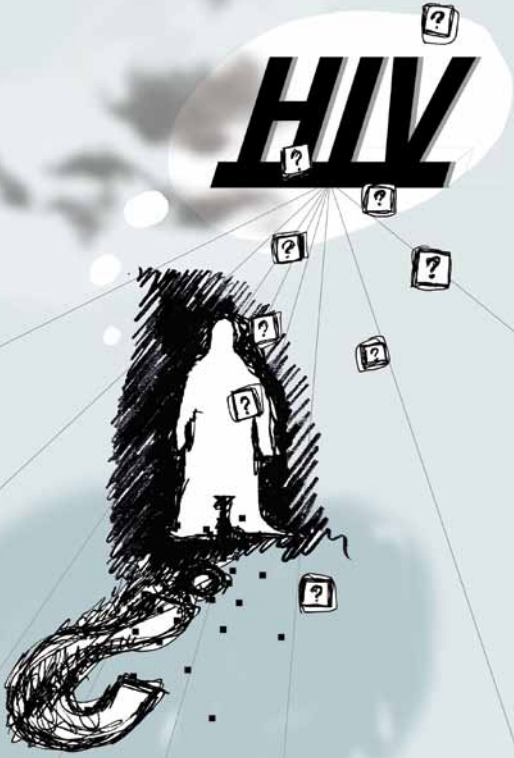


Hiv-testen er positiv



Denne folder er beregnet til personer, som lige har fået at vide, at de er smittet med hiv. Folderen indgår i serien Hiv, liv og behandling, hvor hver folder beskriver forskellige problemstillinger, man kan komme ud for som hiv-smittet. I serien findes der foldere om bl.a. behandlingsstart, krop og psyke, sociale rettigheder samt kærlighed, parforhold og sex.

Hiv-Danmark er patientforening for hiv-smittede og pårørende i Danmark. Foreningen tilbyder rådgivning til hiv-smittede og pårørende over hele landet, arrangerer kurser, seminarer, selvhjælpsgrupper, og den har væresteder i København og Århus. Du kan læse mere om foreningens tilbud på hjemmesiden [www.hiv-danmark.dk](http://www.hiv-danmark.dk)



© Hiv-Danmark 2007, version 1

**Ide og udvikling:** Henrik Arildsen og Andy Grysbæk, **Tekst:** Andy Grysbæk, **Korrektur:** Henrik Lyding, **Layout:** Krogh & Co Designbureau, **Illustration:** Lene Perez, **Tryk:** Basistryk. **Hiv-Danmark takker:** Overlæge Lars Nørgaard Nielsen og afdelingslæge Nina Weis for lægefaglig bistand. Alle hiv-smittede der har hjulpet med projektet. GlaxoSmithKline som har givet Hiv-Danmark penge, så projektet kunne gennemføres.

## **Hiv-testen er positiv**

Du har formentlig fået denne folder, fordi du lige har fået at vide, at du er smittet med hiv. Det kan være et stort chok at få den besked, men heldigvis findes der i dag medicin, som kan hjælpe dig til at leve mange år endnu. Dit liv er med andre ord langt fra forbi, fordi du har fået konstateret hiv.





En dansk undersøgelse viser, at den medicinske udvikling har gjort, at hiv ikke længere er den dødsdom, som sygdommen var tidligere. Ifølge lægerne kan en 25-årig, der lige er blevet hiv-smittet, regne med at leve, til vedkommende bliver 64 år.

En positiv hiv-test kan også påvirke dig psykisk og socialt, men der er flere steder, hvor du kan få hjælp til at komme videre. Det kan være gennem læger, sygeplejersker og socialrådgivere på hospitalet, eller det kan være gennem rådgivning og kurser i patientforeningen Hiv-Danmark.

### **Testen er helt sikker**

Det mest almindelige er, at man får taget en hiv-test, som viser, om man har dannet antistoffer mod hiv. Når man får en infektion, går immunforsvaret i alarmberedskab og begynder at danne antistoffer, som kan bekæmpe lige præcis den infektion, man har fået. Ved en almindelig børnesygdom vil immunforsvaret bekæmpe sygdommen med antistoffer, og derefter gemmes antistofferne, så immunforsvaret er klar til at bekæmpe nye angreb med det samme virus.

Gennem rådgivningen kan du også komme til at tale med en anden hiv-smittet, der har oplevet nogle af de samme ting, som du står overfor.

