

Nyhedsbrev december 2018



Det gode liv med hiv?

At leve med hiv i dag er meget anderledes end for 20 år siden. Får du en hiv-diagnose i 2018, kan du forvente en livsprognose, der ligger meget tæt på det, der gælder for den generelle befolkning. Stigma og uvidenhed om at hiv ikke smitter, når man er i behandling, er stadig udbredt, men dog på retur, som bl.a. AIDS-Fondets seneste undersøgelse viser.

Det vigtigste budskab, som kan bidrage til at nedbringe stigma og forskelsbehandling af hiv-positive, er stadig, at hiv-positive i velfungerende behandling ikke kan smitte deres partnere seksuelt, som f.eks. AIDS-Fondet så glimrende beskriver det her: <https://aidsfondet.dk/Find-fakta/Helt-sikkert/Velbehandlede-smitter-ikke>

Danmark har stor succes som et af de lande i verden, der er kommet længst med at få hiv-positive testet, sat i behandling og opnå status som velbehandlede. Det kan vi med rette være stolte over, også fordi resultaterne skyldes, at vi hiv-positive er rigtig gode til at passe vores behandling. Det er en væsentlig årsag til at færre smittes i Danmark. Det er en vigtig pointe, at det største problem i dag er, at sygdommen stadig er omgærdet af uvidenhed og fordomme. Et af de vigtigste indsatsområder er netop oplysning og information til brede kredse i det danske samfund, om de store landvindinger der er gjort med behandling og smittefrihed for velbehandlede hiv-positive. F.eks. kan man på Seruminstittets (SSI) hjemmeside læse følgende i anledning af World AIDS Day 2018:

"Gennem en række år er udviklingen af hiv-medicin gået hurtigt. Det betyder, at mennesker med hiv i dag kan leve lige så længe som alle andre – hvis de altså bliver behandlet....Endelig betyder det også noget, at der fortsat er en helt uddateret opfattelse af hiv som en sygdom, der medfører svækket helbred og tidlig død. Det er heldigvis en saga blot, hvis man kommer i behandling."

Det er utroligt positivt, at så mange i dag klarer sig rigtigt godt med en hiv-diagnose, er aktive på arbejdsmarkedet, får børn på normal vis og i øvrigt har et godt helbred og meningsfulde sociale relationer.

Som patientforening for hiv-positive er det dog nødvendigt at nuancere dette billede og tilføje, at livet med hiv også kan indebære store fysiske og psykiske udfordringer. Denne fortælling er også vigtig. Fortællingen om det gode liv med hiv kan ikke stå alene.

Det er en af Hiv-Danmarks vigtigste opgaver at støtte op om de grupper af hiv-positive, der har det svært og som kæmper hver dag med fysiske og psykiske udfordringer. At skabe netværk og styrke livskvaliteten og give stemme til de mange, som har det svært i livet med hiv, vil også i 2019 være et af patientforeningens allervigtigste indsatsområder.

Ny brochure om ambulatoriebesøget på vej

Hiv-Danmark har i samarbejde med antropolog Anders Dahl og de infektionsmedicinske afdelinger udfærdiget en pjece til ambulatoriebesøget med gode råd om, hvordan man som patient kan forberede sig til den ambulante kontrol. Du vil snart kunne finde den i ambulatoriet, så du i forbindelse med din næste kontrol kan få rettet fokus på netop de udfordringer, du oplever såvel fysisk som psykisk.

LÆR AT TACKLE angst og depression – online

I Hiv-Danmarks Levekårsundersøgelse fra 2016 "Hiv og levekår – livet som hiv-smittet i Danmark" forfattet af Anders Dahl, fremgår det af kapitel 4, at personer, der lever med hiv, oplever, at det kan være vanskeligt at håndtere og magte hverdagens udfordringer. Desuden omtaler kapitlet en dansk undersøgelse, der påviser, hvor mange af deltagerne i undersøgelsen, der havde symptomer på depression.

Mange hiv-positive oplever, at mens der er fokus og styr på fysiske behandling, er fokus mangelfuldt på psykisk velbefindende.

