



**Elämä
hiv-positiivisena**

Lukijalle

- Mikä on hiv?
- Miten hiviä hoidetaan?
- Millaista on elämä hiv-positiivisena?
- Mistä saat tietoa ja apua?

Tästä esitteestä saat tietoa siitä,
mikä on hiv ja millainen sairaus se on.

Esite kertoo myös, miten hiviä hoidetaan
ja millaista hiv-positiivisen elämä on.

Esitteen lopussa on lista paikoista, jotka auttavat
hiv-positiivisia ja heidän perheitään.



hiv|point

Mitä tarkoittaa hiv-positiivinen?

Hiv-positiivinen on henkilö, jolla on todettu hiv-sairaus.

Miksi juuri minä?

Hi-virus voi tarttua monella eri tavalla. Jokainen hiv-positiivinen myös kokee sairautensa eri tavalla.

Kun henkilö kuulee hiv-tartunnasta, hän saattaa olla ensin järkyttynyt.

Joku toinen voi olla helpottunut, koska hän on saanut varman tiedon taudista ja saa siihen lääkettä.

Kaikki ajattelutavat ovat yhtä oikeita.

On tärkeää, että hiviin sairastunut ei syytä itseään tai seksikumppania. On mahdollista, että kumppani ei ole tiennyt, että hänellä on hiv.

Tärkeintä on, että jokainen hiv-positiivinen saa varman tiedon omasta hiv-tartunnasta. Sen jälkeen hiv-positiivinen voi saada oikeaa hoitoa ja elää tavallista elämää.

Jos epäilet, että sinulla tai seksikumppanillasi on hiv, kerro asiasta heti lääkärille tai sairaanhoitajalle.

Mikä on hiv?

Hiv on sairaus, jonka aiheuttaa hi-virus.
Hiv tulee sanoista Human Immunodeficiency Virus.

Hi-virus tunkeutuu ihmisen elimistön puolustusjärjestelmään ja alkaa tuhota sitä.

Ilman lääkkeitä hiv-positiivisen kunto huononee vähitellen.

Hiviä ei voi parantaa. Lääkehoito kuitenkin estää sen, että sairaus ei etene ja pahene.

Lääkkeiden avulla hiv-positiivinen voi elää tavallista elämää.

Entä mikä on aids?

Jos hiv-positiivinen ei saa lääkettä, sairaus pahenee ja siitä kehittyy aids.

Aids on hivin loppuvaihe. Aidsissa potilaan vointi huononee, ja tauti johtaa lopulta kuolemaan. Koska hi-virus on heikentänyt elimistön puolustuskykyä, potilas saa helposti jonkin vakavan taudin, kuten keuhkokuumeen tai tuberkuloosin.

Hiv-lääkkeet auttavat usein myös alkuvaiheen aidsiin.



Miten hiv tarttuu?

Hiv ei tartu helposti.

Hiv ei voi tarttua ilmasta tai kosketuksesta.

Hiv ei tartu missään arkipäivän tilanteessa.

Ihminen voi saada hiv-tartunnan näissä tilanteissa:

- Yhdyntä ilman kondomia, jos kumppanilla on hiv, eikä hän saa siihen lääkitystä.

- Suuhun tulee spermaa, esiliukastetta tai emättimen eritettä, jossa on hi-virusta.

- Hi-virusta sisältävää verta joutuu elimistöön esimerkiksi verensiirron tai elinsiirron kautta.

Suomessa kaikki luovutettu veri ja kaikki luovutetut elimet testataan aina sairaalassa.

Niissä ei ole hi-virusta.

Verensiirto ja elinsiirto ovat Suomessa aina turvallisia.

- Ihminen käyttää neulaa tai ruiskua, jossa on hi-virusta sisältävää verta.

- Jos äidillä on hiv, sairaus voi tarttua äidistä vauvaan raskauden, synnytyksen tai imetyksen aikana.

Äidin hiv-lääkitys auttaa kuitenkin siihen, että vauva ei saa hiv-tartuntaa.

Hiv-testi

Jos epäilet, että olet saanut hiv-tartunnan, käy heti hiv-testissä.

Tieto tartunnasta on tärkeä, jotta lääkehoito voidaan aloittaa nopeasti.

Myös seksikumppanisi pitää käydä hiv-testissä.

Hiv-testi tehdään verestä.

Verikoe otetaan sormenpäältä tai suonesta.

Hiv-testi on ilmainen.

Se on myös turvallinen ja täysin luottamuksellinen.

Kaikissa terveydenhoitopaikoissa työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus.

Lääkärit ja sairaanhoitajat eivät saa puhua sairaudestasi muille ihmisille.

Hiv-testejä tekevät

- kaikki terveydenhoitopaikat
- Hivpoint
- Suomen Punaisen Ristin (SPR) Pluspisteet
- A-klinikkasäätiön jotkut toimipisteet.

On hyvä muistaa, hiv-testi ei näytä hiviä heti.

Hiv näkyy testissä vasta 1–3 kuukauden kuluttua tartunnasta.



Onko hiviin parantavaa hoitoa?

Hiv on krooninen sairaus eli hivistä ei voi parantua.

Hiv-lääkkeet ovat ainoa hoito hiviin.

Lääkkeitä käytetään koko loppuelämän ajan.

Hiv-lääkkeet auttavat vain, kun ne ottaa säännöllisesti ja ohjeen mukaan.

Hiv-lääkkeet poistavat hivin oireet.

Sairaus pysähtyy.

