

RAUÐI BORDINN

26. ÁRG., 37. BLAÐ, NÓVEMBER 2015



Efnisyfirlit

Hugleiðingar framkvæmdastjóra	3
Mér hefur hlotnast fjársjóður	6
Góðir gestir frá velferðarsviði	11
Grasrótarstarfið skilar mestum árangri	13
Haraldi Briem þakkað	15
Fræðsla og forvarnir	16
Fordómar skapast af vanþekkingu	19
Afró-stuð með velunnurum	20
Ísbangsar komu færandi hendi	21
Erlent samstarf	22
Uppsögn	23
Talað um hiv í lönó	24
Truada - forvörn gegn hiv	28
Lárus Már Björnsson – ljóð	30

kom | almannatengsl
stofnað 1986

FIT
FÉLAG IÐN- OG
TÆKNIGREINA
www.fit.is

ÞORBJÖRN
Hafnargötu 12 · 240 Grindavík

FOSSHOTEL



Rauði borðinn

Að bera **Rauða borðann** er tákmynd samúðar og stuðnings við hiv-jákvæða og alnæmissjúka.

Rauði borðinn er ekki einungis stuðningsyfirlýsing, heldur krafa um umræðu og forvarnir, ósk um framfarir í rannsóknum og von um lækningu.

Rauði borðinn er einnig leið til þess að draga hiv-smit og alnæmi fram í dagsljósið.

Upphaf **Rauða borðans** má rekja til listamannahópsins Visual AIDS í Bandaríkjunum, samtaka listamanna, listfræðinga og forstöðumanna listasafna. Inntakið er: **hiv og alnæmi kemur okkur öllum við!**

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

Skrifstofa samtakanna er að Hverfisgötu 69.

Opnunartími:
Mánudaga-fimmtudaga,
kl. 13.00-16.00.

Stjórn:
Formaður:
Jón T. Sveinsson
Varaformaður:
Ingi Hans Ágústsson
Gjaldkeri:
Guðni Baldursson
Meðstjórnendur:
Árni Friðrik Ólafarson
Sigrún Grendal
Ragnar Erling Hermannsson

Framkvæmdastjóri:
Einar Þór Jónsson

Netfang:
hiv-island@hiv-island.is
Heimasíða: www.hiv-island.is
Símanúmer: 552 8586
Kennitala: 541288-1129
Bankanúmer: 513-26-603485.
Styrkur er alltaf vel þeginn.

Rauði borðinn
Tímarit samtakanna
Hiv Ísland
26. árg., 37. tölublað
Útgáfudagur:
Nóvember 2015
Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Birna Þórðardóttir
Ritnefnd:
Einar Þór Jónsson
Guðni Baldursson
Jón T. Sveinsson
Sigrún Grendal
Umbrot & hönnun:
Hiv Ísland
Forsíðumynd:
David Barreiro
Prentun:
Prentsmiðjan Oddi ehf
Dreifing: Póstdreifing ehf
Upplag: 4.000 eintök
ISSN 1670-2751

Hugleiðingar framkvæmdastjóra

Hlutverk samtakanna Hiv Ísland er að auka þekkingu og skilning á hiv og alnæmi, að styðja smitaða og sjúka og aðstandendur þeirra. Samtökin hafa meðal annars leitað nýrra leiða til að uppfræða fólk um hiv og vinna gegn fordómum og standa vörð um mannréttindi. Félagsmenn eru rúmlega 300.

Margbreytileg málefni

Störf samtakanna Hiv Ísland eru sérstök, viðkvæm og frábrugðin störfum annarra félaga að því leyti að stór hópur félagsmanna vill ekki láta aðra í samfélaginu vita af sér, kemur ekki fram nema undir algjörum trúnaði og ekki á opinberum viðburðum sem félagið stendur fyrir. Stóra eilífðarverkefni félagsmanna er vinnan gegn fordómum og misskilningi um hiv-jákvætt fólk. Viðfangsefnin eru mannréttindi, sýnileiki, fræðsla, styrking, traust og samvinna.

Stórkostlegar framfarir hafa átt sér stað í meðferð sjúkdómsins á síðustu árum, helstu og nýjustu fréttir þess efnis koma frá Alþjóðheilbrigðisstofnuninni um að hiv-jákvæðir einstaklingar á lyfjameðferð smiti ekki aðra. Erlendis er lyfið *Truvada* komið á markað, lyf sem almenningur getur nálgast og notað sér til varnar gegn hiv-smiti. Þrátt fyrir þessar miklu og jákvæðu framfarir í meðferð sjúkdómsins er málefnið enn ótrúlega viðkvæmt og þarf lítið út af að bera til þess að alvarlegt ástand skapist meðal hóps hiv-smitaðra einstaklinga.

Alvarlegt mál

Nýjasta dæmi um alvarleg mál hiv-smitaðra kom upp hér á landi síðastliðið sumar. Það varðar ungan mann frá Nígeríu sem settur var í eins mánaðar gæsluvarðhald, grunaður um að hafa vísvitandi smitað ungar konur af hiv, vegna óljósra upplýsinga erlendis frá. Málið kom okkur í opna skjöldu og harkalegar aðgerðir lögreglu vöktu ugg meðal félagsmanna okkar, vægt til orða tekið. Mál „hælisleitandans frá Nígeríu“ eins og hann hefur verið nefndur í fjölmiðlum afhjúpar á margan hátt fáfræði, fordóma og rótgróinn ótta sem viðgengst



gegn hiv-smituðu fólki. Við hjá samtökunum Hiv Ísland hörmum þessar aðgerðir sem hafa leitt til frekari ótta- og glæpavæðingar hiv-sjúkdómsins og þá er ekki á nokkurn hátt verið að gera lítið úr nauðsynlegu inngripi þegar fólk er hættulegt sjálft sér eða öðrum.

Atburðarásin er í stuttu máli þessi: Ungi maðurinn hafði verið á landinu í eitt ár án þess að fara í heilbrigðiseftirlit, ekki höfðu verið tekin próf til að athuga með hiv eða aðra smitsjúkdóma. Hann neitaði því strax að hafa vitað af hiv-smitinu og vísaði á bug ásökunum um meintan ásetning að smita aðra. Að loknu gæsluvarðhaldi og farbanni sakbornings hefur lögreglu ekki tekist að sanna að hann hafi vitað af hiv-smiti. Þegar þetta er skrifað er hann frjáls ferða sinna. Við munum fylgjast með framvindu þessa dapurlega máls, þar sem ungar konur og ungur karl hafa greinst með hiv-smit og þurfa að lifa með það. Margar spurningar hafa vaknað og við erum hugsi yfir þessum harkalegu aðgerðum sem minna um margt á ótta og nornaveiðar níunda áratugarins. Hverjar eru heimildir yfirvalda í gjörningi þessum? Hver er tilkynningaskyldan? Hver er upplýsingagjöf sóttvarnaryfirvalda í málum sem þessu til lögreglu? Hver



er heilbrigðisþjónusta og upplýsingagjöf við útlendinga sem sækja um að búa á landinu? Fá allir málsaðilar viðhlítandi ráðgjöf og stuðning?

Bjartari framtíðarhorfur

Veruleiki og framtíðarhorfur hiv-jákvæðra eru allt önnur í dag en fyrir tveimur áratugum, en þó skortir á sýnileika þessara einstaklinga í samfélaginu, hann er því miður ekki meiri en áður. Við sem vinnum með hiv-jákvæðum erum sammála um það. Langflest hiv-jákvæð taka þátt í samfélaginu, eru á vinnumarkaðnum en deila því sjaldnast með öðrum að þau séu með þennan alvarlega sjúkdóm. Líðan og félagsleg upplifun hiv-jákvæðra á Íslandi er ekki nógu góð, sjúkdómnum fylgir heilsufarslegt álag og líðan fólks tengist líka mjög sýnileika og sjálfsmati.

Margir segjast hafa upplifað höfnun en það að vera hafnað er ein skelfilegasta tilfinning sem mannskepan finnur. Við leggjum mikið á okkur til að falla í hópinn. Það er slítandi og fólki sem er búð að vera lengi með hiv hættir við þunglyndi, eins og öðrum sem eru með langvinna sjúkdóma, og því er líka hættara við alvarlegum streitueinkennum. Ég held þó að ég tali fyrir hönd flestra hiv-jákvæðra þegar ég segi að þau sem eru með hiv skilgreina sig ekki sem sjúklinga. Fólk lifir tiltölulega eðlilegu lífi og finnur ekki mikið fyrir þessu.

Ekki smitandi lengur

Oft er félagið okkar eini aðilinn sem hiv-jákvæðir einstaklingar þora að hafa samband við og treysta. Sumir

tengjast jafnvel eingöngu í gegnum síma, sökum hræðslu við viðbrögð umhverfisins. Algenzt er að fólk frá ólíkum menningarheimum þurfi ítarlega ráðgjöf og eftirfylgd frá Hiv félaginu. Hiv-jákvæð leita í jafningjafræðslu sem við bjóðum upp á en forðast því miður stundum viðtöl við sálfræðinga, geðlækna og annað fagfólk.

Það hafði gríðarlega mikið að segja þegar Alþjóðaheilbrigðisstofnunin gaf formlega út yfirlýsingu þess efnis að hiv-jákvæð, sem eru á lyfjameðferð, væru ekki smitandi. Þessi nýja staða er byltingarkennd breyting fyrir forvarnarstarfið og gefur nýja von um, að hægt sé að koma böndum á útbreiðslu sjúkdómsins. Fyrir einstaklingana sjálfa er léttirinn stórkostlegur. Hiv-jákvætt fólk, sem upplifir sig heilsuhraust og fullt af lífsorku, getur lifað eðlilegu lífi, eignast börn, gert framtíðaráætlanir og þarf ekki að óttast að smita aðra. Björtustu vonir okkar eru líka þær að stimulun og fordómar tilheyri bráðlega fortíðinni. Þau ríki heims sem hafa búið við smitsjúkdómalög sem hamla ferðafrelsi fólks með hiv eru byrjuð að endurskoða lög. Bandaríkin til dæmis hafa afnumið ferðabann hiv-jákvæðra til landsins. Nútímalýðræðisríki eins og Svíþjóð, sem setti mjög umdeild lög um hiv á sínum tíma, eru líka að endurskoða sín lög. Framtíðin hjá hiv-jákvæðum, von um endanlega lækningu og breytt viðhorf hefur aldrei verið eins björt.

Mikið hefur verið talað um að áhættuhóparnir hvað varðar hiv séu hommar, fólk frá Afríku og fólk sem notar óhreinar sprautunálar, en staðreyndin er sú að stærsti hópurinn á Vesturlöndum sem smitast af hiv í dag er gagnkynhneigt fólk sem smitast með kynlífi, konur og karlar. Við ættum því að fara varlega í að flokka fólk, það getur leitt til misskilnings.

Tölfræði

Árið 2014 greindust tíu einstaklingar hiv-jákvæðir hér á landi. Frá upphafi hafa um 320 greinst hiv-jákvæð hér á landi og 39 látist af völdum alnæmis. Nálega öll þeirra, sem hafa greinst og eru á lífi, eru á lyfjum. Það þýðir að veiran er í dvala, hiv-jákvæð eru einkennalaus og smita ekki aðra. Þess vegna er svo mikilvægt að einstaklingar sem gætu hafa smitast fari í próf. Hér fá öll sem greinast hiv-jákvæð lyfjameðferð og þá er viðkomandi ekki smitandi. Það er mikilvægt að vita að einstaklingar sem fá lyfjameðferð eru ekki hættulegir. Smithættan er mest vegna þeirra sem ekki hafa greinst – þeirra sem ekki vita af smitinu, þannig er staðan. Hiv-jákvæður einstaklingur í lyfjameðferð er ekki smitandi og ætti því ekki að vera síðri valkostur í ástarlífinu en einhver annar.

