

## RÉCEMMENT DIAGNOSTIQUÉ



Recevoir un diagnostic d'infection par VIH peut être une très dure expérience. Beaucoup de personnes peuvent se sentir bloquées face à l'incertitude que leur a posé cette nouvelle situation. Cependant, il y a toujours plus de signes encourageants qui encouragent à adopter une attitude positive face à la maladie.

Grand nombre d'études tendent à démontrer que l'espérance de vie de la majeure partie des personnes avec VIH diagnostiquées et traitées est très semblable à celle de la population en général. Pour cette raison, le fait de savoir à temps que vous vivez avec le VIH peut vous aider à maintenir votre état de santé ou l'améliorer dans le futur.

Voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles lors de ces premiers moments, comme par exemple:

### PRENDRE VOTRE TEMPS

Beaucoup de personnes ont besoin d'assumer cette nouvelle situation et l'impact qu'elle peut avoir sur leur vie, la famille et le travail. Dans un grand nombre de cas cela implique de se demander si le dire, et à qui. Tout cela peut vous exiger un certain temps. Ne vous sentez pas obligé de prendre des décisions immédiatement.

### PARLER AVEC D'AUTRES PERSONNES AVEC LE VIH

Connaitre les expériences d'autres personnes avec le VIH peut vous être très utile et tranquilisant. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul: beaucoup de personnes comprennent ce que vous ressentez en ce moment.

### RENSEIGNEZ-VOUS SUR LE VIH ET LA MALADIE

Les informations médicales sur le VIH progressent très rapidement. Par conséquent il est recommandé d'obtenir des informations mises à jour et rigoureuses provenant de sources fiables. Doser les informations peut être une bonne stratégie pour ne pas se sentir dépassé lors des premiers mois.

### ASSISTER À VOS RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Les premières semaines ainsi que les premiers mois sont essentiels pour connaître votre état de santé ainsi que celui de l'infection par VIH. Vous devrez pour cela vous rendre plusieurs fois à l'hôpital pour réaliser divers examens et analyses. Le fait de ne rater aucun rendez-vous est crucial dans cette première étape.

### LE RECHERCHE D'UN SOUTIEN EMOTIONNEL

Beaucoup de personnes ne peuvent surmonter elles-seules l'impact qu'a le VIH sur leur vie. N'ayez aucune honte de vous adresser à des professionnels qui vous apporteront un soutien émotionnel et psychologique. Renseignez-vous sur les ressources sanitaires et communautaires offertes par ce type de soutien gratuitement dans votre ville.

### LA RECHERCHE D'UN SOUTIEN SOCIAL

Il y a des personnes qui vivent des situations personnelles compliquées, susceptibles de se compliquer par l'annonce d'un diagnostic VIH. Si c'est votre cas, vous pouvez en parler avec votre médecin ou le personnel infirmier pour qu'ils vous orientent vers le travailleur social de l'hôpital ou vers une ONG.

### S'ADAPTER À LA NOUVELLE SITUATION

Il y a très peu de choses auxquelles vous devrez renoncer parce que vous avez le VIH. Vous pourrez continuer de travailler, d'avoir des rapports sexuels, de faire du sport, de voyager, de sortir avec vos amis et même d'avoir des enfants si vous le souhaitez. Renseignez-vous sur



**GTT-VIH**  
GRUPO DE TRABAJO SOBRE  
TRATAMIENTOS DEL VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**  
PROGRAMA DE PREVENCIÓ I ASSISTÈNCIA  
DE LA SIDA



FOR SOLIDARIEDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Ajuntament de Barcelona

ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,  
IGUALTAT I ESPORTS



Diputació  
Barcelona  
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA



ETIS  
ASOCIACIÓN DE PERSONAS INMIGRANTES  
Y REFUGIADOS



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR!