

RAUÐI

25. ÁRG., 36. BLAÐ, 1. NÓVEMBER 2014

BORÐINN



Efnisyfirlit

Kveðja frá ritstjóra	2
Formannsspjall	3
Frá framkvæmdastjóra	5
Er ég að fá hjartaáfall?	7
Hiv-jákvæðir og geðvernd	12
„Greftrun orðsins“	14
Svipmyndir frá 25 ára afmæli samtakanna.....	16
Ertu með sterk bein?	18
Hiv og kynheilsa karla.....	19
Test dagurinn	21
Fræðslu- og forvarnarverkefni	22
Hiv og Geðheilbrigði	24
Hiv Norden	25
Hlutverk félagsráðgjafans með fólki af erlendum uppruna	28
Hvernig er þjónustu háttáð við útlendinga sem greinast hér á landi?	29
Hiv og barneignir	30



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!**

Kveðja frá ritstjóra

Við hjá Rauða borðanum sendum lesendum okkar og stuðningsaðilum hlýjar kveðjur. Njótið vetrarins heils hugar, í kærleika og gleði.

„Brostu,
andaðu,
og farðu þér hægt“.

~Thich Nhat Hanh

Heiðís Jónsdóttir



Alþýðusamband Íslands



Alþjóðlegi alnæmisdagurinn

1. desember

Dagur rauða borðans

Alþjóðlegi alnæmisdagurinn

mánudaginn 1. desember næstkomandi.

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

Fáum heimsókn góðra listamanna.

Yfirskrift dagsins í ár er:

Náum núllpunkti

Formannsspjall

Nú eru um þrjátíu ár síðan alnæmi greindist fyrst héraðs, og muna þeir sem komnir eru á miðjan aldur eftir því hversu óttinn var mikill í samfélaginu fyrstu árin þegar sjúkdómurinn geisaði. Mikil skörð voru hoggin í raðir íslenskra alnæmissjúklinga fyrstu árin eða allt til þess að nógu öflug lyf komu fram á sjónarsviðið sem gátu haldið aftur af veirunni og eftir ónæmiskerfi sýktra. Síðasta áratug hafa stórstígar framfarir orðið í meðhöndlun hiv-jákvæðra og nú er því talið að þeir sem eru í venjubundinni lyfjameðhöndlun við hiv séu ekki lengur smitberar og almenn vitneskja er um að um langvinnan sjúkdóm er að ræða en ekki vísan dauða.

En nú stendur heimsbyggðin frammi fyrir öðrum veirufaraldri og áhyggjur um ebólusmit vindur hratt upp á sig í umræðu manna á meðal. Fjölmíðlar víða um heim velta fyrir sér hvernig framþróun þessa sjúkdóms verður og er þá horft til þess að ýmis líkindi má finna með hivveirunni og ebóla, þó svo smitleiðir séu að sumu leyti ólíkar. Það veldur því miklum vonbrigðum að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) virðist hafa glutrað tækifærinu til að halda þessum faraldri í skefjum og að útbreiðslan verði hraðari en ella.

Það eru yfir tuttugu ár síðan ebólusmit urðu fyrst kunn heilbrigðisstarfsfólki, og með hliðsjón af vel þekktri útbreiðslu alnæmis í heiminum á þeim tíma hefðu yfirvöld mátt vita að eitthvað þessu líkt gæti skolið á og að viðbúnaður þyrfti að vera til staðar í þeim ríkjum þar sem ebólusmit hafði áður greinst. En menn sváfu á verðinum og yfirmenn hjá WHO hafa nú viðurkennt það opinberlega.

Látum þetta vera okkur sjálfum víti til varnaðar! Þó svo ekki sé hægt að bera saman liðan hiv-jákvæðra í dag saman við þær hörmungar sem riðu yfir heimsbyggðina fyrir 20-30 árum síðan þá megum við ekki gleyma því ástandi sem þá geisaði og menn vissu ekki hvenær, hvort eða hvernig það myndi enda. Ásjóna sjúkdómsins sem og samsetning smitaðra hefur breyst umtalsvert á liðnum árum. Á fyrstu árum voru nýgreindir flestir meðal samkynhneigðra og var rætt um „hommasjúkdóminn“.



Eftir að hiv-smitum snarfækkaði meðal samkynhneigðra fjölgaði þeim um tíma í hópi sprautufíkla og var almenningssálitið allneikvætt gagnvart þeim hópi um tíma. Þetta er ekki boðleg umræða í upplýstu samfélagi þar sem menn eiga að vita að veirusjúkdómar fara ekki í manngreiningarálit eftir trú, litarhætti eða kynhneigð!

Gott dæmi um slíkt er dásamlegt viðtal við Sigrúnu Grendal í blaðinu. Þar er á ferðinni frásögn hugrakkra þriggja barna móður sem tekst af æðruleysi og einstaklega jákvæðu hugarfari á við þennan vágast. Hún sýnir kjark og þor með því að upplýsa – ekki bara fjölskyldu – heldur og samstarfsfélaga um smitið – og vinnur þannig áfram í sínum málum.

Umræða í net- og fjölmiðlum um smitsjúkdóma og það hvernig tekist er á við erfða sjúkdóma þarf að vera á sömu nótum, upplýst og án æsings. Að sama skapi þurfa viðbrögð heilbrigðisyfirvalda – og að vera fúmlaus og traustvekjandi.

Við ættum ekki að loka landamærum okkar í einhverjum hugaræsingi og ala á ótta við hið óþekkta. Slíkt er einungis til þess fallið að valda þeim vandkvæðum og hugarangri sem síst skyldi – þeim sem þurfa að vinna úr þeirri vitneskju að þeir séu smitaðir og þurfa aðstoð samfélagsins og sinna nánustu til að læra að lifa með sjúkdómnum, hvaða nafni sem hann nefnist.

Jón Tryggvi Sveinsson



VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Reykjavík

73 restaurant
A. Margeirsson ehf
ARGOS ehf, Arkitektastofa
Grétars og Stefáns
Arkís arkitektar ehf
Athygli ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Áberandi ehf
Álfabjarg, garða og lóðaþjónustan
ÁM-ferðir ehf
Árbæjarapótek ehf
Árni Reynisson ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
B. Árnason, byggingaþjónusta ehf
Bílalíf ehf, bílasala
Bílavíðgerðir Snurfus
Blaðamannafélag Íslands
Boozt bar
Bónus
Braudhúsið ehf
Brúskur, hársnyrtistofa
s: 587 7900
BSRB
Danica sjávarafurðir ehf
E.T. hf
Efling stéttarfélag
Efnalaugin Björg
Eignamiðlunin ehf
Endurskoðun og reikningshald ehf
Fastus ehf
Fjölbrautarskólinn í Breiðholti
Flutningsþrif Bergþóru ehf
Fríkirkjan í Reykjavík
Frystikerfi ehf
Fylgifiskar ehf
G & K Seafood ehf
Garðs Apótek ehf
Gjögur hf
Gleraugnaverslunin Sjón ehf
Guðmundur Jónasson ehf
Gullsmiður Eyjólfur Kúld
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gunnar Eggertsson hf
Gyllti kötturinn ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Bíldshöfða 18
Hamborgarabúlla Tómasar
Geirsgötu
Hár Class hársnyrtistofa
Heildverslunin Rún ehf
Heilsubrunnurinn ehf, nuddstofa
Herrafataverslun Birgis ehf
Hreyfimyndasmiðjan ehf
Húsalagnir ehf
Höfðakaffi ehf
Höfði fasteignasala
IBH ehf
Iðnó ehf

iStore í Kringlunni
Íbúðagisting.is
Íslensk endurskoðun ehf
JE Skjanni ehf, byggingaverktakar
JP Lögmenn ehf
Kjöreign ehf, fasteignasala
Kolibri ehf
Kraum-íslensk hönnunarverslun
Kvikk þjónustan ehf
Landsnet hf
Landssamtök lífeyrissjóða
Lásabjónustan ehf
Listvinahúsið, leirkerasmiði
LOG lögmennsstofa sf
Lyfjaver ehf
Lögmenn Laugavegi 3 ehf
Löndun ehf
Matthías ehf
Málarameistarar ehf
Mirage slf
Nexus afþreying ehf
Nói-Sírius hf
Núðluskálin
Nýi ökuskólinn ehf
Oddgeir Gylfason, tannlæknir og
læknir
Orkuvirki ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Papyrus innrömmun
Pixel ehf
Pósturinn
Prentsmiðjan Oddi hf
Rafey ehf
Rafha ehf
Rafsvið sf
Rarik ohf
Reki ehf
Reykjavíkurborg
Rikki Chan ehf
Room With A View Apartment
Hotel
Salon VEH, Hús verslunarinnar
Samhjálp
SFR stéttarfélag í almannabjónustu
SÍBS
Síma- og tölvulagnir hf
Sjónlag hf
Skóverslunin Bianco Footwear
Slökkvilið höfuðborgar-svæðisins bs
Sportbarinn
Sport-Tæki ehf
Starfsmannafélag Reykjavíkur
Stólpi gámar ehf, Gámaleiga- og sala
Suzuki bílar hf
SVP-Samtök verslunar og þjónustu

Tannréttingar sf
Tölvu- og tækniþjónustan ehf
Útfarabjónusta Rúnars
Geirmundssonar
Valva lögmenn
Verkfræðistofan Skipatækni ehf
Vernd.fangahjálp
Verslunartækni ehf
Verslunin Rangá
Vélvík ehf
Virtus endurskoðun
Yndisauki ehf
Þín verslun ehf

Seltjarnarnes

Eggert B. Ólafsson,
samkeppnisráðgjöf
Nesskip hf

Kópavogur

Ásborg slf
Birgir G. Magnússon hdl
Bílaklæðningar hf
Borgargarðar ehf - skrudgarðaþjónusta
Bossanova ehf
BSA varahlutir ehf
H. Hauksson ehf
Hákon Bjarnason ehf
Hefilverk ehf
Hjörtur Eiríksson sf
Ingi hópferðir ehf
JS ljósasmiðjan - Sláttuvéla-markaðurinn
Litalausnir málningarþjónusta ehf
Ljósavakinn ehf
Loft og raftæki ehf
Lyfja hf
Rafholt ehf
Rafmiðlun hf
Rafport ehf
Slökkvitækjaþjónustan ehf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf
Vatn ehf
Vatnsvirkjar ehf, almenn pípuögn og þjónusta
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf
Alexander Ólafsson ehf
Ásafl ehf
Endurskoðun - reikningsskil ehf
Hildur Pétursdóttir
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð
Hvalur hf
Ican-Beykireykt þorsklifur ehf
Ísrör ehf
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
Krýsuvíkurskóli
Lína Lokkafína, hárgreiðslustofa
Rafrún ehf
RB rúm
Stálnaust ehf
Strendingur ehf
Umbúðamiðlun ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Vélsmiðja Guðmundar ehf
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf
Viking björgunarbúnaður

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf
Klettasteinn ehf
Nesraf ehf
Paddys Irish pub
Plastgerð Suðurnesja ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Reykjanesbær
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum
Suðurflug ehf
Toyota Reykjanesbæ
Útfarabjónusta Suðurnesja
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar ehf

Grindavík

Vísir hf

Garður

GSE ehf

Mosfellsbær

Fagverk verktakar sf
Ísfugl ehf
Nonni litli ehf

Frá framkvæmdastjóra

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, fyrir-tækja og annarra, auk skipulagðrar fræðslu sem fram fer í grunn-skólum landsins.

Skrifstofa samtakanna er að Hverfisgötu 69.

Opnunartími:

Mánudaga-fimmtudaga,
kl. 13.00-16.00.

Stjórn skipa:

Formaður:

Jón T. Sveinsson

Meðstjórnendur:

Árni Friðrik Ólafarson
Guðni Baldursson
Ingi Hans Ágústsson
Svavar G. Jónsson
Ingi Rafn Hauksson
Sigrún Grendal

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 Hiv Íslandi

25. árg., 36. tölublað

Útgáfudagur:

1. nóvember 2014

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:

Heiðdís Jónsdóttir

Ritnefnd:

Einar Þór Jónsson
Jón Tryggvi Sveinsson
Guðni Baldursson
Sigrún Grendal

Umbrot & hönnun:

Hiv Ísland

Forsíðumynd:

Ingi R. Ingason

Prentun:

Prentsmiðjan Oddi ehf.

Dreifing: Póstdreifing ehf

Upplag: 4.000 eintök

ISSN 1670-2751

Samtökin Hiv Ísland voru stofnuð 5. desember 1988. Tilgangur samtakanna 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 uppfæra fólk um hiv og vinna gegn fordómum og standa vörð um mann-réttindi.

