

4

Krop og psyke



Information om hiv kommer meget nemt til at handle om de medicinske sider af sygdommen: CD4-celler, virusmængde og tabletter. Dette afsnit er til dig, der ønsker at vide mere om, hvordan hiv kan påvirke dit liv fysisk og psykisk.

Her kan du læse om nogle af de andre måder, hiv kan påvirke dit liv på – nemlig hvad sygdommen gør ved din krop,

og hvordan den påvirker dig psykisk. Du får også gode råd om, hvordan du selv kan påvirke disse ting.



Udseendet kan forandre sig

Lang tids sygdom og den medicinske behandling kan ændre dit udseende. Det kender man fra andre kroniske sygdomme.

Denne pjece er en del af en serie på 10 pjecer, hvor vi har udvalgt forskellige temaer:

1) Hiv-testen er positiv, 2) Ambulatoriebesøget, 3) Behandlingsstart, 4) Krop og psyke, 5) Kærlighed og sex, 6) Om hiv til pårørende, 7) Om rejser, forsikring, love og regler, 8) Sociale rettigheder, 9) Godt at vide om medicin og 10) Anden sundhedskontakt end hiv

I takt med at vi lever længere, er der blandt læger og forskere kommet en større forståelse for, at vores udseende er vigtigt. Det kan være i forhold til den måde, vi selv og andre ser os på, vores livskvalitet, og ikke mindst hvordan udseendet indirekte påvirker, hvor gode vi bliver til at passe behandlingen.

Forandringer, der skyldes manglende behandling, kan f.eks. være vægttab, tandkødsproblemer, udslæt på huden og et generelt usundt udseende. Det er forandringer, som får én til at se syg ud, men de forsvinder ofte ret hurtigt, efter man begynder på hiv-behandling.

Da medicinen ændrede udseende

Nogle år efter den nye effektive behandling blev indført i 1996, så man, at en del hiv-positive ændrede udseende. De fik det, man kalder lipodystrofi eller ændret fedtfordeling.

Det betød, at det pludselig blev tydeligt, at man ikke var rask, samtidig med at det kunne give fysiske gener.

Forskningen har vist, at der var bestemte medicinske præparater, som var skyld i lipodystrofi. Disse stoffer er i dag fjernet fra behandlingen.

Det har desværre vist sig, at det kan tage flere år at få fedtet tilbage, efter man er stoppet med at tage de præ-

parater, der kan give lipodystrofi. For mange er det en psykisk belastning at føle sig udstillet som syg, og derfor har nogle hiv-positive fået bevilget operationer, der kan skjule de hule kinder, som er den mest tydelige af bivirkningerne.



Det du godt ved om tobak

Der har i årevis kørt kampagner, som skulle få rygere til at kvitte tobakken. Langt de fleste af os ved da også, at rygning er årsag til en lang række alvorlige sygdomme og tidlig død. De mange kampagner har sammen med rygeforbud og tilbud om rygestopkurser fået antallet af rygere til at falde i befolkningen, så det nu er under hver fjerde, som ryger dagligt.

En dansk undersøgelse har vist, at antallet af rygere er væsentligt større blandt hiv-positive, hvor man regner med, at cirka halvdelen ryger.

For hiv-positive er der en ekstra god grund til at kvitte tobakken. Rygning er nemlig den væsentligste årsag til, at hiv-positive rammes af en række alders- eller livsstilsbetingede sygdomme tidligt i livet.

Undersøgelser har viste, at en 35-årig hiv-positiv ryger mister 12-13 leveår på grund af rygningen, modsat 5 leveår for en hiv-negativ ryger.

Der findes en del tilbud om rygeafvænning rundt omkring i landet. Hvis du overvejer at holde op, kan du spørge din læge eller på dit lokale apotek, hvor du kan få hjælp til at kvitte tobakken.

Hvis du er i kombinationsbehandling, skal du være opmærksom på, at de receptpligtige rygeafvænningspiller i nogle tilfælde kan indvirke på din hiv-medicin, så du får for meget af enten den ene eller den anden slags medicin. Spørg din læge på ambulatoriet, inden du begynder.



