

Å LEVE MED HIV

Grunnleggende informasjon

Utarbeidet av Aksept – senter for alle berørt av hiv
En virksomhet under Stiftelsen Kirkens bymisjon i Oslo

Januar 2016

HIV: LANGT LIV – LITE SMITTE

I dag er hiv-infeksjon i vår del av verden karakterisert som en kronisk sykdom. Man har ennå ikke funnet en måte å utrydde viruset på, men vellykket hiv-medisinerer gjør at man ikke utvikler aids (alvorlig immunsvikt) og derfor kan leve et langt liv og få barn som ikke har hiv.

Hiv er forkortelse av:	Humant immunsvikt virus
Aids er forkortelse av:	Acquired Immunodeficiency Syndrom, (ervert immunsvikt syndrom)

SMITTE

Hiv smitter

- 1) gjennom blod
- 2) ved seksuelt samvær
- 3) fra mor til foster eller barn

I Norge skjer hiv-smitte hovedsakelig ved seksuell omgang, først og fremst ved vaginalt eller analt samleie uten kondom.

Det kan også smitte ved deling og gjenbruk av sprøyter. Det finnes fremdeles land hvor sykehusene ikke har så gode rutiner ved blodoverføring som hos oss. I disse landene kan man bli smittet ved blodoverføring.

I Norge blir mor og barn behandlet med hiv-medisiner og amming frarådes. Da er risikoen for mor til barn-smitte minimal

⇒ ***Hiv smitter ikke ved noen form for sosial omgang!***

Den som lever med hiv møter mye uvitenhet og angst bl.a. hos helsepersonell. Det er en stor utfordring. Ta kontakt med oss på Aksept hvis det er noe du uroer deg for eller lurer på.

Hiv smitter ikke ved noen form for berøring, klemming, kyssing, bruk av samme toalett, drikking av samme glass eller flaske. Det smitter ikke gjennom spytt, svette eller tårer. Det smitter heller ikke gjennom mat tilberedt av hiv-positive.

Blod, kroppsvæsker og sår skal behandles som for alle mennesker. Sår plastres på vanlig måte.

ET VENDEPUNKT

1996/97 ble et vendepunkt i behandlingen av dem som lever med hiv i Norge. Da startet Norge opp den behandlingen som i dag bl.a. kalles ART (anti-retroviral terapi).

Medisinene består av minst tre ulike virkestoffer med minst to ulike virkningsmekanismer. Det betyr at medisinene hindrer virusets utvikling på minst to forskjellige måter. Behandlingen gjør at hiv-infeksjonen ikke utvikler seg til aids og man kan dermed leve et tilnærmet normalt og langt liv.

En som er diagnostisert med hiv i Norge, fulgt opp av lege og i gang med hiv-medisiner, kan gå fra millioner i målt virusmengde i blod til så lite virus at det ikke er målbart i blodet. Viruset finnes likevel ”hvilende” (latent) i lymfesystemet og i andre organer i kroppen. Derfor er sykdommen kronisk, dvs du lever med hiv-viruset hele livet selv om det ikke er målbart i blodet.

⇒ **ikke målbart virus = I praksis ikke smittsom**

Etter over 25 år med testing i Norge er det fremdeles bare rundt 4000 som lever med hiv her. Man antar at det kan være ca 700 som lever med hiv i Norge uten å være klar over sin hiv-status. Det er derfor viktig at flest mulig tester seg. Flere organisasjoner tilbyr i dag hurtigtesting. Det foregår som oftest anonymt og er gratis.

Det at vi har god oppfølging av vordende mødre med hiv, gjør at det (med ett unntak) ikke er født barn med hiv i Norge (eller i Sverige) de siste 15 årene!

BARN OG HIV

Det er mellom 40 og 50 barn som lever med hiv i Norge (pr 2016). Dersom de kjenner sin diagnose, antar vi erfaringsmessig at de har mange ubesvarte spørsmål knyttet til hiv. Noen barn med hiv er adoptert til Norge. De fleste barn under 18 år med hiv, har kommet til Norge fra andre deler av verden og er smittet før ankomst.

Mange foreldre synes det er vanskelig å snakke med barna om hiv. Profesjonelle som møter familien må være tålmodig og villig til å bruke tid for å utvikle relasjon og tillit. Først da er det mulig å snakke med hele familien, også barna, om hiv.

Barnet vil normalt ikke være i noen situasjon der det kan smitte andre. Blødning eller skrubbsår behandles som for alle andre. Det er ingen smitterisiko mellom barn i lek.

⇒ **Det er ingen grunn til at barnehage, skole eller andre skal ha informasjon om barnets hiv-status!**

RUTINER

Den som lever med hiv har vanligvis fast kontakt med infeksjonsmedisinsk poliklinikk to ganger i året. I forbindelse med de blodprøvene som da tas, er man gjerne opptatt av to tall, - to spesifikke målinger.

- 1 Hvor mye virus er det pr målt enhet med blod
- 2 Hva er CD4-tallet

Man vurderer også om kroppen tåler medisinen. Det undersøkes bl.a. for diabetes 2, høyt kolesterol, lever- og nyrefunksjonen.

Virustall og CD4

Før behandling kan en som er smittet med hiv ha høy virusmengde i blod. I dag vet vi at jo mindre virus, jo mindre smittsom er personen. Dvs. at en person på vellykket ART i praksis ikke er smittsom.

