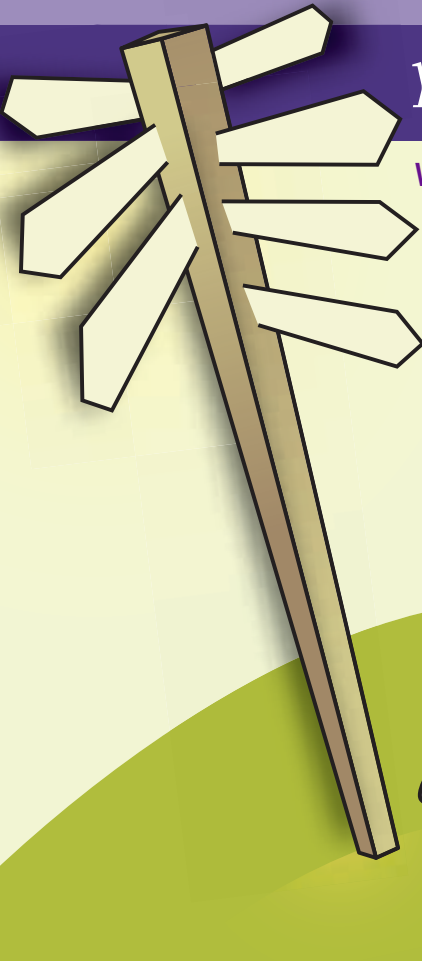


Viv avèk VIH

youn premye pa

**Vivre avec le VIH : Point de départ
en créole**




toronto
PEOPLE WITH AIDS
foundation



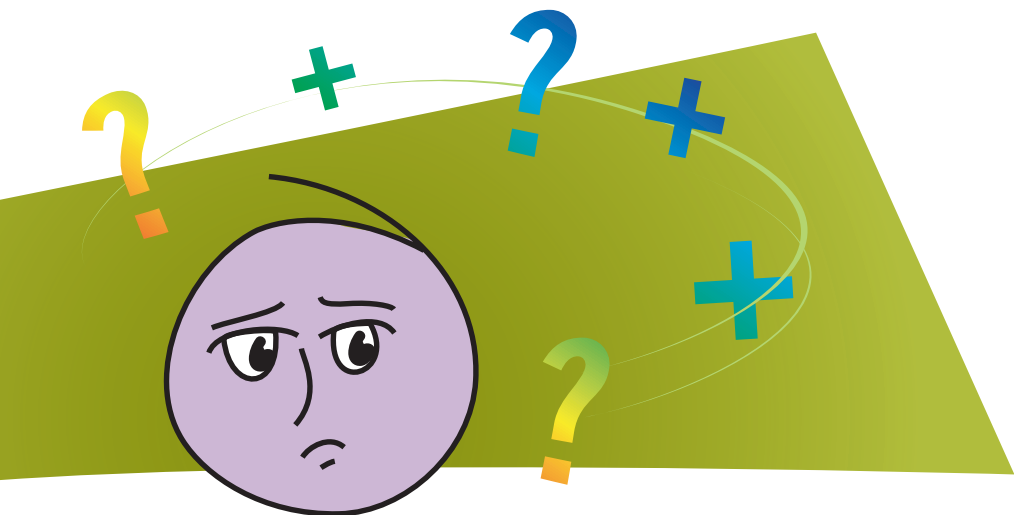
 **CATIE**

gap
VIES



Ou fenk konnen ou genyen VIH epi ou ap chèche enfòmasyon? Nou ta renmen ede-ou. Men kèk kesyon ak repons ou kapab jwenn nan dokiman sa-a:

- **Kisa VIH-LA ak SIDA-A YE?**
- **Kisa mwen kab fè pou mwen viv an sante menmsi mwen gen jèm VIH-la nan kò mwen**
- **Kisa CD4-la ye? Kisa chay viral-la ye?**
- **Kisa mwen kap fè apres a?**



Ou fenk di-w ou gen VIH.