I en pressemeddelelse fra Komiteen for Sundhedsoplysning er Hiv-Danmark blevet gjort opmærksom på kurset "LÆR AT TACKLE angst og depression - online"

Udpluk fra pressemeddelelsen:

"Online rammer nogen, som vi ikke har haft fat i før, enten fordi de ikke kan møde fysisk op, eller fordi de sidder hjemme og er alene – dvs. de udsatte borgere. Derudover rammer det dem, som er studerende eller har arbejde, og som ikke kan komme på et fysisk dagkursus og derfor lettere kan tage det hjemme."

Helle Christensen, kursuskoordinator, Ålborg kommune

Endvidere:

"Forløbet er peer-to-peer-baseret. Det betyder, at underviserne selv har erfaring med angst eller depression. De har derfor stor indsigt i kursisternes udfordringer."

Kurset er et gruppeforløb, man er anonym i gruppen, fokus er flyttet fra den fysiske sygdom, og deltagelse er gratis. Se evt. mere via http://laerattackle.dk/angst-og-depression/angst_online/

Hiv-Danmark finder kurset interessant, fordi kurset har fokus på at lære at tackle psykiske udfordringer, hermed blive bedre i stand til at håndtere og magte dagligdagen og i bedste fald føle at éns livskvalitet forbedres.

Hvis man er interesseret i kurset, skal man kontakte sin egen kommune for at høre, om de har dette kursus, eller, hvis ikke, hvad kommunen i givet fald kan tilbyde, når man står i en situation med mentale udfordringer.

Via <http://laerattackle.dk/kort/> kan du finde kontaktpersonen i din kommune og sammen med den person afklare hvilket kursus, der passer bedst til dig.

Nogle kommuner, som ikke har tilbuddet "LÆR AT TACKLE angst og depression - online", har før betalt for deres borgeres deltagelse i kurset ved andre kommuner.

Hvis du er interesseret i ovennævnte, har kontaktet din kommune, og har brug for yderligere hjælp, kontakt gerne info@hiv-danmark.dk.

PrEP tilbydes til udvalgte målgrupper i Danmark fra 2019

Mange års videnskabelig forskning og pres fra hiv-miljøet, lægerne og andre fortalere for en bred forebyggelsesindsats over for hiv, har endeligt båret frugt. Torsdag d.29.november 2018 har de danske regioner besluttet, at PrEP fremover skal tilbydes udvalgte målgrupper, herunder mænd der har sex med mænd. Det er glædeligt, at der hermed kommer endnu et forebyggelsesværktøj på banen i den danske indsats for at eliminere hiv-smitte.

Læs evt. mere på: <https://aidsfondet.dk/Nyheder/AIDS-Fondet-Indførelsen-af-PrEP-nødvendiggør-en-ny-national-hiv-strategi>

Hiv-Danmarks venner

Hiv-Danmark har en lukket facebookgruppe der hedder Hiv-Danmarks venner.

Vi diskuterer nyheder om hiv, livskvalitet og andre hiv-relevante emner. Du er meget velkommen i gruppen, men da det er en lukket gruppe skal du anmode om at blive optaget i gruppen.

Sådan bliver du medlem af den lukkede facebookgruppe: "Hiv-Danmarks Venner":

1) Du skal have en facebookprofil/konto.

2) Send en mail til jch@hiv-danmark.dk og bed om adgang til gruppen. Dette for at du aktivt siger JA til medlemskabet af gruppen. Herefter modtager du en mail fra administrator - følg anvisningerne i denne mail.

3) Hiv du i forvejen er "FB-ven" med en facebookprofil der er medlem af Hiv-Danmarks Venner, kan du bede denne om at invitere dig (Du siger aktivt JA, når du beder din FB-Ven om invitationen) Herved er du direkte med i gruppen. Alle kan til enhver tid forlade gruppen igen."

Vi håber, at Hiv-Danmarks Venner gruppen kan blive et hurtigt og aktivt kommunikationsforum, som kan give en styrket medlemsindflydelse og en stærkere følelse af medansvar – græsrodsfølelse.

Reiki Healing

Hiv-Danmark og Positivgruppen tilbyder i samarbejde med healer Grete Rosenquist healing til hiv-positive.

Reiki er en japansk teknik til stressreduktion og afslapning, der også fremmer helbredelse. Den udføres ved at healeren lægger sine hænder på den person der heales, og er baseret på ideen om, at en usynlig "livskraftenergi" strømmer gennem os og det er det, der får os til at være i live. Hvis ens livskraftenergi er lav, er vi mere tilbøjelige til at blive syge eller føle stress, og hvis den er høj, er vi mere i stand til at være lykkelige og sunde.

