

Unge hiv-smittede kan blive 64 år

Af Thomas Kristensen

Hiv-smittedes gennemsnitlige levealder er steget voldsomt i takt med forbedringen af hiv-medicinen. I dag kan en 25-årig hiv-smittet forvente at leve, til han bliver 64.

En ung hiv-smittet har i dag en gennemsnitlig restlevetid på over 35 år. Det viser en dansk undersøgelse, som er offentliggjort i det lægevidenskabelige tidsskrift, *Annals of Internal Medicine*.

Undersøgelsen er baseret på den danske hiv-kohorte, som indeholder oplysninger om alle hiv-smittede fra danske hiv-ambulatorier siden 1995. Undersøgelsen har blandt andet sammenlignet oplysninger om hiv-smittedes levetid med oplysninger fra den generelle danske befolkning.

38,9 år med hiv

I hele undersøgelsesperioden 1995-2005 var den gennemsnitlige overlevelse 19,9 år for en 25-årig

hiv-smittet. Men for perioden 2000-2005 var restlevetiden steget til 32,5 år. Og hvis man fratrækker hiv-smittede, som også har hepatitis C, når restlevetiden helt op på 38,9 år. Med andre ord: En 25-årig hiv-smittet kan meget vel komme til at fejre sin 64 års fødselsdag. Da det er et gennemsnitstal, vil nogle unge hiv-smittede leve endnu længere, mens andre vil dø tidligere.

Ikke alle hiv-smittede har helt så gode udsigter: Hvis man samtidig med hiv også har hepatitis C, er den gennemsnitlige restlevetid kortere. Hvis man er ældre end 25 år, bliver restlevetiden også kortere – ikke kun fordi, man som ældre jo generelt har færre år tilbage at leve i, men også fordi, at ældre hiv-smittede har en højere overdødelighed end yngre hiv-smittede.

Endelig gælder det optimistiske budskab kun i lande som Danmark, hvor der er let og gratis adgang til hiv-behandling. Uden hiv-medicin eller højt kvalificeret lægehjælp ville levetiden være meget kortere.

Levetid stadig reduceret

En restlevetid på mere end 35 år kan virke som en god nyhed. Sådan er den da også blevet formidlet i danske aviser og blandt danske læger og sygeplejersker, som vil opmuntre deres hiv-patienter.

Alligevel må hiv-smittede stadig regne med en gennemsnitlig levetid, som er adskillige år kortere end blandt hiv-negative. Også i sammenligning med mennesker med sukkersyge har hiv-smittede en kortere levetid, men her er forskellen dog lille.

“Vores undersøgelse tyder på, at de fleste unge med en hiv-infektion kan forvente at overleve mere end 35 år, men en fortsat indsats er stadig nødvendig for yderligere at reducere dødelighedsrater blandt hiv-smittede,” konkluderer forskerne bag undersøgelsen.

Kilde: Lohse N et al. Survival of Persons with and without HIV Infection in Denmark, 1995-2005. *Annals of Internal Medicine*. 2007; 146: 87-95.

Livsstil og sundhed på Rigshospitalet

Af Jens Wilhelmsborg, medicinsk udvalg

Brugergrupperne på Rigshospitalet og Hvidovre inviterer til orienteringsaften på Rigshospitalet kl. 18.30-21.00 den 26. april 2007.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen: Torsdag den 26. april 2007 inviterer brugergrupperne i Hovedstaden hiv-smittede, pårørende og samarbejdspartnere til en orienteringsaften i auditoriet på Rigshospitalet.

Arrangementet i år sætter fokus på livsstil og sundhed samt en opdatering på hiv-behandlingen i Danmark.

Det er en udmærket lejlighed til at møde venner og bekendte samt høre om det nyeste og seneste interessante inden for hiv.

Efter oplæggene vil der blive serveret et let traktament, og der vil være en mulighed til at stifte bekendtskab med mange af Hiv-Danmarks tilbud.

Har du fornyet dit medlemskab?

Har du ikke fornyet dit medlemskab af Hiv-Danmark inden 1. marts 2007, vil du fremover ikke få tilsendt Magazinet.

Ønsker du at få tilsendt et indbetalingskort, kan du kontakte Hiv-Danmark på info@hiv-danmark.dk eller ringe til sekretariatet på tlf. 33 32 58 68, hverdage mellem kl. 11.00-15.00.