Si ou se youn mounn ki byen enfòm, fòk ou konnen mounn ki gen VIH-yo se mounn ki viv lontan epi sante-yo anfòm, paske genyen anpil amelyorasyon nan kalite tretman ki disponib pou maladi sa-a. (Si ou pa te deja konnen sa, ou konnen li kounye-a.)

Malgre tout sa ou tande-a, depi youn mounn konnen li gen VIH, se toujou youn gwo chòk pou li. Kèlkeswa bon nouvèl ki genyen parapò ak tretman tout kalite pou maladi sa-a, youn mounn dwe chèche youn mwayen pou li viv ak kalite maladi nouvèl sa-a. Li posib depi kounye-a, pou ou genyen tout kalite enfòmasyon sou maladi sa-a. Konsa tou, sa ka pa enterese-ou kounye la-a!

Ann konsidere sa, youn etap alafwa. Sa pa vle di ou ap vin youn ekspè medikal nan de tan twa mouvman, sepandan, kèk konesans toupiti sou VIH ka rann ou anpil sèvis. Si ou byen konprann eta sante-ou, li ap pi fasil pou ou fonksyone ak doktè ki ap trete-ou la.

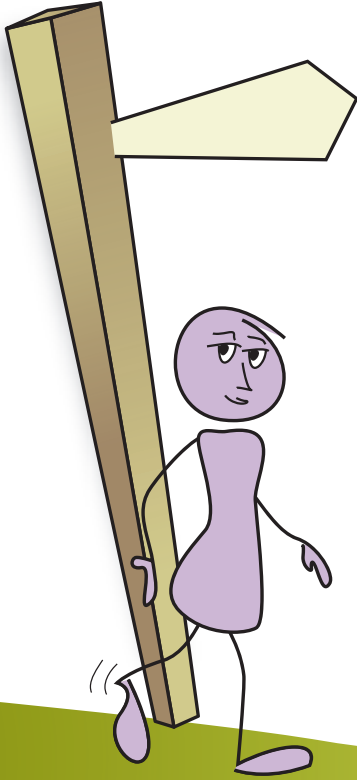
VIH

Iminodefisyans ki nan mounn. (Mo iminodefisyans-lan vle di sistèm iminitè-a fèb.) Yo rele mounn ki enfekte ak VIH-yo sewopozitif. Si VIH-la pa trete, apre youn tan, li ka pwovoke maladi SIDA (Sendwòm iminodefisyans aki.)

Kisa VIH-la ak SIDA-a ye?

Viris VIH-la se youn viris ki rann sistèm iminitè-ou fèb. Sistèm iminitè-a se youn seri pwoteksyon natirèl kò-ou genyen pou pwoteje-ou kont anpil maladi. Menmsi sistèm iminitè-a la pou pwoteje-ou kont tout kalite enfeksyon, VIH-la limenm kapab kabre-li. Apresa, VIH-la al atake sistèm iminitè-a pandan li anndan kò-ou. Si sistèm iminitè-ou vin fèb anpil, ou riske pran lòt enfeksyon, epi ou kab vin malad anpil. An jeneral, lè ou gen tout lòt kalite enfeksyon sa-yo, yo di ou gen sida.

Si se VIH-la senpman ou genyen, sa pa vle di ou pral malad pou sa. Laplipa mounn ki sewopozitif-yo ka rete ak youn sante dyanm pandan lontan, si yo jwenn bon jan swen ak bon tretman.



Menmsi mwen gen VIH, kisa mwen kab fè pou mwen rete an sante?

Premye sa pou ou fè, se pou chèche youn bon doktè. Eseye jwenn youn doktè ki te deja trete mounn ki sewopozitif. Li obligatwa pou ou pale ak doktè-a san jennman. Ou dwe reponn tout kesyon doktè-a san ou pa kite anyen akote.

San dout, doktè-a ap mande-ou fè tout kalite ekzamen medikal. Gen lòt maladi tankou epatit (youn maladi nan fwa), maladi ou pran nan fè lanmou, oubyen ankò maladi kè ki kab gen efè sou tretman doktè-a pral ba ou yo. Kidonk, li enpòtan pou ou konnen eta sante-ou an jeneral.

