

RAUÐI BORÐINN

32. ÁRG., 43. TÖLUBLAÐ, DESEMBER 2021



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

Skrifstofa okkar er að
Hverfisgötu 69.

Opnunartími:

Mánudaga til fimmtudaga,
frá kl: 13.00 til 16.00

Stjórn:

Formaður:

Svavar G. Jónsson

Gjaldkeri:

Guðmundur Karlsson

Meðstjórnendur:

Árni Friðrik Ólafarson

Jón Helgi Gíslason

Andrew McComb

Robert Gaska

Hjálmar Forni

Framkvæmdastjóri:

Einar Þór Jónsson

Netfang: hiv-island@hiv-island.is

Vefsíða: www.hiv-island.is

Sími: 552-8586.

Kennitala: 541288-1129

Bankanúmer: 513-26-603485

Styrkur er alltaf vel þeginn

Rauði borðinn

Tímarit samtakanna **HIV-Ísland**

32. árgangur, 43. tölublað

Útgáfudagur:

1. desember 2021

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:

Einar Þór Jónsson

Ritnefnd:

Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

Svavar G. Jónsson

Páll Guðjónsson

Umbrot:

HIV-Ísland

Forsíðumynd:

Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

Útgáfa: Rafrænt

ISSN: 1670-2751

Efnisyfirlit

Formannsspjall	3
Hugleiðingar framkvæmdastjóra.....	5
Ég var þekktur sem „alnæmiskallinn“	6
Global Community Voices With One Aim	14
150 fá PrEP til að forða HIV-smiti	15
Til þeirra	17
Drög að breytingu á reglugerð um söfnun blóðs	18

Alþjóðlegur dagur alnæmis er haldinn hátíðlegur þann 1. desember. Dagurinn er tileinkaður minningu þeirra sem látist hafa af völdum alnæmis og baráttunni gegn fordómum og mismunun gagnvart fólki sem er HIV smitað.

Störf samtakanna HIV Ísland eru sérstök, viðkvæm og frábrugðin öðrum félögum að því leyti að stór hópur félagsmanna þorir ekki láta aðra í samfélaginu vita af sér, kemur ekki fram nema undir algjörum trúnaði og ekki á opinberum viðburðum sem félagið stendur fyrir.

Miklar framfarir hafa átt sér stað í meðferð gegn sjúkdómnum á síðustu árum, helstu og staðfesting þess efnis koma frá Alþjóðheilbrigðisstofnuninni um að HIV-jákvæðir einstaklingar á lyfjameðferð smiti ekki aðra og geta því hættulaust stundað kynlíf. Um 98% HIV jákvæðra á Íslandi eru á lyfjameðferð. Mikilvægt er að hafa í huga að einhverjir eru með HIV án þess að vita af því.

Í tilefni dagsins hefði verið opið hús að Hverfisgötu 69. Vegna Covid er það því miður ekki hægt í ár.

Merki félagsins Rauði borðinn er til sölu.

Yfirskrift alþjóðlega alnæmisdagsins í ár er:

„Endum HIV faraldurinn“

Rauði borðinn



Að bera **Rauða borðann** er táknmynd samúðar og stuðnings við HIV-jákvæða og alnæmissjúka.

Rauði borðinn er ekki einungis stuðningsyfirlýsing, heldur krafa um umræðu og forvarnir, ósk um framfarir í rannsóknnum 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!**

Formannsspjall

Erum við ekki að fara losna við þetta?

Spurning sem búin er að hljóma af vörum margra sl. tæp tvö ár og er þar auðvitað átt við Covid-19 faraldurinn. Í fyrstu var samstaðan alger, vart sáust bílar á götum borgar og bæja, enginn á ferli og allir tileinkuðu sér ráðleggingar og fyrirmæli sóttvarnaryfirvalda varðandi varnir vegna heimsfaraldurs Covid-19. Nú ber hins vegar svo við að þreytu er farið að gæta hjá ansi mörgum sem gerir að verkum að ráðleggingum er ekki hlýtt. Frábært verk var unnið þegar bóluþefni voru fundin upp og framleidd á meðhraða en svo hefur komið í ljós að virkni þeirra er ekki eins mikil og gert var ráð fyrir í upphafi. Samt sem áður hefur verið unnið mjög gott verk varðandi það að halda faraldrinum nokkuð í skefjum.

Mikið hefur mætt á öllu heilbrigðis-kerfinu þennan tíma og var nú kanski ekki ábætandi í fjársveltan rekstur þess. Samt sem áður verður ekki annað sagt en; þökk sé öllu starfsfólki þess, öllu hjúkrunarfólki, læknum og öðrum þeim er að koma.

Félagsstarf og aðrar almennar sam-

komur hafa meira og minna farið út um þúfur. Svo hefur einnig verið hjá okkur, fundir, samkomur og annarskonar hittingur sem ákveðið hafði verið að halda hefur þurft að blása af. Við höfum nú í tvö skipti ekki getað haldið árlega minningarmessu um þá er fallið hafa fyrir HIV en minning þeirra og hlýhugur til aðstandenda varir samt sem áður. Eins er útlit fyrir að við getum ekki haldið upp á alþjóða alnæmisdaginn 1. des. annað árið í röð.

Samt sem áður er starfsemi félagsins á fullu og haldið uppi af framkvæmdastjóra að mestu. Samskipti innanlands sem og við vini okkar á hinum norðurlöndunum og annars staðar í heiminum hefur farið mikið fram með hjálp tækninnar og menn hist á fjarfundum.

Einum slíkum fundi tók ég þátt í þar sem rætt var um fordóma og mismunun. Afar áhugaverð og nauðsynleg umræða sem er verkefni framtíðar. Það er jú staðreynd að fordómar geta verið mjög særandi og mannskemmandi og byggjast að mestu á þekkingarskort.

Það eru ekki bara framfarir í covid-lyfjamálum heldur berast ánægju-



legar fréttir fyrir HIV jákvæða um einföldun á lyfjagjöf til þeirra. Svo er barátta okkar fyrir aðgengi að hraðprófum vegna HIV alltaf uppi á borðinu.

Það var árið 2011 sem ég endaði formannspistil minn á að segja; „HIV veiran fer ekki...“ Í ljósi aðstæðna í heiminum núna breyti ég upphafinu og segi; Veirur fara ekki í manngreiningarálit þegar þær stinga sér niður, allir eru jafnir fyrir þeim, við skulum í baráttunni haga okkur eins, hætta að draga fólk í flokka sem stuðlar að fordómum heldur standa saman því við erum jú öll að berjast að sama marki.