Du kan også forny dit medlemskab via din netbank. Se mere på vores hjemmeside www.hiv-danmark.dk/blivmedlem

Det er vigtigt, at Hiv-Danmark har så mange medlemmer som muligt, både for at få den økonomiske støtte og den moralske opbakning, men også for at bevise vores berettigelse, når vi søger midler fra fonde, hos firmaer, blandt offentlige instanser m.v.

Dette er en forudsætning for, at vi kan fortsætte med at tilbyde seminarer, rådgivning, temadage, udgive magasiner og mange andre aktiviteter for hiv-smittede og pårørende. På denne måde hjælper dit medlemskab os med fortsat at støtte oplysningen om og kampen for hiv-smittedes vilkår.

Vaccination mod HPV

Af Morten Eiersted, informationsmedarbejder

Det er nu muligt at vaccineres mod visse typer af human papilloma virus (HPV), blandt andet er kendt som kønsvorter (kondylomer). En vaccination mod HPV koster omkring 3.400 kr.

Det er en vaccine mod fire forskellige undertyper af HPV. Vaccinen dækker de to hyppigste tilfælde af kønsvorter, samt to andre undertyper af HPV, som er årsag til de fleste tilfælde af senkomplikationer som celleforandring og livmoderhalskræft.

Det er desværre ikke en vaccine, som virker mod HPV, man allerede er blevet smittet med. Men hvis

man ikke er blevet smittet med én af de typer, som kan føre til kræft, kan den dog yde beskyttelse mod udviklingen af celleforandringer eller livmoderhalskræft.

Målgruppe

Ud fra den viden, som AIDS-Linien har indhentet, er vaccinen primært målrettet piger og kvinder i alderen 9-26 år. Men da vaccinen også er virksom for mænd, vil en vaccination af yngre bøsser eller mænd, der har sex med mænd, mindske risikoen for celleforandringer og forstadier til kræft i endetarmen.

HPV er én af de seksuelt overførbare infektioner, som er mest udbredt i Danmark. Det anslås, at der er 25.000-50.000 tilfælde hvert

år. Mellem 30-50% af seksuelt aktive unge menes at have HPV, men det er kun mellem 1-2%, der har synlige vorter.

Sundhedsstyrelsen arbejder i øjeblikket med en medicinsk vurdering af vaccinationen mod HPV og kommer med en anbefaling i maj måned.

Økonomien

Selvom vaccinen er receptpligtig, gives der på nuværende tidspunkt ikke tilskud fra det offentlige som ved anden receptpligtig medicin. Men er du medlem af Sygeforsikringen Danmark, er det muligt med en delvis dækning på mellem 25-50%.

Fælleshus trækker ud

Af Morten Eiersted, www.hiv.dk

Sundheds- og Omsorgsudvalget i Københavns Kommune er indstillet på at overføre 1,2 mio. kr. til 2007 til etablering af et fælleshus for en række hiv-organisationer.

På et udvalgsmøde den 18. januar besluttede udvalget at indhente svar fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune på, om det er muligt at overføre midlerne.

Midlerne var i 2006 afsat som led i Københavns Kommunes hiv/aids-plan til etablering af et fælles hus for hiv-organisationer.

Hiv-organisationer tøvende

Til Jyllandsposten den 18. januar forklarer STOP AIDS og AIDS-Fondet nogle af udfordringer ved etableringen af et fælles hus.

Ønsker om anonymitet, central placering samt faciliteter til café har gjort det svært at finde egnede lokaler.

Der arbejdes derfor på at skabe et hus i etaper. Man vil først etablere et kondomeri for siden at overveje, hvor rådgivninger, kontorer og café skal placeres.

AIDS-Fondet, AIDS-Linien, Hiv-Danmark og STOP AIDS er de aktuelle hiv-organisationer, som er involveret i etableringen af det fælles hus.

'Danmarks Indsamling' mod hiv og a

Af Morten Eiersted, informationsmedarbejder

Syv store hjælpeorganisationer og DR samler lørdag den 17. februar ind til hiv/aids-projekter i Afrika.

Lørdag aften den 17. februar 2007 har Danmarks Radio kanal 1 afsat til at afholde en indsamlingsaften for de syv største hjælpeorganisationer, en såkaldt 'Danmarks Indsamling'.

Målet er at samle penge sammen, som skal bruges til syv konkrete hiv/aids-projekter i Afrika. Med en stor og målrettet indsamling vil man kunne redde mange tusinde menneskeliv.

Det er første gang nogensinde i Danmark, at der afholdes en indsamling, som direkte samler ind til fordel for hiv/aids-projekter.

