



Af Jacob Hermansen
næstformand
jch@hiv-danmark.dk

ER SEX UDEN KONDOMET ET SIKKERT BUDSKAB?

Den reducerede smitsomhed blandt velbehandlede udfordrer budskabet om, at kondomet er lig med sikker sex.

Den danske hiv-behandlings succes kan ses i det høje antal velbehandlede hiv-smittede. I VI&HIV fra december 2012 omtalte vi tallene, hvor 79% af alle hiv-smittede tilknyttet et hiv-ambulatorium er i kombinationsbehandling. Heraf er 90% velbehandlede. At være velbehandlet betyder, at ens virusmængde i blodet er umålelig.

I rådgivningen af patienter, som er velbehandlede, fortæller læger og sygeplejersker, at risikoen for at smitte andre er 'forsvindende lille' og '... at der skal rigtig, rigtig mange samlejer til for, at der muligvis ville ske en smitteoverførsel, måske en million'.

Således indgår 'den naturlige metode' også som en del af rådgivningen blandt par med forskellig hiv-status, som planlægger en graviditet.

Er der nu tale om, at vi til flertallet af hiv-smittede kan anbefale ubeskyttet sex?

Måske, men man må jo forstå verden ud fra de ord og begreber, som vi allerede bruger. I mere end tre årtier har vi talt for sikker sex med budskaber som f.eks. 'husk kondomet'. Er vi nu nået så langt, at vi kan sige, at der er kommet en medicinsk beskyttelse, et medicinsk kondom, som faktisk er bedre end kondomet, som vi kender det. Den ikke altid korrekte brug af kondomet kan jo medføre, at kondomet bristet eller ruller af. Det er ikke tilfældet med den medicin, som er indtaget korrekt, og som gør, at vi ikke har måleligt virus og derfor ikke kan smitte andre!

Er det et kompliceret budskab? Giver det ikke netop en endnu større motivation til 'at være på pillen'. Vil det ikke netop fjerne frygten for at være smitsom og frygten for at blive smittet hos den ikke-smittede partner?

Vi har til opgave som patientforening at få sat dette budskab på dagsordenen. For at fjerne frygt og stigmatisering.

Et A og et B-hold

Hvad med dem, som ikke er velbehandlede? Lader vi dem i stikken? Jeg mener ikke, at vi i misforstået solidaritet skal fratage velbehandlede relevant information om det glade budskab. Det vil gøre os utroværdige som patientforening, hvis vi forholder information for hiv-smittede. Vi skal til gengæld tage det alvorligt, når hiv-smittede af den ene eller anden grund ikke opnår at være velbehandlede. Vi skal kæmpe for, at der tilbydes den fornødne støtte til personer, hvor behandlingen ikke har fuld effekt.

Det er klart, at dette budskab ikke kan stå alene. For hiv er jo ikke den eneste sygdom i hele verden! Kondomet beskytter os jo mod andre kønssygdomme. Men vi skal tage bladet fra munden og fortælle om den forsvindende lille risiko for at overføre hiv fra velbehandlede hiv-smittede.

Så kan vi medvirke til at indstille heksejagten på hiv-smittede ved at fjerne fokus fra straf og udelukkelse og komme videre med en mere effektiv og menneskenær forebyggelse, der er inkluderende og styrkende for den enkelte. – Og som styrker tilliden mellem hiv-smittede og ikke smittede.

Det hemmelige budskab?

Der er ingen tvivl om, at budskabet om sikker sex med kondom har udgjort en væsentlig del af den rådgivning og den støtte, som hiv-miljøet har kommunikeret til folk berørt af hiv og til den almene befolkning, ofte blåstemplet med offentlige midler.

Kondombudskabet udgør en stor del af vores egen selvforståelse og identitet om, at kommunikation om sex skal være åben, ærlig og fortrolig.

Hvordan passer det kondomfrie budskab for velbehandlede ind i budskabet om sikker sex?

Budskabet om reduceret smitsomhed blandt velbehandlede fordrer, at den enkelte sætter ord på og kommunikerer om smitsomhed over for en potentiel partner: Det kræver en tillidsfuld relation. Kondomet derimod kræver ikke, at man taler om hiv.

