

RAUÐI BORÐINN

28. árgangur, 39 tölublað, 1. desember 2017





1 AF HVERJUM 5
SEM SMITAST VEIT EKKI AF ÞVÍ

LEYNIST G HEIMA HJÁ ÞÉR?

Kynntu þér áhættuþættina

Gjaldfrjálst símanúmer: **800 1111**



Hugleiðingar formanns:

„Amma, hvað heitir aftur þessi veiki sem þú ert með?“



Það eru fimm ár síðan ég greindist HIV jákvæð. Margt hefur gerst síðan þá og HIV greiningin virðist lítil áhrif hafa haft á líf mitt. Ég tók snemma þann pólinn í hæðina að vera opin um ástand mitt og talaði opinskátt um HIV greininguna. Ekki vegna þess að mér fyndist öðrum koma heilsufar mitt nokkuð við heldur langaði mig að taka þátt í að upplýsa almenning um þá þróun sem orðin er í lyfjameðferð þessa sjúkdóms og gjörbreyttar aðstæður HIV jákvæðs fólks.

Fólk verður misjafnlega mikið vart við neikvæð viðbrögð og fordóma. Sjálfri hefur mér fundist auðsótt að breyta viðhorfum fólks eftir að hafa útskýrt stöðuna eins og hún er í dag. Það sem við köllum fordóma er oftast sprettið af vanþekkingu og fólk er almennt tilbúið að endurskoða viðhorf sín þegar það fræðist um nýjustu staðreyndir málsins. Við sem erum HIV jákvæð þurfum líka að skilja að þeir sem ekkert koma í návist þessa sjúkdóms vita lítið um hann því þeir hafa hreinlega ekkert verið að pæla í honum. Rétt eins og við gagnvart öðrum málefnum eða sjúkdómum sem við höfum ekkert kynnst. Ég finn því til ábyrgðar. Mér finnst það samfélagsleg skylda mín að taka þátt í að upp-

ræta þann neikvæða misskilning sem fólk hefur um HIV.

Þegar ég greindist voru barnabörnin mín flest það ung að þau höfðu litlar forsendur til að skilja umræðuna um HIV. Ég tók upp þann sið að þegar lagt var á kvöldmatarborðið var pilluboxið mitt alltaf sett við diskinn minn. Það gerði ég bæði til að minna mig á að taka pilluna mína og eins til þess að halda umræðunni opinni ef einhverjum dytti í hug að spyrja einhvers. Um daginn bar því þrettán ára ömmustrákurinn minn upp þessa spurningu sem ég byrjaði pistilinn minn á. Þetta var eitthvað svo opið fyrir honum, engir fordómar og ekkert nema eðlileg forvitni. Hann hlustaði athugull á útskýringar mínar og hélt svo áfram fyrir idju eins og ég hefði verið að segja honum að ég væri með ólæknandi kvef en tæki lyf við því sem léti mig hætta að hósta og framleiða hor.

Því miður hefur fólk mismunandi reynslu af viðhorfum annarra og margir sitja með sárt ennið eftir ótrúlega óvægnað uppákomur. Getur fólk ekki skilið að HIV jákvætt fólk á lyfjum smitar ekki? Þeir sem eru HIV jákvæðir og vita ekki af því – það

eru þeir sem gætu smitað aðra af veirunni. Ég heyri sögur af fólki sem hefur orðið fyrir höfnun í ástarsambandi þegar það tjáði viðkomandi um ástand sitt. Þetta er sárt. Fattar viðkomandi ekki að einmitt sá sem veit að hann er HIV jákvæður mun ekki smita hann af HIV veirunni – en hvað um hann sjálfan? Veit hann um eigið ástand?

Við hjá HIV Ísland höfum haft í mörgu að snúast síðastliðið ár eins og svo oft áður. Við höfum barist fyrir aðgengi að PREP sem er forvörn gegn HIV og við höfum barist fyrir því að tekin verði upp HIV hraðgreiningarpróf. Árangurinn virðist innan seilingar og nú er kominn vísir að hvoru tveggja. Rannsóknir sýna að fleiri fara í HIV próf sé aðgengið að því auðvelt. Það leiðir svo til þess að fólk með HIV smit uppgötvast fyrr og kemst strax í viðeigandi lyfjameðferð. Síðustu tvö árin hefur því miður orðið aukning á HIV smitum hér á landi. Ástæðan er ekki augljós en þetta segir okkur að baráttunni við HIV er hvergi nærri lokið og við megum ekki sofna á verðinum. Fyrir utan það að hvetja fólk til að fara í HIV próf þá er tími kominn til að koma gamla góða smokknum aftur í tísku. Hann er þeim kostum gæddur að vera vörn, ekki bara gegn einum kynsjúkdómi, heldur öllum. HIV lyfin verja þig gegn HIV smiti en þau verja þig ekki gegn öðrum kynsjúkdómum!!!

Lífið í litla kósý húsinu okkar á Hverfisgötunni heldur áfram sinn vanagang. Framkvæmdastjórnin okkar góði hann Einar sinnir þar daglegum störfum og er húsið opið alla virka daga nema föstudaga frá klukkan 13:00 til 16:00. Miðvikudagarnir hafa reynst vinsælir gestadagar hjá okkur og það er ótal margt og skemmtilegt fólk sem rekur nefið inn til okkar. Þá er mikið spjallað og gaman að hittast svona óformlega. Þarna hittum við vini og velgjörðarmenn, aðstandendur og HIV jákvæða. Þarna koma líka námsmenn, já og bara alls konar fólk sem er áhugasamt um málefni HIV. Ég vil endilega hvetja fólk til að líta við hjá okkur og sérstaklega vil ég hvetja fólk sem hefur greinst HIV jákvætt að vera í sambandi við okkur. Það er alltaf gott að heyra raddir annarra sem hafa upplifað svipaða hluti. Svo erum við Einar alveg sérlega mannblandin og umhugað um velferð fólks. Við sláum sjaldan hendinni á móti kaffibolla og góðu spjalli hvort heldur er á Hverfisgötunni eða á kaffihúsi úti í bæ. ■

Sigrún er formaður HIV-Ísland, talmeinafræðingur og kennari í afróðönsum

HIV-Ísland starfar í þágu HIV-jákvæðra og aðstandenda þeirra. Í húsnæði samtakanna er unnt að leita upplýsinga, boðið er upp á fræðslu til félagssamtaka, fyrirtækja og annarra, auk skipulagðrar fræðslu sem fram fer í grunnskólum landsins.

Skrifstofan okkar er að Hverfisgötu 69.

Opnunartími:

Mánudaga til fimmtudaga,
kl. 13.00 - 16.00

Stjórn:

Formaður

Sigrún Grendal Magnúsdóttir

Varaformaður

Ingi Hans Ágústsson

Gjaldkeri

Guðni Baldursson

Meðstjórnendur

Árni Friðrik Ólafarson

Fjóla Guðmundsdóttir

Ragnar Erling Hermannsson

Vignir Ljósálfur Jónsson

Framkvæmdastjóri:

Einar Þór Jónsson

Netfang: hiv-island@hiv-island.is

Vefsíða: www.hiv-island.is

Sími: 552-8586

Kennitala: 541288-1129

Bankanúmer: 513-26-603485

Styrkur er alltaf vel þeginn

Rauði borðinn

Tímarit samtakanna HIV-Ísland

28. árgangur, 29. tölublað

Útgáfudagur: 1. desember 2017

Ritstjóri og ábyrgðarmaður

Atli Þór Fanndal

Ritnefnd

Einar Thor Jonsson

Sigrún Grendal

Vignir Ljósálfur Jónsson

Ingibjörg Ósk Ólafsdóttir

Umbrot: Moral Sentiments

Forsíðumynd: PressPhotos

Prentun: Oddi ehf

Upplag: 4.000 entök

ISSN: 1670-2751

Efnisyfirlit:

- 06 Hugleiðingar formanns
- 07 Hugleiðingar framkvæmdastjóra
- 08-15 Forsíðuviðtal:
Vignir Ljósálfur Jónsson
- 16 Fræðslu- og forvarnarverkefni
- 18-19 HIV Ísland í gleðigöngu
Hinsegin daga
- 20 Bears on Ice
- 21 Ferðalög og HIV
- 22 Truvada forvarnir gegn HIV
- 23 Hinn týndi hópur
- að lifa með HIV
- 25 Minningar- og þakkarstund
- 28-29 Hraðpróf
- 30-31 Tölfræði

Við þökkum stuðninginn



ÍAV

Alvogen



Alþýðusamband Íslands

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

ICELANDAIR
CARGO

BORGUN



ÍSLENSK
ERFDAGREINING



kemi
www.kemi.is

kom | almannatengsl
stofnað 1986

vodafone

samskip

Póst dreifing

SJÓVÁ



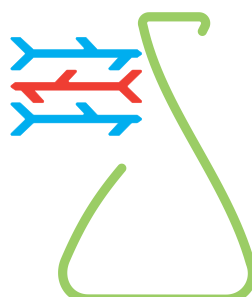
Stilling
Allt fyrir bílinn



wise



málning



SYTRA ehf



- ALLTAF BETRI



Akureyrarbær



NORDURÁL



BRIM
SEAFOOD



Stofnað 1968



Domino's



Alþjóðlegi alnæmisdagurinn
föstudaginn 1. desember.

Dagur rauða borðans

Alþjóðleg yfirskrift dagsins í ár er:
Mitt heilbrigði...Minn réttur!

Föstudagurinn 1. des næstkomandi verður haldinn hátíðlegur á veitingastaðnum Messanum á Grandagarði 8, við hlið sjóminjasafnsins. Opið hús frá Kl: 15.00 til 18.00 Kaffi og veitingar. Hnallþóruhlaðborð

Ávörp hefjast klukkan 15.00:
Þórólfur Guðnason, sóttvarnarlæknir.
Sigrún Grendal, formaður HIV Ísland.
Ábyrgð á eigin heilsu.
Bryndís Sigurðardóttir læknir,
Prep. Trúvada forvörn gegn HIV
Ragnheiður Friðriksdóttir
og Anna Tómasdóttir hjúkrunarfræðingar.
Hraðgreiningarprófin og staðan á Íslandi.
Einar Þór Jónsson, framkvæmdastjóri HIV Ísland.
HIV, stigma, lífsgæði og ástand mála.
Umræður í lokin.

Kl.16.30 Meira kaffi og meiri veitingar

17.00 Anna Kristjánsdóttir velstýra les úr bók sinni 'Eins og ég er' Tónlistaratriði.
Hægt verður að fara í HIV hraðgreiningarpróf á staðnum.

Verið velkomin !



Minning:

Guðni Baldursson

04.03.1950. - 07.07.2017

fyrsti formaður Samtakanna 78

og einn af stofnfélögum HIV Ísland.



Guðni Baldursson lést í byrjun júlí, 67 ára að aldri. Margir hafa minnst þessa einstaka brautryðjanda og baráttumanns fyrir mannréttindum og réttlátara samfélagi.

„Við erum fjölmörg sem eigum Guðna mikið að þakka. Hann var fyrsti formaður Samtakanna '78, og hans þáttur í réttindabaráttu og sýnileika samkynhneigðra á Íslandi er stór og má ekki gleymast.“

HIV Ísland (áður Alnæmisamtökin) voru stofnuð 1988. Guðni var einn af stofnfélögunum og var hann beðinn um að taka sæti í fyrstu stjórninni og hafði hann setið svo til óslitið í stjórn, eða í tæplega 30 ár, féluginu til mikilla hagsbóta. Guðni var gjaldkeri öll árin og sá auk þess alltaf um félagaskrána. Hann vann alla tíð hjá Þjóðskrá sem kom sér vel. Einnig sat hann alltaf í ritnefnd Rauða borðans.

Það var ómetanlegt að fá greindan og lífsreynndan baráttumann í félagsstarfið. Guðni þekkti hlutina eftir að hafa rutt brautina í byrjun fyrir mannréttindum homma og lesbía árin á undan. Það fólst styrkur í nærveru þessa hógværa og æðru-lausa manns á þeim þungbæru tímum þegar alnæmisfaraldurinn var að breiðast út. Ástandið var ólýsanlega erfitt á þessum árum þegar ungt fólk þurfti að mæta dauða sínum í skugga fordóma, útskúfunar og ótta. Auður Matthíasdóttir var fyrsti formaður félagsins, en hún lést á síðasta ári, þau Guðni urðu ekki gömul, blessuð sé minning þeirra beggja.

Við erum fjölmörg sem eigum Guðna mikið að þakka. Hann var fyrsti formaður Samtakanna '78, og hans þáttur í réttindabaráttu og sýnileika samkynhneigðra á Íslandi er stór og má ekki gleymast. Úthald,

kjarkur, eldmóður og þrautseigja þeirra sem stóðu í stafni á þessum árum var svo öflug að þess verður lengi minnst. Baráttumenn eins og Guðni sem hér er kvaddur, Hörður Torfason og Þorvaldur Kristinsson og fleiri, hafa sem betur fer, verið heiðurs aðnjótandi fyrir störf sín. Líklega tók þetta allt meiri toll en menn gerðu sér grein fyrir, heilsa Guðna fór versnandi síðustu árin, hann var einmana, átti í erfiðleikum með áfengisneyslu sína og dró sig í hlé. Hann saknaði mikið eiginmannsins, Helga heitins Magnússonar sem lést 2003. Þrátt fyrir erfiðleika hafði Guðni gaman af ferðalögum og hann átti ferðafélaga úti í Evrópu og fóru þeir víða.

Við Guðni þekktumst í marga áratugi og vorum meira að segja tengdir fjölskylduböndum. Við náðum stundum að spjalla og þegar vel lá á Guðna gat hann sagt virkilega góða brandara og þá var hlegið dátt. Ég veit að ég tala fyrir hönd margra þegar ég segi að Guðna, þessa velviljaða drengs er minnst af virðingu og hlýhug og honum þökkud samferðin.

Munum að á þessum árum mátti ekki einu sinni nota orðin lesbía og hommi í Ríkisútvarpinu. ■





Hugleiðingar framkvæmdastjóra

*Einar Þór Jónsson,
framkvæmdastjóri HIV Ísland
skrifar:*

Það hefur dregið úr nýgengi HIV á heimsvísu, það er m.a. marktæk fækkun nýgreindra í Bretlandi og stórkostlegur árangur hefur náðst í Kaliforníu og San Francisco svæðinu. Þessum góða árangri þakka menn fjölgun sjúklinga sem eru á lyfjameðferð og eru þar af leiðandi ekki smitandi og einnig má þakka PrEP sem byggir á fyrirbyggjandi meðferð með lyfinu Truvada. Annar mikilvægur áhrifaþáttur í fyrirbyggjandi aðgerðum er aukið aðgengi að prófum. Undanfarin ár hafa víða verið notuð hraðpróf erlendis sem gera fólki mögulegt að vita sinn HIV status á 10 til 15 mínútum. Notkun á hraðgreiningarprófum mun spara samfélaginu mikla peninga.

Íslendingar eru með svimandi háa tíðni HIV og annarra kynsjúkdóma. Mikil fjölgun hefur orðið meðal HIV nýgreindra síðustu misserin hér á landi. Metið var slegið á síðasta ári með 27 nýsmit. Margir telja að það skekki myndina að þeir sem koma erlendis frá flokkist sem nýgreindir á Íslandi. Gagnrýnt hefur verið hvernig tölur og greiningar eru birtar almenningi í fjölmiðlum og að það geti alið á for-

dómum gegn ákveðnum hópum. Ástæður eru fleiri innflytjendur, fleiri ferðamenn og Íslendingar með eldri smit sem hafa verið búsettir erlendis. Það mætti segja að við séum í raun alltaf stödd í útlöndum, ferðumst sjálf mikið og stöðugur straumur ferðamanna hingað. Aldrei fyrr hafa hér smitast fleiri en síðustu tvö árin þrátt fyrir ótrúlega góðan árangur í meðferð gegn HIV.

Einhvern veginn fyndist mér það vera í takt við allar jákvæðu framfariðar að HIV grýlan ætti að vera dauð. Því miður er það ekki svo þrátt fyrir lyfin sem verja menn algerlega fyrir því að fá alnæmi. Það albesta, og eitthvað sem engan gat látið sig dreyma um á tíunda áratugnum, er að lyfjameðferðin er orðin það öflug að menn eru einkennalausir og ekki smitandi og það varnar því einnig að smit berist til annara. Við skulum ekki gleyma hvers vegna HIV jákvæðir hafa búið við ótta, mismunun, fordóma og útskúfun í gegnum árin. Eru það ekki gömlu fordómarnir? Gæti það verið vegna þess hve dugleg við erum að skilgreina og flokka HIV jákvæða í áhættuhópa og eftir áhættuhegðun, hommana, sprautufíklana, innflytjendurna og vændisfólkið. Það er löngu tími til kominn að afglæpavæða HIV og fjarlægja óttann í öllum ríkjum heims. Við skulum leggja

refsivendinum og skila skömminni. Það er ekki sanngjarnt að láta HIV jákvæða bera ábyrgð á kynhegðun heillar þjóðar.