Storstilet show

Det er Dansk Røde Kors, Folkekirkens Nødhjælp, UNICEF Danmark, Red Barnet, Læger uden Grænser, Børnefonden og SOS-Børnebyerne, der er gået sammen med DR om 'Danmarks Indsamling'.

Danmarks Radio bruger i tiden op til sine medier for at sætte fokus på indsamlingen samt samle ind til projekterne, der om lørdagen på DR1 i den bedste sendeflade afvikler etorstilet show.

Hiv-Danmark involveret

Hiv-Danmark har modtaget en henvendelse om at deltage i ind-

samlingsshowet. Helle Andersen fra bestyrelsen har takket ja til at deltage som repræsentant for danske hiv-smittede.

– Jeg synes, at det er vigtigt, at vi hiv-positive i Danmark deltager ved indsamlingsshowet, udtaler Helle Andersen til Magazinet lille.

Sammenlignet med situationen i Afrika har vi det jo godt. Så det er dels vigtigt, at vi viser, hvordan man kan leve som hiv-positiv i Danmark, og dels vigtigt, at vi hjælper med at sætte fokus på hiv, i dette tilfælde især på de katastrofale følger, som epidemien har i Afrika. På den måde kan vi dele ud af vores overskud til hiv-smittede, der er dårligt stillede og uden adgang til livsvigtig medicin.

Jeg medvirker i et lille indslag på selve aftenen, som dog er blevet optaget på bånd på forhånd. Jeg fortæller i indslaget om mit liv, men sætter også fokus på nødvendigheden af en indsamling og takker dem, som vælger at donere penge.

Det bliver lidt spændende for mig, fordi det ikke er alle, der ved, at jeg er hiv-positiv. Jeg har før deltaget i Tv-indslag, men der var jeg anonym. Nu står jeg altså frem i forbindelse med indsamlingsshowet. Det er ikke, fordi jeg synes, at det bliver noget problem. Der er nok nogle, der bliver lidt overraskede, men langt de fleste, som jeg kender, ved, at jeg er hiv-positiv og har været det de sidste 20 år.

'Mindfulness' for hiv-smittede

Af Helle Hermansen, Rådgivning Øst

Hiv-Danmark tilbyder i foråret et kursus i 'mindfulness' for hiv-smittede.

Mindfulness-meditation er en gammel meditationsform, som stammer fra buddhismen. Den er i de sidste 15-20 år i stigende grad blevet brugt i en ikke-religiøs sammenhæng i Vesten.

Mindfulness-meditation har vist en gavnlig psykologisk virkning ved behandling af mennesker med stress, angstlidelser, depression, kroniske smerter, kroniske sygdomme og meget andet.

'Mindfulness' oversættes som regel ikke til dansk, men kunne oversættes med "bevidst nærvær".

Formålet med 'mindfulness' – større indre ro og fokus

Gennem 'mindfulness' kan man blive bedre til at være til stede i nuet med fuld opmærksomhed og øget indre ro. Man bliver også bedre til at regulere sin opmærksomhed i hverdagen, til at bestemme fokus for sin opmærksomhed og dermed hvad man vil tænke på. Man bliver bedre til at forstå egne reaktionsmønstre og kan bedre iagttage sine tanker og følelser uden at blive overvældet af dem.

'Mindfulness' giver muligheden for eftertanke og for at respondere realistisk på en situation frem for at reagere automatisk på samme måde, som man plejer.

I 'mindfulness' prøver man ikke at få tanker og følelser til at gå væk, tværtimod.

Det handler om at observere, se sine tanker og følelser, gerne lidt på afstand, med en venlig, nysgerrig interesse.

Hvordan trænes 'mindfulness'?

Træning af 'mindfulness' foregår ved forskellige øvelser, som træner en i at holde sin opmærksomhed på et fokus, som man selv har valgt. Til at begynde med bruger man sin egen krop. Senere laver man øvelser, hvor man bruger sit åndedræt som fokus for opmærksomheden. Man lærer også yoga og strækøvelser, samt opmærksomhed på rutineaktiviteter i hverdagen til at blive mere opmærksom på, hvad der sker lige her og nu. Øvelserne er meget enkle, men det er ikke bare nemt og hurtigt at lære 'mindfulness' – det kræver daglig træning, i hvert fald i den periode man lærer det.

