

A photograph of red berries and yellow autumn leaves on a wooden surface. The berries are in the foreground, and the leaves are scattered around them. The background is a blurred wooden surface.

HIV ja ikääntyminen

Hiv  Aids

LUKIJALLE

Tämä esite tarjoaa lukijalleen tietoa ikääntymisen vaikutuksista elämään hiv-positiivisena. Esite on tehty yhteistyössä HUS:n Infektiosairauksien poliklinikan ja Hiv-tukikeskuksen kanssa.





Hiv ja ikääntyminen nykypäivänä

Hiv-positiivisia on Suomessa tällä hetkellä noin vajaa 3000 henkilöä. Vuonna 2014 heistä 50-64-vuotiaita oli 31% ja 65-vuotiaita tai yli 8%. Kehittyneen lääkehoidon myötä hiv on muuttunut krooniseksi sairaudeksi ja siten ikääntyneellä hiv-positiivisella on saattanut olla hiv-tartunta jo useita vuosia tai jopa vuosikymmeniä. Lääkityksen ansiosta hiv-tartunnan saaneen eliniänodote on lähes sama kuin muulla väestöllä. Hiv-tartunnan kanssa voi elää täysipainoista elämää myös ikääntyessään. Se edellyttää säännöllistä lääkehoitoa ja seurantaa sekä omasta terveydestä huolehtimista.

Vuosittain uusista hiv-tartunnan saaneista yhä suurempi osa on yli 50-vuotiaita. Hiv-testejä tulee aktiivisesti tarjota kaikille iästä riippumatta, sillä uusia hiv-tartuntoja todetaan yhä iäkkäämmillä henkilöillä. Vuonna 2014 kaikista uusista tartunnoista 14 prosenttia todettiin yli 50-vuotiaalla Suomessa. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa raskauden ehkäisyn tarpeettomuus vaihdevuosien myötä ja siitä johtuen kondomin poisjättäminen yhdynnässä.



HIV ja AIDS

Hiv eli ihmisen immuunikatovirus on elimistön puolustusjärjestelmää tuhoava virus. Hi-virus tunkeutuu tietyn tyyppiin valkosoluihin ja tuhoaa niitä. Virus kykenee myös muuntautumaan helposti ja siksi sitä on vaikea tuhota lääkkeillä. Ilman lääkehoitoa hiv-tartunnan saaneella elimistön oma puolustuskyky heikkenee vähitellen ja hän altistuu monille erilaisille sairauksille. Hoitamattomana hiv-tartunta johtaa aidsiin.



Miten hiv tarttuu?

Hi-virus tarttuu heikosti. Hiv ei leviä ilman tai kosketuksen välityksellä, vaan tarvitsee siirtyäkseen limakalvo- tai verikontaktin.

Hi-viruksen tartuntatavat ovat:

- suojaamaton emätin- tai anaalivydyntä hiv-tartunnan saaneen kanssa
- suojaamaton suuseksi hiv-tartunnan saaneen kanssa; riski on sillä osapuolella joka saa emätineritettä, spermaa tai esiliukastetta omaan suuhunsa
- hi-virusta sisältävä veren- tai elinsiirto
- hi-virusta sisältävien pistoshuumevälineiden käyttö
- äidistä lapseen raskauden, synnytyksen tai imetyksen aikana



Tartunnan toteaminen

Hiv-tartunta todetaan hiv-vasta-aine-testillä. Hiv-tartunta näkyy testissä 1-3 kuukauden kuluttua tartunnasta. Hiv-tartunta ei näy päällepäin, eikä sitä voi todeta oireista. Hiv-tartunnan saanut voi olla vuosia oireeton. Testi voidaan tehdä joko pikatestinä sormenpäästä tai suoniverinäytteenä. Suomessa testejä tehdään kaikkialla terveydenhuollossa, Hiv-tukikeskuksessa ja Suomen Punaisella Ristillä (SPR). Tartunnan toteaminen mahdollisimman pian tartunnan saamisen jälkeen antaa hyvät mahdollisuudet oman terveyden hoitamiseksi ja muiden suojaamiseksi.



