

HIV-positiv

Das
Wichtigste
nach der
Diagnose

Die erste Zeit	3
HIV-positiv!!?	4
Wer hilft mir weiter?	5
Wem soll ich es sagen?	7
Wie ansteckend bin ich?	8
HIV – was ist das?	10
Was heisst «HIV-positiv»?	11
Die Infektion mit dem HI-Virus	12
Die Therapie gegen HIV	14
HIV-Medikamente: das Wichtigste	15
Vorteile der Therapie	19
Jetzt gleich eine Therapie oder erst später?	21
Meine HIV-Ärztin/mein HIV-Arzt	24
Den richtigen Arzt oder die richtige Ärztin finden	25
Der erste Termin nach der Diagnose	26
Der Alltag mit HIV	29
Gesundheit im Alltag	30
Reisen	32
Sexualität	33
Datenschutz, Arbeit, Versicherungen	36
Datenschutz und Schweigepflicht	37
Und am Arbeitsplatz?	38
Meine Versicherungen	39
So kommen Sie zu Ihrem Recht	41
Adressen und weitere Informationen	43

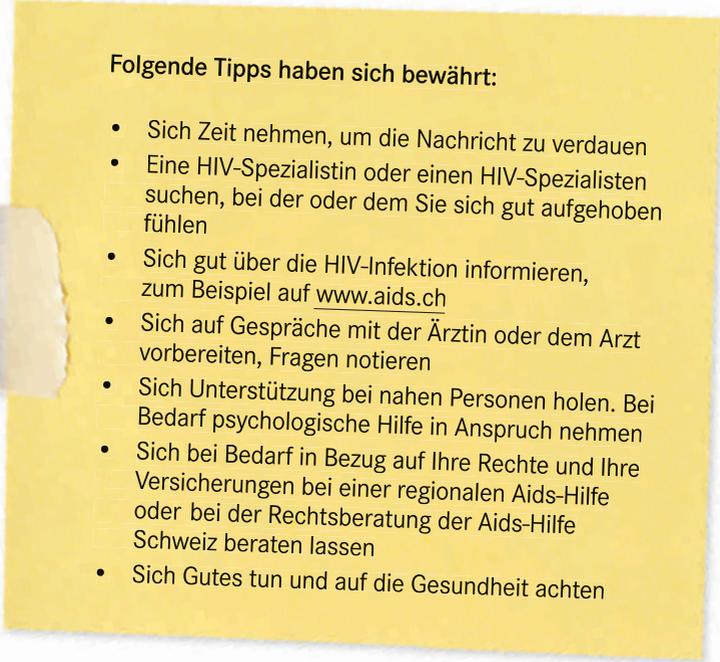
Die erste Zeit

HIV-POSITIV!!?

Sie haben vor Kurzem erfahren, dass Sie HIV-positiv sind. Diese Diagnose löst bei vielen Menschen erst einmal einen Schock aus. Heute zählt HIV dank der HIV-Medikamente zu den behandelbaren chronischen Krankheiten. Viele HIV-positive Menschen unter Therapie haben eine ähnlich hohe Lebenserwartung wie Menschen ohne HIV. Zwar ist die HIV-Infektion noch nicht heilbar, und die Therapie muss lebenslang eingenommen werden, aber mit der Infektion kann man gut und lange leben.

Checkliste für die ersten Wochen

In der ersten Zeit nach der Diagnose können Sie viel tun, um einen guten Umgang mit Ihrer HIV-Diagnose zu finden.



Folgende Tipps haben sich bewährt:

- Sich Zeit nehmen, um die Nachricht zu verdauen
- Eine HIV-Spezialistin oder einen HIV-Spezialisten suchen, bei der oder dem Sie sich gut aufgehoben fühlen
- Sich gut über die HIV-Infektion informieren, zum Beispiel auf www.aids.ch
- Sich auf Gespräche mit der Ärztin oder dem Arzt vorbereiten, Fragen notieren
- Sich Unterstützung bei nahen Personen holen. Bei Bedarf psychologische Hilfe in Anspruch nehmen
- Sich bei Bedarf in Bezug auf Ihre Rechte und Ihre Versicherungen bei einer regionalen Aids-Hilfe oder bei der Rechtsberatung der Aids-Hilfe Schweiz beraten lassen
- Sich Gutes tun und auf die Gesundheit achten

Ihr Behandlungsteam

Den richtigen Arzt oder die richtige Ärztin zu finden, ist sehr wichtig.



Nur ein HIV-Spezialist/eine HIV-Spezialistin kann den Verlauf der HIV-Infektion einschätzen und zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Medikamente auswählen.

Damit Ihre Behandlung optimal verläuft, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin gut aufgehoben fühlen. Wenn Sie diesbezüglich kein gutes Gefühl haben, zögern Sie nicht, das anzusprechen oder einen neuen Arzt bzw. eine neue Ärztin zu suchen. In Spitälern werden Sie oft zusätzlich von Pflegefachpersonen betreut.



Fragen Sie bei Bedarf auch nach einer psychologischen Beratung.

Ihre regionale Aids-Hilfe, Ihr Checkpoint

Wenn Sie Informationen, Beratung, Unterstützung, Begleitung oder die Adresse eines HIV-Spezialisten oder einer HIV-Spezialistin brauchen: Ihre Aids-Hilfe weiss Rat.



In Zürich stehen zudem die Angebote der HIV-/Aidsseelsorge zur Verfügung.

Andere Betroffene

Es kann Mut machen, mit Leuten zu reden, die in derselben Situation sind wie Sie. Die Aids-Hilfe in Ihrer Region kann Ihnen Einzelkontakte vermitteln oder sagen, wann Treffs stattfinden.



**«Für mich war es sehr hilfreich zu wissen:
Ich bin nicht alleine, es gibt noch viele andere,
die im gleichen Boot sitzen wie ich.»**

Daniel, 26 Jahre

Die Rechtsberatung der Aids-Hilfe Schweiz

Für alle Fragen rund um das Thema Recht und HIV gibt es die Rechtsberatung, eine kostenlose Dienstleistung der Aids-Hilfe Schweiz.

Alle Adressen ab Seite 43.



Darüber reden

HIV-positive Menschen stehen immer wieder vor der Frage, ob sie anderen von ihrer HIV-Infektion erzählen sollen. Einerseits kann es gut tun, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen. Andererseits können nicht alle Mitmenschen mit so einer Information umgehen: Manche sind überfordert, gehen auf Distanz oder erzählen unüberlegt weiter, dass Sie HIV-positiv sind. Das ist zwar widerrechtlich (siehe Seite 37), aber wenn die Nachricht einmal verbreitet ist, können Sie dies nicht mehr rückgängig machen.

Deshalb: Sprechen Sie zunächst nur mit Personen darüber, denen Sie wirklich vertrauen.



Hilfreich ist es auch, wenn Sie sich selber schon über die HIV-Infektion informiert haben. Ängste von Nahestehenden vor Krankheit und Tod lassen sich zum Beispiel besser zerstreuen, wenn Sie berichten können, dass HIV heute eine gut behandelbare chronische Krankheit ist.

Den Lebenspartner/die Lebenspartnerin informieren

Wenn Sie in einer Beziehung leben, ist es wichtig, Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin zu informieren. Das ist nicht immer einfach.



Sie können sich dafür von einer Fachperson in einer regionalen Aids-Hilfe oder einem Checkpoint (Adressen Seite 42) beraten lassen und mit dieser besprechen, wie Sie die Sache angehen sollen.

WIE ANSTECKEND BIN ICH?

Im Gegensatz zu vielen anderen Viren ist HIV im Alltag nicht übertragbar. Sehr vieles bleibt also unverändert möglich.

