

VIH ?

Prenez-vous le temps de vous relaxer ?

oui moyen non

VIH ?

Dormez-vous bien ?

oui moyen non

VIH ?

Êtes-vous satisfait de votre vie sexuelle ?

oui moyen non

VIH ?

Vous sentez-vous bien chez vous ?

oui moyen non

VIH ?

Avez-vous confiance en vous ?

oui moyen non

VIH ?

Acceptez-vous votre apparence physique ?

oui moyen non

VIH ?

Vous sentez-vous entouré ?

oui moyen non

VIH ?

Êtes-vous satisfait de votre travail ?

oui moyen non

VIH ?

Avez-vous du temps pour vos loisirs ?

oui moyen non

VIH ?

Trouvez-vous facilement les informations dont vous avez besoin ?

oui moyen non

VIH ?

Avez-vous des difficultés financières ?

Jamais parfois souvent

VIH ?

Avez-vous des problèmes de transports ?

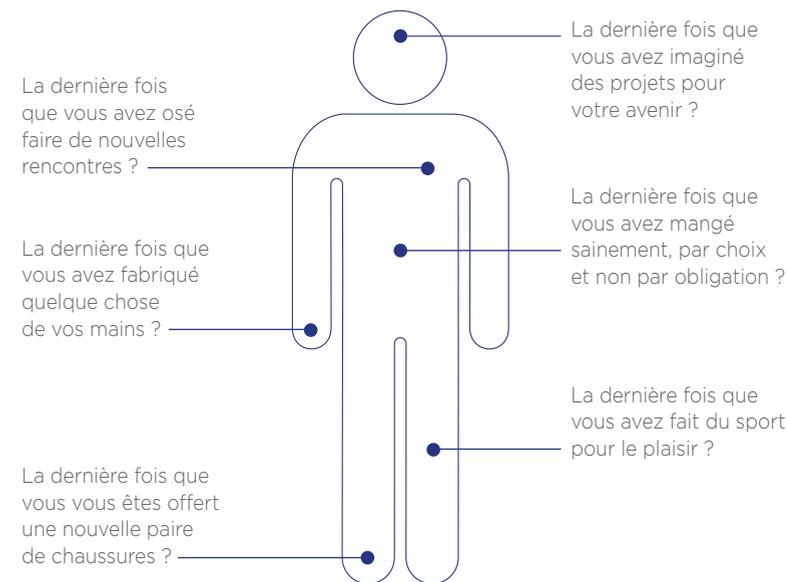
Jamais parfois souvent

MOINS DE PRÉOCCUPATIONS LIÉES AU VIH

PLUS DE PLACE POUR LES AUTRES ASPECTS DE VOTRE VIE

La prise en charge du VIH ne cesse d'évoluer, les options thérapeutiques sont aujourd'hui toujours plus individualisées pour s'adapter au mieux à vos attentes et vos besoins. Ainsi, il est **aujourd'hui possible de réduire la part du VIH dans votre vie pour vivre plus, mieux, pleinement.** Prenez soin de votre qualité de vie, devenez acteur de votre bien-être physique, psychique, social, affectif et sexuel ! Nous nous engageons à vos côtés pour vous accompagner.

La dernière fois que vous avez pris du temps pour vous, c'était quand ?



Quels que soient vos choix de vie, prenez-en soin. Devenez acteur de votre bien-être physique, psychique, social, affectif et sexuel !

Le questionnaire ci-contre peut vous aider à faire le point sur votre qualité de vie : n'hésitez pas à l'utiliser comme support pour discuter avec votre médecin ou avec les associations !

1. Prise en Charge Médicale des Personnes Vivant avec le VIH - Sous la direction du Pr Philippe Morlat et sous l'égide du CNS et de l'ANRS - Accès aux soins et qualité de vie. Juillet 2017.
2. Cour des comptes. La prévention et la prise en charge du VIH. Communication à la Commission des affaires sociales du Sénat. Juin 2019.
3. Prise en Charge Médicale des Personnes Vivant avec le VIH - Sous la direction du Pr Philippe Morlat et sous l'égide du CNS et de l'ANRS - Prévention et dépistage. Avril 2018.
4. Prise en Charge Médicale des Personnes Vivant avec le VIH - Sous la direction du Pr Philippe Morlat et sous l'égide du CNS et de l'ANRS - Optimisation d'un traitement antirétroviral en situation de succès virologique. Juillet 2017.
5. Yombi JC, Marot JC. Vieillir avec le VIH, nouvelle réalité, nouveaux enjeux.
6. Ceccarelli G, et al. Physical Activity and HIV: Effects on Fitness Status, Metabolism, Inflammation and Immune-Activation. *AIDS Behav* 2019. doi: 10.1007/s10461-019-02510-y.
7. Bhochohibhoya A, et al. Mindfulness-based intervention among People living with HIV/AIDS: A Systematic Review. *Complement Ther Clin Pract* 2018;33:12-19.
8. Questionnaire WHOQOL-HIV. Version française.

NP-FR-HVU-LBND-200003 - Mars 2020 - © 2020 Viiv Healthcare SAS ou ses concédants. Tous droits réservés.