Starfið út á við

Félagið Hiv Ísland byggir starf sitt á styrkjum, haldið er úti fræðslu- og forvarnastarfi í grunnskólum, hjá meðferðarstofnunum, góðgerðasamtökum, ungliðahreyfingu

Samtakanna '78, í fangelsum, læknadeild og öðrum háskóladeildum svo eitthvað sé nefnt. Hverfisgata 69, *húsið okkar*, er í eigu Reykjavíkurborgar sem leggur notkun þess til sem styrk við starfsemi félagsins. Auk þess tekur félagið þátt í ýmsu fjölþjóðlegu samstarfi.

Á hverju hausti standa samtökin fyrir málþingi sem ætlað er hiv-jákvæðum, heilbrigðisstarfsfólki og öðrum áhugasömum. Málþingið er unnið í samvinnu við heilbrigðisstarfsfólk göngudeildar smitsjúkdóma á Landspítala. Í nóvember 2014 bar málþingið heitið *Hiv og geðheilbrigði*, í ár var þema málþingsins *Hiv og lífsgæði*.

Árleg minningarguðsþjónusta um þau sem látist hafa af völdum alnæmis var í Fríkirkjunni venju samkvæmt og opið hús á Hverfisgötunni á alþjóðlegum degi alnæmis þann 1. desember. Uppákomur þessar eru mest sóttu viðburðir félagsins.

Rauði borðinn málagn félagsins kemur út síðla hausts ár hvert. Blaðið nýtist meðal annars vel til kynningar og fræðslu í skólum. Síðasta blaðið kom út í nóvember 2014 og þótti sérlega vandað og vel heppnað.

Samtökin hafa átt gott samstarf við göngudeild smitsjúkdóma á Landspítalanum, það hefur einkennst af trausti sem á sér vart hliðstæðu í öðrum löndum. Göngudeildin vísar hiv-jákvæðum til samtakanna og lítur til okkar sem mikilvægs þáttar í vegferð hvers hiv-smitaðs einstaklings.

Félagið Hiv Ísland hefur einnig veitt ýmsum félagasamtökum ráðgjöf, þar má meðal annars nefna samtök sem koma að málefnum útlendinga og *Samtökin '78*. Nýjasta afurð slíks samstarfs var fundurinn *Tölum um hiv* – mjög skemmtileg uppákoma sem haldin var í Iðnó á *Hinsegin dögum*. Líflegar umræður sköpuðust og mikill áhugi meðal fundargesta.

Þannig að – verkefnin eru næg en framtíðin björt!

Einar Þór Jónsson

Kveðjur til formanns



Formaður Hiv Ísland, Jón Tryggvi Sveinsson, dvelur erlendis um þessar mundir. Stjórn samtakanna sendir bestu kveðjur og þakkar fyrir samstarfið til þessa. Hlökkum til ánægjulegra endurfunda!

Alþjóðlegi alnæmisdagurinn 1. desember Dagur rauða borðans

Alþjóðlegi alnæmisdagurinn
þriðjudaginn 1. desember næstkomandi.

Að Hverfisgötu 69 verður opið hús,
boðið upp á kaffihlaðborð og miklar hnall-
þórir milli kl. 15:00 og 18:00.

Fáum heimsókn góðra listamanna.

Yfirskrift dagsins í ár er:
Náum núllpunkti



Lyf sem koma í veg fyrir hiv-smit ekki fáanleg á Bretlandi

Lyfið *Truvada*, sem getur komið í veg fyrir hiv-smit, er ekki enn fáanlegt á Bretlandi.

Breska heilbrigðisþjónustan [NHS] hefur verið hvött til að leyfa ávísun á svokölluð *PrEP*-lyf, eftir að hæstu tölur sem sést hafa um nýsmit á Bretlandi birtust, en *PrEP*-lyf geta komið í veg fyrir smit. Árið 2010 greindust 2.860 karlmenn, sem höfðu átt kynmök við karlmenn, hiv-smitaðir, en 3.360 árið 2014.

Lyfið *Truvada*, sem getur dregið stórlega úr líkum á smiti, er auðfáanlegt fyrir samkynhneigða karlmenn í Bandaríkjunum en er enn til prófunar og skoðunar hjá bresku heilbrigðisþjónustunni.

Yusuf Azad stefnumótunarstjóri hjá Alnæmissamtökum Bretlands [National AIDS Trust] segir: „Við vitum að níu samkynhneigðir karlmenn smitast á hverjum degi – og það eru níu mönnum of margir. Alls konar forvarnastarf hefur komið í veg fyrir að aukningin yrði ennþá meiri. Við skulum líta til San Francisco þar sem sem *PrEP*-lyfin voru tekin í almenna notkun árið 2012. Þar hefur nýgreiningum fækkað um 30%. Þetta þurfum við að gera.“

A man with short brown hair, wearing a dark quilted jacket, a dark scarf, and red gloves, stands outdoors in a grassy area with trees in the background. He is holding a long wooden staff vertically. A metal ring is attached to the staff, and a corrugated metal cone is mounted on top of the ring. He is looking down at the staff with a focused expression.

Krýsuvík bjargaði lífi
mínu og er að gera
það dags daglega,
ég var þar í með-
ferð og mér var
kennt að setja út
net, hafa net af fólki
í kringum mig – fólki
sem getur hjálpað
mér þegar ópol-
inmæðin og egóflipp-
ið taka völdin – þá
spegla þau mig, minna
mig á hvaðan ég kem.
Ég hef þannig net í
kringum mig núna, gott
fólk sem hjálpar mér
í sjálfsskoðuninni, oft
á tíðum tekst mér ekki
að spegla sjálfan mig –
tekst ekki.

MÉR HEFUR HLOTNAST FJÁRSJÓÐUR ÉG FÉKK HANN AÐ GJÖF

Ragnar Erling Hermannsson

Vegna þess fjársjóðs, sem ég hef fengið að gjöf, finnst mér ég standa í dálítilli ábyrgðarstöðu. Mér hefur í raun verið gefið nýtt líf, frelsi frá fíkn – alltaf meir og meir. Ég þarf stöðugt að minna mig á hvaðan ég kem. Ég kem úr mikilli neyslu og stjórnleysi – verkefni mín á hverjum einasta degi eru að reyna að koma auga á þetta, þegar ég fer í stjórnleysið. Ég þrái að komast í ástand auðmýktar, þolinmæði og umburðarlyndis.

Ég er með rosalega erfitt og stórt egó sem tekur mig á staði þangað sem ég ætla einfaldlega að fara til þess að sigra heiminn, verða ríkur á einni nóttu – og svo – bang ...

Að gefa um leið og maður þiggur ...

Um daginn horfði ég á myndband þar sem var verið að lýsa aftara heilahvelinu, sem gerir í raun engan greinarmun á því hvort við erum að gefa eða þiggja, við fáum alltaf umbunina. Þegar ég gef þér eitthvað þá er ég að gefa mér það aftur, þannig að þetta er eiginlega tvöfaldur vinningur.

Þetta lýsir örlítið þeirri vinnu sem ég hef verið í frá því ég kom heim frá Brasilíu. Það er alltaf einhver ljósgeisli til þess að lifa af – en um leið gefur maður af sér, það er mjög fallegt.

Maður gefur guði eitthvað og guð gefur til baka, guð gaf mér það í Krýsuvík – hann tók frá mér örvæntinguna. Í mikilli örvæntingu það ég minn æðri mátt að hjálpa mér, ég átti engar fleiri hugmyndir, það einungis um hjálp frá því geðveikiástandi sem ég var í. Þó svo ég hafi verið handtekinn í Brasilíu með fullt af eiturlyfjum og hafi verið þar í neyslu í nokkur ár þá var ég ekki kominn með nóg, það var ekki fyrr en ég kom inn á Krýsuvík í janúar 2014.

Spurning um uppgjöf – ég veit það ekki. Áfengið og



vímuefnin gerðu svo rosalega mikið fyrir mig. Það var vont að vera í hausnum á mér og vínið og dópið voru lausn, alveg fram á síðustu stundu. Ég var með glas í hendi, eða eitthvað annað til þess að komast í gegnum eitthvað – eða allt. Þetta varð allsherjarlausn fyrir mig.

Það var erfitt að vera ég. Mér leið illa, alltaf. Það var endalaust rótleysi – minnimáttarkennd – reiði – sorg – endalaust allt – allur drullupollurinn.

Ég var þrettán ára þegar ég byrjaði. Það þurfti að taka mig andlega úr umferð, í raun og veru. Það var ekki fyrr en í þessari algjöru örvæntingu og uppgjöf sem þetta var tekið frá mér.

Leið mjög illa sem barni – var til hliðar – öðruvísi

Ég trúi því að barn sem elst upp við skömm, elst upp við höfnun. Barn sem elst upp við það að skammast sín og hafa vit á því – líkaminn stjórnaði mikið af andlegri líðan. Ég velti fyrir mér hvað gerist í boðefnabúskap líkamans hjá ungu barni sem elst upp við mjög vanhæfar aðstæður – andlega – hvað á sér þá stað?

Það eru fáar undantekningar á því að fólk sem hefur átt í erfiðleikum með áfengi og vímuefni, það talar um að þegar það drekkur í fyrsta skipti, þá opnast himnarnir. Lausnin er komin, en eru það þá ekki bara boðefnin, sem hafa farið á mis við eitthvað, sem fara af stað?

Skömmustutilfinning mín fólst upphaflega í því að ég var mjög fyrirferðarmikill – rosalegur orkubúskapur í gangi – og ekkert verið að ræða um ofvirkni eða allar þessar flokkaskiptingar sem nú eru uppi á borði. Mér var mætt með litlum skilningi og þaggað niður í mér.

Móðuramma mín var í rauninni sú eina sem ég gat leitað til, henni á ég á alla ást og umhyggju að þakka – með fullri virðingu fyrir foreldrum mínum.



Sjúkdóma minna tvo – alkóhólisma og hiv-smitið – tengi ég mjög þétt saman, þar sem hiv-smitið kom augljóslega í kjölfar vonðrar sjálfsvirðingar. Þegar ég var tvítugur lærði ég í Götusmiðjunni að þau sem hafa góða sjálfsvirðingu vilja ekki gera sjálfum sér svona vonða hluti – það er deginum ljósara. Sjálfsvirðing mín, eða öllu heldur skortur á henni, leiddi til þess að ég var bara á ströndunum í Brasilíu að stunda kynlíf – algjörlega óvarið.

Ég trúir ekki að við séum fædd með einhverja fíknisjúkdóma, ég held fremur að þeir séu afleiðing einhverra aðstæðna. Það segi ég vegna þess að ég hef verið í kringum fjölda slíkra karla og kvenna.

Auðvitað er misjafnt hvað fólk segir en hjá mér var mikil minnimáttarkennd, ég á móti hinum, algjör höfnunar-tilfinning. Ég fór að hafna sjálfum mér og fann lausn í dópi og drykkju.

Ég man, þegar búið var að handtaka mig í Brasilíu – aðdragandanum og öllu sem á eftir fylgdi, ég var flatur tilfinningalega. Mér var slétt sama um allt, fann ekki fyrir tilfinningu – engu varðandi sjálfan mig eða stöðu mína – bara tóm. Það var ekki fyrr en fjölskyldan náði sambandi við mig að ég fann fyrir einhverjum tilfinningum, kannski voru það bara þeirra tilfinningar sem ég fann fyrir. Ég búinn að bregðast einn ganginn enn, bregðast þeim – ekki mér.

Í mörg ár var ég að eyða sjálfum mér, það tekur tíma að snúa við – vinda ofan af. Þau töluðu um það í Krýsuvík að þetta væri tveggja til fimm ára vinna – lágmark – að koma sér í gott jafnvægi.

Enn í dag á ég mjög erfitt með að hugsa vel um sjálfan mig, komast í góð tengsl við mig. Ég hef eiginlega alltaf unnið

Þegar ég gef þér eitthvað, þá er ég að gefa mér það aftur – segir Ragnar Erling.

Sólspjall í vindi er heiti á verki eftir myndlistarmanninn Jón Gunnar Árnason (1931-1989). Verkið er tileinkað Sólinni sem með geislum sínum gefur okkur möguleika til lífsins hér á Jörðu. Speglnir fanga geislana - en endurvarpa um leið örlitlu til baka í þakklætisskyni. Sól – þökk fyrir lífið!