Svavar G. Jónsson
formaður HIV Ísland



Alþýðusamband Íslands



REYKJANESBÆR
Í KRAFTI FJÖLBREYTTLEIKANS



VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Aðalvík ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Augnablikk ehf
Álfabjarg, garða- og lóða-
þjónustan
Álnabær ehf, verslun
Ásbjörn Ólafsson ehf
ÁTVR Vínubúðir
B. Ingvarsson ehf
BBA FJELDCO ehf
Bíl - Pro ehf
Bílamálun Sigursveins
Sigurðssonar
Bjarnar ehf
Blómabúðin Hlíðablóm
Body Shop
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf
Bor ehf
Bólstrarinn ehf
Brim hf
BSRB
Efling stéttarfélag
Eyrir Invest hf
Fastus ehf
Fjölver ehf, olíurannsóknir
FOSS fasteignasala
Fossberg ehf
Fríkirkjan í Reykjavík
Gagarín ehf
Gjögur hf
Gleipnir verktakar ehf
Hagkaup
Hamborgarabúlla Tómasar -
Við erum öll jöfn
Heildverslunin Rún ehf
Hekla hf
Herrafataverslun Birgis ehf
Hjá Ingvarsson ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Húsalagnir ehf

Höfðakaffi ehf
Iðnú útgáfa
Innlifun ehf
Innnes ehf
Íbúðagisting.is
Íþróttasamband fatlaðra
JE Skjanni ehf, bygginga-
verktakar
Kirkjugarðar Reykjavíkur-
prófastsdæma
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
KOM almannatengsl
Landsnet hf-
www.landsnet.is
Landssamtök lífeyrissjóða
LOGOS lögmennspjónusta
Lýsing og hönnun
Meba- úr og skart
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Pétur Stefánsson ehf
Premis ehf
Rafha ehf
Rafsvið sf
RARIK
Reykjavíkurborg
Ríkki Chan ehf
Sameyki stéttarfélag í
almannþjónustu
Sigurraf ehf
SÍBS
Skolphreinsun Ásgeirs sf
SM kvótaþing ehf
Sportís ehf
Stansverk ehf
Stúdíó Stafn ehf
Takk hreinlæti ehf
Tannsteini ehf
Tapas Barinn
Teiknistofan Tröð ehf
THG Arkitektar ehf
Trackwell hf
Trivium ráðgjöf ehf

Úðafoss ehf, efnalaug
Útfaraþjónusta Rúnars
Geirmundssonar
Vals tómatsósa ehf
VDO ehf
Vernd, fangahjálpi
Verslunartækni ehf
Vélsmíðja Einars Guðbrands-
sonar sf
Vörn, öryggisfyrirtæki
Vörukaup ehf, heildverslun
Yrki arkitektar ehf
Práinn skóari ehf
Ölstofa Kormáks og
Skjaldar ehf

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir
Nesskip hf

Vogar

Sveitarfélagið Vogar

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf
Arkís arkitektar ehf
Automatic ehf, heildverslun
Áberandi ehf
Ásdís Kristjánsdóttir
Cafe Catalina
Fríkirkjan Kefas
goddi.is
H. Hauksson ehf
Hárgreiðslu og
rakarastofan Hera
Ísfix ehf
Landvélur ehf
Lín design
Loft og raftæki ehf
LS Retail ehf
Slot ehf
Sólbaðstofan Sælan

Suðurverk hf
Tambi ehf
Tekk og Habitat á Íslandi ehf
Tengi ehf
Útfararstofa Íslands ehf
Zenus - sófar & gluggatjöld

Garðabær

Garðabær
Geislataækni ehf - Laser
þjónustan
H. Filippsson sf
Kerfóðrun ehf
Loftorka Reykjavík ehf
S.S. Gólf ehf
Úranus ehf
Val - Ás ehf

Hafnarfjörður

Betri Bygging ehf
Boðunarkirkjan.is - Útvarp
Boðun FM 105,5
Colas Ísland
Eiríkur og Einar Valur ehf
Gunnars mæjónes ehf
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf
Ingvar og Kristján ehf
Markus Lifenet, björgunar-
búnaður
Rafrún ehf
RB rúm
Stólpi Gámar / Gámaleiga og
gámasala
Strendingur ehf
Suðulist ehf
Terra - efnaeyðing
Verkalýðsfélagið Hlíf
Viðir og Alda ehf
Viking Björgunarbúnaður

KRONAN



HS VEITUR



Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi



Landsvirkjun

Forðumst varnar- viðbrögð óttans

Ferðahömlur. Svipt frelsi og einangruð. Þannig vildu margir hafa það þegar HIV fór að herja á fólk, fyrst og fremst homma. Lögum var víða breytt til að við sem smituð vorum gætum ekki lifað eðlilegu lífi. Sérstaklega var tiltekið í Svíþjóð að svipta mætti þá frelsi sem þóttu óábyrgir í hegðun.

Fjarlægja átti okkur smituðu svo aðrir gætu lifað lífi sínu án allrar hættu af HIV. Skilja átti okkur frá hjörðinni. Hugmyndir voru uppi um að koma okkur fyrir á eyjum þar sem við værum ekki almenningi hættuleg. Þessi umræða leiddi ekki til neins nema sundrunar. Við og hinir.

Við smituðu urðum annars flokks þjóðfélagsþegnar, ef ekki þriðja flokks, því flestir smituðu voru hommar og staðan bágborin fyrir. Á þessum tíma hefðum við HIV-smituðu þurft valdeflingu. Stuðning en fyrst og fremst virðingu. En flest fúnkeruðum við ekki. Náðum okkur ekki á strík í samfélagi sem óttaðist okkur.

HIV smituðum var til að mynda

bannað að koma til Bandaríkjanna árið 1987. Banninu var ekki aflétt fyrr en 22 árum síðar, löngu eftir að þekkt var að HIV smitaðist ekki af kaffibollanum sem við drukkum úr, handklæðinu sem við þurrkuðum okkur með eða andadrætti heldur við óvarin kynmök.

Um fjörutíu féllu fyrir alnæmisveirunni hér á landi. Margir glímdu við miklar aukaverkanir af fyrstu HIV-lyfjunum. Skammtarnir voru stórir og lyfin á tilraunastigi. Margir dila enn við afleiðingarnar.

Ég sagði frá því að ég væri með HIV og notaði smokk. Samt þótti mörgum það ekki nóg og spurðu hvort það væri frelsi okkar smituðu að fá að lifa kynlífi? Hættið því, var viðkvæðið.

Ótti kviknar í óvissu. Ótti veldur kvíða og hann elur af sér fordóma. Við grípum til varnarviðbragða. Það verða átök. Barist er um hugmyndir og gildi. Ótti er notaður til valdbeitingar enda stjórnast margir af honum. Óttinn er því hættulegur. Yfirskrift alþjóðlega alnæmisdagsins



1. desember í ár er: „Endum HIV faraldurinn“ Þá er vert að minnstast allra þeirra sem hafa látið lífið vegna alnæmisveirunnar. Líf margra þeirra hefði verið bætilegra ef óttinn hefði ekki stýrt viðbrögðum við veikindum þeirra.

Á degi sem þessum er gott að staldra við. Hugsa hvort við hefðum getað gert betur? Hvort við getum lært af sögunni? Hvort við séum nú um stundir að jaðarsetja hóp sem kjósa að lifa lífinu öðruvísi en meirihlutinn?

Ekki hefur enn verið fundið bólu-efni gegn HIV eða lækning gegn sjúkdómnum og bættust 34 í hóp HIV smitaðra á Íslandi á liðnu ári.