Kein Übertragungsrisiko

Das HI-Virus wird im Alltag nicht übertragen, auch nicht

- beim Händeschütteln, beim Umarmen
- beim Husten oder Niesen oder über Tränen
- beim Essen aus einem gemeinsamen Teller, beim Trinken aus einem gemeinsamen Glas
- beim gemeinsamen Benutzen der Toilette, des Badezimmers
- beim Küssen, beim Streicheln, beim Massieren
- beim Petting
- beim Sport
- und bei vielem mehr



«Gleich nach der Diagnose habe ich zwei meiner besten Freunde angerufen. Sie sind sofort gekommen und haben mich wunderbar durch die ersten Wochen begleitet. Ich wünsche allen Menschen solche Freunde!»

Cathy, 51 Jahre

Übertragungsrisiko

Es gibt Situationen, in denen ein Übertragungsrisiko besteht. Mit den richtigen Massnahmen lässt sich eine Übertragung aber verhindern:

Ungeschützter Geschlechtsverkehr

Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Übertragung beim Sex zu verhindern:

- **Safer Sex: beim Sex, anal oder vaginal, immer ein Kondom verwenden; beim Oralverkehr vermeiden, dass Sperma oder Blut in den Mund kommt.**
- **Wirksame HIV-Therapie: Wenn die HIV-Medikamente optimal wirken, ist Sex auch ohne Kondome möglich. Hierzu müssen aber ganz bestimmte Bedingungen erfüllt sein. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 19.**

Von der Mutter auf das Kind

Ein Risiko besteht in der Schwangerschaft, während der Geburt und beim Stillen. Dank der Medizin kann man eine Ansteckung aber vermeiden. Unterdessen besteht sogar die Möglichkeit zur natürlichen Empfängnis und zur natürlichen Geburt. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Unsafer Drogenkonsum

Um eine Übertragung auf andere zu vermeiden: Spritze, Nadel und Hilfsmittel (Löffel, Filter, Watte, Wasser) nicht teilen oder weitergeben.



HIV –
was ist das?

WAS HEISST «HIV-POSITIV»?

Wenn sich jemand mit dem HI-Virus angesteckt hat, beginnt der Körper, Abwehrstoffe (Antikörper) zu bilden, die genau gegen diesen Krankheitserreger gerichtet sind. Die HIV-Tests suchen kombiniert nach Virusbestandteilen und Antikörpern im Blut. «HIV-positiv» heisst: der Test hat Virusbestandteile und/oder Antikörper im Blut gefunden.

Ist der HIV-Test bestätigt positiv?

«Bestätigt positiv» heisst: Sie haben einen ersten Test durchgeführt, der den Verdacht ergab, dass Sie HIV-positiv sind. Dieses Resultat wurde mit einer zweiten Blutprobe und mindestens einem zweiten Test überprüft und bestätigt.



Wenn Sie nur das Resultat eines ersten Tests haben, dann lassen Sie sich unbedingt nochmals testen und beraten.

Was der Test nicht sagt

Das Test-Resultat «HIV-positiv» sagt nichts aus

- über Ihren aktuellen Gesundheitszustand,
- ob Sie Aids haben,
- wann Sie sich mit dem Virus infiziert haben.

Dazu sind weitere Untersuchungen nötig.

HIV und das Abwehrsystem

Menschen kommen täglich mit Krankheitserregern in Kontakt: Bakterien, Pilze, Viren usw. Deshalb verfügt der Körper über ein Abwehr- oder Immunsystem. Dieses Abwehrsystem bewahrt uns vor vielen Krankheiten und macht, dass beispielsweise eine Lungenentzündung wieder ausheilt.

Eine wichtige Funktion bei der Abwehr übernehmen dabei spezielle Zellen, die für die Steuerung der Abwehr zuständig sind. Sie werden Helferzellen oder CD4-Zellen genannt.

Viren können sich nicht selbstständig vermehren. Das HI-Virus zum Beispiel benutzt für seine Vermehrung vor allem die CD4-Zellen des Abwehrsystems. Es befällt und zerstört also genau die Zellen, die für die Abwehr von Krankheitserregern so wichtig sind.



Eine Infektion mit dem HI-Virus (HIV) schwächt über viele Jahre das Abwehrsystem, bis dieses seine Aufgabe nicht mehr genügend wahrnehmen kann.

HI steht für Human Immunodeficiency, das heisst menschliche Abwehr- oder Immunschwäche.

Die drei Phasen einer HIV-Infektion

Wenn die HIV-Infektion nicht mit Medikamenten behandelt wird, durchläuft sie folgende Phasen:

1. Primoinfektion: Wenige Tage bis Wochen nach der Ansteckung mit HIV kommt es oft zu einer kurzen grippeartigen Erkrankung. Sie wird HIV-Primoinfektion (= Erstinfektion) genannt. In dieser Phase ist das Abwehrsystem noch nicht auf das Virus vorbereitet. **Die HI-Viren können sich stark vermehren. Die betroffene Person ist dann besonders ansteckend.** Der Körper bildet aber bald spezialisierte Abwehrzellen und Abwehrstoffe, die sich gegen das Virus wenden.

2. Latenzzeit: Es folgen meist mehrere Jahre, in denen sich Abwehrsystem und Virus in steter Auseinandersetzung befinden. Der Körper bildet immer wieder neue CD4-Zellen. Und immer wieder zerstört das HI-Virus diese CD4-Zellen. **Davon merkt die betroffene Person aber kaum etwas.** Trotzdem richtet das Virus im Körper Schaden an, denn die CD4-Zellen können sich immer schlechter erholen und sind immer weniger funktionstüchtig. Zudem ist der gesamte Organismus ständig in Aktion, was den Körper stark belastet.

3. Aids: Wenn das Abwehrsystem deutlich geschwächt ist, kann sich der Körper nicht mehr genügend gegen andere Krankheitserreger wehren. Jetzt können verschiedene Krankheiten ausbrechen, die ansonsten nur selten auftreten: Pilzinfektionen des Mundes und der Speiseröhre, Tuberkulose, schwere Lungenentzündungen, Krebs und weitere mehr. Diese Krankheiten werden opportunistische Krankheiten genannt, weil die verursachenden Erreger die Opportunität (= Gelegenheit) des geschwächten Abwehrsystems ausnützen. Einzelne dieser Krankheiten können zum Tod führen. Erst wenn eine dieser Krankheiten auftritt, spricht man von Aids.



HIV-positiv zu sein und Aids zu haben, bedeutet nicht das Gleiche.

Aids ist also das späte Stadium einer HIV-Infektion, die nicht erfolgreich behandelt wird.



Die medikamentöse Therapie kann diesen Prozess wirkungsvoll stoppen.



«In Afrika, da sahen HIV-positive Menschen wie Skelette aus. Deshalb kam es mir nicht in den Sinn, dass ich HIV-positiv sein könnte.»

Aisha, 38 Jahre

Die Therapie gegen HIV

Hohe Wirksamkeit

Eine zum richtigen Zeitpunkt begonnene und korrekt eingenommene HIV-Therapie steigert die Lebenserwartung markant.

Die heute verfügbaren Medikamente stoppen die Vermehrung des Virus in den Zellen des Abwehrsystems. Die Medikamente können die Viruslast unter die Nachweisgrenze drücken, sodass man das Virus sexuell nicht mehr weitergeben kann. Bedingung ist jedoch, dass keine andere sexuell übertragbare Infektion vorliegt. Die Medikamente können das HI-Virus aber nicht ganz aus dem Körper vertreiben.

Kombinationstherapie, antiretrovirale Therapie

Zur Behandlung einer HIV-Infektion gibt es heute mehr als 20 Medikamente. Zurzeit müssen sie täglich ein oder zwei Mal eingenommen werden. Nur die Kombination von verschiedenen Medikamenten wirkt genügend. Deshalb spricht man von Kombinationstherapie gegen HIV. Andere verwenden den Begriff antiretrovirale Therapie, weil sich die Therapie gegen Retroviren richtet. Das HI-Virus ist ein sogenanntes Retrovirus.



