dat jy 'n veilige plek kies, weg van klein kinders en in 'n droë area.



- 2** Gebruik 'n daaglikse pilboksie/pilkassie

Dit kan u help om tred te hou met die pil wat u elke dag moet neem.



- 3** Hou 'n ondersteunings voorraad by u

Sit 'n paar pille in 'n grimering sak of beursie en hou dit in jou rugsak of handsak. Op hierdie manier sal u dit by u hê as u een by die werk, skool of as u reis, moet neem. Maak seker dat jy hulle droog en veilig hou!



- 4** Neem die pil as deel van jou daaglikse roetine

Neem die pil op dieselfde tyd elke dag, soos wanneer jy jou tande borsel of voor slaaptyd.



- 5** Probeer verskillende maniere om die pil te sluk

Probeer om dit op jou tong te plaas, neem 'n slukkie water en buig jou kop vorentoe voordat jy sluk.



- 6** Stel 'n alarm op jou foon of gebruik 'n pilherinneringsprogram

Stel 'n herhalende alarm op jou foon of laai 'n gratis pilprogram af om jou te herinner om jou pille te neem en jou hervallings te kry. U kan ook die program gebruik om notas te hou oor dinge wat u aan u gesondheidsverskaffer wil vertel.



- 7** Vra iemand om jou te herinner

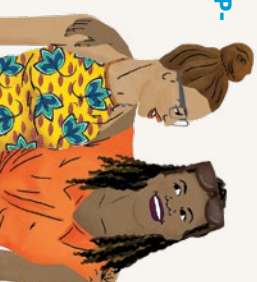
Vra 'n maat, familie lid of vriend om jou te herinner om jou pil te neem.



Moenie jou pille vandag vergeet nie

- 8** Sluit aan of begin 'n mondelikse PREP-ondersteuningsgroep met vriende

Jy is nie die enigste een wat mondelikse PREP gebruik nie. Verbind met ander meisies en jong vroue sodat julle mekaar kan ondersteun. Sommige ondersteuningsgroepe ontmoet persoonlik, ander gebruik sosiale media of virtuele kletsgroepe (bv. WhatsApp).



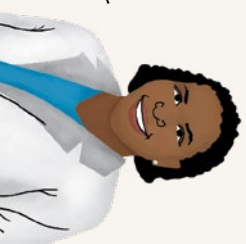
- 9** Probeer om nie uit pille te hardloop nie

Beplan vooruit en hervul jou pille voordat dit op raak.



- 10** Hou afsprake by u gesondheidsverskaffer

As u newe-effekte het, praat dan met u gesondheidsverskaffer oor hoe u dit kan verminder of bestuur. U gesondheidsverskaffer kan ook help as u elke dag sukkel om die pil te neem.



Deur jou pil elke dag te neem sal jou beskerm teen MIV



Wenke vir die gebruik van die PREP-ring

1 Stel 'n herinnering om die ring elke maand te vervang.



- Herinneringe kan op jou foon, dagboek of 'n nota wees op 'n plek wat jy elke dag kyk, soos op 'n spieël.
- Stel aanmanings om meer ringe van jou verskaffer te versoek. U kan ook u telefoon gebruik om notas te hou oor dinge wat u aan u gesondheidsverskaffer wil vertel

2 Sluit aan of begin 'n ringondersteuningsgroep saam met vriende.



Jy is nie die enigste een wat die ring gebruik nie. Verbind met ander meisies en jong vroue sodat julle mekaar kan ondersteun. Sommige ondersteuningsgroepe ontmoet persoonlik, ander gebruik sosiale media of virtuele kletsgroepe.



3 Bêre jou rugsteunringe op 'n droë, koel plek weg van kinders en diere.

Maak seker dat jy 'n veilige, privaat plek kies, weg van klein kinders en diere. Die ligging moet droog wees en nie in direkte sonlig nie. Sommige vroue hou daarvan om hul ringe weg te streek of te dra in 'n kleingeld beursie of toiletware sak vir meer privaatheid. Dit is die beste om ongebruikte ringe in hul oorspronklike onopgemaakte foelie verpakking te stoor, om dit skoon te hou.

4



Hou ondersteunings ringe.

Dit is altyd goed om 'n ondersteuningsvoorraad te hê as die ring op 'n onhygiëniese plek uitkom of uitkom sonder dat u agterkom. Gaan met jou gesondheidsverskaffer om te sien of jy meer as een ring op 'n slag kan ontvang.

5



Gebruik jou vingers om dit aan te pas

Verwyder slegs die ring as u dit vervang. Onthou, die ring hoef nie verwyder te word vir seks, bad of mensies of om skoon te maak nie. Die ring kan jou nie beskerm as dit nie in jou vagina in plek is nie. As die ring ongemak veroorsaak, gebruik jou vingers om dit aan te pas of druk dit verder in die vagina. Die ring is buigsam genoeg om maklik te in te sit, maar ferm genoeg om die vagina te 'omhels' om in plek te bly. As u ongemak ondervind terwyl u die ring gebruik, kontak u gesondheidsverskaffer vir ondersteuning.

Nee

6 Raak gemaklik met die invoeging en verwydering van die ring sodat u dit op u eie kan doen.



Die ring is ontwerp om maklik in te sit en te verwyder. U kan leer om selfversekend te voel om dit self te doen as die ring uitval of vervang moet word as u nie naby u gesondheidsverskaffer is nie. Oefen op jou eie. Dit is maklik! En as jy vrae het, vra jou gesondheidsverskaffer.

7



Gebruik skoon hande wanneer u die ring invoeg en verwyder.

Het altyd skoon hande wanneer u iets in u vagina plaas om te voorkom dat skadelike bakterieë ingevoer word. As die ring op 'n skoon plek soos 'n bed of onderklere val, spoel met water voordat dit weer ingesit word. As die ring iewers val wat vuil was, soos 'n toilet / latrine, vervang dit met 'n nuwe ring.

8



Moet nooit jou gebruikte of ongebruikte ring met ander deel nie.

Almal moet hul gesondheidsverskaffer sien om hul eie ringe te kry.