HIV jákvæðir á lyfjum sem halda veirunni í skefjum smita ekki

Einar Þór Jónsson
Framkvæmdastjóri HIV Ísland





ÉG VAR ÞEKKTUR „ALNÆMISKALL

Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir



Fimmtán ára í sambúð,
sautján ára giftur. Skilinn
22 ára og fríkaði út.
Gekk í pilsum í Hveragerði og
málaði sig. „Ég var nánast
flæmdur úr bænum,“
segir Ingi Rafn Hauksson sem
hefur nú lifað með
HIV-veiruna innra með sér í
nærri 30 ár. Þessi fyrrum
formaður alnæmissamtak-
anna segir samtökin enn afar
mikilvæg þótt veiran sjálf sé
ekki lengur dauðadómur.

R SEM
INN“

„Mamma, við erum að skilja,“ sagði Ingi Rafn Hauksson í símtali við móður sína frá Hveragerði á níunda áratugnum. Ingi hafði verið í sambúð frá fimmtán ára aldri, gifti sig sautján ára og eignast dóttur. Þögnin á línunni breyttist í spurningu. „Er önnur kona í spilinu,“ spyr móðir hans. „Nei.“ Hún þagnar um stund en bætir svo við. „En maður?“ Hann svarar rólega. „Já, mamma.“

Ingi lýsir því hvernig mamma hans hafi vitað lengur en hann að hann væri samkynhneigður. Sveitastrákur úr Skagafirði sem flutti þrettán ára á Sauðárkrók. Lærði síðar garðyrkju og bjó í Hveragerði. Konan hans, Dylla, ýtti honum úr skápnum. „Hún var frammi að stússa. Ég að horfa á sjónvarpið nýbúinn að svæfa stelpuna okkar. Hún hringdi í Samtökin '78. Kallaði svo í mig og sagði mér að það sé síminn til mín.“

Þau höfðu rætt málín. „Það var úr að ég fór í bæinn að hitta Guðna formann samtakanna og Helga manninn hans. Ég man að ég kom inn í forstofuna, boðið inn í stofu og þar brotnaði ég saman. Þetta var í fyrsta sinn sem ég sá mann sem ég vissi að væri samkynhneigður.“

Hann lýsir því að hann hafi verið flæmdur frá Hveragerði þegar hann skipti um kúrs í lífinu. „Ég kenndi í gagnfræðaskólanum, var formaður leikfélagsins, sat sem fulltrúi kennara í foreldrafélaginu og var umsjónarmaður með félagsmiðstöð. Svo byrjaði þetta að hrynja smátt og smátt þegar fólk frétti að ég væri samkynhneigður,“ segir hann.

Var umræðuefni fundarins

„Boðaður var fundur í foreldrafélaginu án mín. Ég var umræðuefnið. Það þótti ekki heppilegt að ég væri að umgangast börn.“ Ingi kláraði skólaárið en var rekinn úr félagsmiðstöðinni. „Ég ákvað sjálfur að hætta sem formaður leikfélagsins.“

Ingi lýsir því hvernig unglingarnir stóðu með honum. Félagsmiðstöðinni hafi á endanum verið lokað

því krakkarnir sóttu frekar í að vera heima hjá honum. „Ég keypti kók og prins og fyllti ísskápinn. Svo hlustuðu þau á tónlist. Mörg þessara krakka eru enn góðir vinir mínir.“

Þótt hann hafi upplifað höfnun sýni hann henni ákveðinn skilning eins og tíðarandinn var og fordómar í fyrirrúmi. „Ég var eins og skrattinn úr sauðarleggunum. Ég ákvað að fara alla leið. Ég hafði verið í þessum feluleik frá unglingsaldri og fór nú að ganga í pilsu og mála mig, safnaði nöglum. Ég var áberandi og stuðaði örugglega fólk,“ segir Ingi Rafn, sem ögraði þannig þröngum gildunum. Hann segir grátlegt að horfa aftur til þröngsýnarinnar sem fólk bjó við. „Ég flutti í bæinn og féll þar í hópinn.“

„**Þá byrjaði ég ósjálf-
rátt að undirbúa
mína eigin jarðarför. Þegar
mamma var jörðuð bað ég
pabba, sem vildi leiði við
hlið mömmu, um að fá að
vera á milli þeirra. Það eru
því tvö stæði laus við hlið-
ina á henni.**“

Ingi Rafn hefur lifað með HIV-veiruna innra með sér frá því að hann hélt upp á þritugsafmælið sitt í Amsterdam í október 1992. Hann hafi hugsað að nú hefði hann smitast þegar hann þurrkaði sæði úr sári sem hann bar. „Ég hafði verið mjög passasamur og meðvitaður um hættuna. Notaði alltaf smökk. Vann með Jákvæða hópnum, forvera alnæmissamtakanna, áður en ég smitaðist.“

Tilhugsunin um að smitast hugsanlega hafi smátt og smátt vanist á þessum fyrstu árum sjúkdómsins. „Það var samt mikið sjokk þegar ég fékk niðurstöðurnar. Þá var heldur engin aðstoð veitt, ekkert til að halda utan um mann; áfallahjálp. Ég fékk símtal ofan af spítala að ég væri smitaður. Mér þótti verst að þurfa

að fara annan hvern mánuð í blóðprufu. Ég þoldi ekki sprautur og blóð. Gat ekki horft,“ segir hann.

„En seinna meir komst þetta í vana. Meira að segja svo að þegar lækni-irinn minn, sem var orðinn fullorðinn og svolítið skjálfhentur, fann ekki alltaf æðina tók ég við verkinu og gerði þetta sjálfur.“

Undirbjó eigin jarðarför

Hann greinist á sama tíma og vinir hans byrja að hrynja niður í hrönn-um fyrir veirunni. „Það var rosalega erfitt að fylgjast með þeim.“ Meðleigjandi hans, Ingi Gests, var meðal þeirra sem lést. „Það reyndi mjög á mig.“ Hann hafi þó aldrei verið hræddur við HIV. „Ekki einu sinni áður en lyfin komu,“ segir hann. „En þegar ég smitast var mér sagt að ég ætti 6-8 ár eftir.“

Ári eftir að hann smitast deyr mamma hans, Áróra Heiðbjört, og faðir hans Haukur stóð einn eftir. „Hún hafði barist við krabbamein, en hvorki hún né pabbi höfðu undirbúið jarðarför. Ég gerði það. Flutti norður til pabba og var hjá honum það sumar, kenndi honum að halda heimili,“ lýsir hann.

„Þá byrjaði ég ósjálfrátt að undirbúa mína eigin jarðarför. Þegar mamma var jörðuð bað ég pabba, sem vildi leiði við hlið mömmu, um að fá að vera á milli þeirra. Það eru því tvö stæði laus við hliðina á henni.“ Ingi Rafn söng í kirkjukórum og safnaði nótum að lögum sem hann vildi hafa í jarðarför sinni. „Ég á þær enn í umslagi heima hjá pabba.“

Hann segir aðal sjokkið við að greinast að vita hve stutt var eftir. „Það var sárt og að hugsa að ég gæti ekki horft á dóttur mína vaxa úr grasi. Ég reiknaði einnig út að ég myndi ekki kynnast því að eignast barnabarn,“ segir Ingi Rafn sem á þrjú barnabörn í dag.

