

1

Hiv-testen er positiv



Du har næsten lige fået at vide, at du er hiv-positiv! Du skal vide, at der lever lidt over 6.000 personer herhjemme, som har fået samme besked som dig. Størstedelen af dem har fundet en måde at komme videre på og lever i dag et liv med familie, uddannelse, arbejde og venner.

En positiv hiv-test kan påvirke dig både psykisk og socialt, men der er

flere steder, hvor du kan få hjælp. Det kan være gennem læger og sygeplejersker på hospitalet, forskellige tilbud i Hiv-Danmark eller via rådgivningen i AIDS-Fondet.



Hvad er hiv?

Hiv er et virus, som angriber immunforsvaret. Hiv og andre vira kan ikke

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

formere sig og overleve uden hjælp. De har behov for en celle til at producere nyt virus. Derfor placerer hiv sit eget arvemateriale i nogle af kroppens celler.

Hiv bruger en bestemt slags celler, der kaldes CD4-celler, som er en vigtig del af vores immunforsvar. CD4-cellerne er en slags vagter, som alarmerer andre dele af immunforsvaret, hvis vi bliver ramt af virus, bakterier eller mikroorganismer. Virusset har let adgang til CD4-cellerne, fordi det har et protein på overfladen, der fungerer som en slags nøgle til cellerne.

Virus nedbryder immunforsvaret

Normalt vil CD4-cellerne lave nye celler til immunforsvaret. Men når hiv har placeret sit arvemateriale i cellen, vil den i stedet producere nyt hiv, som kan invadere andre CD4-celler.

Efterhånden som flere af immunforsvarets celler bliver optaget af at producere nyt hiv, vil der være færre celler til at alarmere immunforsvaret. Det betyder, at immunforsvaret over tid bliver nedbrudt af hiv, og risikoen for, at man bliver ramt af alvorlige følgesygdomme, bliver markant større.

For nogle hiv-positive varer det kun få år uden behandling, før end immun-

forsvaret er brudt ned. Andre kan leve med sygdommen i mange år. Idag ved man, at alle får det bedste udgangspunkt ved tidligst muligt at begynde på hiv-behandling.



Vi reagerer forskelligt

Der kan være forskellige årsager til, at man lader sig teste for hiv, og dermed også forskel på, hvor forberedt man er på, at testen kan være positiv.

For mange kommer lægens besked som et chok, der kan minde om andre ubehagelige situationer, hvor vi mister noget, vi ellers følte os helt sikre på. Det kunne være en alvorlig ulykke, et pludseligt dødsfald, en uforberedt fyring, eller at man mister den, man elsker.

Lægens besked minder os om, at vi kan blive alvorligt syge, at vores venner måske kunne slå hånden af os, og at vi har en sygdom, som man kan dø af. Det virker, som om vi med ét kan miste hele vores fundament. At intet mere er sikkert.

Det er voldsomme ting, som kan være svære at håndtere på én gang, og derfor reagerer vi i første omgang ved at prøve at holde truslen ude. Vi blokerer for at undgå, at hele korthuset skal ramle på én gang. Det er en sund reaktion, som hjælper os med at holde

tingene på afstand, til vi kan klare dem.

Vi reagerer forskelligt på kriser, og det kan tage kortere eller længere tid at komme igennem dem. Reaktionen kan både være fysiske og psykiske. Man kan have ondt i maven, få koncentrationsbesvær, være bange og ked af det, have lyst til at stikke af, lyst til at opgive det hele, være vred. Det er helt normalt at føle sig magtesløs, og der er nogle, som ignorerer den nye viden og flygter mentalt fra den.

Følelserne kan skifte undervejs. Angsten kan ændre sig til had, og magtesløsheden blive til handlekraft. Det kan måske være nemmere at komme igennem, hvis man tidligere har været igennem kriser og dermed fået erfaring.



Du kan komme videre

Rigtig mange har brug for hjælp til at komme videre. Her kan det være godt at bruge en professionel, fordi dine venner og din familie kender dig og holder af dig, og det betyder, at de har følelser i klemme. Lægen og sygeplejersken er oplagte bud, fordi du allerede har kontakt med dem, og de ved, hvad det handler om.

Du kan også bruge [rådgivningen i AIDS-Fondet](#). Rådgiverne kan enten være socialrådgivere, sygeplejersker,

psykologer eller andre med en særlig efteruddannelse, som gør dem til kvalificerede rådgivere.

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. Det kan være spørgsmål om psykiske og sociale sider af at leve med hiv, såsom arbejde, uddannelse, familie, venner, det sociale system og behandling.

For nogle er det nok at komme i rådgivningen et par gange for at komme videre.

Andre føler, at de har behov for et længere forløb med samtaler. Der er også nogle, som kommer igen, når de står over for nye problemstillinger.

Gennem os i patientforeningen Hiv-Danmark kan du også få kontakt til en [mentor](#). Her får du kontakt med en hiv-positiv, der har oplevet nogle af de samme ting, som du står overfor. Hiv-Danmark arrangerer desuden kursusaftner, temadage og seminarer, og der er væresteder i både København og Århus.

De forskellige tilbud er både en mulighed for at få mere viden om sygdommen og en lejlighed til at møde andre hiv-positive.



Nye medicinske muligheder

Der er sket en enorm medicinsk udvikling, der gør, at du som nykonstateret hiv-positiv kan se frem til at leve stort set lige så længe som dine jævnaldrende. Der sker hele tiden forbedringer i behandlingen, så medicinen bliver nemmere at tage, og der kommer færre bivirkninger. En udvikling, der vil fortsætte mange år fremover.



Åbenhed om hiv

Det er en stor ting at gå rundt alene med en viden om, at man er hiv-positiv. På nogle måder kan det minde om at have mistet en kæreste eller være

vanvittig forelsket – man kan ikke bære at gå rundt med det inden i sig selv, man har bare lyst til, at andre skal vide det.

Her er det godt at huske på, at du ikke bagefter kan fortryde, at du har fortalt det. Samtidig er det en stor ting at fortælle, og der er risiko for, at den, du fortæller det til, også har svært ved at gå med denne viden alene.

Du kan selv vurdere, hvem du synes skal have det at vide først, men det kan måske være rart at vide, at mange hiv-positive venter med at informere familien og de nærmeste venner, til de har "øvet" sig på nogen, som ikke er så tæt på.



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