'Mindfulness' og hiv – resultaterne

Forskellige undersøgelser, foretaget i udlandet, hvor man har trænet hiv-smittede i 'mindfulness' viser, at hvis man laver sine øvelser rimeligt flittigt (hjemmearbejde ca. 30-45 minutter pr. dag), får man et relativt stort udbytte af et otte ugers kursusforløb. Resultaterne kommer i form af bedre stresshåndtering, mindre bekymring og angst, mindre tristhed og mere energi, samt større velvære. Det kræver dog som sagt, at man laver øvelserne derhjemme – ellers virker det ikke.

'Mindfulness' kurser foretaget i Danmark med kroniske smertepatienter, som også havde forskellige former for psykiske problemer, mest i form af depression og angst, viser nogenlunde samme resultater.

Kursus i mindfulness for hiv-smittede

Kurset foregår i egnede lokaler i Indre By. Der er plads til 12 deltagere, og gruppen mødes hver onsdag fra kl. 17.00 – 19.30, i alt 8 gange, første gang onsdag den 14. marts 2007.

Undervisere er psykosocial rådgiver Solveig Roth og psykolog Helle Hermansen. Begge undervisere har mange års erfaring med meditation og opmærksomhedstræning.

Inden kursusstart vil du komme til en forsamling hos en af underviserne.

Tilmelding

- og nærmere oplysninger ved henvendelse til Hiv-Danmark: Rådgivning Øst, tlf. 33 32 58 60 eller raadoest@hiv-danmark.dk

Projekt Ungegruppen

Af Morten Eiersted, informationsmedarbejder

Hiv-Danmark har udgivet en Rapport om et 3-årigt projekt tilrettelagt for hiv-smittede mellem 15-25 år.

Det første initiativ til at samle unge hiv-smittede blev taget på Skejby Sygehus i 2000. Der var meget lidt viden om unge hiv-smittede, før projektet begyndte. Hiv-Danmark indgik i et samarbejde med Skejby Sygehus, som førte til, at der kunne afholdes den første ungeweekend i 2003.

I rapporten fortælles om de metodiske overvejelser med gruppen samt formålet med og overvejelserne om visitationen. Herudover følger beskrivelser af samt evalueringer fra de enkelte ungeweekender, som er blevet afholdt.

Rapporten kan hentes fra hjemmesiden www.hiv-danmark.dk og du kan høre mere om rapporten ved henvendelse til Hiv-Danmark Vest tlf. 70 22 58 68.



Café Lone

Kannikegade 18, 8000 Århus C
Kontor, mandag til torsdag,
kl. 10.00-14.00: T 86 18 16 46,
telefon til café: T 46 90 83 58

- Hiv-Danmarks værested i Århus.
- Et sted for alle berørt af hiv/aids uanset alder, køn, seksualitet og nationalitet.

Tirsdagscafé

Hver anden tirsdag (ulige uger) kl. 19.00-22.00 kan du møde andre hiv-smittede og pårørende i et hyggeligt, uformelt og afslappet samvær.

Du kan også deltage i spisningen i Café Lone samme aften kl. 18.00 (pris 55 kr., kræver tilmelding senest torsdagen før på T 86 18 16 46 (telefonsvarer), T 86 93 68 00 (privat) eller på e-mail: primitivo@mail-online.dk.

Til fællesspisning mødes en flok hiv-smittede og pårørende og nyder to-retters veltillavet mad, snakker og hygger – måske deler man en flaske vin.

Tirsdag d. 13.2.

Franskbrød m/rejer. Hakkebøf m/løg, sauce, kartofler, blandet grøn salat.

Tirsdag d. 27.2.

Flødelegeret aspargessuppe m/hjemmebagt brød. Laks i ovn, hollandaise, kartofler, grøntsager.

Tirsdag d. 13.3.

Avocado 'tam-tam' m/hjemmebagt brød. Curry m/oksekød, basmatiris, ristet tomatsalsa.

I løbet af året inviteres der til grillaften, vildtaften, julemiddag, en filmaften, en madkurvs-tur til stranden, en tur til Aros og meget andet. Du kan være helt anonym. Det kan være svært at komme til et nyt sted første gang. Har du lyst til følgeskab med en anden hiv-smittet, så ring og tal med os.

Torsdagscafé

Hver torsdag fra kl. 15.00-17.00 er der åben café. Her er alle velkomne: hiv-smittede, pårørende, frivillige og ansatte til kaffe/te, brød og lidt hygge.

Massage og afspænding

Café Lone tilbyder massage og afspænding. Få fysiurgisk massage, healingsmassage samt afspændings-massage til rimelige priser. Ring og hør nærmere.

