



PATIENTUDDANNELSE VIRKER

Af Morten Eiersted, Redaktør VI&HIV

Undersøgelse viser at ned-sat risiko for depression og øget livskvalitet er fastholdt et år efter endt deltagelse i patientuddannelse.

Det er seniorforsker Lotte Rodkjær og psykoterapeut Tinne Laursen fra Aarhus Universitetshospital, der står bag en undersøgelse, hvor man har set på effekten af et kursus, hvor man arbejder med at styrke den mentale sundhed hos hiv-positive.

30 hiv-positive har deltaget i undersøgelsen. De var motiverede til at arbejde med egne adfærdsmønstre. De blev ved lodtrækning fordelt i to grupper, hvor 15 blev tilbudt kurset og 15 kom i en kontrolgruppe. De som deltog i kontrolgruppen fik tilbudt kurset efter undersøgelsens afslutning.

VI&HIV har interviewet Lotte Rodkjær og Tinne Laursen om de spændende perspektiver i undersøgelsen.

I har set, at det ser ud til at forbedre deltagernes livskvalitet. Hvad er næste skridt?

– Dette studie er et af flere i udviklingen af et kursus, som forhåbentlig kan tilbydes på lige fod med den medicinske behandling til patienter med hiv i vores afdeling. Næste skridt er en undersøgelse af de ressourcemæssige effekter af interventionen, dvs. omkostningerne ved at tilbyde patienterne dette kursus og effekten på patienternes forbrug af sundhedsydelser i sundhedssektoren, medicinforbrug og arbejdsmarkedstilknytning. Det behøver groft sagt ikke at rykke sig særlig meget på et af disse forhold, for end at kurset har betalt sig hjem.

Hvor stor er jeres erfaring på nuværende tidspunkt om effekten?

– På nuværende tidspunkt har vi haft omkring 60 personer igennem disse forløb, som bl.a. handler om at blive

bevidst om adfærdsmønstre som skaber ubalance og stress, og hjælpe den enkelte til at finde egne ressourcer og handlemuligheder til at leve et godt liv med hiv. Samlet set har størstedelen af deltagerne oplevet en vedvarende effekt efter endt deltagelse. I efteråret udførte vi en mini-undersøgelse blandt alle, og vi fik svar fra 60%. De gav udtryk for, at de stadig anvendte de redskaber, som de havde tilegnet sig på kurset. At arbejde med adfærdsendringer er jo en livslang proces og der kan være brug for at blive holdt til illden for at vedholde de ændringer, man har besluttet sig for. Vi har fået en række henvendelser med ønske om at få genopfrisket den viden, de lærte på kurset. Vi tilbyder derfor ”brush-up” kurser 4 gange om året for tidligere kursister, og der er stor tilslutning på tværs af holdene. Det er en god støtte at mødes med andre, der har været igennem det samme forløb.

Betyder det noget, hvor kurserne foregår?

– Det er af stor betydning for deltagerne, at kurset foregår uden for hospitalet. Deltagerne fortæller, at det er nemmere for dem at fokusere på de sunde sider hos sig selv. Når de er på hospitalet, kommer de lettere til at tænke på sygdomsaspekterne ved hiv. – Det har også haft betydning at det har foregået som en gruppeintervention. At det ikke er et individuelt møde med en terapeut. Man kan tale om en vikarierende effekt, når man netop som en gruppe lærer noget nyt om sig selv. Andres erfaringer kan hjælpe én på vej omkring ens egne refleksioner.

Hvorfor er det vigtigt, at vi styrker hiv-positives mentale sundhed?

– Det er jo efterhånden ret veldokumenteret, at risikoen for depression er mere udbredt blandt hiv-positive. Det påvirker i høj grad livskvaliteten. Vi mener derfor, det er vigtigt, at vi nu i højere grad fokuserer på, hvordan

vi målretter indsatser, der kan være med til at forbedre livskvaliteten for hiv-positive. Vi har brug for at gøre noget forebyggende.

Måler I på folks funktions- og opfatteevne i forbindelse med kontrollerne for at opfange problemer?

– Det gør vi ikke ved den almindelige kontrol. Men vi har netop kørt et projekt i afdelingen med et system der hedder Ambuflex, hvor hiv-positive har besvaret et elektronisk spørgeskema forud for deres vanlige kontrol. Her er der bl.a. spørgsmål om funktions- og opfatteevne. Skemaet omfatter en række spørgsmål med udgangspunkt i de europæiske retningslinjer, som dækker både det fysiske og psykiske helbred. Planen er at det bliver en fast del af vores praksis, og at lade patienternes selv-rapporterede helbredsoplysninger være med til at styre deres behov for kontakt til ambulatoriet.