Fordómarnir víða

Lyfin hafa haldið lífinu í Inga Rafni í aldarfjórðung en lengi vel vissu þau



*Ingi Rafn með Magga á
Messanum en þeir kynntust
fyrir sjö árum, búa saman.
Eiga fallett heimili og kött.*

smituðu ekki að svo yrði. „Sjón-inni hrakaði og ég grenntist mikið fyrstu árin á lyfjunum og mátti ekki við því. Ég var skinn og bein,“ segir hann og hvernig hann hafi orðið þekktur sem „alnæmiskallinn“ á tímabili eftir að hann hélt röð fyrirlestra í skólum landsins.

„Mér þótti nú bara vænt um það,“ segir Ingi Rafn rólegur yfir óttanum og fordómunum sem hann, eins og aðrir alnæmissmitaðir, mættu. Uppákomurnar, þegar óttinn við alnæmi stjórnaði gjörðum fólks, hafi verið skrytinn.

„Eitt sinn þegar ég vann á Argentínu, í byrjun desember, æpir og veinar kona látlaust þegar hún fattar að „alnæmiskallinn“ er að koma með mat á borðið hennar. Við urðum að fara með hana inn í eldhús, gefa henni koníak og róa hana niður.“ Hún hafi síðar sótt fræðslu hjá alnæmissamtökunum. „Þetta voru fordómar út af vanþekkingu. Hún vissi ekki betur.“

Hann hafi líka misst vinnu vegna veirunnar. Bæði þegar hann var þjónanemi í Þórskaffi og birtist á plakati áður en hann smitaðist og eftir, þegar hann vann sem barþjónn á Gullinu og skúraði.

„Geiri á Goldfinger átti staðinn og starfsmaður hans segir mér að ég geti ekki haldið áfram. Svo segir þessi starfsmaður: En þú mátt samt alveg halda áfram að skúra.“ Ég svara: „Ha.“ Hann útskýrir: „Já, Ingi minn. Það þarf bara að vera búíð svona tveimur tímum áður en við opnum. Þú veist það að þessi veira lifir ekkert mjög á berum flötum.“ Ingi Rafn þagnar en bætir svo við. „Ég kom þar aldrei aftur.“

Lasinn af læknandi lyfjum

Hann horfir til baka. Til fyrstu lyfjaáranna. „Maður var lasinn af lyfjaneyslu. Maður kom með mánaðarskammtinn úr apótekinu og hann var tveir fullir haldapokar. Ef maður setti dagskammtinn í skál var það eins og skál af morgunkorni. Nú er

„**Eitt sinn þegar ég vann á Argentínu, í byrjun desember, æpir og veinar kona látlaust þegar hún fattar að „alnæmiskallinn“ er að koma með mat á borðið hennar. Við urðum að fara með hana inn í eldhús, gefa henni koníak og róa hana niður.**“

þetta dottið niður í eina töflu á dag. Það er rosalegur munur,“ segir Ingi Rafn.

Lyfin hafi kveikt von, en aldrei sagt að þau myndu gefa langt líf. „Það vissi enginn hvað líkaminn þyldi lyfið lengi. Svo hefur komið í ljós að við lifum þetta alveg ágætlega.“ Veiran hrjái núorðið ekki þau sem taki lyfin stuttu eftir smit. „Sama er með mig. Ég tek þessa einu pillu á dag og finnst ekki fyrir því.“

Þannig hafi það ekki verið af lyfjasúpunni. „Það má segja að ég hafi verið með stanslausan niðurgang í sex ár. Við ný lyf lagaðist það á einni nóttu,“ segir hann.

„Þrátt fyrir allt finnst mér rosalega gott utanumhald og gott bakland í læknum einkenna þennan tíma. Manni er úthlutað lækni strax við smit og þeir hringja ef maður hefur ekki látið í sér heyra. Þeir hjálpa við allt, nokk sama hvað það er.“

Veira og veira. Spurður um COVID-19 segir Ingi Rafn áhugavert að hugsa um það hvernig talað sé um að loka þá óbólusettu af, einangra. „Þannig var einnig talað um okkur HIV-smituðu. Það eru því líkindi þar á milli. Það er mjög ljótt að hugsa þannig og ýtir undir fordóma.“ Grunnt sé á þeim.

Skrúfað fyrir tilfinningarnar

En hefði líf hans orðið öðruvísi hefði hann ekki fengið HIV-veiruna? „Já, eflaust. Þetta þroskaði mann mjög mikið og ég held að ég

hefði aldrei hellt mér svona í starf alnæmissamtakanna hefði ég ekki smitast,“ segir hann og hefur tvívegis gegnt formannsstöðu þeirra. Við smitið hafi nánast verið skrúfað fyrir ástarsambönd og nánd.

„Ég ákvað að vera einn. Ég var sáttur við það og orðinn rúmlega fimmtugur þegar ég fór í samband. Þá kynntist ég núverandi sambylismanni mínum hérna í alnæmissamtökunum. Hann var nýfluttur heim frá Noregi nýfraskilinn. Hann sat hér á stól og brosti stöðugt til mín. Svo stendur hann upp og hverfur mér sjónum. Ég hélt hann væri farinn en allt í einu er strokið yfir öxlina á mér: Hæ,“ lýsir Ingi Rafn fyrstu kynnunum af Zophoníasi Magnúsi sambylismanni sínum.

Er betra að vera tveir en einn? „Já, betra og allt öðruvísi. Ég átti aldrei von á að verða ástfanginn rétt rúmlega fimmtugur en hann sýndi mér að allt getur gerst. Við eigum fallett heimili, fullt af vinum og kisu.“

Elskar að lifa lífinu

En er þörf á starfi eins og HIV Íslands nú þegar þeir sem smitast halda veirunni niðri svo hún mælist ekki með einni pillu?

„Já, það finnst mér. Í formannstíð minni og fljótlega eftir færðist skólafræðslan frá því að vera aðeins fræðsla um alnæmi í fræðslu um kynsjúkdóma almennt. Það var góð breyting. Við tölum nú um klamydíu, sárásótt, flatlús jafnvel og alla kynsjúkdóma sem hugsast getur. Þannig náðum við meira til krakka því alnæmi var orðið fjarri þeim.“

Hann hafi ekki órað fyrir að verða vitni að byltingunni sem hafi orðið á meðhöndlun HIV-smitaðra. „Og að ég ætti eftir að lifa í þrjátíu ár í viðbót. Bara alls ekki,“ segir hann og fagnar að hafa séð dóttur sína, Áróru Rós, verða doktor í næringarfræði, og eignast börn. „Ég elska að vera afi. Elska að fylgjast með barnabörnunum. Lifa lífinu.“

VIÐ ÞÖKKUM STUÐNINGINN

Reykjanesbær

Blikksmiðja Ágústs
Guðjónss ehf
DMM Lausnir ehf
Maron ehf
Nesraf ehf
Ungó, söluturn
Vísir, félag skipstjórnar-
manna á Suðurnesjum