Malergruppen

Olie, akryl, akvarel – mulighederne er mange. Har du lyst til at være kreativ, så er malergruppen sikkert noget for dig. Gruppen er for hiv-smittede og pårørende. Det er gratis at deltage, og det krævet ingen forudsætninger, blot du har lysten til at udfolde dig og have det rart med de andre i gruppen.

Der er mulighed for individuel undervisning, ligesom der også undervises samlet i gruppen. Vi arbejder med krakelering, gelé, modelmaling m.m. Er du nysgerrig, og har du lyst til at høre mere, så kontakt os.

AktHIVisterne

AktHIVisterne er en frivilliggruppe under Hiv-Danmark Vest. Gruppen har gennem flere år deltaget på Samsø- og Skanderborg-festivalerne, hvor de arbejder fra en stand med rådgivning, oplysning, uddeling af kondomer og salg af hiv-relaterede ting.

Rådgivning Vest – Fyn og Jylland

Kannikegade 18, 8000 Århus C
Henvendelse på T 7022 5868
(mandag til torsdag kl. 10.00-14.00)

Rådgivning Øst – Sjælland og øerne

Skindergade 44, 1., 1159 Kbh. K
Henvendelse på T 3332 5860
(mandag til fredag kl. 10.00-14.00)

www.hiv.dk
portalen til hiv/aids-miljøet

KAFE KNUD

Et sted for folk berørt af hiv

Tirsdag kl. 14.00-22.00

Onsdag kl. 14.00-22.00

Torsdag kl. 14.00-22.00

Skinderg. 21 kld • 1159 Kbh K • T 3332 5861
Køkkenet er åbent mellem kl. 18.00-20.30!

Tirsdag d. 6.2.

Torskefad m/grønt.

Onsdag d. 7.2.

Indisk inspireret kylling. Grøn indisk ret.

Torsdag d. 8.2.

Oksekød/Selleribøf m/peberrodssauce.

Tirsdag d. 13.2.

Se menu på www.kafeknud.dk

Onsdag d. 14.2.

Se menu på www.kafeknud.dk

Torsdag d. 15.2.

Tex-Mex kylling. Pasta m/oliven & manchego.

Tirsdag d. 20.2.

Grillet kotelet m/timian, citron & pesto.
Tærte m/gedeost.

Onsdag d. 21.2.

Se menu på www.kafeknud.dk

Torsdag d. 22.2.

Se menu på www.kafeknud.dk

Tirsdag d. 27.2.

Fiskefrikadeller m/kaperssauce.

Onsdag d. 28.2.

Se menu på www.kafeknud.dk

Torsdag d. 1.3.

Se menu på www.kafeknud.dk

Tirsdag d. 6.3.

Kylling saltimboca.

Onsdag d. 7.3.

Se menu på www.kafeknud.dk

Torsdag d. 8.3.

Se menu på www.kafeknud.dk

Brød og salat efter årstiden er altid inkluderet. Der serveres udvalgte for og efterretter. Priserne er: forret & dessert fra 30 kr. og hovedretter 60 kr. Der kan bestilles bord på T 3332 5861

Kafe Knud kan lejes/lånes til forskellige formål: Pressemøder, kurser, møder, receptioner. Ring og hør nærmere. Er din lejlighed for lille til dit middagsselskab, kan Kafe Knud lejes.

Solstrålerne

– en aktivitetsgruppe i Hiv-Danmark for hiv-smittede og pårørende

Vi mødes fast den sidste tirsdag i måneden i Kafe Knud kl. 18.30 til fælles spisning og hyggeligt samvær. Øvrige aktiviteter annonceres her i bladet. Alle er velkomne! Tilmelding er dog nødvendig og skal ske til kafeens telefon 33 32 58 61 senest dagen før.

Lørdag d. 24.2. Eksperimentariet

Tag med til Eksperimentariet. Vi mødes kl. 13.00 ved indgangen, Tuborg Havnevej 7, Hellerup.

Der vil blive rundvisning på særudstillingen 'Dialog i mørket'. Vi giver et tilskud til arrangementet. Tilmelding senest tirsdag den 20. februar på solstraaerne@hiv-danmark.dk eller til Kafe Knud på telefon 33 32 58 61.

Noaks Ark Malmö

Mandag til torsdag kl. 10.00-17.00

Fredag kl. 10.00-16.00

Frokost tirsdag, torsdag, Brunch hver fredag

kl. 12.00. 30 SEK. Tilmelding dagen før.