Langzeitbehandlung

Die Kombinationstherapie ist eine Langzeitbehandlung. Denn sie wirkt nur in der Zeit, in der man die Medikamente regelmässig einnimmt. Voraussichtlich muss die Therapie ein Leben lang eingenommen werden.



Aufgrund neuer Erkenntnisse wird von Therapiepausen abgeraten, da es in solchen Pausen vermehrt zu Komplikationen kommt.

Deshalb müssen Sie wirklich bereit sein, die Therapie jeden Tag nach Plan einzunehmen, bevor Sie mit der Therapie beginnen.



Lesen Sie hierzu unsere Broschüre «Bereit für die Therapie» (siehe Seite 44).



«Die Entwicklung der Kombinationstherapien gegen HIV finde ich etwas vom Unglaublichsten, was ich in meiner Ärztekariere mitgemacht habe.»

M. P., Arzt

Auf Resistenzen testen

Die Wirksamkeit von HIV-Medikamenten hängt unter anderem davon ab, ob Resistenzen gegen bestimmte Wirkstoffe bestehen, das heisst, ob das Virus gegen bestimmte Medikamente unempfindlich ist. Deshalb wird in der Regel bereits mit dem Bestätigungstest ein Resistenztest gemacht. Das erlaubt eine massgeschneiderte Medikamentenauswahl.

Nebenwirkungen

Die Kombinationstherapien sind in den letzten Jahren immer verträglicher geworden. Wie andere Medikamente können sie jedoch auch Nebenwirkungen auslösen wie zum Beispiel Übelkeit, Durchfall oder Schlafstörungen.



In den meisten Fällen treten die Nebenwirkungen hauptsächlich während der ersten Wochen nach dem Therapiestart auf oder bei einer Umstellung der Medikamente.

In einigen Fällen muss ein Medikament mit einem anderen, besser verträglichen Medikament ausgewechselt werden.

Langzeitwirkungen

Die heutigen HIV-Medikamente werden in aller Regel auch langfristig gut vertragen. Einzelne Wirkstoffe können aber Langzeiteffekte wie Herz-Kreislauf-Probleme, Leber- und Nierenschädigungen auslösen.



Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche Nebenwirkungen und was sich dagegen tun lässt.

Wichtige Therapietreue

Die Therapie ist nur dann wirksam, wenn die Medikamente nach Plan eingenommen werden. Wenn man zu viele Einnahmen vergisst, ist die Gefahr gross, dass das HI-Virus auf die Medikamente nicht mehr anspricht, weil es während des Therapieunterbruchs Resistenzen entwickelt hat.

Alternativmedizin und Wechselwirkungen

In keiner wissenschaftlichen Studie konnte bisher eine Wirksamkeit alternativer Methoden gegen das HI-Virus nachgewiesen werden. Alternativmedizin kann aber die Lebensqualität verbessern und Nebenwirkungen der HIV-Therapie lindern.



Achtung: Es gibt oft ungünstige Wechselwirkungen zwischen Naturheilstoffen und antiretroviralen Wirkstoffen. Sprechen Sie deshalb den Gebrauch solcher Heilmittel immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Wer zahlt die Behandlung?

Die medizinische Behandlung einer HIV-Infektion kostet viel Geld. In der Schweiz werden die Kosten von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Wenn Sie in der Schweiz wohnen, haben Sie das Recht und die Pflicht, eine Krankenversicherung abzuschliessen. Das gilt auch, wenn Sie keine Aufenthaltsgenehmigung haben (Sans-Papiers).



Bei Fragen zu Ihren Versicherungen können Sie sich an eine Aids-Hilfe in Ihrer Region oder an die Rechtsberatung der Aids-Hilfe Schweiz wenden (Adressen Seite 43).



«Die HIV-Medikamente lasse ich mir bequem und diskret von einer Online-Apotheke nach Hause schicken.»

Doris, 39 Jahre

Die Lebenserwartung steigt markant

Das hat zwei Gründe:

- Die Therapie stoppt die Vermehrung des Virus. Somit kann sich das Abwehrsystem wieder erholen und erfolgreich Infektionen bekämpfen. Aids bricht dann nicht aus.
- Der Körper kommt wieder zur Ruhe. Solange die HIV-Infektion nicht behandelt wird, bleibt der gesamte Organismus ständig in Aufruhr, weil er versucht, gegen die Infektion zu kämpfen. Das bedeutet Stress für den Organismus. Mit der Therapie kann die ständige Überaktivierung des Körpers gebremst werden.

Mit einer wirksamen Therapie ist man (sexuell) nicht mehr ansteckend

Drei Bedingungen müssen dafür erfüllt sein:

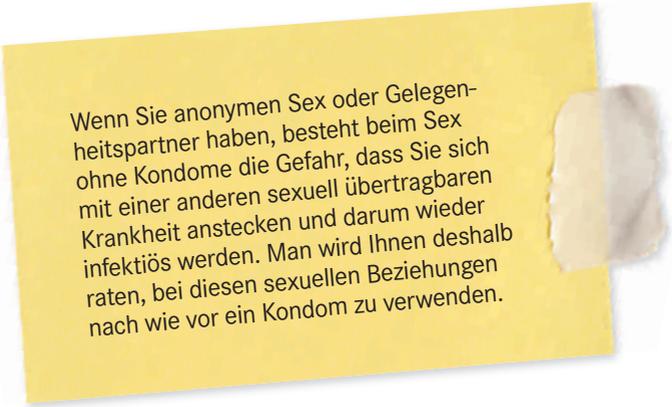
1. Die antiretrovirale Therapie wird konsequent eingenommen und die Wirkung wird regelmässig ärztlich kontrolliert.
2. Viren können im Blut seit mindestens sechs Monaten nicht mehr nachgewiesen werden.
3. Es sind keine anderen sexuell übertragbaren Infektionen vorhanden.



Was bedeutet das?

Wenn Sie unter wirksamer Therapie stehen und in einer festen Partnerschaft leben, können Sie unter Umständen aufs Kondom verzichten.

Konsultieren Sie vorher aber unbedingt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und ziehen Sie Ihren festen Partner bzw. Ihre feste Partnerin in den Entscheid mit ein.



Wenn Sie anonymen Sex oder Gelegenheitspartner haben, besteht beim Sex ohne Kondome die Gefahr, dass Sie sich mit einer anderen sexuell übertragbaren Krankheit anstecken und darum wieder infektiös werden. Man wird Ihnen deshalb raten, bei diesen sexuellen Beziehungen nach wie vor ein Kondom zu verwenden.

Man kann gefahrlos Kinder kriegen

- Als Mann: Die Therapie ermöglicht es, Kinder zu zeugen, ohne die Partnerin anzustecken.
- Als Frau: Die Therapie ermöglicht es, schwanger zu werden und zu gebären, ohne den Partner oder das Kind anzustecken.

Falls Sie einen Kinderwunsch haben, besprechen Sie dies vor der Zeugung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



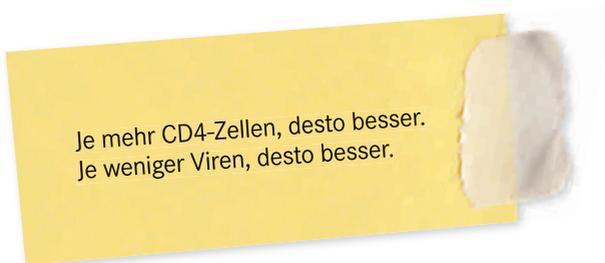
Wie weit fortgeschritten ist meine HIV-Infektion?