Grindavík

Lagnabjónusta Þorsteins ehf

Suðurnesjabær

Aukin Ökuréttindi ehf
F.M.S hf

Mosfellsbær

Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Garðmenn ehf
Ístak hf
Kjósarhreppur
Mosfellsbakarí
Nonni litli ehf
Öryggisgirðingar ehf

Akranes

Hvalfjarðarsveit
Meitill - GT Tækni ehf
Steðji ehf vélsmiðja

Borgarnes

B. Björnsson ehf
Sprautu- og bifreiða-
verkstæðið Borgarness sf
UMÍS Umhverfissráðgjöf
Íslands ehf

Stykkishólmur

Marz sjávarafurðir ehf
Málflutningsstofa Snæfells-
ness
Skipavík ehf
Þórsnes ehf

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Litlalón ehf

Hellissandur

KG Fiskverkun ehf
Skarðsvík ehf

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Hamraborg ehf
Massi þrif ehf
Orkubú Vestfjarða ohf
Tæknibjónusta Vestfjarða ehf

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf

Bolungarvík

Endurskoðun Vestfjarða ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Hvammstangi

Húnaþing vestra

Blönduós

Húnavatnshreppur

Skagatrönd

Vík ehf

Sauðárkrókur

Dögun ehf
Fjölbrautaskóli
Norðurlands vestra
K-Tak ehf
Steinull hf
Verslun Haraldar Júlíussonar

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Siglufjörður

Fjallabyggð

Akureyri

Akureyrarkirkja
Ásco ehf, bílarafragn
Baugsbót ehf, bifreiða-
verkstæði
Enor ehf
Eyjafjarðarsveit
Hlíð hf
Kollgáta Arkitektúr
Múrið ehf
Norðurorka hf
Pípulagningabjónusta
Bjarna F Jónassonar ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Rakara- og hárstofan
Kaupangi
Samvirkni ehf

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Dalvík

Híbýlamálun, málningar-
bjónusta ehf
Sæplast Iceland ehf

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf,
 vélaverkstæði

Húsavík

Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf

Kópasker

Eyjafjarðar- og Þingeyjar-
prófastsdæmi

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og
ráðgjöf ehf
Hótel Eyvindará
P.S. verktakar ehf

Seyðisfjörður

PG stálsmíði ehf

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna
á Austurlandi
Launafl ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Eskja hf
H.S. Lækning ehf
Tandrabergh ehf

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerða-
manna

Síldarvinnslan hf

Verkmenntaskóli Austur-
lands

Höfn í Hornafirði

Sveitafélagið Hornafjörður
Þingvað ehf, byggingaverk-
takar

Selfoss

Búhnykkur sf
Flóahreppur
Fossvélar ehf
Gesthús Selfossi, gistihús og
tjaldsvæði
Jáverk ehf
Kökugerð H P ehf
Málningarþjónustan ehf
Rafmagnsverkstæði Jens og
Róberts ehf
Sveitarfélagið Árborg

Hveragerði

Ficus ehf
Kjörís ehf
Raftaug ehf

Þorlákshöfn

Járnkarlinn ehf
Sveitarfélagið Ölfus

Ölfus

Icelandic Glacial

Hvolsvöllur

Torf túnþökuvinnsla ehf

Kirkjubæjarklaustur

Ungmennafélagið Ármann

Vestmannaeyjar

D.P.H ehf, sjúkrabjálfun
Hárstofa Viktors
Ísfélag Vestmannaeyja hf
Íþróttabandalag Vest-
mannaeyja
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Ös ehf

 Lyf & heilsa
Við hlustum!

Aukaverkanir svo gott sem úr sögunni

„HIV-smitaðir eiga ekki að upplifa aukaverkanir af lyfjum,“ segir Bryndís Sigurðar-dóttir smitsjúkdómalæknir. „Lyfin sem notuð eru núna eru miklu betri en eldri lyfin. Þau hafa færri aukaverkanir og lengri helmingunartíma.“ Lyfjameðferðir séu almennt samsettar. Hver og einn taki eina eða tvær töflur á dag.

„Helsti lyfjaflokkurinn sem hefur haft gífurlega mikil áhrif á meðferð eru svokallaðir integrasa-hindrarar. Nýjasta lyfið hér á Íslandi heitir BIKTARVY. Þetta eru öflug lyf með nánast engar aukaverkanir og eru einnig þess eðlis að helmingunartíminn er það langur að það er ekki lengur áhyggjuefni ef einstaklingar gleyma að taka eina og eina töflu.“

Áður hafi fólk tekið lyf þrisvar á dag, 5-6 töflur í einu. „Þá skipti gífurlega miklu máli að gleyma ekki skammti því það gat leitt til ónæmi veirunnar. En þessi vandamál eru nánast úr sögunni.“

„Mig langar líka að benda á að sum þessara lyfja sem við notum eru nú framleidd sem samlyf. Þau hafa sömu verkun en eru töluvert ódýrari í innkaupum fyrir Land-spítalann. Við höfum því verið beðin um að endurskoða meðferð skjólstaðinga okkar, sem við munum gera í samvinnu við þá. Hugsanleg breyting á næstunni gæti orðið sú að sumir taki þá tvær töflur einu sinni á dag í stað einnar.“

Hópavinna með HIV-jákvæðum



Yfir vetrarmánuðina geta HIV-jákvæðir hist í hópastarfi í húsnæði HIV - Íslands. Markmið þess eru félagslegs 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 HIV

Íslandi í síma 552 8586 og með netpósti sem er sillahauks@gmail.com

Fræðslu- og forvarnarverkefni

Stuðningur MAC og embætti land-læknis undafarin ár hefur verið grundvöllur þess að HIV Ísland hefur tekist að halda úti fræðslu um HIV og alnæmi fyrir 9. og 10. bekkina í grunnskólum landsins undanfarin 20 ár. Verkefni sem þetta er brýnt og þarf stöðugt að vinna að því. Markmið fræðslunnar er annars vegar að unglingar sýni sjálfum sér og öðrum fulla virðingu, bæði í kynlífsathöfnum sem og öðrum athöfnum. Hitt meginmarkmiðið er að vinna gegn fordómum, fordómum gegn ákveðnum sjúkdómum, fordómum sem byggjast á fáfræði. Fræðslan er skólunum að kostnaðarlausu.

Félagið hefur auk skólafræðslunnar getað staðið fyrir fræðsluerindum um HIV við deildir Háskólans, fangelsi, meðferðastofnana. 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.

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

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

ALNÆMIS-SJÓÐUR MAC

Alnæmissjóður MAC var 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 fengið hafa HIV/alnæmi. Sjóðurinn styrkir einnig fræðslu- og forvarnarverkefni sem beinast að því fólk á hverjum stað sem er í mestri hættu að smitast af HIV.

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

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

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

SÍÐAN 1994 HEFUR MAC VIVA
GLAM SAFNAÐ YFIR
\$ 500.000.000 Á
HEIMSVÍSU. HVER EINASTA
KRÓNA AF SÖLUVERÐI
VIVA GLAM FER Í MAC VIVA
GLAM FUND, SEM STYÐUR
VIÐ HEILBRIGÐA FRAMTÍÐ OG
JAFNAN RÉTT FYRIR ALLA.