CD4 positive T-celler, forkortet til CD4-celler, har en viktig koordinator-funksjon i immunforsvaret vårt. Hiv velger primært ut disse cellene som sine vertsceller, formerer seg, CD4-cellen dør og viruset finner nye CD4-celler. Slik bryter viruset langsomt ned immunforsvaret vårt. Viruset kan også gjemme seg i CD4-cellene. Viruset er da ikke borte, men går inn i en dvale. Det er derfor viktig at man tar sine medisiner regelmessig!

MEDISINSK BEHANDLING

Alle som får påvist hiv, bør begynne med behandling. Behandlingen reduserer sjansen for å bli syk, også hos dem med høyt CD4-tall. Behandlingen er også meget effektiv når det gjelder å redusere smittsomheten.

SEKSUALITET

Noen opplever at seksuallivet blir vanskeligere, eller at det kjennes umulig, etter en hiv-diagnose. Å hindre smitteoverføring er selvsagt viktig.

Men:

Dersom den som lever med hiv tar sine medisiner regelmessig, og jevnlig kontroll viser at virus ikke er målbart, er sjansen for overføring av viruset til partner i praksis ikke til stede. Det er ingen grunn til å avstå fra et ønsket seksualliv eller et ønske om barn. Dersom paret likevel skulle kjenne på usikkerhet knyttet til smitte, vet vi at kondom også bidrar til å hindre overføring av viruset.

Beskyttelse er også viktig for den som lever med hiv; det er en ekstra belastning for den hiv-positive å få andre seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Dersom man har en annen SOI, for eksempel gonore eller syfilis, er man mer smittsom med sin hiv. Kondomer og glidemiddel deles ut gratis hos flere frivillige organisasjoner. Man kan også få dette hos sin lege, helsesøster eller poliklinikk for ungdom.

GRAVIDITET OG AMMING

I den rike delen av verden er det nok tilgang på næring for spebarn. Derfor oppfordrer man hiv-positive mødre til ikke å amme barnet sitt. Det er på bakgrunn av at hiv-viruset finnes i alle kroppsvæsker. Amming kan følgelig innebære en risiko for å overføre viruset til barnet.

I land med dårlig tilgang på næring anbefaler man hiv-positive mødre å amme slik at barnet ikke dør av underernæring. Barn som blir født av hiv-positive mødre uten behandling har 25-30 prosent risiko for å bli smittet.

FYSISKE OG PSYKOSOSIALE UTFORDRINGER

For mange innebærer det store belastninger å leve med hiv. Det kan handle om selvstigma, opplevelse av skyld og skam og redsel (også begrunnet) for utstøtelse, respektløs omtale osv.

I tillegg beskriver en del søvnproblemer, uvant tretthet og slitenhet, fordøyelses-problemer og for noens del også smerter. Man ser også en økt hyppighet av enkelte helseproblemer som oftere knyttes til den eldre delen av befolkningen. En sunn livsstil er derfor sterkt anbefalt.

TAUSHETSPLIKT OG INFORMASJON

Siden hiv-viruset ikke smitter i noen former for vanlig, sosial omgang, har den som lever med hiv ingen opplysningsplikt om sin hiv-status. For dem som får kjennskap til en persons hiv-status, er det derfor viktig å være bevisst hvordan man håndterer den informasjonen. Dette inkluderer barn med hiv.

Man kan få informasjonen på ulike måter. To vanlige informasjonsveier er at den som lever med hiv selv forteller om det. Dette er en stor tillitserklæring. En annen informasjonsvei kan være innbyrdes mellom helse- og sosialpersonale. Vær oppmerksom på viktigheten av taushetsplikt også her.

Det er viktig å få tillatelse fra den som lever med hiv før du bringer informasjonen videre til samarbeidspartnere, kolleger eller andre virksomheter. Uten tillatelse er det brudd på taushetsplikten å bringe denne formen for informasjon videre.

AKSEPT - SENTER FOR ALLE BERØRT AV HIV

Aksept er et psykososialt støttesenter og har jobbet med hiv siden 1987. Vi har kontakt med og tilbud til mennesker i hele Norge, i alle aldre, fra ulike kultur- og erfaringsbakgrunner, fra ulike livssyn og ulik seksuell orientering. Stedet er fullfinansiert av Oslo kommune og Helse- og omsorgsdepartementet og er driftet av Kirkens bymisjon i Oslo.

Senteret har et dagtilbud; en møteplass for mennesker som lever med eller nær hiv. Dagtilbudet har også åpent tirsdag (16-20) for alle som av ulike grunner er interessert i dette fagområdet. Vi har også et Gjestehus med ni enerom og døgnbemanning der hiv-positive selv kan søke seg inn for kortere eller lengre opphold. I tillegg har vi en poliklinikk der folk kommer til grupper, ulike terapeutiske tilbud og samtaler; individualsamtaler, parsamtaler og familiesamtaler.

Poliklinikken og Gjestehuset har også ansvaret for undervisningstilbudet på huset og informasjonsbesøk på ulike institusjoner og virksomheter. Det er mulig å få veiledning, undervisning og tilbud om hospitering på Aksept. Det er også mulighet for hurtigtest på Aksept.

Alle tjenester er gratis og brukere av dagtilbud og poliklinikk kan være anonyme.



AKSEPT – senter for alle berørt av hiv
Pb 6590 Rodeløkka, 0501 OSLO
Besøksadresse: Fagerheimgata 16 (nær Carl Berner)
hivsenter@aksept.org
www.aksept.org
tlf 23 12 18 20