Um den besten Zeitpunkt für den Therapiebeginn zu finden, muss man zuerst abklären, in welchem Stadium (siehe Seite 12) sich die Infektion befindet.

Zwei Messwerte geben darüber Auskunft:

1. Die **Anzahl der CD4-Zellen** (Abwehrzellen), auch CD4-Wert genannt. Im gesunden Zustand hat ein Mensch über 500 CD4-Zellen oder mehr pro Mikroliter Blut. Im Verlauf der HIV-Infektion nimmt diese Anzahl ab. Ohne Behandlung kann die Anzahl der CD4-Zellen gegen null gehen. Tiefe CD4-Werte zeigen an, dass das HI-Virus die Oberhand über das Abwehrsystem gewinnt.
2. Die **Virusmenge** im Blut, auch Viruslast oder Viral Load genannt. Ohne Behandlung kann die Virenmenge einige Tausend pro Milliliter Blutplasma betragen, aber auch auf über eine Million steigen.

Unter wirksamer Therapie vermehren sich die Viren im Körper nicht mehr, sie sind im Blut nicht mehr nachweisbar. Man spricht dann von «Virenlast unter der Nachweisgrenze».



Wann sollte ich mit der Therapie beginnen?

Für den Beginn der Therapie gibt es einheitliche internationale Richtlinien. Grob vereinfacht wird Ihnen ein Therapiebeginn spätestens dann empfohlen:

- wenn Ihr CD4-Wert auf 350 (oder darunter) gesunken ist. Möglicherweise lohnt es sich, schon vorher mit der Therapie zu beginnen, um das Immunsystem frühzeitig zu entlasten. Aktuell sind Studien in Gang, um diese Vermutung zu überprüfen.
- wenn bei Ihnen Aids ausbricht oder eine Krankheit, die mit der fortschreitenden Immunschwäche in Zusammenhang steht.

Nebst den Messwerten wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch Ihren aktuellen Gesundheitszustand überprüfen. Unter Umständen können auch andere Faktoren einen Therapiebeginn empfehlenswert machen, wie zum Beispiel eine zusätzliche Infektion mit Hepatitis B oder C.

Am wichtigsten ist jedoch Ihre Bereitschaft, die Therapie nach Einnahmeschema und voraussichtlich ein Leben lang einzunehmen.



Und wenn ich nicht bereit bin für die Therapie?

Letzten Endes ist es Ihre Entscheidung, ob Sie eine Therapie beginnen wollen oder nicht – nicht die des Arztes, der Ärztin oder der Angehörigen. Es geht um Ihre Gesundheit.



Besprechen Sie Ihre Sorgen und Bedenken mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Überprüfen Sie auch, ob Sie alle Informationen haben, um eine Entscheidung zu treffen.

Wenn Sie unsicher sind, kann es nicht schaden, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Auch die Aids-Hilfe in Ihrer Region kann Sie bei der Entscheidung unterstützen.



Die Broschüre «Bereit für die Therapie?» kann Sie bei Ihrer Entscheidung unterstützen. Bestelladresse auf Seite 43.



**«Für mich ist die tägliche
Pilleneinnahme kein Problem,
ich habe einen Handyalarm und
einen 7-Tage-Pillendosierer für die
Medikamente. Nebenwirkungen
hatte ich nur in den ersten Tagen,
und die waren erträglich.»**

Céline, 28 Jahre

Meine HIV-
Ärztin/mein
HIV-Arzt

Wie finde ich einen HIV-Spezialisten/eine HIV-Spezialistin?

Die Behandlung einer HIV-Infektion verlangt fachliches Spezialwissen. So finden Sie eine HIV-Spezialistin oder einen HIV-Spezialisten in Ihrer Nähe:

- **HIV-Behandlungszentrum:** Dort können Sie sich direkt behandeln lassen oder nach HIV-Spezialisten oder -Spezialistinnen in Ihrer Region fragen. (Adressen auf Seite 46).
- **Regionale Aids-Hilfe:** Sie können bei der Aids-Hilfe Ihrer Region nachfragen, welche Hausärztinnen und Hausärzte Schwerpunktpraxen für HIV führen (Adressen auf Seite 45).

Freie Wahl des Arztes oder der Ärztin

In der Schweiz dürfen Sie in der Regel selber wählen, von wem Sie behandelt werden möchten. Machen Sie Gebrauch von diesem Recht.



Die freie Wahl gilt aber nicht, wenn Sie eine Krankenversicherung mit Hausarztmodell oder HMO-Modell gewählt haben. Wenn Sie wollen, können Sie diese Vereinbarung aber auf die nächste Vertragsperiode kündigen.

Lassen Sie sich bei Bedarf beraten.



«Was ich an meiner Ärztin schätze: dass sie richtig zuhört, dass sie mich ernst nimmt und dass sie genügend Zeit hat.»

Edith, 43 Jahre

DER ERSTE TERMIN NACH DER DIAGNOSE

Standortbestimmung

Wie steht es um Ihre Immunabwehr? Ist eine Therapie jetzt schon das Richtige? Um dies zu klären, sollten Sie nach der Diagnose rasch zu einer HIV-Spezialistin oder einem HIV-Spezialisten gehen. Dieser erste Termin ist wichtig, um ein klares Bild Ihrer Situation zu bekommen.

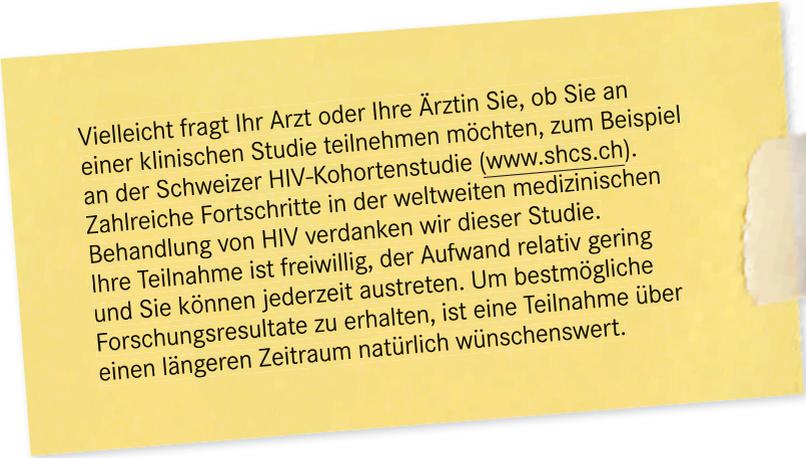
Abklärungen, Untersuchungen, Tests

Beim ersten Termin nach der Diagnose wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie eingehend untersuchen und die Vorgeschichte der Infektion mit Ihrer Hilfe so genau wie möglich rekonstruieren. Um ein möglichst umfassendes Bild Ihres Gesundheitszustandes zu erhalten, werden nicht nur CD4-Zahlen und Virenlast bestimmt. Meist werden Sie auch untersucht auf Resistenzen, Begleiterkrankungen wie Hepatitis, sexuell übertragbare Infektionen, Leber- und Nierenfunktionsstörungen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten. Wenn nötig, wird man Ihnen ergänzende Impfungen empfehlen.

Regelmässige Untersuchungen

In der Regel ist ungefähr alle drei bis sechs Monate eine Untersuchung sinnvoll. Wenn es um den Beginn einer HIV-Therapie geht oder sich Probleme mit den Medikamenten ergeben, brauchen Sie häufigere Besprechungen.

An Studien teilnehmen



Vielleicht fragt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie, ob Sie an einer klinischen Studie teilnehmen möchten, zum Beispiel an der Schweizer HIV-Kohortenstudie (www.shcs.ch).
Zahlreiche Fortschritte in der weltweiten medizinischen Behandlung von HIV verdanken wir dieser Studie.
Ihre Teilnahme ist freiwillig, der Aufwand relativ gering und Sie können jederzeit austreten. Um bestmögliche Forschungsergebnisse zu erhalten, ist eine Teilnahme über einen längeren Zeitraum natürlich wünschenswert.