Sýning á nokkrum verka Jóns Gunnars stendur yfir í sýningarsal Gamma, Garðastræti 37. Þar má sjá *Sólspjall í vindi*, sýnda fyrsta sinni á Íslandi.

© Ljósmyndir: David Barreiro
Birt með leyfi höfundarrétthafa listaverksins.





gegn eigin ágæti. Mér hefur ekki fundist ég nógu góður, var það aldrei, en það er að batna. Ég er að vinna að því að snúa þessari hringrás við, það mun taka hellingstíma.

Eineltið var eitur

Í mínu tilfelli var það eineltið, amma hefur alltaf kallað mig gamla sál. Ég var mikið í kringum fullorðið fólk, þar fann ég fyrir öryggi. Þegar ég var krakki var uppáhalds-félagsskapur minn kellingar, amma og frænkur mínar, skemmtilegar kellingar – *eins og þú* – þær voru fyrirmyndir mínar – kellingarnar – ekki sjéns að fá mig til að fara og leika við aðra krakka. Ég varð því dálítið fullorðinn í tali og gert gys að því í skólanum. Í raun vegið að því hver ég var og hvað mér fannst ég vera. Ég hafði lítil samskipti við pabba minn og mamma var mjög ung.

Tina Turner var uppáhaldið mitt, ég sá ekki sólina fyrir Tinu frá því ég var níu ára gamall. Auðvitað var gert lítið úr því.

Allt spilaði þetta saman. Hins vegar vil ég ekki benda á einhvern til þess að kenna um hvernig mínu lífi er háttað. Það er betra að taka núllið – upphafið – og halda áfram. Svona er þetta í dag og ég tel mig hafa lært mjög mikið af því sem ég hef gengið í gegnum, vegna þess að í dag á ég sögu sem ég get gefið og ég hef ákveðið að nýta hana, nýta líf mitt sem ég hef lifað, til þess að gagnast öðrum – og mér í leiðinni. Það fer saman.

Spegill, spegill, herm þú mér ...

Ég horfi í spegil og reyni að segja sjálfum mér – meira að segja upphátt, hve vænt mér þykir um mig. Það hefur

reynst vel. Ég hef líka reynt að leiðbeina öðrum með þetta trikk – speglatrikkið – að brosa og blikka sig.

Minn Akkilesarhæll hefur verið óttinn, ótti við það sem gæti orðið – hvað ég ætti gera. Ég hef átt erfitt með að vera í flæðinu, hér og nú. Mig langar að þegja og hlusta, hlusta á umhverfið og hvernig guð talar við mig, en þá kemur öryggisleysið.

Þegar ég var sem veikastur úti í Brasilíu varð ég hræddur, en ég er það ekki lengur. Þá stóðu foreldrar mínir þétt við bakið á mér og í raun væri ég ekki á lífi nema fyrir þeirra tilstilli.

Það er nauðsynlegt að vita af öðrum, ég á mjög góða vinkonu sem er minn besti spegill, hún hefur verið í burtu í smátíma og ég sakna hennar vegna trúnaðarins og nándarinnar sem ég finn með henni. Með henni eru engar efasemdir eða þykjustuleikur.

Hafði fordóma gagnvart sjálfum mér og mögulegu ástarlífi

Fyrst eftir að ég gerði mér grein fyrir stöðunni sem hivjávæður var erfitt fyrir mig, bæði að leita eftir og njóta kynlífs, en ég er að setta mig við stöðuna. Í upphafi var ég með virkilega mikla fordóma gagnvart sjálfum mér og sjúkdómnum, ég hafnaði sjálfum mér eins og ég hef alltaf gert. Þetta var hluti af gamla, endalausla pakknum, en eftir því sem sjálfsvirðingin vex þá hefur þetta skánað heilmikið.

Það er í raun magnað að finna enga fyrirstöðu til að njóta þess sem ég get notið. Hugmyndin um að nýta sjálfan mig, til þess að hjálpa öðrum, hefur hjálpað mér

gífurlega. Viðtalið við mig í síðasta blaði *Hinsegin daga* kemur þar inn í – að tala opinskátt um raunveruleikann eyðir hugmyndum um skömmustu og sjálfsfyrirlitningu og þar með fordómum. Það er svo mikils virði að tala opinberlega um réttindi samkynhneigðra, hiv-jákvæðra og annarra yfirleitt.

Í vinnunni með fíknina okkar og tilfinningalífið og þegar koma upp atvik þar sem okkur líður illa – af hverju eiga það að vera leyndarmál? Af hverju eigum við ekki að geta talað þegar þetta gerjast í hausnum á manni, vegna þess að þá er hættulega andartakið. Þegar við látum hlutina flakka og skömmumst okkar ekki fyrir tilfinningarnar, vanlíðan eða hvað sem er, þá eyðist neikvæða orkan. Ég tók ákvörðun um að tala opinskátt og veit hve mikið ég hef fengið til baka. Gamli rammi skammar og þöggunar – ég er að koma þaðan, það er ekki hlaupið að því þótt ég vilji að mörgu hefði verið lokið í gær. En eitt skref í einu.

Jákvæða hugarfarið skiptir mig öllu núna, ég hef fólk nálægt sem hefur verið að kenna mér að halda ekki dauðahaldi í hið versta í aðstæðunum, heldur snúa þeim til betri vegar.

Eigin fordómar – einkum um höfnun

Mínir eigin fordómar hafa snúist um höfnun. Okkur var kennt í Krýsuvík að þetta væri eins og segulband sem eigi alltaf að snúast og prentast inn í undirmeðvitundina – ég er ekki nógu góður – og síðan byrjum við sjálf að hafna okkur.



Góðir gestir frá velferðarsviði í heimsókn

Borgarfulltrúarnir Ilmur Kristjánsdóttir og Heiða Björg Hilmisdóttir, er sæti eiga í velferðarsviði Reykjavíkurborgar, komu í opinbera heimsókn á Hverfisgötuna í októbermánuði. Áttu borgarfulltrúarnir gott og upplýsandi samtal við forystumenn samtakanna Hiv Ísland.

Við þetta bættist óttinn, ótti við höfnun, rauði þráðurinn í gegnum allt mitt líf. Sá ótti rak mig til Brasilíu á sínum tíma, hann hefur rekið mig á ömurlega, andstyggilega staði, til þess að sanna mig fyrir einhverjum. Þykjustu últra töffheit – byggð á ótta.

Áður var ég talsvert fastur í því að ásaka aðra, einkum nákomna, fyrir hvernig komið var, en mig langar ekki til þess lengur. Núna langar mig að öðlast sálarró og heilbriggt tilfinningalíf og þá er gremja algjört eitur. Auðvitað er dagamunur og það er hægt að detta í einhvern gamlan gir, en netið í kringum mig, þetta frábæra fólk sem hefur hjálpað mér, það bjargar.

Ég ætla að reyna að verða ástfanginn af sjálfum mér, byrja þar, vegna þess að mig langar til þess að geta gefið ekta, alvöru ást, þegar að því kemur. Ég veit það kemur að því og þá mun ég geta elskað annan einstakling.

Birna Þórðardóttir

Vinir látnir halda að þeir séu hiv-jákvæðir

Það hafa verið gefin út öpp sem gera manni kleift að gabba vini og vandamenn til að halda að þeir séu hiv-jákvæðir. Um er að ræða tvö öpp sem eru fáanleg hjá Google-leikjaversluninni og voru gefin út nú í haust. Þau eru flokkuð sem *læknisfræðileg* öpp.

Þegar fingrafar hefur verið skannað sýnir appið skilaboð eins og: *Fundið 1,4% hiv, blóðprufa nauðsynleg.*

Annað appið, *HIV-AIDS Test prank*, inniheldur langa lýsingu á raunverlegu prófi en lýkur svo: „Einfaldasta og öruggasta leiðin til að finna út hvort maður er hiv-smitaður er að fara í blóðprufu en með fingrafararprófinu okkar geturðu gabbad vini þína til að halda að þeir séu í raun og veru með alnæmi.“

Neðanmáls segir: „Þetta app er til skemmtunar og allar niðurstöður eru svindl, vinsamlegast segðu vinum og fjölskyldu sannleikann.“

Hitt appið, *Finger Home HIV Test Prank*, læst veita notendum upplýsingar um hiv-einkenni. En lýsingin á appinu er: „Þetta er stórskemmtilegt brandaraapp. Það er besta leiðin fyrir þig að læra um einkenni hiv-smits. Stans! Þetta app er hannað til þess að spila með vini og fjölskyldu svo að allir skemmti sér vel. Það sýnir hve vel hannað appið er, að allir halda að það sé ekta.“

VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Aðalvík ehf
Arev verðbréfafyrirtæki hf
Arkís arkitektar ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
ÁM-ferðir ehf
Árbæjarapótek ehf
Árni Reynisson ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
B. Ingvarsson ehf
Barnalæknabjónustan ehf
BBA/Legal ehf
Bílaborg.is
Bílalíf, bílasala
Bonito ehf-Friendtex og Praxis á Íslandi
Brauðhúsið ehf
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900
BSRB
Cafe Roma
Danica sjávarafurðir ehf
Efling stéttarfélag
Eignamiðlunin ehf
Endurskoðun Péturs Jóns ehf
Farmanna- og fiskimannasam-band Íslands
Fastus ehf
Félag einstæðra foreldra
Fríkirkjan í Reykjavík
Fylgifyiskar ehf
G & K Seafood ehf
Garðs Apótek ehf
Gjögur hf
GO múrverk ehf
Gray Line Iceland
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Guðmundur Jónasson ehf
Gullsmíðurinn í Mjódd
Gunnar Eggertsson hf
Hamborgarabúlla Tómasar
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn
Herrafataverslun Birgis ehf
HGK ehf
Hópferðabílar Snælands Grímssonar ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Húsalagnir ehf
Höfðakaffi ehf
IBH ehf
Iðnó ehf
Íslensk endurskoðun ehf
Íslensk erfðagreining
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar
JP Lögmenn ehf
Kjöreign ehf, fasteignasala
Lagnalagerinn ehf

Landssamtök lífeyrissjóða
Lásabjónustan ehf
Logy.is
LS Retail ehf
Lyfis ehf
Lyfjaver ehf
Löndun ehf
Matthías ehf
Málameistarar ehf
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf.
Nínukot ehf - Vinna um víða veröld
Núðluskálin
Nýi ökuskólinn ehf
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og læknir
Orkuvirki ehf
Ósal ehf
Pingpong.is
Pósturinn
Prentlausnir ehf
Profil Optik
Rafha ehf
Rafsól ehf
Rafsvið sf
Reki ehf
Reykjavíkurborg
Rikki Chan ehf
Room With A View Apartment Hotel
Röntgen Domus Medica
SÍBS
Sínus ehf
Sjónlag hf
Skilvís ehf
Skóverslunin Bianco Footwear
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar
Slökkvilið höfuðborgar-svæðisins bs
Sportbarinn
Stólpi gámar ehf, gámaleiga- og sala
Suzuki bílar hf
SVP-Samtök verslunar og þjónustu
Sægreifinn
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur
Tannsmíðjan Króna sf
Teiknistofan Arkitektar
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Verkfræðistofa Jóhanns Indriðasonar ehf
Verkfræðistofan Skipatækni ehf
Verslunartækni ehf
Vélvík ehf

VMB verkfræðiþjónusta, s: 863 8455
Yndisauki ehf
Þín verslun ehf
Þráinn skóari ehf
Ögurvík hf
Össur hf

Seltjarnarnes

Íþróttafélagið Grótta, íþróttamiðstöðinni
Nesskip hf
Seltjarnarneskirkja

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf
Allianz á Íslandi hf
Ásborg slf
Birgir G. Magnússon hdl
Blikkform ehf
Delíla og Samson sf
Farice ehf
GG Sport
Hjörtur Eiríksson sf
Íslandsspil sf
Karína ehf
Libra ehf
Loft og raftæki ehf
Lyfja hf
Lögmennsstofa Guðmundar Þórðarsonar og fasteignasala Kópavogs
Rafholt ehf
Rafmiðlun hf
Rafport ehf
Slökkvitækjaþjónustan ehf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf
Vatn ehf
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar

Garðabær

Garðabær
Hannes Arnórsson ehf
Samhentir
Toyota á Íslandi
Vörukaup ehf, heildverslun
Vöruumerking ehf
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf
Ás, fasteignasala ehf
Bílaaleiga Route 1 Car Rental

Brotafl ehf
Efnalaugin Glæsir
Hlaðbær-Colas hf, malbikunar-stöð
Hvalur hf
Ican-Beykireykt þorsklifur ehf
Ísrör ehf
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Krýsuvíkurskóli
Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa
RB rúm
Strendingur ehf
Umbúðamiðlun ehf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Vélsmiðja Guðmundar ehf
Viking björgunarbúnaður

Reykjanesbær

Blikksmiðja Ágústs Guðjónss. ehf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
Nesraf ehf
Plastgerð Suðurnesja ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Suðurflug ehf
Verslunarmannafélag Suðurnesja

Grindavík

Flutningaþjónusta Sigga ehf
Veitingastofan Vör ehf

Mosfellsbær

Fagverk verktakar sf
Ísfugl ehf
Nonni litli ehf
Pípuþingningaþjónusta
B Markan ehf

Akranes

Skaginn hf, Þorgeir og Ellert

Stykkishólmur

Þórsnes ehf

Grundarfjörður

RúBen ehf

Ólafsvík

Fiskmarkaður Íslands hf
Steinnun ehf

GRASRÓTAR- STARFIÐ

skilar mestum
árangri

Rætt við Þórólf Guðnason
nýskipaðan sóttvarnalækni



Þórólfur Guðnason tók við starfi sóttvarnalæknis 1. september síðastliðinn, en þá lét Haraldur Briem af störfum eftir átján ára starf. Starfið heyrir undir Embætti landlæknis.

Þórólfur er sérfræðingur í barnalækningum og smitsjúkdómum barna, hann stundaði framhaldsnám í báðum greinum í Bandaríkjunum.

Að loknu námi fluttist Þórólfur til Íslands, hóf störf sem barna- og smitsjúkdómalæknir á Barnaspítalanum árið 1990. En hver eru tildrög þess að hann er tekinn við starfi sóttvarnalæknis og hvernig lítur hann á embættið?

Gefum Þórólfi orðið.

Árið 2002 hóf ég störf hjá sóttvarnalækni, Haraldi Briem, var ráðinn til þess að sjá um bólusetningar og hafa yfirumsjón með því sviði. Var þar fyrst í 50% vinnu og seinni árin í 80% vinnu. Formlega vann ég mest með bólusetningar, en kom í raun að öllum hliðum starfsins og vann náði með Haraldi.

Jafnframt starfi hjá sóttvarnalækni vann ég á Barnaspítalanum, á göngudeild smitsjúkdóma barna, og hafði umsjón með þeirri deild í mörg ár, eða allt til síðustu áramóta 2014/2015, þegar ég hætti alfarið á Barnaspítalanum. Einnig hef ég starfað sem almennur barnalæknir með stofu í Domus Medica, en hætti því í og með að taka við starfi sóttvarnalæknis.

Á Landspítalanum sinnti ég hiv-jákvæðum, barnshafandi konum og fylgdist með börnum þeirra. Nú er almennt viðurkennt að svo til sé útilokað að barnshafandi hiv-jákvæðar konur, sem eru á fjöllyfjameðferð og með nánast ómælanlegt veirumagn í blóði, muni smita

barn sitt. Frá því ég hóf störf á Landspítalanum hef ég fylgst með konunum og börnum þeirra. Á þessum tíma hefur ekkert smit greinst hjá börnum hiv-jákvæðra mæðra. Áður var konunum ráðlagt að fara í keisara-skurð, en það er ekki gert lengur.

Starf sóttvarnalækni er gríðarlega umfangsmikið en ég þekki starfið vel og hafði mikinn áhuga fyrir því, sótti um og fékk. Áfram tek ég þó vaktir hjá *Barnalæknaþjónustunni* í Domus Medica, það er eiginlega til þess að halda jarðsambandi og verða ekki mosavaxinn embættismaður.

Stjórn félagsins Hiv Ísland bauð Þórólfi til fundar fyrir spjall við Rauða borðann, var eitthvað sem kom nýjum sóttvarnalækni á óvart?

Ef til vill helst hvað fólk er duglegt, sérstaklega varðandi fræðslustarfsemi og ekki síður að mynda tengsl við og á milli hiv-jákvæðra einstaklinga og reyna að skapa gott umhverfi til samveru. Ég þóttist reyndar vita að mál stæðu þannig, en gerði mér ekki grein fyrir að starfið væri jafn umfangsmikið og raun ber vitni, þetta öfluga fræðslustarf, sem hér er innt af hendi, er gríðarlega mikilvægt og verðmætt. Menn eiga heiður skilinn fyrir það.

Árangursmælingar eru erfiðar

Það er afar erfitt að mæla árangur af starfi sem unnið er. Hver á mælistikan að vera? Hins vegar hef ég engar efasemdir varðandi fræðslustarfið sem sinnt hefur verið



Frú Ragnheiður

„FRÚ RAGNHEIÐUR er verkefni sem byggir á skaðaminnkun og hefur þann tilgang að ná til jaðarhópa samfélagsins, t.d. útigangsfólks, heimilislausra og fíkla, og bjóða þeim skaðaminnkandi þjónustu og almenna heilsuvernd, án fordóma eða kvaða, í þeirra nærumhverfi.“

Sjá heimasíðu Reykjavíkurdeildar Rauða krossins

í grunnskólunum, það mun örugglega skila sér og ekki síður barátta gegn fordómum sem hiv-jákvæð hafa fundið fyrir. Það var og er enn mjög mikilvægt að vinna gegn slíku á markvissan hátt.

Vissulega horfum við upp á nýja tíma varðandi hiv-sjúkdóminn, þar sem nú er unnt að halda honum niðri og lifa eðlilegu lífi þrátt fyrir sýkingu. Samt sem áður sitja fordómar eftir sem menn telja sig verða fyrir – og verða fyrir. Þar geta samtök eins og Hiv Ísland unnið mun betur en einhverjir opinberir aðilar. Grasrótastarfið – og þá ekki einungis hvað varðar hiv eða aðra sjúkdóma, heldur heilbrigðismál almennt – skilar mestum árangri – ekki biðin eftir viðbrögðum frá opinberum aðilum. Sú er mín reynsla.

Það er því mjög mikilvægt að hafa tengsl við samtök sem Hiv Ísland, fá góðar ábendingar um hvað betur mætti fara, ekki síst ef mönnum sýnist sem kúrsinn sé að bregða af réttri leið. Þau sem starfa í grasrótinni sjá slíkt oft á tíðum betur og fyrr en opinberir aðilar, þess vegna eru hreinskiptin og góð samskipti mikils virði.

Það er ætíð hægt að spyrja, hvað ef ekkert hefði verið gert, eða eitthvað annað en gert var – hvað væri þá. Ég held að við komumst aldrei að því en fullryði þó að fyrirbyggjandi starf skilar miklum árangri. Vandinn er sá að fyrirbyggjandi starf er illmælanlegt, það er yfirleitt auðveldara að mæla þegar eitthvað hefur farið úrskeiðis.

Niðurskurður og uppsögn félagsráðgjafa á smitsjúkdómasviði

Við höfum gengið í gegnum niðurskurð hjá Embætti landlæknis, líklegt er að einhver samdráttur verði næstu eitt til tvö árin og því miður hefur starfsmönnum verið sagt upp.

Hvað varðar uppsögn félagsráðgjafa á smitsjúkdómasviði, um mánaðamótin september/október þá er ekki fyrirsjáanlegt að nokkuð komi í stað þess starfs. Sú ákvörðun var tekin að skera þessa starfsemi niður. Það má velta fyrir sér hvort unnt sé að breyta á einhvern hátt fræðslu á vegum embættisins innan skólanna, sér í lagi hvað snertir kynsjúkdóma og kynheilbrigði, meta hvað unnt er að gera með þeim mannafla sem fyrir er. Augljóslega getum við ekki ráðið fleiri starfsmenn á sama tíma og verið er að segja upp fólki.

Fylgst er með afar mörgum smitsjúkdómum – á heimsvísu

Hjá Embætti sóttvarnalækni eru starfsmenn í rúmum fjórum stöðugildum. Fylgst er með um eitt hundrað sjúkdómum og það gefur auga leið að við getum hvergi nærri gert eins vel og við vildum. Reynt er að hafa til-

kynningakerfi um smitsjúkdóma hér innanlands eins gott og unnt er, með þeim kröftum sem fyrir hendi eru.

Varðandi hiv-smit, meðferð og annað, berum við okkur helst saman við hin Norðurlöndin og stöndum ekki verr en þau. Tíðni nýsmita er heldur hærrí þar en hér, þó breytileg milli ára. Mestu skiptir að fylgjast vel með hvað er að gerast hér hjá okkur – innanlands. Við verðum að einbeita okkur að vöktunarkerfi hér innanlands, það er forgangsroðunin. Erum við hugsanlega að missa tókin á einhverju, erum við að fá faraldra eins og um 2010 þegar komu toppar af hiv-smiti meðal sprautufíkla?

Fordómar leynast víða

Frú Ragnheiður varð til upp úr hiv-smitinu hjá sprautufíklum árið 2010. Frú Ragnheiður er bíll sem Rauði krossinn starfrækir. Verkefnið felst meðal annars í því að gefa sprautufíklum ókeypis nálar, á ákveðnum stöðum og um leið að losna við notaðar nálar. Umræða um ókeypis nálar fyrir fíkla skýtur upp kollinum annað slag-ið, en málið hefur strandað á pólitískum vilja, að taka ákvörðun. Kannski finnst einhverjum að sprautufíklar séu eitthvað ófínir en aðrir. Ef til vill hefur okkur, sem störfum innan þessa málaflökks, ekki tekist að útskýra mál nógu vel. En eftir því sem ég best veit hefur Frú Ragnheiður staðið sig vel.

Hægt er að gleðjast – en framtíðin felur í sér áskoranir

Læknisfræðilega er viðurkennt að hiv-jákvæðir einstaklingar, sem fá fjöllyfjameðferð og gott eftirlit, eru með ómælanlegt veirumagn í blóði, þau eru nánast hrein – ef svo má að orði komast – hvað varðar að smita ekki.

Þrátt fyrir bölmóð, þá er heilsufar okkar gott, á heildina litið. Fólk lifir lengur, við sjáum fleiri erfiða og sjaldgæfa sjúkdóma, ekki einungis smitsjúkdóma heldur alls konar sjúkdóma sem er erfitt og dýrt að meðhöndla. Við stöndum því oft frammi fyrir þeirri siðferðislegu og erfiðu spurningu sem varðar, hvaða fjármagn höfum við til hins og þessa. Það getur komið upp togstreita, eigum við að meðhöndla fáa, erfiða og dýra sjúkdóma eða eigum við að leggja fjármagnið í algengustu sjúkdómana. Það gætu komið spurningar um aldursmörk á meðferð og alls kyns sjónarmið eru uppi.

Ég hef ekkert einhlítt svar, en tel hins vegar að við eigum að sinna einstaklingum sem eru það langt leiddir, að þeir verða að fá meðhöndlun, ef ekki á illa að fara. Sumir sjúkdómar eru þannig að sjúklingar eru ekki illa haldnir, þetta eru erfiðar siðferðislegar spurningar.

Svarið verður áskorun framtíðarinnar.

Birna Þórðardóttir



Haraldi Briem þakkað

Kveðja frá félaginu Hiv Ísland

Þann 22. júní síðastliðinn var haldið málþing til heiðurs Haraldri Briem. Haraldur varð sjötugur í ágúst og lét af störfum sem sóttvarnalæknir í lok þess mánaðar.