Bandaríkjamenn voru fyrstir fyrir utan vestur Evrópu til að aflétta ferðahömlum HIV jákvæðra sem enn eru viðhafðar í mörgum löndum. Það voru mjög jákvæðar breytingar og í raun vendipunktur jákvæðrar þróunar í meðferð og viðhorfum. Fleiri góðar fréttir komu frá Bandaríkjunum þegar Kalifornía tók stórt skref síðastliðið haust með afglæpavæðingu HIV. Mörg ríki með gamaldags og fáránlega löggjöf yfir HIV mættu taka sér þetta til eftirbreytni. Við getum þakkað öflugum samfélagi aðgerðarsinna og samkynhneigðra í San Francisco. Þetta er skref sem gleður mig mikið persónulega að því leyti að maður sér möguleika á að HIV smitaðir verði að lokum meðhöndlaðir eins og annað fólk.

Aftengja ber sérstaka smitsjúkdóma og refsilöggjöf yfir HIV sem viðgengst enn í mörgum ríkjum heims. Væri ekki hægt að líkja því við að hafa lög sem refsja öllum sem geta smitað aðra af sjúkdómum eins og berklum, lifrabólgu og fleiri lífshættulegum sjúkdómum? Refsilöggjöf sem er þannig uppbyggð að margir sem eru með sjúkdóma en þora ekki að segja frá þeim vegna ótta við refsingu. Við ættum ekki að temja okkur að tala um kæruleysi og lauslæti í sambandi við kynsjúkdóma vegna þess að það viðheldur skömminni og óttanum. Hvað ef umræðan snerist í ríkara mæli um að þykja vænt um sjálfan sig. Ég er viss um að ef við myndum aflétta leynd, feluleik, skömm og hentum refsivendinum þá myndum við ná betur til allra.

Gott aðgengi að prófum er lykillinn að viðurkenningu á því að sjúkdómarnir eru til staðar og eru jafnframt verkfæri til að stemma stigu við HIV. Það er nauðsynlegt að geta komist í hraðgreiningarpróf á óháðum stað í borginni. Hraðgreiningarprófin gera skimanir auðveldari í öllu samfélaginu, ekki bara meðal lykilhópa. Greiningarstöðvar sem þessar gerir fólk ábyrgara og því líður eins og það hafi val. Þessi kostur virkar hvetjandi á fólk til að mæta reglubundið í skoðun.

Aðgengi og fræðsla fyrir alla er númer eitt, tvö og þrjú. Við ættum að flokka og skilgreina minna og láta okkur þykja vænt um okkur sjálf eins og við erum, hugsa vel um okkur og heilsuna. Fræðsla og opinská umræða er afar brýn fyrir alla hópa og okkur ber að stuðla að henni, upplýsa og fræða án umvandana og ótta.

Ég minni svo sérstaklega á að nota smokkinn og að hafa gaman af lífinu og í rúminu.

HIV jákvæðir á lyfjum smita ekki ■



„Maður var bara með lífið í biðstöðu“

Vignir Ljósálfur Jónsson er 61 árs afi og hamingjusamlega giftur drekameistari, listunnandi og stjórnarmaður í HIV Ísland. Hann deilir sögu sinni hér í Rauða borðanum.

Vignir ásamt barnabörnum sínum þremur. Rakel Sif er sjö ára, Elías Kári er fjögurra ára og yngstur er Dagur Kári sem er eins árs gamall.

Mynd: Pressphotos.biz





Vignir leggur til að við hittumst á Hlemmi Square hótelinu áður og förum svo heim í stofu til hans og ræðum saman. Þegar ég mæti á Hlemmi kemur í ljós að hann býr raunar á hótelinu eða kannski væri réttara að segja að íbúðin hans hafi verið umlukin hóteli.

- Er ekki sérstakt að búa með hótelið svona allt í kring? „Við keyptum íbúðina þegar Náttúrufræðistofnun var hér. Þá var allt steindautt hérna og maður heyrði aldrei í neinum. Það er svolítið breytt eftir að hótelið kom,“ segir Vignir og virðist raunar örlítið glaður með nýju nágranna sína. Undanfarnar vikur höfum við Vignir hist nokkrum sinnum við vinnslu Rauða bordans. Ég tók strax eftir því að Vignir er allt í senn áberandi og með þægilega nærveru en leggur ekki mikið upp úr því að hafa orðið. Það er að segja að ólíkt mörgum Íslendingum - þar á meðal mér - þarf aldrei að slást um orðið við Vigni. Fyrir viðtalið hafði hann á orði að hann væri hálf stressaður yfir þessu og því ákváðum við að setjast niður áður og ræða aðeins hvernig viðtalið gæti gengið fyrir sig. Við ræddum meðal annars um mikilvægi þess að geta talað af hreinskilni um ævi sína og

það að vera HIV jákvæður. Sjúkdómurinn hafi áhrif á líf manns og HIV fylgi auðvitað ákveðin saga sem oft sé sorgleg en um leið sé mikilvægt að geta talað heiðarlega um þær jákvæðu breytingar sem orðið hafa undanfarnar ár. HIV er í dag ekki sá dauðadómur og hann var. HIV jákvæðir lifa almennt góðu lífi og bylting hefur orðið í meðferð sjúkdómsins. Lífslíkur HIV jákvæðra eru í dag þær sömu og annarra jafnaðra þeirra.

„Hugsa að í dag gæti ég alveg bútað niður heilan skrokk“

Vignir á ættir að rekja til Sandgerðis og ólst upp þar. Hann er kaupmannssonur en faðir hans rak verslunina Nonna og Bubba. „Ég er fæddur og uppalinn í Sandgerði og átti heima þar fram á unglingsár. Fór í barnaskólann þar en þegar kom að því að ég færi í annan bekk í gagnfræðaskóla þá fór ég í Héraðsskólann að Laugarvatni,“ segir hann um uppvaxtarárin. „Ég fer á Laugarvatn, kannski vegna þess að pabbi hafði verið þar sem ungur maður og bróðir hans líka. Þegar ég var þar sem nemandi þá mundi fólk enn eftir pabba. Hann pabbi hafði fengið viðurnefnið „Nonni Kaldi“ og ég man að mér þótti það svolítið skemmti-

legt að vera sonur Nonna Kalda.“ Uppeldið í Sandgerði er uppspretta hlýrra

„Það er svona minningin um Sandgerði. Leikur og prakkarastrik.“

minninga og Vignir segir frá því hvað hann ólst upp við mikið frelsi sem barn og fór svo fljótt að vinna eins og tíðkaðist. „Ég bý þarna í Sandgerði, var í barnaskólanum þar og fór að vinna í frystihúsinu eins og margir gerðu, eða þegar maður hafði aldur til, og svo náttúrulega í búðinni hjá pabba mínum.“ - *Hvenær hafði maður aldur til að vinna í frystihúsinu á þessum tíma?* „Kannski svona í kringum 13 ára. Ég ímynda mér það allavega án þess að ég muni það alveg. Svo var ég líka að vinna í búðinni og pældu í því, maður gekk einhvern veginn - þegar búíð var að kenna manni - í öll störf þarna þótt maður væri bara barn þannig séð. Ég var til dæmis að saga heilu og hálfu kjötskrokkana sem unglingur. Í dag væri fólk sjálfsagt kært fyrir þetta og þetta ekki leyft. Það voru engin hlífðarföt eða neitt. Það var bara sagarblaðið og manni var kennt hvernig átti að búta niður skrokk. Ég hugsa að í dag gæti ég alveg bútað niður heilan skrokk í kótilettur, lærissneiðar og slög. Þessi verkunnátta er svo sterk í minningunni.“ - *Hvað með Sandgerði sem þú elst upp í? Væntanlega er það öðruvísi Sandgerði en hún er í dag?* „Já, eflaust sko. Alltaf af og til þá keyri ég þangað. Það er fullt af fólki sem býr þarna enn þá. Ég á systur og þrjá bræður, þar af tvo sem búa ásamt fjölskyldu í Keflavík. Það er nú frekar stutt að fara.“

Frjálslegt og gott uppeldi

- *Þú ferð svo í nám í Reykjavík og verður kannski eins og gengur talsvert borgar barn en uppeldið utan borgarinnar situr nú oft í fólki á jákvæðan hátt?* „Já, ég get alveg verið sammála því. Þannig séð átti ég mjög góða barnæsku þarna í Sandgerði. Ég veit ekki hvort það er af því að maður er að sjá hlutina í gegnum einhver rósrauð gleraugu en það var einhvern veginn allt svo frjálslegt. Maður réð sér bara sjálfur sem barn og gerði það sem maður vildi. Það var rígur milli bæjarhluta og við lékum okkur bara allan daginn og fram eftir kvöldi. Það er svona minningin um Sandgerði. Leikur og prakkarastrik. Til dæmis eins og að fela sig fyrir löggunni á kvöldin af því að maður átti að vera kominn inn og svona. Ég er þakklátur fyrir þessa sögu.“ - *Þú flytur svo í bæinn og ferð að læra til kennara. Er það eitthvað sem þú hafðir lengi ætlað þér?* „Það var ekkert sem ég hafði ákveðið að gera. Það var annar skóli í boði, sem ég man ekki hver var, og ég sótti um í báðum skóunum. Ég fékk inni í þeim báðum en man ekki hvaða skóli það var sem ég endaði með að fara ekki í. Ég fer svo í aðfaranám Kennarskólans og það var ekkert endilega vegna þess að ég ætlaði mér að verða kennari. Ég var í skólanum í fjögur ár og það var virkilega skemmtilegur tími. Þegar ég svo

klára stúdentinn þá stóð ég á krossgötum og þurfti að ákveða hvað ég ætlaði að gera. Ég sótti um bókasafnsfræði í Háskólanum og líka um að halda áfram í Kennaraháskólanum. Ég hef alltaf haft áhuga á bókum þannig að þaðan kom sá vilji. Fólkið sem ég var búinn að vera með í fjögur ár hefur örugglega togað í mig til þess að halda áfram í Kennaraháskólanum. Ég átti mína vini þarna og margir þeirra héldu áfram. Á endanum ákveð ég að halda áfram og klára Kennaraháskólann. - *Nám er auðvitað líka félagsskapur og það er talsverður hluti af þroskanum að eiga í samskiptum við samnemendur sína.* „Já, þetta var góður og skemmtilegur tími. Ég var líka í ýmsu öðru meðfram skólanum. Ég var til að mynda mikið í dansi í Danssskóla Heiðars Ástvaldssonar og tók þátt í sýningum. Þarna kynnist ég fyrrverandi konunni minni, þá var ég ekkert kominn út úr skápnum. Það voru engar þannig þælingar í gangi.“

„Þegar ég hitti Kollu í fyrsta skiptið, við kynntumst í gegnum Danssskóla Heiðars Ástvaldssonar. Það var bara svo mikil hrifning sem varð til þess að við byrjuðum saman og eignuðumst dóttur.“

Kynntist konunni í dansi

- *Þú kynnist þá konunni þinni fyrrverandi á meðan þú ert að læra til kennara?* „Já, við trúlofuðumst árið 1975 og giftum okkur þegar ég byrja að kenna á Stokkseyri og eignuðumst dóttur árið 1980, hana Karen Áslaugu.“ - *Voruð þið saman í mörg ár?* „Já, við vorum saman í þó nokkur ár. Við keyptum okkur síðar íbúð í Njörvasundi hér í bænum. Þegar við hættum svo saman síðar þá fór hún til Bandaríkjanna. Við höfðum bæði kynnst okkar mönnum hér heima og það var svolítið spurning um hvort okkar myndi slíta þessu fyrst. Okkar á milli voru aldrei nein leiðindi. Við erum góðir vinir í dag. Þegar hún flutti til Bandaríkjanna í nám með sínum manni þá kaupi ég hana út úr Njörvasundinu. Á þeim tíma var ég heima hjá þeim úti í Providence, Rhode Island, um jólin. Þá fór ég í jólafríinu mínu til þeirra og var þar og það var alltaf gott á milli okkar og er enn í dag. - *Elst þá dóttir þín upp í Bandaríkjunum?* „Hún byrjar hérna í leikskóla en fer svo með mömmu sinni til Bandaríkjanna og er þar í skóla í einhver ár. Ætli hún sé ekki 11 ára þegar hún kemur hingað heim aftur. Þá var hún aðeins í Laugarnesskóla þar sem ég er að kenna, í einn vetur allavega og fór svo í Laugalækjarskóla.“ Vignir segir frá því að þegar hann hitti Kolbrúnu Baldursdóttur, fyrrverandi eiginkonu sína, í fyrsta sinn hafi því fylgt mikil hrifning. Kannski hafi hann alltaf vitað að hann væri samkynhneigður en hann hafi ekkert mikið velt þessu fyrir sér áður. „Maður veltir þessu fyrir sér í dag, nú þegar það eru komnar

alls konar skilgreiningar og orð sem maður kann ekki alveg skil á, hvernig maður staðsetur sig. Þegar ég hitti Kollu í fyrsta skiptið, við kynntumst í gegnum Danssskóla Heiðars Ástvaldssonar. Það var bara svo mikil hrifning sem varð til þess að við byrjuðum saman og eignuðumst dóttur og svo framvegis. En svo er það eitthvað sem blundar í manni jafnframt og verður að lokum ofan á. Þá verður ekki snúið til baka. Við hittum svo raunar bæði okkar menn á svipuðum tíma.“ - *Segðu mér aðeins frá Þórði Jóhanni Þórissyni heitnum.* „Við kynnumst bara á djamminu og það var eiginlega ást við fyrstu sín. Satt að segja var það bara algjörlega þannig. Eftir að við kynntumst í september 1987 þá má segja, svo að maður noti þetta orðatiltæki, að það hafi ekki slitnað slean á milli okkar. Það var eiginlega svolítið þannig. Við byrjuðum saman bara strax og áttum sjö ár saman. Þarna er ég að koma út úr skápnum og það er mikil gerjun í mínu lífi og samfélaginu.“

Sitthvor slaufan og steikarpanna

„Það er svolítið skritið að horfa á þetta núna. Miðað við marga aðra get ég sagt að það að koma út úr skápnum og byrja að búa með karlmanni var ekkert rosalega erfitt. Umhverfið lagði algjörlega sína blessun yfir okkar samband. Ég upplifði nánast engin leiðinlegheit og fordóma eða nokkuð slíkt. Alls staðar í kringum mann voru samt bullandi fordómar gagnvart samkynhneigðum, tvíkynhneigðum og fleirum. Ég minnst þess aldrei að hafa fundið persónulega fyrir fordómum á þessum tíma en auðvitað verandi samkynhneigður og alls konar fordómar í kringum mann þá náttúrulega hefur maður orðið fyrir fordómum, á þann hátt einhvern veginn.“ - *Fordómar eru auðvitað svo sérstakir að þeir hafa meiri áhrif á mann þegar maður hefur ekki sæst sjálfur.* „Það er ein skemmtileg saga í sambandi við fjölskylduna þegar ég var að koma út úr skápnum. Það er alltaf þessi spurning hvernig foreldrar manns taka þessu. Þegar við Tóti erum að byrja saman og búa saman þá var aldrei talað sérstaklega um það. Hjá okkur var þetta nánast á sama veginn og þegar systir mín er að byrja með sínum manni eða bræður mínir með sínum konum. Það er ekkert rætt sérstaklega um það en samþykkið sem ég upplifði fannst mér svo frábært. Fyrstu jólin sem við vorum saman þá fengum við jólagjafir frá pabba og mömmu en við fengum sitt hvora slaufuna og steikarpönnu saman og mér fannst þetta svo tákn-

„Fyrstu jólin sem við vorum saman þá fengum við jólagjafir frá pabba og mömmu en við fengum sitt hvora slaufuna og steikarpönnu saman og mér fannst þetta svo táknrænt fyrir að þau væru að leggja blessun sína yfir okkar samband“

rænt fyrir að þau væru að leggja blessun sína yfir okkar samband. Fannst það flott.“

Miklar breytingar

Vignir tekur stutt hlé líkt og til ígrundunar. „Á þessum tíma er ég búinn að vera giftur konunni minni í einhver ár. Þess vegna get ég ímyndað mér að aðstæðurnar hafi verið erfiðari eða meira mál fyrir foreldra mína að takast á við breytingarnar. Þau jafnframt bregðast við með jákvæðum hætti. Það þótti mér ótrúlega vænt um. Það var einhvern veginn aldrei neitt mál að ég væri að hefja þetta líf með Tóta. Hann varð strax hluti af fjölskyldunni og var boðinn í öll boð og hittinga. Það líka gerir þennan tíma góðan af því að það eru alls kyns vígstöðvar sem maður er að berjast á en þarna hjá fjölskyldunni er örugg höfn með fólki sem tekur manni eins og maður er. Það á við um alla í kringum okkur. Í Laugarnesskóla upplifði ég nákvæmlega það sama, varð aldrei fyrir fordómum. Veit ekki hvort að þetta var tímabil þar sem var einhver gerjun og fólk væri bara að rýna svolítið í viðtekna venjur eða hvað það var. Kannski var fólk að verða opnara með kynhneigð sína, fleiri að koma út úr skápnum og lifa frjálsir og stoltir.“ - *Er ekki ákveðin gerjun í íslensku samfélagi á þessum tíma? Ég man ekki nógu vel eftir þessum áratug enda barn en er niúndi áratugur ekki tími ótrúlega hraðra samfélagsbreytinga á Íslandi?* „Það er mín upplifun að það sé alltaf tími breytinga á Íslandi. Eins og Felix Bergsson segir í Augasteini, „Allt í gangi, fullt í fangi“. Við erum bara pínulítið þannig. Miklar breytingar alltaf og við erum alltaf að takast á við eitthvað. Bæði sem einstaklingar og sem samfélag af því að breytingarnar eru svo miklar,“ segir Vignir og hlær. Hann gefur greinilega ekki mikið fyrir tilraun mína til túlkunar á tíðaranda áratugarins.

