

**Leben mit HIV**

Bereit für  
die Therapie?

## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Eine HIV-Diagnose löst grosse Verunsicherung aus. Plötzlich findet man sich in einer ganz neuen Situation wieder. Gedanken an Krankheit, Tod und Schmerz können aufkommen. Gleichzeitig stellen sich drängende Fragen: Wie geht es jetzt weiter? Wie stehen meine Chancen? Welche Möglichkeiten habe ich?

Eine erste Antwort aus medizinischer Sicht möchte ich gleich geben: Mit den heutigen HIV-Medikamenten haben Sie sehr gute Aussichten auf ein langes und gesundes Leben. Dank der HIV-Medikamente ist HIV heute nicht mehr tödlich, sondern eine chronische Krankheit – vergleichbar mit Diabetes oder hohem Blutdruck.

Aber: Die HIV-Therapie ist anspruchsvoll. Sie bedingt nicht nur eine gute ärztliche Betreuung, sondern auch Disziplin von Ihnen. Am Anfang werden Sie das Gefühl haben, in einen medizinischen Dschungel geraten zu sein. Doch man lernt, sich darin zurechtzufinden. Genauso wie man lernt, die Medikamente in den Alltag einzubauen.

Immer wieder wird es herausfordernde Situationen geben. Anspruchsvoll ist nur schon die Frage, wann für Sie der beste Zeitpunkt ist, um mit der Therapie zu beginnen. Die grösste Sorge vieler Patienten gilt jedoch den Nebenwirkungen. Nebenwirkungen können auftreten. Aber man kann heute gut mit ihnen umgehen. Am wichtigsten ist es, der Ärztin oder dem Arzt davon zu berichten, damit sie – falls nötig – die HIV-Therapie anpassen können.

Die vorliegende Broschüre enthält deshalb nebst wichtigen Informationen zur HIV-Therapie auch viele Hinweise darauf, was Sie selbst zu einer erfolgreichen Therapie beitragen können. Und wie Sie sich eine medizinische Betreuung sichern, die auf Sie persönlich zugeschnitten ist.



© Marilyn Manser

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'J' followed by 'Fehr'.

**Dr. Jan Fehr**

Oberarzt und HIV-Spezialist Universitätsspital Zürich

<b>13 Fragen, 13 Antworten</b>	<b>4</b>
<b>Das Wichtigste sind Sie</b>	<b>12</b>
<b>Was denken Sie über die HIV-Therapie?</b>	<b>18</b>
<b>So oder so: Teamarbeit bringt Sie weiter</b>	<b>21</b>
<b>Hilfe in allen Situationen</b>	<b>24</b>
<b>Mehr Informationen</b>	<b>28</b>

13 Fragen,  
13 Antworten

---

## Warum eine HIV-Therapie?

---

HIV ist ein Virus, das sich im Körper vermehrt und die Abwehrkräfte zerstört. Das kann lange Zeit unbemerkt geschehen. Doch ab einem gewissen Punkt sind die Abwehrkräfte so schwach, dass sich der Körper nicht mehr gegen Krankheiten wehren kann. Dann werden sogar harmlose Infektionen wie eine normale Erkältung gefährlich. Diesen Zustand nennt man Aids. Er führt früher oder später zum Tod. Die HIV-Therapie kann verhindern, dass es so weit kommt.



### **Fachausdruck «ART»**

**Die HIV-Therapie wird oft kurz ART genannt. Das ist die Abkürzung für Antiretrovirale Therapie. Antiretroviral, weil HIV zu den sogenannten Retro-Viren gehört.**

**Manchmal hört und liest man auch HAART. Das bedeutet hochaktive antiretrovirale Therapie. Gemeint ist dasselbe.**

---

## Was macht die HIV-Therapie?

---

Die HIV-Medikamente stoppen die Vermehrung der Viren, dadurch sinkt ihre Anzahl im Körper. Wenn die Viren im Blut nicht mehr nachweisbar sind, erholen sich die Abwehrkräfte. Man kann deshalb mit der HIV-Therapie lange und gesund leben. Mit der HIV-Therapie haben viele Patienten sogar so wenig Viren im Körper, dass sie beim Sex nicht mehr ansteckend sind, wenn sie keine anderen sexuell übertragbaren Krankheiten haben. Und man kann dank der HIV-Therapie Kinder zeugen und gebären, ohne dass sie ebenfalls mit HIV infiziert sind.