Árni Friðrik Ólafarson ávarpaði Harald fyrir hönd samtakanna Hiv Ísland, þakkaði honum stuðning við samtökin sem og einstaklinga sem greinst hafa hiv-jákvæðir. Að sjálfsögðu fékk Haraldur blómvönd frá samtökunum í þakkarskyni, blómin eru oftast en ekki einfaldasti þakkarvottur – með ilmi, lit og útgeislun.

Ávarp Árna Friðriks Ólafarsonar

Kæri Haraldur

Um leið og við óskum þér hjartanlega til hamingju með daginn viljum við þakka þér sérstaklega fyrir samvinnuna í gegnum árin.

Þú hefur reynst okkur stoð og stytta í gegnum oft á tíðum erfiða baráttu. Þú hefur með framkomu þinni og framgöngu í málefnum hiv-jákvæðra verið ómetanlegur bakhjarl og lagt grunninn að því jákvæða afli sem við erum í dag. Það var alltaf gott að leita til þín og þú sinntir skjólstaðingum þínum af einstakri alúð og virðingu sem við erum svo óendanlega þakklát fyrir.

Kærar þakkir fyrir þitt öfluga innlegg í baráttuna við ógnvald sem áður boðaði váleg tíðindi – en sem við nú erum farin að beisla og temja.

Við hugsum til þín með hlýhug og virðingu.

Heill þér sjötugum!

Hiv samtökin á Íslandi



Fræðsla- og forvarnir

Stuðningur snyrtivöruvirkisins MAC og Embættis landlæknis hefur verið grundvöllur þess að samtökunum *Hiv Ísland* hefur tekist að halda úti fræðslu um hiv og alnæmi til allra 9. og 10. bekklinga í grunnskólum landsins undanfarin þrettán 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 kynlífs-athöfnum 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 fræðslu-

erindum um hiv við deildir Háskóla Íslands, í fangels-um, meðferðastofnunum og fjölda fyrirtækja. Framlag MAC á Íslandi hefur verið eyrnamerkt fræðsluverkefni Hiv samtakanna. Alltaf koma nýir nemendur sem betur fer, því þarf stöðug, skipulögð fræðsla að eiga sér stað. Síðustu yfirferð lauk vorið 2015. Fræðslufulltrúar sem hafa komið að verkefninu undanfarin misseri eru Heiðdís Jónsdóttir fjölmiðlafræðingur og Einar Þór Jónsson lýðheilsu- og kennslufræðingur sem jafnframt er skipuleggjandi þessa verkefnis. Bankareikningur fyrir verkefnið er á nafni samtakanna Hiv Ísland. Reikningsnúmer: 513-26-603485. Kt.: 541288-1129.

Einar Þór Jónsson

ALNÆMISSJÓÐUR MAC

Alnæmissjóður MAC var stofnaður 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 smitast hafa af hiv-veirunni. Sjóðurinn styrkir einnig fræðslu- og forvarnarverkefni sem beinast að því fólki á hverjum stað sem eru 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-smituð. Með þessu reynir sjóðurinn að brúa bil fátæktar og sjálfsagðra mannréttinda.

Styrktarsjóður MAC er þriðji stærsti sjóður í heimi 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 fræga fólksins úr heimi listafólks sem leika lykilhlutverk í að fræða almenning um hiv-smit og alnæmi.



Snyrtivörfyrirtækið
MAC er stór styrkt-
araðili forvarnar-
starfsins gegn hiv.
Hagnaður af Viva
Glam varalitunum
rennur í forvarnar-
sjóð um allan heim



VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Snæfellsbær

Gistihúsið Langaholt á
Snæfellsnesi

Hellissandur

KG Fiskverkun ehf

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf -
Reykholum

Ísafjörður

GG málningarþjónusta ehf
Hamraborg ehf
Samgöngufélagið -
www.samgongur.is
Sjúkraþjálfun Vestfjarða

Patreksfjörður

Albína verslun
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf

Tálknafjörður

T.V. Verk ehf

Hólmavík

Strandabyggð

Árneshreppur

Árneshreppur -
www.arneshreppur.is

Blönduós

Kvenfélag Svínavatnshrepps
Samstaða, skrifstofa verkalýðs-
félaga

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla
Sveitarfélagið Skagaströnd

Sauðárkrókur

Fjölbrautaskóli Norðurlands
vestra
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Kaupfélag Skagfirðinga
Sknastöðin hf
Sveitarfélagið Skagafjörður

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Fjallabyggð

Akureyri

Akureyrarbær
Ásco ehf, bílarafragn
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf -
www.rettarholl.is
Raftákn ehf, verkfræðistofa
Rakara- og hárstofan Kaupangi
Tannlæknahúsið sf
Toyota Akureyri

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf
Katla ehf, byggingafélag
Kussungur ehf
Niels Jónsson ehf
Salka-Fiskmiðlun hf

Húsavík

Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurráð ehf

Laugar

Kvenfélag Reykdæla

Kópasker

Vökváþjónusta Kópaskers ehf

Vopnafjörður

Ferðaþjónustan Syðri-Vík

Egilsstaðir

Austurglugginn og Austurfrétt-
www.austurfrett.is
Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Fljótsdalshérað
Gistihúsið Egilsstöðum
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
Skrifstofuþjónusta Austur-
lands ehf

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður

Launafl ehf
Skiltaval ehf
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf

Neskaupstaður

Fjarðahótel
Síldarvinnslan hf

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík

Djúpivogur

Berufjarðarkirkja

Höfn í Hornafirði

Skinney-Pinganes hf
Prastarhóll ehf

Selfoss

Foss stéttarfélag í almann-
þjónustu

Gesthús Selfossi, gistihús og
tjaldsvæði

Jeppasmiðjan ehf
Renniverkstæði Björns Jensen ehf
Set ehf, röraverksmiðja
Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Hveragerði

Hveragerðiskirkja
Raftaug ehf

Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf
Landsbanki Íslands
Sveitarfélagið Ölfus

Ölfus

Litla kaffistofan

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni

Hella

Hestvit ehf
Íslenskar hestaferðir ehf

Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is
Héraðsbókasafn Rangæinga

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Laki
Icelandair Hótel Klaustur

Vestmannaeyjar

DPH ehf, sjúkraþjálfun
Huginn ehf
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Langa ehf
Ós ehf
Vestmannaeyjabær



FORDÓMAR

skapast af vanþekkingu

Rætt við Stefán J. Hreiðarsson



Stefán J. Hreiðarsson

Fordómar hafa löngum verið viðloðandi hiv-jákvæða einstaklinga, sennilega vegna smitleiða og uppruna sjúkdómsins. Þetta hefur ekki þótt finna sjúkdómur, ekki til þess fallinn að bera á torg.

Mörg þau er greinst hafa hiv-jákvæð hafa falið það í sínu hugarfylgsni, nálega sem væru þau hluti af óhreinu börnunum

hennar Evu. Mörg hver hafa hlotið bág fyrir og misst vinnuna, hafi komist upp hvernig komið var. En sem betur fer breytist umhverfið, vitundin og veröldin.

Í Rauða borðanum 2014 var rætt við Sigrúnu Grendal Magnúsdóttur. Þar lýsti hún viðbrögðum yfirmanns og samstarfsfólks á vinnustað, er hún greindi frá því að hún væri hiv-jákvæð. Viðbrögðin voru manneskjuleg og góð.

Vinnustaðurinn er *Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins*, þar sem sinnt er börnum með þroskaraskanir eða fatlanir. Vegna þessa þótti áhugavert að fá sjónarmið yfirmanns stofnunarinnar, Stefáns J. Hreiðarssonar.

Stefán hefur sinnt yfirmannsstarfi frá upphafi, í alls þrjátíu ár. En þótti honum eitthvað athugavert við að hafa hiv-jákvæðan starfsmann?

Samstarf okkar Sigrúnar hófst 1982, þá í Kjarvalshúsinu, þannig að þetta er orðinn alllangur tími sem við höfum unnið saman.

Þegar Sigrún greindi mér frá því að hún væri hiv-jákvæð hringdi ég fyrst í yfirlækni smitsjúkdóma hjá Embætti landlæknis til þess að hafa allt á hreinu. Það var engin ástæða til að óttast eitthvað, en betra að gera formlega grein fyrir málinu. Sigrún fékk að tala til starfsmanna á fundi og foreldrar og forráðamenn barnanna fengu upp-

lýsingar. Engar athugasemdir komu, þannig að þetta var ekkert mál.

Þekkingunni hefur sem betur fer fleytt fram, þannig að engin forsenda var til þess að álykta, að hún gæti ekki haldið starfi sínu áfram. Engin hætta gat verið í því fólgin.

Á vinnustað eins og okkar og út frá þeirri þjónustu sem við veitum, eiga fordómar ekki að eiga upp á pallborðið. Við sinnum börnum sem munu mörg eiga undir högg að sækja, innan samfélagsins, þegar þau verða fullorðin. Ef við, sem stofnun, getum ekki verið fordómalaus, eða fordómalítill í það minnsta, þá veit ég ekki hver ætti að vera það.



Síðan er spurning hvort við eigum ekki einnig að vera jákvæð gagnvart þeim sem hafa fordóma, sýna þeim fordómaleysi, þar sem þetta er fyrst og fremst þekkingarskortur þeirra sem veldur. Það er alltaf spurning um afstöðu og þekkingu. Fólk er oftast hrætt við hið óþekkta og fordómar skapast af vanþekkingu.

Sama er uppi á teningnum varðandi innflytjendur og flóttamenn. Er einhver að ógna atvinnu þinni eða öryggi? Fólk gleymir að horfa á hina hliðina. Þetta eru einstaklingar sem í flestum tilvikum hafa gert samfélagið betra. Vantar ekki yfir þúsund manns til þess að þjónusta töskurnar á Keflavíkurflugvelli á komandi árum?

Birna Þórðardóttir



Pann 6. mars síð-astliðinn bauð Hiv Ísland félagsmönnum og helstu velunnurum samtakanna í algjört stuð-party. Tílefnið var að þakka okkar dyggu velgjörðarmönnum fyrir ómetanlegan stuð-

ing í gegnum tíðina. Án þeirra stuðnings væri félagið ekki það sterka og trausta afl sem það hefur verið og er

enn. Húsið okkar breyttist í Litlu-Afríku, borð svignuðu undan glæsilegum veitingum og ósvikinn afrískur trommusláttur barst um alla Hverfisgötuna. Fulltrúar snyrtivörufyrirtækisins MAC voru meðal gesta og komu færandi hendi. Þeim verður seint þakkað fyrir allan þann stuðning sem þau hafa veitt okkur.

Bangoura-fjölskyldan tróð upp með ógleymanlegum trommuleik og dansi og fékk alla viðstadda til að hrista sig í takt við seiðandi trommurnar. Þetta var alvöru!

Sigrún Grendal

Leyft að selja pakka til hiv-prófunar í Frakklandi

- sýnir niðurstöðu eftir 15 mínútur -

Nú er farið að selja í Frakklandi pakka, þannig að einstaklingar geti kannað hvort þeir séu hiv-smitaðir. Þetta hefur áður verið leyft í Bandaríkjunum og Bretlandi.

Í pakkanum er nál til þess að ná blóði úr fingri og tilheyrandi strimill til að setja blóðið á.

Christian Chidiac læknir, sem veitir forstöðu smitsjúkdómadeild Rauðakrossspítalans í Lyon, fagnar þessari nýbreytni en hefur í og með áhyggjur af því, að sumir sem finna út að þeir eru hiv-jákvæðir láti hjá líða að leita sér aðstoðar.

Deborah Gold hjá Alnæmissamtökum Bretlands [National AIDS Trust] hefur áður sagt: „Við eigum enn langt í land til þess að greina hiv-smit í tíma. Yfir 40% greinast of seint þannig að þau hafa verið smituð í að minnsta kosti fjögur ár. Þau sem greinast svo seint eru



11 sinnum líklegri en hin til að deyja á fyrsta ári eftir greiningu. Sjálfsprófunarpakkinn er mikilvægur til þess að laga þetta.“



Páll og Frosti ásamt stjórnarmönnum og framkvæmdastjóra.