Ást á pöbbum

Vignir og Tóti áttu samtals sjö ár saman. Þeir kynnast árið 1987 og eins og fram hefur komið var ekki aftur snúið enda ást við fyrstu sýn eða svo notað sé tungutak Vignis þá slitnaði ekki slegið á milli þeirra. - *Þið Tóti eigið nokkur yndisleg ár saman en hvenær greinist hann?* „Þessi tími í kringum veikindi Tóta er svolítið í móðu. Maður lokar kannski á það sem er erfitt. Hann Tóti deyr í október 1993. Ég man ekki alveg hvenær hann greinist en ætli það hafi ekki verið tveimur árum áður. Hann verður svolítið fljótt bara mikið veikur. Hann fær alls konar sýkingar eins og fólk sem er langt leitt og var kominn með það sem kallast AIDS. Eitt af því sem að gerðist sem ég man eftir og sem var áberandi var að hann byrjar að ganga með sólgleraugu af því að birtan fór svo í augun á honum. Hann fór ekkert að láta athuga það eins og hann hefði átt að gera. Hann var að fá þennan augnsjúkdóm sem herjar á marga sem eru HIV smitaðir. Hann setti bara upp sólgleraugu og var svolítið í afneitun. Smátt og smátt missti hann

svo sjónina.“ Vignir segir það miklu hafa skipt á þessum tíma hvað þeir áttu sterkan vinahóp. „Við áttum alveg

ofboðslega sterkan og flottan vinahóp og svo náttúrulega fjölskylduna hans Tóta sem studdi ofboðslega vel við okkur. Við þurftum svo mikla hjálp og aðstoð því að hann var svo mikið veikur. Ég man að við fórum til Kaupmannahafnar þegar hann var orðinn það mikið veikur að hann var kominn í hjólastól og ég keyrði honum um borgina í hjólastól. Á þessu tímabili, var hann eins og allir aðrir, alveg ofboðslega ósáttur sem er kannski ekki rétta orðið en þetta var mikið að takast á við. Hann missir í raun stjórn á lífi sínu. Getur ekki neitt og er algjörlega upp á aðra kominn með allt.“

„Maður vissi líka að þetta var ekki bara spurning um að deyja heldur var maður að missa stjórn á öllu í kringum sig.“

Vískipeli og svefntöflur

Vignir stoppar örstutta stund og segist hafa verið talsvert hugsu yfir viðtalinu. Hann sé ekki aðeins að segja sína sögu heldur sögu eiginmanns síns heitins og Marteins Tausen núverandi eiginmanns. Hann og þeir eigi fjölskyldu og allir hafi eitthvað um málið að segja. „Það er eitt sem ég var mikið að velta fyrir mér fyrir þetta viðtal. Tóti reyndi tvisvar sinnum að fyrirfara sér. Í fyrra skiptið áttaði ég mig á hvað hann var að hugsa. Hann komst ekki upp með að framkvæma verkið það skiptið. Það var þannig að hann ætlaði í göngutúr, setti vískipela í einn vasann og svefntöflur í hinn og var örugglega ekki búinn að hugsa neitt út í þetta. Hann vildi fara einn í þennan göngutúr en ég þröngvaði mér með þannig að hann fékk ekki næði til þess. Við ræddum þetta samt ekki, ég bara vissi hvað hann ætlaði að gera. Svo seinna meir þá reyndi hann þetta aftur með því að drekka og taka svefnpillur sem hann var búinn að safna. Hann var fluttur upp á Borgarspítala og það var dælt upp úr honum. Ástandið var kannski lýsandi fyrir hvað hann og fleiri í þessari stöðu upplifðu, þetta var svo mikil endastöð. Það var ekkert framundan. Fullt af fólki sem var að deyja í kringum mann. Maður vissi líka að þetta var ekki bara spurning um að deyja heldur var maður að missa stjórn á öllu í kringum sig. Ég var mikið að velta því fyrir mér hvort ég ætti að minnast á þetta. Mér finnst það einhvern veginn skipa máli fyrir heildarmyndina.“ Vignir segir að hann hafi ákveðið að hringja í sameiginlega vinkonu hans og Tóta og fá álit hennar á því hvort hann ætti að tala um þessi máli. Það hafi þá komið í ljós að vinkona hans vissi ekki af þessu. „Í minningunni fannst mér ein-

hvern veginn að allir sem stóðu að okkur vissu þetta; ég hafði alltaf gengið út frá því.“

Beið með eigin greiningu

Vignir beið sjálfur með greiningu eftir að ljóst varð að eiginmaður hans var með HIV. Árið 2003 ræddi hann við Morgunblaðið og lýsir þessum tíma örlítið. Vignir segir að hans tími hafi farið í að sinna Tóta og hann hafi öðlast einhvern fítonskaft. - *Akvaðstu að biða sjálfur eftir að Tóti er greindur?* „Ég var að hugsa um þetta fyrir viðtalið og var að reyna að rifja þetta upp. Það að vera greindur með HIV var áfall og að vita það þýddi að maður átti ekki langt eftir. Tóti greinist og ég þurfti ekki endilega að vera smitaður. Ég hugsaði það einhvern veginn allan tímann og fór í einhvern leik með sjálfum mér um 50-50 líkur. Kannski er ég smitaður og kannski ekki. Þegar það kom að því að ég færi í mælingu og greindist smitaður þá var það ekkert svona áfall fyrir mig. Engin krísa eða þannig. Ég hafði haft allan þennan tíma til að velta því fyrir mér. Kannski var það af því að ég er með svo mikið jafnaðargeð að mér fannst þetta bara eitt af verkefnum lífsins sem ég þurfti bara að takast á við.“ - *Hvernig tilfinning er það að undirbúa sig fyrir andlát maka. Er það eitthvað sem maður hugsar meðvitað um?* „Nei, ég held að ég hafi aldrei hugsað um það á meðan Tóti var veikur. Þá hugsaði ég bara aldrei um að þetta myndi enda með því að hann myndi deyja. Þótt að maður vissi það því að það voru allir að deyja í kringum mann. Samt leyfir maður sjálfum sér ekki að hugsa þannig. Hugsu að maður loki bara á þessar hugsanir.“ Hann segist þó hafa upplifað einskonar kveðjustund með föður sínum þótt það hafi aldrei verið rætt sem slíkt „Ekki löngu áður en Tóti deyr, haustið '93, þá stingur pabbi upp á því að við fedgarnir förum norður saman. Systir mín býr þá þar með fjölskyldu sinni. Ég hafði alltaf á tilfinningunni að pabbi væri að fara í þessa ferð til að kveðja mig því hann vissi að ég myndi ekki heldur lifa. Á þessum tíma er það þannig að ef þú varst smitaður þá áttirðu ekki langt eftir. Við töluðum ekkert um þessi mál en við vorum bara tveir og keyrðum norður saman. Stoppuðum eins og gengur og gerist á öllum þessum stöðum á leiðinni norður. Mín tilfinning var sú að hann vildi að við ættum þessa stund og þessa ferð saman án þess að ræða sjúkdóminn.“

Undirbýr maður sig undir að verða ekill?

Við sitjum í falletgri stofu heima hjá Vigni, drekkum kaffi og ég háma í mig meðlæti. Marteinn og Vignir eiga þrjá ketti af Cornish Rex kyni. Þær eru allar alveg einstaklega kelnar og þyrstar í klapp. Á þessum tímamarki sit ég með þær allar í fanginu og svei mér þá ef þær eru ekki allar sofnaðar. *Ég spyr Vigni vandræðalega með löngum inngangi og afsakandi hvernig og hvort maður undirbúi sig undir það að verða*

ekkill? „Það er örugglega svolítið misjafnt held ég. Ég fer ekkert að vinna í þessu. Ég fer ekki að tala um andlát og Tóta við neinn. Ég er náttúrulega með minn vinahóp og ef laust hef ég talað eitthvað um mína líðan en einhvern veginn heldur lífið áfram. Ég held bara áfram að vinna og þetta gerist svo hratt, síðustu dagarnir og jarðarförin og allt þetta, allt er búið einn, tveir og þrír. Það er alltaf svolítið skrítið þegar einhver deyr hvað það gerist hratt en svo þarf þetta bara að gerast hratt, það þarf að klára þessi mál. Maður heldur bara áfram einhvern veginn að lifa með söknuðinum og öllu sem fylgir. Söknuður er bara eitthvað sem allir, sem missa einhvern, verða að takast á við. Læra að lifa með.“ Áfallahjálp og aðstoð til að takast á við sorg segir Vignir að hafi raunar ekki verið til á þessum tíma. „Þegar Tóti deyr þá er ekkert til sem heitir áfallahjálp eða neitt. Það kom hreinlega ekki til umræðu að ég talaði um þann tíma sem hann hafði verið veikur. Það er mikið álag sem fylgir því að horfa á einhvern sem þér þykir vænt um missa allt smátt og smátt. Ég hafði verið svolítið andlega þelanda og því fór ég stundum á Snæfellsásmótin. Gulli Bergmann, sem rak Karnabæ, og Guðrún Bergmann, konan hans, voru með andlegt samfélag á Snæfellsnesi. Tveimur eða þremur árum eftir að Tóti dó þá er ég á þessu móti og fer í vinnusmiðju þar sem eru 10-20 manns að hlusta á fyrirlestur. Þarna var kona sem hafði stuttu áður misst manninn sinn. Sá sem stjórnaði þessu bað fólk um að deila sinni reynslu til þess að hjálpa henni. Það voru tveir eða þrír á undan mér og eftir því sem fólkið talaði meira þá finn ég að það er eitthvað dálítið mikið að gerast í líkamanum mínum. Þegar kemur að mér að segja frá minni reynslu, af því að ég hafði misst manninn minn, á bara byrja ég að gráta, kom ekki upp einu orði, ég hef aldrei á ævi minni grátið jafn mikið. Ég grét svo mikið þarna að þetta var eins og á leiksyningu. Allir störfðu bara og ég var rennandi blautur af þessu öllu. Það var sett dýna á gólf og ég lagður á dýnuna og ég bara grét. Þetta var eins og nokkurs konar uppgjör við þennan tíma sem að losnaði bara um þarna á þessum tímamarki og var alveg rosalegt. Eins og ég segi þá hef ég aldrei upplifað neitt svona svakalegt. Þarna var einhver svona úrvinnsla. Gráturinn losaði um eitthvað sem ég hafði byrgt inni í allavega svona tvö ár eftir að Tóti dó.“

Lyfjagjöfin erfið

Vignir greindist sjálfur með HIV þegar hann fór og lét athuga með sjálfan sig. Hann segir mér að hann hafi verið svolítið óheppinn með að veiran í hans líkama sé fljót að þróa með sér ónæmi gegn lyfjum. Hann hafi því prófað all flest lyf í gegnum tíðina þar á meðal einskonar gas-hylkjabyssu sem minni helst á eitthvað úr vísindaskáldsögu eins og Star Trek. Hann tekur sérstaklega fram að það hafi verið martröð að ferðast með gripinn. Í



lok tíunda áratugarins hafi ný lyf farið að berast og það hafi verið algjör umbylting. Allt í einu hafi menn getað séð fram á að lifa. - *Hvað með auknar lífslíkur í kjölfar bættra lyfja og svo fordómanna sem sjúkdómnum fylgja? Það er aðeins öðruvísi að lifa með fordómum þegar maður á svo stutt eftir.*

„Ég hugsaði rosalega lítið um fordómanna og hræðsluna á sínum tíma þrátt fyrir að það hafi verið hystería í gangi. Þessar fréttir í dagblöðum um hommapláguna. Ég hef bara ýtt þessu öllu frá mér á þessum tíma. Ég hugsa að maður hafi þurft að gera það svolítið til að lifa af. Nóg að dila við sjúkdóminn svona nálægt manni þótt að maður hafi ekki líka verið að velta sér upp úr öllu öðru. Ég upplifði aldrei neitt svona gagnvart mér eins og sumir gerðu í heilbrigðisstéttum í sambandi við einangrun og annað.“ - *Var fólk sett í einangrun?* „Já, á meðan fólk var virkilega hrætt og þekkti ekki þennan sjúkdóm. Það voru nýlega sýndir sænskir þættir sem heita Þerraðu tárin aldrei án hanska sem fjalla um þetta. Svona var þetta líka hérna. Það var eitthvað sem ég upplifði aldrei þegar ég þurfti að

„Það er alltaf svolítið skrítið þegar einhver deyr hvað það gerist hratt en svo þarf þetta bara að gerast hratt, Það þarf að klára þessi mál.“

leggjast inn. Ég fann alltaf fyrir mikilli væntumþykju frá heilbrigðisstarfsfólki og langar að þakka sérstaklega Huguínu Ríkharðsdóttur smitsjúkdómalækni sem hefur gengið í gegnum súrt og sætt með mér eftir að ég greindist. Það skiptir miklu máli á tímum sem þessum að finna hvað fólk leggur mikið á sig til að láta manni líða vel. Á þessum tíma var ég ekkert mikið að hugsa um þetta stigma og líklega spilar þar inn í hvað vel var tekið á móti mér.“

- *Mig langar að spyrja hvort þú munir eftir því þegar þú byrjaðir að gera áætlanir sem miðuðust við að þú myndir lifa sjúkdóminn af? Ég á þá við hvort þú munir eftir því að fara að hugsa þér til stefnumóta og finna maka svo eitthvað sé nefnt.* „Nei, það var ekki málið. Það virkaði ekki alveg þannig. Ég held bara áfram mínu lífi eins og ég get og ég er ekkert

að vinna í minni sorg, mínu áfalli á þessum árum. En það er ekkert langt þangað til að ég fer í annað samband.“ - *Hvernig kynnist þið Marteinn?* „Við Marteinn kynntumst þegar við Tóti vorum saman og þá í gegnum kisur. Marteinn var í sambandi og hann og maðurinn hans komu með kisur til okkar Tóta til að para saman. Við Tóti höfðum flutt inn tvo persaketti frá Danmörku. Ég held að ég geti sagt það að kettirnir okkar hafi verið fyrstu löglega innfluttu kettirnir þar sem við vorum með alla pappíra og allt saman. Þeir hefðu átt að fara í einangrunarstöðina í Hrísey en af því að það var sláturtíð þar þá fengum við kisurnar heim til okkar og við vorum búnir að út-búa sérstakt herbergi til einangrunar. Yfir-dýralæknirinn kom til að taka út staðinn og lagði blessun sína yfir það þannig að við fengum að vera með kisurnar þarna heima. Svo einhvern tímann kom Marteinn og maðurinn hans með kött sem að þeir voru með til þess að para við einn köttinn okkar. Þannig kynntumst við fyrst. Við höfðum mikinn áhuga á kattarækt og stofnuðum Kattaræktarfélag Íslands, Kynjaketti þar



Mynd: Pressphotos.biz

sem Tóti var einn aðalhvatamaðurinn. Þannig smátt og smátt kynntumst við og Marteinn varð mikill vinur okkar Tóta. Það voru svona fyrstu kynnin og svo gengur Marteinn sem vinur í gegnum veikindin hans Tóta og svo á einhverjum tíma eftir að Tóti deyr, ætli það hafi verið 1995, þá smullum við saman og við höfum verið saman síðan. Við giftum okkur svo þegar við máttum gera það.“ - *Ertu þá að tala um hjúskaparlögin 2010?* „Nei við fórum í staðfesta samvist 1997. Ætli lögin hafi ekki verið samþykkt 1996. Við vorum ekki þeir fyrstu. Það var líka þínu skemmtileg saga, þá var dóttir mín unglingur og hún var svo rosalega stressuð yfir því að við Marteinn yrðum bara fyrsta parið sem myndum gifta okkur og við yrðum bara á forsíðu DV eftir það. Mér fannst það skondið og ég held að hún hafi sagt við mömmu sína: „Þeir geta ekki gert mér þetta!“ Ég held að lögin hafi verið ársögmul þegar við giftum okkur án þess að ég sé alveg viss.“ - *Þú minntist á þetta í viðtali við Morgunblaðið að dóttir þín hafi vissulega aldrei haft neitt út á það að setja að pabbi hennar væri með mönnum en þú hafir fundið stundum að henni hafi þótt það örlítið erfitt sem ungling.* „Já, samt ekki, bara svona sem unglingur. Nú var hún búin að þekkja Tóta líka og var oft hjá okkur og ekkert mál með það. Svo kannski annað mál þegar hún er í sínum jafningjahópi og það hefur örugglega verið eitthvað mál. Eins með þetta, að verða fyrstu hommarnir sem að gifta sig og enda á forsíðu DV.“

