

Wat is hepatitis B?

Hepatitis B is 'n virus wat in jou lewer leef. Miljoene mense oor die hele wêreld leef daarmee saam.

Dit word deur bloed en liggaamsvloeistowwe oorgedra, byvoorbeeld gedurende geboorte. Die meeste mense het die virus gekry toe hulle gebore is of as 'n jong kind.

Langtermyninfeksies kan tot ernstige lewersiekte (sirrose) of lewercancer lei. Die meeste mense met hepatitis B bly egter gesond.

Dit kan nog nie genees word nie. Die virus kan met jou immuunstelsel of met behandeling beheer word. Deur dit te beheer voorkom ons ernstige leed.

Mense wat dalk hepatitis B kan kry, kan 'n gratis entstof kry om hulle daarteen te beskerm.



“Ek is as kind gediagnoseer en het nie regtig verstaan totdat ek ouer was nie.

Nou hanteer ek dit deur tyd met my kinders deur te bring, elke dag te stap en met mense te praat wat ek vertrou.”

Inligting en ondersteuning vir jou

Dis normaal om vrae te hê en 'n bietjie ondersteuning te benodig.

Die Britse Lewertrust is hier vir jou.



As jy met iemand wil praat wat verstaan, bel die **GRATIS** verpleegkundige hulplyn van die Britse Lewertrust by **0800 652 7330**.

Ons het baie inligting oor hepatitis B. Jy kan ook by 'n ondersteuningsgroep of ons aanlyn gemeenskap aansluit.



Skandeer die kode of besoek britishlivertrust.org.uk/translate-hepb om meer uit te vind

Pamflet ontwikkel Nov 2023. Kode: HBV/11/23.

Die Britse Lewertrust is 'n geregistreerde liefdadigheid in Engeland en Wallis 298858, Skotland SC042140.



Afrikaans Afrikaans



Sopas met hepatitis B gediagnoseer

Wat jy moet weet

Jy sal 'n afspraak by 'n spesialis dokter of -verpleegkundige oor jou diagnose hê.

Jy sal dalk 'n hele paar maande moet wag. Dit is baie belangrik dat jy gaan, selfs al voel jy goed.

Hierdie pamflet is bedoel om jou te help terwyl jy wag. Dit vertel jou oor die volgende:

- Wat hepatitis B is
- Wat volgende gebeur
- Die beskerming van ander mense
- Hoe om na jou gesondheid om te sien
- Waar om meer inligting en ondersteuning te kry

Wat gebeur volgende?

Jy moet 'n spesialis by 'n hospitaal spreek. Jy sal dalk 'n hele paar maande moet wag. Probeer om nie bekommerd te wees nie. Maak 'n lys vrae om saam met jou te neem. Jy kan vra vir 'n tolk as jy een nodig het.

Die spesialis sal toetse doen soos bloedtoetse en lewerskanderings om die volgende na te gaan:

- Hoe aktief die virus is
- Of jou lewer beskadig is
- Of jy behandeling nodig het

As die vlak van die virus laag gehou word, sal dit voorkom dat jou lewer beskadig word. In die meeste gevalle doen jou immuunstelsel dit. Sommige mense het behandeling nodig – gewoonlik 'n tablet wat jy elke dag neem.

Dis baie belangrik om al jou afsprake en ondersoeke na te kom. Selfs al voel jy gesond of word jy nie behandel nie. Die virus kan meer aktief raak en jou lewer beskadig sonder dat jy dit weet.

Jou toetsresultate is vertroulik. Dit affekteer nie die geleentheid om asiel te eis of 'n immigrasie-eis af te handel nie.

Die beskerming van ander mense

Mense na aan jou kan ook hepatitis B opdoen. Of dalk het hulle dit reeds. Dit sluit die volgende in:

- Mense wat in jou huishouding woon, insluitend kinders
- Mense met wie jy seks het

Jy kan help om na hulle om te sien deur met hulle oor jou toetsresultate te praat. Jy kan hierdie pamflet vir hulle wys om te help verduidelik.

Mense na aan jou moet hul huisdokter vra vir 'n **gratis toets vir hepatitis B** om na te gaan of hulle dit nie dalk het nie. Hulle kan ook 'n **gratis, veilige entstof** kry wat mense baie goed teen hepatitis B beskerm.

Dis gratis om by 'n huisdokter te registreer.

Besoek www.nhs.uk/service-search/find-a-gp om een naby jou te vind.

Hepatitis B word oorgedra wanneer mense se bloed of liggaamsvloeistowwe meng. Dit beteken dit kan nie oorgedra word deur kos te maak of te deel nie, of deur omhelsing of soene nie.

Jy kan help om te voorkom dat die virus oorgedra word.

- Gebruik 'n kondoom of dam wanneer jy seks het, tensy jou seksmaat heeltemal ingeënt is of ook met hepatitis B saamleef.
- Moenie enigiets deel wat bloed daarop kan kry nie, soos lemmetjies, tandeborsels of naalde.
- Bedek snye, skrape en wonde met 'n pleister en maak plekke waar bloed gestort is met 'n bleikmiddeloplossing skoon.

Hoe om na jou gesondheid om te sien

Terwyl jy vir jou afspraak wag, kan jy dinge doen om nou na jou gesondheid om te sien.

- Eet 'n gesonde dieet
- Moenie alkohol drink nie
- Wees aktief en doen oefening
- Kry baie slaap
- Gaan na al jou ondersoeke
- Jy moet altyd vir gesondheidsorgdeskundiges sê jy is positief vir hepatitis B getoets sodat hulle kan nagaan of jy met veiligheid medisyne kan neem

Sien ook om na jou geestesgesondheid. Dit kan help om met mense te praat. Dink oor wie jy kan vertrou en begin daar. Die Britse Lewertrust het ondersteuningsgroepe waar jy met ander mense kan saamkom wat met hepatitis B saamleef.

Hepatitis B veroorsaak dikwels geen simptome nie. Dit kan dalk vir jou voel of jy 'n ligte verkoue het of jy kan 'n bietjie jeukerigheid voel. Paar met jou huisdokter se spreekkamer of die apteek vir hulp om hierdie simptome te bestuur.

Hepatitis B kan ernstige probleme veroorsaak. Gaan na O&N as jy enige van die volgende simptome het:

- Uitsers moeg voel
- Geel vel of oë (geelsug)
- 'n Opgeswelde buik
- Bring bloed op of het donker, teeragtige ontlasting