Margt drifur á daga framkvæmdastjóra Hiv Íslands á einu ári. Margir leita til samtakanna eftir upplýsingum og leiðbeiningum. Styrkingar- og fræðslu-fundir voru haldnir fyrir hiv-jákvæða og aðstandendur. Staðið er fyrir fræðslu um hiv og aðra kynsjúkdóma í grunnskólum landsins. Jafnframt á skipuleg fræðsla sér stað í Háskóla Íslands, fangelsum og mörgum fyrir-tækjum. Rauði borðinn, tímarit Hiv Íslands, kemur út í nóvember. Haldið var veglega upp á 25 ára afmæli félagsins í Ráðhúsi Reykjavíkur með mörgum góðum gestum. Unnið er að fræðsluþáttum um hiv sem einnig verða sýndir í sjónvarpi. Félagið tekur virkan þátt í erlendu samstarfi. Árlegir þemadagar eiga sér stað, en þá er hiv-jákvæð-um félögum boðið til málþings. Í fyrra var þemað „Hiv og Kynheilbrigði“, í ár er „Hiv og Geðheilbrigði“ viðfangsefnið. Opið hús var í félagsheimilinu á Hverfisgötu á Menningarnótt, þá litu mörg hundruð manns til okkar. Opið er eftir hádegi 4 daga í viku á skrifstofu félagsins á Hverfisgötu. Haldið er úti heimsíðu.

Þann 1. desember, á alþjóðlega alnæmisdeginum, var opið hús á Hverfisgötunni. Fjöldi góðra gesta og listamanna kom í heimsókn.

Í vor lauk Fræðslu- og forvarnarverkefni sem farið var með í grunnskóla landsins fyrir alla nemendur í 10. bekkjum. Árangur verkefnis sem þessa er óljós en hvert nýsmit er óafturkræft. Að koma í veg fyrir slíkt er ætíð sigur. Í haust er haldið áfram með fræðsluferðir í skólana, því það koma jú alltaf nýir nemendur!

Hiv Norden er samstarfsvettvangur norrænu hiv-samtakanna en þar á félagið fulltrúa. Reglulegir fundir eru haldnir til skiptis á Norðurlöndunum. Síðasti fundur var haldinn hér í Reykjavík í lok maí. Eigum við jafnframt fulltrúa í Evrópusamtökunum.

Gefið hefur verið út áframhald af fræðsluefni fyrir hiv-jákvæða um sjúkdóminn, þar eru upplýsingar um hvaða aukaverkanir lyfja og hiv-veirunnar geta haft. Haldið var málþing í Þjóðmenningarhúsinu í byrjun apríl síðasta ár um Hiv og Kynheilbrigði. Vel heppnuð ráðstefnan var fjölsótt, bæði af heilbrigðisstarfsfólki og sjúklingum. Fræðsluþing ársins í ár verður haldið fyrsta laugardag í nóvember og er þemað „Hiv-Geðheilbrigði og Öldrun“.

Aðstandendur, námsmenn, innflytjendur, ungt fólk og margir aðrir leita til samtakanna eftir ráðgjöf, stuðningi og upplýsingum. Hægt er að fá viðtalstíma við félagsráðgjafa og lýðheilsufræðing í húsnæði Hiv Íslands og jafnframt eru haldnir reglulegir sjálfsstyrkingarfundir fyrir hiv-jákvæða.

Stóra eilífðarverkefni félagsmanna er vinnan gegn fordómum og misskilnings um hiv-smitað fólk. Viðfangsefnið er mannréttindi, sýnileiki, fræðsla, styrking og samvinna.

Einar Þór Jónsson
framkvæmdastjóri Hiv Ísland





Viðtal: Heiðdís Jónsdóttir
Ljósmynd: Ingi R. Ingason

ER ÉG AÐ FÁ HJARTAÁFALL?

Sigrún Grendal Magnúsdóttir er 61 árs gömul hamingjusamlega gift kona í Garðabæ og er svo gæfusöm að eiga 3 uppkomin börn og 6 barnabörn. Hún er menntaður talmeinafræðingur og er í fullu starfi hjá Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins, ásamt því að vera stundarkennari á Menntasviði Háskóla Íslands. Sigrún hefur dansað frá því að hún man eftir sér. Hún hefur sérhæft sig í afrískum dönsum og hefur um árabíl rekið Afróskóla Sigrúnar Grendal þar sem hún kennir nemendum sínum taktfastan og margslunginn afróðans.

Þrátt fyrir annasama daga var auðsótt mál að fá Sigrúnu Grendal í spjall við blaðamann Rauða borðans sem komst að því að hún er ótrúleg kona sem hefur tekist að vinna sig gegnum erfiða sjúkdómsgreiningu með jafnaðargeð og jákvætt hugarfar að vopni. Hún geislar af heilbrigði og lífsþrótti og lítur ekki út fyrir að vera deginum eldri en 48 ára. Sigrún greindist hiv-jákvæð í maí 2012 og hér á eftir deilir hún á einlægan hátt með okkur reynslu sinni.

Sigrún, hver var aðdragandinn að því að þú greindist hiv-jákvæð?

Ég geri mér eiginlega ekki grein fyrir hvenær ég fór fyrst að finna fyrir breytingum. Þetta gerðist smátt og smátt svo að ég áttaði mig ekki strax á að ekki væri allt eins og það átti að vera. Ég hafði alltaf verið ótrúlega hraust og orkumikil og einu lyfin sem ég tók var lýsi. Mér fannst ég nánast ódauðleg. Ári áður en ég greindist var ég farin að finna fyrir skrítnum einkennum. Ég var að fá sýkingar í sár og augu og fékk t.d. ristil þrisvar sinnum á einu ári. Einnig greindist ég með andstyggilegan húðsjúkdóm (HS) sem mér fannst nú verst af öllu. Mér er samt mjög minnstætt eitt atvik sem varð til þess að ég ákvað að tala við lækni og skoða málin í samhengi. Ég var ásamt afróhópnum mínum með sýningu á árshátíð Greiningarstöðvarinnar. Ég ætlaði auðvitað að slá svo rækilega í gegn að um annað yrði ekki talað á þessari öld. Þarna í miðri sýningu fann ég allt í einu að ég rakst á vegg. Ég held að mér hafi tekist

að skila atriðinu nokkurn veginn ágætlega en ósýnilegi veggurinn kom algjörlega í veg fyrir að ég gæti bætt þessu extra við dansinn sem ég ætlaði svo sannarlega að gera. Ég fór fljótlega í alls konar rannsóknir og í framhaldinu kom í ljós að ég var hiv-jákvæð. Það var í raun rökrétt svar við þessum kvillum sem ég hafði verið að kljást við.

Hvernig varð þér við?

Það var snemma morguns 18. maí árið 2012. Ég var rétt að ljúka við að gera mig sæta fyrir vinnuna. Síminn hringdi og það var þá lækni frá Heilsugæslustöðinni. Hún bað mig um að koma strax og hitta sig. Ég spurði hvort ég mætti ekki koma seinna því ég væri á leið í vinnuna og væri mikið bókuð. Hún var mjög ákveðin og sagði að ég yrði að koma strax. „Er ég að fá hjartaáfall?“, spurði ég hálft í gríni til að reyna að leyna hve brugðið mér var. Hún tók ekki undir þetta. Þegar ég svo mætti, sagði hún mér að ég væri hiv-smituð og að það biði eftir

mér teymi á Göngudeild smitsjúkdóma á Landspítala í Fossvogi sem myndi útskýra allt betur.

Ég fékk auðvitað aukinn hjartslátt við að heyra þetta en ákvað þó strax að halda mér áfram „í hlutlausum gir“. Ég hugsaði með mér að ímynd mín af hiv væri örugglega löngu úreld og að ég þyrfti að uppfæra vitneskju mína áður en ég hleypti einhverjum tilfinningum að. Ég varð eiginlega strax mjög meðvituð um að vera skynsöm og taka öllu með ró a.m.k. þar til ég vissi meira.

Fannst þér þú ná í stóra styrkinn þinn?

Já, ég gerði það og var ánægð með hve róleg og yfirveguð ég var. Ég held næstum að ég hafi verið mun rólegri en heimilislæknirinn sem tók mjög nærri sér að þurfa að tilkynna mér þetta. Ég fór á kaffihús meðan ég beið eftir að hitta teymið. Fékk mér góðan cappuccino, náði mér í dagblað og náði að klára eina Sudoku þraut. Svo sat ég þarna og beið með smá hjartslátt en áfram „í hlutlausum gir“, horfði á fólkíð á kaffihúsinu og velti því fyrir mér hvaða leyndarmál þau hefðu að geyma.

Svo fór ég upp á Landspítala að hitta smitsjúkdómalækni og hjúkrunarkonu. Þetta fyrsta viðtal skipti sköpum fyrir mig. Þau tóku svo vel á móti mér og ræddu málin með hlýju, virðingu og af mikilli fagmennsku. Læknirinn útskýrði fyrir mér þær breytingar sem orðið hafa á hiv-lyfjum á síðustu árum, bæði hversu skilvirk þau eru orðin og lyfjagjöfin einföld. Ég vissi ekkert um þessar framfarir enda ekkert verið að spá í hiv yfir höfuð og þekkti engan hiv-jákvæðan. Í lok viðtalsins hitti ég félagsráðgjafa. Við töluðum lengi saman og það var mjög gott framhald af læknaviðtalinu. Hjartslátturinn var orðinn mun rólegri.



Mæðgurnar Sigrún og Agnes dansa afró af lífi og sál. Þær kenna báðar í Afróskóla Sigrúnar Grendal í Sportúsinu. Mynd í einkaeygu.



...Dóttir mín vissi nákvæmlega að það væri hættulaust að ég sleikti ís barnsins. Ég vissi það auðvitað líka en á umræddu augnabliki fannst mér ég bera alla ábyrgðina gagnvart fólkinu í kringum mig.

Hverjar voru þínar hugmyndir um hiv áður en þú greindist?

Ég vissi í rauninni mjög lítið enda hafði ég aldrei verið að spá í þetta. Ég hugsaði aldrei, „ég er að fara að deyja“. Ég gerði mér grein fyrir því að hugmyndir mínar um hiv væru úreldar, gamlar hugmyndir um horaða alnæmisjúklinga á lokastigi sjúkdómsins. Þó verð ég að viðurkenna að ég fitaði mig meðvitað um tvö kíló svona til öryggis því mér fannst ég ekki hafa af svo miklu að taka, svona ef ég ætti eftir að horast!

Hvernig var heilsan um það leyti sem þú greindist?

Blóðprófin sýndu að veiran var búin að grassera svolítið lengi, sennilega í nokkur ár og hjálparfrumurnar voru af skorum skammti. Þegar ég spurði lækinn hversu alvarlegt ástandið væri sagði hann „við skulum bara segja að ég er glaður að þú skyldir koma í dag en ekki á morgun“. Ég var sett á lyf strax sama dag. Ég sagði læknum í gríni að það væri fjölskylduhefð að ná 100 ára aldri og spurði hvort ég ætti eftir að slíta þeirri hefð. Hann svaraði „hafi þér verið ætlað að verða 100 ára er í raun og veru ekkert sem segir að þú verðir það ekki“. Nokkrum dögum síðar fór ég ásamt manningnum mínum að hitta lækinn aftur. Það var frábært að hitta hann svona fljótt aftur og heyra hann útskýra stöðuna fyrir manningnum mínum og geta saman rætt það sem okkur lá á hjarta.

Hvernig tók fjölskyldan þín fréttunum?

Ég hringdi í manninn minn frá spítalanum og mælti mér mót við hann heima. Þar hitti ég hann og dóttur okkar ásamt tveggja ára syni hennar. Það var fallegt veður og við settumst út á verönd. Við gáfum þeim stutta ís svo hann hefði eitthvað við að vera á meðan við hin spjölluðum. Ég sá að þau voru kvíðin og bjuggust greinilega við hinu versta. Viðbrögð þeirra við því að ég væri hiv-jákvæð voru á svipuðum nótum og hjá sonum mínum tveimur, tengdasyni og tengdadætrum þegar ég ræddi við þau síðar um daginn. Það skrýtna var að ég skynjaði mikinn létti hjá þeim öllum. Þau vissu greinilega meira um hiv en ég hafði gert. Þau höfðu öll verið hrædd um að ég ætlaði að segja þeim að ég væri með alvarlegt krabbamein eða MND, en systir mín var



Ljósmynd: Ingi R. Ingason

Þá nýdáin úr þeim hræðilega sjúkdómi. Hiv var í þeirra augum ekki nálægt því eins alvarlegur sjúkdómur. Litli guttinn var enn að borða ísinn sinn sem farinn var að linast og renna niður. Af gömlum vana beygi ég mig niður til að sleikja ísinn en hugsa skyndilega „ég er með hiv“. Ég rétti strax úr mér og hætti við að reyna að bjarga ísnum. Dóttir mín hafði tekið eftir þessu og segir ákveðið við mig „mamma, viltu gjöra svo vel að klára það sem þú ætlaðir þér að gera“. Þessi viðbrögð hennar eru lýsandi dæmi um það, hvernig viðhorf mannsins míns og barna hefur verið. Fullkomið traust og engar ásakanir. Dóttir mín vissi nákvæmlega að það væri hættulaust að ég sleikti ís barnsins. Ég vissi það auðvitað líka en á umræddu augnabliki fannst mér ég bera alla ábyrgðina gagnvart fólkinu í kringum mig. Ég fæ aldrei fullpakkað fyrir þessa frábæru fjölskyldu sem ég á.