### **Fachausdruck**

**Es gibt zwei wichtige Werte, die angeben, wie weit die HIV-Infektion fortgeschritten ist beziehungsweise wie stark das Immunsystem geschwächt ist. Beide Werte kann man mit einem Bluttest messen:**



#### **«Virenlast»**

Die Virenlast (englisch: «viral Load») gibt an, wie viele HI-Viren (HIV) man in einem Milliliter Blut hat.

#### **«CD4-Wert»**

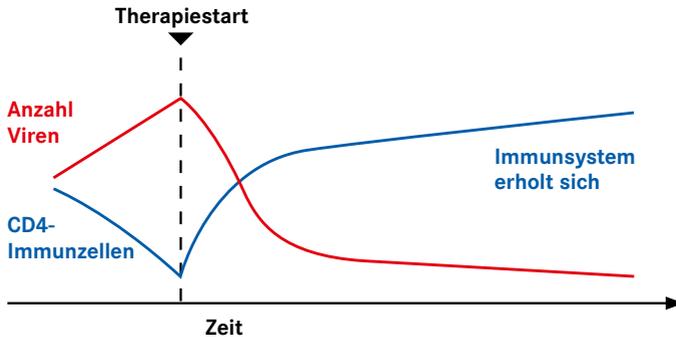
CD4-Helferzellen sind Immunzellen, die für die körpereigene Abwehr zuständig sind. HIV vermehrt sich vor allem in diesen CD4-Immunzellen. Bei diesem Vorgang zerstört das Virus die Zelle, sodass man immer weniger CD4-Immunzellen im Blut hat. Der CD4-Wert gibt die CD4-Immunzellen pro Mikroliter Blut an.

---

## Wird man mit der HIV-Therapie geheilt?

---

Nein, die HIV-Therapie ermöglicht leider keine Heilung. Denn sie kann HIV nicht zu hundert Prozent aus dem Körper entfernen. Die Wirkung der HIV-Medikamente dauert nur so lange, wie man sie nimmt. Hört man damit auf, vermehrt sich HIV wieder. Die durch Medikamente kontrollierte HIV-Infektion ist eine chronische Krankheit.



---

## Wann beginnt man mit der HIV-Therapie?

---

Das ist unterschiedlich. Die meisten Patientinnen und Patienten können selber einen geeigneten Zeitpunkt wählen. Wenn möglich, sollte man aber beginnen, bevor HIV die Abwehrkräfte stark geschädigt hat. Die Ärztin oder der Arzt kontrollieren deshalb regelmässig die Blutwerte. So sehen sie rechtzeitig, wenn die Abwehrkräfte nachlassen. Doch viele Patientinnen und Patienten beginnen aus anderen Gründen früher: Weil sie beim ungeschützten Sex nicht mehr ansteckend sein möchten oder weil sie Kinder zeugen und gebären möchten, ohne HIV an sie weiterzugeben.

### **Fachausdruck «CD4-Schwellenwert»**

**Es gibt medizinische Empfehlungen, wann man «spätestens» mit der HIV-Therapie beginnen sollte, um schwerwiegende Folgen zu verhindern. Dies ist dann der Fall, wenn die Anzahl CD4-Immunelemente pro Mikroliter Blut unter einen bestimmten Wert fällt (siehe Seite 6: CD4-Wert). Ärztinnen und Ärzte orientieren sich an diesen Empfehlungen.**



---

## Funktioniert die HIV-Therapie immer?

---

Eine richtig gewählte HIV-Therapie wirkt immer. Eine wirksame Therapie erkennt man daran, dass im Blut keine Viren mehr nachweisbar sind. Es gibt aber Situationen, in denen sich das Abwehrsystem des Körpers nicht vollständig oder nur sehr langsam erholt. Das kann zwei Gründe haben: Erstens, wenn man mit der HIV-Therapie zu spät beginnt. Zweitens, wenn zeitweise zu wenig Medikamente im Blut sind, zum Beispiel wegen falscher oder unregelmässiger Einnahme.

### **Fachausdruck «Adhärenz»**

**Der Begriff Adhärenz bezeichnet, wie stark die Einnahme von Medikamenten mit den Empfehlungen der Ärztin oder des Arztes übereinstimmt. Eine gute Adhärenz bedeutet, dass man die richtigen Medikamente zur richtigen Zeit in der richtigen Menge einnimmt. Das ist bei der HIV-Therapie entscheidend, weil sich sonst Resistenzen gegen die HIV-Medikamente entwickeln können (siehe Seite 9).**



---

## Hat die HIV-Therapie Nebenwirkungen?

---

Nebenwirkungen können auftreten – wie bei allen Medikamenten. Bei einigen Personen gibt es gar keine Nebenwirkungen, bei anderen gleich mehrere. Einige Nebenwirkungen treten vor allem am Anfang auf und hören nach einiger Zeit wieder auf. Am häufigsten sind das Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Müdigkeit. Man muss diese Nebenwirkungen nicht einfach aushalten. Es ist wichtig, dass Sie in diesem Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen. Denn bei Bedarf kann die Ärztin oder der Arzt andere HIV-Medikamente verschreiben.