Er det jeres opfattelse, at folk gerne vil uddannes i mental sundhed?

– Ja, uden tvivl. Som sagt har vi lige gennemført ”brush-up” kurser, og vi kan virkelig se, at folk ønsker at vedligeholde de værktøjer, som de lærer om, så de bedre kan integreres i deres liv. – Men det er klart, at personerne skal være motiveret for at deltage, så de skal indstille sig på, at de vil udfordres på den måde, de tænker om sig selv på.

Tak!

Rodkjær L, Laursen T, Seeberg K, Drouin M, Johansen H, Dyrehave C, Hønge B, Ostergaard L. [The Effect of a Mind-Body Intervention on Mental Health and Coping Self-Efficacy in HIV-Infected Individuals: A Feasibility Study](#). The Journal of Alternative and Complementary medicine. Volume 23, Number 5, 2017, pp. 1–5.

ÅRSMØDE

Af Morten Eiersted, Redaktør VI&HIV



Lørdag den 29. april 2017 afholdt Hiv-Danmark sit ordinære årsmøde.

Forud for årsmødet holdt [Meet&Greet](#) et oplæg om deres aktiviteter og den betydning, som netværket har for deltagerne. Netværket blev etableret i marts måned som en umiddelbar afløser til Friday Social Night, der igennem årene har holdt til i AIDS-Fondets lokaler i København.

Meet&Greet er flyttet til Kafe Knud, og du kan blive en del af netværket ved at kontakte tovholder Tommy Christesen på mag@hiv-danmark.dk

Årsmødet

Ved årsmødet var 31 stemmeberettigede medlemmer mødt frem foruden en række inviterede gæster. Det blev derfor til et af det mere velbesøgte årsmøder i patientforeningens historie.

Helle Andersen fremlagde sin beretning, som kan læses i [referatet](#) fra årsmødet, som er lagt på hjemmesiden sammen med regnskab 2016 og budget 2017.

I den nye bestyrelse sidder Helle Andersen (formand), Jacob Hermansen (næstformand), Martin Keller (kasserer), Paul T., Michael Rass og Lillian C.

Sune Hansen, Tommy Christesen og Michael Ovesen blev valgt som suppleanter.

Forebyggelse og hiv

Efter årsmødet holdt læge Gitte Kronborg et oplæg om forebyggelse og hiv. Vi befinder os i en spændende tid, hvor forskellige ambulatorier herhjemme deltager i et større studie om PrEP til mænd og transkønnede kvinder, der har sex med mænd. PrEP kan på dansk oversættes til forebyggende hiv-behandling af hiv-negative, hvor PrEP altså virker som en slags "medicinsk kondom" mod en evt. smitterisiko hiv.

I alt 5.000 personer på klinikker rundt om i Europa og Nordamerika forventes at blive optaget i undersøgelsen. I Danmark har man nu inkluderet ca. 200 mænd.

Perspektiverne i studiet er ret interessante for Danmark. Blandt mænd, der har sex med mænd, konstateres der hvert år omkring 100 tilfælde af hiv. Lykkedes vi med PrEP herhjemme, så kan det få en mærkbar fald og derved positiv effekt på forebyggelsen af hiv herhjemme.

Efter årsmødet blev der afholdt en hyggelig middag for medlemmerne på Kafe Knud.

Hiv-Danmark bevæger sig med modige skridt videre ind i den elektroniske tidsalder. Derfor vil du som læser nu se såkaldte [hyperlinks](#) i bladet, der i sin net-version (som PDF på hjemmesiden) henviser til yderligere omtale.

VIDEN OM HIV



ADOPTION • DISKRIMINATION • FORSIKRING • REJSE & OPHOLD • KVINDER OG HIV • LEVEKÅR • MEDICIN • PATIENTINDDRAGELSE • STRATEGI & VISION • RÅDGIVNING • SEKSUALITET • SMITSOMHED • TANDLÆGE ...

Patientforeningen Hiv-Danmark ønsker, at hiv-positive, pårørende og andre med interesse for hiv har et så godt grundlag for at sætte sig ind i de mere sociale aspekter omkring hiv.

Vores viden udvikler sig hele tiden, derfor er dette lille opslagsværk ment som en hjælp til at komme igang og få et indblik i forskellige tematikker.