Tilhugalífð með Marteini

Þeir Vignir og Marteinn höfðu verið vinir í nokkur ár þegar þeir fara að fella hugi saman. - *Tilhugalíf ykkar Marteins hefur þá væntanlega átt sér lengri aðdraganda en hjá þér og Tóta.* „Já, þarna náttúrulega þekkjumst við og erum búnir að vera vinir í nokkur ár og svo bara gerist eitthvað eins og gengur og gerist og við náum saman.“

Kraftaverk með nýjum lyfjum

Eins og margoft hefur komið fram þá var það að greinast með HIV á þessum tíma

einskonar dauðadómur. Þegar ný lyf komu á markað árið 1997 og þar í kring hófst nýr kaflí í sögu sjúkdómsins. Vignir segir lyfin hafa verið þvilík kraftaverkalyf að allt í einu hafi fólk farið að geta gert áætlanir og þurft að gera ráð fyrir því að lifa. „Þetta var svo skritið tímabil áður en nýju lyfin komu því maður var bara með lífið í biðstöðu. Þetta voru í rauninni kraftaverkalyf á sínum tíma vegna þess að sumir voru orðnir mjög veikir, með miklar sýkingar og svo framvegis. En þegar þeir byrjuðu á þessum nýju lyfjum þá varð svörunin svo ofboðslega mikil hjá sumum og svo margt sem að gekk til baka og fólk sem var kannski að undirbúa sig fyrir dauðann sneri til baka og sá fram á að lifa. Það var í sjálfu sér auðvitað erfitt að eiga allt í einu líf fyrir höndum eftir að vera búinn að ákveða að maður ætti ekki langt eftir. Sumir voru kannski búnir að ganga frá sínum málum og svo allt í einu koma pillur og þeir standa frammi fyrir því að geta allt í einu gert langtíma plön.“ Hann segir það sama eiga við um sig en að hann hafi þó verið nokkuð óheppinn með lyf sjálfur. „Ég hef verið svolítið óheppinn með lyfin í gegnum tíðina, veiran hefur verið fljót að mynda ónæmi gegn öllum þessum lyfjum.“ - *Já, þú minntist á það þegar við ræddum fyrst saman að þú hefðir raunar prófað öll möguleg lyf.* „Já, meðal annars einhver svona byssa með gashylkjum sem skaut lyfinu undir húðina. Þetta var kannski það skrítnasta sem ég notaði. Það komu erlendis hjúkrunarfræðingar til landsins til að kenna hjúkrunarfræðingum hér að nota þessi lyf. Þú skaust lyfinu með gasi í gegnum húðina. Það var ekki nál heldur var mikill þrýstingur, gashylki, og það skaut lyfinu í raun inn í þig. Það voru erfiðar aukaverkanir með þessu. Þú byrjaðir kannski að skjóta í lærið svo þurftir þú að færa næsta skot yfir í hitt lærið og svo upp í maga af því að það kom svona þykkildi undir þetta og þú varðst bólgin og rauður. Síðan var það meiri háttar mál fyrir mig þegar ég þurfti að fara erlendis af því að þá var ég með þetta tæki og svo var ég með

nokkur gashylki. Ég myndi í dag örugglega aldrei mega fara með þetta. Ég var alltaf stoppaður, ég var með ákveðið lyfjabréf frá sjúkrahúsinu þar sem stóð allt um þetta og ef að fólk vildi þá gat það hringt í ákveðið númer til þess að spyrjast um þetta. Þannig að ég prófaði þetta í ákveðinn tíma en svo var það bara búið. Ég held að ég sé búin að prufa nánast öll lyf sem hafa verið framleidd í gegnum tíðina. Þau hafa alltaf farið rosalega illa í mig, í magann á mér. Á tímabili fór ég á lyf sem heitir Talidómið og var frægt í Þýskalandi af því að þetta var ógleðilyf fyrir þungaðar konur en svo fæddu þær vansköpuð börn. Þetta var afleiðing af þessu lyfi. Það var snarlega hætt að nota það. En það var ein aukaverkun, þetta var stemmandi og þess vegna var það prófað á mér. Ég man ekki hvað ég skrifaði undir marga pappíra til að firra spítalann ábyrgð. Ég var samt ekkert á leiðinni að fara að eignast barn, en það hafði önnur mjög slæm áhrif á mig vegna þess að ég fór að sjá sýnir, fá ranghugmyndir í kollinn og það var alveg rosalegt. Ég varð orðinn hræddur við sjálfan mig og það sem ég var farinn að hugsa. Þannig að ég fór upp á sjúkrahús og sagði að þetta væri ekki að ganga. Þetta væri að steikja á mér hausinn og var tekinn strax af því. Já, svei mér þá ef ég er ekki búinn að prófa held ég flest af því sem hefur verið í boði.“ - *Þú hefur þá væntanlega fylgst vel með allri lyfjaþróun í gegnum tíðina eins og kannski aðrir með HIV?* „Einhvern tímann las ég að það væri enginn sjúklingahópur sem fylgdist jafn vel með lyfjaþróun eins og HIV jákvæðir. Það var held ég í kringum 1997 þegar þessi nýju lyf og þessir lyfjakokteilar gjörbreyttu með öllu líðan fólks. Upp frá því hættu menn að deyja. Fólk fékk heilsuna sína til baka, sumir þó ekki alveg. Stundum var fólk orðið það skemmt í líkamanum að það var ekki hægt að laga allt saman.“ - *Var það þá sem þessi ofskömmtum minnkar?* „Já, en það er samt misjafnt. Ég hef alla tíð verið á stórum lyfjaskömmtum. Ekki kannski alveg í líkingu við það sem var á þessum tíma. Þegar nýju lyfin komu á markað

þá breyttist daglegt líf líka mikið. Áður snerist líf manns svolítið um að taka lyf af því að sum lyf voru þannig að þú máttir ekki borða á ákveðnum tímum áður en þú tókst lyfið en svo varðstu að borða með öðrum lyfjum. Þú þurftir kannski að vakna um miðja nótt til þess að taka inn lyf svo að það myndi ekki líða of langur tími þar til þú tækir næsta skammt. Þetta gat orðið mjög flókið. Sum lyf voru líka þannig að þú þurftir að drekka mikið vatn með því. Ég hef aldrei verið mikið fyrir vatnsdrykkju. Það kom tvisvar fyrir hjá mér að ég fékk nýrnasteina sem aukaáhrif og örugglega vegna þess að ég var ekki nógu duglegur að drekka vatn. Það er ömurlegt að fá nýrna-steina.“

Að lifa með HIV

Þegar líður á viðtalið átta ég mig á að þrátt fyrir að viðtalið sé fyrir blað HIV sam-takanna tekur samtalið iðulega stefnu frá HIV yfir í hið daglega líf. Það er kannski lýsandi fyrir stöðuna í dag þrátt fyrir erfiða forsögu. HIV jákvæðir geta í dag átt von á að lifa eðlilegu lífi og flestir taka eina pillu á dag. Vignir er með psoriasis og hefur samhliða HIV farið í meðferð við því og minnst reglulega á það í gegnum samtalið okkar. - *Ég tek eftir að þú hefur eiginlega nefnt psoriasis eins og það hafi haft meiri áhrif, er það rétt skilið?* „Það er samt ekki þannig og minna í seinni tíð. Ég veit ekki, ég er orðinn að ég held kærulausari með aldrinum gagnvart psoriasis. Kannski af því að þetta eru tveir sjúkdómar sem ég þarf að hafa fyrir til að vera góður. Með HIV þá er það ekkert í boði að vera kærulaus. Ég verð að taka lyf alla daga og passa upp á það. En psoriasis er þannig að ég get leyft mér að vera kærulaus og hugsa ekki eins vel um mig og ég ætti að gera. Núna var ég orðinn svo slæmur á höndunum að ég er búinn að vera að fara í ljós síðustu tvær vikur hjá Spoex. Ég fer þá á hverjum degi. Þetta er bara svo leiðinlegt eitthvað og tekur tíma að standa í þessu. Psoriasis hefur samt ekki mikil áhrif á mig eða á andlega og líkamlega heilsu eins og það gerir hjá mörgum. Maður er samt alveg meðvitaður um þennan sjúkdóm eins og núna þegar ég er ekki búinn að ná mér góðum þá sér maður að fólk tekur eftir þessu. Í dag er ég ekkert mikið að velta mér upp úr þessu. Kannski myndi ég gera það meira ef ég væri ekki HIV smitaður. Ef ég þyrfti bara að hugsa um þetta.“

Makalífeyrir frá Íslandsbanka

Samtalið fer um víðan völl eins og svo oft þegar menn eru að fara yfir ævina. Við höfum svolítið hlaupið úr einu í annað í gegnum samtalið og talað um hluti allt frá listinni, til katta og mikilvægi lita. Vignir er rólyndis maður og þægilegur að tala við. Hann ber með sér lífsgleði sem þó er ekki mjög ýkt eða hávær. Allt í einu segir hann við mig að hann hafi gleymt að minnst á eitt varðandi réttarstöðu maka sem veikist af HIV áður en staðfest sambúð varð til

„Það var í sjálfu sér auðvitað erfitt að eiga allt í einu líf fyrir höndum eftir að vera búinn að ákveða að maður ætti ekki langt eftir.“

fyrir samkynja pör. „Það er eitt sem mig langar að nefna þótt það sé svolitill útúr-dúr frá því sem við erum að ræða. Það var merkilegt á þessum tíma að réttarstaða fólks var frekar óljós vegna þess að það var ekki til neitt sem hét staðfest sambúð fyrir homma. Við höfðum ekki sömu réttindi og þeir sem eru giftir í dag. Þegar Tóti deyr þá fékk ég makalífeyri frá Íslandsbanka sem að var mjög merkilegt á þessum tíma og ekki bara sjálfgefið. Ég veit ekki hvort að þetta hafi verið í fyrsta skiptið, sem ég held þó að það hafi verið, að eftirlifandi samkynhneigður maki hafi fengið makalífeyri, mig minnir í tvö ár frekar en eitt. Ég var að reyna að finna eitthvað um þetta, einhver gögn en ég fann það ekki.“ - *Þetta hlýtur að hafa skipt miklu máli bæði fjárhagslega og sem stuðningur við þig?* „Já, algjörlega. Það er kannski bara bjartsýni í mér en mér finnst einhvern veginn ég hafa verið heppinn með hlutina. Ég veit ekki hvernig ég á að orða þetta, allt sem hefur gerst í lífinu. Veikindi Tóta, og að takast á við það. Þar var ég með fjölskylduna mína og hans, vini og allir í kringum okkur studdu við bakið á okkur. Sama á við í gegnum mín veikindi. Til dæmis að hafa fengið makalífeyrinn og þegar ég veiktist sjálfur og var svona lengi frá vinnu naut ég góðs af því að ég var búinn að vinna mér inn veikindarétt. Þess vegna var ég á launum í alveg heilt ár á eftir. Fjárhagslega kom það sér rosa vel fyrir okkur. Ég hef horft svona á þetta allt og get kannski ekki talað um það sem heppni að hafa smitast af HIV og haft psoriasis, misst maka og allt svoleiðis en einhvern veginn kannski hvernig maður hefur unnið úr þessu.“ - *Það er nú samt góður eiginleiki að geta þrátt fyrir allt séð það fallega við okkar samfélag og að við viljum styðja við hvort annað. Auðvitað er það ekki alltaf þannig en þegar fólk fær stuðning og er heppið að því leitinu þá er nú meira en sjálf-sagt að fólk fái að vera glatt með þau örlög.* „Rosalega stór partur af mínu lífi er dóttir mín og barnabörnin þrjú. Þá breyttist líka svolítið hlutverk mitt, þá er maður orðinn afi og það er eitthvað sem hefur skipt mig rosalega miklu máli. Elsta barnabarnið er 8 ára, svo er einn fjögurra ára og svo er yngsti eins árs strákur. Sú sem er átta ára gengur í Laugarnesskóla þar sem ég vinn þannig að ég hitti hana á hverjum degi og það er ekki leiðinlegt. Það er eitthvað sem að ég er glaður með og þarna kemur heppnin aftur.“ - *Það er nú ekki leiðinlegt að vera afi og meira að segja afi sem fær að hitta barnabarn á hverjum degi.* Vignir tekur undir það og segir mér stuttlega frá vinnunni sinni sem í dag snýst talsvert um að fá börn til að lesa. Þaðan kemur einmitt titillinn dreka-meistari en Vignir stofnaði fyrir nokkrum

árum drekaklúbb eftir að hafa boðið upp á kennslu þar sem nemendur í öðrum til fjórða bekkjar lærðu drekaletur og ýmsan fróðleik um þessar dularfullu verur. „Eitt af því að sem að manni býðst í skóla, alla vega mér í Laugarnesskóla, er að vera svolítið ævintýragjarn. Ég reyni mikið að vera skapandi í vinnunni og láta ævintýragirni ráða för. Eitt af því sem ég er að reyna að gera er að finna leiðir til að fá krakkana til að lesa. Maður er í stríði við alla þessa miðla sem eru í kringum okkur. Ég hef lesið rannsóknir sem sýna að bara það að opna bók, halda á bók og fletta blaðsíðum, þetta hefur einhver áhrif á heilastöðvar og gerir meira fyrir þig en að lesa t.d. raf-bækur.“ Vignir segist afar þakklátur fyrir að starfa við það að kveikja áhuga barna á lestri. „Það eru sannarlega forréttindi að hafa það hlutverk að opna ævintýraheim bóka fyrir börnum. Þetta er ótrúlegur heimur sem býður barnanna og ég er auðvitað heppinn að fá að kynna forvitna fyrir því öllu.“

Mikilvægt að ræða við einhvern

Við höfum setið í nokkra klukkutíma í fallettri íbúð Vignis og Marteins sem hlaðin er listaverkum, hönnun og bókum. Vignir hefur einmitt orð á því að hann og Marteinn nái svolítið saman í nútímalistinni. Þeir hafi báðir sérstakan smekk sem þeir skilji vel en stundum átti vinir þeirra sig ekkert á kaupum þeirra. Hann bendir fyrir aftan mig á listaverk sem er raunar auður strigi handofinn af Hildi Bjarnadóttur. Vignir hlær að því að þetta er upphaldsverk Marteins sem ekki allir skilji þó. Þá er ekki hægt að sleppa því að ræða aðeins aftur um þrjá einkar fallega og kelna ketti sem láta að mestu lítið fyrir sér fara utan kannski Sveskju Stefáníu sem þarf örlítið meiri athygli en hinar tvær. Raunar svo að hún ein katta fær nafnið sitt á prent enda hæglátir sjaldan verðlaunaðir með athygli. - *Svona að lokum langar mig að spyrja þig hvort þú hafir ráð fyrir þá sem hugsanlega eru að greinast í dag?* „Ég held að það sé bara mjög gott fyrir fólk sem er að greinast að tala við einhvern sem hefur persónulega reynslu af málum. Kannski ekki endilega einhvern ný greindan heldur einhvern sem þekkir aðeins til og á svolitla sögu. Reynslan er allt önnur í dag og fólk er ekki að ganga í gegnum það sama og ég gekk í gegnum og þeir sem eru búnir að vera smitaðir jafn lengi en það er alltaf gagnlegt að ræða þessa hluti. Það er ekkert svo langt síðan að einn vinur minn ræddi við mig ný greindur. Hann vildi tala við mig um HIV. Ég veit það ekki en ég held að hann hafi alveg verið sáttur við það sem hann fékk frá mér. Ég var bara að lýsa minni reynslu og þannig en ég held að það skipti máli að ræða þetta þó svo að það sé miklu minna mál að greinast núna heldur en það var. Heilbrigðisstarfsfólk gerir náttúrulega bara sitt og er mjög hjálpsamt en ég held að það sé aldrei það sama og að tala við einhvern sem þekkir þetta af eigin raun.“ ■



Fræðslu- og forvarnarverkefni

Stuðningur MAC og Landlækniseimbættis undanfarin ár hefur verið grundvöllur þess að HIV Ísland hefur tekist að halda úti fræðslu um HIV og alnæmi til allra 9. og 10. bekkinga í grunnskólum landsins undanfarin 15 ár. Verkefni sem þetta er brýnt og þarf stöðugt að vinna að því. Markmið fræðslunnar er annars vegar að unglingar sýni sjálfum sér og öðrum fulla virðingu, bæði í kynlífsathöfnum sem og öðrum athöfnum. Hitt meginmarkmiðið er að vinna gegn fordómum, fordómum gegn ákveðnum sjúkdómum, fordómum sem byggjast á fáfræði. Fræðslan er skólunum að kostnaðarlausu. Félagið hefur auk skólafræðslunnar getað staðið fyrir fræðsluerindum um HIV við deildir háskóla, í fangelsum, meðferðastofnunum og fjölda fyrirtækja. Framlag MAC á Íslandi hefur verið eyrnamerkt fræðsluverkefni HIV Ísland. Alltaf koma nýir nemendur sem betur fer og því þarf stöðug skipulögð fræðsla að eiga sér stað. Síðustu yfirferð lauk vorið 2016.

