

diagnostic récent?

Faire un test de dépistage du VIH et apprendre que vous êtes séropositif(ve) peut être une expérience effrayante et bouleversante. Bien que ce soit difficile de l'apprécier à ce moment là, découvrir que vous êtes séropositif(ve) signifie que vous êtes désormais en position d'agir pour améliorer votre santé et étendre la durée de votre vie.

Vous avez maintenant la possibilité d'être sous contrôle médical régulier, et si c'est approprié, de recevoir les nouveaux médicaments contre le VIH ou les médicaments qui traitent ou préviennent les infections et maladies observées chez les séropositifs. Plus votre diagnostic du VIH vient tard, plus votre système immunitaire aura été endommagé par le virus, ce qui signifie que ce sera plus difficile pour les médicaments antirétroviraux de marcher et que les infections seront plus difficiles à soigner ou à contrôler.

Le jour du diagnostic

La plupart des centres de dépistage du VIH offrent des séances d'assistance psychologique avant et après le test. Si vous pensez avoir besoin de plus de soutien, demandez à votre clinique où vous adresser. De nombreux centres de traitement du VIH offrent une aide psychologique face à face, de même que certaines organisations de lutte contre le VIH. Les numéros d'assistance téléphonique, tels que National AIDS Helpline au 0800 567 123 et Terrence Higgins Trust Direct au 0845 122 1200 sont également disponibles.

Prendre des décisions

Le moment du diagnostic peut être une période difficile pour prendre des décisions sur votre avenir. Ces décisions peuvent couvrir des questions telles que commencer un traitement contre le VIH ou parler à votre famille et à vos amis de votre diagnostic.

Beaucoup de gens ne commencent pas le traitement à ce stade. C'est beaucoup plus probable que vous commenciez des contrôles de santé réguliers pour que vous et votre médecin puissiez avoir une meilleure idée de la façon dont votre organisme fait face au VIH et comment y répondre. Si votre maladie est plus avancée, suivre un traitement contre le VIH ou prendre d'autres médicaments peut devenir une question plus pressante, particulièrement si vous n'êtes pas bien. Vous n'aurez pas à prendre de décision sur le traitement sur le champs, à la clinique et le jour de votre diagnostic et il est probable qu'on vous offre un rendez-vous quelques jours ou quelques semaines plus tard pour discuter du choix de traitements possibles.

Soins médicaux

C'est important de vous sentir à l'aise avec votre médecin et votre clinique. Vous n'êtes pas obligé(e) de vous faire soigner à la clinique ou à l'hôpital où vous avez reçu votre diagnostic. Vous avez le droit d'utiliser n'importe quelle clinique de VIH dans le pays, pas seulement celle du quartier où vous vivez.

Certaines personnes préfèrent les grandes cliniques qui soignent beaucoup de séropositifs, d'autres préfèrent les cliniques plus petites et moins occupées. Cependant, en général, il est reconnu qu'être soigné par un docteur qui a l'expérience du VIH est très important.

Une fois que vous aurez choisi votre clinique, on vous demandera probablement de venir tout les 3 mois environ pour un bilan.

Pendant ces rendez-vous, vous aurez l'occasion de discuter de votre santé avec votre docteur et de faire des examens de contrôle, particulièrement l'analyse du taux de CD4 pour voir la condition de votre système immunitaire, et un examen de la charge virale, pour voir la quantité de VIH présent dans votre organisme. Ces examens sont utilisés pour prévoir les risques de développement des maladies à l'avenir et pour vous aider à réfléchir au moment où commencer les médicaments contre le VIH.

Si vous commencez le traitement, si vous n'êtes pas bien à cause du VIH ou si vous participez à un essai thérapeutique, on vous demandera peut-être de venir à la clinique plus souvent.

Apprendre à connaître le VIH

Au début, vous entendrez des termes médicaux que vous ne comprendrez pas. Ne vous inquiétez pas, il y a beaucoup de sources d'informations que vous pouvez consulter à votre rythme. Demandez toujours à votre médecin d'expliquer ce que vous ne comprenez pas. Le personnel de la clinique, comme les infirmières et les pharmaciens pourront aussi expliquer des choses. Demandez toujours des informations par écrit si vous avez toujours des questions ou des incertitudes, et vous trouverez les autres fiches info dans cette série ou les livrets faciles à lire de NAM dans la série *informations pour les séropositifs*, une bonne place pour commencer. Appelez le 020 7840 0050 pour des copies. Elles sont gratuites pour les personnes touchées par le VIH. D'autres organisations de lutte contre le VIH produisent des informations que vous pourrez trouver utiles.

L'internet est une bonne source d'informations sur le VIH. Vous pouvez commencer par aidsmap.com, le site web de NAM qui a beaucoup d'informations sur tous les aspects du VIH y compris les coordonnées des services locaux de VIH et une bonne page de liens.

Divulgarion

Prenez le temps de réfléchir à qui et pourquoi vous allez dire que vous êtes séropositif(ve). Réfléchissez aussi à comment vous allez le dire. Quel genre de soutien voulez-vous d'eux? Pouvez-vous anticiper leur meilleure ou leur pire réaction? Commencez par le dire à ceux qui sont proches de vous et ceux qui vous soutiendront le plus et considérez attendre pour le dire aux autres, tels que votre patron, dont les réactions ne seront peut-être pas aussi utiles.

Rencontrer des gens

Certaines personnes trouvent que rencontrer d'autres personnes qui sont séropositives est une expérience utile, d'autres ne trouvent pas que ça aide. S'il y a un centre de VIH local, il y aura peut être un groupe de soutien pour les personnes qui ont reçu leur diagnostic récemment où les personnes dans une situation similaire peuvent partager leurs pensées et leurs expériences. Ne vous sentez pas obligé(e) de participer à un groupe si vous ne vous y sentez pas à l'aise et ne pensez pas que vous avez fait une erreur si vous avez réagi à votre diagnostic différemment des autres. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de découvrir que vous êtes séropositif(ve) mais c'est important de commencer d'agir et d'obtenir des informations qui vous aideront à rester en bonne santé et à vivre plus longtemps.

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2003

all rights reserved

NAM publishes a wide range of publications on treatment for HIV

**for details write to NAM
Freeport LON 17995
London sw9 6BR**

**tel +44 (0) 207840 0050
web www.aidsmap.com**