

Therapietrouw onderdrukt hiv-virus

Therapietrouw is belangrijk bij de onderdrukking van het hiv-virus. Zoek ondersteuning als je moeite hebt met terapietrouw.

Therapietrouw = belangrijk

Therapietrouw betekent dagelijks:

- het aantal voorgeschreven pillen innemen
 - de pillen op hetzelfde tijdstip innemen
 - de voedingsvoorschriften respecteren
- Zonder terapietrouw wordt het virus [resistent](#) [1].

Hulpmiddelen

Therapietrouw hangt samen met motivatie en een zekere structuur en routine in je leven. Er bestaan ook handige hulpmiddelen, zoals:

innameschema Stel dit op met je hiv-arts en/of [therapiecounselor](#) [2]. Houd rekening met je eet- en slaappatroon, je sociale en familielevens, je werk...

pillendoos Gebruik een pillendoos met vakjes. Zo kan je controleren of je je pillen genomen hebt.

reminder Een alarmpje op je horloge, computer, gsm of smartphone, een post-it of een briefje... herinnert je eraan dat het tijd is om de medicatie in te nemen.

bewaarplaatsen Bewaar medicatie op plaatsen waar je ze inneemt. Je kan ook pillen bewaren op plaatsen waar je veel komt (op je werk bijvoorbeeld), voor het geval je ze bent vergeten mee te nemen.

reservedosis Heb altijd een extra dosis bij, voor het geval dat je door omstandigheden later bent of je in de file staat bijvoorbeeld.

voedsel Heb altijd iets eetbaars bij je wanneer je de medicatie met voedsel moet innemen. Een mueslireep bijvoorbeeld.

Uit je routine

Medicatie wordt het meest vergeten op momenten dat je uit je routine bent. Als je ziek bent of in een dip zit, tijdens een avondje uit, bij een ziekenhuisopname, door alcohol- of druggebruik... Houd dit in gedachten en neem je voorzorgen.

Pil vergeten

Panikeer niet als je een dosis mist. Het kan iedereen overkomen. Heb je geen specifieke informatie van de hiv-arts gekregen, volg dan deze richtlijnen:

Neem zodra je kan de vergeten dosis in.

Merk je vlak voor je volgende inname pas dat je de vorige dosis niet genomen hebt? Sla dan de vergeten dosis over.

Raadpleeg je hiv-arts of hulpverlener

Breng de hiv-arts of een andere hulpverlener op de hoogte als je moeite hebt met terapietrouw.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/medisch/behandeling/therapietrouw-onderdrukt-hiv-virus>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.