

SPOED

Ik denk dat ik zojuist HIV-besmet kan zijn geraakt. Wat moet ik doen? Regel een PEP-behandeling!

Als het risico kort geleden is gelopen, bijvoorbeeld minder dan een dag geleden, kan met een arts worden besproken of een zogenoemde **PEP-behandeling** zinvol is. (Post Expositie Profylaxe: een preventieve behandeling met hiv-remmers na waarschijnlijke blootstelling aan hiv). De beslissing om tot een PEP-behandeling over te gaan verloopt volgens een vastgesteld protocol en wordt niet lichtvaardig genomen.

Als op tijd met een **PEP-kuur** wordt begonnen en de medicijnen goed worden ingenomen, kan een hiv-infectie in de meeste gevallen worden voorkomen. Een PEP-behandeling is een kuur van een maand met hiv-remmende medicijnen. **Het is nodig om zo snel mogelijk met de PEP-behandeling te beginnen, in ieder geval binnen 72 uur, maar het liefst binnen een paar uur na de mogelijke besmetting** (het moment dat het virus het lichaam is binnengedrongen).

Belangrijk: gebruik nooit de medicatie van iemand anders. De samenstelling van een PEP-kuur is individueel en toegespitst op jouw lichaam en medische geschiedenis.

Waar kan je terecht voor PEP?

Dit is helaas (nog) niet uniform geregeld in Nederland, de beschikbaarheid verschilt dus per regio. Mogelijk kun je in je eigen regio niet of niet direct terecht, maar wacht daarom niet met het nemen van verdere stappen en laat je vooral niet afschepen. Hieronder volgt informatie over waar je terecht kunt.

Ben je in de buurt van Amersfoort of Utrecht?

Tijdens kantooruren: van maandag tot en met vrijdag van: 8.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.30 uur kun je contact opnemen met de SOA-polikliniek van het UMC Utrecht, Telefoonnummer: 088 - 75 532 00

Adres: Heidelberglaan 100, 3584 CX, Utrecht Receptie 21B (niveau 0)

Buiten kantooruren: ga zo snel mogelijk naar de afdeling spoedeisende hulp van het UMC Utrecht, Telefoonnummer: 088 - 75 666 66

Adres: Heidelberglaan 100, 3584 CX UTRECHT

Route: rij naar het UMC Utrecht; volg daar de gele verkeersborden "Spoedeisende Hulp" naar de achterkant van het gebouw. De afdeling Spoedeisende Hulp beschikt over een 'eigen' parkeerplaats voor patiënten. Als je via de hoofdingang binnenkomt op niveau 1, volg dan de bewegwijzering naar de afdeling Spoedeisende Hulp.

Ben je in de buurt van Amsterdam?

In Amsterdam werkt de SOA-polikliniek van de GGD samen met alle Amsterdamse ziekenhuizen (uitgezonderd het BovenIJ ziekenhuis).

Tijdens kantooruren: van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 10.00 uur en van 13.30 tot 16.30 uur kun je telefonisch contact opnemen met de SOA-polikliniek van de GGD, Telefoon 020 - 555 5822 voor het maken van een afspraak.

Adres: Nieuwe Achtergracht 100, Amsterdam

Buiten kantooruren: 's Avonds, 's nachts en in het weekend kun je terecht op de afdeling spoedeisende hulp van alle Amsterdamse ziekenhuizen, uitgezonderd het BovenIJ ziekenhuis.

Tip: Het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis (OLVG) is het meest Homovriendelijk ziekenhuis voor PEP. Het OLVG is sinds 2010 bekend als een van de grootste HIV-centra in Nederland. De ingang van OLVG's Spoedeisende Hulp is aan de Ruyschstraat tegenover het politiebureau aan het 's Gravesandplein. Op avonden, in het weekend en tijdens feestdagen eerst bellen en vragen naar Spoedeisende Hulp. 020 - 599 91 11

Op de eerste hulp wordt gekeken of je PEP nodig hebt. Je krijgt dan een startset en je moet je op de eerstvolgende werkdag melden bij de SOA-polikliniek van de GGD op de Nieuwe Achtergracht. Hier krijg je, indien nodig, een vervolgrecept en er worden afspraken gemaakt over nacontroles.

Ben je in de buurt van Rotterdam?

Bel de GGD Gezondheidslijn, Telefoon 010 - 433 99 66 (ook buiten kantooruren). De GGD Gezondheidslijn is een algemeen informatiepunt voor alle inwoners in de regio Rijnmond. De medewerkers van de lijn zullen je verwijzen naar de juiste instantie.

Ben je in de buurt van Den Haag?