Es sind auch – wenige – langfristige Nebenwirkungen möglich. Dazu gehören vor allem Osteoporose (abnehmende Knochendichte) und die Verschlechterung der Nierenfunktion. Damit man diese rechtzeitig erkennt, gehören regelmässige medizinische Kontrollen zur HIV-Therapie. Und natürlich soll man der Ärztin oder dem Arzt melden, wenn man selbst etwas bemerkt.



**«HIV-Therapie heisst nicht einfach nur  
Medikamente nehmen, sondern sie beeinflusst  
alle Lebensbereiche. Ich musste zum Beispiel meine  
Ernährung umstellen, weil meine Verdauung  
anders reagiert hat.»**

**Peter, 45 Jahre,  
tätig in einem handwerklichen Betrieb**

---

### **Ist es schlimm, wenn ich vergesse, die Medikamente einzunehmen?**

---

Es kann passieren, dass man die Medikamente vergisst. Wenn das nur selten vorkommt, ist es kein Problem. Ungünstig ist es aber, wenn man seine HIV-Medikamente häufig vergisst. Dann hat man zwar Medikamente im Blut, aber nicht genug. Die Viren können sich so gegen die Medikamente wehren. Sie beginnen, sich zu verändern, bis die Medikamente nicht mehr wirken. Als Folge muss man die HIV-Medikamente wechseln. Wenn das mehrmals passiert, kann es sein, dass kein Medikament mehr wirksam ist, sodass sich die Viren schliesslich ungebremst vermehren.



#### **Fachausdruck «Resistenz(en)»**

**Wenn sich HIV so verändert, dass bestimmte  
HIV-Medikamente nicht mehr wirken, spricht man  
von Resistenz. Resistenzen können entstehen, wenn  
die Therapie nicht nach Plan befolgt wird.**

---

## **Gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für HIV?**

---

Bisher ist die medikamentöse HIV-Therapie die einzige Möglichkeit, die Vermehrung von HIV zu stoppen. Allerdings besteht sie aus einer Kombination von verschiedenen Medikamenten, welche an unterschiedlichen Punkten verhindern, dass sich neue Viren bilden können. Es gibt heute über zwanzig HIV-Medikamente, die man unterschiedlich kombinieren kann. In der Regel besteht die HIV-Therapie aus drei verschiedenen HIV-Medikamenten, weil das am wirksamsten und sichersten ist. Es lassen sich aber nicht alle Medikamente beliebig kombinieren.

---

## **Was ist mit Komplementärmedizin?**

---

Es gibt bis heute keine Mittel der Alternativ- oder Komplementärmedizin, die gegen HIV wirken. Komplementärmedizin (zum Beispiel Akupunktur oder Naturheilmittel) wird aber häufig eingesetzt, um Nebenwirkungen und andere Symptome zu behandeln oder den Körper zu stärken. Wenn man Naturheilmittel und gleichzeitig HIV-Medikamente einnehmen möchte, sollte man das unbedingt mit dem Arzt oder der Ärztin besprechen, weil Naturheilmittel die Wirkung der HIV-Medikamente verändern können.

---

## **Wo gibt es die HIV-Therapie?**

---

Viele grössere Spitäler haben HIV-Spezialistinnen und -Spezialisten. Es gibt aber auch Hausärzte und Hausärztinnen, die sich auf HIV spezialisiert haben. Für eine optimale HIV-Therapie ist es sinnvoll, sich an eine Fachperson zu wenden. Man kann sich von seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt überweisen lassen, oder man sucht selbst eine Spezialistin oder einen Spezialisten. Die regionalen Aids-Hilfen helfen dabei gerne (Adressen auf Seite 25).

---

## Was beinhaltet die HIV-Therapie ausser den Medikamenten?

---

Wenn man mit der HIV-Therapie beginnt, muss man am Anfang alle paar Wochen zur ärztlichen Kontrolle. Mit verschiedenen Tests wird genau kontrolliert, ob die Medikamente richtig wirken und ob man sie gut verträgt. Bei den meisten Patientinnen und Patienten ist das eine relativ kurze Phase von wenigen Wochen. Danach finden die Kontrollen in der Regel zwei bis vier Mal pro Jahr statt. Regelmässig werden die Viruslast und der CD4-Wert gemessen (siehe Seite 6).