SIDA

Si VIH-la pa trete, apre youn tan, li ka pwovoke maladi SIDA (Sendwòm iminodefisyans aki).

Ou dwe siveye eta sante mantal-ou ak fason ou reyaji ak tout mounn ki alantou-ou.

Estrès, maladi deprim, laperèz toujou parèt lakay mounn ki gen VIH. Konsa tou, yo kab tonbe nan bwè tafya ak nan pran dwòg pou ou pase estrès ak chagren. Ou pa dwe wont, ni tou ou pa dwe jennen mande lòt mounn pote-ou konkou. Se nòmral pou chèche konkou lòt mounn pou ede-ou rete dyanm lè ou fin aprann ou genyen VIH. Si ou santi ou bezwen youn mounn pou ou pale, chèche youn konseye, youn mounn ki kab koute-ou, pandan li ap ba-ou bon konsèy, oubyen ankò youn zanmi. Gen anpil mounn ki fè ekzèsis pou fasilite youn bon ekilib ant kò-yo ak lespri-yo. Yo fè yoga, ak tai-chi pou soulaje estrès-yo.

Gen anpil lòt aktivite ou kab fè pou ou rete an sante. Ou kab manje manje ki bon pou sante-ou, manje ki gen tout kalite vitamin ak mineral, ou kap fè ekzèsis epi byen repoze-ou. Gen anpil mounn sewopozitif ki, anplis tretman doktè-yo, chèche swen konplemantè apati remèd fèy, masaj, elatriye.

Ale pou vini, gen youn moman ki rive kote doktè-a pral di ou ki kalite medikaman pou ou pran. Pi bon zam ki genyen kont VIH se medikaman yo rele antiretroviris-yo. Sa ki enpòtan-an se konnen nan ki moman pou ou kòmanse pran-yo.



triterapi

Tretman
Antiretoviral-la Rele :
triterapi, Miltiterapi,
osnon ART.

Èske mwen oblije pran medikaman-yo tousuit?

Si ou gen VIH, ou pa bezwen kòmanse pran medikaman-yo tousuit. Depi sistèm iminitè ou fè travay-la pou kont-li, li posib pou ou pa pran medikaman antiretoviris-yo.

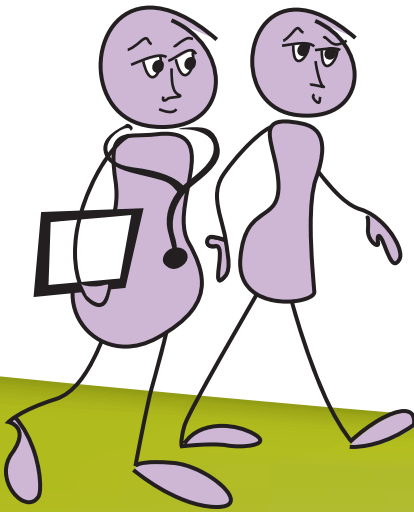
Sepandan, depi youn mounn sewopozitif, gen youn moman ki rive, li dwe pran medikaman pou anpeche sida rantre sou li. Kantite tan ou kab pase anvan ou kòmanse pran medikaman-an depann sou plizyè faktè. Chak mounn sou latè diferan younn parapò ak lòt. Gen mounn ki kab viv ak VIH-la pandan lontan (10 ane osnon plis) san li pa janm gen okenn risk pou li devlope maladi sida.

Se doktè-ou la avèk-ou ki va konnen nan ki moman pou ou kòmanse pran medikaman, men sa pral depann sentòm ou santi-yo ak rezilta tè san-ou yo.

San-ou kapab ba-ou anpil enfòmasyon sou sa ki ap pase nan kò-ou. Si ou sewopozitif, yo va fè-ou fè anpil tè san. Tès sa-yo ap pèmèt yo verifye anpil bagay, men aspè ki pi enpòtan-yo se kantite CD4-yo ak kantite viris VIH-la ki nan san-ou.

