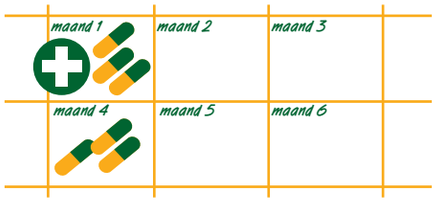
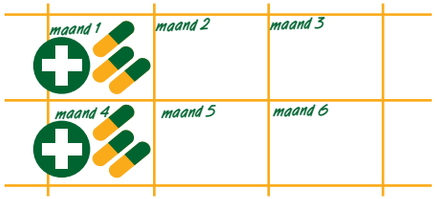
Het ek ander opsies?

Ja! As 6MMR nie reg is vir jou nie ...



En as jy jou verpleegster of dokter net elke 6 maande by die kliniek wil sien, maar minder ARV-pille op 'n slag wil hê, kan jy kies om die ARV-pille elke 3 maande te kry. Die eerste 3 maande se voorraad kry jy by die kliniek die dag van jou afspraak en die ander 3 maande se pille by 'n optelpunt of nakomingsklub van jou keuse.



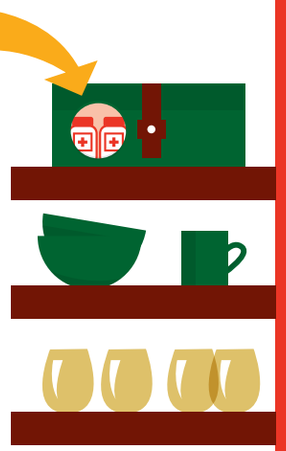
As jy jou verpleegster of dokter meer gereeld as elke 6 maande wil sien, kan jy kies om 'n afspraak te maak vir elke 3 maande en jou 3 maande se pille met elke besoek te kry.

Sê nou ek word siek voor my volgende besoek?

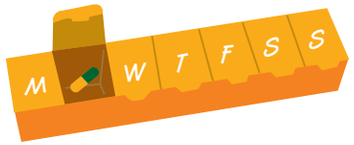
Selfs as jy 6 maande se ARV's gekry het, moet jy terugkeer kliniek toe wanneer jy siek voel of enige ander kommer of uitdagings ervaar.

Jy moet nie wag vir jou volgende afspraak as jy siek word of ondersteuning nodig het nie. Jy kan enige tyd jou kliniek besoek as jy siek voel, as jy op 6MMR is.

Hoe bêre ek my ARV-pille?



- Bêre jou ARV-medisyne op 'n koel, droë, veilige plek, weg van sonlig en buite die bereik van kinders.
- Moenie al die pille uit die oorspronklike houers in ander houers gooi nie.
- Jy kan 'n paar pille in 'n weeklikse pilboksie of ander klein houer vir die dag of week gooi.
- Moenie die klein pakkie binne-in die oorspronklike pilhouer uithaal nie. Dit word die droogmiddel genoem en absorbeer ongewenste vog sodat dit die pille droog hou.
- Maak die deksel styf toe nadat jy medikasie geneem het.
- Moenie jou medisyne met enigiemand anders deel nie.
- Onthou om jou ARV's elke dag te neem sodat jy gesond kan bly en om steeds vir 6MMR te kwalifiseer.



Praat vandag met jou verpleegkundige of dokter om uit te vind of 6MMR reg is vir jou!

GOEIE NUUS!

Jy kan nou 6 maande se ARV's, wat 6MMR genoem word, met een besoek by jou plaaslike kliniek kry!

Skandeer die kode om meer uit te vind

health
Department:
Health
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

2030 NDP

Wat is 6MMR? Wat verander?

Die Departement van Gesondheid maak dit makliker vir pasiënte wat goed vaar op hul ARV's.

Jy kan nou kwalifiseer om 'n volle 6 maande se voorraad met een besoek af te haal. Dit word 6MMR genoem: **6 maande se pille wat op een slag ontvang word.**

Waarom is 6MMR nuttig?

- Minder kliniek besoeke – slegs 2 besoeke per jaar
- Hoef nie elke maand ARV-pille te gaan haal nie
- Spaar op vervoerkoste en tyd van die werk of skool af
- Nuttig as jy weens werk- of gesinsredes reis.

Wie kwalifiseer vir 6MMR?

Jy kwalifiseer dalk as:

- jy ouer as 5 jaar is;
- jy nie swanger is nie en nie 'n baba jonger as 1 jaar oud het nie;
- jy klinies stabiel is met geen TB of enige ander siekte of toestand wat meer gereeld as elke 6 maande ondersoek moet word nie;
- jou laaste twee virale ladings albei onmeetbaar (baie laag) was (minder as 50 kopieë/ml);
- jy vir minstens 12 maande op behandeling is;
- jou ARV-behandeling is TLD*;
- jy 6 maande se voorraad op een slag by die kliniek wil ontvang.

Jou verpleegkundige of dokter sal jou lêer nagaan om te bevestig of jy geskik is.

*vaste dosiskombinasie van T = Tenofovir disoproksielfumaraat, L = Lamivudien, D = Dolutegravir (DTG) en geen ander chroniese toestand nie

Waar kry jy jou ARV-pille?

Jou verpleegkundige of dokter sal jou sien vir jou afspraak en voorskrif. Jou verpleegkundige of dokter sal vir jou 6 maande se ARV-pille gee of jy kan dit direk ná jou afspraak by die kliniek se apteek kry.

Wat gebeur tydens jou besoek?

Stap 1: Jy sien 'n verpleegkundige of dokter vir jou gereelde gesondheidsondersoek.

↓

Stap 2: As jy kwalifiseer, sal jou verpleegkundige of dokter 6MMR as 'n keuse vir jou aanbied.

↓

Stap 3: As jy besluit dat jy 6MMR wil hê, sal jou verpleegkundige of dokter die 6-maande voorskrif vir jou gee.

↓

6MMD

Stap 4: Jy kry dan jou 6 maande se ARV-pille by die kliniek, met dieselfde besoek.

↓

Stap 5: Jy kry 'n datum om oor 6 maande terug te kom vir jou volgende afspraak.

Kwalifiseer ek vir 6MMR as ek ook chroniese medisynes neem?

Op die oomblik is 6MMR slegs vir mense op TLD*.

6MMR is nog nie beskikbaar vir ander chroniese toestande nie. As jy op beide TLD en behandeling vir ander chroniese toestande is (soos hoë bloeddruk of diabetes wat onder beheer is), **kan jy 'n 6-maande voorskrif kry, maar nie 6 maande se voorraad met elke besoek nie.** Dit beteken dat jy jou verpleegster of dokter elke 6 maande sal sien, maar dat jy twee voorskrifte sal kry wat elk 3 maande se ARV-pille voorskryf. Die eerste 3 maande se voorraad kry jy by jou kliniek en die volgende 3 maande se voorraad by 'n optelpunt van jou keuse (by jou kliniek of by 'n ander optelpunt) of by 'n nakomingsklub.

Sê nou ek loop my afspraak mis?

As jy jou afspraak misloop, moet jy die kliniek so gou moontlik kontak om 'n ander afspraak te maak en so gou moontlik na te kom.

Wanneer begin 6MMR?

Die Departement van Gesondheid het 6MMR vanaf 1 Augustus 2025 by sekere klinieke begin aanbied en sal dit vanaf 1 April 2026 by alle klinieke aanbied. Vra jou verpleegkundige of dokter of dit by jou kliniek beskikbaar is en of jy kwalifiseer.

Afrikaans