ÍS Bangsar – BEARS ON ICE

- komu færandi hendi -

Ísbangsar eru hressir strákar á aldrinum 20 til 70 ára. Sögu þeirra hér á landi má rekja til ársins 2005 þegar Frosti Jónsson fékk þá frábæru hugmynd að boða ísbangsstráka til samveru í Reykjavík. Eiga ánægjulega helgi, gera sitt lítið af hverju saman – og njóta.

Fyrst komu átján erlendir gestir hingað til lands, en þeim hefur farið fjölgandi ár frá ári. Boðið er upp á ýmis dagskráratriði og kaupa gestir sér aðgangskort að við-

burðum. Yfirleitt verður einhver aur afgangs og hefur hann runnið til ákveðins málefnis ár hvert. Í ár urðu samtökin Hiv Ísland fyrir valinu og komu þeir Frosti Jónsson og Páll Guðjónsson færandi hendi.

Ástæðuna fyrir valinu sögðu þeir einkum mikilvægi fræðslu og forvarna sem samtökin hafa skipulagt. Aðgát skal höfð, en þá þarf einnig að vita hvers skal gætt.

Birna Þórðardóttir

Þekkingu á hiv og alnæmi ábótavant í Japan

Nýgengi hiv hefur farið stöðugt minnkandi síðustu tíu árin í þróuðu löndunum – nema í Japan. Frá árinu 2000 til 2014 tvöfaldaðist tala nýgreindra hiv-smitaðra og 70% þeirra eru á þrítugs- og fertugsaldri. Að sjálfsgöðu er svo mikill fjöldi fólks smitaður án þess að vita það. Um 30% af þeim sem greindust höfðu ekki haft hugmynd um að þau væru smituð eða komin með alnæmi.

Annað sem veldur áhyggjum er að tala þeirra sem biðja um hiv-prófun fer lækkandi. Það þýðir að fjöldi fólks dreifir veirunni óafvitandi með óöruggu kynlífi. Smit vegna sprautnotkunar er sjaldgæft í Japan.

Kynfræðsla er sáralítill í skólum og málefnið kemur mjög sjaldan fyrir í sjónvarpi. Ungu fólkið hefur helst áhyggjur af því að óvarið kynlíf leiði til þungunar, ekki sjúkdóma.



Margir halda satt að segja að hiv og alnæmi sé ekki vandamál í Japan. Þetta er talinn *útlendur* sjúkdómur sem maður smitast einungis af við mök við útlendinga. Þetta er fátallegt þar sem 85% nýrra tilfella hafa orðið við smit innanlands. Að auki hefur tala útlendinga í greindum smitum farið síminnkandi og nú eru 93% hiv-jákvæðra og alnæmissjúkra japanskir borgarar. Helmingur háskólanema veit ekki hvernig hiv smitast.



ERLENT SAM- STARF

Samtökin Hiv Ísland eiga aðild að HIV NORDEN sem er samstarfsvettvangur hiv-jákvæðra á Norður-löndum. Fundir eru haldnir þrisvar á ári til skiptis á Norðurlöndunum. Höfuðstöðvarnar eru í Finnlandi. Tveir fulltrúar sitja fundinn frá hverju landi. Fulltrúar Íslands eru þau Einar Þór Jónsson og Sigrún Grendal.

Það er ótrúlega mikilvægt fyrir okkur að taka þátt í erlendu samstarfi og fylgjast með stefnum og straumum í öðrum löndum. Það er svo gott að finna hve samstíga við á Norðurlöndunum erum. Einn af kostum þess að vera svona fámenn eins og við erum er sá að hægt er að hafa góða yfirsýn yfir stöðu mála í landinu. Á sama tíma er svo lærdómsríkt að heyra um reynslu stærri landa.

Margt hefur verið fjallað um á þessum fundum okkar, í

ár er það meðal annars PrEP, það að nota lyfið Truvada til að verjast hiv-smiti. Meðal þess sem fólk veltir fyrir sér er hvort notkun lyfsins geti haft neikvæðar afleiðingar, til dæmis á heilsu og viðhorf, hverjir eigi að fá lyfið og hver á að greiða fyrir það.

Annað málefni sem mikið er rætt er hiv og öldrun. Hvaða áhrif hefur hiv-veiran á það hvernig við eldumst. Margt spilar þarna inn í svo sem á hvaða aldri viðkomandi greindist, hversu lengi hafði veiran búið um sig í líkamanum áður en hún greindist, almenn heilsa áður en einstaklingurinn smitaðist og svo auðvitað reykingar. Það virðist alla vega vera ljóst að hiv-veiran veldur usla í líkamanum okkar sem meðal annars lætur okkur eldast fyrr. Ég hef þess vegna ákveðið að heyja mína persónulegu baráttu við elli kerlingu með því að halda áfram að hreyfa mig og dansa afró, borða aðeins meira grænmeti og hlæja miklu – miklu meira. Svo er ég hætt við að byrja að reykja þegar ég verð sjötug.

Sigrún Grendal

Undarlegheit verðmyndunar

Keppinautar ætla að selja sama lyfið á sjöhundruð og fimmtíu dollara og hins vegar einn dollar

Martin Shkreli er 32 ára, stofnandi og forstjóri lyfjafyrirtækisins *Turing Pharmaceuticals*. Hann keypti framleiðsluleyfi fyrir 62 ára gamalt lyf, *Daraprim*, sem gagnast við ýmsum fylgikvillum hiv-sýkingar.

Hver tafla kostaði áður 13,50 bandaríska dollara en nýi framleiðandinn hækkaði verðið í 750 dollara.

Annað lyfjaframleiðslufyrirtæki, *Imprimis Pharmaceuticals*, hefur nú tilkynnt að það muni framleiða sambærilegt lyf og útsöluverðið verði 99 dollarar fyrir glas með 10 töflum - eða rétt um dollar á töflu.



Stund milli stríða hjá fulltrúum Íslands í HIV NORDEN þeim Sigrúnu Grendal og Einari Þór.

UPPSÖGN

– og hvað svo?

Mér finnst rétt að láta vita af því að þann 25. ágúst var mér ásamt þremur öðrum fyrirvararlaust sagt upp störfum hjá Embætti landlæknis vegna sparnaðar og tóku uppsagnirnar gildi 1. september. Þeim sem sagt var upp voru allt konur í hálfum stöðum og búnar að vinna við



Sigurlaug Hauksdóttir

embættið yfir lengri tíma. Var lögð áhersla á það að uppsagnirnar hefðu ekkert með frammi-stöðu að gera, langt frá því, þær væru eingöngu vegna sparnaðar. Fjárhagslegur halli hafði safnast upp síðastliðin þrjú ár, vildi nýr landlæknir því ná endum saman meðal annars með upp-sögnum. Framkvæmdastjórn embættisins hafði áður unnið að forgangsriðun verkefna miðað

við framtíðarsýn og aðaláherslur embættisins og var þá starf í forvörnum og fræðslu um hiv og kynsjúkdóma á sóttvarnasviðinu látið víkja.

Tekið var fram í rökstuðningi uppsagnarinnar að mál-efni hiv sýktra væri í allgóðum farvegi, meðferð og félagsþjónusta sjúklinga færi fram á smitsjúkdómadeild Landspítalans. Öflugt forvarnarstarf varðandi kyn-sjúkdóma væri innt af hendi af samtökum eins og Hiv Ísland og Ástráði. Annað svið embættisins *áhrifaþættir heilbrigðis* hefði séð um öflugt forvarnastarf innan skóla landsins þar með talið kynheilbrigði, en þann þátt hef ég unnið fyrir þeirra hönd, en verður nú lagt niður.

Mér finnst uppsögnin miður því þótt margt hafi áunnist á ólíkum sviðum er ýmislegt sem enn má betur fara og stöðugt þarf að standa vörð um.

Verksviðið hjá embættinu

Meginverkefnin hafa verið forvarnir og fræðsla um hiv, kynsjúkdóma og kynheilbrigði.

Ég hóf störf fyrir 13 árum og þótt ekki hefði verið til fjármagn til herferða og þess háttar sem hefði haft umtalsverðan kostnað í för með sér, var ætíð nóg að gera.

Ég lagði áherlsu á fræðslu til ungs fólks á öllum skóla-

stigum, til fagfólks sem vann með þeim eða með ein-staklingum í áhættuhópum eins og sprautufíklum og til einstaklinga í eða nýkomna úr neyslu og fólks í fang-elsum. Leiðbeindi nokkrum nemum í félagsráðgjöf í HÍ við BA-ritgerðir þeirra um hiv og kynheilbrigði. Ég skrifaði jafnframt greinar í dagblöð og tímarit, aðstoð-aði marga hiv-jákvæða að gera slíkt hið sama og tók þátt í viðtölum í ljósvakamiðlum. Var ýmsum stofnunum, ráðuneytum, félögum, sendiráðum og fleirum innan handar þegar þau önnuðust sjálf skrif eða fræðslu um hiv, kynsjúkdóma og kynheilbrigði. Sem dæmi las ég yfir texta Námsgagnastofnunar um þessi efni áður en það var gefið út í námsbókum og á netinu.

Einnig gerði ég bæklinga um hiv á nokkrum tungumál-um og annan um kynsjúkdóma.

Ég sat í starfshópi á vegum velferðarráðuneytisins þar sem skrifuð var greinargerð meðal annars um kynheil-brigði ungs fólks og hafði yfirumsjón með samstarfs-hópi á vegum sóttvarnaráðs um mögulegar aðgerðir til að stemma stigu við útbreiðslu hiv meðal sprautufíkla á Íslandi. Ég stóð í því sambandi fyrir málþingi fyrir lyfja-fræðinga, þar sem fjallað var um fíkn, hiv, lifrabólgu og úrræði Reykjavíkurborgar fyrir sprautufíkla. Það hefði verið áhugavekjandi að halda fleiri slík málþing með öðr-um markhópum og efla ýmis úrræði fyrir sprautufíkla.

Ég var í miklu samstarfi við annað svið embættisins, áhrifaþætti heilbrigðis, um kynheilbrigðismál, til dæmis gerð handbókar um lífsleikni fyrir grunnskólana þar sem ég sá um kynheilbrigðisþáttinn og sömuleiðis með verk-efnisstjóra Heilsuefandi framhaldsskóla um sambæri-legan þátt. Tók einnig þátt í forvarnaverkefnum um kyn-sjúkdóma úti í samfélaginu eins og með leikhópum sem fjölluðu um hiv eða kynsjúkdóma og með tölvuleikja-mönnum um gerð smokkaleikjar sem þúsundir ungra Íslendinga hlóðu niður hjá sér, en nú stendur einmitt til að leikurinn verði endursýndur í nýrri og breyttri mynd. Boðið var upp á samstarf, faglega ráðgjöf og fundið til viðeigandi efni um kynsjúkdóma og skylda þætti.

Veitt var ráðgjöf, upplýsingar og stuðningur til starfs-fólks skóla og heilsugæslu sem annast fræðslu um hiv, kynsjúkdóma og kynheilbrigði, sem og til annarra ein-

staklinga sem voru með fyrirspurnir um þessa þætti eða töldu sig geta verið með kynsjúkdóm. Til að auðvelda fólki upplýsingar um hiv, kynsjúkdóma og kynheilbrigði ungs fólk fann ég til efni um þessa þætti til að setja inn á heimasíðu embættisins og hef séð um að bæta við og uppfæra það reglulega. Ég hef alla tíð lagt mikla áherslu á samstarf við félagið Hiv Ísland, á tímabilum veitt framkvæmdastjórum handleiðslu, tekið þátt í umræðum um áherslur félagsins og öðru hvoru verið með við framkvæmd verkefna. Ég hef verið í norrænu samstarfi um hiv, kynsjúkdóma og kynheilbrigði yfir lengri tíma. Verkefnin hafa alla tíð verið ærin, ólík og breytileg frá einum tíma til annars.