Alternativ behandling

En del hiv-positive bruger alternativ behandling mod hiv og de følgevirkninger, sygdommen har. Det kan være alt fra vitaminer, naturlægemidler og kosttilskud til yoga og afspænding.

Det er ikke nødvendigvis noget, det traditionelle sundhedsvæsen er vant til at håndtere. Men det er vigtigt, at du fortæller lægen om det, hvis du er i kombinationsbehandling, og du samtidig spiser forskellige former for naturlægemidler og kosttilskud.

Hvis du får alternativ behandling ved siden af din hiv-medicin, kan de to ting nemlig påvirke hinanden. I nogle tilfælde sker det, at du får for høje koncentrationer af enten hiv-medicinen eller

den alternative behandling, hvilket kan være farligt. I andre tilfælde bliver koncentrationerne for lave, og for hiv-medicinens vedkommende betyder det, at du ikke har medicin nok i blodet, så du risikerer, at virus udvikler resistens.



Kost og motion

Du kan påvirke dit fysiske og psykiske velvære gennem kost og motion. Som hiv-positiv er der gode grunde til, at du passer på dig selv. Din krop og psyke kan i perioder være på overarbejde.

I vores kost er der næringsstoffer, der er nødvendige, når kroppen skal fungere og genoprette skader. De vigtige næringsstoffer i maden er fedt, kulhydrat, protein, vitaminer, mineraler og vand.

Du får som hovedregel de nødvendige næringsstoffer, hvis du spiser sund og varieret kost. Sygdomme kan dog gøre, at du får større behov for nogle næringsstoffer. Hvis du overvejer at supplere din kost med kosttilskud, er det vigtigt, at du taler med din læge om det, fordi det kan have betydning for dit immunforsvar eller din behandling.

Motion styrker din krop og dit immunforsvar, så du kan leve længere og bedre. Det kan selvfølgelig være svært at komme i gang, hvis du føler dig træt fysisk eller psykisk, men motionen kan



give dig mere energi og ekstra overskud i hverdagen.



Nogen at tale med

Det kan være en psykisk og social belastning at leve med hiv, hvis man ikke har nogen at tale med. Selvom hiv i dag kan behandles, så man rent fysisk kan leve et godt liv, er det stadig en alvorlig sygdom, der påvirker os psykisk.

En del hiv-positive oplever, at det kan være svært at tale med venner og familie om hiv, fordi der stadig er en del fordomme om sygdommen.

Der findes en del steder, hvor du kan få hjælp. Lægen og sygeplejersken er

oplagte bud, fordi du allerede har kontakt med dem, og de ved, hvad det handler om.

I Hiv-Danmark kan få kontakt med en hiv-positiv og høre om hans/hendes erfaring med hiv. Hiv-Danmark arrangerer desuden kurser og temadage, hvor du kan møde andre hiv-positive og der er væresteder i både København og Aarhus.

Du kan også bruge [rådgivningen i AIDS-Fondet](#). Rådgivningen er gratis og landsdækkende, og de fleste rådgivere har mange års erfaring med de problemer, der kan dukke op, når man bliver konstateret hiv-positiv.



Hiv-Danmark
Vestergade 18E, 3.
1456 København K
info@hiv-danmark.dk
www.hiv-danmark.dk
Tlf.: 3332 5868

Hiv-Danmark. MOE januar 2017

Kafe Knud

Skindergade 21, kld.

1159 København K

Værested og cafe, åben tirsdag og torsdag fra kl. 15:00-22:00, se [www.kafeknud.dk](#)



Mentorordningen

Mød en anden hiv-positiv for at tale fortroligt om hiv og høre en andens erfaring som hiv-positiv. Kontakt mentor@hiv-danmark.dk

Hjælp til selvhjælp

Få besøg, hjælp til at forstå breve, hjælp med at huske medicin eller et telefonopkald, når livet i perioder er lidt svært.

Kontakt gyda@hiv-danmark.dk

Se www.hiv-danmark.dk for at finde andre tilbud