Det betyder omvendt også, at i altid skal være velkomne med forslag til emner, som vi kan tage med i dette lille opslagsværk om hiv. I kontakter blot morten@hiv-danmark.dk

På næste side kan du se en indholdsfortegnelse over emner i denne folder.

Version 1.0 – april 2017
© Hiv-Danmark/MOE
morten@hiv-danmark.dk

På hjemmesiden finder du også et nyt [opslagsværk \(ill.\)](#) med temaer om hiv.

Kafe Knud markerede torsdag den 4. maj 2017 sit 25 års jubilæum. Annette Nielsen (ill. tv.) arrangerede et brag af en fest med to formandstaler, en tale af protektor Henriette Laursen samt en tale af Sundhedsborgmester Ninna Thomsen til at markere dagen.

De mange taler, ikke mindst af sundhedsborgmesteren, understregede vigtigheden af fortsat at bevare et værested for hiv-positive og pårørende i København. Formand Helle Andersen (ill. th.) benyttede i sin tale lejligheden til at takke Annette og de mange frivillige for deres ildhu med at skabe en god stemning og energi, der gør cafeen relevant og vedkommende for mange.

Derudover tak til Susanne Overgaard for musik, og Niels Klud og Miss Tamie Twillight for underholdning.





BLIV MENTOR

Af Solveig Roth, koordinator af Mentorordningen



Hiv-Danmark er ved at udvikle en mentorordning i Midtjylland. Har du lyst til være mentor?

Vi søger 5 til 6 hiv-positive fra det midtjyske til vores mentorordning, som vi har etableret i samarbejde med Skejby Sygehus. – De fleste af vores nuværende mentorer er bosiddende i Østdanmark.

Som mentor i Midtjylland vil du gøre det muligt, at vi kan tilbyde et personligt møde i Aarhus-området.

Bliv mentor

Som mentor har du mulighed for at stille dine egne erfaringer omkring hiv til rådighed for en anden hiv-positiv. Du bliver også en del af et netværk, hvor vi tilbyder forskellige former for undervisning og oplæg, så du er godt klædt på i mentorrollen.

Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om, at du skal fungere som rådgiver. I mentorordningen har hiv-positive mulighed for en samtale omkring hiv.

Om dig

Du har måske levet et par år som hiv-positiv og er nået til et punkt, hvor du mentalt har overskud og lyst til at hjælpe en anden hiv-positiv.

Hvis du henvender dig til mentorordningen, så afklarer vi, hvordan du har lyst til at være mentor. Det kan f.eks. handle om at dele dine praktiske erfaringer om åbenhed, parforhold, børn, arbejde eller noget helt femte.

Udgangspunktet er, at du har lyst til at mødes med en anden hiv-positiv i rollen som en mentor.

Om os

Mentorordningen består af en gruppe hiv-positive, som har forskellige erfaringer med hiv i forhold til seksualitet, alder, køn, etnicitet, parforhold, børn, arbejdsliv osv.

Alle har dog et ønske om at gøre en forskel for andre, som er kommet i samme situation som dem selv.

Du kan kontakte os på e-mail mentor@hiv-danmark.dk eller på mobil 2575 5868 (sekretariatet) for at høre mere om mentorordningen.



HIV TIL HIV

– Har du lyst til en samtale?

Der kan være mange forskellige grunde til, at det kan være godt at mødes med en anden hiv-positiv og tale sammen.

Vi er en gruppe hiv-positive, som gerne vil stille vores personlige erfaringer til rådighed over en kop kaffe, en biografur, et møde i ambulatoriet eller i en lignende sammenhæng, der passer dig.

Måske kan det hjælpe dig med at finde inspiration til dit liv med hiv. Det er gratis at tage imod tilbuddet, og der er gensidig tavshedspligt.



Send os en e-mail på mentor@hiv-danmark.dk eller ring til sekretariatet på tlf. 33 32 58 68, så sætter vi dig i forbindelse med en mentor.

PATIENTUDDANNELSE

Af Morten Eiersted, Redaktør VI&HIV

Er du inden for de seneste par år påbegyndt ambulante behandling på Sjælland? – Så vil vi gerne invitere dig ned i Kafe Knud.

Onsdag den 14. juni 2017 kl. 17:00-19:30 inviterer vi til den første uddannelsesaften for nye ambulante brugere på Sjælland på Kafe Knud.

Der vil være mulighed for et opfølgende møde den følgende onsdag den 21. juni 2017.

Uddannelsesarrangementet bliver ledet af Tina Bruun og Solveig Roth, der som terapeuter og sygeplejersker har

beskæftiget sig indgående med hiv i forskellige sammenhænge.