Einar Þór Jónsson lýðheilsu- og kennslufræðingur er skipuleggjandi þessa verkefnis.

Bankareikningur fyrir verkefnið er á nafni HIV Íslands. Reikningsnúmer: 513-26-603485. Kt.: 541288-1129 ■



ALNÆMIS- SJÓÐUR MAC

Alnæmissjóður MAC var stofn-
aður árið 1994 af *Frank Angelo* og *Frank Toskan*, stofnendum MAC Cosmetics. Sjóðurinn er hjartað og sálin í MAC. Tilgangur hans er að styðja karla, konur og börn um allan heim sem fengið hafa Hiv/alnæmi. Sjóðurinn styrkir einnig fræðslu- og forvarnarverkefni sem beinast að því fólki á hverjum stað sem er í mestri hættu að smitast af Hiv.

Alnæmissjóður MAC hefur frumkvæðið að fræðslu og forvörnum á svæðum sem hafa til þessa notið lítils stuðnings. Sjóðurinn styður mörg ólík samtök um allan heim, sem bjóða upp á margs konar þjónustu til þeirra sem eru Hiv-smitaðir. Með þessu reynir hann að brúa bil fátæktar og sjálf-sagðra mannréttinda.

Styrktarsjóður MAC er þriðji stærsti sjóður í heiminum sem leggur þessum málaflokki lið. Tveir stærstu sjóðirnir eru á vegum lyfjafyrirtækja.

Allt söluandvirði *Viva Glam* varalita og glossa rennur til sjóðsins. Hingað til hafa verið framleiddar fjórar tegundir varalita og tvær tegundir glossa. Hver ný *Viva Glam* herferð byggir á stuðningi frægra listamanna úr heimi tónlistar og annarra listagreina sem leika lykilhlutverk í að fræða almenning um Hiv-smit og alnæmi.

M·A·C VIVA GLAM



SÍÐAN 1994,

HEFUR HVER EINASTA KRÓNA

AF SÖLU VIVA GLAM

VARALITUM OG GLOSSUM

FARIÐ Í AÐ HJÁLPA KONUM,

MÖNNUM OG BÖRNUM SEM

ÞJÁST BEINT EÐA ÓBEINT

AF VÖLDUM HIV/AIDS.

MACCOSMETICS.COM/GLAM



HIV- Ísland í gleðigöngu Hinsegin daga

Hugleiðingar í kjölfar gleðigöngunnar

Það er svo skrítið hvað lífið getur fleytt manni á milli ólíkra viðkomustaða. Allt í einu finnur maður sig á stað sem fyrir ekki svo löngu síðan var manni algjörlega ókunnur. Að þessu sinni var ég stödd í gleðigöngunni, haldandi á spjaldi þar sem á stóð „HIV jákvæðir á lyfjum eru ósmitandi“. Eitt andartak staldraði hugur minn við þetta og ég horfði á sjálfa mig úr fjarlægð. Ég hafði farið í flotta kjólinn minn sem var skósiður og hárauður. Það myndu örugglega allir taka eftir mér sem á annað borð litu í áttina að gleðigöngunni. Ég var með hvíta derhúfu með áprentuðum rauðum borða sem við í HIV-Ísland létum gera í tilefni dagsins. Ég skreytti mig litríkum fjöðrum og hélt auk þess á rauðum gasblöðrum sem tróndu í loftinu eins og til að hjálpa mér að ná athygli sem flestra. Brosið mitt náði allan hringinn enda þvílíkur gleðidagur og þvílíkur merkisdagur. Það hlutu allir þarna úti að taka eftir mér og glæsilega hópnum sem með mér var og vonandi lesa á skiltin okkar með skilaboðunum sem okkur eru svo mikilvæg.

Fyrir nokkrum árum vissi ég lítið sem ekkert um það málefni sem ég er nú að vekja athygli á. Ég hafði þessar gömlu hugmyndir um „aids“ eins og svo margir aðrir. Hér þurfti ég greinilega að uppfæra vitneskju mína. Maður getur jú ekki vitað allt og eðlilegt að spurningar vakni oft ekki fyrr en málefnið verður manni tengt á einhvern hátt. Ég greindist HIV jákvæð fyrir 5 árum. Ég man að ég ákvað strax að hleypa engum neikvæðum tilfinningum að fyrr en ég væri búin að fá nauðsynlegar upplýsingar um sjúkdóminn og framtíðarhorfur mínar. Ég hlustaði athugul á lækinn útskýra málið fyrir mér og hvaða áhrif HIV veiran gæti haft á líf mitt. Hann sagði mér frá lyfjunum sem myndu fljótt halda veirunni niðri þannig að hún yrði ómælanleg og þar af leiðandi ósmitandi. Ég myndi geta lifað eðlilegu lífi í alla staði, kysst og knúsað barnabörnin sem aldrei fyrr og kúrt hjá kallinum mínum án þess að vera hrædd um að smita hann. Mér var létt. Ég sá að það var engin ástæða til að örvænta og lífið blasti við mér sem aldrei fyrr. Ég ákvað að tala opinskátt um HIV greininguna mína. Ég hef aldrei orðið vör við fordóma í minn garð og ég skil alls ekki af hverju fordómar ættu að fylgja með í „HIV pakkanum“. Ef það er einhver í heiminum í dag sem ekki smitar aðra af HIV þá er það einmitt sá sem veit að hann er HIV jákvæður og er á lyfjum.

Þrátt fyrir breyttar aðstæður HIV jákvæðra með tilkomu lyfja sem halda veirunni niðri þannig að hún verður ómælanleg og þar af leiðandi ósmitandi þá ríkja enn fordómar í kringum okkur. Margir HIV jákvæðir verða varir við þessa fordóma sem hafa um leið verulega neikvæð áhrif á líf þeirra og líðan. Fordómar byggja oftast á vanþekkingu og misskilningi. Nú er svo sannarlega kominn tími til að uppfæra þekkingu og blása á fordóma. Ekki vera gamaldags - fordómar eru úreltir og spegla aðeins vanþekkingu viðkomandi.

Ég horfði yfir hópinn sem gekk fyrir aftan mig í gleðigöngunni góðu. Mér fannst ég aldrei hafa séð eins fallegan hóp. Ég var svo stolt. Ég vissi að í hópnum var HIV jákvætt fólk sem aldrei hafði komið opinberlega fram með það áður og ég vissi að í hópnum var HIV neikvætt fólk sem sýndi okkur skilyrðislausan stuðning með því að ganga þarna með okkur. Bara það að vera með í gleðigöngunni í ár var stór sigur fyrir alla HIV jákvæða á Íslandi, já og reyndar toppurinn á hetjulegri baráttu fólks sem aldrei gafst upp. ■

Sigrún Grendal Magnúsdóttir,
talmeinafræðingur, afróðanskennari og formaður HIV-Ísland







Bangsarnir styðja HIV-Ísland

Frosti Jónsson og Páll Guðjónsson, ásamt fleirum, hafa staðið fyrir samveru Bears on ice - Ísbangsa á hverju hausti síðan árið 2005. Síðustu þrjú ár hafa Ísbangsar styrkt HIV-Ísland með peningagjöf og skilar það sér beint í fræðslustarfið.

Í ár færðu Ísbangsar HIV-Íslandi 300 þúsund krónur. Ástæðuna fyrir styrknum segir Frosti fyrst og fremst vera þá að þeir vilji styðja það góða starf sem að þar fer fram. „Það skiptir máli að halda uppi upplýstri umræðu, ekki bara út á við til samfélagsins heldur líka inn á við í okkar samfélagi, ekki síst til þess að upplýsa og fræða. Svo er þetta til að sýna í verki smá þakklæti fyrir það frábæra starf sem HIV samtökin eru að vinna. Það versta sem gæti gerst er að þessi umræða annað hvort falli í dvala eða nái ekki upp á yfirborðið.“

Bears on ice er viðburður skipulagður af sjálfboðaliðum og rekin án hagnaðarsjónarmiða. „Bears on ice er fyrst og fremst fyrir karlmenn sem vilja skemmta sér með öðrum karlmönnum en við erum líka að höfða til útlinga og vera ástæða fyrir þá til að koma og sjá og upplifa það sem er að gerast hérna á Íslandi.“ Á síðasta ári hafa um 200 manns ferðast til landsins og hluti af þeim hafa tekið þátt í allri dagskránni en aðrir taka aðeins þátt í völdum dagskrárlíðum. „Við höfum verið að

„Það skiptir máli að halda uppi upplýstri umræðu, ekki bara út á við til samfélagsins heldur líka inn á við“

reyna að opna viðburðinn og reyna að ná meira til íslensku senunnar, ná til Íslendinganna og það hefur orðið mikil breyting þar á á síðustu þremur árum. Við erum farnir að sjá miklu fleiri Íslendinga mæta á dansleikina og þess háttar.“ Það sem fer fram á þessari fjögurra daga hátíð eru meðal annars ferðalög til að njóta íslenskrar náttúru, matur, músík og menning. Hátíðin stækkar milli ára eingöngu vegna góðs orðspors því enginn peningur fer í markaðssetningu.

Frosti vill meina að það sé vel hægt að hafa gaman og vera pólitískur. „Mér finnst að það megi alveg segja að þetta sé ákveðið statement sem felist í okkar nálgun. Við viljum gera þetta á jákvæðum og uppbyggilegum nótum og nálgast umræðuna á þeim forsendum þótt málefnið sé grafalvarlegt. Þetta er líka spurning um hversu móttækilegt fólk er fyrir skilaboðum og oft er það móttækilegra ef maður nálgast hlutina með þessum hætti. Það er bara rosalega mikilvægt að þessi umræða um

HIV og PrEP og um heilsufar almennt, sé ekki umræða sem fari bara fram í lokuðum rýmum. Það þarf að vera jafn mikil vitundarvakning meðal almennings og okkar hommana. Viðhorf og bábiljur eru ansi fljótar að hreiðra um sig ef ekkert er gert.“

Starfsemi HIV-Íslands er vel kynnt meðal Ísbangsa og HIV-Ísland þakkar kærlega fyrir peningagjöfina ■



Gagn og gaman:

Ferðalög með HIV



Ferðalög eru mikil lífsgæði og þótt verulega hafi dregið úr ferðatakmörkunum HIV smitaðra á undanförunum árum eru enn lönd þar sem takmarkanir ríkja. Þá er að ýmsu að hyggja þegar ferðast er með lyf. HIV Ísland hefur tekið saman nokkrar handhægar upplýsingar um hvernig ganga má úr skugga um að sem minnstir erfiðleikar fylgi þeirri jákvæðu upplifun að ferðast.

Allt til ársins 2010 viðhöfðu Bandaríkin ferðahömlur gagnvart HIV jákvæðum. Ferðabannið hafði þá verið við lýði allt frá árinu 1987. Bannið var í raun tákmynd þeirrar smánar sem HIV jákvæðum er oft sýnd. Við afnám bannsins sagði Tom Coates, heilbrigðissérfræðingur hjá Kaliforníuháskóla, UCLA, að bannið hefði raunar aðeins haft þann tilgang að viðhalda fordómum og ætti lítið skylt við varnir gegn smiti.

Heimilt er að ferðast með lyf í millilandaflugi. Það á við um HIV lyf sem og önnur. Rétt er þó að gera ráðstafanir til að lágmarka vandræði. Heimilt er að taka lyf í vökvaformi merkt notanda í handfarangur sem dugir meðan á flugferð stendur. Öryggisverðir geta þó óskað eftir sönnun á innihaldi lyfja. Lyf í töfluformi má taka með í handfarangur svo lengi sem öryggisverðir telja enga ógn stafa af þeim. HIV jákvæðir þurfa almennt að hafa í huga að komið geta upp tilvik þar sem að þrátt fyrir að löggjöf setji engar hömlur getur þekking á reglum verið af skörum skammti. Það sakar því ekki að hafa sitt á hreinu og gott ef tími gefst til að kynna sér löggjöf viðkomustaðar. Ferðalangar geta þannig styrkt stöðu sína gagnvart starfsfólki sem þekkir tilteknar reglur ekki nægilega vel og ákveður þess í stað að framfylgja eigin hugboði.

Vert er að taka fram að ferðatakmörkanir og bönn gagnvart HIV jákvæðum eru á undanhaldi. Þó eru enn nokkur lönd sem

Evrópska sjúkratryggingakortið (ES kortið)

Evrópska sjúkratryggingakortið (ES kortið) er notað ef korthafi veikist eða slasast í öðru EES landi og Sviss. Það staðfestir rétt til heilbrigðisþjónustu sem verður nauðsynleg meðan á tímabundinni dvöl stendur í EES landi og Sviss. Ríkisborgarar Íslands og annarra EES landa sem eru búsettir og sjúkratryggðir hér á landi eiga rétt á að fá evrópskt sjúkratryggingakort. Evrópska sjúkratryggingakortið gildir eingöngu hjá þjónustuaðilum innan hins opinbera sjúkratryggingakerfis. Nokkra daga tekur að fá kortið og sækja um það á vef Sjúkratrygginga.

Nánar á: https://rg.sjukra.is/eskort_is

viðhalda banni gagnvart ferðamönnum þau eru Brúnei, Miðbaugs-Guinea, Íran, Írak, Jórdanía, Papúa Nýja Guinea, Katár, Rússland, Singapore, Sólómon-eyjar, Súdan, Hin Sameinuðu Arabísku furstadæmi og Jemen. Ekki er reglulega flogið beint til þessara landa frá Keflavík, utan St. Pétursborgar í Rússlandi, og því almennt um fátíða ferðastaði fyrir Íslendinga að ræða.

Almennt hefur dregið verulega úr takmörkunum fyrir ferðalanga. Hins vegar eru enn um 30 ríki sem banna HIV jákvæðum lengri dvöl, atvinnuleysi og búsetu. Þau eru Bahrain, Bangladesh, Brúnei, Egyptaland, Miðbaugs-Guinea, Ungverjaland, Írak, Jórdanía, Kazakstan, Norður-Kórea, Suður-Kórea, Kúveit, Líbanon, Malasía, Mongólía, Oman, Panama, Katár, Sádi-Arabía, Singapore, Sólómon-eyjar, Srilanka, Sýrland, Taívan, Túrkménistan, Hin Sameinuðu Arabísku furstadæmi, Úsbekistan og Jemen.

Ungverjaland er hluti af Evrópska efnahagssvæðinu og verður því að hlíða fjór-

Spurningar varðandi lyf og flugferðir

Get ég haft með mér lyf í vökvaformi?

Farþega er leyfilegt að hafa með sér lyf merkt notanda í magni sem dugir meðan á flugferð stendur. Farþegi gæti þurft að færa sönnur á innihald óski öryggisverðir eftir því.

Hvað með lyf í töfluformi?

Farþega er eftir sem áður heimilt að hafa með sér lyf í töfluformi svo lengi sem öryggisverðir telja enga ógn stafa af þeim.

Heilsufarsvottorð

Ágætt getur verið að óska eftir heilsufarsvottorði frá smitsjúkdómalækni fyrir ferðalög.

frelsínu. HIV jákvæðir íslenskir ríkisborgarar eiga því tilkall til að búa þar, starfa og lifa. Óheimilt er að takmarka réttindi ESB/EES borgara með verulegum hætti umfram ríkisborgara Ungverjaland. Ungverjaland er meðlimur í Schengen og því þurfa íslenskir ríkisborgarar ekki að fara í gegnum viðamiklar athuganir þegar til landsins er komið. Þeir sem þar hyggjast búa verða þó að skrá sig inn í landið og tilkynna veikindi. Þeirri tilkynningu á samkvæmt lagabókstaf að fylgja ýmis réttindi. Ungverjaland er þó meðal þeirra landa sem vísa HIV smituðu fólki utan ESB/EES úr landi og skyldar fólki í HIV próf. Það er vert að hafa í huga að lög og reglur eru oft á tíðum mælikvarði á samfélagssýn og forðoma þótt slíkt sé ekki algilt.

