

Jou toetsresultate

Wat gebeur as jy positief toets?

As jy positief toets, sal jy nog 'n toets laat doen om seker te maak van die resultaat.

As jy positief toets vir MIV, beteken dit nie dat jy Vigs het nie. Mense wat MIV-positief is, kan vir baie jare gesond bly en het soms nie dadelik medikasie nodig nie.

Jou resultaat is vertroulik maar dit beteken nie dat jy dit moet ignoreer nie.

Jou gesondheidswerker sal jou vertel wat om te verwag en raad gee oor hoe om 'n gesonde lewe met MIV te lei. Jou gesondheidswerker kan jou ook raad gee oor hoe om met MIV te lewe, byvoorbeeld:

- Deur jou liggaam goed op te pas: eet gesond, kry oefening en neem jou medikasie
- Leer hoe om te verhoed dat ander mense MIV van jou kry.

Vra jou gesondheidswerker waar jy ander mense kan ontmoet wat MIV-positief en dieselfde ouderdom as jy is.

Wat gebeur as jy negatief toets?

As jy negatief toets, sal jy steeds inligting oor MIV-voorkoming ontvang. Jou gesondheidswerker sal met jou praat oor 'n gesonde lewenstyl en hoe om seker te maak dat jy veilig en vry van MIV bly.

- Die veiligste keuse is om nie seks te hê nie.
- As jy seksueel aktief is, moet jy 'n kondoom gebruik elke keer as jy seks het. Jy kan gratis kondome by enige staatsklinik ontvang.

Gaan terug vir 'n tweede toets as jy MIV-negatief is

Dit kan ses weke neem vir MIV om in 'n toets op te wys, met ander woorde selfs al het jy MIV, kan jy in die eerste ses weke negatief toets. Hierdie ses-weke-tydperk word die 'venstertydperk' genoem.

As jy in hierdie tyd moontlik aan MIV blootgestel was, moet jy ses weke na die eerste toets vir nog 'n toets terugkeer. Hierdie toets sal bevestig of jy negatief is of nie.



Punte oor MBT om te onthou

- MIV versprei grootliks deur seks. Om onbeskermd seks te hê, verhoog jou risiko om MIV te kry.
- Vrouens staan 'n groter kans om MIV te kry as mans.
- Meisies moet die eerste keer wat hulle seks het, uitstel.
- Dit is gevaarlik vir 'n meisie om met 'n ouer man of met meer as een seksmaat in dieselfde tydperk seks te hê.
- 'n MIV-toets sal jou laat weet of jy MIV-positief of MIV-negatief is.
- Almal behoort te weet wat hul status is.
- Almal wat seks het, moet elke jaar vir MIV getoets word:
 - As jy positief is, kan jy jouself oppas, behandeling kry en nie die MIV na ander versprei nie.
 - As jy negatief is, kan jy dinge doen om te sorg dat jy so bly.
- Mense wat MIV-positief is, kan vir baie jare gesond bly.
- Weet wat jou MIV-status is. Neem die MIV-toets.

Vra vir raad en hulp

Jy kan raad en hulp by die gesondheidswerker by die kliniek kry. Jy kan ook een van hierdie hulplynnummers skakel:

loveLife 0800 121 900 of SMS 'plz cal me' na 083 323 1023

Nasionale VIGS-hulplyn 0800 012 322



Ondersteun deur:



Basiese Onderwys
Gesondheid
Maatskaplike Ontwikkeling



MIV-berading en -toetsing (MBT)

MIV-berading en toetsing (MBT)

Hoekom is almal so besorg oor MIV?

MIV is 'n epidemie. Dit beteken dat baie, baie mense besmet is en van Vigs sterf. Dit is een van die ergste epidemies wat die wêreld nog ooit beleef het.

5.6 miljoen mense in Suid-Afrika het in 2011 met MIV gelewe. Dit beteken dat Suid-Afrika die hoogste getal mense in die hele wêreld het wat met MIV lewe. Een uit elke tien mense in Suid-Afrika het MIV.

MIV val mense van alle ouderdomme aan, ryk en arm. Ons word almal deur die siekte geraak, of ons dit het of nie. Dis nie net 'n ernstige gesondheidsprobleem nie, maar het ook 'n groot uitwerking op ons samelewing en ons land.

As jy MIV kry, bly dit vir die res van jou lewe by jou, want daar is geen genesing daarvoor nie. Die manier waarop dit versprei en die feit dat baie mense glo dis 'n skande en dit 'n geheim hou, maak dit baie moeilik om die siekte te keer. Die beste verdediging is om die siekte te verstaan, ons gedrag te verander en 'n gesonde lewe te lei.

MIV word grootliks deur seks versprei. Enigiemand wat seks het, loop die risiko om met MIV besmet te word.