Kisa kantite CD4-la ye epi ki kalite enfòmasyon li kab ban mwen?

Selil CD4-yo se « chèf » sistèm iminitè-a. Se yomenm ki ap kontwole batay kont tout kalite jèm ak viris ki ap anvayi kò nou. Lè yo konte CD4-yo, kantite nòmal-yo ka soti apati 600 pou rive 1 200 selil pou chak milimèt kib (mm^3) san. Se kantite CD4 ki nan youn milimèt kib san (kantite san ki nan youn milimèt kib san gen gwoèsè youn grenn diri).



Si ou gen VIH, li posib pou kantite CD4-yo pi piti pase kantite nòm-al-la. Sepandan, gen anpil chans pou vin malad lè kantite CD4 ki nan san-ou lan pi piti pase kantite nòm-al-la. Sa pa vrèman grav—sistèm iminitè-ou ka kontinye pwoteje-ou menm lè kantite CD4-la pi piti pase kantite nòm-al-la. Mèzalò, chans pou ou vin malad-la ap ogmante pi plis si kantite CD4-la rete nan nivo 200 selil, oubyen si li ba pase 200 selil.

Kantite CD4-la se younn nan faktè prensipal doktè-a dwe konsidere pou li konnen si li dwe kòmanse youn tretman. Si kantite CD4-la piti anpil, doktè-a ap kòmanse pale avèk ou sou chwa tretman ou kap suiv. Doktè-a ap kòmanse pale ak ou tou sou chwa tretman li kap ba ou, si li remake kèk sentòm ki an rapò ak VIH lakay ou. Lè sa-a, li pa pe menm konsidere kantite CD4-yo.

Li toujou bon pou ou suiv devlopman kantite CD4-yo oumenm menm. Konsa, ou va konnen ki tandans maladi-a pandan jou-yo ak mwa-yo ap pase. Ou ka menm mande doktè-a youn kopi rapò tès san-yo.

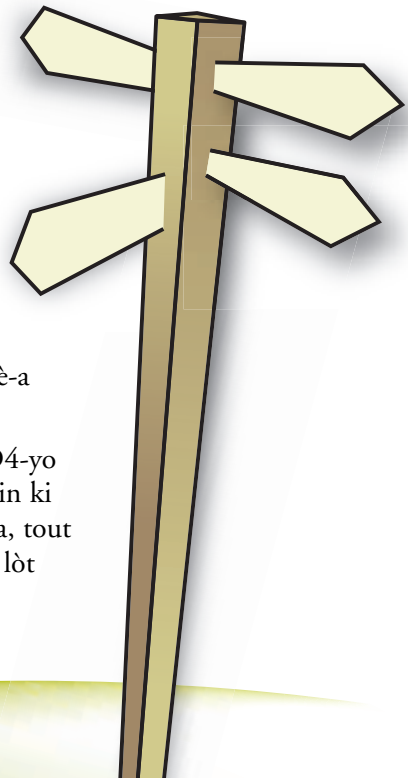
Kisa ki kab lakòz CD4 mwen-yo diminye?

Nou te di ou selil CD4-yo se chèf sistèm iminitè-a. Nou te di-ou tou VIH-la se youn viris ki danjere, paske se selil CD4-yo li atake—selil sistèm iminitè-a bezwen pou li rete an fòm epi an sante.

Lè VIH-la atake kò-ou, li anvayi selil CD4-yo epi li transfòmè-yo, fè yo tounen youn izin ki ap founi selil VIH sèlman san rete. Konsa, tout selil CD4-yo disparèt. Yo pa la pou yo fè lòt CD4 ankò. Plis jou-yo, mwa-yo ap pase,

Kantite CD4-yo

Kantite CD4-yo demontre eta sistèm iminitè-ou ; plis chif sa-a ogmante, se plis li bon pou ou.



kò-ou pa pe kab pwodui CD4 pou ranplase sila-yo ki mouri. Epitou, kantite CD4-yo ap vin pi piti.