Was will ich wissen?

Wir empfehlen Ihnen, vor jedem ärztlichen Termin eine Liste mit Fragen zu erstellen. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt alles zu fragen, was Sie wissen wollen. Sie haben ein Recht zu erfahren,

- was eine HIV-Infektion ist
- welche Untersuchungen warum vorgeschlagen werden
- wie Ihre Werte sind und was das bedeutet
- weshalb Ihnen jetzt zu einer Therapie geraten wird oder weshalb eine Therapie noch nicht nötig ist
- was ist, wenn Sie noch keine Therapie anfangen möchten
- wie die Medikamente gegen HIV wirken
- welche Nebenwirkungen auftreten können
- warum Sie welche Medikamente wann einnehmen sollten
- wie genau das Risiko einer Übertragung bei den von Ihnen bevorzugten sexuellen Praktiken ist
- wie Sie Ihren festen Partner, bzw. Ihre feste Partnerin vor einer Infektion schützen können
- welche Rolle andere sexuell übertragbare Infektionen spielen und wie Sie sich davor schützen können
- usw.



Möglicherweise hilft es Ihnen, wenn Sie sich die Antworten in Stichworten notieren.

Über alles offen sprechen

Versuchen Sie, Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Ihre Situation so zu schildern, wie Sie sie wirklich erleben. Betrachten Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin als medizinisch fachkundige Auskunft- und Beratungsperson. Nicht nur medizinische Fragen sind angebracht. Sprechen Sie alles an, was Sie beschäftigt – Fragen zur Sexualität, zum Schutz vor Übertragung von HIV, zum Schutz vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen, zur Lebensqualität usw.



**«Schliesslich geht es um eine
Langzeitbetreuung. Darum ist es
wichtig, dass Arzt und Patient
sich gut verstehen.»**

P. B., Ärztin

Der Alltag mit HIV

Wie hoch ist meine Lebenserwartung mit HIV?

Mit einer wirksamen Therapie und einem gesunden Lebensstil haben Sie eine hohe Lebenserwartung – vergleichbar mit der Lebenserwartung von Menschen ohne HIV.

Gibt es besondere Risiken für meine Gesundheit?

Sowohl die HIV-Infektion als auch die HIV-Therapie stellen eine besondere Herausforderung für den Körper dar. Im Vergleich zu Menschen ohne HIV kann Ihr Körper deshalb anfälliger sein auf:

- Herzerkrankungen
- Diabetes
- Leberprobleme
- Nierenschäden
- Knochenschwäche
- Hirn- und Nervenerkrankungen
- gewisse Krebsarten
- weitere Infektionskrankheiten, hervorgerufen durch Bakterien, Viren und Pilze



Deshalb ist es für Menschen mit HIV durchaus sinnvoll, auf alle Aspekte ihrer Gesundheit zu achten.

Nachfolgend die wichtigsten Empfehlungen.



«Jetzt plane ich, mit dem Rauchen aufzuhören.»

Sabina, 50 Jahre

Wie kann ich meine Gesundheit beeinflussen?

Es gibt Faktoren, die Sie nicht beeinflussen können, Ihre genetische Ausstattung etwa. Aber es gibt auch viele Faktoren, die Sie gut beeinflussen können.

- **Das Rauchen aufgeben.** Rauchen ist für Menschen mit HIV besonders schädlich (Krebsrisiko, Herz-Kreislauf-Risiko). Informationen zum Rauchstopp unter Tel. 0848 000 181 (Rauchstopplinie).
- **Eine abwechslungsreiche Ernährung** mit viel Früchten und Gemüse hilft Ihrem Körper und Ihrem Abwehrsystem. Extreme Diäten oder eine spezialisierte Ernährung können wegen der Einseitigkeit der Nährstoffe oft mehr schaden als nützen.
- **Ausreichend Bewegung** – Spielen, Tanzen, Velofahren, Sport usw. tut Ihrem Herzen gut und unterstützt den Kreislauf. Bewegung hilft auch gegen depressive Verstimmungen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.
- **Massvoller Alkoholkonsum** schadet nicht. Zu viel Alkohol hingegen greift Hirn und Leber an und erhöht das Risiko für Krebserkrankungen. Informieren Sie sich unter www.alkoholkonsum.ch. Falls Sie zusätzlich an Hepatitis leiden, sollten Sie ganz auf Alkohol verzichten. Falls Sie Schwierigkeiten haben, den Alkoholkonsum zu reduzieren, wenden Sie sich an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder eine Alkoholberatungsstelle in Ihrer Region (www.suchtindex.ch), um sich beraten zu lassen.
- **Stress abbauen, entspannen.** Dauernder Stress kann krank machen, wie Studien gezeigt haben. Es gibt viele Methoden zur Stressbewältigung: Yoga, Meditation, Atemübungen usw. Machen Sie sich im Internet schlau, welche Methode Ihnen am meisten zusagt.

Einreise

Noch immer gibt es Länder wie Singapur, die Einreisebeschränkungen für Menschen mit HIV haben.



Informieren Sie sich deshalb vor Ihrer Reise unter www.hivtravel.org.

Medikamente und Impfungen

Nehmen Sie genug Medikamente für die ganze Dauer der Reise mit. Falls Sie in eine andere Zeitzone reisen, besprechen Sie den Einnahmeplan mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Auch sollten Sie vor der Reise herausfinden, welche Impfungen Sie benötigen. Mehr Informationen erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Krankenversicherung im Ausland

Falls Sie im Ausland krank werden, übernimmt die obligatorische Krankenkasse in der Regel die Behandlungskosten bis zum doppelten Betrag der Kosten in Ihrem Wohnkanton. Für Aufenthalte in teuren Ländern wie USA oder Japan empfiehlt sich deshalb eine zusätzliche Reisekrankenversicherung. Allerdings werden bei diesen Versicherungen in der Regel keine Leistungen erbracht für Krankheiten, die bereits bei Versicherungsabschluss bestehen, also zum Beispiel HIV.

SEXUALITÄT

Weil HIV sexuell übertragbar ist, haben viele Menschen mit HIV am Anfang grosse Ängste in Bezug auf ihre Sexualität. Sie möchten niemanden gefährden und trotzdem weiterhin Sex haben.

Ausführliche Informationen erhalten Sie in der Broschüre «Beziehung & Sexualität» (Bestelladresse Seite 44).

Mein Partner/meine Partnerin ist HIV-negativ

Um eine Übertragung zu verhindern, gibt es zwei Möglichkeiten:

- **Safer Sex:** Bei Anal- und Vaginalverkehr immer ein Kondom verwenden; beim Oralverkehr vermeiden, dass Sperma und Blut in den Mund kommen, und beides nicht schlucken.
- **Wirksame Therapie:** Wenn die Therapie bei Ihnen optimal wirkt (siehe Seite 19), besteht so gut wie keine Übertragungsgefahr. Sie können unter Umständen sogar aufs Kondom verzichten. Konsultieren Sie vorher aber unbedingt Ihren Arzt.



«Nicht mehr ansteckend! Ich kann meine Partner darüber informieren und ihnen die Angst nehmen, sich mit HIV anzustecken. Aber auch mir nimmt es die Angst, jemanden anzustecken.»

Markus, 38 Jahre

Wir sind beide HIV-positiv

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, bevor Sie auf das Kondom verzichten. Es ist möglich, sich beim Sex ohne Kondom mit einem zweiten Virusstamm zu infizieren (Superinfektion). Das Risiko ist jedoch klein.

Panne! Was tun?