MIV word grootliks deur seks versprei

Veral vroue loop die risiko om MIV op te doen.

- Vroue word makliker besmet as mans. Die rede hiervoor is omdat die vagina 'n groter oppervlak as die penis het waardeur die besmette liggaamsvloeistof die liggaam kan binnedring.
- Opnames in Suid-Afrika toon aan dat baie meer jong vroue as jong mans MIV het.
 - Vir elke man tussen 15 en 24 jaar oud wat MIV het, is daar vier vroue met die siekte.
 - Vir elke vyf swanger vroue tussen 15 en 24 jaar oud, is een MIV-positief.

Om seks op 'n jong ouderdom te hê, verhoog die kans om MIV te kry. Probeer om seks so lank as moontlik uit te stel.

Om seks te hê met iemand wat ouer as jy is, maak jou kwesbaar vir MIV-infeksie. Bly by 'n maat wat nie meer as vyf jaar ouer as jy is nie.

Mense wat seks met meer as een persoon op 'n slag het, het 'n groter kans om MIV te kry as diegene wat net by een maat bly.

Die MIV-toets

Die besluit om vir 'n toets te gaan

'n MIV-toets is nie net vir spesiale gevalle nie. Almal wat seks het, moet elke jaar getoets word:

Dit is veral belangrik as

- jy onbeskermd seks gehad het
- jy 'n seksueel oordraagbare infeksie (SOI) gehad het
- jy met meer as een persoon seks gehad het
- jy nie weet wat jou seksmaat se MIV-status is nie
- jy nie seker is of jou seksmaat getrou is nie
- jy seksuele mishandeling ervaar het.

Waarom jy moet weet wat jou status is

Jy moet weet wat jou status is sodat –

1. As jou toets positief is, jy jousef kan oppas sodat jy nie siek word nie.

Wanneer jy eers MIV kry, is daar geen tekens dat dit in jou liggaam is nie. Jy voel nie siek nie. Na 'n sekere tydperk – dit kan jare wees – sal jy begin siek voel en as jy dan nie behandeling kry nie, kan jy doodgaan.

Omdat jy nie in die vroeë stadiums siek voel nie, is 'n toets die enigste manier om uit te vind of jy MIV het of nie.

As jy vir MIV getoets word, kan jy planne maak om te verseker dat jy gesond bly. Jy kan 'n lang lewe met MIV in jou liggaam lei, maar jy moet behandeling kry en jousef behoorlik oppas.

2. As jy MIV-positief is, moet jy ook seker maak dat jy nie die siekte na ander mense oordra nie.

As jy MIV in jou liggaam het en nie daarvan weet nie, kan jy dit maklik na ander mense oordra sonder dat jy daarvan weet. As jy onbeskermd seks het, kan jy die ander persoon MIV gee.

3. As jou toets negatief is, kan jy dinge doen om te sorg dat dit so bly.

Suid-Afrika het meer mense wat met MIV lewe as enige ander land in die wêreld. Alle Suid-Afrikanners, tesame en as individue, moet aksie neem om nuwe MIV-infeksies te keer. Die eerste stap is vir almal om te weet wat hul MIV-status is. Dit beteken dat jy weet of jy MIV-positief of MIV-negatief is.

Die MIV-toets

Om vir MIV getoets te word, beteken jy vind uit of jy MIV in jou liggaam het of nie.

Jy kan die toets by jou kliniek laat doen. Daar is soms spesiale dae in jou gemeenskap wanneer die MIV-toets beskikbaar is. Die toets is gratis en neem omtrent een uur om te voltooi. Die resultate is privaat en vertroulik.

Dit beteken jy kan self besluit wie om te vertel as jy die toets laat doen het.

As jy MIV in jou liggaam het, sal jou resultaat MIV-positief wees. As jy dit nie het nie, sal dit MIV-negatief wees.

Die toets het drie fases.

Voor-toets-berading

Dit beteken dat 'n gesondheidswerker met jou sal gesels oor hoe die toets gedoen word, hoe om jousef teen infeksie te beskerm en wat die toetsresultate beteken. Sy sal jou vertel dat die resultate van die toets vertroulik (privaat) is.

Werklike toets vir MIV

Die toets is 'n vinnige prik op een van jou vingers. Dit is nie seer nie en neem 'n paar minute. Die bloed van jou vinger word getoets om uit te vind of jy MIV in jou liggaam het.

Na-toets-berading

Na die toets sal jy berading ondergaan sodat jou gesondheidswerker kan verduidelik wat jou toetsresultate beteken. Jou gesondheidswerker is daar om jou te ondersteun en jou te help om die volgende stap te neem om te verseker dat jy 'n gesonde lewe lei.

OM MIV TE KEER, BEGIN BY JOU. WEET WAT JOU STATUS IS. GAAN VIR 'N TOETS!