Starf félagsráðgjafans á Landspítala

Til að forðast misskilning vil ég taka skýrt fram að starf félagsráðgjafans á Landspítalanum er óbreytt, en í þeirri stöðu er einungis hiv-jákvæðum sinnt á einstaklingsvísu og í hópastarfi. Í henni er sem dæmi ekki unnið á móti fordómum almennt í þjóðfélaginu eða byggð brú á milli hiv-jákvæðra og ósmittaðra í ljósi bættra lyfja og överulegrar smithættu sé fólk á virkri lyfjagjöf.

Sparnaður?

Áhrif sparnaðar í forvörnum koma oftast ekki strax í ljós. En þegar fram í sækir er spurning hvort svona sparnaður borgi sig. Hér tel ég máltækið: Of seint er að byrgja brunninn þegar barnið er dottið ofan í hann, eiga

vel við. Ísland er lítið land, þar af leiðandi fáir sérhæfðir á afmörkuðum sviðum, því tel ég þessa uppsögn vera meira högg en ella fyrir umrædda málaflokka. Staðan hjá embættinu var nánast eina staðan í opinbera kerfinu sem var eyrnamerkt forvörnum gegn hiv og kynsjúkdómum. Séu sparnaðargleraugun sett upp geta nýjar upplýsingar um hiv fyrir illa upplýsta einstaklinga oft orðið til þess að þeir treysta sér frekar til að fara í hiv-próf og smita því síður aðra óafvitandi af sjúkdómnunum. Sparnaður vegna eins hiv-smits í lyfjum og öðrum kostnaði svarar til hálftrar stöðu starfsmanns í forvarnarmálum hjá Embætti landlæknis.

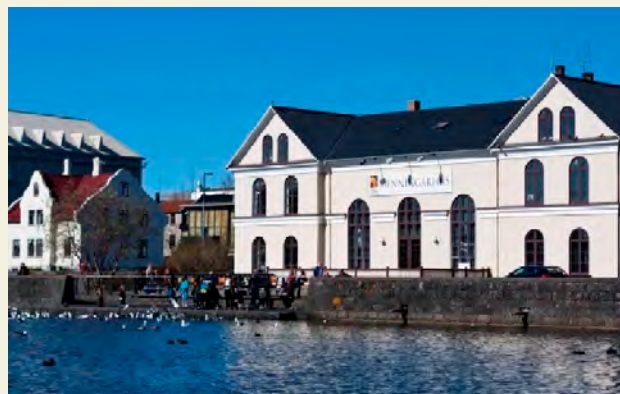
Vegna uppsagnarinnar mæðir núna mestmegnis á félagasamtökum eins og Hiv Ísland og Ástráði forvarnafélagi læknanema að taka við keflinu. Félögin hafa verið öflug í sinni fræðslu hingað til, en er raunhæft að þau geti bætt við sig fleiri störfum?

*Sigurlaug Hauksdóttir
fyrrum yfirfélagsráðgjafi á sóttvarnasviði
Embættis landlæknis
núverandi félagsráðgjafi hiv-jákvæðra
á Landspítalanum*



Sjúkrahús í London upplýsir um hiv-smit 780 einstaklinga – fyrir slysn

Ein helsta miðstöð í London fyrir hiv-jákvæða upplýsti óvart um hiv-smit 780 skjólstæðinga. Stöðin, sem er kennd við Dean Street 56, sendi sameiginlegan tölvupóst til allra skjólstæðinga sinna þar sem fram komu staða hiv-smits ásamt nöfnum og tölvupóstföngum allra einstaklinganna. Sjúkrahúsið hefur beðist afsökunar á mistökunum.



Talað um Hiv í Iðnó

Tölum um hiv – þessi skemmtilega upþákoma var haldin í Iðnó í tengslum við *Hinsegin daga* í ágúst. Líflegar umræður sköpuðust meðal fundargesta, en margir þátttakenda voru starfsmenn göngudeildar smitsjúkdóma á Landspítala.





Blað prentað með hiv-smituðu blóði

Tímaritið *Vanguardist* er gefið út í Austurríki og nefnir sig tímarit fyrir nútímamanninn. Þetta er svokallað lífstílstímarit og fjallar um tísku, ferðalög og menningu. Blaðið sem hér um ræðir er sérstök útgáfa í 2.500 eintökum.

Allt blaðið er prentað með prentsvertu sem er blönduð blóði þriggja hiv-smitaðra manna – konu og móður, gagnkynhneigðs karls og samkynhneigðs karls. „Við viljum vekja athygli á stigmanu sem umlykur enn þennan sjúkdóm,“ segir einn af stofnendum tímaritsins, Julian Wiehl.

Það þurfti að panta eintak af blaðinu fyrirfram og upplagið var ætlað þekktu fólki og þeim sem eru skoðanamyndandi í samfélaginu. Ætlunin var að fólk sjái að þekktu fólkið sé óhrætt við að snerta blað sem er prentað með sýktu blóði. Blóðið hafði verið dauðhreinsað.

Pasante smokkar



Gísli Á. Halldórsson

Gísli Ágúst Halldórsson rekur heildverslunina *Rullur.is*.

Gísli er mikill velgerðamaður samtakanna Hiv Ísland og hefur gefið þeim mikið magn smokka í áranna rás. Samtökin þakka Gísla rausnarlegar gjafir.



Hiv og lífsgæðin

Frá málþingi
31. október



Árlega er hiv-jákvæðum félögum boðið til málþings. Í fyrra var þemað *hiv og geðheilbrigði*, í ár var viðfangsefnið *hiv og lífsgæðin*.

Í tengslum við þessa viðburði hófst samstarf *Hiv-Norden* við lyfjarannsóknarfyrirtækið *Gilead*. Sex ár eru liðin frá upphafi samstarfsins. Það felur í sér að útbúa fræðsluefni fyrir hiv-jákvæða og aðstandendur, hvað varðar heilsu, aukaverkanir lyfja, heilsueflingu og betri lífsskilyrði hiv-jákvæðra.

Nánari upplýsingar má sjá á heimasíðunni: www.hivandyourbody.com

Markmiðið með þingi af þessu tagi er að styrkja vitund hiv-jákvæðra um sjúkdóminn, kynna leiðir til heilsueflingar, gefa tækifæri til skoðanaskipta, efla sýnileika og stuðla að frekari samvinnu.

Gilead ber allan kostnað af námskeiðum sem haldin hafa verið alls sex sinnum í Svíþjóð á undanförunum árum. Hiv samtökin á Íslandi hafa sent fjóra til fimm fulltrúa á þessi námskeið, þar til í ár en þá fóru tveir fulltrúar frá Íslandi.

Þau sem hafa áhuga á að kynna sér fræðsluefnið nánar eru hvött til að hafa samband við skrifstofu félagsins Hiv Ísland.



Framkvæmdastjóri Hiv Ísland, Einar Þór Jónsson, staddur í Grikklandi á undirbúningsfundi vegna málþingsins *Hiv og lífsgæðin*.

Tala hiv-smitaðra og alnæmissjúkra á Íslandi frá upphafi miðað við 31. desember 2014

Tafla 1

Aldur hiv-smitaðra

Aldur	Karlar	Konur	Alls	%
0–9 ára	–	1	1	0
10–19 ára	2	6	8	3
20–29 ára	61	33	94	29
30–39 ára	87	30	117	36
40–49 ára	52	14	66	21
50–59 ára	21	7	28	9
60 ára og eldri	3	4	7	2
Alls	226	95	321	100

Tafla 2

Einstaklingar greindir með hiv-smit og alnæmi og dánir af alnæmi

Árslok	Með hiv-smit			Með alnæmi			Dánir af alnæmi		
	Karlar	Konur	Alls	Karlar	Konur	Alls	Karlar	Konur	Alls
1983	1	–	1	–	–	–	–	–	–
1984	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1985	15	1	16	1	–	1	1	–	1
1986	11	2	13	3	–	3	–	–	–
1987	4	1	5	1	–	1	2	–	2
1988	10	3	13	3	2	5	1	1	2
1989	5	1	6	3	–	3	–	–	–
1990	5	–	5	3	–	3	4	1	5
1991	8	2	10	6	2	8	2	–	2
1992	10	1	11	3	–	3	2	–	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	–	4	3	–	3
1996	4	2	6	3	–	3	1	–	1
1997	8	1	9	1	–	1	1	–	1
1998	5	3	8	2	–	2	–	–	–
1999	7	5	12	–	–	–	1	–	1
2000	7	3	10	1	–	1	1	–	1
2001	9	2	11	1	–	1	–	1	1
2002	5	2	7	–	–	–	–	–	–
2003	6	4	10	1	–	1	–	–	–
2004	4	1	5	2	1	3	1	–	1
2005	5	3	8	1	–	1	–	–	–
2006	8	3	11	2	1	3	1	–	1
2007	6	7	13	–	–	–	–	–	–
2008	7	3	10	–	–	–	–	–	–
2009	4	11	15	–	1	1	1	–	1
2010	18	6	24	1	–	1	–	–	–
2011	12	11	23	2	1	3	–	1	1
2012	13	7	20	1	–	1	–	–	–
2013	8	3	11	1	–	1	–	–	–
2014	8	2	10	–	–	–	–	–	–
Alls	226	95	321	57	10	67	33	6	39

Heimild: Embætti sóttvarnalæknis

Tala hiv-smitaðra og alnæmissjúkra í heiminum miðað við árslok 2014

- I Upphaf faraldursins
 II Fullorðnir og börn á lífi með hiv eða alnæmi
 III Fullorðnir og börn sem smituðust af hiv á árinu
 IV Dánir úr alnæmi á árinu
 V Helstu smitleiðir: G = kynmök karls og konu, S = kynmök karla, V = vímuefnanotkun með sprautu
 Tölurnar eru meðaláætlun UNAIDS.

	I	II	III	IV	V
Afríka sunnan Sahara	Um 1980	25.800.000	1.400.000	790.000	G
Norður-Afríka og Miðausturlönd	Fyrir 1990	240.000	22.000	12.000	G, V
Suður- og Austur-Asía og Eyjaálfa	Fyrir 1990	5.000.000	340.000	240.000	G, V
Mið- og Suður-Ameríka	Um 1980	1.700.000	87.000	41.000	S, V, G
Karíbahaf	Um 1980	280.000	13.000	8.800	S, G
Austur-Evrópa og Mið-Asía	Eftir 1990	1.500.000	140.000	62.000	V
Vestur-Evrópa, Mið-Evrópa og Norður-Ameríka	Um 1980	2.400.000	85.000	26.000	S, V, G
Alls		36.900.000	2.000.000	1.200.000	





Truvada

forvörn gegn hiv

Rætt við Bryndísi Sigurðardóttur
yfirlækni smitsjúkdómadeildar

Umræða og áhugi hefur skapast meðal manna um lyfið *Truvada* PrEP (pre-exposure prophylaxis) sem forvörn gegn hiv-veiru eftir að fréttir fóru að berast af notkun lyfsins.

Bryndís Sigurðardóttir, yfirlæknir smitsjúkdómadeildar Landspítala Fossvogi, svaraði nokkrum spurningum um lyfið og rannsóknir sem á því hafa verið gerðar.



Nú er árangursrík lyfjameðferð hiv-jákvæðra fyrir hendi sem flestir eru á og heldur veirunni það vel í skefjum að menn eru ekki smitandi lengur. Er þörf á þessari lyfjameðferð fyrir almenning?

Á Vesturlöndum er útbreiðsla hiv-smits enn vandamál.

Með tilkomu betri lyfja gegn hiv-veirunni og breyttum

Bryndís Sigurðardóttir leiðbeiningum, sem hafa leitt til fjölgunar þeirra sem fá meðferð, hefur dregið úr alnæmistilfellum en fjöldi hiv-greindra tilfella er að mestu óbreyttur.