Barkgatan 11, Malmö. T +46 40 611 52 15

Café TrHIVsel

– Støttecenter for
hiv-smittede og
pårørende

Jernbaneg. 16, 2.
5000 Odense C

Mandag (kl. 14-21) spisning kl. 18 (30 kr.)

Tirsdag+Torsdag, rådgivning/hjemmebesøg

Onsdag (kl. 13-17) kaffe og socialt samvær

Tilmelding og rådgivning på T 63 14 28 20

Center for Sex og Sundhed
hiv • rusmidler • risikoadfærd

www.sexogsundhed.dk

Hiv & Hiv-chat

Anonym chat mellem hiv-smittede på www.hivinfo.dk hver tirsdag kl. 20.00-22.00.

hivlaegen.dk

Brevkasse for
hivsmittede og
deres pårørende



Kort og godt

Modtag et link på e-mail til Hiv-Danmarks Magazinet Lille, når det udkommer. Du har samtidig mulighed for at framelde at modtage Magazinet Lille med posten.

Du skal tilmelde dig ordningen på e-mail info@hiv-danmark.dk. Mærk venligst e-mailen: e-post.

Hvis du ikke automatisk får fornyet dit medlemskab over PBS, må du huske at forny medlemskabet af Hiv-Danmark. Indbetal senest den 1. februar 2006 på konto nr. 5470 000 701 23 77 for at være sikker på at modtage medlemsblad i marts. Husk at angive dit medlemsnummer. Du finder priser på medlemskab nederst på side 2 i dette blad.

Få nyheder fra Folkekirkens Aids-Tjeneste. Hør om de sammenkomster og arrangementer gennem året. Tilmeld dig på e-mail nyhedsbrev@aids-tjenesten.dk

Få nyheder fra STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation. Gå ind på www.stopaids.dk og tilmeld dig på siden STOP AIDS Nyt.

Patientsforeningsmøde

Af Morten Eiersted og Jens Wilhelmsborg

Hiv-Danmark deltog med fire personer på et endagsmøde med repræsentanter fra syv andre europæiske patientforeninger. Mødet var arrangeret af medicinalfirmaet Abbott, og blev afholdt i Amsterdam, hvor Hiv-Vereniging Holland var vært. Sidste år blev mødet afholdt i København.



Fra forrige møde for nordeuropæiske patientforeningen, arrangeret af Abbott og afholdt i København.

Til mødet havde man valgt tre emner, der skulle holdes oplæg om: Forebyggelse, evnen til at passe hiv-behandling og at skabe netværk for hiv-smittede.

En projektleder lagde ud med at fortælle om en mobil testklinik i den belgiske by Liège. I Belgien lader 5-6% af befolkning sig teste årligt. I Danmark er tallet omkring 3%. Sammen med andre byer som Antwerpen og Bruxelles formodes forekomsten af hiv at være høj i Liège. For at øge testaktiviteten blandt illegale indvandrere, prostituerede, hjemløse og andre udsatte grupper, har man i lidt over et år haft en mobil bus, der på et fast tidspunkt i aften timerne en gang om ugen parkeres forskellige steder i byen. Det er vigtigt for projektet, at det sker i samarbejde med en række andre foreninger (f.eks. sammenslutninger for prostituerede) og praktiserende læger. På et år blev tre personer diagnosticeret med hiv, tyve personer med hepatitis C samt et mindre antal med andre kønssygdomme. Fra rådgivningen af klinikens besøgende fremgår det, at det kun var femten personer, som ikke havde udsat sig for nogen risiko for hiv.

Hiv-Danmarks formand Henrik Arildsen holdt oplæg om Hiv, Liv og Behandling. Det er et projekt om patientuddannelse, som omfatter tre til fire aftener med forskellige temaer: diagnosen hiv, behandling af hiv, sikker sex samt fremtidsudsigterne. Mere end 250 hiv-smittede og mere end 80 pårørende har fulgt kurserne. Der har generelt været tilfredshed fra brugerne med projektet, og projektet har foranlediget, at nogle af kursusedtagerne efterfølgende har mødtes med hinanden efter behov i forskellige grupper.

Evnen til at passe sin hiv-behand-

ling blev på interessant vis et indblik i en russisk virkelighed, som er meget fjern fra Vesteuropa. Officielt skønnes 386.000 at være hiv-smittede. De uofficielle tal er dog helt oppe på 1 mio. mennesker. På trods af gratis behandling er blot 13.000 hiv-smittede i behandling, selv om det officielt skønnes, at mindst 100.000 har behov for at påbegynde behandling.