Falls eine Hochrisikosituation stattgefunden hat und Sie (noch) nicht unter wirksamer antiretroviraler Therapie stehen, dann kann Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin eine PEP-Therapie (Post-Exposition-Prophylaxe) durchführen, eine vierwöchige Notfall-Kombinationstherapie.

Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin müsste sich in diesem Fall so schnell wie möglich, am besten in den ersten 2 Stunden, allerspätestens innerhalb von 48 Stunden, bei Ihrem HIV-Spezialisten bzw. Ihrer HIV-Spezialistin oder in einer Notfallstation melden und den Fall schildern. Mehr Informationen zur PEP finden Sie unter www.aids.ch (-> Häufigste Fragen->Notfall).



Mache ich mich strafbar beim Sex?

Jede Person ist grundsätzlich für ihren eigenen Schutz verantwortlich. Das sehen die Gerichte in der Schweiz leider anders. Eine HIV-positive Person kann strafrechtlich verurteilt werden, wenn sie ungeschützten Sex hatte. Und zwar auch dann, wenn es nicht zu einer Übertragung von HIV gekommen ist!

Das sagen die Schweizer Gerichte

Sie müssen Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin konsequent schützen. Bis heute gilt vor Gericht als konsequenter Schutz nur die Verwendung von Kondomen. Es zeichnet sich aber ab, dass eine wirksame Therapie (siehe Seite 19) auch diese Kriterien erfüllen könnte.



Wenn Sie beim Sex die Safer-Sex-Regeln einhalten, besteht keine rechtliche Pflicht, die Diagnose mitzuteilen.

Fall Sie die Safer-Sex-Regeln nicht einhalten, müssen Sie Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin vorher sagen, dass Sie HIV-positiv sind.

Es kann sogar dann zu einer Verurteilung kommen, wenn der Sexualpartner bzw. die Sexualpartnerin wusste, dass Sie HIV-positiv sind und Sie in gegenseitigem Einvernehmen auf das Kondom verzichtet haben. Dank einer Gesetzesänderung kann man deswegen voraussichtlich ab 2016 nicht mehr bestraft werden.

Datenschutz,
Arbeit, Ver-
sicherungen

Sie haben gemäss Bundesverfassung den Anspruch auf Schutz vor Missbrauch Ihrer persönlichen Daten. Die Information über Ihre HIV-Positivität ist durch diverse Datenschutzbestimmungen geschützt.



Niemand darf ohne Ihre Erlaubnis weiter erzählen, dass Sie HIV-positiv sind – auch nicht im privaten Umfeld. Es kann sich lohnen, Ihre Gesprächspartner ausdrücklich darauf hinzuweisen.

Ärzte, Ärztinnen und ihre Angestellten dürfen diese Information auch nicht weitergeben. Sie unterstehen der beruflichen Schweigepflicht nach Strafgesetzbuch. Personen, die in der Beratung tätig sind, Mitarbeitende von Versicherungen, Angestellte von Aids-Hilfen und viele mehr unterstehen der Schweigepflicht nach Datenschutzgesetz.

Auskunftsrecht

Ihre Daten werden von verschiedenen Personen und Stellen gesammelt, zum Beispiel von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin, Ihrer Versicherung und Ihrem Arbeitgeber bzw. Ihrer Arbeitgeberin.



Sie haben das Recht, zu erfahren, welche Daten zu welchem Zweck über Sie gesammelt wurden und wer Zugang zu diesen hat.

Mehr dazu in der Broschüre «Datenschutz – Schutz der Privatsphäre» (Bestelladresse Seite 43).

Muss ich meine Arbeitgeberin bzw. meinen Arbeitgeber informieren?

Sie sind nicht verpflichtet, Ihren Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin darüber zu informieren, dass Sie HIV-positiv sind.

Gibt es Berufe, die ich nicht ausüben darf?

Sie dürfen in der Schweiz grundsätzlich jeden Beruf ausüben, den Sie möchten. Denn es besteht kein Risiko, dass Sie jemanden mit HIV infizieren könnten, wenn die jeweiligen Hygienevorschriften eingehalten werden.

Was muss ich bei der Stellensuche sagen?

Auch bei der Stellensuche müssen Sie Ihre Diagnose nicht offenlegen: weder in Ihrem Bewerbungsdossier noch im Bewerbungsgespräch. **Werden Sie nach HIV gefragt, dürfen Sie eine falsche Antwort geben. Der Arbeitgeber bzw. die Arbeitgeberin darf Sie nicht danach fragen.**

Weitere Informationen zum Berufsleben

Dennoch kann es Schwierigkeiten geben: etwa beim Eintritt in die Pensionskasse oder bei der Taggeldversicherung.



In den Broschüren «Job und HIV» bzw. «Datenschutz – Schutz der Privatsphäre» finden Sie alle Informationen, die Sie in der Arbeitswelt brauchen (Bestelladresse auf Seite 43).

Obligatorische Versicherungen

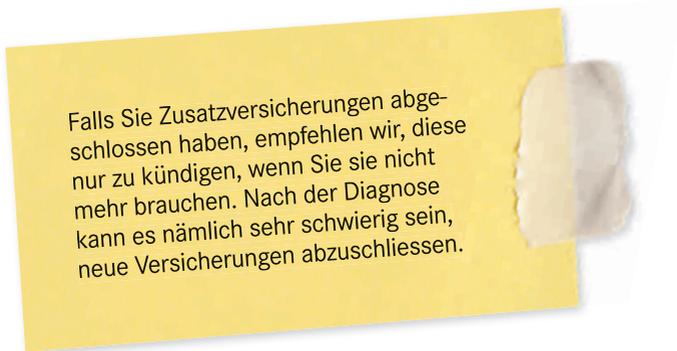
Die HIV-Diagnose ändert nichts in Bezug auf alle obligatorischen Versicherungen in der Schweiz:

- obligatorische Krankenversicherung
- Alters- und Hinterbliebenenversicherung (AHV)
- Invalidenversicherung (IV)
- obligatorischer Bereich der Beruflichen Vorsorgeversicherung (Pensionskasse)
- Arbeitslosenversicherung (ALV)
- usw.

Bei diesen Versicherungen besteht keine Informationspflicht Ihrerseits. Sie können auch weiterhin die Grundversicherung der Krankenkasse wechseln.

Versicherungen, die ich vor der Diagnose abgeschlossen habe

Auch alle weiteren Versicherungen (private, überobligatorische), die Sie vor der HIV-Diagnose abgeschlossen haben, bleiben bestehen. Auch hier müssen Sie nicht über Ihre HIV-Infektion informieren.



Versicherungen, die ich nach der Diagnose abschliessen möchte

Es gibt grosse Schwierigkeiten, wenn Sie sich nach der Diagnose neu privat versichern wollen (z.B. Taggeldversicherung, Krankenzusatzversicherung). Die Versicherer dürfen nach Krankheiten fragen und Sie von der Versicherung ausschliessen oder einen Vorbehalt anbringen. Sie haben die Pflicht, wahrheitsgemäss Auskunft zu geben. Eine Lebensversicherung abzuschliessen, ist dagegen nicht grundsätzlich ausgeschlossen. Wenden Sie sich dafür an die Rechtsberatung der Aids-Hilfe Schweiz (Adresse Seite 45).

Wichtig



Wenn Sie bis jetzt erst einen anonymen HIV-Test bei einem Labor oder im Spital durchgeführt haben, empfehlen wir Ihnen, sich vor dem nächsten Test durch eine kantonale Aids-Hilfe oder bei der Rechtsberatung der Aids-Hilfe Schweiz in Bezug auf Ihre Versicherungen beraten zu lassen (Adressen Seite 45).