Vandamálið er að enn er líklegast yfir fjórðungur þeirra sem eru með hiv enn ógreindur og þau dreifa veirunni óvitað. Ennfremur er það svo, að þrátt fyrir að flest öllum sem greinast með hiv í hinum vestræna heimi sé boðin lyfjameðferð, er vitað að ekki nær öll taka lyfin reglulega né ná að halda veirumagni ómælanlegu. Það

greinast til dæmis 7.000 ný hiv-smit daglega í heiminum. Á Bretlandseyjum einum eru 100.000 einstaklingar smitaðir og þar greinast um 3.200 ný smit árlega. Óbreytt ástand hefur verið á útbreiðslu sjúkdómsins undanfarin ár í hinum vestræna heimi, enda ljóst að erfitt er að breyta kynhegðun fólks, smokkanotkun er ekki að aukast og lækning við hiv er ekki í sjónmáli. Það er því spennandi að skoða reynslu af notkun þessa lyfs, sem leið til að koma í veg fyrir smit.

Hvaða er Truvada og hverjum nýtist það?

Í júlí 2012 samþykkti bandaríska lyfjaeftirlitið (FDA) Truvada® (tenofovir/emtricitabine) sem daglega forvörn gegn hiv-smiti en lyfið hefur verið notað í mörg ár í samsettri lyfjameðferð hiv-jákvæðra. Þeir einstaklingar sem eru í mestri áhættu að smitast af hiv-veirunni eru makar hiv-jákvæðra sem ekki eru á lyfjameðferð, einstaklingar sem stunda áhættukynlíf án smokks, stunda vændi, eru í fangelsum og ennfremur sprautufíklar. Hiv-smit er algengara meðal ákveðinna hópa, svo sem samkynhneigðra karla og innflytjenda frá Afríku, en ekki má gleyma því að allir geta smitast af hiv-veirunni, svo sem gagnkynhneigðar konur og karlar, sem lifa frjálslýndu kynlífi og nota ekki smokka.

Hafa verið gerðar nægjanlegar rannsóknir á gagnsemi Truvada sem vörn gegn hiv-smiti?

Slembirannsóknir með lyfleysu hafa sýnt fram á gagnsemi *tenofovir*-samsetninga til að minnka líkur á hiv-smiti meðal samkynhneigðra, einstaklinga sem nota sprautur við vímuefnanotkun og gagnkynhneigðra. Niðurstöður rannsókna sýna 44% vörn, en lyfjamagn

var mælt í blóði til að sýna fram á hver væru að taka lyfið reglulega, þá náðist 99% vörn ef meðferðarhaldni var góð. Nýlega var framkvæmd rannsókn í Bretlandi til að kanna notkun lyfsins og áhrif á kynsjúkdóma og útbreiðslu þeirra. Niðurstöður voru afgerandi og sýndu að hópur sem tók *Truvada* sýktist ekki af hiv-veirunni. Þetta voru einstaklingar sem stunduðu til dæmis óvarin endaparmsmök og voru að greinast með aðra kynsjúkdóma svo sem klamydíu og lekanda, en ekki hiv.

Getur lyfið reynst góð vörn fyrir alla? Er ekki hættu á kæruleysi og aukningu á kynsjúkdómum?

Niðurstöður áðurnefndrar rannsóknar gefa til kynna að *Truvada* meðferð PrEP er að virka. Vissulega er hættu á ýmsum kynsjúkdómum ef smokkur er ekki notaður, en 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 er staðreynd að hiv er vitaskuld mun alvarlegri sjúkdómur – án endanlegrar lækningar – enn sem komið er.

Hvað með mögulegar aukaverkanir?

Algengustu aukaverkanir voru ógleði, höfuðverkur, liðverkir, en þetta var í raun afar fátítt. Einhver þurfa að hætta að taka lyfið vegna hækunar á kreatínín, sem bendir til skerðingar á nýrnastarfsemi, en það eru undantekningar, eitthvað sem gengur til baka.

Hver er kostnaðurinn og hver greiðir?

Í Bandaríkjunum þurfa einstaklingar að hafa heilsutryggingar til þess að fá lyfið niðurgreitt. Mánadarskammtur hér á Íslandi kostar ríflega 140.000 kr. Augljóslega er það ekki á margra færi, en verði lyfið samþykkt færi það væntanlega undir reglugerð sóttvarna og yrði þannig greiðslufrítt fyrir einstaklinga. Hins vegar hafa rannsóknir, bæði í Evrópu og Bandaríkjunum, sýnt að með því að afmarka lyfið við ákveðna áhættuhópa borgar það sig, vegna þess að með því að koma í veg fyrir eina hiv-sýkingu sparast gífurlegar upphæðir. Með ákveðnu skimunarferli og viðtali er mögulega hægt að meta þau sem gætu haft gagn af þessari meðferð.

Einar Þór Jónsson



FLUGFÉLAG ÍSLANDS



Gjöf frá söfnuði Háteigskirkju

Söfnuður Háteigskirkju hefur til siðs að safna fé við messur til styrktar ýmsum góðum málefnum, er þá söfnunarbaukur látinn ganga meðal kirkjugesta.

Félaginu Hiv Ísland bárust 100.000 kr.

frá söfnuðinum fyrir á þessu ári.

Kærar þakkir til baka fyrir góðan hug og gjöf.



UNAIDS

Alþjóðleg hiv-tölfræði í árslok 2014

- 15 milljónir fá aðgang að andretróveiru-meðferð
- 36,9 milljónir eru smituð af hiv
- 2 milljónir smituðust af hiv 2014
- 1,2 milljónir létust af alnæmistengdum sjúkdómum
- 41% hiv-smiðaðra fengu lyfjameðferð 2014, miðað við 23% árið 2010
- 32% barna með hiv fengu lyfjameðferð 2014, miðað við 14% árið 2010
- 73% þungaðra hiv-jákvæðra kvenna hafa aðgang að lyfjum gegn retróveirum til að hindra smit til barna, smitum til barna fækkaði um 58% frá 2000 til 2014
- hiv-smitum hefur fækkað um 35% frá árinu 2000
- 2 milljónir smituðust af hiv 2014, miðað við 3,1 milljón árið 2000
- börnum, sem smitast af hiv, hefur fækkað um 58% frá árinu 2000
- dauðsföllum af völdum alnæmis hefur fækkað um 42% frá árinu 2004

Heimild: UNAIDS 2015



Félagsráðgjafi hjá samtökunum Hiv Ísland

Einstaklingsviðtöl

Sigurlaug Hauksdóttir hefur um langt árabil verið félagsráðgjafi hiv-jákvæðra. Hún er með viðtöl í húsnaði Hiv Íslands að Hverfisgötu 69 á miðvikudögum kl. 14 –16. Einnig veitir hún viðtöl á Landspítalanum í Fossvogi á þriðjudögum og föstudögum.

Hægt er að panta viðtalstíma hjá Sigurlaugu í síma 543 1000/9109 eða hjá Hiv Íslandi í síma 552 8586. Jafnframt er hægt að hafa samband við hana með netpósti sem er sigurlh@landspitali.is

Hópavinna með hiv-jákvæðum

Yfir vetrartímann geta hiv-jákvæðir hist í hópstarfi í húsnaði Hiv Íslands. Markmið þess eru félags- og tilfinningalegs eðlis, að geta hitt aðra í sömu stöðu, ræða hjartans mál og læra af reynslu hvers annars. Áhersla er lögð á einlægni og trúnað.

Umsjón með starfinu hefur Sigurlaug Hauksdóttir félagsráðgjafi. Nánari upplýsingar má fá hjá henni í síma 543 1000/9109, hjá Hiv Íslandi í síma 552 8586 og með netpósti sem er sigurlh@landspitali.is

Val um hommablóð eða annað blóð

Þingmaður í Brasilíu hefur lagt til að sjúklingum sem þurfa blóðgjöf verði leyft að velja á milli þess að fá blóð úr homma eða annars konar blóð. Hann er fulltrúi *Partido Progressista*, Framsóknarflokksins, sem er langt til hægri í stjórnmálunum.

Þingmaðurinn heitir Jair Bolsonaro og er sextugur. Hann lagði tillöguna fram eftir að fellt var úr gildi bann við því að samkynhneigðir einstaklingar gæfu blóð. Þeir mega nú gefa blóð ef þeir eru í föstu sambandi eða hafa ekki haft kynlíffsamband við annan mann í eitt ár.

Lárus Már Björnsson

fæddist í Reykjavík 9. október 1952

Hann lést á Landspítalanum í Fossvogi 20. september 2014

Ljóðabók Lárusar Márs, *Vatnaliljur handa Narkissos*, kom út árið 1994. Ljóðin eru úr þeirri bók.

Ljóð eitt

Ég ætlaði þér stað
í litlu hólfi
í hjartanu
en skörð komu í múrinn
Þú flæddir
Þú flæddir um mig allan

Hjarta mitt var of lítið
eða þú of stór

Umgerð þess sprengdir þú
stíflurnar brustu:
Allur ég varð þú

Annan samastað
áttum við ekki

Ljóð tvö

Í litlu kirkjunni
þar sem kynslóð fram af kynslóð
hefur hím
á hörðum trébekkjunum
iðrast misgjörða sinna
grátið sorgir sínar
beðið algóðan Guð um styrk
til að lifa daginn af
stend ég eitt vetrarkvöld
í auðum kornum
eigandi líkama
sem ég get ekki fundið stað



í ráðaleysi mínu
tylli ég honum á harðan trébekk
í litlu auðu kirkjunni
skil hann þar eftir
og sem ég geng út
sýnist mér hann lúta höfði
gera krossmark
yfir löngu týndu andliti

Eitt andartak
uppljómast litla kirkjan
líkt og líf hafi verið tendrað
og þetta höfuð án andlits
öðlast svipmót:

Augu sem bærast, varir sem brosa,
eyru sem hlýða á þögnina
og á þröskuldi litlu kirkjunnar
staðnæmist ég um stund:

Brosi með sjálfum mér
aður en ég geng út í sortann

Lárus Már Björnsson



*Fyrir þig,
sveppurinn minn*



Terbinafin Actavis

– *Gegn sveppasýkingu á milli taa eða í nára*
Krem 10 mg/g

Notkunarsvið: Terbinafin Actavis inniheldur virka efnið terbinafínhydróklóríð sem er sveppalyf til staðbundinnar notkunar en terbinafin er allýlamin, sem hefur breiða sveppaeyðandi verkun. Lyfið fæst án lyfseðils til meðferðar við sveppasýkingu á milli taa (t.d. Trichophyton) og sveppasýkingu í nára (þ.m.t. candida). **Skammtar, fullorðnir og börn 12 ára og eldri:** Hreinsið og þurrkið sýktu svæðin vandlega áður en Terbinafin Actavis er borið á. Setjið kremið í þunnu lagi á sýktu húðina og svæðið í kring og nuddið því laust inn. Við fotsveppum og sveppum í nára skal bera kremið á sýkt svæði 1 sinni á dag í 1 viku. **Ekki má nota Terbinafin Actavis** ef ofnæmi er fyrir virka efninu, terbinafínhydróklóríði eða einhverju hjálparefnum. **Sérstök varnaðarorð:** Terbinafin Actavis er aðeins til notkunar útvortis. Lyfið getur valdið ertingu í augum. Forðist að lyfið berist í augu, slímhúð eða í vefskemmd. Ef kremið berst í eitthvað af þessum svæðum á að hreinsa það vel með nægu vatni. Lyfið inniheldur sterýlalkóhól og cetýlalkóhól sem getur valdið staðbundnum húðviðbrögðum (t.d. snertihúðbólgu). Ekki á að nota Terbinafin Actavis á meðgöngu eða við brjóstagjöf nema það sé algerlega nauðsynlegt. **Aukaverkanir:** Eins og á við um öll lyf getur orðið vart við aukaverkanir. Staðbundin einkenni svo sem kláði, skinnflögnun, verkur á notkunarstað, erting á notkunarstað, truflun á litarefnum, sviði í húð, roðapöt, hrúður o.s.frv. geta komið fram á notkunarstað. Þessi óskadlegu einkenni þarf að greina frá ofnæmisviðbrögðum þ.m.t. útbrotum sem stöku sinnum er greint frá og valda því að hætta þarf meðferð. Ef terbinafin berst í augu fyrir slysi getur það valdið ertingu. Geymið lyfið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Markaðsleyfishafi: Actavis Group PTC ehf. Agúst 2015.

Actavis



 **HIV ÍSLAND**