Situationen for hiv-smittede har ændret sig fra utilgængelig behandling til, at man ikke kan nå de personer, som har behov for behandling. Sådant er situationen i dag ifølge Sergey Smirnov, som er direktør for en sammenslutning af hiv-organisationer i Rusland.

Det er et stort problem, at stofbrug er kriminelt i Rusland. 80% af alle hiv-smittede har en baggrund i stofbrug, og metadon eller andre erstatninger for aktiv stofbrug er heller ikke lovligt i Rusland. Stofbrugere frygter dermed registrering og straf, hvis de henvender sig til sundhedsvæsenet for at blive behandlet. Et andet stort problem er tillige, at der ikke findes nogen landsdækkende retningslinjer for hiv-behandling. Herved kan man risikere kun at blive behandlet med ét hiv-præparat modsat de europæiske anbefalinger om en kombinationsbehandling. Alligevel har man med hjælp fra den globale fond mod hiv og tuberkulose etableret projekter i 10 ud af de 88 russiske provinser.

Fra Irland blev vi introduceret til Open Hart House, som er et værested for hiv-smittede. De har en medlemsskare på lidt over 630 personer, men når med deres nyhedsbreve lidt over det dobbelte. De valgte også at fortælle om de alternative tilbud, som blandt andet omfatter healing og akupunktur. Det blev nævnt som en vigtig kom-

ponent, især for dem som var holdt op med at tage deres medicin.

I Irland arbejder man for tiden også med en kampagne mod diskrimination: 'Stamp out Stigma'. Kampagnen blev lanceret i forbindelse med World Aids Dag den 1. december 2006.

I Estland er der 500 personer, som er i hiv-behandling. Selvom de første tilfælde af hiv blev konstateret i 2001, skønnes antallet af hiv-smittede at være knap 5.000, hvor 1.000 personer anslås at have behov for behandling. Ligesom i Rusland sker smittespredningen for en stor dels vedkommende gennem intravenøst stofbrug. Men modsat Rusland er medicin som metadon tilladt i behandlingen af stofbrug. Men hospitalerne udleverer kun behandling mod hiv, så Ngo'erne har ansvaret for den del, der omhandler medicin mod stofbrug. I fængslerne er der knapt 600 hiv-smittede, hvoraf 130 er i behandling.

Sini Pasanen fra Finland holdt oplæg om at skabe et netværk. I Finland findes der knapt 1.600 hiv-smittede. I Positiiviset (den finske patientforening) er knapt 400 medlemmer, selvom de ikke ved, hvor mange af medlemmerne, der er hiv-smittede. Foreningen vil gerne hverve flere medlemmer, men har problemer med, at folk ikke ønsker at modtage magasiner. De får f.eks. tilbakemeldinger fra sygeplejersker om, at de printer artikler fra Positiivisets medlemsblad ud til folk fra nettet, fordi folk har et stærkt ønske om at være anonyme.

Positiiviset har trods den kvindelige talsperson et ry som en sammenslutning for ældre hiv-smittede bøsser.

Afstande betyder meget i Finland, hvor ønsket fra enkelte om anony-

Patientsforeningsmøde i Amsterdam, gementer, som Hiv-Danmark står for: Hiv, Liv fortsat

mitet kan medføre, at det er svært at finde en anden person, de kan mødes med.

Andy Grysbæk holdt oplæg om 'hiv til hiv', som er et projekt om netværksdannelse i Danmark.

Projektet blev i sin tid udtænkt som en måde at mødes på hiv-smittede imellem, koordineret gennem rådgivningerne i Hiv-Danmark. En hiv-smittet kunne mødes anonymt en anden hiv-smittet op til tre gange for at tale med en ligesindet om hiv.

I dag har rollen for 'hiv til hiv' ændret sig. De frivillige sørger selv for at rejse midler til projektet, og de frivillige indgår ikke længere så ofte match med andre hiv-smittede.

'Hiv til hiv' bruges oftere som ressourcepersoner til andre arran-

Personalenyt!

Den 1. februar 2007 har Hiv-Danmark den glæde at byde psykosocial rådgiver Jannie Hautopp velkommen i Rådgivning Øst.

Frem til den 15. maj 2007 vikarierer psykolog Helle Hermansen for psykosocial rådgiver Tina Bruun i Rådgivning Øst.

Den 5. februar 2007 kan vi byde de to forskere på levekårsundersøgelsen, Mie Carstensen og Anders Dahl, velkommen tilbage til Hiv-Danmarks sekretariat.

Virker Selen mod hiv?