Budskabet om kondomfri sex, når risikoen for hiv-smitte er under det forventede niveau for sikker sex med kondom, får selvfølgelig nogle til at tænke på, om alle hiv-smittede vil kunne forstå det: Om det vil medføre mere ubeskyttet sex blandt hiv-smittede, der ikke er velbehandlede, og dermed potentielt øge risikoen for flere tilfælde af hiv.

Med en straffelovsbestemmelse, som p.t. er sat i bero, kan det yderligere være svært for læger og andet sundhedspersonale at rådgive om kondomfri sex for velbehandlede, hvis vi potentielt senere kan straffes. – Selv når alle gode argumenter taler for den ikke-eksisterende smitsomhed for velbehandlede.

Er budskabet alligevel så kompliceret, at det føles mere sikkert at holde det hemmeligt for hiv-smittede?

... og et C-hold

Budskabet om sikker sex vanskeliggøres som nævnt af, at hiv ikke er det eneste 'derude'. At være velbehandlet for hiv er ingen garanti mod andre kønssygdomme, hvis man undlader at bruge kondom. Især hepatitis C er kommet i søgelyset blandt visse grupper af hiv-smittede, hvor det kan udvikle sig til et alvorligt problem for den enkelte, fordi det er sværere at behandle hepatitis C og hiv samtidigt. – Men det må ikke afholde os fra, at det må være op til det enkelte par at tage et informeret valg om smitterisikoen ved hiv, så budskabet om den reducerede smitsomhed ikke forsvinder i mængden af andre budskaber om sikker sex.

FLERE BØSSER FÅR HEPATITIS C

Af Thomas R. Kristensen, redaktør Out & About

Hepatitis C er en smitsom leverbetændelse, der spreder sig i dele af bøsse miljøet. AIDS-Fondet har startet en kampagne for at informere om sygdommen.

De mest udbredte former for smitsom leverbetændelse er hepatitis A og B, som man kan blive vaccineret imod. samt hepatitis C, hvor der ingen vaccine er.

Hepatitis C smitter gennem blod, og i Danmark rammer sygdommen oftest stofbrugere, som er blevet smittet ved at dele kanyler og sprøjter. Men også bøsser kan få sygdommen, selv om de aldrig har taget stoffer.

Bøsser i storbyen

Tidligere mente eksperter slet ikke, at man kunne blive smittet med hepatitis C gennem sex. Men for godt ti år siden begyndte lægerne i London at se flere og flere bøsser med hepatitis C.

– På mit hospital så vi en stor stigning fra 2002 og årene derefter, siger Mark Nelson, som er læge på Chelsea and Westminster Hospital i London og en af Storbritanniens førende eksperter i hepatitis C.

– Risikoen for seksuel overførsel af hepatitis er forholdsvis lille, men den er der. I Europa har vi over 1.000 bekræftede tilfælde blandt mænd, der har sex med mænd, siger Mark Nelson.

Ud over London er hepatitis C gået i udbrud blandt bøsser i flere storbyer, heriblandt Berlin, Amsterdam, San Francisco og Sydney.

Rammer især hiv-smittede

Mange hepatitis C-ramte bøsser er også hiv-positive.

– Det er noget møg at have både hepatitis C og hiv. For sammen udvikler de to sygdomme sig hurtigere, end de gør hver for sig, siger Jan Fouchard, der er afdelingslæge i Sundhedsstyrelsen.

Han understreger, at man godt kan blive smittet med hepatitis C, uanset om man har hiv eller ej. Samtidig advarer han imod paniktilstande i bøsse miljøet.

– Hepatitis C er ikke særlig smitsom seksuelt. Når sygdommen overhovedet kan overføres gennem sex, sker det fortrinsvist under hårdere former for sex, hvor der opstår blod til blod-kontakt.

Smitte gennem sex

Hvis man bruger kondom og glidecreme ved analsex, er der ingen risiko for at blive smittet med hepatitis C. Sygdommen kan heller ikke smitte gennem oralsex og kys, med mindre der er åbne sår tilstede i munden eller på pikken.

– Seksuelle praktikker, som er forbundet med smitterisiko for hepatitis C, er fisting, deling af dildoer, gruppesex og hård analsex uden kondom, forklarer Mark Nelson.