Onko hiviin parantavaa lääkehoitoa?

Hiv-tartunta on krooninen, seurantaa ja hoitoa vaativa sairaus. Hiv-tartuntaan ei ole tällä hetkellä parantavaa lääkehoitoa, mutta lääkityksen avulla hiv-positiivisen henkilön elinikä pitenee ja elämänlaatu paranee.

Hiv-infektion hoito perustuu antiretroviraalilääkitykseen, jota käytetään yleensä kolmen viruslääkkeen yhdistelmänä. Lääkitys hidastaa viruksen lisääntymistä ja estää terveiden solujen infektoitumista. Lääkityksen avulla elimistön heikentynyt puolustuskyky pääsee normalisoitumaan ja taudin eteneminen voidaan pysäyttää. Silloin tartunta ei etene aids-vaiheeseen.

Lääkehoito aloitetaan aina yksilöllisesti infektio­lääkärin tekemän arvion perusteella. Lääkehoito jatkuu läpi elämän.

Nykyisten lääkehoitojen avulla myös aids-vaiheessa olevien henkilöiden virusmäärät saadaan yleensä laskemaan ja oheistauteja pystytään hoitamaan tehokkaasti.



Ikääntyminen ja lääkitys

Toimivaa hiv-lääkitystä ei ole tarvetta muuttaa tai vaihtaa vain ikääntymisen vuoksi. Olennaista on, iästä riippumatta, miten hyvin lääke sopii kyseiselle henkilölle. Hivin hoidossa käytettävän antiretroviraalihoito on tehokas lääkitys, joka parantaa elämänlaatua ja pidentää elinikää.

Jotta lääkkeet säilyttävät tehonsa, on ne otettava ohjeiden mukaan säännöllisesti. Imeytymisen ja tehon varmistamiseksi jotkut lääkkeet on otettava ruoan kanssa. Jos unohtaa ottaa lääkkeen ajallaan, on yleensä parempi ottaa se myöhässä kuin jättää kokonaan väliin.


Ihmisen ikääntyessä saattaa hänelle tulla uusia sairauksia tai vaivoja ja niiden lääkitseminen tulee ajankohtaiseksi. On tärkeää muistaa keskustella uusista lääkkeistä tai luontaistuotteista yhdessä hoitavan lääkärin kanssa ennen niiden käytön aloittamista ja varmistaa niiden yhteensopivuus hiv-lääkkeiden kanssa. Jotkut lääkkeet, luontaistuotteet tai vitamiinivalmisteet saattavat viedä hiv-lääkkeiden tehon. Toisaalta hiv-lääkkeet voivat vaarallisesti nostaa tai laskea muiden lääkkeiden pitoisuuksia.

”Olen syönyt pitkään samoja lääkkeitä ja ne sopivat minulle hyvin. Lääkkeiden kanssa ei ole mitään ongelmaa.”

Mies 65+v.
tartunta ollut 20 vuotta

”Hiv-lääkitykseni on pysynyt samana pitkään eikä minulla ole ollut mitään haittavaikutuksia. Mikä on vanhenemisen myötä muuttunut on se, että nykyään otan lääkkeet hyvin säännöllisesti ja olen hyvin valmistautunut: lääkkeet ovat aina mukanani. Nuorempana saatoin unohtaa lääkkeet joskus kotiin lähtiessäni reissuun.”

Mies 55+v.
tartunta ollut 20 vuotta

A photograph of two women laughing together outdoors. The woman on the left is older, with short, curly grey hair, wearing a light blue sweater and a colorful striped scarf. The woman on the right is younger, with short dark hair, wearing a light blue jacket over a grey t-shirt. They are both smiling broadly and looking at each other. The background is a blurred outdoor setting, possibly a beach or a park.