Af Jens Wilhelmsborg, medicinsk udvalg

Kosttilskuddet selen kan reducere virusmængden og forhøje CD4-tallet.

Ifølge en undersøgelse, som er blevet offentliggjort den 22. januar i magasinet 'Archives of Internal Medicine', er man kommet frem til denne konklusion, skriver avisen Los Angeles Times.

Selen er et mineral, der findes i mange fødevarer. Det sælges også som kosttilskud for mindre end 50 kr. for en måneds forbrug. Selen hjælper med til at regulere skjoldbruskkirtlen og immunsystemet. Indtages Selen øges mængden af antioxidanter ligeledes, som beskytter kroppen mod molekyler (frie radikaler), der kan skade kroppens celler. Fra tidligere studier ved man, at hiv-smittede med lav mængde af Selen har en forhøjet risiko for sygdom.

I den omtalte undersøgelse udvalgte Barry Hurwitz, professor i psykologi og medicin ved Miami Universitet, og hans kollegaer tilfældigt 262 voksne hiv-smittede med normal mængde af Selen til at tage

enten placebo (blindtablet uden selen) eller en 200 mcg tablet med selengær i ni måneder. Studiet var finansieret af NIH (det amerikanske National Institute of Health).

174 af deltagerne fuldførte det ni måneders forsøg. Ifølge Los Angeles Times var omkring 2/3 af deltagerne i kombinationsbehandling. Resultaterne viste, at hos 50 deltagere, som regelmæssigt indtog selen, faldt virusmængden med et gennemsnit på 12% efter ni måneder. Forskerne blev samtidig opmærksomme på, at CD4-tallet i gennemsnit blev øget med 30 celler per mikroliter blod. Ifølge professor Hurwitz havde selen en positiv effekt hos de deltagere, der var i kombinationsbehandling, uanset hvilken medicin de tog.

Undersøgelsen viste også, at hos 83 deltagere, der fik placebo, steg virusmængden med 12-15% og i samme periode faldt CD4-tallet med ca. 30 celler per mikroliter.

41 deltagere blev klassificeret som "nonresponders", fordi de ikke overholdt deres selenindtag eller fordi de havde tarmproblemer, der forhindrede optagelsen af selen. Studiet viste, at denne gruppe havde samme resultater som gruppen, der fik placebo.

Det ser ud til, at Selen hæmmer

Nyt om fedttab

Af Jens Wilhelmsborg, medicinsk udvalg

I november 2006 omtalte vi det nye danske forsøg med behandling af fedttab i ansigtet, som Rigshospitalet og Hvidovre Hospital har samarbejdet med medicinsk udvalg i Hiv-Danmark om.

I december 2006 skulle projektet have opnået endelig godkendelse fra Etisk Råd. Men en række spørgsmål fra rådet har ført til mindre rettelser i protokollen til forsøget.

I løbet af foråret begynder forskningslægerne forsøget, som i Danmark skal involvere 40 personer.

Det er et forsøg med stoffet 'Auqamid', hvor man gerne vil have, at hiv-smittede, som er plaget af fedttab i ansigtet, deltager.

Medicinsk udvalg vil annoncere i Hiv-Danmarks medlemsblad og på ambulatorierne, når vi ved nærmere om optagelsestidspunktet og kriterierne for at deltage i forsøget.

hivs evne til at kopiere sig selv, udtaler professor Hurwitz til Los Angeles Times. Han tilføjer, at selen er 'et simpelt, billigt og sikkert supplement til hiv-behandling'.

Ernæringsprofessor Jeffrey Blumberg ved det amerikanske Turft's University udtaler til samme avis, at når Selen lader til at være gavnligt og ikke synes at have nogen negative bivirkninger, kan det anvendes sammen med traditionelle behandlinger.

Jeffery Lennox, der er ledende forsker ved Emory University's hiv-klinik udtaler dog, at Selens virkning dog kan være af mindre betydning. Tilskud med Selen har sandsynligvis ikke nogen større betydning i den vestlige verden, fordi vi her fokuserer på behandlinger, der reducerer virusmængden til umålelig. Han tilføjer, at 'konklusionerne fra studiet er spændende, men at de ikke ændrer på den nuværende praksis i behandling af hiv. Hos patienter, der ikke modtager den optimale behandling, kan Selen dog have en fordel'.

Ifølge avisen Los Angeles Times fortsætter forskerne med at analysere data af Selens effekt ud over ni måneder og professor Hurwitz tilføjer, at det ser ud til, at effekten af Selen er langvarig.