MAC

VIVA GLAM
Keith Haring™

FÁÐU ÞÉR VARALIT SEM GEFUR 100% TIL BAKA

Global Community Voices With One Aim

For the first week of November, I was in Istanbul for a networking and 'Skills Training to Empower Patients' event organized by the European AIDS Treatment Group (EATG) Training Academy. I have been involved in EATGs' Training Academy since late 2019 however due to Covid-19 all previous sessions have been held online. Over 30 participants gathered face-to-face for the first-time representing HIV activists and advocates from over 22 European and Central Asian countries.

As we all came from different parts of the world, our languages varied however our goal was united. To be the community voices in our countries to defeat the stigma, discrimination and criminalization of people living with AIDS and HIV. The topics we covered varied and included such things as: Integrations of Services & Health Care, Harm Reduction, Stigma & Advocacy, European Sex Wor-



kers' Rights, Country Level Best Practices, HIV Criminalization & Human Rights, Community Based, National & International Advocacy. All sessions were taught by specialist within their field of expertise, or through the experiences of people living with HIV like myself.

Throughout the event there were many insights and take away moments for me. Firstly, that although Covid-19 continues to impact our everyday lives, we as people living with HIV have never tired in the relentless fights and battles, we face regardless of country, governments or borders. Secondly, I was horrified to learn that over 75 countries still have laws that criminalize HIV non-disclosure, exposure or transmission. Lastly, I took away that each of us can make a big difference: whether we believe it or not, one lone voice, one single action can have a ripple effect and impact the lives of millions. So never stop. Never give up. Be the voice of the voiceless.

At the conclusion of the event, we all went away with a clear strategy of what we each wanted to focus on for the next 12 months. Each of us left feeling empowered with knowledge that we will share with our communities and use our own voices and stories to make the changes we seek. We were reminded that June 2021 marked the 40th anniversary since HIV was first reported by the Centers for Disease Control & Prevention. Although incredible advancements have been made over these years, there are still many issues and barriers that impact our HIV community and prevent us from ending the HIV epidemic. The event date was bittersweet as it also coincided with my own 10-year HIV anniversary. I was reminded of the personal battles and experiences I have gone through and will continue to go through as we battle forward to the next 10 years to achieving the ambitious UN goal of ending HIV/AIDS by 2030.

Andrew McComb





*Bryndís Sigurðardóttir
smitsjúkdómalæknir
á Landspítala hefur
fylgst með framþróun
gegn HIV-veirunni
um langt árabíl.
Mynd/gag*

150 fá PrEP til að forðaða HIV-smiti

Um 280 karlmenn hafa frá upphafi fengið forvarnarlyf gegn HIV á Landspítala og um 150 fá lyfið reglulega. Margt hefur breyst á þeim þremur árum sem PrEP hefur verið í boði hjá spítalanum. Transkarlar eru nú meðal þeirra sem fá PrEP.

Þetta segir Bryndís Sigurðardóttir, smitsjúkdómalæknir á Landspítala.

Bryndís bendir á að samkvæmt reglugerð sé PrEP hugsað fyrir karlmenn sem stundi áhættusamt kynlíf með karlmönnum, MSM.

Notendur PrEPs þurfi að mæta í eftirlit á spítalanum á þriggja mánaða fresti. „Í eftirlitinu tókum við stök fyrir klamydíu og lekanda, og blóðprufur til að skima fyrir HIV og sárásótt. Við höfum greint töluvert af kynsjúkdómum hjá þessum mönnum.“ Sjúkdómarnir séu þá meðhöndlaðir. „Við getum læknað þá ólíkt HIV.“ Mælt sé með að

nota smokkinn. „Við mælum með öruggu kynlífi.“

Bryndís segir PrEP-ið hjálpa mörgum andlega. Margir þeirra sem stundi endaparmsmök, sérstaklega þeir sem upplifðu og muna alnæmi níunda áratugarins, séu meðvitaðir um hættuna. „Þeir hugsa mikið um smithættuna og eru hræddir. Hafa jafnvel ekki stundað það kynlíf sem þeir vildu eða haft miklar áhyggjur fyrir PrEP-ið. Mér finnst þetta forvarnarlyf því viss andleg meðferð líka,“ segir hún.

Bryndís segir lyfið sjálfsagðan hluta af kynheilsu ungra karlmanna. Hún nefni þetta því að fyrir tíu árum síðan hafi verið miklir fordómar gagnvart forvarnarlyfjum við HIV, þegar rannsóknir hófu að birtast. „Þá vantaði víða í heiminum lyf við HIV þannig að læknum fannst fráleitt að rannsaka lyf sem forvörn fyrir þá sem höfðu ekki smitast.“ Veldisvöxtur hafi orðið á aðgengi HIV-lyfja.

„Við erum að ná því á skömmum tíma að meðhöndla margfalt fleiri

en fyrir fimm árum. Það hefur gert það að verkum að notkun PrEP þykir sjálfsagðari núna en þá.“

Sérfræðingar sem vinna með HIV í dag prediki mikilvægi PrEPs. „Heilbrigðisstarfsfólk verður að vera meðvitað um að setja fordóma til hliðar og vísa þeim einstaklingum, sem þeir vita að stunda áhættusamt kynlíf, á göngudeildina okkar. Það er leið til að verjast veirunni og koma í veg fyrir smit.“

En hvað með konur? Bryndís segir þær hingað til ekki hafa verið teknar í mat. „En við metum hvert tilfelli og gætum boðið konum PrEP stundi þær kynlíf gegn greiðslu án þess að vera í stöðu til að nota smokka til að verja sig,“ og bendir á að svo virðist sem lyfjapéttni í endaparmi sé að jafnaði meiri hjá körlum en konum.

„Karlar þurfa að taka lyfið í 7 daga áður en þéttni í blóði er viðunandi en konur í 3 vikur. Svo virðist sem lyfið sé hugsanlega virkara hjá körlum vegna þéttni í slímhúð endaparms.“

Telur um tvo áratugi í bólusetningu við HIV

Allt að fjögur þúsund manns greinast daglega með HIV í heiminum. Bryndís Sigurðardóttir smitsjúkdómalæknir segir að í hinum vestræna heimi sé HIV ennþá sjúkdómur karlmannna sem sofi hjá karlmönnum, MSM. Það eigi ekki alls staðar við. „Við vitum að í Afríku, sunnan Sahara, er þetta sjúkdómur gagnkynhneigðra, sérstaklega kvenna,“ segir hún.

„Allir sérfræðingar sem sinna HIV-smituðum í heiminum eru sammála um að forvörn gegn HIV, ásamt því að meðhöndla alla sem greinast, er leiðin okkar út úr þessum HIV-heimsfaraldri sem hefur geisað í rúm 30 ár,“ segir Bryndís.

„Við vonum að í framtíðinni verði hægt að bólusetja við HIV eða lækna. En ég get ekki séð það á næstu misserum. Hugsanlega eftir rúm 20 ár.“

Lyf undir húð sem virkar til lengri tíma

Stungulyf við HIV er væntanlegt hingað til lands á næstu mánuðum. Búist er við að lyfið verði gefið á fjögurra vikna fresti til að byrja með en væntingar standa til að það verði gefið á átta vikna fresti. Bretar hafa þegar samþykkt það, segir Bryndís Sigurðardóttir smitsjúkdómalæknir.