Á vefsíðunni HIV travel (hivtravel.org) má finna ítarlegan gagnagrunn yfir lög og reglur flestra landa. Upplýsingar vantar frá örfáum löndum en gagnagrunnurinn er uppfærður reglulega og nýtur aðstoðar þýskrar utanríkisþjónustu við að tryggja að gögn og upplýsingar séu með besta móti. Á vefsvæðinu má einnig finna ráðleggingar varðandi ferðalög og hvernig forðast má vandræði og tryggja sem öruggasta ferð. HIV travel ítreka að fordómur og skoðanir samfélaga á sjúkdóminum séu mismunandi og því sé mikilvægt að hafa varan á þótt þú komir frá samfélagi þar sem öruggt er að ræða sjúkdóminn. Áhersla er lögð á að ferðast með lyf í handfarangri til að tryggja aðgengi að lyfjum þótt farangur týnist. Erfitt getur verið í nýju landi að hafa upp á lyfjum ef lyfin misfarast og því hætt við að HIV smitaður einstaklingur fái ekki þá meðferð sem nauðsynleg er.

Sjúkrasaga þín og annarra er einkamál. HIV travel bendir á að það er réttur hvers og eins að takmarka upplýsingar um heilsu sína í samræmi við eigin væntingar til einkalífs. HIV smitaðir þurfa því ekki að tilkynna öðrum ferðalöngum né starfsfólki flugfélaga og flugvalla um stöðu sína ■

Mynd: Pressphotos.biz



Truvada forvörn gegn HIV

Rauði borðinn átti gott spjall við Bryndís Sigurðardóttur, smitsjúkdómalækni á Landsspítalanum, um lyfið Truvada PrEP (pre-exposure prophylaxis) sem forvörn gegn HIV. Í júlí 2012 samþykkti bandaríska lyfjaeftirlitið (FDA) notkun á Truvada® (tenofovir/emtricitabine) sem forvörn gegn HIV smiti en lyfið hefur verið notað í mörg ár í samsettri lyfja-meðferð HIV jákvæðra hér á landi sem og annars staðar. Síðan þá hefur lyfið verið samþykkt í þó nokkrum Evrópulöndum með góðum árangri.

- Hversu mikil þörf er á þessu lyfi sem forvörn?
„Á Vesturlöndum er útbreiddsla HIV smits enn vandamál. Það eru ennþá tæpar tvær milljónir manna sem smitast af HIV á hverju ári. Með tilkomu betri lyfja gegn HIV veirunni og breyttum leiðbeiningum sem hefur leitt til aukningu þeirra sem eru í meðferð, hefur dregið úr alnæmis-tilfellum en fjöldi HIV greindra tilfella er að mestu óbreyttur. Einnig, þrátt fyrir það að flest öllum sem greinast með HIV í hinum vestræna heimi sé boðin lyfjameðferð, er vitað að ekki nærri því allir taka lyfin reglulega né ná að halda veirumagni ómælanlegu. Það er ennþá þannig að fólk heldur áfram að stunda kynlíf, fólk heldur áfram að nota ekki smokka og við sem heilbrigðisstarfsmenn sem höfum aðgang að ýmsum leiðum til að koma í veg fyrir smit þurfum að nýta okkur það og átta okkur á

því að kynhegðun fólks er ekki að fara að breytast. Nú snýst þetta um að meðhöndla sem flesta sem eru með HIV einmitt til að koma í veg fyrir að fólk smiti aðra. Annars vegar að nota það sem heitir TasP - Treatment as Prevention, að meðhöndla sem flesta, og hins vegar að nota þá PrEP eða forvörn gegn HIV til þess að minnka líkurnar á að þeir sem eru að stunda kynlíf án þess að nota verjur fái HIV. Þannig komum við í veg fyrir að HIV haldi áfram að breiðast út í heiminum. Við erum fyrst núna að sjá lækun á nýgengi í heiminum, eftir um 37 ár frá því að fyrstu tilfelli greindus. Loksins núna erum við að sjá að aukningin er að minnka. Færri sem eru að smitast á hverju ári og það skiptir gríðarlegu máli.“ Bryndís útskýrir líka að það er til önnur leið til að taka lyfið sem er viðurkennd í Evrópu en ekki í Bandaríkjunum. „Það heitir á ensku On Demand. Það er búið að sýna fram á það í rannsóknum að með því að taka tvær töflur tveimur til 24 klukkustundum fyrir kynlíf og svo eina töflu á dag í tvo daga á eftir þá nær maður líka mjög góðri virkni. Það hefur virkað vel til að koma í veg fyrir HIV. Kosturinn þar er að þú þarft að taka færri töflur að meðaltali. Í þessum rannsóknum þá var þetta að meðaltali helmingi færri töflur en ein tafla á dag. Það eru þá þrjú til fjögur atvik á mánuði og þá var minni notkun á lyfinu og þá minni kostnaður og þetta hentar sumum.“

- Hver er staðan á þessu ferli í nágrannalöndum?
„Rannsóknir út um allan heim sýna að nýgengi HIV smits minnkar gríðarlega mikið í þessum áhættuhópum þegar einstaklingar eru á Truvada. Þess vegna var lyfið samþykkt af breska heilbrigðis-kerfinu, NHS. Reyndar í fyrra var það bara samþykkt fyrir lítinn hluta og þá voru svolítil mótmæli út af því. Það voru 10 þúsund einstaklingar sem gátu fengið lyfið sér að kostnaðarlausu. Þetta breyttist svo núna einhvern tímann í fyrravetur af því að það var sýnt fram á það mikla lækun á tíðni HIV, á meðal karlmanna sem stunda kynlíf með öðrum karlmönnum sérstaklega, þannig að lyfið var tekið inn í NHS í heild. Þetta var mikið í fréttunum í byrjun 2017 vegna þess að þeir gátu sýnt fram á lækun á tíðni nýsmits. Það er það sem skiptir mestu máli og þetta eru rannsóknir að sýna fram á. Það þarf að passa upp á að taka það reglulega til þess að það virki. Það hefur reyndar verið sýnt fram á það að það er nóg fyrir karlmenn að taka það fjórum sinnum í viku af því að þéttni lyfsins er mjög mikil í endaparmsslímhúð miðað við t.d. hjá gagnkynhneigðum konum.“

- Hverjir væru gjaldgengir að fá Truvada meðferð og hverjir myndu vilja þiggja hana? „Aðaláhættuhóparnir eru karlmenn sem stunda kynlíf með karlmönnum án smokks, fólk sem stundar áhættukynlíf, fólk í vandi og fólk sem neytir vímuefna í æð. Lyfið væri ekki gefið til þeirra sem eru í sambandi við einstakling sem er með HIV og eru að taka lyf, þar sem fólk í lyfjameðferð er ósmitandi. „Fólk kæmi í viðtal og rætt væri um kynvenjur og kynhegðun. Fólk þarf að vera tilbúið að taka lyfið daglega og að vera tilbúið að koma í eftirlit, þrúfur og svo framvegis. Svo fer maður yfir aukaverkanir.“ Er margar aukaverkanir? „Þetta lyf þolist víst mjög vel en algengustu aukaverkanirnar eru ógleði, hausverkur og liðverkir en það er afar fátt. Þá hentar notkun ekki hjá þeim sem eru með skerðingu á nýrnastarfsemi. Við förum einnig svolítið í beinþéttniáhættuþætti.“

- Hvernig er með rannsóknir á gagnsemi sem forvörn? „Slembirannsóknir með lyfleysu hafa sýnt fram á gagnsemi tenofovir samsetninga til að minnka líkur á HIV smiti meðal samkynhneigðra (MSM), einstaklinga sem nota sprautubúnað við vímuefnanotkun (IVDU) og gagnkynhneigðra líka. Rannsóknin sýndi fram á 44% vörn en lyfjamagn var mælt í blóði til að sýna fram á hverjir væru að taka lyfið reglulega, og náðist þá 99% vörn ef meðferðarhaldni var góð. Nýleg rannsókn frá Bretlandi var svo gerð til að kanna notkun lyfsins og áhrif á hegðun, kynsjúkdóma og fleira. Þar voru afgerandi niðurstöður sem sýndu klárlega fram á það að hópur sem tók Truvada sýktist ekki af HIV veirunni. Þetta voru einstaklingar sem meðal annars

„Ef við komum í veg fyrir eitt HIV smit, þá erum við að koma í veg fyrir lyfjakostnað upp á hátt í 200 þúsund krónur á mánuði, ævilangt eins og málin standa núna.“

stunduðu óvarin endaþarmsmök og voru að greinast með aðra kynsjúkdóma eins og klamydíu og lekanda, en ekki HIV. „Einkaleyfið á sérlyfinu Truvada hefur fallið úr gildi og komið er samheitalyf á markað sem lækkar kostnaðinn á mánuði úr um 140 þúsund krónum niður í um 60 þúsund. Bryndís vonar þó að verðið lækki enn fremur ef notkun á lyfinu sem forvörn verður samþykkt inn í reglugerð sóttvarna. „Ég ræddi þetta við sóttvarnalækni og hugmyndin er sú að þetta verði niðurgreitt að mestu niður í kannski 5-10 þúsund krónur á mánuði. Við smitsjúkdómalæknar myndum öll styðja það að þetta verði tekið í notkun.“

Fyrir suma gæti þetta hljómað sem talsverður kostnaður til að greiða niður sem forvörn. Fólk hefur nefnt kæruleysi og aukningu á kynsjúkdómum í þessari umræðu. „Ef við komum í veg fyrir eitt HIV smit, þá erum við að koma í veg fyrir lyfjakostnað upp á hátt í 200 þúsund krónur á mánuði, ævilangt eins og málin standa núna. Það er engin lækning í sjónmáli og heldur ekki bóluferni, þannig að þetta er margfalt ódýrara svona tímabundið hjá þessum til að koma í veg fyrir smit. Niðurstöður áðurnefndrar rannsóknar gefa til kynna að Truvada meðferð PrEP er að virka. Vissulega er hætta á öðrum kynsjúkdómum ef smokkur er ekki notaður, en ýmsar aðrar kannanir hafa sýnt að kynhegðun breytist kannski ekki endilega. En þessir einstaklingar eru öruggari, og líður betur í sínu kynlífi. Og án þess að gera lítið úr klamydíu og sárásótt er það þó staðreynd að HIV er vitaskuld mun alvarlegri sjúkdómur með enga lækningu. Við vitum að einstaklingar geta pantað þetta lyf á netinu. Þetta er til á Ebay og ákveðnum vefsíðum út um allan heim. Það sem göngudeildin okkar ákvað að bjóða upp á í sumar er að ef einstaklingar vilja kaupa lyfið á netinu, þá er boðið upp á eftirlit með lyfinu hjá okkur. Eftirlitið felst í því að við viljum meta ákveðnar blóðprufur, svo er HIV próf á þriggja mánaða fresti ásamt skimun fyrir öðrum kynsjúkdómum - klamydíu, lekanda, herpes og sárásótt. Það eru gerð skimpróf og sýni tekin reglulega hjá þessum einstaklingum svo að við tryggjum það að við erum ekki að missa af neinum öðrum kynsjúkdómum. Þetta er ekki kjörið þar sem ekki er hægt að bjóða upp á lyfið hér en á þennan hátt komum við til móts við suma sem hafa orðið sér út um lyfið í gegnum netsíður. ■

Hinn týndi hópur - að lifa með HIV



Sumarið 2017 útskrifaðist Skúli Ragnar Skúlason með meistaragráðu í félagsráðgjöf til starfsréttinda. Lokaverkefnið hans bar heitið „Hinn týndi hópur - að lifa með HIV“ og vísar titillinn fyrst og fremst til þess að margir HIV-smitaðir á Íslandi fela sjúkdómsstöðu sína og lifa í skugga sjúkdómsins.

Staða eldri HIV jákvæðra á Íslandi

Val Ragnars á verkefninu byggðist fyrst og fremst á því að það hefur ekki farið mikið fyrir rannsóknum á þessu sviði hér á landi og talsvert minna rannsakad í samanburði við önnur lönd. Höfundur þótti því ærin ástæða til að skoða þetta viðfangsefni og kanna hver staða eldri HIV-smitaðra er í íslensku samfélagi í dag. Ragnar gerði eigindlega rannsókn sem snýst um upplifun einstaklinga sem hafa smitast af HIV-sjúkdómnum. Kannað var hvaða áhrif HIV hefur haft á líf þeirra og á samband þeirra við fjölskyldu og vini og hvernig HIV-jákvæðir upplifa viðhorf almennings í samfélaginu til sjúkdómsins.

Markmið rannsóknarinnar var að skyggast inn í huglægan veruleika eldra HIV-smitaðs fólks og skoða persónulega og félagslega upplifun þess af að lifa og eldast með sjúkdómnum (ótímabær öldrun) ásamt framtíðarsýn. Mikilvægt var að skoða hvort fordómar birtust í lífi þeirra og á hvaða hátt væri hægt að koma í veg fyrir feluleikinn sem virðist einkenna þennan hóp. Til að ná helstu markmiðunum voru eftirfarandi rannsóknarspurningar settar fram og hafðar í huga í gegnum verkferlið: 1) Hver er persónuleg reynsla fólks af því að greinast og lifa með HIV? 2) Hver er félagsleg reynsla HIV-jákvæðs fólks og upplifun þess af viðhorfum annarra gagnvart sér og sjúkdómnum? 3) Hver er framtíðarsýn HIV-jákvæðra og hvernig er að lifa og eldast með HIV?

Tekin voru hálfstöðluð viðtöl við átta einstaklinga, fjóra karla og fjórar konur á aldrinum 35 – 70 ára. Niðurstöður sýndu að tengslanet og sjálfsmýnd höfðu mikil áhrif á persónulega upplifun viðmælenda við greiningu sjúkdómsins. Meira en helmingur þátttakenda ræddu ekki opin-skátt um sjúkdóminn og út frá því má álykta að fordómar og stimplun séu enn ríkjandi í íslensku samfélagi gagnvart HIV. Það er von rannsakanda að með rannsókninni öðlist HIV-jákvæðir hugrekki til að stíga fram úr skugga sjúkdómsins.

Jákvæð tengsl við fjölskyldu og vini

Fram kom að tengsl þátttakenda við fjölskyldu og vini voru jákvæð en erfiðast í lífi þeirra reyndist myndun náinna tengsla (rómantískra tengsla) og ótti við höfnun vegna sjúkdómsins. Allir viðmælendur upplifðu gott viðmót frá fagfólki með fáeinum undantekningum. Fáir viðmælenda fundu fyrir ótímabærri öldrun sem er ólíkt því sem fyrri rannsóknir sýna.

Tekist með seiglu að skapa gott líf

Í stuttu máli má segja að þrátt fyrir álag tengt því að lifa með sjúkdómnum á persónulegan og félagslegan hátt hefur eldra HIV-fólki á Íslandi tekist með seiglu og ýmsum bjargráðum að skapa sér gott lífsviðurværi þrátt fyrir erfiðar áskoranir sem á vegi þeirra varð í sjúkdómsferlinu. Lífs saga fólksins einkennist af sameiginlegri reynslu þeirra, þ.e. að hafa greinst með HIV. Einnig á fólkið það sameiginlegt að treysta frekar á innri styrk og getu til að takast á við sjúkdóminn heldur en að leita eftir formlegum stuðningi. Viðmælendur litu björtum augum til framtíðar og vonuðu að skilningur almennings á HIV og alnæmi verði meiri í framtíðinni svo HIV-jákvæðir geti hætt að lifa tvöföldu lífi vegna sjúkdómsins ■

x love sex

®

durex



Minningar- og þakkarstund

Árleg minningarguðsþjónusta vegna þeirra sem látist hafa úr alnæmi hér á landi var að þessu sinni haldin, sunnudaginn 28. maí síðstliðinn. Kveikt var á kertum til að minnast þeirra er látist hafa, einu kerti fyrir hvern einstakling sem við minnumst. Minningarstund þessi er alþjóðleg og heitir á ensku Candlelight Memorial Day.

Að vanda fór athöfnin fram í Frikirkjunni í Reykjavík. Sr. Hjörtur Magni Jóhannesson, leiddi guðsþjónustuna. Formaður Hiv-Ísland, Sigrún Grendal, flutti ávarp og Matthías Matthíasson, sálfræðingur fór með hugleiðingu. Ritningarlestur var í höndum félagsmanna.

Margrét J Pálmadóttir mætti með sína fögru söngfugla og söngkonan Berglind Björk Jónasdóttir flutti nokkur lög. Organisti í athöfninni var Gunnar Gunnarsson. Baba og félagar fluttu magnaða trommutónlist og að vanda var boðið upp á veitingar í Safnaðarheimili Frikirkjunnar að lokinni messu.

Minningarstundin okkar hefur þróað í að verða notaleg samverustund fyrir alla fjölskylduna þar sem ungir og gamlir geta notið hlýlegs andrúmslofts og fráberrar tónlistar. Auk þess að minnast þeirra sem látnir eru fögnum við lífinu og þeim tækifærum sem HIV jákvæðir hafa til eðlilegs lífs í dag.