På samme måde vil immunforsvaret forsøge at bekæmpe hiv ved at danne antistoffer mod infektionen. Immunforsvaret er ikke i stand til at bekæmpe hiv, men der dannes antistoffer, som man kan måle ved en blodprøve. Hvis der er tegn på antistoffer mod hiv, analyseres blodprøven med en anden test, som viser, om der er tegn på antistoffer mod forskellige proteiner på overfladen af hiv. Hvis denne test også er positiv, er man smittet med hiv.

Hvis du er blevet undersøgt for hiv hos din læge, på en klinik eller et hospital, og testen var positiv, betyder det, at du er smittet med hiv. Et positivt svar i en såkaldt hjemmetest, man kan købe på nettet, er mindre sikkert, og hvis du har lavet sådan en, bør du få taget en ny test hos en læge eller på en klinik.

### **Vi reagerer forskelligt**

Der kan være forskellige årsager til, at man lader sig teste for hiv, og dermed også 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 Hiv-Danmark, hvor der kan være bedre tid end i et travlt ambulatorium. Hiv-Danmark er patientforening for hiv-smittede og pårørende, og rådgiverne kan enten være socialrådgivere, sygeplejersker, psykologer eller andre med en særlig efteruddannelse, som gør dem til højt 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. For eksempel arbejde, uddannelse, familie, venner, det sociale system, 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 nogle, som kommer igen, når de står overfor nye problemstillinger. Gennem rådgivningen kan du også komme til at tale med en anden hiv-smittet, der har oplevet nogle af de samme ting, som du står overfor.

Hiv-Danmark arrangerer desuden kursusafstner, temadage, seminarer, og foreningen har 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-smittede.

## **Livet er langt fra forbi**

Siden 1990, hvor man begyndte at lave statistik over antallet af hiv-smittede, har omkring 4.500 danskere fået den samme besked, som du nu har fået. Langt størstedelen af dem har fundet deres måde at komme videre, og de lever i dag et liv med familie, uddannelse, arbejde og venner.

En dansk undersøgelse viser, at hiv ikke længere er den dødsdom, som sygdommen var tidligere. Ifølge lægerne kan en 25-årig, der lige er blevet hiv-smittet, regne med at leve, til vedkommende bliver 64 år.

## **Nye medicinske muligheder**

Der er sket en enorm medicinsk udvikling, der gør, at du som nykonstateret hiv-smittet 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 frem.

## **Åbenhed omkring hiv**

Det vil være en stor ting at gå rundt alene med en viden om, at man er smittet med hiv. På nogle måder kan det minde om at have mistet en kæreste eller at 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, der skal have det at vide først, men det kan måske være rart at vide, at mange hiv-smittede venter med at informere familien og de nærmeste venner, til de har "øvet" sig på nogen, som ikke er så tæt på.

## Her kan du få information og rådgivning

Kontaktpersoner på hospitalet

Læge .....

Sygeplejerske .....

Socialrådgiver .....

Psykolog .....

Sekretær .....

Projektsygeplejerske .....

Hiv-Danmark er en forening for hiv-smittede og pårørende i Danmark, og her kan du få personlig rådgivning om de psykiske og sociale sider af hiv. Du behøver ikke være medlem for at få rådgivning, men det er nødvendigt at bestille tid. [www.hiv-danmark.dk](http://www.hiv-danmark.dk)

Rådgivning Øst – Sjælland

Skindergade 44, 1. sal

1159 København K

Tlf. 33 32 58 60

Mandag til torsdag kl. 10-14

Rådgivning Vest – Fyn og Jylland

Kannikegade 18

8000 Århus C

Tlf. 70 22 58 68

Mandag til torsdag bedst kl. 9.30-14.30

AIDS-Linien er en anonym telefon- og chatrådgivning, hvor du kan få svar på spørgsmål om kønssygdomme, hiv, aids og sikker sex.

Tlf. 33 91 11 19. Telefonerne er åbne alle hverdage kl. 9-23 og weekender samt helligdage kl. 11-18. Chattens åbningstider finder du på [www.aids-linien.dk](http://www.aids-linien.dk)

[www.hiv.dk](http://www.hiv.dk) er en fælles internetportal for alle organisationer, som arbejder med hiv og aids i Danmark. Her finder du links og beskrivelser for de enkelte organisationer.