”Ikääntymisellä ei ole ollut mitään vaikutusta lääkahoitoon. Niin kuin kaikkien lääkkeiden kanssa, on hiv-lääkityksestä ja kaikista muista lääkkeistä kerrottava aina lääkärille, jotta ikäviltä lääkkeiden yhteisvaikutuksilta vältytään. Työterveyshuollossani hiv-statusseni on alusta lähtien ollut tiedossa, ja mitään ongelmia ei ole ollut.”

Nainen 55+v.
tartunta ollut 15 vuotta



Elätkö yhtä pitkään kuin muut?

Hiv-tartunnan saaneen eliniänodote on lähes sama kuin muulla väestöllä. Tämän mahdollistaa kehittynyt lääkehoito.

Ilman lääkitystä hiv-tartunnan saaneen keskimääräinen eliniänodote on noin 10-12 vuotta.

Tartunnan jälkeen hiv-infektion kehitys riippuu tartunnan toteamiseen kuluneesta ajasta, lääkityksestä, viruksen vastustuskyvystä lääkkeille, tartunnan saaneen vastustuskyvystä, iästä, mahdollisista muista sairauksista ja monista muista tekijöistä.



Voinko enää harrastaa seksiä?

Jokaisella on oikeus terveelliseen ja tyydyttävään seksielämään. Hiv-positiivisuus ei poista tätä oikeutta eli hiv-positiivinen voi harrastaa seksiä. Seksuaalisuus ja seksi kuuluvat myös ikääntyneiden elämään ja ovat monelle tärkeä osa hyvinvointia. Olennaista on muistaa turvaseksi eli kondomin käyttö ja lääkehoidon säännöllisyys. Säännöllisellä lääkehoidolla virukset voidaan saada mittaamattomalle tasolle ja silloin tartuntariski seksissä on käytännössä olematon.



Vaikuttaako hiv ikään- tymiseen? Vaikuttaako ikäntyminen hiviin?

Ikäntyminen tuo tullessaan muutoksia omaan kuntoon, kehoon ja terveyteen. Kaikki nämä muutokset ovat yksilöllisiä. Ikääntyvillä hiv-positiivisilla tiettyjen liitännäissairauksien riski on suurentunut. Näitä liitännäissairauksia ovat esimerkiksi diabetes, syövät sekä erilaiset sydän- ja verisuonisairaudet ja osteoporoosi. Hiv-positiivisilla nämä sairaudet voivat kehittyä aikaisemmin ja nopeammin kuin muulle väestölle. Lisäksi hiv-tartunta saattaa vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin sekä lisätä riskiä sairastua muistisairauksiin.

Hiviin liittyvä stigma ja syrjintä voivat altistaa masennukselle iästä riippumatta ja aiheuttaa jopa sairauteen liittyvien fyysisten oireiden kokemisen voimakkaampana. Useat hiv-positiiviset ovat kohdanneet syrjintää tai ennakkoluuloja liittyen hiviin.

”Vanhenemisen myötä minulle on tullut jotain terveysongelmia, mutta ne eivät liity suoraan hiviin. Välillä unohtelen asioita, mutta en tiedä johtuuko se vanhenemisestä vai hivistä.”

Mies 65+v.
tartunta ollut 20 vuotta

”Hiv ei ole vaikuttanut ikääntymiseeni, enemmän se vaikutti minuun, kun olin nuori. Nuorena tuntui, että hiv rajoitti elämäni, nykyään tuntuu, että kaikki on mahdollista.”

Mies 55+v.
tartunta ollut 20 vuotta

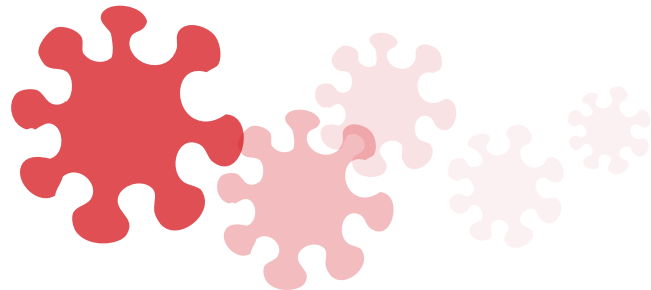
”Hiv sinällään ei varmaankaan ole vaikuttanut elämäni juuri mitenkään. Ei voi tietää, ovatko iän mukanaan tuomat vaivat hivistä johtuvia vai vain ikääntymisestä. Esim. kankeus, muistin huononeminen ja hidastuminen ovat normaalisti iän mukanaan tuomia asioita, eikä voida ajatella, että ne johtuisivat pelkästään hivistä.”