Beratung

Für alle Versicherungsfragen in Zusammenhang mit HIV können Sie sich bei der Aids-Hilfe in Ihrer Region persönlich beraten lassen oder bei der Rechtsberatung der Aids-Hilfe Schweiz direkt anfragen (Adressen Seite 45).

SO KOMMEN SIE ZU IHREM RECHT

Kostenlose Rechtsberatung

Haben Sie eine Rechtsfrage, die in einem direkten Zusammenhang mit HIV/Aids steht? Dann können Sie sich telefonisch oder schriftlich an den Beratungsdienst der Aids-Hilfe Schweiz wenden. Wir klären ab, informieren, beraten und vermitteln. Wir unterstützen Sie auch bei der Redaktion von Gesuchen, Anträgen, Einsprachen und Beschwerden. Bei Bedarf vermitteln wir kompetente Anwältinnen und Anwälte unseres Vertrauens. **Ihre Anfragen werden streng vertraulich behandelt. Unsere Dienstleistung ist kostenlos.**

Unser Beratungsteam ist an folgenden Tagen für Sie da:

Dienstag 9-12 Uhr und 14-16 Uhr

Donnerstag 9-12 Uhr und 14-16 Uhr

Tel. 044 447 11 11, recht@aids.ch

Diskriminiert? Melden Sie Sich bei uns!

Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt will Sie nicht behandeln, weil Sie HIV-positiv sind? Eine Person aus Ihrem Umfeld erzählt allen, dass Sie HIV-positiv sind? Das müssen Sie sich nicht gefallen lassen. Melden Sie der Aids-Hilfe Schweiz, wenn Ihnen Unrecht geschehen ist.

Menschen mit HIV sind immer noch mit Benachteiligungen und Diskriminierungen in verschiedenen Lebensbereichen konfrontiert. So lehnen noch immer viele Lebensversicherungen einen Antrag von HIV-positiven Menschen kategorisch ab. Auch im Berufsleben kommt es immer wieder zu diskriminierendem Verhalten. Bei Bewerbungen wird nach einem HIV-Test gefragt, nach einem HIV-Outing werden Entlassungen ausgesprochen oder der Datenschutz wird nicht eingehalten.

Die Aids-Hilfe Schweiz fungiert im Auftrag des Bundes als eidgenössische Stelle für Diskriminierungen und Persönlichkeitsverletzungen im Bereich HIV/Aids. Um ein umfassendes Bild der aktuellen Diskriminierungslage zu erhalten und gezielt dagegen ankämpfen und informieren zu können, sind wir auf Ihre Meldung angewiesen.



**Schweigen Sie nicht – melden Sie uns,
was vorgefallen ist!**

**Senden Sie ein Mail an recht@aids.ch. Oder
melden Sie uns die Diskriminierung (anonym)
via [Onlineformular auf www.aids.ch](http://www.aids.ch).**

Bei Bedarf helfen wir Ihnen, damit Sie zu Ihrem Recht kommen.

Adressen
und weitere
Informationen

Broschüren

«**Beziehung & Sexualität**» – spricht die verschiedenen Fragen und Probleme an, die sich mit Blick auf Beziehungen und Sexualität stellen, und gibt verlässliche Informationen als Grundlage für die eigenen Entscheidungen.

«**Datenschutz – Schutz der Privatsphäre**» – zeigt die gesetzlichen Bestimmungen für den Umgang mit Informationen zu Ihrer Person und Ihrer Diagnose und erklärt die Rechte und Möglichkeiten, die Sie haben, um Ihre Privatsphäre zu schützen.

«**Job und HIV**» – stellt alle wichtigen Informationen zusammen, die Sie in der Arbeitswelt und auf der Jobsuche benötigen. Nur als Online-PDF unter www.shop.aids.ch/hivpos.

«**Bereit für die Therapie?**» – zeigt auf, weshalb eine gute Therapietreue wichtig ist, und gibt Tipps und Anregungen, wie sie zu erreichen ist.

«**HIV-Medikamente – was ich über die Therapie wissen sollte**» – enthält Basisinformationen über die Medikamente gegen HIV. Nur als Online-PDF unter www.shop.aids.ch/hivpos.

«**Arzneimitteltabelle für antiretrovirale Substanzen**» – enthält eine Liste mit allen HIV-Medikamenten, die in der Schweiz erhältlich sind, inklusive Dosierungen und wichtigster Nebenwirkungen. Nur als Online-PDF unter www.shop.aids.ch/hivpos.

Swiss Aids News

Vierteljährliche Zeitschrift mit Neuigkeiten aus Medizin und Recht. Jahresabonnement CHF 40.-, nach Rücksprache Preisreduktion möglich.

Bestelladresse

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

Tel. 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14

Alle Broschüren sind in mehreren Sprachen erhältlich und können unter shop@aids.ch; www.shop.aids.ch (hier finden Sie auch alle Publikationen online) bestellt werden. Alle Materialien werden Ihnen in neutraler Verpackung zugestellt.

ADRESSEN

Aids-Hilfe Schweiz

Konradstrasse 20, Postfach 1118, 8031 Zürich.

Tel. 044 447 11 11, Fax 044 447 11 14, aids@aids.ch, www.aids.ch

Regionale Aids-Hilfen und HIV-/Aidsseelsorge

Adressen unter www.aids.ch oder Tel. 044 447 11 11

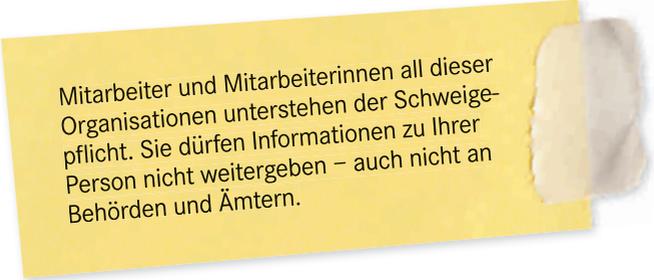
Die regionalen Aids-Hilfen bieten individuelle Beratung oder länger dauernde Begleitung sowie Adressen von HIV-Spezialistinnen und -Spezialisten und Informationen zu Treffen von HIV-positiven Menschen, geeigneten Adressen für Psychotherapien usw. In Zürich bietet zudem die HIV-/Aidsseelsorge viele Dienstleistungen an (www.hiv-aidsseelsorge.ch).

Rechtsberatung

Aids-Hilfe Schweiz, Montag 9 - 12 Uhr, Dienstag und Donnerstag 9 - 12 Uhr und 14 - 17 Uhr, Tel. 044 447 11 11, recht@aids.ch.

Checkpoints

Für Männer, die Sex mit Männern haben, gibt es die Checkpoints in Zürich, Genf, Basel und Lausanne, www.mycheckpoint.ch. HIV-Test, Beratung, Behandlung und vieles mehr für Männer, die Sex mit Männern haben.



Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen all dieser Organisationen unterstehen der Schweigepflicht. Sie dürfen Informationen zu Ihrer Person nicht weitergeben – auch nicht an Behörden und Ämtern.