Tijdens kantooruren: kun je maandag tot en met vrijdag met de verpleegkundig consultant hiv/aids bellen. Telefoon 070 - 210 2414 (of 070 - 210 0000, vragen naar pieper 3194).

Buiten kantooruren: meld je direct op de afdeling spoedeisende hulp van het Haga ziekenhuis, Telefoon 070 - 210 0000

Adres: Leyweg 275, 2545 CH Den Haag.

Belangrijke tips in geval van spoed

- Bel altijd van tevoren de (spoedeisende) hulpinstelling waar je naar toe wilt. Dit om te voorkomen dat bij aankomst blijkt dat men op dat moment niks voor je kan doen en je beter ergens anders naartoe had kunnen gaan. Er zijn tenslotte voortdurend veranderingen in de gezondheidszorg gaande.

- Hoe graag je je ook schoon wilt voelen na een mogelijke besmetting, verspil geen tijd met douchen of in bad gaan alvorens je naar de spoedhulpverlening gaat. Zeker niet als er sprake is van een situatie van seksueel misbruik of verkrachting.

- Wees bij de spoedhulpverlening absoluut eerlijk over eventueel drank- of drugsgebruik. De PEP-medicatie kan schadelijk zijn in combinatie met (resten van) alcohol of drugs in je bloed.

De Aids SOA infolijn: 0900 - 2042040

De kans is groot dat je op het moment dat er iets misgaat deze informatie niet bij je hebt. Je kunt dag en nacht de Aids SOA infolijn bellen. Tijdens kantooruren krijg je direct iemand aan de lijn en krijg je de juiste informatie. Let op: buiten kantooruren krijg je een bandje te horen met een meerkeuzemenu, waar je naar onze mening in geval van spoed niet zoveel aan hebt.

Belangrijke tips ter preventie:

- Zorg dat je altijd een goed condoom met glijmiddel of een beflapje bij je hebt.
- Doe op seksgebied nooit iets wat je niet wil.
- Niet zelden raken mensen besmet onder invloed van verdovende middelen. Soms is de sociale druk om te blowen of iets te slikken erg groot. Doe nooit iets wat je eigenlijk niet wil en ga weg als je je oncomfortabel voelt of de situatie niet vertrouwt.
- Let er (in horecagelegenheden) op dat niemand iets in je glas doet. Zorg dat je glas leeg is als je even naar de wc gaat of neem het mee. Drink je drankje niet op als je vindt dat het 'anders' of 'raar' smaakt en vertrek.

Adressen, telefoonnummers en websites HIV/Aids

TESTEN

In de buurt van Amersfoort of Utrecht?

Testen bij de huisarts

Bij de huisarts kun je terecht voor een soa-test als je klachten hebt, maar zeker ook als je (nog) geen klachten hebt. Deze test is niet anoniem.

Sense-inloopspreekuur

Ben je jonger dan 25 jaar, dan kun je gratis en anoniem met al je vragen over seks, soa, seksueel geweld en anticonceptie (pil e.d.) terecht bij het Sense-spreekuur. Het is niet nodig om hiervoor een afspraak te maken. Er zijn inloopsprekuren bij de GGD in Amersfoort, Nieuwegein en Veenendaal. In Zeist en Woerden zijn er ook Sense-sprekuren, maar dan alleen op afspraak.

Spreekuur in Amersfoort: elke woensdag van 14.30 tot 16.30 uur,

GGD Midden Nederland, Zonnehof 10, Amersfoort.

Graag melden bij de receptie en vragen naar Sense.

Kijk op www.sense.info/utrecht voor meer informatie over Sense en actuele informatie over de spreekuren op andere locaties.

Soa-test bij Sense?

De verpleegkundige zal in het gesprek nagaan of een soa-test nodig is en zal indien nodig doorverwijzen naar de SOA-poli van het UMC in Utrecht (088 - 75 532 00) of naar de huisarts.

ANONIEM TESTEN

Anoniem testen bij het UMC Utrecht

Je kunt, behalve naar de huisarts ook naar de SOA-poli van het UMC Utrecht. In het UMC kun je je zonder verwijzing en **anoniem** laten testen. De test is gratis.

Bel voor een afspraak: Telefoon 088 - 75 532 00, maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.30 uur.

Verpleegkundig spreekuur: Telefoon 088 - 75 532 00, dagelijks van 13.00 tot 14.00 uur en op woensdag via telefoon 088 - 75 574 14.

Anoniem testen bij Medisch Centrum Jan van Goyen Amsterdam

Medisch Centrum Jan van Goyen in Amsterdam is bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur, Telefoon 020 - 305 58 00

Adres: Jan van Goyenkade 1, 1075 HN Amsterdam - Website: www.jvg.nl

De test kost op dit moment (november 2011) 25 euro en wordt dus niet vergoed door de verzekering, want anoniem.