Nainen 55+v.
tartunta ollut 15 vuotta



Mitä voin tehdä oman terveyteni edistämiseksi?

- Tapaa sinua hoitava infektio lääkäri säännöllisesti ja kerro hänelle avoimesti terveydentilastasi. Muista mainita lääkärille myös mahdolliset muut sairautesi ja lääkityksesi.
- Ota hiv-lääkkeesi säännöllisesti ohjeiden mukaan.
- Varmista aina ennen uuden lääkkeen tai luontaistuotteen aloitusta sen yhteensopivuus hiv-lääkkeiden kanssa.
- Pidä huoli terveellisistä elämäntavoista: Liiku säännöllisesti, pyri syömään terveellisesti ja nuku riittävästi. Jos tupakoit tai käytät alkoholia, harkitse niiden käytön lopettamista tai vähentämistä.
- Muista, että et ole yksin! Sekä ammatillista tukea että vertaistukea on saatavilla kaikissa elämänvaiheissa.





Mistä saan tietoa, apua ja tukea?

HIV-TUKIKESKUS

Hiv-tukikeskus on ammatillinen toimija, joka tekee ennaltaehkäisevää työtä ja tarjoaa palveluita hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen sekä tartuntaa pelkääville. Hiv-tukikeskuksen matalan kynnyksen palveluita ovat hiv-pikatestaus sekä puhelin- ja nettineuvonta. Hiv-testeissä voi käydä kaikissa tukikeskuksen toimipisteissä varaamalla ajan puhelinneuvonnasta.

- Puhelinneuvonta toimii ma-to klo 10.00–15.30 numerossa 0207 465 705
- Nettineuvonta toimii osoitteessa www.hivtukikeskus.fi / www.hivcenter.fi

Hiv-tukikeskus tarjoaa myös mahdollisuuden kriisi- ja tukikeskusteluihin sekä vertaistukeen. Kaikki Hiv-tukikeskuksen palvelut ovat maksuttomia, nimettömiä ja luottamuksellisia. Palveluita on mahdollisuus saada suomen, venäjän, somalin ja englannin kielellä. Tulkin käyttö on mahdollista asiakkaan toivomuksesta. Hiv-tukikeskuksen toimipisteet ovat Helsingissä, Tampereella ja Oulussa.

HIV-TUKIKESKUKSEN VERTAISTUKIRYHMÄ JA SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

Vertaistukiryhmässä ja sopeutumisvalmennuskursseilla on mahdollisuus tavata toisia hiv-tartunnan saaneita ja heidän läheisiään. Ryhmästä ja kursseista saat lisätietoja Hiv-tukikeskuksesta.

MUUT TOIMIJAT:

- Hiv-tartunnan saaneiden ja heidän läheistensä vertaistuki- ja edunvalvontajärjestö sekä hiv-tartunnan saaneiden ja aidsia sairastavien potilasjärjestö: Positiiviset ry, 09-692 5441, www.positiiviset.fi
- Suomen Punaisen Ristin (SPR) hiv-neuvontapuhelin 0203 27000 ma-to klo 17.00–20.00
- Suomen Punaisen Ristin Pluspisteet Jyväskylässä, Joensuussa, Kuopiossa ja Seinäjoella



Hiv  Aids

HIV-TUKIKESKUS

Unioninkatu 45 K, 00170 Helsinki

Hiv-tukikeskuksen neuvontapuhelin

p. 0207 465 705, (ma-to klo 10–15.30)

www.hivtukikeskus.fi