Ausser zu den regelmässigen Kontrollen sollte man die Ärztin oder den Arzt aufsuchen, wenn gesundheitliche Probleme auftreten, aber auch, wenn man grössere Unternehmungen plant wie etwa Reisen, Sportwettkämpfe oder Ähnliches.

---

## Was kostet die HIV-Therapie?

---

Die Kosten der HIV-Therapie werden von der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Alle Menschen in der Schweiz können (und müssen) die obligatorische Krankenversicherung abschliessen – auch wenn sie keine Aufenthaltsbewilligung haben. Zusätzlich zu den Prämien für die Krankenversicherung zahlen Patientinnen und Patienten noch die Franchise und den Selbstbehalt der Krankenversicherung selbst. Wenn Sie Probleme mit der Prämienzahlung haben, können Sie sich an den Sozialdienst an Ihrem Wohnort oder im Spital wenden oder eine Aids-Hilfe in Ihrer Nähe kontaktieren.

---

## Wie lange dauert die HIV-Therapie?

---

Hat man einmal begonnen, sollte man sich darauf einstellen, die Medikamente über lange Zeit zu nehmen. Denn wie gesagt: Hört man mit der Therapie auf, vermehren sich die Viren wieder. Es kann aber Umstände im Leben geben, in denen man sich zu einer Therapiepause entscheidet, auch wenn das aus medizinischer Sicht nicht sinnvoll ist. Sollten Sie in so eine Situation kommen, müssen Sie dies unbedingt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.

Das Wichtigste  
sind Sie

---

## **Es ist Ihre Entscheidung**

---

Aus medizinischer Sicht steht fest: Die HIV-Therapie ermöglicht Menschen mit HIV ein normales Leben. Bei Menschen mit HIV, die keine Therapie machen, brechen hingegen früher oder später lebensbedrohliche Krankheiten aus. Die Entscheidung, wann Sie mit der Therapie beginnen möchten, liegt letztendlich bei Ihnen.

---

## **Die HIV-Therapie ist individuell**

---

Die HIV-Therapie muss auf jeden Patienten und jede Patientin genau abgestimmt sein. Nicht alle vertragen die Medikamente gleich gut. Zudem haben nicht alle Menschen dieselben Tagesabläufe: Einige Menschen nehmen ihre Medikamente lieber am Morgen ein, andere lieber am Abend. Die beste HIV-Therapie erhalten Sie dann, wenn Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt offen über Ihre Bedürfnisse und den Ablauf Ihres Alltags sprechen.

---

## **Der Erfolg der HIV-Therapie hängt massgeblich von Ihnen ab**

---

Einmal begonnen, sollte man die HIV-Therapie konsequent befolgen, weil die Medikamente sonst ihre Wirkung verlieren. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann zwar mit Ihnen gemeinsam die beste HIV-Therapie zusammenstellen, es liegt aber an Ihnen, die Medikamente täglich einzunehmen. Falls Ihnen das schwerfällt, gibt es viele praktische Hilfen, die es erleichtern. Es lohnt sich, darüber mit der Ärztin, dem Arzt oder mit Pflegefachpersonen zu sprechen. Viele kennen solche Probleme von anderen Patientinnen und Patienten und können Sie gut beraten.



**«Ich bin nicht unbedingt ein pünktlicher und zuverlässiger Mensch. Ich hatte den Eindruck, dass es schwierig wird, die Medikamente regelmässig einzunehmen. Doch jetzt gelingt es mir dank Handy-Alarm bestens.»**

**Andrea, 38 Jahre,  
Grafikerin**

---

ACHTEN SIE AUF SICH

---

---

### **Die eigenen Bedürfnisse kennenlernen**

---

Mit der HIV-Diagnose beginnt eine ganz neue Lebenssituation. Dabei ist nicht von Anfang an klar, wie man auf all die Herausforderungen reagieren wird. Auch die eigenen Bedürfnisse sind manchmal nicht eindeutig. Zum Beispiel möchten viele Menschen mit HIV möglichst offen mit der Infektion umgehen, gleichzeitig aber verhindern, dass die Infektion am Arbeitsplatz bekannt wird. Oder man nimmt sich in einem Augenblick eiserne Disziplin vor, möchte aber im nächsten Augenblick auch weiterhin eine lockere Lebensart pflegen.

