

HIV-testen var positiv

- Hvad nu?



HIV-testen var positiv – Hvad nu? Videog Sundhedsstyrelsen

HIV-testen var positiv – Hvad nu?

© PAARISA, Grønlands Hjemmestyre,
Sundhedsstyrelsen

Redigeret af Ellis From og Regitze Lisbjerg, Sundhedsstyrelsen

Ansvarlig: Sofie Jessen, PAARISA

Lay-out: Nunatta Naqiterivia A/S, Nuuk 2003

Tryk: Nunatta Naqiterivia A/S, Nuuk 2003

2. udgave, 1. oplag

ISBN 87-91440-00-9

EAN stregkode 9788791440007

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse, herunder radio- eller fjernsyns-
sendelse, af dette hæfte eller afsnit af det, er tilladt med kildeangivelse.

Gå ikke alene med dine tanker

Du er blevet testet for HIV-smitte og har fået at vide, at du er HIV-positiv.

Det at få at vide, man er smittet med HIV, vender i reglen op og ned på alting.

Én af dine første tanker vil sikkert være: „Det her kommer jeg til at dø af“.

Erfaringen viser, at alle åbenlyst eller inderst inde oplever svære følelser som fortvivlelse, desperation, angst skyld, vrede eller håbløshed. Det er helt naturlige reaktioner i din situation. Men det er vigtigt, at du ikke går alene og for længe med disse tanker og følelser.

At blive konstateret HIV-positiv betyder IKKE

- at du resten af livet psykisk vil have det som du har det lige nu,
- at du fremover behøver at blive udstødt og ensom,
- at du må opgive at have et seksualliv.

Det er naturligt på én gang både at frygte det værste og håbe det bedste. Skaf dig viden hos venerea-assistenten eller lægen på sygehuset og søg fællesskab hos venner, familie og andre HIV-smittede, hvis det er muligt. Det vil hjælpe dig med at komme usikkerheden til livs.

Jo mere man kan dele sine tanker og følelser af fortvivlelse, vrede, angst m.m. med andre, desto mere livskvalitet kan man opnå, når helbredet svækkes.

Hvad vil det sige, at HIV-testen er positiv?

At en test er „positiv“ er laboratoriesprog. Det betyder, at man i din blodprøve har fundet antistoffer mod HIV. Altså en konstatering af at du er smittet med HIV. Et virus, der før eller siden langsomt vil nedbryde din krops naturlige forsvar. Herved bliver du med tiden modtagelig for de alvorlige sygdomme, som under et kaldes AIDS. Antistofferne i din krop er ikke selv stærke nok til at slå HIV-virus ihjel. Det er tegn på, at du resten af livet vil bære rundt på viruset.

Det er almindeligt for mange at forestille sig, at de skal dø med det samme, når de får konstateret HIV. Men indenfor de sidste år er der kommet en ny behandling, som til daglig kaldes for 3-stofbehandlingen. Den kan bringe infektionen under god kontrol. Ganske få kan blive alvorligt syge og få diagnosen AIDS de første år efter smitten. Men mange lever uden symptomer i mere end 10 år.

3-stof behandling

I 1996 kom der et afgørende gennembrud i behandlingen af HIV-infektionen. Man fandt på samtidig at give 3 forskellige stoffer med bremsevirkning overfor HIV-virus. Herved falder virusmængden i blodet og antallet af de hvide blodlegemer som bekæmper infektioner, og forskellige kræftformer stiger. Patienterne føler sig hurtigt mere raske og får energi på livet.

Når først man har fået konstateret HIV-smitte, vil man få tilbudt 3-stof behandling af lægen på sygehuset. Tilbudet på behandlingen gives af lægen i fuld rådgivning og vejledning med patienten.

Hvis man siger ja tak til at få denne 3-stof behandling, er det vigtigt at følge lægens anvisninger og tage de mange tabletter hver dag og følge lægekontroller og blodprøver, oftest hver 3. måned, som er nødvendig for at følge virkningen af behandlingen. Man bliver ikke helbredt for sin HIV-infektion, men sygdommen kommer under kontrol og kan holdes i ave.

Ikke pligt til at fortælle noget

Lægen og alle andre ansatte i Sundhedsvæsenet har tavshedspligt. Du skal give lægen din tilladelse, hvis oplysninger om, at du er smittet med HIV, skal gives videre til andre. Du bestemmer altså selv, hvem der skal have besked.

Du har altså ikke pligt til at fortælle nogen noget om din situation. På den anden side er det en god idé at oplyse, at du er HIV-smittet, når du skal til læge eller tandlæge, så du kan få den rette behandling og vejledning, da det kan have betydning for din behandling.