Årsagen er, at der er større risiko for blod-til-blod-kontakt, når slimhinden i endetarmen er under hårdt pres f.eks. ved fisting eller hård analsex. En pik eller dildo, som ved gruppesex eller sexparties går på omgang, kan også være med til at sprede virus.



Man kan minimere smitterisikoen ved at bruge handsker ved fisting og ved at bruge kondom og glidecreme ved analsex – samt skifte handsker og kondom, hver gang man skifter sexpartner.

Smitte gennem snifferør

En del bøsser er blevet smittet med hepatitis C ved at dele snifferør eller pengeseddel, mens de sniffer kokain, speed eller andre former for stoffer.

– Det er klart hyppigere at have snifet stoffer gennem næsen blandt bøsser med hepatitis C, forklarer Peer Brehm Christensen, som er speciallæge i infektionsmedicin på Odense Universitets-hospital.

– Når man sniffer stoffer gennem næsen, skader det slimhinden. Derfor kan man lettere blive smittet med hepatitis C, hvis man deler snifferedskab med andre.

Her kan man minimere smitterisikoen ved at bruge eget snifferør eller pengeseddel og ikke dele det med andre.

Kraftige bivirkninger

De fleste med hepatitis C kan blive fuldstændigt helbredt, men behandlingen er langvarig og har mange bivirkninger.

– Halvdelen får influenza-symptomer. De bliver trætte, de kan ikke sove og bliver irritable. Nogle bliver skilt, får depressioner, og enkelte begår selvmord. Nogle får varige stofskifteproblemer, og nogle taber midlertidigt håret, siger Peer Brehm Christensen.

– Ti procent kan ikke gennemføre behandlingen, og hos en tredjedel må vi reducere dosis. Men når vi skruer ned for behandlingen, er chancen for helbredelse mindre.

Behandlingen består af en kombination af en ugentlig sprøjte og 2-16 tabletter om dagen. Den løber fra et halvt til et helt år, afhængig af hepatitis C-genotype, og om patienten er hiv-positiv eller hiv-negativ.

Denne artikel blev bragt i Out & About november 2012.

HIV-DANMARK DAGEN

Af Jacob Hermansen, næstformand for Hiv-Danmark

Test dig i CheckPoint

På de danske ambulatorier screenes blodprøverne hos hiv-smittede mindst en gang årligt for blandt andet hepatitis C.

For visse grupper af hiv-smittede kan det måske være en fordel at overveje at teste sig mere regelmæssigt, f.eks. hvis man dyrker gruppesex eller former for sex, som er mere belastende for slimhinden i endetarmen. Man kan være blevet smittet med hepatitis C uden at vide det, for symptomerne på en akut hepatitis viser sig ikke altid. Symptomerne indtræder oftest mellem 7-8 uger efter smittetidspunkt, men allerede efter 2-4 uger efter tidspunkt for smitterisiko kan man teste, om man er blevet smittet.

– Det er altså muligt at tage dette i opløbet, så man ikke går rundt med en infektion, man kan smitte andre med, før den opdages ved ens årlige kontrol på ambulatoriet, fortæller rådgivningschef i AIDS-Fondet Bent Hansen til VI&HIV.

– CheckPoint er et godt tilbud til hiv-smittede, som gerne vil blive afklaret om, hvor sikker deres nuværende sexpraktik er, og om der er noget, som de selv kan gøre for at nedsætte deres risiko for at blive smittet med f.eks. hepatitis C.

I AIDS-Fondets CheckPoint i København, Århus og Odense tilbydes hiv-smittede rådgivning om og test for syfilis og hepatitis C. I København er der tillige tilbud om vaccination mod hepatitis B.

CheckPoint København

Vestergade 18E på 4. sal (længst inde i gården): mandag kl. 16.00-19.00. Bestil evt. tid hverdage kl. 10.00-12.00 på T 30 48 12 00.

CheckPoint Aarhus

Østergade 9 på 4. sal: torsdag kl. 16.00-18.00. Bestil evt. tid mandag-torsdag kl. 10.00-12.00 på T 61 33 11 12.