Bei solchen Fragen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Es ist aber wichtig, die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen. Wer diese kennt, findet zusammen mit der Ärztin, dem Arzt und anderen Fachpersonen die besten Lösungen für eine persönlich abgestimmte Therapie. Auch wenn Sie bei gewissen Dingen unsicher sind oder wenn Sie merken, dass sich Ihre Bedürfnisse verändern: Bringen Sie das ins Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit ein.

---

## Sich Hilfe holen und auf sich achten

---

Die HIV-Therapie erfordert einiges an Energie. Hilfreich ist, wenn man in dieser Situationen eine Person hat, welcher man vertraut und die einen unterstützt. Nützlich ist zudem, wenn Sie wichtige Dinge wie etwa die Krankenversicherung genau abklären und regeln. Dabei können Sie sich auch von einer Fachperson einer Aids-Hilfe beraten lassen.

Und natürlich lohnt es sich, auch den Körper zu stärken. Auch hier gilt: Man muss nicht gleich zum grossen Sportler und Gesundheitsfanatiker werden. Doch ist es sinnvoll, auf die Gesundheit zu achten. Das kann heissen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören, sich mehr bewegen, sich ausgewogener ernähren. Die Ärztin oder der Arzt können dabei helfen. Die Krankenkassen zahlen zudem verschiedene Massnahmen – von Raucherentwöhnung bis zu Entspannungsverfahren. Dafür braucht es meistens eine Verordnung von der Ärztin oder vom Arzt.



**«Wenn jemand zu uns ins Spital kommt,  
erhält er alle nötigen medizinischen Informationen.  
Aber bei der Therapieentscheidung hilft das  
Gespräch mit anderen HIV-positiven Menschen,  
um zu verstehen, dass man mit der Therapie  
gut leben kann.»**

Johannes, 54 Jahre,  
Study Nurse

---

## Gefahren rechtzeitig erkennen

---

Bei HIV-Patienten, die Schwierigkeiten mit der Therapie bekommen, sind meistens ähnliche Probleme dafür verantwortlich. Es gibt einige Hindernisse, die dazu führen können, dass man die Medikamente nicht mehr richtig oder gar nicht mehr einnimmt. Erkennt man diese Hindernisse rechtzeitig, kann man das aber vermeiden. Die wichtigsten sind:

### **Eine schlechte psychische Verfassung**

Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit kommen bei Menschen mit HIV häufiger vor als bei Menschen ohne chronische Erkrankung. Wenn solche Gefühle andauern, hat man keine Energie mehr für den Alltag. Man verliert die Motivation zur Therapie und schaut nicht mehr auf seine Gesundheit. In dieser Situation ist es wichtig, rechtzeitig Hilfe zu holen. Das kann von professioneller Psychotherapie bis zu Gesprächen mit anderen HIV-positiven Menschen reichen.

Sie sollten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie

- sich über mehrere Wochen niedergeschlagen, hoffnungslos oder deprimiert fühlen
- über mehrere Wochen kein Interesse und keine Freude haben
- Selbstmordgedanken haben

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie in diesem Fall beraten und Sie entweder an eine Fachperson verweisen oder Kontakte zu Organisationen von HIV-positiven Menschen vermitteln.



**«Man lernt, auf die Reaktionen des eigenen Körpers zu achten. Ich nehme feine Veränderungen wie Müdigkeitserscheinungen und Ähnliches wahr. Das sind Dinge, die man spürt und die ein Barometer für die eigene Gesundheit sind.»**

**Fabian, 42 Jahre,  
Informatiker**

### **Übermässiger Alkohol- und Drogenkonsum**

Der Konsum von Alkohol und Drogen kann sich negativ auf die HIV-Therapie auswirken, wenn man dadurch die Medikamente immer wieder weglässt oder falsch einnimmt. Darüber hinaus werden die Abwehrkräfte geschwächt. Als problematisch gilt, wenn man entweder

- mehrmals im Monat sehr viel trinkt
- oder sich alle paar Wochen nicht mehr an die Ereignisse der Vornacht erinnern kann
- oder mehr als einmal im Jahr von anderen Personen (Freunden, Bekannten, Fachleuten) auf seinen übermässigen Alkoholkonsum angesprochen wird

Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder an eine Alkoholberatungsstelle in Ihrer Region ([www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)). Sie können Sie beraten und Ihnen helfen, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.