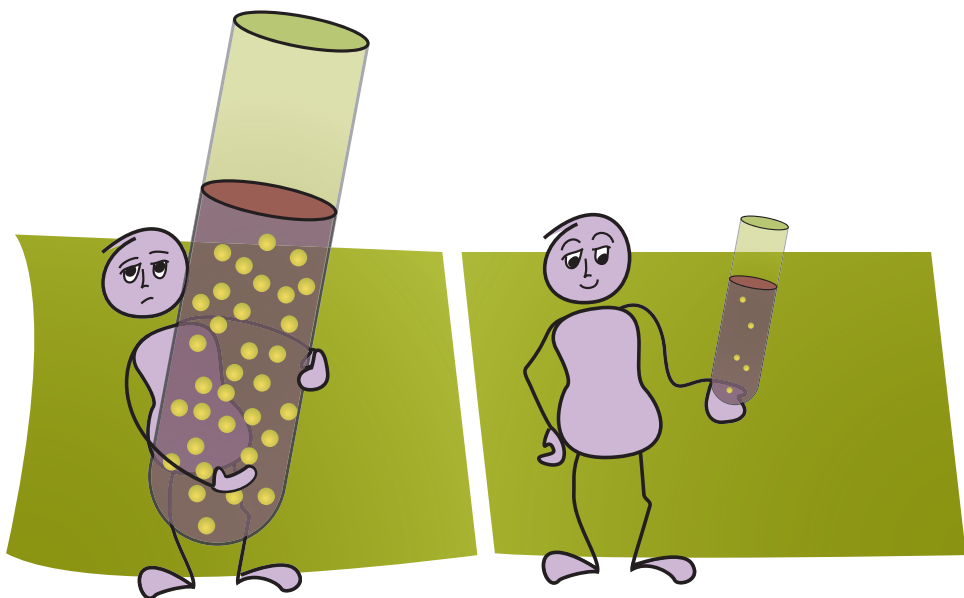
Kisa Chay viral-la ye epi ki kalite enfòmasyon li kap ban mwen?

Chay viral-la ap di ou ki kantite kopi VIH ki nan chak milit san-ou (ki gwose youn grenn pwa wouj anviwon). Si ou pa suiv tretman, chay viral-ou ap ogmante anpil, sa vle di, li ap soti nan kèk milye pou rive nan youn milyon epik.

Youn ti kantite chay viral tou piti ka demontre youn mounn an sante, sa kap diferan pou chak mounn. Si ou ap suiv youn tretman, chay viral-ou se pi bon mwayen pou ou konnen si medikaman-yo ap fè travay-yo. Si tretman-an mache byen, chay viral-ou ap vin pi piti, jouk yo pa rive « detekte » li, sa vle di, kantite-a vin tèlman minim, poko gen tès ki kab wè-li. Sa pa vle di ou geri oubyen viris-la disparèt, men sa vle di viris-la sou kontwòl.

chay viral-la

Chay viral-la demontre aktivite viris-la nan kò-ou. Plis chif sa-a piti, se plis sa bon pou kò-ou.



Kisa enfeksyon opòtinis-yo ye?

Tankou nou te deja di-ou li, ou ka gen anpil maladi grav si yo pran twòp tan anvan yo kòmanse trete VIH-la. Petèt ou ka konnen ou gen VIH, paske ou gen kèk sentòm maladi opòtinis-yo. Lis maladi sa-yo twò lonng pou nou mansyone-yo la-a. Yo genyen non ki difisil pou mounn pwononse, tankou : *Pneumocystis, jirovecii* (oubyen yo ba yo non ki ekri an abreje tankou PPC oubyen MAC). Pa santi ou jennen si ou pa konnen non maladi sa yo, oubyen si ou pa kab pwononse-yo, paske se prezans VIH-la ki mete maladi sa-yo sou mounn.

Maladi sa-yo pa te kouran, paske mounn ki genyen bon sistèm iminitè-yo konn konbat-yo fasilman. Sepandan, yo kab fè anpil dega si yo jwenn posibilite-a. Se poutèt sa, mounn ki gen sistèm iminitè fèb-yo, se yomenm ki viktim. Se rezon sa-a ki lakòz yo rele-yo maladi enfeksyon opòtinis.