MOINS DE VIH PLUS DE VIE

Priorité à votre qualité de vie

La personne représentée est un mannequin-photo, uniquement utilisée à des fins d'illustration.

MOINS DE VIH PLUS DE VIE

Oui c'est possible !

MOINS DE VIH

Même quand on prend un traitement à vie !

PLUS DE VIE

Même quand on avance dans l'âge !

MOINS DE VIH PLUS DE VIE

Et vous, où en êtes-vous ?

Aujourd'hui, les traitements permettent à la plupart des personnes vivant avec le VIH de **contrôler la maladie** avec une **bonne tolérance** et une **simplicité de prise**.^{1,4}

En France, presque tous les patients sous traitement antirétroviral présentent une charge virale indétectable.*² On sait désormais que le maintien de cette charge virale au niveau indétectable empêche la transmission du virus aux partenaires.**³ **Cette information a changé la vie des personnes vivant avec le VIH** : dorénavant elles n'ont plus à s'empêcher d'avoir une sexualité, elles peuvent mener une vie de couple comme n'importe quel autre couple.

Pour autant, mener une vie « normale » avec le VIH peut encore s'avérer difficile : le **poids des représentations** toujours fortes de la maladie dans notre société, les potentielles **difficultés financières et sociales**, les préoccupations liées à l'**avancée en âge**, l'apparition de **nouvelles pathologies**, etc.^{1,5}

Pas facile de réduire le poids de la séropositivité dans sa vie quand on prend un traitement qui nous la rappelle chaque jour...

Mais il existe aujourd'hui différentes options thérapeutiques dont l'objectif est de contrôler l'infection mais également **d'améliorer la qualité de vie, corriger et prévenir les effets indésirables, corriger ou prévenir les interactions médicamenteuses** potentielles (notamment quand on avance dans l'âge).⁴

Des stratégies de simplification des traitements (diminution du nombre de prises et/ou du nombre de comprimés, diminution du nombre de jours de traitement, de la dose, du nombre d'antirétroviraux...) **sont disponibles et peuvent permettre de mieux s'adapter à vos besoins** selon certaines conditions à savoir en fonction de votre histoire thérapeutique, de votre mode de vie et de la façon dont vous concevez la simplification.⁴

Grâce à une prise en charge adaptée et une bonne hygiène de vie, l'espérance de vie des personnes vivant avec le VIH traitées et suivies tend aujourd'hui à rejoindre celle de la population générale. En France, aujourd'hui près de la moitié des personnes vivant avec la maladie ont plus de 50 ans.*¹

Au-delà du VIH, **la manière dont nous vieillissons dépend de notre culture, de notre sexe, de facteurs génétiques, socio-économiques, de notre environnement, de notre style de vie personnelle, etc.**⁵

* 49 % des personnes vivant avec le VIH suivies en 2015 avaient plus de 50 ans.

1 parce qu'il existe désormais **des options thérapeutiques** permettant d'adapter le traitement à vos besoins et à vos attentes.⁴

**PRENEZ SOIN DE VOUS, DONNEZ-VOUS
LES MOYENS DE VIVRE LA VIE QUE
VOUS SOUHAITEZ MENER !**

2 parce qu'il existe **différentes méthodes**, dont certaines étudiées et validées par des études scientifiques, pour améliorer la qualité de sa vie.^{5,6,7}

**PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN
ET AVEC VOS ASSOCIATIONS
DE PATIENTS !**

Les questions ci-dessous ont été choisies pour leur simplicité et parce qu'elles pouvaient vous amener à réfléchir à votre qualité de vie sous tous les angles.*

Pour chaque question, **entourez** la réponse qui reflète le mieux votre **qualité de vie aujourd'hui** en vous basant sur les 2 dernières semaines. Lorsque vous pensez que le VIH a de **l'influence sur un aspect de votre vie**, cochez la case « **VIH ?** ».

N'hésitez pas à utiliser ce questionnaire comme base de discussion avec votre médecin ou avec les associations, ils seront là pour vous accompagner.

Comment évalueriez-vous votre moral ?

VIH ?



Y-a-t-il des événements récents ayant eu un impact important sur votre bien-être et dont vous souhaiteriez parler ?



VIH ?

Ressentez-vous des douleurs ?**

Jamais parfois souvent



VIH ?

Êtes-vous satisfait de vos traitements ?

oui moyen non

* En 2016, 97 % des personnes prises en charge en France avaient une charge virale indétectable (taux de virus dans le sang est si bas qu'il est devenu indétectable aux examens biologiques).²

** VIH indétectable = VIH intransmissible dès lors que la personne séropositive est sous traitement antirétroviral, avec une charge virale indétectable < 50 copies/mL depuis plus de 6 mois et bénéficie d'un suivi médical régulier (soutien à la prise régulière des traitements, détection et traitement des éventuelles infections sexuellement transmissibles).³ Attention à se protéger des autres IST.

* Ce questionnaire a été rédigé en s'inspirant des questions du WHOQOL-HIV, conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé pour évaluer la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH ainsi que leur ressenti par rapport à leur santé et aux autres domaines de leur vie.⁸

** N'hésitez pas en cas de douleur à en parler avec votre médecin.