### **Vergesslichkeit**

Die HIV-Infektion kann die Denkfähigkeit beeinträchtigen. Oft merkt man das selbst lange Zeit gar nicht. Es gibt einige Anzeichen, bei denen man die Ärztin oder den Arzt informieren sollte. Diese werden abklären, ob medizinische Massnahmen nötig sind. Informieren Sie die Ärztin oder den Arzt, wenn

- Sie im Alltag Mühe haben, sich zu konzentrieren
- Sie den Eindruck haben, dass Sie langsamer denken als sonst
- Sie Schwierigkeiten mit Ihrem Gedächtnis haben

Was denken  
Sie über die  
HIV-Therapie?

### **Ich möchte sofort damit beginnen**

Wenn Sie jetzt mit der HIV-Therapie beginnen wollen, dann ist das auf jeden Fall der richtige Zeitpunkt. Denn ein «Zu-früh» gibt es nicht. Gehen Sie das Thema «HIV-Therapie» gezielt an. Dazu gehört, dass Sie sich selbst kritisch einschätzen. Denken Sie, dass Sie die Therapie nach dem Start konsequent befolgen können? Welche Hindernisse könnte es allenfalls geben?

Diskutieren Sie diese und weitere Fragen auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt:

- Welche Hilfen gibt es, damit ich die Einnahme nicht vergesse?
- Welche Medikamentenkombination kommt für mich am ehesten in Frage, und was sind die häufigsten Nebenwirkungen dieser Medikamente?
- Was soll ich tun, falls Nebenwirkungen auftreten?

Es gibt manchmal auch sehr persönliche Fragen, die wichtig sind. Schrecken Sie nicht davor zurück, sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anzusprechen. Eine gute Zusammenarbeit und gegenseitiges Vertrauen werden Ihnen die Therapie erleichtern.

### **Ich bin hin und her gerissen**

Jetzt beginnen? Oder noch warten? Die Entscheidung ist oft schwierig. Es kommen einem Argumente dafür und Argumente dagegen in den Sinn. In dieser Situation ist es hilfreich, wenn Sie sich aufschreiben, was aus Ihrer Sicht dafür, was dagegen spricht. Vielleicht sehen Sie dann, dass Ihnen zu gewissen Punkten wichtige Informationen fehlen. Diese können Sie sich beschaffen. Auch das Gespräch mit anderen Personen – seien es Ärztinnen oder Ärzte, weitere Fachpersonen, gute Freunde oder Familienmitglieder – kann mehr Klarheit bringen. Hilfreich sind vor allem Personen, die nicht zu stark für eine Seite argumentieren, und solche, mit denen Sie schon länger vertraut sind.

Manchmal hat man zwar viele generelle Informationen, diese sind aber nicht auf die persönliche Situation bezogen. Es lohnt sich deshalb, mit der Ärztin oder dem Arzt die eigene Ausgangslage zu diskutieren. Einige aufschlussreiche Fragen, die Sie stellen können, sind die folgenden:

- Ich mache mir Gedanken über die Therapie und fühle mich hin und hergerissen. Können wir mal das Dafür und das Dagegen miteinander diskutieren?
- Beim jetzigen Stand meiner HIV-Infektion: Wie lange kann ich mit der Therapie noch warten, bis es aus Ihrer Sicht gefährlich wird?
- Welche HIV-Medikamente wären für mich geeignet, mit welchen Nebenwirkungen müsste ich dabei rechnen?
- Was alles umfasst die HIV-Therapie ausser den Medikamenten? Wie oft müsste ich zum Arzt, welche Tests müsste ich machen?



### **Ich brauche keine Therapie**

Wenn Sie jetzt keine HIV-Therapie machen wollen, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt diese Entscheidung akzeptieren – auch wenn aus ärztlicher Sicht der Beginn der Therapie angezeigt wäre. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt arbeitet auf jeden Fall weiterhin mit Ihnen zusammen. Denn es ist wichtig, den Verlauf der HIV-Infektion genau zu verfolgen. Und wo immer möglich, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Bleiben Sie deshalb mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt in Kontakt. Und stellen Sie bei allen Unklarheiten Fragen. Zum Beispiel diese:

- Ich will jetzt einfach nicht. Müssen wir uns noch sehen?
- Wie lange muss ich mir keine Sorgen machen ohne Therapie?
- Wie ist das mit ungeschütztem Sex, wenn ich keine Therapie mache?

So oder so:  
Teamarbeit  
bringt Sie  
weiter

---

## Sie wählen Ihr Team

---

Ob Sie sofort mit der HIV-Therapie beginnen, ob erst später, ob gar nie: Es ist wichtig, dass Sie in guter ärztlicher Betreuung sind. Haben Sie schon eine HIV-Spezialistin oder einen HIV-Spezialisten, bei der oder dem Sie sich wohl fühlen? Falls nicht, dann hilft Ihnen Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt weiter. Oder eine Aids-Hilfe in Ihrer Nähe (alle Kontakte finden Sie auf [www.aids.ch](http://www.aids.ch)). Man kann in der Schweiz frei wählen, zu wem man in Behandlung möchte. Ausser, man hat eine Krankenversicherung mit Hausarztmodell oder HMO-Modell gewählt. Wenn Sie wollen, können Sie das aber jedes Jahr ändern.

---

## Stellen Sie sich auf eine lange Zusammenarbeit ein

---

Die Beziehung zu Ihrer HIV-Spezialistin oder Ihrem HIV-Spezialisten ist langfristig. Sie werden sich regelmässig zur Kontrolle sehen. Ohne HIV-Therapie und zu Beginn der HIV-Therapie etwa alle drei Monate. Wenn die HIV-Therapie gut wirkt, noch alle sechs Monate. Manchmal wird es nötig sein, die HIV-Therapie zu ändern. Weil dabei oft kleine Details wichtig sind, ist es gut, wenn man sich schon länger kennt und sich gegenseitig vertraut.

An grossen Spitälern mit HIV-Behandlungszentren sind Sie in besten Händen. Aber dort kann es vorkommen, dass Ihre Ansprechperson (HIV-Ärztin/HIV-Arzt) regelmässig wechselt. Falls Sie das stört, können Sie zu einer HIV-Spezialistin oder einem HIV-Spezialisten mit eigener Praxis wechseln. Adressen erhalten Sie bei der Aids-Hilfe in Ihrer Region.

---

## Mischen Sie sich ein – oder auch nicht

---

Gute Teamarbeit kann unterschiedlich aussehen. Manche Patientinnen und Patienten wollen ganz genau wissen, wie die Medikamente und Tests funktionieren. Sie wollen mitreden und entscheiden. Bei anderen Patientinnen und Patienten ist es anders: Sie wollen lieber nicht zu viele Details kennen. Und überlassen das meiste ganz der Ärztin oder dem Arzt. Wie Sie das handhaben, hängt ganz von Ihnen ab. Wichtig ist: Sie haben das Recht, alles zu wissen, und Sie entscheiden, was Sie betrifft.



**«Ich sage meinen Patienten immer:  
Wenn es um die Auswahl der Medikamente  
geht, bin ich die Expertin. Aber der Experte  
für das Leben mit der Therapie,  
der sind Sie!»**

**Annette, 52 Jahre,  
HIV-Ärztin**

Hilfe in allen  
Situationen

---

## Aids-Hilfen, Checkpoints

---

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. Adressen unter [www.aids.ch](http://www.aids.ch) oder 044 447 11 11.

Für Männer, die Sex mit Männern haben, gibt es die Checkpoints in grösseren Städten. [www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch) für HIV-Test, Beratung, Behandlung und vieles mehr.



---

## Andere Menschen, die mit HIV leben

---

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.

---

## 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.

Unser Beratungsteam ist an folgenden Tagen für Sie da:

Dienstags 9–12 Uhr und 14–16 Uhr

Donnerstags 9–12 Uhr und 14–16 Uhr

044 447 11 11, [recht@aids.ch](mailto:recht@aids.ch)

---

## 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 selbst 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 hilft ein professioneller Übersetzungsdienst.
- Sie können auch selbst eine Person, die übersetzt, suchen. Meist müssen Sie das aber selbst bezahlen. Professionelle Übersetzungsdienste finden Sie unter [www.inter-pret.ch](http://www.inter-pret.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? Die Broschüre ist in vielen Sprachen erhältlich. Bestellen oder online ansehen unter [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch).

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen all dieser Organisationen unterstehen der Schweigepflicht. Sie dürfen Informationen zu Ihrer Person nicht weitergeben – auch nicht gegenüber Behörden und Ämtern. Ihre HIV-Diagnose wird zwar dem Bundesamt für Gesundheit gemeldet, weil HIV meldepflichtig ist, aber diese Meldung ist anonymisiert.

Mehr  
Informationen

---

## Broschüren

---

«**HIV-positiv – das Wichtigste nach der Diagnose**» – eine Broschüre für alle, die soeben erfahren haben, dass sie HIV-positiv sind.

«**HIV-Medikamente – was ich über die Therapie wissen sollte**» – enthält Basisinformationen über die einzelnen Medikamente gegen HIV. Nur als Online-PDF erhältlich.