Bryndís segir rannsóknir á lyfinu hafa staðið í töluverðan tíma. „Þessi lyf voru loksins samþykkt fyrir á þessu ári bæði í Bandaríkjunum og svo Evrópu og eru vonandi væntanleg á Norðurlöndunum á næstu mánuðum. Þetta þýðir að fólk tekur ekki lengur töflur daglega heldur kemur lyfið í sprautu undir húð á nokkurra vikna fresti.“

Kostir og gallar séu við meðferðina. „Aukaverkanir eru aðallega tengdar sprautunum sjálfum. Verkir og roði á stungustað. Einnig þýðir þetta að einstaklingar sem nú koma einu sinni eða tvisvar á ári koma þess í stað einu sinni í mánuði á heilbrigðisstofnanir. Við þurfum að skoða hvernig við framkvæmum það með tilliti til álags á göngu-



deildirnar.“ Það verði þó alltaf samtal milli lækna og viðkomandi hvað henti hverjum og einum.

„Rannsóknir sem ég fylgdist mikið með fyrir 2-3 árum, og kom rannsakingum á óvart, sýndu að HIV sýktir einstaklingar tóku vel í stungumeðferðina. Mörgum fannst gott að vera laus við daglega áminningu um „sjúkdóminn“, og öðrum þægilegt að þurfa ekki að muna eftir að taka töflur.“

Þetta þýðir að fólk tekur ekki lengur töflur daglega heldur kemur lyfið í sprautu undir húð á nokkurra vikna fresti.

Bryndís telur að COVID-faraldurinn hafi seinkað tilkomu sprautulyfjanna. „Ég hélt að þetta yrði komið í notkun en við erum eftirá af því að allt hefur staðið í stað á meðan heimsfaraldurinn geisar.“ Hún segir meðferðina vissulega dýra en líklega ekki svo mikið dýrari en töflumeðferð.

Bryndís segir sprautulyfið einnig hafa verið notað sem forvörn fyrir HIV. „Rannsókn sem greint var frá í fyrra sýndi að þetta lyf, gefið undir húð á 8 vikna fresti, væri betra en töfluformið. Eins og staðan er núna er þetta lyf þó allt of dýrt til að nota sem forvörn.“

Í skoðun að göngudeild húð- og kyn sjái um skimanirnar

Stefnt er að því að flytja eftirlit með PrEP notendum á göngudeild húð- og kynsjúkdóma eftir áramót. Þetta segir Bryndís Sigurðardóttir smitsjúkdómalæknir. „Þar er starfsfólkíð alvant rútínuskimunar,“ segir hún. Mörg þekki vel til deildarinnar og hafi farið þangað í skimanir almennt.

Bryndís segir Landspítala hafa gert hagstæðari samninga við lyfsala. PrEP sé því ódýrara en áður. Nú séu lyfin niðurgreidd að fullu en gera megi ráð fyrir að á einhverjum tímamarki taki notendur þátt í að greiða fyrir lyfið.

Til þeirra



Unnur Guðrún Þórarinsdóttir, varð tvítug í nóvember og var að gefa út sína fyrstu bók.

Allur ágóði bókarinnar rennur til styrktar HIV samtakanna og Laufs félags flogaveikra.

„Ástæða þess að ég valdi þessi tvö félög er vegna þess að ég var greind ung með góðkynja barnaflogaveiki og er ég heppin að vera laus við sjúkdóminn í dag, mig langar að sýna Lauf samtök flogaveikra þakklæt mitt og styrkja þau eins og ég get. HIV Ísland áður alnæmissamtökin eiga stóran part af hjarta mínu og fjölskyldu minnar. Ingi Gests, móðurbróðir minn heitinn, greindist ungur með alnæmi, hann lést aðeins 22 ára gamall og hefði hann orðið 53 ára í ár. Mér þykir virkilega vænt um félagið og eru þau að gera virkilega góða hluti, mig langar að vekja athygli á þessum félögum og styrkja þau eins og ég get með ykkar hjálp.

Ég er nýútskrifuð af listabraut á leiklistasviði frá Fjölbraut í Garðabæ. Þar hef ég farið í 11 listaáfanga, verið í stjórn leikfélagsins Verðandi og

verið aðstoðarleikstjóri hans Karls Ágúst og sýningarstjóri leiksýningarinnar REIMT eftir Karl Ágúst og Þorvald Bjarna. FG setti upp sýninguna áður en covid skall á.

Ásamt því er ég í stjórn Áhugaleikfélags Grindavíkur og er ég að skrifa þar handrit upp úr bókinni „Ef ég væri ofurhetja“ eftir hina mögnuðu Katrínu Ósk Jóhannsdóttur og stefnum við á að setja það upp og verð ég leikstjóri barnaleikritsins.

Annars hef ég gaman að skrifa og hef nýtt 2020 vel í skrif og listina sjálfa. 16 mánuðum síðar er listin orðin að bók“

Þessi kraftmikla unga kona vill að lokum hvetja alla að fylgja draumum sínum og ekkert minna en það. Hún segir allt hægt ef vilji sé fyrir hendi og mikilvægt að muna að sýna fólkinu sínu þakklæti.

Erfiðleikarnir sem við göngum í gegnum gera okkur að þeim manneskjunum sem við erum í dag og hún hvetur fólk til að sýna því skilning og læra á jákvæðan hátt hvernig hægt er að nýta okkar skilning með því að miðla honum til annarra. Frábært framtak, bókinn fæst á „Til þeirra“-facebooksíðunni og þar er hægt að gera góð kaup, lesa falleg ljóð og í leiðinni styrkja gott mál-efni.

Enn sjókk að fá jákvæða greiningu

„Við höfum verið að sjá 20-30 smit á ári. Mörg nýskráð eru innflytjendur. Flest þeirra vita þegar að þau eru með veiruna,“ lýsir Bryndís Sigurðardóttir smitsjúkdómalæknir. „Um þriðjungur nýskráninga hér á landi voru nýjar greiningar í fyrria.“

Bryndís segir oft erfitt að segja fólki frá því þegar það greinist með veiruna. „Já, fyrir flesta er það mikið áfall,“ segir hún og leggur höfuðáherslu á að byrja á jákvæðu fréttunum. „HIV er vel meðhöndlanleg sýking þar sem fólk veikist ekki. Það stundar kynlíf án þess að smita aðra, er í samböndum og giftir sig. Nú til dags lifir fólk nokkuð eðlilegu lífi þótt það sé smitað,“ segir hún en einnig að fordómar séu enn til staðar.