CheckPoint Odense

Jernbanegade 16 på 2. sal. Bestil tid mandag-torsdag kl. 10.00-12.00 på T 25 24 80 06.

Hiv-Danmark dagen lørdag den 13. januar blev en stor succes.

Hiv-Danmark afholdte for første gang en samlet dag for frivillige og ansatte inden for de forskellige funktioner i patientforeningen, efter at foreningen overdrog rådgivningen af hiv-smittede og pårørende til AIDS-Fondet den 1. januar 2012.

26 frivillige fra cafeerne, fra forskellige projekter og fra sekretariatet var mødt frem sammen med foreningens to ansatte og ene praktikant for at høre på oplæg fra indbudte oplægsholdere og diskutere emnerne velbehandledes smitsomhed, frivillighed, medlemmer, patientråd og hiv-forum, som bestyrelsen havde sat til debat.

Hiv-Danmarks fællesskab

Den senere diskussion på dagen om de fire emner foregik i grupper, og den

viste os, at der er mange veje til flere medlemmer og flere frivillige, at der er mange gode kommentarer til det næste hiv-forum i 2013 og vores kommende patientråd. – Og sådan skal det også være.

Jeg vil ikke foregribe sagernes gang og drage konklusioner i dette VI&HIV. Bestyrelsen modtager senere en opsamling af selve dagen.

Debatten viste mig dog med al tydelighed, at vi er en netværksdrevet forening. På dagen var der til tider en sitrende stemning med en masse gode ideer og kommentarer. Det vil jeg sige alle tak for, og jeg vil tage energien fra dette engagement med til det næste bestyrelsesmøde.

Dagen tydeliggjorde, at en af foreningens helt store styrker er den frivillighed og det engagement, som har været årsagen til at vi har stablet sådan et arrangement på banen, hvor vi har kunnet diskutere både de nutidige og de fremtidige indsatsområder for foreningen. – Tak til alle fremmødte.

MINDFULNESS-FORLØB TIL MÆND, DER ER BERØRT AF HIV



Mindfulness-træning er en anerkendt metode til håndtering af stress, angst, tankemylder om svære livssituationer, som mange af os oplever på et tidspunkt i løbet af vores liv.

Mindfulness handler om at træne vores opmærksomhed og vores åbenhed over for, hvad der faktisk sker inde i og omkring os, og forholde os nysgerrigt og venligt til det.

Gruppeforløbet begynder torsdag den 21. februar 2013 kl. 18.00-20.15 og strækker sig over 8 torsdage (undtagen den 28. marts 2013). Forløbet foregår i AIDS-Fondets lokaler i København. Tilmelding sker på e-mail til: francois@aidsfondet.dk

Læs mere på AIDS-Fondets hjemmeside under test og rådgivning.

Sådan betales kontingent til Hiv-Danmark!

FOR NYE MEDLEMMER

Meld dig ind via vores medlemsservice på medlem@hiv-danmark.dk eller ring på vores medlemstelefon 61 27 58 68 tirsdag mellem kl. 10.00 og 12.00.

Et medlemskab koster 200 kr. for enkeltmedlemmer (hiv-smittede med stemmeret), pårørendemedlem (op til en stemme pr. ti pårørendemedlemmer) eller støttemedlemmer (uden stemmeret).

FORNYELSE AF MEDLEMSKAB

Betalte du kontingent i 2012 vil du inden længe modtage en opkrævning for 2013 fra vores bogholderi Constar regnskab. Har du spørgsmål om dit medlemskab, så kontakt venligst medlem@hiv-danmark.dk!

Ønsker du et fælles medlemskab af Hiv-Danmark og Positivgruppen til for samlet 300 kr. Kontakt venligst medlem@hiv-danmark.dk

KOM OG VÆR MED TIL SAMTALER OM LIV MED HIV

Af Annette Nielsen, daglig leder af Kafe Knud, og Bjarne Henrik Lundis, LGBT-Historisk Værksted



Annette Nielsen
Daglig leder af Kafe Knud
a.nielsen@hiv-danmark.dk

Kafe Knud og LGBT-Historisk Værksted er gået sammen om et nyt fortælleværksted 'Samtaler om liv med hiv'.