«**Arzneimitteltabelle für antiretrovirale Substanzen**» – enthält eine Liste mit allen HIV-Medikamenten, die in der Schweiz erhältlich sind, inklusive Dosierungen und wichtigster Nebenwirkungen.

«**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 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.

«**Rechtsratgeber HIV**» – deckt alle Rechtsgebiete ab, die mit HIV zu tun haben. Der Rechtsratgeber ist als Online-PDF erhältlich. Dort sind auch alle Musterbriefe im Word-Format zum Downloaden.

Alle Broschüren sind in mehreren Sprachen erhältlich und können unter [shop@aids.ch](mailto:shop@aids.ch) oder auf [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch) (hier finden Sie auch alle Publikationen online) bestellt werden. Alle Materialien werden Ihnen in neutraler Verpackung zugestellt.

---

## Swiss Aids News

---

Vierteljährliche Zeitschrift mit Neuigkeiten aus Medizin und Recht. Jahresabonnement 40 Franken – nach Rücksprache Preisreduktion möglich.

### Bestelladresse

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich  
Tel. 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14

---

### INTERNET

---

- [\*\*www.aids.ch\*\*](http://www.aids.ch) – Website der Aids-Hilfe Schweiz. Sie finden hier sämtliche Informationsmaterialien online.
- [\*\*www.hiv.ch\*\*](http://www.hiv.ch) – Fachartikel und ausgezeichnete Links.
- [\*\*www.aidshilfe.de\*\*](http://www.aidshilfe.de) – Die Site der Deutschen Aids-Hilfe mit umfassenden Informationen.
- [\*\*www.infekt.ch\*\*](http://www.infekt.ch) – Die Site des Fachbereichs Infektiologie des Kantonsspitals St. Gallen mit nützlichen, aktuellen Artikeln zu HIV.
- [\*\*www.bag.admin.ch/aids\*\*](http://www.bag.admin.ch/aids) – Website der Sektion Aids des Bundesamtes für Gesundheit.
- [\*\*www.positivrat.ch\*\*](http://www.positivrat.ch) – Fachgremium, das sich für die Interessen von HIV-positiven Menschen einsetzt.
- [\*\*www.drgay.ch\*\*](http://www.drgay.ch) – Dr. Gay ist ein Beratungsangebot für Männer, die Sex mit Männern haben.

Diese Broschüre ist erhältlich auf Deutsch,  
Französisch und Englisch.

### **Herausgeberin**

Aids-Hilfe Schweiz, [www.aids.ch](http://www.aids.ch)  
© 2015 Aids-Hilfe Schweiz

### **Projektleitung**

Claire Comte, Aids-Hilfe Schweiz

### **Konzept**

Stéphane Praz, Claire Comte

### **Redaktion**

Stéphane Praz

### **Editorial Board**

Dr. Jan Fehr, Dr. Dunja Nicca, David Haerry,  
Emanuele Baiada, Claire Comte, Stéphane Praz

### **Gestaltung**

Kraftkom GmbH, St. Gallen, [www.kraftkom.ch](http://www.kraftkom.ch)

Die Inhalte dieser Broschüre entstanden unter Einbezug von Menschen mit HIV und mit fachlicher Begleitung durch die interdisziplinäre Arbeitsgruppe ready4therapy ([ready4therapy.com](http://ready4therapy.com)). Alle medizinischen Informationen, die sich speziell auf die Situation in der Schweiz beziehen, basieren auf den Daten der Schweizerischen HIV-Kohortenstudie ([www.shcs.ch](http://www.shcs.ch)).

Folgende Sponsoren ermöglichten diese Broschüre, ohne Einfluss auf Inhalt und Form zu nehmen: Bundesamt für Gesundheit, Bundesamt für Sozialversicherungen, Janssen-Cilag AG, Viiv Healthcare GmbH.

Die Autoren/Redaktoren (und der Verlag) tragen die alleinige gesetzliche und inhaltliche Verantwortung.

© 2015 Aids-Hilfe Schweiz

Die Inhalte dieser Broschüre entsprechen dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand bei Drucklegung (April 2015). Die Broschüre ist kein Ersatz für Gespräche mit der Ärztin oder dem Arzt. Sie vermittelt grundsätzliches Wissen über die HIV-Therapie und kann als Ausgangspunkt für weitere Diskussionen dienen.

---

## UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT!

---

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

#### Spendenkonto

Aids-Hilfe Schweiz, Zurich

Postkonto 30-10900-5 oder

online spenden unter [www.aids.ch](http://www.aids.ch)