Program, den 14. juni 2017

Kl. 17:00 Hyppige spørgsmål om hiv

Kl. 17:45 Hvordan bruger jeg bedst mit ambulante besøg

Kl. 18:15 Sandwich med kaffe/te/vand

Kl. 18:45 Hiv i min hverdag

Kl. 19:30 Tak for i aften

Tilmeld dig hos:

tina.bruun.01@regionh.dk eller til mentor@hiv-danmark.dk



Meet & Greet is a free social for PLHIV, relatives and volunteers

taking place each Friday in Copenhagen, please contact Tommy (foto) at mag@hiv-danmark.dk for the details ... and spread the happy news ...

BLIV MEDLEM ELLER ANBEFAL OS!

**NETVÆRK
PATIENTSTEMMER
INFORMATION**

**FRA 200 PR. ÅR, KONTAKT:
MEDLEM@HIV-DANMARK .DK**

– FOR ALLE HIV-POSITIVE, PÅRØRENDE OG ANDRE, SOM ØNSKER AT STØTTE HIV-SAGEN!



PÅ TAPETET ...

ORIENTERINGSaftENER

Af Jens M. Wilhelmsborg, Medicin og Kommunikation

Planlægningen af efterårets orienteringsaftener er så småt kommet i gang.

Dette års orienteringsaftener sætter debat og inddragelse i højsædet. Efter nyt fra de enkelte afdelinger i første halvdel af aftenen arrangerer vi et debatpanel i anden halvleg, som hver især vil komme med forskellige bud på, hvordan der lokalt kan arbejdes videre med at forbedre sundhed og livskvalitet for hiv-positive.



I år besøger vi i fem forskellige ambulatorier i løbet af november måned i 2017. Arrangementerne begynder kl. 18:00 og slutter ca. kl. 21:00:

- Torsdag den 2. november på AUH, Skejby Sygehus
- Tirsdag den 7. november på Rigshospitalet
- Torsdag den 9. november på Roskilde Sygehus
- Tirsdag den 14. november på Hvidovre Hospital
- Torsdag den 16. november på Odense Universitetshospital

Se program i kalenderen på hjemmesiden og tilmeld dig allerede nu på <https://hivdanmark.nemtilmeld.dk/15/>



På orienteringsaftenerne holder læger og andre fagpersoner spændende oplæg og aftenen giver dig mulighed for at mødes med venner og bekendte. (Foto: Trond Alexander Tune, 2016).



Weekenden den 4.-6. august 2017, Hiv-Forum

Hiv-Forum er en forlænget weekend med workshop, fordybelse og socialt samvær ved Saxild Strand, se mere på: <https://hivdanmark.nemtilmeld.dk/13/>



Copenhagen Pride i uge 33, den 15.-20. august 2017

Køb din mad i Kafe Knuds bod på Pride Square og hold øje med nyheder på www.hiv-danmark.dk om aktiviteter.



Kulturnatten, fredag den 13. oktober 2017

Vi arbejder på at lave en række aktiviteter i Kafe Knud med mentorer m.fl.

Akthivist Træf i september

Fra 2. til 16. september 2017 er der Akthivist Træf i Blokhus, hvor det er muligt at være der en del af perioden. Se mere på Hiv-Danmarks kalender på hjemmesiden.

VI&HIV – ISSN 1902-7346 – Hiv-Danmark
Vestergade 18E, 4., 1456 Kbh. V, Tlf.: 33 32 58 68
info@hiv-danmark.dk – www.hiv-danmark.dk

Husk tidsfrist for indlæg hver den 15. i måneden før udgivelse. VI&HIV udgives april, juni, september & december måned. Redaktionen består af Bent Hansen (ansv. red.) og Morten Eiersted (red., foto, ill. & layout). VI&HIV trykkes i ca. 350 styk.

Hvis du vil skrive et indlæg til bladet, så kontakt os på info@hiv-danmark.dk, vi glæder os til at høre fra dig!

Hiv-Danmark er en patientforening og paraplyorganisation i Danmark for hiv-positive, pårørende, efterladte og andre berørt af hiv uanset køn, alder, seksualitet, politisk tilhørsforhold eller etnisk baggrund. – Bliv medlem, støt os med 200 kr.

Skriv til medlem@hiv-danmark.dk eller ring på tlf. 33 32 58 68 hverdage kl. 11.00-15.00. Kontakt vedr. dit medlemskab eller medlemspost sker ligeledes på e-mail eller pr. telefon.