Gen youn epòk kote anpil mounn sewopositif te mouri akòz enfeksyon opòtinis, epi gen lòt ki ap kontinye mouri anba maladi sa-yo si yo pa suiv tretman. Sa ki klè, sèke enfeksyon opòtinis-yo (IO)-yo vin pi ra jounen jodi-a, paske gen anpill pwogrè ki fèt nan tretman anti-VIH-yo. Depi ou konnen byen bonè ou gen VIH, epi ou jwenn bon tretman, ou pa pe genyen pou pè enfeksyon opòtinis-yo.

Si ou remake ou gen VIH akòz prezans younn nan enfeksyon opòtinis-yo, ou dwe chèche tout kalite enfòmasyon posib sou yo pou ou anpeche-yo retounen sou ou.

Pi plis enfòmasyon

Gen anpil kote ou kab jwenn enfòmasyon sou fason pou ou rive viv ak VIH. Pami yo genyen: doktè-ou, òganizasyon ki ap goumen kont sida nan zòn ou ap viv-la, epi CATIE (www.catie.ca).

Kisa mwen kab fè apresya?

Alaverite, gen anpil lòt bagay pou ou fè epi pou ou aprann. Sepandan, enfòmasyon ou genyen la-yo ka prepare-ou pou ou abòde lòt etap-yo.

Tèlman gen enfòmasyon sou fason pou ou kontwole VIH-la, ou kab pase tout tan-ou ap chèche enfòmasyon. Pou kounye-a, nou ap konseye-ou chèche enfòmasyon ou ka bezwen pou ou kab patisipe san pwoblèm nan pwòp tretman-ou. Kanta lòt etap-yo, nou kab ranje-yo nan kategori sa-yo:

Kenbe sante-ou dyanm. Kòmanse chèche pi plis enfòmasyon pou ou kab gen kontwòl sou sante-ou. Ou dwe konnen kalite manje ou ap manje. Ou dwe kontwole estrès-ou. Ou dwe konnen pou ou pwoteje tèt-ou kont lòt kalite enfeksyon. Lè ou ap fè lanmou nou dwe mete kapòt. Epitou, si ou dwe sèvi ak youn sereng pou youn rezon kèlkonk, ou dwe sèvi ak sereng ki pwòp. Pou nou fini, nou ap di ou pou ou chèche tout kalite enfòmasyon sou antiretwoviris-yo. Konsa, ou va rive konnen kilès ladan-yo ou kab chwazi lè ou kòmanse tretman-ou lan.

Pwoteje sante lòt mounn. Chèche tout enfòmasyon ki nesesè sou fason youn mounn kab pran viris VIH-la. Konsa, ou va konnen kisa ou dwe fè pou ou pa kontamine lòt mounn ak viris-la. Mete kapòt lè ou ap fè lanmou. Epitou, si ou ap sèvi ak youn sereng, ou dwe itilize youn sereng ki pwòp.

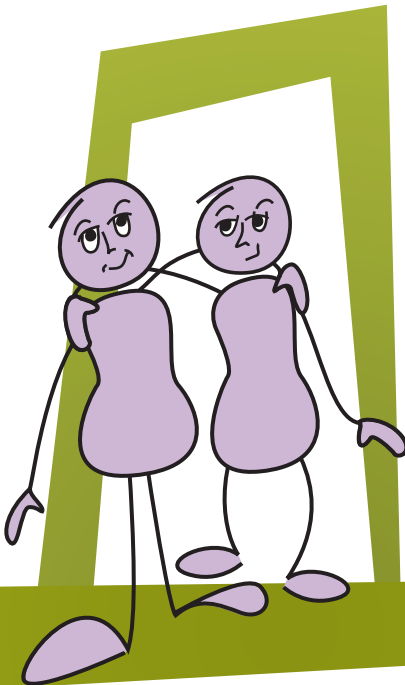
Chèche enfòmasyon toupatou. Chèche konnen tout kote yo bay sèvis pou mounn ki gen VIH nan zòn ou ap viv-la. Si ou jwenn ti dokiman sa-a nan youn òganizasyon ki bay sèvis pou konbat sida, pale ak mounn ki nan biwo-a. Biwo sa-yo se bon kote, pou ou jwenn tout kalite sèvis ak èd epitou, si ou vle, pou ou

kab rete an kontak ak lòt mounn ki ap viv ak VIH-la.