„En eins og við höfum margoft bent á eru eigin fordómar þeir verstu. Vegna tungumálaörðugleika og skorts á sálfræðipjónustu getur verið erfitt að styðja þessa einstaklinga eins mikið og maður myndi vilja.“



Drög að breytingu á reglugerð um söfnun blóðs

Í september birtust drög að breytingu á reglugerð um söfnun, meðferð, varðveislu og dreifingu blóðs og viðauka IV. Stærsta breytingin sem drögin innibera er sú að blóðgjöfum sé ekki mismunað á grundvelli ómálefnaþra sjónarmiða, s.s. kyns, kynhneigðar, uppruna eða stöðu að öðru leyti. Með öðrum orðum, að hið forneskjulega bann sem í gildi er, þ.e. að karlmenn sem hafa stundað mök með öðrum karlmanni, verði aflétt og að frekar verði litið til annarra þátta, svo sem áhættusamt kynlíf en ekki einungis kynlíf ákveðinna hópa. Breytingin er gríðarlega mikil réttarbót og í raun sáraeinföld, en þarna hefur ráðherra tekið stórt skref til að afnema þá brennimerkingu sem hommar, og aðrir karlmenn sem stunda kynlíf með öðrum körlum, hafa að allt þeirra kynlíf sé á einhvern hátt skítugt og þar með talið blóð þeirra.

Þessi reglugerðarbreyting tók langan tíma í vinnslu og hafa fulltrúar Samtakanna '78 átt reglulega fundi á síðustu árum með heilbrigðisráðherra, starfsfólki ráðuneytisins, sóttvarnarlækni, yfirlækni Blóðbankans og eins ráðgjafanefnd um fagleg málefni í blóðbankaþjónustu. Hafa margir þessara funda verið afar góðir og sjónarmiðum Samtakanna '78 almennt verið tekið vel.



Daníel E. Arnarsson
framkvæmdastjóri Samtakanna 78

Það má þó sjá á umsögnum við reglugerðarbreytinguna að skiptar skoðanir er á henni. Yfirlæknir Blóðbankans fer í gamalkunnar skotgrafir og óskar eftir „áhættugreiningu“. Þessi krafa um áhættugreiningu hefur áður komið upp í samtali við yfirlækni Blóðbankans, gengið var svo langt á vissum tímamarki að skoða átti og kanna hve margir karlmenn á Íslandi stunda mök með öðrum karlmönnum, eða hafa stundað mök með öðrum karlmönnum. Það er ótrúlegt að ætla að kanna með mikilli vissu kynlíf einstaklinga, þar sem við vitum vel að sumir karlmenn skilgreina sig ekki endilega sem homma eða tvíkynhneigða þó þeir hafi sofð hjá öðrum karlmanni, eða karlmönnum, eða gera svo reglulega. Hvar á að flokka þá einstaklinga?

Blóðbankinn segir sjálfur að blóðgjöf snýst um traust, en ætlar þó greinilega ekki að treysta öllum.

Eins og segir í umsögn Samtakanna '78: „Með nýjustu þekkingu og þeirri framþróun sem átt hefur sér stað, t.d. í Bretlandi, Ísrael og Hollandi, væntum við að hægt verði að vinna að breytingum á verklagi Blóðbankans hratt og örugglega. Blóðbankinn getur þannig nýtt reynslu annarra þjóða sem hafa aflétt sambærilegu banni við undirbúning þessara breytinga.“ Þetta ætti því ekki að vera eins flókið mál og andstæðingar breytingarinnar gera ráð fyrir.

Reglugerðarbreytingin sem tæpt er á hér að ofan er þó enn í samráðsgátt þegar þetta er skrifað og vonum við vissulega öll að nýr ráðherra heilbrigðismála muni klára mál forvera síns hratt og örugglega svo að breytingin muni taka gildi þann 1. janúar 2022. Með breytingunni er áratugalangri baráttu lokið þar sem hommar, tvíkynhneigðir karlar og aðrir karlar sem stunda mök með körlum, eru ekki lengur settir undir einn hatt og allt þeirra kynlíf dæmt áhættusamt, heldur verður kynlíf almennt metið og dæmt áhættusamt ef þurfa þykir samkvæmt nýju reglunum.

Norrænt samstarf

HIV Norden er samstarfsvettvangur HIV-jákvæðra á Norðurlöndum og hefur skrifstofu í Helsinki. Formaður sambandsins er Nonni Mäkilä från Finnlandi. Varaformaður er Einar Þór Jónsson frá Íslandi.

Fundir eru haldnir tvisvar á ári



(einn þeirra aðalfundur) þar sem rætt er um ástandið í hverju landi og reynt að móta sameiginlega stefnu. Fundur var haldinn í Malmö í október. Áherslan í samstarfi HIV-Norden snýr að mannréttindum HIV jákvæðra, forvörnum og upplýsingum almennt út í samfélagið.

Nýsmit það sem af er ári

1. desember 2021 höfðu 7 einstaklingur komið nýir inn í þjónustu með HIV á göngudeild smitsjúkdóma, 4 nýgreindir og 3 með þekkt smit og á meðferð.

Fjöldi tilkynnta einstaklinga með HIV smit miðaður við 1.12.21

Fjöldi greindra sjúklinga með alnæmi miðaður við 1.12.21

Fjöldi sjúklinga sem látist hafa af völdum alnæmis miðaður við 1.12.21

Ár	Karlar	Konur	Samtals	Karlar	Konur	Samtals	Karlar	Konur	Samtals
1983	1	0	1	0	0	0	0	0	0
1984	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1985	15	1	16	1	0	1	1	0	1
1986	11	2	13	3	0	3	0	0	0
1987	4	1	5	1	0	1	2	0	2
1988	10	3	13	3	2	5	1	1	2
1989	5	1	6	3	0	3	0	0	0
1990	5	0	5	3	0	3	4	1	5
1991	8	2	10	6	2	8	2	0	2
1992	10	1	11	3	0	3	2	0	2
1993	2	1	3	6	1	7	7	1	8
1994	6	2	8	5	1	6	4	1	5
1995	5	2	7	4	0	4	3	0	3
1996	4	2	6	3	0	3	1	0	1
1997	8	1	9	1	0	1	1	0	1
1998	5	3	8	2	0	2	0	0	0
1999	7	5	12	0	0	0	1	0	1
2000	7	3	10	1	0	1	1	0	1
2001	9	2	11	1	0	1	0	1	1
2002	5	2	7	0	0	0	0	0	0
2003	6	4	10	1	0	1	0	0	0
2004	4	1	5	2	1	3	1	0	1
2005	5	3	8	1	0	1	0	0	0
2006	8	3	11	2	1	3	1	0	1
2007	6	7	13	0	0	0	0	0	0
2008	7	3	10	0	0	0	0	0	0
2009	4	11	15	0	1	1	1	0	1
2010	18	6	24	1	0	1	0	0	0
2011	12	11	23	2	1	3	0	1	1
2012	13	7	11	1	0	1	0	0	0
2013	8	3	11	1	0	1	0	0	0
2014	8	2	10	0	0	0	0	0	0
2015	11	2	13	2	0	2	0	0	0
2016	20	7	27	4	0	4	0	0	0
2017	25	3	28	0	0	0	0	0	0
2018	25	13	38	0	0	0	0	0	0
2019	26	5	31	4	1	0	0	0	0
2020	28	5	33	0	0	0	0	0	0
2021	4	3	7*	1	0	0	0	0	0
Samtals	365	133	498	68	11	73	33	6	39

*Opinberar tölur fyrir fyrstu ellefu mánuði ársins



x love sex x

durex®