Hvis du skal rejse til bestemte lande eller have en livsforsikring, gælder der begrænsninger for HIV-smittede i visse lande.

Tal med nogen om din situation

Det er afgørende, at du selv gør noget for at undgå isolation. Fortæl, at du er HIV-smittet til nogen, du er tryk ved. Jo mere du taler om din situation, des større forståelse vil du kunne få fra dine omgivelser. Samtidig vil du opleve, at andre har det på samme måde som du.

Det er en god idé at overveje, hvem der i øvrigt skal have besked. Tænk over hvad der siges, hvor og hvordan. Du er sikkert selv blevet rystet over beskeden om, at du er smittet. Din omgangskreds skal også have tid til at vænne sig til tanken. Mange er fortsat uvidende og usikre i begyndelsen, når de skal omgås en HIV-smittet og det kan være svært at skjule. Du vil måske opleve deres reaktioner som diskriminerende, også selvom de ikke nødvendigvis er ment sådan. Udtalt forskelsbehandling af HIV-smittede er sjælden.

Hvis du har børn

Hvis du har børn, er det vigtigt at tage stilling til, om børnene skal informeres. Børn i alle aldre fornemmer utroligt fint, at der er en forandret situation – også selv om de ikke har fået viden om den. Børnene bør have besked på et tidspunkt hvor du selv og en anden voksen kan drage omsorg for barnet og dets reaktioner. Det er også vigtigt for barnets tillid til dig, at du er ærlig i dine svar på barnets spørgsmål.

Dine børn – små som store – har behov for omsorg og opmærksomhed, for at de ikke skal føle sig svigtede og utrygge. Forældre, der lige har fået en chokerende meddelelse, har sjældent overskud til samtidig at drage omsorg for børnene. Man kan så bede andre voksne om at tage sig af børnene ind imellem i den første tid. Det kan være et familiemedlem, en ven eller en god nabo. Hvis det ikke er muligt, tal med lægen, som kan formidle kontakt til socialvæsenet.

Lev som før – næsten

En positiv HIV-test ændrer unægtelig livsperspektivet med ét slag. Det er en kæmpe udfordring at få livet til at fungere på andrepræmisser. Men for de fleste HIV-smittede behøver det praktiske liv ikke at adskille sig fra, hvad man tidligere har gjort.

Desværre vil der altid være risiko for – trods behandling – at du smitter andre – så vær omhyggelig og vær ansvarsbevidst omkring dit sexliv. Brug kondom. Sex med omtanke er sikker sex.

Rådgivning til dine partnere

En positiv prøve for HIV-antistoffer siger ingenting om, hvornår du blev smittet og måske har du i mellemtiden smittet andre. Du bliver spurgt af venerea-assistenten og lægen om dine eventuelle partnere, som dernæst bliver indkaldt til rådgivning og undersøgelse. Dit navn vil ikke blive nævnt i brevet og ved undersøgelsen til kontakterne.

Arbejdsplads

Du har ikke pligt til at fortælle din arbejdsgiver, at du er HIV-smittet.

Fritid

Al sport og andre interesser kan du fortsætte med som ellers.

Er du kvinde

Er du kvinde og er HIV-smittet, kan du gøre ved menstruationen, som man normalt plejer at gøre.

Sår

Hvis du skærer dig eller andet – så rens med vand og dæk til med plaster eller forbinding.

Bloddonor

Man kan ikke være bloddonor, når man er HIV-smittet.

Afføring, urin og opkast

Afføring, urin og opkast regnes ikke som smitsomme, men der kan somme tider være blod i, så derfor er det nødvendigt med god hygiejne – grundig vask med vand og sæbe.

Blodstænk i øjne og mund

Hvis du får blod i øjne og mund, skal der skylles grundigt med vand.

Henvendelse

Du kan også ringe eller henvende dig til dit lokale sygehus, til sygeplejestationen, eller til:

AIDS-linien

på mobiltelefon 48 56 38, alle mandage og torsdage kl. 19.00-22.00.

PAARISA

Postboks 1160

3900 Nuuk

Tlf. nr. 34 50 00, fax nr. 32 55 05

E-mail adresse: peqqip@gh.gl

Hjemmeside: www.nanoq.gl/paarisa

Links til oplysninger om HIV og AIDS på internettet:

- www.nanoq.gl/paarisa
- www.sundhed.dk
- www.netdokter.dk
- www.hiv.dk
- www.hiv-danmark.dk
- www.aids-linien.dk