Vill stjórn HIV Ísland þakka öllum þeim sem komu og nutu þessarar stundar með félagsfólki ■

Við þökkum stuðninginn

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Aðalvík ehf
Arev verðbréfafyrirtæki hf
ARGOS ehf-Arkitektastofa
Grétars og Stefáns
Arkis arkitektar ehf
ASK Arkitektar ehf
Askur, veitingahús
Auglýsingastofan ENNEMM
Álfabjarg, garða og
lóðaþjónustan
Áltak ehf
Árbæjarapótek ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
Ásdís Sigurðardóttir
ÁTVR Vínbúðir
Barnalæknaþjónustan ehf
Betri bílar ehf, s: 568 1411
Bílahöllin-Bílaryðvörn hf
Bílalíf, bílasala
Bílamálun Sigursveins
Sigurðssonar
Bílasmiðurinn hf
Blaðamannafélag Íslands
Blómabúðin Hlíðablóm
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf
Boozt bar
Brúskur hársnyrtistofa,
s: 587 7900
Brynja, hússjóður
Öryrkjabandalagsins
BSRB
Danica sjávarafurðir ehf
Dýralæknastofa Reykjavíkur
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Björg
Eignamiðlun ehf
Ernst & Young ehf
Formverk
Frikirkjan í Reykjavík
Garcia ehf
Garðs Apótek ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Gjögur hf
Gleraugnaverslunin Sjón ehf
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gyllti kötturinn ehf
Hagkaup
Hamborgarabúlla Tómasar -
Við erum öll jöfn
Hár Class hársnyrtistofa
Heilsubrunnurinn ehf,
nuddstofa
Herrafataverslun Birgis ehf
Hjá Guðjón Ó ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Óðinsvé
Hreyfimyndasmiðjan ehf
Húsalagnir ehf
Höfðakaffi ehf
Höfði fasteignasala
Invicta - endurskoðun,
ráðgjöf og bókhald
Íbúðagisting.is
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Íslandsstofa
JE Skjanni ehf,

byggingaverktakar
Kjaran ehf
Kjöreign ehf, fasteignasala
Kvikk Þjónustan ehf
Lagnalagerinn ehf
Landsnet hf - landsnet.is
Landssamband
lögreglumanna
Landvernd
Láshúsið ehf
Le Bistro - franskur bistro &
vínbar
LOG lögmennsstofa sf
Loki 101 Gistiheimili
Lyf og Heilsa
Lyfjaver ehf
Lögmannafélag Íslands
Lögreglustjórinn á
höfuðborgarsvæðinu
Löndun ehf
Matthías ehf
Mennta- og
menningarmálaráðuneytið
Merkismenn ehf
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf.
Nexus afþreying ehf
Nínukot ehf - Vinna um víða
veröld
Nýi öskuskólinn ehf
Oddgeir Gylfason,
tannlæknir og lækni
Ortis tannréttingar slf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ósal ehf
Pixel ehf
Pósturinn
Prikið ehf
Rafha ehf
Rafstilling ehf
Rafsvið sf
Rarik ohf
Reki ehf
Reykjavíkurborg
Samtök starfsmanna
fjármálafyrirtækja-SSF
Segull ehf
SFR stéttarfélag í
almannaþjónustu
Sigurraf ehf
SÍBS
Skóverslunin Bianco
Footwear
Slökkvilið
höfuðborgarsvæðisins bs
Sólon Bistro
Stólpi Gámar
Suzuki bílar hf
Sægreifinn, Verbúð 8
Sögn ehf, Blueeyes
Productions
Söngskólinn í Reykjavík
Tannsmiðjan Króna sf
Tannval Kristínar Gígyu
Tark - Arkitektar
THG Arkitektar ehf
Trackwell hf
Tösku- og hanskabúðin ehf
Umslag ehf

Útfararþjónusta Rúnars
Geirmundssonar
VA arkitektar ehf
VDO ehf
Veðiþjónustan Strengir
Verslunarskóli Íslands
Vélvík ehf
Vinnumálastofnun
Vörn, öryggisfyrirtæki
www.photos.is
Öskuskólinn í Mjódd ehf

Seltjarnarnes

Galdrastál ehf

Vogar

Sveitarfélagið Vogar

Kópavogur

Alur blikksmiðja ehf
Arnardalur sf
Ásborg slf
Bakkabros
tannsmíðaverkstæði ehf
Bifreiðastillingin ehf
Birgir G. Magnússon hdl
Bílamálunin Varmi ehf
Bíljöfur ehf, gul gata
Blikkform ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
BSA varahlutir ehf
Cafe Catalina
Delila og Samson sf
dk hugbúnaður ehf-www.
dk.is
Frikirkjan Kefas
H. Hauksson ehf
Hefilverk ehf
Hjörtur Eiríksson sf
JS-hús ehf
Karína ehf
Kraftvélar ehf
Litalausnir
málningarþjónusta ehf
Loft og raftæki ehf
Lögmennsstofa Guðmundar
Þórðarsonar
Rafmiðlun hf
Rafport ehf
S.Þ. verktakar ehf
Stíflupjónustan ehf
Tengi ehf
Tækniþjónusta Ragnars G
Gunnarssonar ehf
Ungmennafélagið Breiðablik
Vatn ehf
Vökvatæki ehf
Ýmus ehf, heildverslun

Garðabær

Ap-Þrif ehf
Bílasprautun Íslands ehf
Garðabær
Geislatækni ehf-Laser-
þjónustan
Hjallastefnan ehf
K.C. Málun ehf

Loftorka Reykjavík ehf
Marás vélar ehf
Samhentir
Spöng ehf
Vélsmiðja Þorgeirs ehf.
Vörukaup ehf, heildverslun
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

AC-Raf ehf
Aflhlutir ehf
Allianz á Íslandi hf
Ás, fasteignasala ehf
Bor ehf
Bortækni ehf
Einar í Bjarnabæ ehf
Eldvarnarþjónustan ehf
Flensborgarskólinn
HH Trésmiðja ehf
Hlaðbær-Colas hf,
malbikunarstöð
Hvalur hf
Kerfi fyrirtækjaþjónusta ehf
Krýsuvíkurskóli
Netorka hf
Opal Sjávarfang ehf
SJ Tréverk ehf
Stoðtækni ehf
Tannlæknastofa Harðar V
Sigmarssonar sf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkvík - Sandtak ehf
Vélsmiðjan Áltak ehf
www.gardyrkjan.is

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf
B & B Guesthouse
Blikksmiðja Ágústs Guðjónss
ehf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
GE bílar bílasala
Nesraf ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Renniverkstæði Jens
Tómassonar
Skartsmiðjan
Suðurflug ehf
Verslunarmannafélag
Suðurnesja
Verslunin Kóda

Grindavík

Northern Light Inn
Veitingastofan Vör ehf
Verkalýðsfélag Grindavíkur
Vísir hf

Sandgerði

Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Garður

Lighthouse-innhotel

HIV Ísland

Mosfellsbær

Grindverk ehf
Ísfugl ehf
Mosfellsbakarí
Múr og meira ehf
Nonni litli ehf

Akranes

Bílver, bílaverkstæði ehf
Galito veitingastaður
Garðar Jónsson,
málarameistari
Gámaþjónusta Vesturlands
ehf

Borgarnes

Búvangur ehf
Dýralæknaþjónusta
Vesturlands ehf
Kaupfélag Borgfirðinga
Kvenfélag Stafholtstungna
Landnámssetur Íslands
Límtré Vírnet ehf.
Ræktunarstöðin
Syðra-Lágafelli ehf
Samtök sveitarfélaga í
Vesturlandskjördæmi
Skorradalshreppur

Stykkishólmur

Ásklif ehf
Þórsnes ehf

Ólafsvík

Steinunn ehf

Snæfellsbær

Gistihúsið Langaholt á
Snæfellsnesi

Hellissandur

Skarðsvík ehf

Reykholahreppur

Reykholahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf
GG málningarþjónusta ehf
Hamraborg ehf
Jón og Gunna ehf
Menntaskólinn á Ísafirði
Sjúkraþjálfun Vestfjarða
Verkstjórafélag Vestfjarða
Vesturferðir ehf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf

Patreksfjörður

Fiskmarkaður Patreksfjarðar

Vesturbyggð

Tálknafjörður

Tálknafjarðarhreppur

Bíldudalur

Íslenska kalkþörungafélagið
ehf

Hvammstangi

Geitafell - Seafood
Restaurant

Blönduós

Áfangi ehf
Blönduósbær
Húnavatnshreppur
Stéttarfélagið Samstaða

Skagatrönd

Kvenfélagið Hekla
Sveitarfélagið Skagatrönd

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Fjölbrautaskóli
Norðurlands vestra
Sjúkraþjálfun Sigurveigar
Skinsstöðin hf
Sveitarfélagið Skagafjörður

Varmahlíð

Ferðaþjónustan Lauftúni

Siglufjörður

Fjallabyggð

Akureyri

Ásco ehf, bílarafragn
Blikkrás ehf
Eyjafjarðarsveit
Framtal sf
Geimstofan ehf,
auglýsingastofa og skiltagerð
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf-
www.rettarholl.is
Húsprýði sf
Jafnréttisstofa
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Rakara- og hárstofan
Kaupangi
Samvirkni ehf
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skútaberg ehf
Tannlæknastofa Árna Páls
Urtasmiðjan ehf-www.
urtasmiðjan.is, s: 462 4769

Grimsey

Sigurbjörn ehf

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf,
vélaverkstæði

Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf
Fjallasýn Rúnars
Óskarssonar ehf-www.
fjallasyn.is
Kvenfélag Ljósvefninga
Norðurþing
Steinsteypir ehf
Trésmiðjan Rein ehf
Vermir sf
Víkurráð ehf

Kópasker

Eyjafjarðar- og
Þingeyjarprófastsdæmi

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf
ES-vinnuvélar ehf

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf
ehf
Bólholt ehf
Fljótsdalshérað
Héraðsprent ehf
Hitaveita Egilsstaða
og Fella ehf
Menntaskólinn á
Egilsstöðum
Skrifstofuþjónusta
Austurlands ehf

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Launafl ehf
Skiltaval ehf
Tærgesen, veitinga- og
gistihús

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf

Neskaupstaður

Samvinnufélag
útgerðamanna, Neskaupstað
Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli
Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Litli Tindur ehf
Loðnuvinnslan hf

Djúpavogur

Berunes farfuglaheimili ehf
S.G. Vélar ehf, verkstæði

Höfn í Hornafirði

Framhaldsskólinn í
A-Skaftafellsýslu

Selfoss

Baldvin og Þorvaldur ehf
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og
bílaréttingar
Fossvélar ehf
Gróðrarstöðin Ártangi ehf
Hótel Gullfoss
K.Þ Verktakar ehf
Kvenfélag
Hraungerðishrepps
Máttur sjúkraþjálfun ehf
Nesey ehf
Set ehf, röðaverksmiðja
Stíflupjónusta Suðurlands
Sveitarfélagið Árborg
Tannlæknaþjónustan.is
Veitingastaðurinn Menam
Vélaverkstæði Þóris ehf

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð
Raftaug ehf
Yfirlit ehf

Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf
Landsbanki Íslands
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákshafnarhöfn
Þorlákskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf

Laugarvatn

Ásvélar ehf
Laugarvatn Fontana
Menntaskólinn að
Laugarvatni

Flúðir

Gröfutækni ehf
Varmalækur ehf

Hvolsvöllur

Héraðsbókasafn Rangæinga

Vík

Mýrdælingur ehf

Kirkjubæjarklaustur

Icelandair Hótel Klaustur

Vestmannaeyjar

D.Þ.H ehf, sjúkraþjálfun
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Miðstöðin ehf
Rannsóknarþjónustan V.M.
Skipalyftan ehf

Hraðgreiningarprófin - Staðan á Íslandi

Mynd: Pressphotos.biz



Atli Þór Fanndal hitti Önnu Tómasdóttur, hjúkrunarfræðing á göngudeild smitsjúkdóma, og tók hraðgreiningarpróf fyrir HIV og lifrabólgu C hjá henni uppi á Landspítala. Hann fræddist um þetta átak hjá henni.

- *Hvernig hefur reynslan verið af þessu verkefni og hvernig hafið þið gert þetta?* Hraðprófin hafa bara verið aðgengileg í eina vitundarvakningarviku sem var í september og þá buðum við upp á hraðgreiningarpróf á göngudeild smitsjúkdóma, göngudeild meltingar á Hringbraut, á Voggi og í Frú Ragnheiði. Þetta var líka auglýst vel í blöðunum. Við fengum fólk utan úr bæ sem gat mætt á dagvinnutíma án þess að bóka og fengið skimun. Í þeim tilfellum er yfir-

„Þessi próf hafa verið í notkun í Evrópu í um 20 ár, þetta er ekki nýtt fyrirbæri. Við erum mjög aftarlega á merinni.“

leitt einhver áhættuþáttur hjá fólki, saga um blóðgjöf fyrir 1992, saga um vímuefnanotkun í æð, ef fólk hefur farið í meiri háttar aðgerð fyrir 1992 og svo eru húðflúr líka áhættuþáttur. Karlmennt sem sofa hjá öðrum karlmönnum voru líka tilgreindir sérstaklega sem áhættuhópur. Lifrabólga C er almennt ekki skilgreindur sem kynsjúkdómur í gegnum árin en samt hafa kynferðisleg smit af lifrabólgu C verið að aukast síðustu ár. Það þarf nefnilega alltaf

blóð í blóð svo að það þarf að vera þess eðlis að það verði blóðblöndun í kynlífi til að það geti smitast. Það mætti gjarnan vera mun greiðari aðgangur að hraðgreiningarprófum fyrir lifrabólgu C, HIV og svo sárásótt. Þessi próf hafa verið í notkun í Evrópu í um 20 ár, þetta er ekki nýtt fyrirbæri. Við erum mjög aftarlega á merinni.

- *Ertu með tölur yfir því hversu margir tóku þetta próf?* Ég held að það hafi verið um 60-80 sem komu í heildina. Það komu flestir til okkar og svo í Samtökin '78. Maður hefur þó samt á tilfinningunni að maður sé ekki að ná til þeirra sem ættu helst að koma, til dæmis þegar við fórum í Samtökin '78 þá voru ofboðslega margar samkynhneigðar konur sem komu. Kannski eru þetta einstaklingar sem eru almennt duglegir að koma í test en eru kannski ekki þessir sem maður er að reyna að ná til. HIV prófin eru rosalega mikilvæg. Það jákvæða við þessi próf er að þau ná aðallega til þeirra sem myndu ekki fara í próf. Það er að sjálfsögðu ekkert mál að koma upp á spítala og fara í próf en fólk veigar sér við það að þurfa að koma og annað hvort opinbera kynhneigð eða kynhegðun eða einhverja áhættuþætti.

„Þetta hjálpar til með að ná til fólksins fyrr í ferlinu, greina það fyrr og stemma stigu við frekari smitum og koma fólki í meðferð“

- *Ég reikna með því að 10% af vinnunni þinni fari í að ná til 90% og svo er 90% af vinnunni þinni að fara í að ná í 10% og þá hlýtur allt svona að hjálpa gríðarlega.* Algjörlega, svo er líka verið að segja að þetta séu ekki fullkomin próf og ekki fullkomnar aðstæður en þetta er betra en ekkert próf. Við erum með fullt af einstaklingum sem fara aldrei í próf og þá er þetta svo sannarlega betra en ekkert. Það er einmitt svo mikilvægt að þetta sé normaliserað. Ég er líka talsmaður þess að þeir sem framkvæmi þessi próf séu með þekkingu á bæði lifrabólgu C og HIV því það ríkir mjög mikill misskilningur um þessa sjúkdóma. Varðandi HIV, margir halda að það sé dauðadómur og að þetta sé bráðsmitandi sem það er ekki. Svo með lifrabólgu C, það er svo margt sem getur misskilist, til dæmis þá er mikilvægt að rugla ekki saman mótefnum og veirunni. Þetta eru tveir sitt hvorir hlutir sem þarf að mæla.

- *Ef, eða þegar, það kemur check point kerfi hérna á Íslandi, hvað tæki svo við ef maður greinist?* Það er þannig í DK, þar sem ég skoðaði þetta, að það eru bara tilgreindir ákveðnir tímar á göngudeild daginn eftir sem fólk má þá bóka í. Þau fara bara á ákveðnum kvöldum í viku og prófa á



Mynd: Pressphotos.biz

jaðrinum og svo ef einhver reynist jákvæður þá er bara strax bókað í tíma daginn eftir og fólki fylgt eftir og jafnvel fylgt þangað. Við höfum séð þetta þannig fyrir okkur, eins og til dæmis með Frú Ragnheiði, að það yrði aldrei prófað á föstudagskvöldum vegna þess að þá er ekki hægt að fá tíma daginn eftir. Það er prófað aðra daga og væri þá tilgreindur ákveðinn tími sem fólki mætti koma til okkar og fylgja því eftir. Það er ekkert því til fyrirstöðu ef þeir sem greinast með alvarlega sjúkdóma eins og HIV eða lifrabólgu C og vilja koma í eftirfylgni. Það þarf alltaf að staðfesta svona próf með öðru prófi, það skiptir ekki máli hvort þú ferð í blóðprufu hérna og greinist með HIV, þú þarft að fara í endurtekið próf til að staðfesta það. Það þarf alltaf tvö próf til að staðfesta.