Ordet Reiki er lavet af to japanske ord – Rei, som betyder "Guds visdom eller den højere magt" og Ki, som er "livskraftenergi". Så Reiki er faktisk "åndeligt styret livskraft energi."

En behandling føles som en vidunderlig glødende udstråling, der strømmer gennem og omkring dig. Reiki behandler hele personen, herunder krop, følelser, sind og ånd, der skaber mange gavnlige effekter, der omfatter afslapning og følelser af fred, sikkerhed og velvære.

Grete Rosenquist har over 15 års erfaring. Ønsker du at få en behandling, skal du tilmelde dig til på tlf. 38 86 35 07 tirsdag – fredag efter 11:00. Dit navn bliver sat på en liste. Du kan højst modtage en healing hver 2. uge/3. uge – medmindre der er afbud. I forbindelse med din healing er der mulighed for at spise frokost i villaen for kr. 25,-

Reiki Healing finder sted om tirsdagen i Positivgruppens villa, Tesdorfsvej 23, 2000 Frederiksberg. Tiderne fordeler sig således:

- 11:00 – 11:50
- 12:00 – 12:50
- 14:00 – 14:50

Tilbuddet er gratis

Du kan se datoerne i [kalenderen på Positivgruppens hjemmeside.](#)

Fakta om hiv og aids på verdensplan

- 37 millioner lever med hiv i verden.
- 1,8 millioner blev smittet i 2017.
- Knap 1 million mennesker døde af aids i 2014.
- Cirka halvdelen af alle hiv-smittede i verden er ikke klar over, at de er smittet.
- 22 millioner hiv-smittede på verdensplan får hiv-medicin.
- Siden 2010 er den aids-relaterede dødelighed faldet med 34 %, takket være den effektive medicin.
- I Afrika syd for Sahara, Latinamerika og Caribien samt i Sydøstasien falder antallet af nye hiv-infektioner.
- I Østeuropa og Centralasien samt i Mellemøsten og Nordafrika stiger antallet af nye hiv-infektioner.

(kilde: http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/unaids-data-2018_en.pdf)

HIV i Danmark 2017 (fra SSI nyhedsbrev uge 42-44, 2018)

- I 2017 blev der anmeldt 182 personer med ny-diagnosticeret hiv, samt 71 personer der allerede var diagnosticeret i udlandet.
- Blandt de ny-diagnosticerede var 97 mænd der har sex med mænd (MSM), 73 heteroseksuelt smittede (HTX), fire mor-barn smittede (MTCT) og fire stofbrugere (PWID). For fire var smittemåden ukendt.
- Et af de fire børn var født i Danmark. Moren var smittet efter at være fundet negativ i gravidscreeningen.
- 81 % af MSM og 39 % af HTX var smittet i Danmark.
- Blandt ny-diagnosticerede MSM var 35 % indvandrede. Andelen var 47 % for HTX.
- Alle MSM, der ikke har kendt hiv, bør testes for hiv én gang om året. Desuden bør MSM, som har et aktivt sexliv, og som ikke bruger kondom konsekvent, testes for hiv og andre kønssygdomme hyppigere, fx hver 3. måned.
- Behandling straks efter diagnosen gør, at personer, der er erkendt hiv-positive, ikke udgør nogen risiko for videre transmission af hiv, idet velbehandlede hiv-positive ikke kan smitte.
- Forebyggelse af hiv-smitte inkluderer kondombrug, TasP (Treatment as Prevention, altså at man kun har ubeskyttet sex med personer, der vides at være hiv-positive i effektiv behandling), PrEP (Pre Exposure Prophylaxis, hiv-medicin, der tages før eksposition) samt PEP (Post Exposure Prophylaxis, hiv-medicin der tages umiddelbart efter eksposition).
- Uvidenhed og stigma fører til grundløs frygt for og afvisning af hiv-positive, også i MSM-miljøer, hvorfor udbredelse af viden er vigtigt.

Link til Hiv - opgørelse over sygdomsforekomst 2017(SSI):

<https://www.ssi.dk/sygdomme-beredskab-og-forskning/sygdomsovervaagning/h/hiv-2017>