Hverjum sagðirðu frá þér, utan fjölskyldunnar?

Læknirinn hafði rætt við mig um þá fordóma sem enn virtust vera til staðar í samfélaginu og stöfuðu kannski fyrst og fremst af því að fólk vissi ekki nóg um sjúkdóminn. Hann ráðlagði mér að fara rólega í sakirnar með það hverjum ég segði frá og hvenær. Mér fannst í rauninni ekkert leyndarmál að ég væri hiv-jákvæð og vildi vera heiðarleg gagnvart sjálfri mér og öðrum. Ég ákvað samt að fara að ráðum hans og gera þetta rólega og yfirvegað. Ég hafði jú sjálf enga reynslu af því hvernig það er

að vera hiv-jákvæð og hvernig viðbrögð mín yrðu síðar þegar ég væri búin að átta mig á staðreyndum. Að deila sjúkdómnum með öðrum er búið að vera fróðlegt ferli. Mér hefur fundist fólk svo ótrúlega skilningsríkt og opið. Mér hefur ekki fundist erfitt að segja frá því að vera hiv-jákvæð. Ég hef reynt að gera það á eðlilegan og yfirvegaðan máta og vera trú sjálfri mér. Ég er jú ennþá ég. Þegar ég lít í spegil sé ég gömlu góðu Sigrúnina, alveg jafn æðislega og hún hefur alltaf verið (Sigrún hlær dátt). Sjálfsmýndin mín er sú sama og áður enda hef ég ekkert að fela eða skammast mín fyrir.

Nokkrum dögum eftir að ég greindist ræddi ég þetta við bestu vinkonur mínar. Þær voru nokkrar ferðirnar sem farnar voru upp í Heiðmörk til að ræða málin. Ég tók þó fram að ég vildi í byrjun ráða ferðinni og segja sjálf minum nánustu frá hiv-greiningunni áður en þetta yrði á allra vitorði. Ég vildi ekki að þeir sem stæðu mér næst fengju fréttirnar frá öðrum en mér sjálfri. Ég lagði mikla áherslu á að ég væri ekki sjúklingur en að ég væri hiv-jákvæð. Ég vildi alls ekki að farið yrði að líta á mig sem sjúkling og að ég yrði spurð að því í tíma og ótíma hvernig ég hefði það.

Í byrjun gat ég náttúrulega ekki vitað hvort sjúkdómurinn ætti eftir að hafa áhrif á líf mitt eða barnanna minna og eiginmanns. Ég hugsaði mér því strax ákveðið „áfallateymi“ ef á þyrfti að halda. Áfallateymið hefur



Ljósmynd: Ingí R. Ingason

Einar Þór Jónsson framkvæmdastjóri Hiv Íslands og Sigrún á góðri stundu.

ekki þurft að hefja störf ennþá og gerir það varla úr þessu.

Hvað með vinnustaðinn?

Nánustu samstarfsmenn mínir vissu af því að ég hafði þurft að afboða mig í vinnu daginn sem ég fékk greininguna. Ég vissi að þau höfðu áhyggjur af mér og ákvað að segja þeim frá hiv-greiningunni. Þetta varð dýrmæt stund sem ég mun aldrei gleyma. Öll þessi hlýja, vinátta og hluttekning, rök augu, bros, hvatning og skilningur. Auðvitað vinn ég með besta fólki í heimi.

Þegar ég fór út af þessum fundi, leið mér svo vel og mér fannst ég hafa sett ábyrgð og áhyggjur svolítið yfir á þau og fór sjálf hoppandi glöð út í daginn.

Þennan sama dag ræddi ég einnig við yfirmann minn, Stefán Hreiðarsson, sem er forstöðumaður Greiningarstöðvarinnar. Skjólstæðingar okkar eru sumir ung og viðkvæm börn og mér fannst mikilvægt að tekin yrði meðvituð ákvörðun um hvort vera mín gæti af einhverjum talist ógnun við velferð þeirra. Stefán var frábær og



Fyrir greininguna sá ég sjálfa mig sem hrausta og orku- mikla stelpukonu í góðu formi. Ég hafði varla þurft að taka Panodil um ævina, hvað þá annað. Það var því ótrúlegt sjókk að þurfa að taka lyf á hverjum degi...

studdi ákvörðun mína um að segja öllum á vinnustaðnum frá hiv-greiningunni ef það væri það sem ég vildi. Á næsta starfsmannafundi ákvað ég að segja öllu samstarfsfólki mínu (60 manns) sögu mína. Verkefnum fundarins var lokið en nægur tími eftir og notaleg stemning í gangi. Það er ekki hægt að lýsa því hvernig andrúmsloftið breyttist úr því að vera ljúft og notalegt yfir í það að verða enn ljúfara, enn notalegra og eitthvað annað dásamlegt sem ég finn ekki lýsingarorð yfir. Það var mikið rætt, mikið spurt og margt fallett sagt. Ég var sko ekki ein í heiminum.

Hefur þú einhvern tímann fengið annað en jákvæð viðbrögð vegna hiv-smitsins?

Nei, aldrei. Ég tel að viðhorf manns sjálfs skipti svo miklu máli og speglast í því hvernig maður talar um hlutina. Ef þú ert sjálfur fordómalaus og talar eðlilega um málefnið þá færðu sömu viðbrögð til baka.

Ég hef upplifað ótrúlega góðar stundir þegar ég hef sagt sögu mína og það hefur alltaf skapast mikil nánd og samkennd. Það hefur gefið mér mjög mikið. Ég hef fengið ótal pósta þar sem fólk er að hrósa mér fyrir hugrekki. Ég er í rauninni undrandi á þessu því mér finnst ég bara vera að gera sjálfsagðan hlut.

Hvernig komstu í samband við Hiv Ísland?

Þegar ég hitti félagsráðgjafa daginn sem ég fékk hiv-greininguna þá sagði hún mér frá Hiv Ísland samtökunum og því starfi sem þar fer fram.

Ég fann þó ekki þörf hjá mér alveg strax til að hitta aðra hiv-jákvæða eða tengjast samtökunum. Nokkrum mánuðum síðar ákvað ég þó að slá til og prófa að mæta í hóp sem kemur saman einu sinni í mánuði. Ég áttaði mig á því að innst inni hafði ég þörf fyrir að hitta aðra með sömu greiningu. Ég hafði ótal spurningar, langaði að læra af reynslu annarra og langaði að gefa af mér ef ég gæti. Ég heillaðist strax af þeim anda er fylgdi hiv-samtökunum og ég dáðist að ótrúlegri sögu þess og því kraftmikla starfi sem þar fer fram. Áður en ég vissi var

ég komin á fullt í félagsstörf innan samtakanna. Auk þess að taka að mér sæti í stjórn Hiv Ísland ásamt norrænu samstarfi hiv-samtakanna þá tróð ég mér einnig í ritnefnd Rauða borðans og sá til þess að fá fallega mynd af mér á forsíðu blaðsins þetta árið.

Ég hef notið þess að kynnast fjölbreyttum hópi félagsmanna, hef eignast marga góða vini þar sem hafa veitt mér ótrúlega mikið.

Þú nefndir hér í byrjun að þú hefðir alltaf verið mjög hraust og aldrei þurft að taka lyf. Hvernig var að byrja allt í einu á því?

Fyrir greininguna sá ég sjálfa mig sem hrausta og orkumikla stelpukonu í góðu formi. Ég hafði varla þurft að taka Panodil um ævina, hvað þá annað. Það var því ótrúlegt sjókk að þurfa að taka lyf á hverjum degi. Það var svo mikil staðfesting á því að ég væri með ólæknandi sjúkdóm og væri háð daglegu pilluáti alla ævi ef ég ætlaði að lifa af. Mér fannst ég vera að eitra fyrir sjálfri mér.

Ég dvaldi sem betur fer ekki lengi við þessar þælingar og skammaðist mín síðar fyrir að hafa hugsað svona. Ég er auðvitað ótrúlega þakklát fyrir þau lyf sem nú eru á markaðnum og gera það að verkum að ég get lifað góðu og innihaldsríku lífi og orðið 99 ára gömul hafi mér verið ætlað það í upphafi.

Hvernig verkuðu lyfin á þig og sýkingarnar sem þú varst farin að glíma við?

Um leið og ég fór að taka lyfin, gengu til baka þessar síendurteknu sýningar. Húðsjúkdómurinn hefur ekki látið á sér kræla og ég ber þess engin merki í dag að hafa verið með hann.

Hvernig er heilsan þín í dag?

Hún er ótrúlega fín. Úthaldið er kannski ekki alveg eins mikið og það var en hvort það er vegna hiv eða þeirrar staðreyndar að ég er eldri í dag en í gær er erfitt að segja. Ég get ennþá dansað afró í þrjá klukkutíma í einu á eftir fullum vinnudegi.

Ég fékk góð gen í vöggugjöf og hef reynt að fara vel með þau. Ég er að vísu forfallinn súkkulaðifíkill og get borðað þeyttan rjóma eins og aðrir borða graut. Ég reyki ekki, drekk rauðvín og gin og tonic í hófi og hreyfi mig töluvert. Þessi blanda hentar mér vel og ég virðist bara nokkuð vel undirbúin til að takast á við þessa blessuðu hiv-veiru.

Hvernig er lykillinn að því að hafa náð sátt við hivgreininguna á svo stuttum tíma?

Flest lendum við í erfiðum aðstæðum á lífsleiðinni sem við völdum okkur ekki sjálf. Við höfum þó alltaf val um það hvernig við bregðumst við; hvort við leitum að hinu jákvæða og uppbyggilega eða hvort við látum aðstæðurnar draga okkur niður. Að mínu mati er ekkert annað í boði en að sjá björtu hliðarnar. Lífið er svo dýrmætt en það er ekki endalaust og maður verður að reyna að lifa því vel. Jákvætt lífsviðhorf er lykillinn að innihaldsríku lífi þegar allt kemur til alls.

Hefði getað sett þennan status á Facebook eftir eins árs lyfjameðferð:

Jibbý!! Hiv-veiran nánast ómælanleg og ég er ekki smitandi. Takk elsku fjölskylda og allir sem ég þekki fyrir frábæran stuðning. Elska ykkur.

Við hjá Rauða borðanum óskum Sigrúnu Grendal gæfu og gengis í framtíðinni.

H.J.



Ljósmynd: Ragnheiður Arngrímsdóttir



GÍSLI K. KRISTÓFERSSON LEKTOR HEILBRIGÐISSVIÐI

Hiv-jákvæðir og geðvernd

Geðvernd

Fólk með langvinna sjúkdóma er í aukinni hættu að þróa með sér ýmsa geðræna kvilla. Hiv-jákvæðir eru ekki undanskildir þessu og eru mun líklegri en aðrir til að þjást af kvíða, þunglyndi og áfengis- og vímuefnavanda. Því er sérstaklega mikilvægt fyrir hiv-jákvæða að huga að Geðvernd; því sem við gerum til að vernda og auka geðheilbrigði okkar í sem víðustum skilningi. Í þessari grein ætla ég að fara yfir nokkur grunnatriði geðverndar frá heildrænu sjónarhorni. Eðli geðverndar er mismunandi eftir kringumstæðum en snýst oftast um að minnka: tíðni og alvarleika einkenna geðsjúkdóma, þann tíma sem einstaklingurinn er með einkenni geðsjúkdóms, áhættuþætti geðsjúkdóma og áhrif geðsjúkdóma á skjólstæðing, aðstandendur og umhverfi hans.

Hvernig aukum við á geðheilbrigði?

Það eru margar leiðir til að auka á almennt geðheilbrigði og er engin leið í svo stuttum pistli að gefa yfirsýn yfir allt það sem gott er að gera, og forðast að gera, til að auka á eigið geðheilbrigði. Það sem er mikilvægast að muna, er að það sem virkar fyrir einn, virkar ekki endilega fyrir einhvern annan. Öll erum við með ólíka heila, ólíkan bakgrunn, ólík markmið og getu. Besta leiðin til að finna það sem virkar fyrir þig er að prófa ólíka hluti; það sem nærir þig, haltu því áfram. Það sem nærir þig ekki; hættu því. Einfalt en ekki auðvelt.

Áhættumat

Þegar tekin er ákvörðun um hvaða skref er best að stíga hverju sinni til að auka eigið geðheilbrigði er mikilvægt að fara eftir orðum Hippókratesar, faðir læknisfræðinnar, *Primum non nocere* (umfram allt, skaðið ekki). Hann kenndi okkur að nota aðeins alvarlegustu íhlutanirnar í alvarlegustu tilvikunum: Að sú áhætta sem með-

ferð hafi í för með sér sé í réttu hlutfalli við alvarleika einkennanna sem á að meðhöndla eða fyrirbyggja.

Lyf

Geðlyf eru oft gríðarlega gagnleg og mörg þeirra hafa ágætis sannanir í ákveðnum tilfellum. Aukverkanir og milliverkanir fyrir þá sem þjást af langvinnum kvillum sem krefjast flókinnar lyfjameðferðar eru þó stundum til vandræða. Geðlyf ætti því að nota þegar vandinn er orðinn alvarlegur og/eða önnur einfaldari og áhættuminni bjargráð hafa ekki skilað árangri.

Samtalsmeðferð

Er gagnreynd meðferð í mörgum tilvikum. Samtalsmeðferð er nokkuð áhættulítill, og milli- og aukaverkanir eru afar sjaldgæfar. Ef ein nálgun eða samtalsmeðferðaraðili hentar ekki, er alltaf hægt að prófa nýjan aðila eða nýja nálgun. Þegar leitað er að samtalsmeðferðaraðila myndi ég mæla með einhverjum með framhaldsháskólagráðu þar sem lögð var áhersla á þjálfun í samtalsmeðferð, t.d. sálfræðingi, geðhjúkrunarfræðingi, geðlækni eða félagsráðgjafa með þar til gerða framhaldsmenntun. Vegna kostnaðar er aðgengi að samtalsmeðferðarþjónustu slakt á Ísland þó að í vissum tilfellum hlaupi stéttarfélög eða sveitarfélög undir bagga með slíkan kostnað.

Hreyfing

Sífelld fleiri rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl hreyfing-



ar og bætt lyndis og allar nýlegar rannsóknarniðurstöður benda í sömu áttina. Finndu hreyfingu sem virkar fyrir þig og stundaðu hana regulega. Þrjátíu mínútur þrisvar í viku er góð byrjun. Og mundu, að ganga er hreyfing líka! Líttu ekki bara á hreyfingu sem hluta af því að rækta líkamlegt heilbrigði, heldur andlegt líka.

Hugleiðsla

Líkt og með hreyfingu hafa rannsóknir á hugleiðslu sýnt fram á sífellt meira sannfærandi hátt verndandi áhrif hugleiðslu á geðslag, sérstaklega hvað varðar kvíða, svefn og vægari gerðir þunglyndis. Árvekni eða mindfulness er sú nálgun hugleiðslu sem hvað mest hefur verið notuð í rannsóknum síðustu árin. Árvekni snýst um að taka eftir, í augnablikinu, án þess að dæma. Fjöl margar bækur og vefsíður eru til með góðum leiðbeiningum, og æfingum fyrir árvekni, en ég get sérstaklega mælt með bókum Thich Nhat Hanh og Jon Kabat-Zinn sem taldar eru upp í heimildalista.



Jóga

Ekki miklar sannanir eru til staðar fyrir verndandi áhrifum jóga á geðheilbrigði, þó að þær séu sífellt að aukast. Jóga er í eðli sínu bæði hreyfing og hugleiðsla og miðað við þær rannsóknir sem til eru á þessum tveimur sviðum þarf ekki mikið ímyndunarafl til að ætla að jóga geti haft jákvæð áhrif á geðheilbrigði í einhverjum tilvikum. Ekki er vitað um miklar aukaverkanir jóga ef varlega er farið og milliverkanir við aðrar meðferðir eru afar sjaldgæfar.

Tengsl

Við gleymum oft hversu tengsl okkar við aðra eru mikilvæg geðheilsu okkar og eru rannsóknir sem sýnt hafa fram á þetta mýmargar. Gæði tengsla okkar skipta að sjálfsögðu einnig máli. En fyrir þá sem kljást við langvinn veikindi er hættan á tengslarofi og einangrun meiri en gengur og gerist. Oft er þá gott að vera makmiðsmiðaðri en áður í þeirri viðleitni að skapa og viðhalda nærandi tengslum. Til dæmis með því að vera opinn við okkar nánustu um hversu miklu máli þau skipta okkur og leita skipulega að félagasamtökum eða hópum sem passa vel við okkur.

Vítamín og bætiefni

Fyrir þá sem kljást við langvinna sjúkdóma er notkun

vissra vítamína og bætiefna býsna algeng og getur oft verið hjálpleg. Þegar kemur að jákvæðum áhrifum á lyndi eru D-vítamín, Omega 3 olíur og ákveðin B-vítamín með hvað mestar rannsóknir á bak við sig. Mikilvægt er að ráðfæra sig við viðeigandi heilbrigðisstarfsmann áður en nokkur vítamín og bætiefni eru notuð þar sem millið og aukaverkanir geta komið upp, stundum með alvarlegum afleiðingum.

Næring og mataræði

Sífelld algengara er að fólk tengi saman mataræði sitt og líðan. Það er eðlilegt og sjálfsagt að skoða mataræðið með tilliti til geðheilbrigðis. Það er hægt upp á eigin spýtur eða með aðstoð fagfólks.



Andleg bjargráð

Að rækta og útvíkka andlegt líf sitt getur reynst sumum hjálplegt. Bæn og trúariðkun virðast geta haft jákvæð og verndandi áhrif á geðslag í vissum tilvikum, eins hefur öðrum reynst þátttaka í 12 spora starfi gagnleg, sérstaklega til að takast á við ólíka fíknisjúkdóma.

Samantekt

Þeir sem kljást við langvinna sjúkdóma, eins og hiv-jákvæðir, þurfa að huga sérstaklega vel að geðheilbrigði sínu vegna aukinnar hættu á að þróa með sér geðræna kvilla. Forvarnir eru alltaf betri en meðferð, og betra er heilt en gróið. Ofangreindir þættir eru dæmi um hluti sem geta haft verndandi áhrif á geðheilbrigði okkar. En mikilvægast er að muna að öll erum við einstök og öll höfum við ólíkan heila og persónuleika. Finndu það sem nærir þig: Fólk, samtalsmeðferðaraðila, tegund af hreyfingu (að ganga telur líka!), hugleiðslunálgun, stuðningskerfi, eða lyf í samráði við lækinn þinn (ef vandinn er alvarlegur). Geðrænt heilbrigði okkar er ekki í sér kassa, það er samtvinnað líkamlegu heilbrigði okkar. Að taka ábyrgð á einu er ómissandi partur af því að taka ábyrgð á hinu.

Helstu heimildir

Hanh, T. N. (2008). *The Miracle of Mindfulness: The Classic Guide to Meditation by the world's most revered master*. Random House.

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Random House LLC.



EVA GUÐRÚN GUNNBJÖRNSDÓTTIR

„Greftrun orðsins“

Gjörningur á Menningarnótt 2014

Kæri gestur

Vertu velkominn á gjörninginn „Greftrun orðsins“. Þessum gjörningi er ætlað að fræða en hefur einnig þann tilgang að draga úr áhrifamætti orðsins „eyðni“ og taka það úr umferð.

Fræðsla er góð í eðli sínu. Hún varar við slysum og hættum og víkkar sjóndeildarhring fólks. Orðið eyðni hefur áður verið sett í samhengi þar sem tilgangurinn er að fræða, hjálpa og vernda. Á þann hátt hefur eyðni verið sett fram sem staðreynd og langflestir hafa fallist á merkingu þess. Það er sama í hversu góðum tilgangi orðið eyðni er notað, merking þess er villandi og orðið er ekki réttnefni. HIV og Alnæmi eru hin réttu sjúkdómsheiti þeirra sem greinast með HIV-veiruna eftir því á hvaða stigi sjúkdómsmynd þeirra er. Það er ekki sama sem merki á milli þess að vera HIV-jákvæður og eyðnismitaður vegna þess að það er í raun ekki neitt til sem heitir að vera „eyðnismitaður“. Enn fremur eru mjög fáir hér á landi sem hafa fengið Alnæmi. Til

skjalanna eru komin lyf sem bæla HIV-veiruna að fullu.

Það er algeng trú að þeir sem smitast af HIV-veirunni muni á einhverjum tímapunkti verða veikir. Þessi ranghugmynd gerir það að verkum að þeir sem mælast HIV-jákvæðir eru oft álitnir eyðnismitaðir. Þeir hafi bara ekki fengið eyðnið ennþá, það sé tímaspursmál. Þetta er ekki rétt.

Merking orðsins eyðni getur leitt af sér veikindi sem eru andleg eða félagsleg og geta tekið fram úr líkamlegum einkennum þeim sem HIV-jákvæður einstaklingur kann að finna fyrir. Reynslan að smitast af HIV-veirunni verður að reynslu um ókomin veikindi og útskúfun. Einmannaleiki fylgir þeirri reynslu. Eyðni verður á þann hátt orð sem er notað þegar kveðinn er dómur: félagslegur dauðadómur.

Gæti slíkur dómur verið ástæða þess að margir láti hjá líða að láta rannsaka líkamlegt ástand sitt? Ef einhver er

með HIV-veiruna er hann kominn með stimpil skamm-
ar? Það skyldi þó ekki vera að til þess að komast hjá
skömm reyni fólk að komast hjá því að vernda heilsufar
sitt? Skyldi vera á kreiki sú hugsun að það sé hjá því
komist að þjást lengur en þörf er á með því að skor-
ast undan HIV-greiningu? Að betra sé að sleppa slíkri
greiningu ef um stundarsakir verði komist hjá andlegum
sársauka? Væri ekki betra að eiga þess kost að slökkva á
líkamlegum einkennum HIV-veirunnar? Gæti það verið
skref í rétta átt að fara með réttar staðreyndir? Gæti
verið að ranghugmyndir um HIV-jákvætt fólk eigi rætur
að rekja til rangnefna og myndhverfinga sem valda for-
dómum og ótta?

Það felur í sér örvæntingu að missa reisn sína. Þess
vegna leynir hinn HIV-jákvæði oftast en ekki sjúkdóms-
mynd sinni og fær þar með ekki stuðning sinna nán-
ustu. Fyrir HIV-jákvæðan einstakling getur fylgt því viss
örvænting að upplifa sig sem einstakling með eyðni þótt
hann sé í raun alls ekki með eyðni. Það má halda því
fram að orðið eyðni dæmi manneskju frekar en að lýsa
heilsufari hennar. Orðið felur í sér að fólk sem er ekki
veikt er kallað veikt og talið veikt áður en og þótt að
það verði aldrei veikt. Það að vera með eyðni felur í sér
útskúfun og merkingu um fyrirséðan dauðadóm.

Eyðni er ranghugmynd.

Orðið eyðni ákært

Að mati sérfræðinga og HIV-jákvæðra einstaklinga
hefur orðið „eyðni“ engan tilgang og neikvæða merk-
ingu. Orðið er úrelt og leiðigjarnt. Eyðni veldur mis-
skilningi og minnir á eyðingu einhvers. Eyðni felur í sér
hugmyndir um eyðingu líkamans, eyðingu mannorðsins
og hugmyndir um plágu. Orðið felur einnig í sér hern-
aðarlega samlíkingu sem minnir á stríð.

Það er mikilvægt að hafa í huga að sjúkdómsmynd er ekki
samlíking. Ákæran er á samlíkingu eyðni við Alnæmi.
Orðið eyðni hefur hjúpað sig dulúðlegu samhengi og líkir
sér við óvin sem ræðst á líkamann. Hin raunverulega
árás sem á sér stað er á andlegt ástand hins HIV-jákvæða.
Hersamlíkingin meiðir og er enn ein myndhverfingin
sem þröngvar sér upp á HIV-jákvæða einstaklinga.

HIV-jákvæðir einstaklingar hafa rétt á því að hafna því
og fyrirlíta að vera stimplaðir með niðurlægjandi merki-
miða og myndhverfingu sem gegnir því hlutverki einu
að auka á sársauka þeirra.

Orðið eyðni dæmt ómerkt og dautt

HIV-jákvæðir, aðstandendur þeirra og önnur vitni að
gjörningnum „Greftrun orðsins“ hafa því hlutverki að
gegna hér í dag að hafna alfarið þeirri kenningu að HIV-
sýking jafngildi dauðarefsingu.

Sjúkdómsmyndin HIV/Alnæmi hafnar orðinu „eyðni“
á þeim grundvelli að það þjóni hernaðarlegum tilgangi.
Orðið eyðni hefur verið gert uppvíst að falsi en orrusta
orðsins er andleg og félagsleg. Barátta HIV-jákvæðra er
ekki aðeins í líkamanum heldur við umhverfið og áhrif
skammaryrða.

Í dag ryðjum við úr rúmi skammaryrðum, skömm og
auðmýkingu. Við höfum fangað orðið eyðni og afbyggt
það. Eyðni er lýst úrelt og óhæft til notkunar. Orðið eyðni
er tilgangslaust orð í nútíma samfélagi og er hér með
einnig ákært fyrir að draga úr kynþokka HIV-jákvæðra.
Baráttunni við orðið eyðni er lokið. Í valdi hug- og lækna-
vísinda dæmum við orðið eyðni dautt og ómerkt.

Greftrun orðsins eyðni

Við erum hér saman komin til þess að greftra orðið
„eyðni“. Orðið er dautt og ómerkt. Við þökkum það sem
við höfum lært af orðinu og hrósum happi yfir því að
vera aðeins HIV-jákvæð. Við tökum vald okkar aftur og
munum nota það í baráttu fyrir afglæpavæðingu HIV-
jákvæðra, aðgangi allra jarðarbúa að HIV-lyfjum og sátt
við umhverfið.

Við neitum ósýnileika okkar og því fórnarlambshlut-
verki sem hernaðarleg merking orðsins eyðni og for-
dómar hafa sett okkur í. HIV og Alnæmi er allt eins
sjúkdómsmynd ástar og hins mannlega en ekki bölvunar
eða sjálfssvika. Við höfnum þeirri móðernísku hug-
mynd að sjúkdómur tjái persónuleika manneskju eða
hafi ákveðna merkingu. Ranghugmyndir verða að víkja
fyrir einstaklingbundinni upplifun á því að greinast með
HIV-veiruna en ekki orðsþori sjúkdómsmyndarinnar.
Við erum ekki menguð, sek, spillt eða ábyrgðarlaus. Við
erum ólíkir einstaklingar sem lifðum af og munum lifa
áfram. Fyrir það erum við virðingarverð.

HIV-jákvæðir kalla eftir kurteisi og umburðarlyndi í
umræðuna um HIV og Alnæmi. Við viljum ekki þurfa
að skammast okkar og hvísla þegar við ræðum líkamlegt
heilbrigði okkar. Við hvetjum samborgara okkar til þess
að vera virkir, upplýstir einstaklingar sem varast að
verða orðræðu vænisýkinnar að bráð.

Við vitum að óttinn við HIV-veiruna er ekki jafngildur
óttanum við þá þjáningu að missa reisn sína. Með því
að greftra orðið eyðni greftrum við um leið samlíkingu
smána sem stimplar HIV-jákvæða einstaklinga með
skömm. Með greftrun orðsins hreinsum við blett á virð-
ingu HIV-jákvæðra einstaklinga. HIV er sjúkdómur sem
hefur enga merkingu í sjálfa sér.

Margbreytileikinn er skilyrði alls mannlegs lífs.

Amen.

SVIPMYNDIR FRÁ 25 ÁRA

Fyrir réttu ári síðan, laugardaginn 2. nóvember 2013, var haldið uppsérstaks hátíðarfundar með vandaðri dagskrá sem samanstóð af

Margt góðra gesta heiðraði okkur með nærveru

Aðalræðumaður dagsins var borgarstjórinn í Reykjavík, Jón Gnarr.

Á eftir honum komu svo Geir Gunnlaugsson landlæknir ásamt tveimur fyrrverandi landlæknum og Mía Kristjánsdóttir, yfirlækni smitjúkdómadeildar.

Ólöf Markúsdóttir ræddi reynslu sína af því að vera aðstandandi og Jónína Ómarsdóttir kennari talaði um þýðingu þess forvarnarstarfs sem Hiv Ísland heldur úti í skólum landsins.

Síðan tók við taumlaust stuð þegar Bangoura fjölskyldan færði okkur Afríkustrauma beint í æð – með trumbuslætti og kröftugum dansi.

Tveir félagar í samtökunum tjáðu sína reynslu af því að vera smitaður og þeim raunveruleika sem hiv-jákvæðir búa við. Þetta var flutt sem erindi og eins sem sviðslist. Félagsráðgjafinn okkar, hún Silla, talaði því næst um sína aðkomu að samtökunum og aðkomu landlæknis að starfinu á Hverfisgötu.

Hefðbundinni dagskrá lauk svo með ávarpi þáverandi formanns félagsins, Svavars G. Jónssonar.

Síðan var opnað á umræður og stýrði Ilmur Kristjánsdóttir þeim hluta dagskrár.

Í lok þessarar hátíðardagskrár var svo boðið upp á upplestur og söng í tilefni af útgáfu bókarinnar „Sjúkdómurinn“ sem er annað bindi þrileiksins: „Þerraðu aldrei tár án hanska“ eftir Jonas Gardell.

Draumey Aradóttir las upp kafla úr bókinni og Karl Olgeirsson og Una Stef. fluttu tónlist sem notað var í sjónvarpsþáttum sem sænska sjónvarpið gerði eftir bókunum og verða væntanlega sýndir hér á landi í vetur.



A AFMÆLI SAMTAKANNA

Op á 25 ára afmæli samtakanna. Í Ráðhúsi Reykjavíkur var boðið til
anstóð af ræðuhöldum, upplestri, söng og dansi í bland.
ru sinni og látum við myndirnar tala sínu máli



Ertu með sterk bein?

Í bandarískri rannsókn sem gerð var árið 2011 var niðurstaðan sú, að hiv-smitaðir einstaklingar á meðferð, beinbrotni oftast af völdum beinþynningar en ósmitaðir einstaklingar. Á svipuðum tíma var gerð rannsókn í Ástralíu sem leiddi í ljós hið gagnstæða, að tíðni beinbrota væri ekki hærrí hjá hiv-smituðum á meðferð en ósmituðum.

Það er því umdeilt hversu mikil áhrif hiv-meðferðin (og/ eða hiv-sýkingin sem slík) hefur á beinheilsu, en ljóst þykir að hún er einn af áhættuþáttum beinþynningar. Ekki má gleyma öðrum áhættuþáttum s.s. erfðum, aldri og lífsstíl. Hvað lífsstíl varðar, eru reykingar án efa stærsti áhættuþátturinn.

Þegar konur komast á miðjan aldur breytist hormónastarfsemin og beinþéttning minnkar. Hið sama gerist hjá körlum en beinþynning hefst þó oft seinna, jafnvel um og eftir 60 ára aldurinn. Tölfræðin sýnir að rúmlega 33% kvenna hér á landi beinbrotna vegna beinþynningar eftir miðjan aldur á móti 20% karla. Karlar þurfa því að huga vel að beinheilsu, ekki síður en konur.

Heilbrigður lífsstíll er ávallt lykillinn að góðri heilsu. Með reglulegri hreyfingu, helst 30-40 mínútur, fimm sinnum í viku, má viðhalda sterkum vöðvum og beinum. Mataræði er einnig grunnur að góðri beinheilsu

„(...)Annað dæmi (um öldrunarsjúkdóma. Innskot blaðamanns.) eru beinasjúkdómar. Það þykir sýnt að einhver minnkun á beinmassa verði hjá öllum sem byrja á hiv-meðferð, og þá virðist sama um hvaða lyf er að ræða. *Tenofovir*, eitt af aðallyfjunum í dag og er í samsetningunni í *Atripla*, er það lyf sem hefur fengið mesta umfjöllun í þessu sambandi og virðist valda örlítið meiri beinþynningu á fyrstu tveimur árum meðferðar en önnur lyf. Svo virðist hins vegar nást jafnvægi og það verður ekki meiri beinþynning, að því er við best vitum í dag. Það sem tapast af beinmassanum er hins vegar ekki talið hafa klínísku þýðingu, það nær einfaldlega ekki því marki. En þetta er þá aftur enn einn þáttur sem við þurfum að vera vakandi fyrir og sérstaklega ef einstaklingur hefur auk þess einhverja aðra áhættuþætti fyrir beinþynningu. Þetta er svipað með hjartasjúkdóma, margir samverkandi áhættuþættir og erfitt að meta áhrif hvers og eins.“

Anna S. Þórisdóttir í viðtali um hiv og öldrun,
Rauði bordinn 2012



en þar gegna kalk, D-vítamín og fosfór aðalhlutverki. Hiv-jákvæðir ættu þó ætíð að hafa samráð við lækinn sinn áður en þeir taka inn stóra skammta af D-vítamíni, en hægt er mæla magn þess í líkamanum með blóðrannsókn.

Allir sem komnir eru á miðjan aldur ættu að fara í beinþéttningarmælingu en hún er framkvæmd með svokölluðum DXA-mæli. Slíka mælingu er hægt að panta á Landspítalanum og Sjúkrahúsinu á Akureyri. Þeir sem orðnir eru 50 ára geta pantað slíka mælingu milliliðalaust hjá myndgreiningardeildum en þeir sem yngri eru þurfa að fá tilvísun hjá heimilislækni.

Forvörn er sterkasta vopnið gegn beinþynningu og finna má gnótt upplýsinga og góðra ráða um beinheilsu á vefsíðu *Beinverndar*: www.beinvernd.is

H.J.

Hvað er beinþynning?

Beinþynning er sjúkdómur sem á sér stað þegar líkaminn nær ekki að endurnýja beinmassann jafn hratt og hann eyðist. Þegar beinvefurinn rýrnar, minnkar styrkur beina, þau verða stökk og geta brotnað við lítið álag. Flest brot af völdum beinþynningar verða á lærleggshálsi, hryggjalliðum og beinum í framhandlegg og upphandlegg. Hér á landi er beinþynning alvarlegt heilsufarsvandamál, eins og víða annars staðar.



SIGRÍÐUR MARÍA KRISTINSDÓTTIR LÆKNANEMI

Hiv og kynheilsa karla

Við lok 3. árs í læknisfræði gera nemendur rannsóknarverkefni. Verkefnið mitt fjallaði um kynheilsu hiv-smitaðra karlmanna og innkirtlavandamál hjá hiv-sjúklingum á Íslandi. Leiðbeinandi minn og höfundur rannsóknarinnar var Már Kristjánsson yfirlæknir smitsjúkdómadeildar LSH.

Meðleiðbeinendur verkefnisins voru Bryndís Sigurðardóttir smitsjúkdómalæknir og Bergþóra Karlsdóttir hjúkrunarfræðingur.

Kynheilsa hiv-smitaðra karlmanna

Okkur þótti áhugavert að kanna nánar kynheilsu hiv-smitaðra karlmanna á Íslandi. Erlendar rannsóknir benda til þess að tíðni kynlífstengdra vandamála á borð við risvandamál sé hærri en hjá heilbrigðu þýði. Við vildum skoða hver tíðnin væri hér á landi.

Við gerðum þrennt til að kanna kynheilsu hiv-smitaðra karlmanna á Íslandi. Í fyrsta lagi var sendur út spurningalisti þar sem spurt var um risvandamál. Í öðru lagi var öllum karlmönnum sem svöruðu spurningalistanum boðið að koma í hormónamælingar þar sem meðal annars testósterón var mælt og að lokum var skráning á kynheilsu á árunum 2011-2013 í sjúkraskrár könnuð.

Kynheilsuniðurstöður

Spurningalisti var sendur til 95 hiv-smitaðra karlmanna. Spurningalistinn innihélt 15 spurningar þar sem spurt var út í risvandamál, 5 af 15 spurningum voru krossaspurningar úr IIEF-5 (International Index of Erectile Function) spurningalistanum, sem er alþjóðlegur staðlaður spurningalisti hannaður til að meta risvandamál.

Samtals bárust svör frá 26 sjúklingum. Svarhlutfall spurningalista var því 27,4%. Reiknaður var IIEF-5 stigaföldi út frá svörum, þ.e. hver krossaspurning gefur 0 til 5 stig. Stig úr spurningunum 5 eru lögð saman og eru heildarstig á bilinu 0 til 25 þar sem lægri stigaföldi gefur til kynna alvarlegra risvandamál. Ekki reyndist unnt að reikna IIEF-5 stigafjölda hjá 13 svarendum þar sem krossað var við svarmöguleikann „veit ekki“ eða viðkomandi krossaði við svarmöguleikann „reyndi ekki samfarir“.

Risvandamál

Í ljós kom að 9 af 13 karlmönnum eða um 69,2% áttu við risvandamál af einhverju tagi að stríða. Þar af voru 7 karlmenn eða um 54% með alvarleg risvandamál. Þessar tíðnitölur eru ekki ólíkar tíðnitölum sem birst hafa í erlendum rannsóknum á risvandamálum hjá hiv-smituðum karlmönnum. Til að mynda birti tímaritið *Nature* samantekt á niðurstöðum úr átján rannsóknum þar sem algengi risvandamála hjá hiv-smituðum körlum á aldrinum 30-60 ára reyndist vera 50-60%.^[1]

Þekkt er að tíðni risvandamála eykst með aldri, bæði hjá hiv-smituðum karlmönnum og hjá ósmituðum karlmönnum. Í íslenskri rannsókn frá 2006 sem birt var í Læknablaðinu, þar sem íslenskir karlmenn voru valdir af handahófi úr samfélaginu, var algengi rístruflana í aldurshópnum 45-75 ára 35,5%. Hæst var hlutfallið í aldurshópnum 65-75 ára þar sem rúm 60% karlmanna fundu fyrir rístruflunum af einhverju tagi.^[2]

Mikilvægt er að sjúklingur og læknir geti rætt um rístruflanir. Í spurningum númer 9 og 10 í spurningalistanum var sá þáttur skoðaður nánar. Í spurningu númer 9 var spurt „Hversu auðvelt eða erfitt þykir þér/þætti þér að ræða vandamál varðandi stinn-“

ingu (risvandamál) við lækni eða annað heilbrigðisstarfsfólk?“ Niðurstaðan var eftirfarandi:

Svarmöguleiki	Fjöldi einstaklinga	Prósenta
Mjög auðvelt	7	26,9%
Frekar auðvelt	6	23,1%
Hvorki auðvelt né erfitt	7	26,9%
Frekar erfitt	4	15,4%
Mjög erfitt	2	7,7%
Veit ekki	0	0%

Jákvætt er að flestum svarendum eða 76,9% finnst ekki erfitt að ræða um risvandamál við heilbrigðisstarfsfólk. Í spurningu númer 10 er spurt: „Hefur læknir spurt þig um risvandamál?“

Svarmöguleiki	Fjöldi einstaklinga	Prósenta
Já	5	19,2%
Nei	21	80,8%
Veit ekki	0	0%

Athygli vekur að 80,8% svarenda spurningalistans sögðu að læknir hafði ekki spurt sig um risvandamál. Þetta verður að teljast nokkuð hátt hlutfall. Í fyrrnefndri íslenskri rannsókn á risvandamálum þar sem svarendur voru 1.633 karlmenn á aldrinum 45-75 ára, var hlutfallið þó hærra eða 90%, þ.e. einungis 10% karlmanna höfðu verið spurðir út í risvandamál af lækni. Í ljósi þess hve risvandamál eru algeng hjá hiv-smituðum karlmönnum mætti spyrja þá oftár út í kynheilsu.

Þekkt er að reykingar hafi áhrif á risvandamál vegna slæmra áhrifa þeirra á æðakerfið. Af þeim sem svöruðu spurningalistanum sögðust 38,5% reykja daglega eða sjaldnar.

Ekki er á hreinu hvað veldur því að hiv-smitaðir karlmenn hafi hærri tíðni risvandamála. Líklegast er þetta samspil margra ástæðna. Ýmsir áhrifaþættir í sambandi við kynferðislega vanvirkni hafa verið nefndir, svo sem lyf, andleg áhrif og hormónabúskapur líkamans.

Testósterónskortur getur valdið risvandamálum en rannsóknir benda til þess að það sé ekki algengur orsakavaldur þar sem stór hluti karlmanna með risvandamál hefur eðlilegt magn testósteróns.

Í flestum tilvikum reynist hiv-greining vera andlegt áfall fyrir viðkomandi. Vegna þess hve samofið smitið og kynlíf er þá geta margir ekki hugsað sér að stunda kynlíf í einhvern tíma eftir greiningu. Eftir greiningu þurfa sjúklingar stöðugt að hafa í huga að smita ekki aðra og geta slíkar hugsanir og varúðarráðstafanir haft áhrif á kynlíf. Það er reynsla heilbrigðisstarfsfólks að margir hiv-smitaðir einstaklingar hafi ekki áhuga á að stunda kynlíf fyrstu árin eftir greiningu.

Kynheilsuskráning

Við skoðuðum einnig hversu algengt er að læknir spyrji sjúkling út í kynheilsu. Á árunum 2011-2013 fannst skráning í sjúkraskrá hjá 24,1% hiv-smitaðra karlmanna um að kynheilsa hefði verið rædd við lækni. Þetta verður að teljast nokkuð lágt hlutfall. Líklegt er að í einhverjum tilvikum sé kynheilsa rædd en læknir skráir samræðurnar ekki í sjúkraskrá af einhverjum ástæðum. Hugsanlegt er að sjúklingur biðji um að slíkt verði ekki skráð eða að skráning einfaldlega gleymist.

Hormónamælingar

Testósterón er helsta karlkynshormónið og er myndað í millifrumum eistnanna.

Það stuðlar að myndun sáðfrumna og karlkynseinkenna svo sem skeggvaxtar. Einnig stuðlar testósterón að kynhvöt og aukningu vöðva- og beinmassa. Það getur einnig haft góð áhrif á ýmsa andlega þætti og stuðlað að vellíðan og sjálfsöryggi. Konur mynda einnig svolítið testósterón í eggjastokkunum og nýrnahettuberki og er

Svarmöguleiki	Fjöldi einstaklinga	Prósenta
Já, ég reyki daglega	4	15,4%
Já, en ég reyki sjaldnar en daglega	6	23,1%
Nei, ég reyki ekki í dag, hætti fyrir minna en 1 ári	1	3,8%
Nei, ég reyki ekki í dag, hætti fyrir meira en 1 ári	8	30,8%
Nei, ég reyki ekki í dag og hef aldrei reykst	7	26,9%
Veit ekki	0	0%

testósterón talið stuðla að kynhvöt hjá þeim, líkt og hjá körlum.

Tíðni testósterónskorts er hærri hjá hiv-smituðum en hjá ósmituðum. Einkenni testósterónskorts eru meðal annars: risvandamál, minnkuð kynhvöt, þunglyndi, vöðvaslappleiki, þyngdartap, þreyta, blóðleysi og minnkuð beinþéttni.

Í rannsókn okkar reyndust tveir þátttakendur vera með of lágt testósterón eða 14,3% þeirra karlanna sem hormón voru mæld hjá. Erlendar rannsóknir sýna að testósterónskortur hjá hiv-smituðum karlmönnum eftir tilkomu samsettrar and-retróveirulyfjameðferðar er um 20%.

Einn helsti styrkleiki rannsóknarinnar er aðgangur að góðum gagnagrunni. Yfirlit yfir öll þekkt hiv-smit í einu og sama landinu er mikill kostur. Víða erlendis dreifast



Test dagurinn... ...kominn tími á tékk?

Samtökin '78, Hiv-Ísland, Q-félagið og göngu-deild smitsjúkdóma á Landspítalanum stóðu fyrir opnum „tékk-degi“ fimmtudaginn 27. mars í húsnæði Samtakanna '78. Hægt var að droppa við og fara í frítt hiv-próf. Þetta var í fyrsta skiptið sem boðið er upp á mótefnaþingunni utan spítalans. Tæplega 40 manns komu í próf og niðurstöður þeirra voru gleðilegar, enginn greindist hiv-jákvæður.

Á myndinni er Bergþóra Karlsdóttir hjúkrunarfræðingur að taka próf úr Vilhjálmi Inga Vilhjálmsyni, gjaldkera Samtakanna '78.

Einar Þór Jónsson

hiv-smitaðir sjúklingar á mörg sjúkrahús sem hafa ekki samtengdan gagnagrunn. Út frá gagnagrunninum var hægt fá yfirlit yfir alla hiv-smitaða einstaklinga á Íslandi sem svo nýttist til þess að kanna efnaskiptamælingar og kynheilsu karlanna. Helsti veikleiki rannsóknarinnar var lágt svarhlutfall spurningalistanna. Einnig er hugsanlegt að þeir sem eigi við risvandamál að stríða ákveði frekar að svara spurningalistanum og þannig verði viss bjögun á niðurstöðunum. Niðurstöðurnar gætu því gefið skekka mynd af heildarhópi hiv-smitaðra karlanna á Íslandi. Þess ber þó að geta að þessar tíðnitölur eru ekki ólíkar tíðnitölum erlendra rannsókna á kynheilsu hiv-smitaðra karlanna.

Að lokum langar mig til að þakka þeim karlmönnum sem tóku sér tíma til að svara spurningalistanum.

1. Santi, D., et al., Male sexual dysfunction and HIV--a clinical perspective. Nat Rev Urol, 2014. 11(2): p. 99-109.
2. Guðmundur Geirsson, G.Þ., Óttar Guðmundsson, Guðmundur Vikar Einarsson, Áhættuþættir og algengi rístruflana meðal Íslenskra karlanna á aldrinum 45-75 ára. Læknablaðið, 2006. 07/08(92).

Breski sjálfstæðisflokkurinn

Breski sjálfstæðisflokkurinn (Ukip) hlaut fyrsta þingsæti sitt á breska þinginu í aukakosningum í haust. Þingmaðurinn heitir Douglas Carswell og var áður þingmaður Íhaldsflokksins. Faðir hans, Wilson Carswell, var læknir í Úganda og var meðal þeirra fyrstu sem greindu hiv-smit og alnæmi þar upp úr 1980.



Formaður Breska sjálfstæðisflokksins er Nigel Farage. Hann hefur sagt það stefnu flokksins að meina þeim að flytjast til landsins sem eru haldnir alvarlegum sjúkdómum svo sem berklum og hiv. Það ætti þó ekki við um þá sem hefðu einkasjúkra-tryggingu.

Douglas Carswell segir:

„Við þurfum að taka upp sömu aðferð og er viðhöfð í Ástralíu til þess að gæta landamæra okkar.“

Allir sem flytjast til Ástralíu þurfa að fara í rækilega lækni skoðun. Sá sem greinist með berkla fær ekki að flytjast til landsins fyrr en hann hefur verið læknaður. Fólki með hiv-smit er ekki meinað sjálfkrafa um aðflutning en það verður að áætla hvað meðferð muni kosta.



Fræðslu- og forvarnarverkefni

Stuðningur MAC og Landlæknisembættis undafarin ár hefur verið grundvöllur þess að félaginu hefur tekist að halda úti fræðslu um hiv og alnæmi til allra 9. og 10. bekklinga í grunnskólum landsins undanfarin 12 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 blessunarlega getað staðið fyrir fræðslu í ýmsar deildir háskólans, fangelsa, meðferðastofnana og fjölda fyrirtækja. Framlag MAC á Íslandi hefur verið eyrnamerkt fræðsluverkefni Hiv Ísland. Alltaf koma nýir nemendur sem betur fer, því þarf stöðug skipulögð fræðsla að eiga sér stað. Stefnt er að að þessari yfirferð verði lokið 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 Hiv Íslands. Reikningsnúmer: 513-26-603485. Kt.: 541288-1129.

Einar Þór Jónsson



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

ALNÆMIS-SJÓÐUR 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 menn, konur og börn um allan heim sem smitast af hiv/alnæmi.

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-smitaðir. Með þessu

reynir hann að brúa bil fátæktar og sjálfsagðra mannréttinda.

Styrktarsjóður MAC er þriðji stærsti sjóðurinn í heiminum sem leggur þessum málaflokki liðsinni sitt. Tveir stærstu sjóðirnir eru á vegum lyfja-fyrirtækja.



Allt söluandvirði Viva Glam varalita og glossa rennur til sjóðsins. Hingað til hafa verið framleiddar 4 tegundir varalita og 2 tegundir glossa. Hver ný Viva Glam herferð byggir á stuðningi fræga fólksins

úr heimi lista- og tónlistarfólks sem leika lykilhlutverk í að fræða almenning um hiv-smit og alnæmi.



Snyrtivörfyrirtækið MAC
er stór styrktaraðili
forvarnarstarfsins gegn hiv.
Hagnaður af Viva Glam
varalitunum rennur í
forvarnarsjóð
um allan heim



Drakk Baileys í Kamerún

Samkynhneigð varðar við lög í Kamerún og hegningarlög-
in banna kynferðissamband við persónu af sama
kyni. Lögreglan túlkar lögin frjállega og dóm-
stóll dæmdi mann fyrir að drekka Baileys
Irish Cream vegna þess að það var talið
kvenlegt.



Þeir sem leita sér aðstoðar vegna hiv-
smits geta búist við handtöku. Menn þora
því jafnvel ekki að láta athuga hvort þeir eru smitaðir.

Bandarískur stjórnmálamaður tekur fyrirbyggjandi lyf



Scott Wiener er í borgarstjórn
San Francisco. Hann varð einna
fyrstur stjórnmálamanna í
Bandaríkjunum til þess að segja
frá því að hann tekur lyf sem
hindrar hiv-smit. Hann skrifaði
í dagblað:

„Ég tek eina töflu af lyfi sem
heitir Truvada á hverjum

morgni. Aðferðin, sem er kölluð PrEP (pre-expos-
ure prophylaxis) minnkar líkurnar á hiv-smiti um
99%. Ég er hiv-neikvæður og vil vera það áfram.“

Hann heldur áfram: „Ég sættist á að ég væri sam-
kynhneigður þegar ég var 17 ára árið 1987 þegar
hiv-faraldurinn var í hámarki. Margir samkyn-
hneigðir karlar urðu veikir og dóu. Eins og svo
margir af minni kynslóð tengdi ég saman kynlíf,
veikindi og dauða. Þessi tengsl – með öllum þeim
ótta, kvíða og sektarkennd sem fylgir þeim – er enn
raunveruleiki fyrir okkur.“

Scott Wiener er fulltrúi á svæði þar sem er hið
fræga Castro-hverfi, sem er einna elst hverfa
samkynhneigðra, tvíkynhneigðra og transfólks í
Bandaríkjunum. Hann skrifaði:
„Næstum því fjórðungur homma í San Francisco er
hiv-jákvæður og jafnvel enn stærri hluti á á hættu
að smitast. Sem kjörinn fulltrúi ber mér skylda til
að gera það sem er í mínu valdi til þess styðja þá
sem eru hiv-smitaðir og að efla almenna þekkingu
á hiv-vörnum og að stemma stigu við fordómum
og sektarkennd.“

Lyfið er mjög dýrt, kostar um 1,7 milljónir króna á
ári.

Í júnílok 2014 voru 16.000 íbúar San Francisco með
hiv-smit og 85% af nýsmítum voru meðal samkyn-
hneigðra, tvíkynhneigðra og transfólks.

HIV og Geð- heilbrigði

Málþing haldið
laugardaginn
8. nóvember



Árlegir þemadagar eiga sér stað, en þá er hiv-jákvæðum
félögum boðið til málþings. Í fyrra var þemað „Hiv og
Kynheilbrigði“, í ár er *Hiv og Geðheilbrigði* viðfangsefnið.

Í tengslum við þessar áherslur hófst samstarf Hiv-Norden
með lyfjarannsóknarfyrirtækinu *Gilead* sem felur í sér
hönnun fræðslupakka fyrir hiv-jákvæða og aðstandendur
um heilsu, aukaverkanir lyfja og heilsuefningu jákvæðra,
sjá heimasíðuna: www.hivandyourbody.com.

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

Gilead ber allan kostnað af námskeiðum sem hafa verið
haldin í fimm skipti í Svíþjóð á undanförunum árum. Hiv
Ísland hafa sent 4 til 5 fulltrúa á þessi námskeið.

Þeir sem hafa áhuga á að kynna sér þessa „heilsupakka“
frekar eru hvattir til að hafa samband við skrifstofu
félagsins.

Rausnarleg gjöf



Gísli Á. Halldórsson

Gísli Ágúst Halldórsson rekur
heildsöluna Rullur.is sem meðal
annar flytur inn Pasante smokka.
Gísli er mikill velgjörðarmað-
ur Hiv Íslands. Í tvígang hefur
hann gefið félaginu mikið magn
smokka, síðast nú í september en
þá færði hann félaginu yfir 3000
smokka. Við færum Gísla sérstakar þakkir fyrir
þessa rausnarlegu gjöf.

Einar Þór Jónsson, framkvæmdastjóri





HIV NORDEN

Hiv Norden er samstarfsvettvangur hiv-jákvæðra á Norðurlöndum og hefur skrifstofu í Helsinki.

Fundir eru haldnir tvisvar til þrisvar á ári (einn þeirra aðalfundur) þar sem rætt er um ástandið í hverju landi og reynt að móta sameiginlega stefnu.

Fyrsti fundur ársins var haldinn í Reykjavík í maí, aðalfundur átti sér stað í Helsinki í september. Tveir fulltrúar sitja fundina frá hverju Norðurlandanna. Fulltrúar Hiv Ísland eru Einar Þór Jónsson og Sigrún Grendal.

Áherslan í samstarfi Hiv-Norden snýr að mannréttindum hiv-jákvæðra, forvörnum og upplýsingum almennt út í samfélagið en undanfarin misseri hefur verið aukin áhersla á fræðslu og stuðning á meðal hiv-jákvæðra. Því er nauðsynlegt að ná til sem flestra með upplýsingum, ráðgjöf, samveru og styrkingu á lífsstíl í því umhverfi sem þeir búa við.

Myndin er tekin af fulltrúum á aðalfundinum í Helsinki í september sl.

Einar Þór Jónsson

FRANKIE GOES TO HOLLYWOOD



Holly Johnson, sem var aðalmaðurinn í hljómsveitinni Frankie goes to Hollywood, hefur rætt við breskt blað um hiv-smit sitt og segir að þegar hann greindist smitaður hafi hann ekki átt von á að lifa þetta af. Hann greindist hiv-jákvæður árið 1991 og sagði frá því opinberlega árið 1994. Hann hefur tekið veirulyf síðan 1996.

Hann sagði í viðtalinu að hann hefði ekki trúað því að það bæri árangur. „Ég lifi eins og nunna, drekk ekki og reyki ekki, hef ekki gert það í mörg ár. Ég tek mikið af vítamínum og lyfjum. Ég geri allt sem er mögulegt til að styrkja heilsuna. En ég er á sama báti og milljónir annarra sem eru með aðra sjúkdóma. Því miður hafa lyfin aukaverkanir og nú er ég komin með sykursýki 2 og þarf að taka lyf við því. En ég kvarta ekki

vegna þess og geri aldrei. Ég er svo heppinn á margan hátt. Margir ágætir vinir sem voru hluti af samkynhneigðri stórfjölskyldu minni eru farnir.“

Í september 2014 kom út fyrsta plata hans í 15 ár, Europa. Lagið You're in My Dreams Tonight er til einkað fyrrum vini hans sem dó árið 1991.

„Ég elskaði hann, sagði Holly Johnson. „Við vorum ekki kærastar í venjulegum skilningi. Kannski í smátíma... En hann var einn af þessum mönnum sem maður getur elskað. Því miður varð hann ekki nema 31 árs. Og hann birtist mér í draumi, faðmaði mig og sagði: „Allt verður í góðu lagi.“

Holly Johnson bætti við: „Og hann var ekki eini vinurinn sem dó 1991 Eða 1990. Eða jafnvel 1985. Þetta færðist nær mér og nær eftir því sem árin liðu. Þess vegna átti ég alveg von á því að ég yrði næstur.“

Tala hiv-smitaðra og alnæmissjúkra á Íslandi frá upphafi miðað við 31. desember 2013

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	60	33	93	30
30–39 ára	85	30	115	37
40–49 ára	50	13	63	20
50–59 ára	18	6	24	8
60 ára og eldri	3	4	7	2
Alls	218	93	311	100

Tafla 2

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

Árslok	Með hiv-smit			Með alnæmi			Dánir		
	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	–	–	–
Alls	218	93	311	57	10	67	33	6	39

Heimild: Sóttvarnalæknir, landlæknir

Tala hiv-smitaðra og alnæmissjúkra í heiminum miðað við árslok 2012

Dálkfyrirsagnir:

- I Upphaf faraldursins
 - II Fullorðnir og börn á lífi með hiv eða alnæmi
 - III Fullorðnir og börn sem smituðust af hiv á árinu
 - IV Tíðni hiv og alnæmis meðal fullorðinna (15-49 ára), %
 - V Hlutfall kvenna meðal fullorðinna með hiv eða alnæmi, % (árið 2006)
 - VI Dánir úr alnæmi á árinu
 - VII Helstu smitleiðir: G = kynmök karls og konu, S = kynmök karla, V = vímuefnanotkun með sprautu
- Tölurnar eru meðaláætlun UNAIDS.

	I	II	III	IV	V	VI	VII
Afríka sunnan Sahara	Um 1980	25.000.000	1.600.000	4,7	59	1.200.000	G
Norður-Afríka og Miðausturlönd	Fyrir 1990	260.000	32.000	0,1	48	17.000	G, V
Suður- og Suðaustur-Asía	Fyrir 1990	3.900.000	270.000	0,3	29	220.000	G, V
Austur-Asía	Fyrir 1990	880.000	81.000	0,1	28	41.000	V, G, S
Mið- og Suður-Ameríka	Um 1980	1.500.000	86.000	0,4	31	52.000	S, V, G
Karibahaf	Um 1980	250.000	12.000	1,0	50	11.000	S, G
Austur-Evrópa og Mið-Asía	Eftir 1990	1.300.000	130.000	0,7	30	91.000	V
Vestur-Evrópa og Mið-Evrópa	Um 1980	860.000	29.000	0,2	28	7.600	S, G
Norður-Ameríka	Um 1980	1.300.000	48.000	0,5	26	20.000	S, V, G
Eyjaálfa	Um 1980	51.000	2.100	0,2	47	1.200	S, G
Alls		35.300.000	2.300.000	0,8	48	1.600.000	



Virðing
Réttlæti



ÞORBJÖRN

Hafnargötu 12 · 240 Grindavík



kom | almannatengsl
stofnað 1986

samskip





Félagsráðgjafi hjá Hiv Íslandi

Einstaklingsviðtöl

Sigurlaug Hauksdóttir hefur um langt árabil verið félagsráðgjafi hiv-jákvæðra. Hún er með viðtöl í húsnæði 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 hópastarfi í húsnæði 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 upplýsinga má fá hjá henni í síma 543 1000/9109, hjá Hiv Íslandi í síma 552 8586 og með netpósti sem er sigurlh@landspitali.is

Hlutverk félagsráðgjafans með fólki af erlendum uppruna

Um helmingur þeirra sem greindust með hiv hér-landis síðasta áratug er fólk af erlendum uppruna. Í þessum hópi, eins og öllum öðrum, er mikill munur innbyrðis eftir uppruna, kyni, aldri, kynhneigð, persónuleika og lífsaðstæðum almennt. Ég leitast því ávallt við að mæta hverjum og einum út frá hans eigin þörfum og forsendum, sama hvaðan viðkomandi kemur.

Allir eiga það þó sameiginlegt að verða fyrir áfalli við að greinast hiv-jákvæðir, sama hvort það gerist erlendis eða hér heima. Ég hjálpa fólki því að vinna úr áfallinu, en komi þau frá löndum þar sem ríkja alnæmisfaraldrar getur áfallið verið þeim extra þungbært. Ég gef þeim góðan tíma fyrir upplýsingar og spurningar svo þau fái betri innsýn inn í íslenskan veruleika og tengi hann eigin reynsluheimi, en hann getur verið ólíkur okkar Íslendinga. Sem dæmi getur skimun fyrir öðrum kynsjúkdómum verið afar framandi hugsun fyrir fólk í sumum ríkjum heims, en þau nýta sér þessa þjónustu hér, séu þau vel upplýst um hana. Þegar fólk áttar sig á betur á stöðu hiv hér á landi og möguleikunum sem eru fyrir hendi, eru þau alltaf þakklát tímanlegri greiningu, því að komast á góð lyf og geta jafnvel lifað til gamals aldurs.

Til að styrkja sjálfsmynd fólks og efla lífsgæðin býð ég þeim, eins og öllum sem greinast, að tengjast öðrum hiv-jákvæðum, t.d. með viðtölum á Landspítalanum eða hjá Hiv Íslandi. Þau ráða því hvort þau vilji helst tengjast fólki sem talar íslensku, ensku eða þeirra eigin þjóðtungu. Oft vilja þau síður hitta fólk frá eigin heimalandi af ótta við trúnaðarbreist. Geti þau tjáð sig á íslensku eða ensku er þeim jafnframt boðið í mánaðarlegt hópastarf með hiv-jákvæðum í Félagsmiðstöðinni á Hverfisgötu. Þátttakendur þar skipta bara yfir á ensku gerist þess þörf.

Þau, eins og margir aðrir, geta einnig þurft á andlegri og félagslegri aðstoð að halda, ekki síst vegna lítills tengslanets hérlandis og skorts á upplýsingum um réttindi og gagnlega þjónustu. Ég vildi gjarnan geta fylgst betur með fólki sem ég hef lítið eða ekkert tengst til að kanna líðan þess og aðstæður. Það reynist erfitt þar sem fjöldi hiv-jákvæðra eykst með hverju árinu.