- Hvenær er hægt að láta prófa sig, getur maður farið um leið og maður heldur að smit hafi orðið? Maður vill að fólki sé meðvitað um að það getur komið neikvætt próf þótt að það sé mögulega smitað, því fólki getur verið jákvætt án þess að mælast ef fólki fer of snemma í próf því það er óvissutímabil. Það geta liðið þrír mánuðir frá því að fólki kann mögulega að hafa smitast þangað til það myndi mælast jákvætt í prófinu, bæði fyrir HIV og lifrabólgu C. Það þýðir í raun aldrei að koma í HIV próf fyrr en fyrsta lagi fjórum vikum eftir grun um smit.

- Hvað tekur langan tíma að fá niðurstöður úr prófinu? Það tekur 20 - 40 mínútur að lesa af prófinu, sem sagt ekki fyrr en í fyrsta lagi eftir 20 mínútur og ekki seinna en 40 mínútur. Eftir 40 mínútur er ekki tryggt að það sé áreiðanlegt. En við höfum séð að ef próf koma jákvæð þá gerist það mjög fljótt.

- Hvernig sérð þú fyrir þér næstu skref? Eruð þið að vinna úr niðurstöðum vitundarvakningarvinnunnar? Ég held að það eigi að endurtaka þetta eftir áramót og svo reyna að sýna fram á að þetta hafi virkað vel og

þeir sem hafi mælst jákvæðir hafi skilað sér í eftirfylgni og það hafi myndast góð jákvæð reynsla af þessu.

- Hvernig kemur það til að þú ferð að velta þessu fyrir þér og þá sérstaklega hraðprófum? Það er í gegnum samnorðnað samstarf. Ég er hjúkrunarfræðingur á HIV göngudeild og við erum eina HIV göngudeildin á landinu. Ég er í samstarfi við göngudeildir í Danmörku, Noregi, Svíþjóð og Finnlandi og hitti reglulega hjúkrunarfræðinga og fylgist með hvað þær eru að gera erlendis. Mér fannst rosalega sniðugt að þær geti boðið þarna upp á hraðgreiningarpróf og eru á checkpointum og bílum út á jaðrinum. Það hefur komið faraldur á HIV hjá þeim sem nota vímuefni í æð og þetta eru einstaklingar sem stundum hafa verið að greinast seint, mörgum árum eftir smit og eru á lokastigi sjúkdómsins. Þetta hjálpar til með að ná til fólksins fyrr í ferlinu, greina það fyrr og stemma stigu við frekari smitum og koma fólki í meðferð. Þannig að ég hafði mikinn áhuga á að þetta yrði innleitt hérna heima. Það voru lokaðar dyr alveg þangað til að lifrabólgu C átakið byrjaði og þá fórum við að þrýsta á að HIV próf fengju að fljóta með. Við höfum verið að fara í fangelsin að tékka á lifrabólgu C þar og þá fyrir HIV í leiðinni.

-Hvernig myndir þú vilja halda áfram með þetta? Ég myndi vilja að til dæmis Frú Ragnheiður, HIV Ísland, Samtökin 78 þeir sem hafa áhuga á að framkvæma þessi próf, að þau myndu þá tilnefna einhvern aðila, innan sinna vébanda, sem væri þá tilbúinn að gera þessi próf. Hann fengi þá fræðslu um hvernig á að gera prófin og hvernig á að veita pre-test og post-test fræðslu þannig að hann væri með einhvers konar skirteini upp á að hann gæti framkvæmt þessi próf. Ég held að það myndi hjálpa okkur við að fá leyfi fyrir þessu. Mér skilst að það þurfi lagabreytingu. Þetta er ekki á formlegum stað í kerfinu og við erum mjög snemma í þessu ferli ■

Einfalt og fljótlegt

Prófið þarfnast eingöngu munnstrokes eða blóðdropa og er sársaukalaust með öllu.

Blóðdropi úr fingri eða munnvatnssýni er notað til að athuga mótefnasvörin. .

Við viljum að control línan sé jákvæð og ef það er engin test lína þá er prófið neikvætt. Það er jákvætt að vera neikvæður í þessu prófi.

Það tekur 20 - 40 mín að lesa af prófinu. Sem sagt ekki fyrr en í fyrsta lagi eftir 20 mínútur og ekki seinna en eftir 40 mínútur. Eftir 40 mínútur er ekki tryggt að það sé áreiðanlegt.

Ef þessi próf koma jákvæð þá gerist það mjög fljótt.



Myndir: Pressphotos.biz

Skúffuð yfir aukningu smita að undanfögnu

Tölur um HIV-smit hér á landi fyrir árið 2016 eru sláandi og nauðsynlegt er að vekja fólk til vitundar vegna málsins, segir Sigrún Grendal Magnúsdóttir, formaður HIV samtakanna. Aldrei hafa eins margir greinst með HIV hér á landi og árið 2016, eða 27 manns. Þá sýna nýjar tölur að 19 nýsmit hafa orðið það sem af er ári.

„Rosalega skúffuð“

„Við vorum alveg rosalega skúffuð að heyra þetta. Einnig það að þeir sem eru á lyfum eru ekki að smita, þannig að þeir sem eru að smita er fólk sem veit ekki að það er HIV jákvætt“, segir Sigrún og lýsir á sama tíma yfir þungum áhyggjum vegna þessara talna, enda sjúkdómurinn alvarlegur og ólæknandi. Landlæknir birti síðastliðinn maí Farsóttaskýrslu þar sem finna má kafla um HIV árið 2016. Í skýrslunni segir um árið 2016. „Á árinu 2016 greindust óvenjumargir einstaklingar með HIV-sýkingu eða 27 einstaklingar sem er meira en tvöfalt fleiri en á árunum 2014 og 2015 (sjá mynd). Af þeim sem greindust voru 20 karlmenn en sjö voru konur. Fjórtán voru með íslenskt ríkisfang en 13 voru af erlendu bergi brotnir. Uppruni smits var rakinn til Íslands í 13 tilvikum en til annarra landa í 14 tilvikum. Af þeim sem voru sýktir

voru 7 (35%) samkynhneigðir, 7 (35%) gagnkynhneigðir en 6 (30%) voru með sögu um sprautunotkun. Óvenjumargir eða fjórir einstaklingar greindust með alnæmi sem er lokastig sjúkdómsins. Að auki voru þrír einstaklingar með merki um langt genginn sjúkdóm. Það bendir til þess að HIV-smit fari lengi dult hjá mörgum einstaklingum, sem er áhyggjuefni.“

Kynsjúkdómasmitum fjölga

Í skýrslunni kemur sömuleiðis fram fjölgun í flokkum annarra kynsjúkdóma; sárasótt, lekanda, lifrabólgu C og þá eiga Íslendingar enn Evrópumetið í klamydíusýkingum. HIV Ísland vinnur nú að auknu aðgengi að hraðprófum og vitundarvakningu í málefnum HIV jákvæðra. Þá hefur lyfið Truvada, sem oft er kallað PrEP, verið til umræðu að undanfögnu án þess þó að tekin hafi verið ákvörðun um næstu skref. HIV Ísland mun halda áfram að tala fyrir hagsmunum HIV jákvæðra og aðstandenda í þessum málum sem og öðrum ■

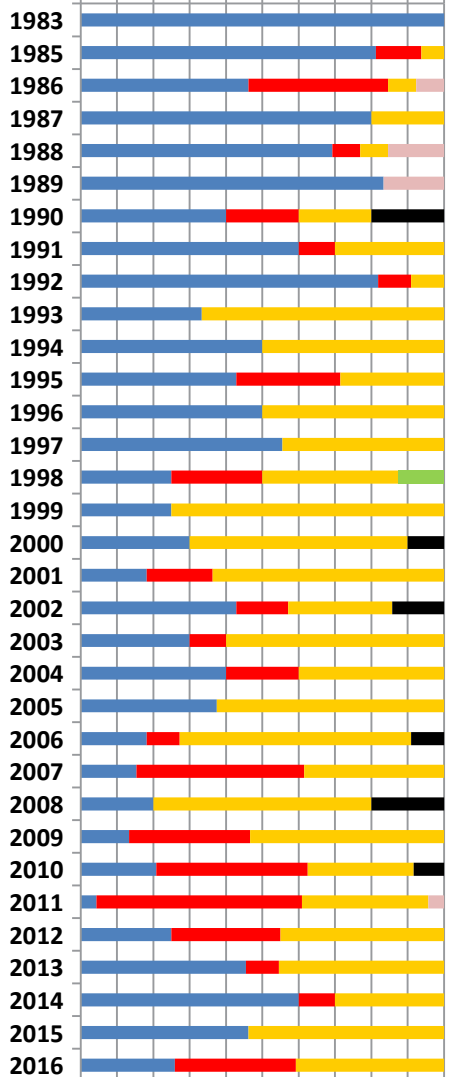


Farsóttaskýrsla 2016 var birt í maillok síðastliðnum. Í skýrslunni má finna margvíslegan fróðleik um einstaka smit-sjúkdóma á Íslandi áratugi aftur í tímann og þann árangur sem náðst hefur með ýmsum aðgerðum til að halda þeim í skefjum. Skýrsluna má finna á vef Landlæknis og á vefslóðinni <http://goo.gl/a73Lmm>

Ár	Fjöldi tilkynnta einstaklinga með HIV smit miðaður við 31.12.16			Fjöldi greindra sjúklinga með alnæmi (AIDS) miðaður við 31.12.16			Fjöldi sjúklinga sem látist hafa af völdum alnæmis miðaður við 31.12.16		
	Karlar	Konur	Samtals	Karlar	Konur	Samtals	Karlar	Konur	Samtals
1983	1	0	1	0	0	0	0	0	0
1984	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1985	15	1	16	1	0	1	1	0	1
1986	11	2	13	3	0	3	0	0	0
1987	4	1	5	1	0	1	2	0	2
1988	10	3	13	3	2	5	1	1	2
1989	5	1	6	3	0	3	0	0	0
1990	5	0	5	3	0	3	4	1	5
1991	8	2	10	6	2	8	2	0	2
1992	10	1	11	3	0	3	2	0	2
1993	2	1	3	6	1	7	7	1	8
1994	6	2	8	5	1	6	4	1	5
1995	5	2	7	4	0	4	3	0	3
1996	4	2	6	3	0	3	1	0	1
1997	8	1	9	1	0	1	1	0	1
1998	5	3	8	2	0	2	0	0	0
1999	7	5	12	0	0	0	1	0	1
2000	7	3	10	1	0	1	1	0	1
2001	9	2	11	1	0	1	0	1	1
2002	5	2	7	0	0	0	0	0	0
2003	6	4	10	1	0	1	0	0	0
2004	4	1	5	2	1	3	1	0	1
2005	5	3	8	1	0	1	0	0	0
2006	8	3	11	2	1	3	1	0	1
2007	6	7	13	0	0	0	0	0	0
2008	7	3	10	0	0	0	0	0	0
2009	4	11	15	0	1	1	1	0	1
2010	18	6	24	1	0	1	0	0	0
2011	12	11	23	2	1	3	0	1	1
2012	13	7	20	1	0	1	0	0	0
2013	8	3	11	1	0	1	0	0	0
2014	8	2	10	0	0	0	0	0	0
2015	11	2	13	2	0	2	0	0	0
2016	20	7	27	4	0	4	0	0	0
Samtals	257	104	361	63	10	73	33	6	39

Hlutfallsleg skipting

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

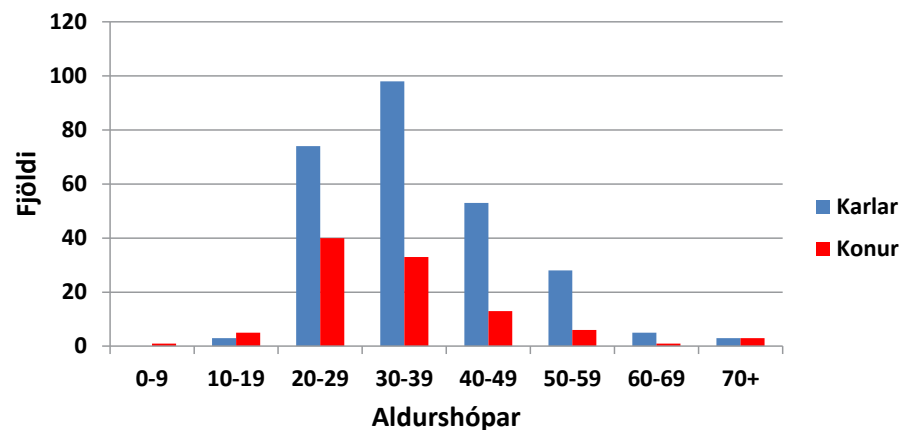


Greining HIV-jákvæðra eftir árum, smitleiðum og hópum

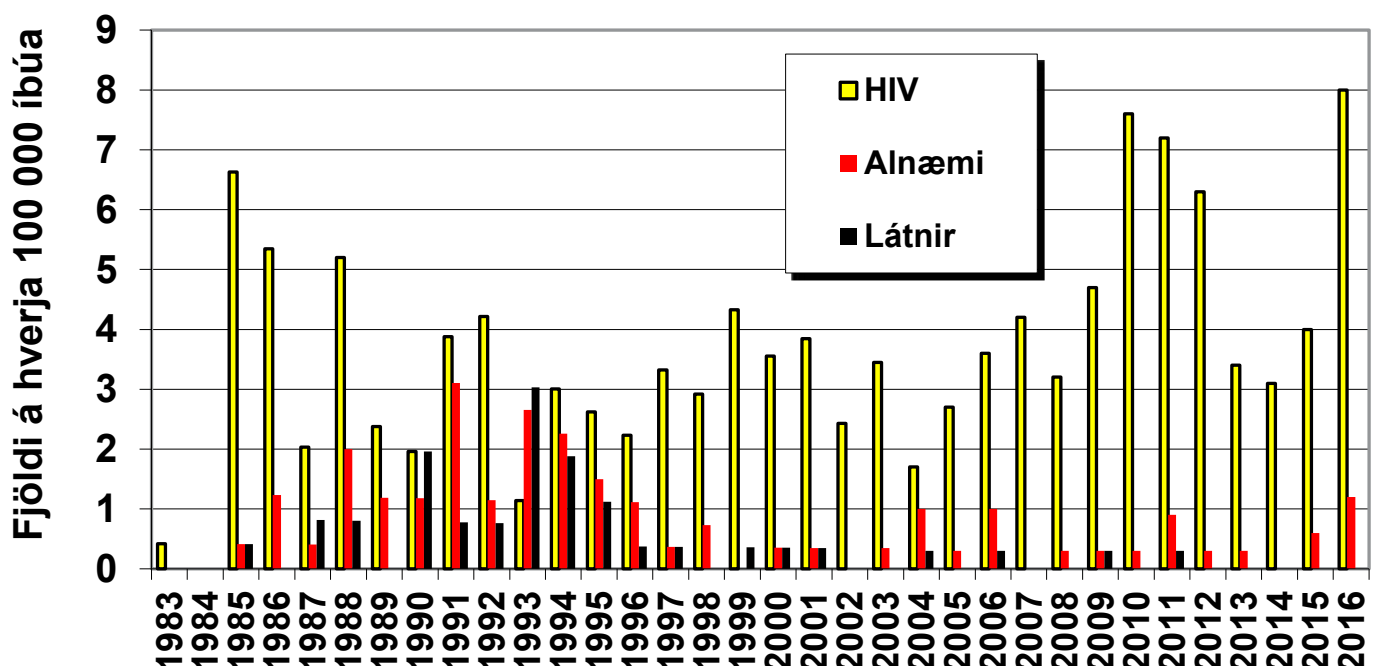
Nýsmit það sem af er ári

19 einstaklingar hafa greinst með nýsmit á fyrstu mánuðum ársins 2017 samkvæmt tölum frá Landlækni. Árið 2016 greindust 27 manns með HIV. Miðað við þessar tölur er talsvert um smit árið 2017.

Aldursskipting HIV-smitaðra sem greinst hafa á Íslandi 1983-2016



Fjöldi sjúklinga á Íslandi með HIV-smit, alnæmi og fjöldi látinna





Allt er gott sem endar vel



0,5 L

Settu ljúffengan endapunkt við máltíðina með skál af ómótstæðilegum Mjúkís, þar sem dásamleg karamella á stórleik á móti einstöku kaffibragðinu. Nú fæst hann í nýjum hálfs lítra umbúðum.

Mjúk lending eftir matinn