HIV-Behandlungszentren in der Schweiz

Aargau

Kantonsspital Aarau

Infektiologie, HIV-Sprechstunde, Haus 7, Tellstrasse, 5001 Aarau, Tel. 062 838 68 12
www.ksa.ch

Kantonsspital Baden

Infektiologie, HIV-Sprechstunde, Im Ergel, 5404 Baden, Tel. 056 486 25 84
www.kantonsspitalbaden.ch

Spital Region Oberaargau

Infektiologie, St. Urbanstrasse 67, 4901 Langenthal, Tel. 062 916 31 31
www.sro.ch

Basel

Universitätsspital Basel

Infektiologie und Spitalhygiene, HIV-Sprechstunde, Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel. 061 265 50 53, www.unispital-basel.ch

Basel

Kantonsspital Bruderholz

Abteilung Infektiologie und Spitalhygiene, Infektiologische Sprechstunde
Medizinisches Ambulatorium, 1. Stock, 4101 Bruderholz, Tel. 061 436 20 65
www.bruderholzspital.ch

Bern

Inselspital Bern

Sprechstunde der Universitätsklinik für Infektiologie und Reisemedizin
Poliklinik, Trakt 2, Eingang 29, Stock B, 3010 Bern, Tel. 031 632 25 25
www.infektiologie.insel.ch

Spitalzentrum Biel

Infektiologie, Vogelsang 84, 2502 Biel, Tel. 032 324 34 58, www.szb-chb.ch

Regionalspital Emmental

Infektiologie Spital Burgdorf, HIV-Sprechstunde, Oberburgstrasse 54,
3400 Burgdorf, Tel. 034 421 23 00, www.rs-e.ch

Spital Thun

Infektiologie, Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun, Tel. 033 729 26 26
www.spitalstsag.ch

Genf

Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

Services des maladies infectieuses, Unité VIH/Sida, Consultation ambulatoire
Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 2^e étage, Tel. 022 372 96 17, www.hug-ge.ch

Graubünden

Kantonsspital Graubünden

Infektiologie und Spitalhygiene, Loëstrasse 170, 7000 Chur, Tel. 081 256 75 45
www.ksgr.ch

Luzern

Kantonsspital Luzern

Infektiologie, 6000 Luzern, Tel. 041 205 11 11, www.luks.ch

Neuenburg

Hôpital neuchâtelois – Pourtalès

Rue Maladière, 2000 Neuchâtel, Tel. 032 713 33 70, www.h-ne.ch

Hôpital neuchâtelois

Médecine interne, Rue de Chasseral 20, 2303 La Chaux-de-Fonds
Tel. 032 967 24 49, www.h-ne.ch

St. Gallen

Kantonsspital St. Gallen

Fachbereich Infektiologie/Spitalhygiene, Infektiologische Sprechstunde,
Rorschacher Strasse 95, Haus 22, 9007 St. Gallen, Tel. 071 494 26 32
www.infekt.ch

Thurgau

Spital Thurgau AG

Kantonsspital Münsterlingen, HIV-Sprechstunde, 8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 21 72, www.stgag.ch

Tessin

Ospedale regionale di Lugano

Malattie infettive, Via Tesserete 46, 6903 Lugano, Tel. 091 811 61 11, www.eoc.ch

Ospedale regionale di Locarno

Malattie infettive, Via all'Ospedale 1, 6600 Locarno, Tel. 091 811 41 11, www.eoc.ch

Ospedale regionale di Bellinzona e Valli

Malattie infettive, 6500 Bellinzona, Tel. 091 811 91 11, www.eoc.ch

Ospedale regionale di Mendrisio

Malattie infettive, Via Turconi 23, 6850 Mendrisio, Tel. 091 811 31 11, www.eoc.ch

Clinica Luganese

Servizio medicina interna e malattie infettive, Via Soldino, 6900 Lugano
Tel. 091 960 81 11, www.clinicaluganese.ch

Waadt

Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)

Service des maladies infectieuses, consultation de suivi pour le VIH
Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne, Tel. 021 314 10 22, www.chuv.ch/min

Zürich

Universitätsspital Zürich

Klinik für Infektionskrankheiten und Spitalhygiene, Rämistrasse 100, 8091 Zürich
Tel. 044 255 33 22, www.infektiologie.usz.ch

Klinik Im Park

Zentrum für Infektionskrankheiten, Bellariastrasse 38, 8038 Zürich
Tel. 044 209 20 60, www.infekt-zuerich.ch

HIV-Pract-Ärztinnen und -Ärzte

Unter www.HIV-pract.ch finden Sie weitere spezialisierte HIV-Ärztinnen und -Ärzte im Grossraum Zürich.

INTERNET

- www.aids.ch – Website der Aids-Hilfe Schweiz. Sie finden hier sämtliche Informationsmaterialien online.
- www.workpositive.ch – Alle Informationen rund um das Arbeitsleben.
- www.bag.admin.ch/aids – Website der Sektion Aids des Bundesamtes für Gesundheit.
- www.house34.ch – Die interaktive Plattform von und für Menschen mit HIV. Live-Beratung für Menschen mit HIV jeweils dienstags 20 – 22 Uhr.
- www.hiv.ch – Fachartikel und ausgezeichnete Links.
- www.infekt.ch – Die Site des Fachbereichs Infektiologie des Kantonsspitals St. Gallen mit nützlichen, aktuellen Artikeln zu HIV.
- www.aidshilfe.de – Die Site der deutschen Aids-Hilfe mit umfassenden Informationen.
- www.positivrat.ch – Fachgremium, welches sich für die Interessen von Menschen mit HIV einsetzt.

PROBLEME MIT DER SPRACHE

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verständigen können. Wenn Sie Probleme haben mit der Sprache, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Sie können selber jemanden mitnehmen, der für Sie übersetzt. Achten Sie aber darauf, dass es jemand ist, dem Sie vertrauen.
- Fragen Sie im HIV-Behandlungszentrum oder in grossen Spitälern nach. Dort gibt es oft einen internen Übersetzungsdienst.
- Sie können auch selbst eine Person, die übersetzt, suchen. Meist müssen Sie das aber selber bezahlen. Professionelle Übersetzungsdienste finden Sie unter www.interpret.ch oder fragen Sie bei einer regionalen Aids-Hilfe nach.

In der Broschüre «Gesundheitswegweiser Schweiz» finden Sie alle Informationen zum Gesundheitssystem in der Schweiz. Zum Beispiel: Wie und wo muss ich mich versichern? Wo kann ich hingehen, wenn ich krank bin? Was kann ich für meine Gesundheit tun? In vielen Sprachen erhältlich. Bestellen oder online ansehen unter www.migesplus.ch.



Diese Broschüre ist erhältlich auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch.

Ein besonderer Dank an all jene Personen, die mit ihren Aussagen, ihren Anregungen und ihrer Kritik wesentlich zur Entstehung dieser Broschüre beigetragen haben.

Alle Namen und persönliche Angaben der aussagenden Personen wurden zum Schutz der Personen verändert.

Herausgeber

Aids-Hilfe Schweiz

Autoren und Autorinnen

Diese Broschüre basiert auf einer früheren Version, verfasst von Lukas Meyer, Aids-Hilfe Schweiz, und Andreas Loh, dipl. Psych., unter Mitarbeit von Isabella Kehrli, Zürcher Aids-Hilfe.

Medizinisches Lektorat

Dr. med. Jan Fehr, Oberarzt Universitätsspital Zürich, Klinik für Infektionskrankheiten und Spitalhygiene

Juristisches Lektorat

Julia Hug und Caroline Suter, Aids-Hilfe Schweiz

Projektleitung

Claire Comte, Aids-Hilfe Schweiz

© 2014 Aids-Hilfe Schweiz

Gestaltung

Kraftkom GmbH, St. Gallen, www.kraftkom.ch

Druck

Print-X Solutions GmbH

Mit finanzieller Unterstützung von: Bundesamt für Sozialversicherungen,
Bundesamt für Gesundheit

HELFEN SIE ANDEREN HIV-POSITIVEN MENSCHEN

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unseren Einsatz für HIV-positive Menschen, und zwar

- direkte Hilfe bei Problemen mit Arbeitgebern und Versicherungen
- kostenlose Rechtsberatung
- finanzielle Unterstützung in Notlagen
- Einsatz für gleiche Rechte
- Kampagnen, die in der Gesellschaft für mehr Solidarität werben, Vorurteile und falsche Vorstellungen über HIV abbauen

Herzlichen Dank

Aids-Hilfe Schweiz, Zürich, PC 30-10900-5, oder online spenden unter www.aids.ch.