Lè ou pale ak lòt mounn ki sewopozitif tankou-ou, sa kab ede-ou kontwole estrès ki anvayi-ou, paske ou konnen ou ap viv ak VIH.

Gen anpil fason pou ou antre an kontak ak youn òganizasyon ki ap batay kont sida nan zòn kote ou ap viv-la. Ou kab kontakte CATIE, sit entènèt kanadyen ki ap bay enfòmasyon sou VIH / sida nan www.catie.ca oubyen ou kab telefòn-yo nan 1-800-263-1638. Ou kab vizite tou www.cdnaids.ca, se sitwèb Sosyete kanadyen pou sida.

Men, anvan ou kòmanse tout demach sa-yo, ou bezwen youn ti repo. Konsa, fè youn bon kafe, youn ji nan blennè oubyen mete youn fim nan aparèy DVD-ou epi bliye VIH-la pou youn ti moman.



Viv avèk VIH

youn premye pa

Vivre avec le VIH : Point de départ en créole



200, rue Gerrard est, 2ième étage
Toronto, ON M5A 2E6
www.pwatoronto.org



555, rue Richmond ouest
bureau 505
Toronto, ON M5V 3B1
www.catie.ca

Cette publication, dont la version originale a été développée par la Toronto People Living With AIDS Foundation, a été adaptée et réimprimée en partenariat avec CATIE. Traduit par GAP-VIES.

Ce projet a été financé par l'Agence de la santé publique du Canada.

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un praticien médical qualifié qui connaît bien les maladies liées au sida ainsi que les traitements en question. La Toronto People Living With AIDS Foundation, CATIE et GAP-VIES fournissent, de bonne foi, des ressources d'information pour aider les personnes vivant avec le VIH/sida qui souhaitent prendre leurs soins de santé en charge en collaboration avec leurs fournisseurs de soins. Toutefois, l'information fournie par la Toronto People Living With AIDS Foundation, CATIE et GAP-VIES, sous quelque forme que ce soit, ne doit pas être considérée comme des conseils médicaux. Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'exhaustivité de l'information publiée par la Toronto People Living With AIDS Foundation, CATIE ou GAP-VIES. Toute personne qui se sert de cette information le fait à ses propres risques.

Avètisman

Si youn mounn deside suiv youn tretman medikal an patikilye, li dwe pran desizyon-an apati konsiltasyon li avèk youn doktè kalifye, ki konnen byen tout maladi ki gen rapò ak sida ansanm ak tout kalite tretman ki bon pou sa. Toronto People Living With AIDS Foundation, CATIE ak GAP-VIES mete tout bòn volonte-yo nan piblikasyon enfòmasyon pou ede mounn ki ap viv avèk VIH / sida, epi ki deside pran kontwòl tretman-yo avèk konkou divès mounn ki ka ba yo swen. Sepandan, enfòmasyon Toronto People Living With AIDS Foundation, CATIE ak GAP-VIES bay yo, pa dwe, sou okenn fòm keseswa, pase kòm konsèy medikal. Nou pa kab garanti enfòmasyon Toronto People Living With AIDS Foundation, CATIE ak GAP-VIES bay yo kòm enfòmasyon ekzat, ni tou nou pa kab di enfòmasyon sa yo sèl grenn sifi pou rezoud pwoblèm sante mounn ki gen VIH / sida-yo. Tout mounn ki deside sèvi ak enfòmasyon sa-yo ap pran youn risk ak pwòp tèt pa yo.

© 2011 Toronto People With AIDS Foundation et CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés. N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-26332 (aussi disponible en anglais, français et d'autres langues).