

Mein Leben und eine Therapie, die zu mir passt



Du hast HIV – **UND DEINE THERAPIE SCHÜTZT DICH.**

Doch passt genau diese Therapie wirklich am besten in dein Leben?

Finde es gemeinsam mit deinem*r Ärzt*in heraus und bleib stark für deine Gesundheit!

Mögliche Fragen	Mache dir vorher Gedanken dazu
<p>Wie beeinflusst die aktuelle Therapie meine allgemeine Gesundheit auf lange Sicht?</p>	Schildere ggf. Dinge, die dir aufgefallen sind oder die du schon immer mal wissen wolltest.
<p>Was kann ich tun, um fit zu bleiben?</p>	Frage z. B. nach abgestimmten Sportprogrammen oder Ernährungsempfehlungen.
<p>Wie kann meine Therapie mich dabei unterstützen, meinen Alltag auch mental zu meistern?</p>	Frage dich, ob du mit deinen Lebensumständen zufrieden bist (z. B. mit deiner Work-Life-Balance). Wächst dir manchmal alles über den Kopf? Fühlst du dich hin und wieder gestresst? Empfindest du bestimmte Lebensbereiche als psychologisch belastend? Wie gehst du damit um? Fällt es dir dadurch manchmal schwer, auf deine Therapie zu achten?
<p>Was, wenn ich im Alltagstrubel versehentlich mal eine Dosis vergesse – ist das direkt ein Problem?</p> <p>Was kann ich tun, um sicherzustellen, dass ich meine Medikamente regelmäßig nehme?</p>	Beschreibe deinen eigenen Lebensstil. Gibt es bestimmte Situationen, in denen du die Medikamente mal vergisst?
<p>Muss ich bei meiner Therapie Angst vor Resistenzen haben?</p> <p>Wie schützen mich die verschiedenen Wirkstoffe in meiner Tablette eigentlich?</p>	Machst du dir ab und zu Gedanken über Resistenzen und darüber, ob du gut geschützt bist?
<p>Ist meine aktuelle Therapie im Hinblick auf meinen Lebensstil noch die beste für mich? Oder gibt es vielleicht HIV-Medikamente, die besser zu mir passen könnten?</p> <p>Solche ...</p> <p>a. ... die ich besser vertrage?</p> <p>b. ... die einfacher einzunehmen sind (kleiner, weniger oder seltener)?</p> <p>c. ... die meine Lebensqualität spürbar verbessern?</p> <p>d. ... die besser in meinen Alltag und zu meinem Lebensstil passen?</p>	<p>Häufig ist einem gar nicht so klar, warum man genau das eine Medikament einnimmt. Frage nach und bringe in Erfahrung, ob es weitere Möglichkeiten gibt, deine Therapie an dein Leben anzupassen.</p> <p>Hast du z. B. mit speziellen Nebenwirkungen oder der Einnahme zu kämpfen?</p> <p>Was wünschst du dir von deinem Präparat? Was würde dein Leben vereinfachen?</p>

Falls andere Therapieoptionen in Frage kommen

<p>Wie unterscheiden sich die Alternativen von meiner aktuellen Therapie?</p>
<p>Wären die neuen Optionen für meine individuelle Situation (Viruslast, Begleiterkrankungen, Lebensstil...) tatsächlich besser geeignet?</p>
<p>Gibt es Risiken oder eine Übergangszeit? Könnte sich zum Beispiel die Viruslast verändern?</p>
<p>Wie würde eine Umstellung konkret ablaufen? Welche Untersuchungen wären vorher, währenddessen und danach nötig?</p>