Testen bij de SOA-polikliniek van de GGD Amsterdam

Bij de soa-polikliniek van de GGD Amsterdam kun je terecht voor gratis onderzoek en indien nodig behandeling van soa. Voor de SOA polikliniek moet je een afspraak te maken (telefonisch of online). Telefoon 020 - 555 58 22

Weesperplein 1, 1018 WZ Amsterdam - Website: www.gezond.amsterdam.nl

Testen in een HIV-behandelcentrum

Op de website van de HIV-vereniging www.hivnet.org vind je een lijst met alle HIV-behandelcentra in Nederland. Klik op [informatie](#) > [adressen](#) > [HIV-behandelcentra](#).

Tip: bel het behandelcentrum van jouw keuze even van tevoren om te checken of en wanneer je je (anoniem) kunt laten testen.

THUIS TESTEN?

Op het internet zijn diverse, eenvoudig te bestellen thuistesten te vinden. We weten helaas onvoldoende over de kwaliteit en/of betrouwbaarheid van deze testen en derhalve doen we op dit gebied geen enkele aanbeveling.

PSYCHISCHE ONDERSTEUNING

Een HIV-besmetting gaat niet zelden gepaard met psychische klachten zoals (soms ernstige) depressie. Dat is logisch, het is tenslotte niet niks. Wat hierin belangrijk is: sluit je niet af voor de buitenwereld. Blijf praten met de mensen om je heen. En vooral: neem jezelf serieus en zoek professionele hulp als je daar behoefte aan hebt en wacht niet daar ook niet te lang mee.

Je kunt hiervoor naar je huisarts gaan. Hij/zij zal je wellicht in eerste instantie verwijzen naar een Praktijkondersteuner GGZ voor gesprekken (meestal geen wachtlijst). In tweede instantie naar het RIAGG (gebeurt steeds minder vaak vanwege bezuinigingen op de GGZ, desondanks meestal wel een fikse wachtlijst).

Je kunt ook het heft in handen nemen en zelf een therapeut zoeken die bij je past. Interessant in dit verband is de website rozehulpverlening.nl. Hier vind je een lijst van therapeuten die gespecialiseerd zijn in 'roze' hulpverlening en evt. bijkomende problematiek. De site geeft ook duidelijke informatie over vergoedingen door de verzekering.

Op de website van de Schorer Stichting www.schorer.nl vind je informatie over zgn. belbuddies. De belbuddy is er voor homomannen, lesbische vrouwen, biseksuelen en transgenders die behoefte hebben om met iemand te praten. Voor het aanvragen van een belbuddy bel je met Schorer Buddyzorg, Telefoon 020 - 573 94 33 of stuur een mailtje naar buddy@schorernet.nl.

Als je behoefte hebt aan persoonlijk advies kun je je ook wenden tot de Hiv Vereniging Nederland (Afdeling Amersfoort), Telefoon 033 - 47 94 000. Je kunt ook mailen naar info@cjgamersfoort.nl

PRAKTISCHE ONDERSTEUNING / BUDDYZORGPROJECTEN

Op diverse plaatsen in Nederland bestaan er buddyzorgprojecten. Buddy's zijn gekwalificeerde vrijwilligers. De functie van Buddy's is het ondersteunen en (psychosociaal) begeleiden van mensen met een ernstige, chronische en/of levensbedreigende ziekte. In de regio Amersfoort is er voorzover wij weten helaas (nog) geen buddyproject of iets wat daarop lijkt.

Als je in Utrecht, Utrechtse Heuvelrug, Zeist, Nieuwegein, IJsselstein, Breukelen of Loenen woont, kun je terecht bij Buddyzorg Midden Nederland, via de website van Stichting Stade www.stichtingstade.nl

Mocht je in een andere regio wonen, is het zeker de moeite waard om te onderzoeken of er bij jou in de buurt een buddyproject is. Dat kan het handigst via de website van Mezzo www.mezzo.nl

WEBSITES MET RELEVANTE INFORMATIE

Schorerstichting: www.schorer.nl

Hiv Vereniging Nederland: www.hivnet.org

COC: www.coc.nl

SOAIDS: www.soaaids.nl

Aidsfonds: www.aidsfonds.nl

HIV-Monitoring: www.hiv-monitoring.nl

MantotMan: www.mantotman.nl

SOA Informatie voor transmannen: www.transman.nl

WHAM

Werkgroep Homoseksualiteit AMersfoort

Hendrik van Viandenstraat 13 a/b | 3817 AA Amersfoort

T 033 - 461 26 54 M 06 44 41 78 67 E info@wham-amersfoort.nl

W www.wham-amersfoort.nl