Her er alle, som på denne eller anden måde er berørt af hiv og aids, meget velkomne, og du har mulighed for at fortælle om, hvordan det er at leve med sygdommen i hverdagen. Vi hører ikke længere så meget om hiv og aids. En af grundene er naturligt

nok, at de fleste i dag kan leve en nogenlunde almindelig tilværelse med sygdommen. Men det betyder bestemt ikke, at det er uproblematisk at leve et liv med hiv. Mange føler dog stadig, at de bliver mødt med fordomme og uvidenhed fra omgivelserne, og nogle vælger derfor helt at holde deres sygdom skjult for de nærmeste. Endelig er der også fortsat mange nysmittede hvert år.

Vi ønsker med fortælleværkstedet 'Samtaler om liv med hiv' at sætte større fokus på, hvordan der er levet/være berørt af hiv og aids i dag. Noget,

som vi mener er et stykke vigtigt historie, som vi mangler at få ordentligt belyst.

Vi mødes første gang onsdag den 20. februar kl. 19.00 i Kafe Knud i Skindergade 21, kld.

Alle er som nævnt velkomne. Du bestemmer selv, hvad du har lyst til at fortælle, og du kan være helt anonym, hvis du ønsker det. – Vi glæder os til at se dig!

HUSK: ÅRSMØDE I KØBENHAVN!

Lørdag den 20. april 2013 kl. 14.30-17.30 afholder Hiv-Danmark årsmøde i Helligaandshuset, Niels Hemmingsens Gade 5, 1157 København K.

Før årsmødet afholdes formøde for pårørendemedlemmer for at fordele stemmer inden selve årsmødet.

Hiv-Danmark dækker ikke rejseudgifter for enkeltmedlemmer, pårørendemedlemmer og støttemedlemmer.

Udgifter ved overnatning mellem lørdag og søndag dækkes for afgående og nyvalgte bestyrelsesmedlemmer og suppleanter.

Stemmeberettigede

Medlemmer, der har betalt kontingent for 2013, er stemmeberettigede. Er dit medlemskab først fornyet fra marts måned eller senere, husk da at medbringe din kvittering til årsmødet.

Tilmelding

Af hensyn til planlægning af årsmødet bedes alle tilmelde sig senest torsdag den 11. april 2013 på T 33 32 58 68

(hverdage kl. 11.00-15.00) eller e-mail info@hiv-danmark.dk. – Tilmelding er ikke en forudsætning for at kunne deltage i årsmødet. Ønsker du at deltage i den efterfølgende middag, er tilmelding dog nødvendigt. Pris for middagen er 100 kr. uden drikkevarer.

Kandidatur

Ønsker du at stille op til bestyrelsen, har du mulighed for at blive præsenteret på et indstik til medlemsbladet der udsendes i april måned forud for årsmødet. Du skal sende dit indlæg senest fredag den 15. marts til VI&HIV, mærket 'kandidatur', til e-mail info@hiv-danmark.dk. – Det er dog ikke en forudsætning for at opstille til valg.

Årsregnskab og -beretning

Regnskab for 2012 godkendt af revisor kan rekvireres i sekretariatet fra slutningen af marts 2013. Årsberetning 2012 ud-

kommer i april 2013.

Forslag

Forslag, som ønskes behandlet på årsmødet, skal i følge vedtægterne være foreningen i hænde senest 14 dage før årsmødet. Sekretariatet modtager derfor forslag senest fredag den 5. april 2013 til behandling ved årsmødet.



Af Morten Eiersted
Redaktør VI&HIV
m@hiv-danmark.dk

Program for årsmødet

13.30-14.15

Oplæg af foredragsholder, åbent for alle

14.15-14.30

Pause hvor pårørendemedlemmer fordele stemmer

14.30-17.30

Årsmøde (med to indlagte pauser)

1. Valg af dirigent
2. Godkendelse af stemmeberettigede medlemmer
3. Bestyrelsens beretning
4. Godkendelse af revideret regnskab 2012
5. Fastsættelse af kontingent
6. Indkomne forslag
7. Fremlæggelse af budget til orientering
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer for 2011-13
9. Valg af suppleanter
10. Valg af registreret/statsautoriseret revisor
11. Eventuelt

18:00-

Middag (tilmelding til info@hiv-danmark.dk)