



- > **Hiv is een virus dat het menselijke afweersysteem afbreekt (Humaan Immunodeficiëntie Virus). Het zit in het bloed, sperma, vaginaal vocht en in de moeder-melk van iemand die hiv heeft. Een hiv-infectie is goed te behandelen met hiv-remmers, medicijnen die vermenigvuldiging van het virus afremmen. Hoe eerder je begint met behandelen, hoe minder schade het virus kan veroorzaken in je lichaam.**

## Wat merk je van hiv?

Eén tot zes weken na besmetting met hiv kun je de eerste verschijnselen krijgen. Die lijken veel op een flinke griep: moe, hoofdpijn, spierpijn, koorts, keelpijn, opgezette klieren en huid-uitslag. Als je deze klachten krijgt korte tijd nadat je onveilige seks hebt gehad, meld dat dan meteen bij je huisarts. Die kan je dan doorverwijzen.

De meeste mensen merken lange tijd niets van een hiv-infectie. Bij een verder ontwikkelde hiv-infectie kun je last krijgen van vermoeidheid, gewichtsverlies, koorts, nachtzweeten, diarree, kortademigheid, huiduitslag. Wanneer je afweer sterk verzwakt is, kun je allerlei ernstige infecties krijgen en zeldzame vormen van kanker. Je hebt dan aids. Gelukkig komt aids in Nederland steeds minder voor door de goede beschikbaarheid van hiv-behandelingen.

### Risico's op hiv

- > **Onveilige seks.** De meeste mensen lopen hiv op door onveilige seks. Bij anale seks is de kans op besmetting het grootst. Pijpen en beffen vormen maar een klein risico. Als de slijmvliezen beschadigd zijn, bijvoorbeeld door een andere soa, is de kans op hiv groter. Als je als man onveilige seks hebt gehad met een andere man, moet je je in elk geval laten testen op hiv, maar ook op andere soa's.
- > **Bloed.** Je kunt ook hiv krijgen door contact met geïnfecteerd bloed. Bijvoorbeeld door drugsgebruik via besmette naalden of een bloedtransfusie met besmet bloed. In Nederland zijn bloedtransfusies veilig. Al het donorbloed is gecontroleerd op hiv.

- > **Van moeder op kind.** Moeders kunnen hiv aan hun baby's overdragen. Daarom worden in Nederland alle aanstaande moeders getest op hiv. Medicijnen kunnen voorkomen dat de baby ook hiv krijgt.

### PEP

Als je onveilige seks hebt gehad met iemand die (waarschijnlijk) hiv-positief is, kun je een PEP-behandeling krijgen. Ook als je op een andere manier direct risico hebt gelopen. PEP (Post Expositie Profylaxe) is een kuur van hiv-remmers die voorkomen dat je hiv-positief wordt. Je moet wel zo snel mogelijk met deze kuur beginnen, in elk geval binnen 72 uur.

PEP is niet overal in Nederland beschikbaar. Neem contact op met de GGD in jouw regio om te zien waar je terecht kunt. Is de GGD gesloten? Bel dan met de spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Ook centra seksueel geweld bieden PEP aan. ([centrumseksueelgeweld.nl](http://centrumseksueelgeweld.nl))

### Mannen die (ook) seks hebben met andere mannen

Hiv komt in Nederland het meest voor bij mannen die (ook) seks hebben met mannen. Ben jij een jongen of man die seks heeft met mannen? Laat je dan regelmatig testen op hiv en andere soa's. Kijk voor een testadvies op [mantotman.nl](http://mantotman.nl). Op deze site vind je ook de PEP-check. Met de PEP-check kun je zien of je in aanmerking komt voor PEP en waar je jouw buurt terecht kunt.

## Behandeling van hiv

- Hiv kan alleen goed worden onderdrukt met een combinatie van hiv-remmers. Het is belangrijk dat je de medicijnen elke dag trouw slikt. Je moet dat voor de rest van je leven blijven doen. Er zijn combinatiepillen met meerdere hiv-remmers. Dit maakt de therapie makkelijker. Snel starten met een behandeling heeft grote voordelen: je blijft gezonder en hebt nauwelijks kans om hiv op iemand anders over te dragen.
- > Laat je dus tijdig testen en zo nodig behandelen.

Iemand met hiv blijft onder controle van een hiv-behandelaar. Hiv-remmers kunnen bijwerkingen hebben. De nieuwste medicijnen hebben veel minder bijwerkingen dan vroeger. De ene patiënt heeft er meer last van dan de andere. Bespreek bijwerkingen met je hiv-behandelaar.

## Partners waarschuwen

Vertel je sekspartners dat je hiv hebt opgelopen. In elk geval je sekspartner(s) sinds je laatste hiv-negatieve uitslag. Die kunnen zich dan laten testen, ook als ze geen klachten hebben. Dit is belangrijk, vooral voor hun eigen gezondheid, maar ook om verdere verspreiding van hiv te voorkomen.

- > Zie je er tegenop om je partner(s) zelf te waarschuwen? Vraag dan de GGD om dit (discreet) voor je te doen. Je kunt ook gebruik maken van [partnerwaarschuwing.nl](http://partnerwaarschuwing.nl)

Meer informatie over hiv vind je op: [soaids.nl/hiv](http://soaids.nl/hiv)

## Aids Soa Infolijn

Heb je een vraag over hiv die deze folder niet behandelt?

- > **Bel de Aids Soa Infolijn:** 0900 204 204 0 (10ct p.m.)  
Maandag en dinsdag: 10.00 – 18.00 uur.  
Woensdag t/m vrijdag: 14.00 – 18.00 uur.
- > **Stuur een e-mail naar de Aids Soa Infolijn:**  
[Sense@soaids.nl](mailto:Sense@soaids.nl) je krijgt binnen twee werkdagen antwoord.
- > **Of bezoek het chatspreekuur op [Soatest.nl](http://Soatest.nl)**  
Maandag t/m donderdag: 13.30 – 15.30 uur.

1e druk november 2014 | Voor het overnemen van informatie uit deze folder is toestemming nodig van Soa Aids Nederland.

### Disclaimer

Soa Aids Nederland spant zich in om volledige, begrijpelijke en betrouwbare informatie aan te bieden in al haar voorlichtingsmaterialen en publicaties. Toch aanvaardt Soa Aids Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade ten gevolge van het gebruik van deze folder. **De informatie in deze folder mag nooit worden beschouwd als vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan een arts of specialist.**