 **HIV ÍSLAND**

Hvernig er þjónustu háttað við útlendinga sem greinast hér á landi?



Hluti þeirra sem greinast með hiv-smit á Íslandi eru erlendar ríkisborgarar. Þeir sem búa utan ES (Evrópusambandsins) og EES (Evrópska efnahagssvæðisins) og sækja um dvalarleyfi hér, ber skylda til að fara í lækni skoðun hjá Göngudeild sóttvarna í Álfabakka. Í þeirri skoðun er m.a. skimað fyrir berklum, lifrabólgu og hiv. Einnig

kemur fyrir að fólk frá löndum innan ES og EES greinist í gegnum heilsugæslustöðvarnar.

Þegar einstaklingur greinist með hiv, er viðkomandi vísað á A-3, Göngudeild smitsjúkdóma á Landspítala í Fossvogi. Í upphafi er yfirleitt haft samband við hjúkrunarfræðing á göngudeildinni sem í framhaldinu bókar tíma hjá smitsjúkdómalækni og hjúkrunarfræðingi. Þegar um nýgreiningu er að ræða eru bæði læknir og hjúkrunarfræðingur með í fyrsta viðtali.

Það er alltaf mikið áfall fyrir fólk að vita að það hafi

smitast af ólæknandi sjúkdómi og vera auk þess stítt í ókunnu landi, oft fjarri fjölskyldu og vinum. Næstu skref eru því að koma viðkomandi í samband við Sigurlaugu Hauksdóttur, félagsráðgjafa.

Reynslan sýnir að þarfir þeirra sem greinast hér eru mjög mismunandi. Við höfum fengið fólk frá hinum ýmsu löndum bæði innan og utan Evrópu sem veit af sínu smiti og er byrjað á meðferð í sínu heimalandi. Þessir einstaklingar hafa oft unnið vel úr sínum málum og hafa í raun ekki mikla þörf fyrir annað en hefðbundin eftirlit.

Þeir sem koma frá löndum utan ES og EES og greinast hiv-jákvæðir þurfa stundum að fara strax á lyf, en í slíkum tilfellum er sótt um sérstaka undanþágu til Embættis landlæknis því undir venjulegum kringumstæðum tekur það 6 mánuði að komast inn í heilbrigðiskerfið hér.

Allir sem greinast, eða hafa verið greindir í sínu heimalandi áður, koma til okkar á Göngudeild smitsjúkdóma þar sem við höldum alfarið utan um hiv-smitaða hér á landi. Þjónustu við útlendinga er í rauninni alveg eins háttað og hjá Íslendingum sem greinast með hiv.

„Það er ekki kraftaverk að ganga á vatni.
Það er kraftaverk að ganga á grænni
grundu, dveljast djúpt í núinu og
lifa lífinu heils hugar“.

~Thich Nhat Hanh

„Að vera fallegur
er að vera þú sjálfur.
Þú þarft ekki
viðurkenningu annarra.
Bara þína eigin“.

~Thich Nhat Hanh

„Samhygð er sagnorð“.

~Thich Nhat Hanh

„Það eru aðeins tveir dagar á ári sem ekkert er hægt að aðhafast. Annar heitir **gærdagur** og hinn heitir **morgundagur**. Því er best að nota daginn í dag til að elska, trúa, framkvæma og lifa lífinu“.

Dalai Lama





VEÐUR-APPIÐ

Veðurstofa Íslands

Veður Veðurstofa Íslands www.vedur.is

HIV OG BARNEIGNIR

Flesta dreymir um að eignast barn eða börn einhvern tímann á lífsleiðinni. Hiv-jákvæðir einstaklingar eru þar engin undantekning enda er rétturinn til barn-eigna hluti af sjálfsögðum mannréttindum.

Almennt er talið að um 15% para glími við ófrjósemi, en barnleysi veldur oft miklu hugarangri hjá fólki. ART Medica sérhæfir sig í lækniþjónustu við fólk í slíkri stöðu með því að rannsaka hvaða orsakir liggja að baki ófrjóseminni og ráðleggur í framhaldinu hvaða meðferð hentar best. Hiv-jákvæðir njóta því miður ekki nema hluta þeirrar þjónustu sem ART Medica býður upp á þar sem stofan starfar undir strangri löggjöf um smit-sjúkdómavarnir.



Hiv-jákvæð kona sem þarf á glasafrjövgun að halda, fær synjun hjá Art Medica. Í slíkri meðferð eru egg konunnar frjóvguð á rannsóknarstofu en samkvæmt lögum um smitsjúkdómavarnir mega sýni frá hiv-sýktum einstaklingum ekki koma þar inn.

Ef að hiv-jákvæður karl og ósmituð kona sækja um glasafrjövgun er ART Medica ekki heimilt að veita þeim þjónustu. Ástæðan fyrir synjun í því tilfelli er sú sama; í meðferðinni er unnið með sæðissýni mannsins á rannsóknarstofu og brýtur það í bága við lög um smit-sjúkdómavarnir.

Hiv-jákvæðar konur sem af einhverjum ástæðum þurfa á glasafrjövgun að halda geta því ekki fengið aðstoð hér á landi. Það sama gildir um smitaða karla og glasafrjövganir. Í Danmörku er hins vegar stofa sem tekur á móti hiv-jákvæðu fólki og er hún eina stofan á Norðurlönd-

unum sem veitir slíka þjónustu með glasa- og smásjárfrjövganir.

Á Íslandi hafa tæplega 100 konur greinst hiv-jákvæðar á síðustu 30 árum og u.þ.b. 220 karlar. Samkvæmt 15% viðmiði um ófrjósemi á Íslandi, má gera ráð fyrir því að 10-15 hiv-jákvæðar konur hérlandis hafi þurft sértæka aðstoð við barneignir á síðustu árum, hafi þær hugað á barneignir á annað borð. Af þeim má gera ráð fyrir að örfáar hafi þurft á glasa- eða smásjárfrjövgun að halda.

Ekki eru til neinar tölur um þetta og viðhorf heilbrigðis-kerfisins til barneigna hiv-jákvæðra kvenna var mjög neikvætt allt til ársins 1996, allt þar til nýju hiv-lyfn komu á markað og farið var að bæla veiruna niður. Dæmi eru um að hiv-jákvæðar konur sem eignuðust barn, allt fram yfir aldamótin 2000, væru ávittar af ljós-mæðrum og kvensjúkdómalæknum og sagt að þetta (barneign) mætti alls ekki koma fyrir aftur. (Sjá viðtal í Rauða borðanum 2011).

Það er að vissu leyti skiljanlegt að hér hafi ekki verið fjárfest í sérstökum búnaði til tæknifrjövguna fyrir hiv-jákvæða einstaklinga, þar sem um yrði að ræða sáralitla notkun og mikinn kostnað. Slík rök duga þó skammt til að sefa sársauka og hugarangur einstaklinga sem er neitað um þjónustu í baráttunni við barnleysi.

Þör geta sótt um að fara í tæknisæðingu hjá ART Medica ef einungis konan er hiv-jákvæð, þar sem að meðferðin felst í því að örva eggbúskap hennar án þess að egg séu tekin. Ef að karlinn er hiv-jákvæður, en ekki konan, er ekki hægt að veita þjónustuna þar sem sæðissýni hans þyrfti að fara í gegnum síu-búnaðinn.

Læknum hjá ART Medica ber, þrátt fyrir takmarkanir á meðferðarúrræðum, skylda til að taka vel á móti hiv-jákvæðum og veita alla þá þjónustu sem þeir geta, svo lengi sem hún brýtur ekki í bága við gildandi lög um smitsjúkdómavarnir.

Mikið vatn hefur til sjávar runnið í barneignarmálum hiv-jákvæðra einstaklinga. Þeir sem eru á lyfjameðferð og undir eftirliti, eru ekki smitandi í kynlífi og hverfandi líkur eru á að veiran berist frá móður til barns. Tæplega 30 hiv-jákvæðar konur hafa eignast börn á Íslandi á síðustu árum og hefur ekkert þeirra sýkst.

H.J.

VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Akranes

Galito veitingastaður
Gámabjónusta Vesturlands ehf
GT Tækni ehf
Practica, bókhaldsþjónusta
Runólfur Hallfreðsson ehf
Skaginn hf, Þorgeir og Ellert
Smurstöð Akraness sf
Spölur ehf-Hvalfjardargöng

Borgarnes

Búvangur ehf
J.K. Lagnir ehf
Ræktunarstöðin Syðra-
Lágafelli ehf
Trésmiðja Pálma

Reykholt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Varmalandi

Grundarfjörður

RÚBen ehf

Ólafsvík

Ingibjörg ehf
Steinunn ehf

Snæfellsbær

Gistihúsið Langaholt á
Snæfellsnesi

Hellissandur

KG Fiskverkun ehf
Skarðsvík ehf
Vélsmiðja Árna Jóns ehf

Ísafjörður

Bílaverið ehf-Hjólbarðaverkstæði
Ísafjarðar
GG málningarþjónusta ehf
Hamraborg ehf
Sjúkraþjálfun Vestfjarða

Bolungarvík

Endurskoðun Vestfjarða ehf
Sérleyfisferðir Bolungarvík -
Ísafjörður - flugrúta

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Patreksfjörður

Albína verslun
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð

Tálknafjörður

T.V. Verk ehf
Tálknafjarðarhreppur
Blönduós
Húnavatnshreppur

Skagatrönd

Sveitarfélagið Skagatrönd
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf

Sauðárkrókur

Kaupfélag Skagfirðinga
Skagafjarðarveitur
Skinsstöðin hf

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Ferðabjónustan Lauftúni

Siglufjörður

Allinn, sportbar
Fjallabyggð

Akureyri

Amaro heildverslun
Ásco ehf, bílarafmagn
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Brekkuusel-Gistiheimili
Framtal sf
Garðyrkjustöðin Brúnalaug
Grand þvottur ehf
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf,
www.rettarholl.is
Hagvís ehf, heildverslun
Ísgát ehf
Íslensk verðbréf hf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Rakara- og hárstofan Kaupangi
Samvirkni ehf
Slippurinn Akureyri ehf
Tannlæknahúsið sf

Grímsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun

Dalvík

Bruggsmiðjan ehf
Kussungur ehf
Salka-Fiskmiðlun hf
Tjarnarsókn

Húsavík

Bílaleiga Húsavíkur ehf
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf,
www.fjallasyn.is

Heilbrigðisstofnun Þingeyinga

Tannlæknastofan Húsavík
Vermir sf
Vélaverkstæðið Árteigi
Víkurráf ehf

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum

Mývatn

Kvenfélag Mývatnssveitar
Mývetningur, íþrótt- og ung-
mannafélag

Kópasker

Eyjaftarðar- og Þingeyjar-
prófastsdæmi

Vopnafjörður

ES-vinnuvélar ehf

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
PV-pípulagnir ehf
Skrifstofuþjónusta Austur-
lands ehf
Þ.S. verktakar ehf

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi
Launafl ehf
Skiltaval ehf
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf

Neskaupstaður

Fjarðahótel
Síldarvinnslan hf

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík

Höfn í Hornafirði

Framhaldsskólinn í A-Skafta-
fellsýslu
Ís og ævintýri ehf
Rósaberg ehf
Skinney-Þinganes hf

Selfoss

Bílaleiga Selfoss JB bílar ehf
Búhnykkur sf
EB Kerfi ehf
Fjölbrautaskóli Suðurlands
Gesthús Selfossi, gistihús og
tjaldsvæði
Jeppasmíðjan ehf
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Pípulagnir Helga ehf
Rafvélþjónusta Selfoss ehf
Renniverkstæði Björns Jensen ehf
Set ehf, röraverksmiðja
Skeiða- og Gnúpverjahreppur
Sundlaugin Reykholti
X5 ehf

Hveragerði

Hveragerðiskirkja
Litla kaffistofan
Raftauga ehf

Þorlákshöfn

HJ húsverk ehf
Járnkarlinn ehf
Landsbanki Íslands

Ölfus

Eldhestar ehf
Flúðir
Flúðasveppir ehf

Hella

Fannberg ehf
Íslenskar hestaferðir ehf
Suðurprófastdæmi

Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is
Héraðsbókasafn Rangæinga
Nínukot ehf-Vinna um víða veröld

Kirkjubæjarklaustur

Ferðabjónustan Efri-Vík ehf

Vestmannaeyjar

Áhaldaleigan ehf
D.Þ.H ehf, sjúkraþjálfun
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Langa ehf
Ós ehf

Ræðst gegn verkjum



Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehydrógenasa, rauðalosblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþomun og langavarandi vannæringu. Fordast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetyl salicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstagjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstagjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Júlí 2013.

Actavis