Kun hiv-positiivinen syö hiv-lääkkeitä, hän ei tartuta hiviä muihin.

Millaista hivin hoito on?

Hiviä hoidetaan lääkkeillä.

Hoitoon kuuluu myös esimerkiksi tapaamisia lääkärin ja sairaanhoitajan kanssa ja laboratoriokokeita.

Lääkärit seuraavat tautia säännöllisesti.

Yleensä hiv-lääkkeet auttavat hyvin hiv-positiivista.

Oma lääkärisi osaa kertoa juuri sinun tilanteestasi.

Kauanko hivin kanssa voi elää?

Lääkkeiden avulla hiv-positiivinen voi elää yhtä vanhaksi kuin ihmiset, joilla ei ole hiviä.

Ilman lääkehoitoa hiv-positiivinen elää noin 12 vuotta sairastumisesta.

Paljonko hivin hoito maksaa?

Hivin hoito on Suomessa potilaalle ilmaista.

Hivin lääkehoito maksaa noin 15 000 euroa vuodessa, mutta sen maksaa kotikunta.

Millaisia hiv-lääkkeet ovat?

Hiv-lääkehoitoa ei voi koskaan aloittaa ilman lääkärin apua. Lääkäri määrää lääkkeet ja antaa myös tarkat ohjeet lääkehoitoa varten.

Hiv-lääkkeet ovat viruslääkkeitä.

Hiviin käytetään yleensä kolmea eri viruslääkettä.

Lääkkeet hidastavat hi-viruksen lisääntymistä.

Ne estävät taudin etenemisen niin, että terveet solut eivät infektoitu eli saa hiv-tartuntaa.

Kun hiv-positiivinen käyttää hiv-lääkkeitä, hänen vastustuskykynsä ja terveytensä paranevat.

Hiv-positiivisen olo ja kunto kohenevat.

Lääkkeet täytyy ottaa säännöllisesti.

Jotkut lääkkeet täytyy ottaa ruoan kanssa.

Jos jostain syystä unohtaa ottaa lääkkeen, se kannattaa ottaa heti, kun se on mahdollista.

Hiv-lääkkeet ja muut lääkkeet

Jos olet hiv-positiivinen, kerro aina lääkärille myös kaikista muista sairauksistasi.

Kerro lääkärille myös, mitä lääkkeitä, vitamiineja tai luontaistuotteita käytät.

Hiv-lääkkeet voivat vaikuttaa muiden lääkkeiden ja vitamiinien tehoon.

Hiv-lääke voi tehdä jostain lääkkeestä liian vahvan ja huonontaa jonkin muun lääkkeen tehoa.

Millaista on hiv-positiivisen elämä?

Hiv-positiivinen voi elää tavallista ja täysipainoista elämää. Hiv ei estä hyvää ja normaalia elämää.

Hiv-positiivinen voi tehdä töitä, opiskella ja harrastaa. Hiv-positiivinen voi seurustella, mennä naimisiin ja saada lapsia.

Hiv tarttuu heikosti. Hiv ei tartu muihin ihmisiin missään tavallisen elämän tilanteessa. Hiv-positiivisen on hyvä elää terveellisesti. Hyvät elintavat auttavat pysymään terveenä.

Hyviin elintapoihin kuuluu, että nukut riittävästi, kuntoilet ja syöt terveellisesti. Vältä tupakanpolttota ja alkoholia. Tupakka ja alkoholi eivät ole terveellisiä kenellekään.

Työ ja opiskelu

Hiv-positiivinen voi tehdä töitä ja opiskella niin kuin muutkin.

Voit päättää itse, kerrotko sairaudesta töissä tai koulussa. Sairaudesta ei ole pakko kertoa.

Lain mukaan hiv-positiivista ei saa syrjiä työpaikalla.

Työnantaja ei saa määrätä hiv-testiä, eikä hiv estä uuden työpaikan saamista.

Hiv, perhe ja ystävät

Voit päättää itse, kerrotko sairaudesta perheenjäsenille tai ystäville.

Seksikumppanille sairaudesta täytyy kertoa, muille ei ole pakko kertoa.

Yleensä hiv-positiivisen on hyvä kuitenkin puhua ainakin yhdelle tutulle ihmiselle hivistä.

Kertominen auttaa ja helpottaa omaa oloa.

Läheinen ihminen voi myös tukea sinua.

On tärkeää, että et jää yksin sairautesi kanssa.

Saat tukea ja keskusteluapua myös esimerkiksi

Hivpointista.

Hiv ja lapset

Hiv-positiiviset voivat perustaa perheen samalla tavalla kuin muut. Kun suunnittelet raskautta, keskustele ensin lääkärin kanssa.

Jos sinulla on lapsia, voit kertoa hivistä lapsille, jos haluat.

Ota huomioon, minkä ikäinen lapsi on ja mitä hän

ymmärtää. Kerro pienelle lapselle asiasta yksinkertaisesti.

Jokainen hiv-positiivinen päättää itse, kertooko hän lapsille hivistä. Jotkut hiv-positiiviset eivät halua kertoa sairaudesta lapsilleen. Lapsi voi kuitenkin huomata esimerkiksi hiv-lääkkeet ja ihmetellä niitä. Usein on hyvä olla lapselle avoin ja vastata lapsen kysymyksiin.



Hiv ja muu terveydenhoito

Hivistä on hyvä kertoa aina, kun käyt lääkärissä.

Muita sairauksiasi osataan hoitaa paremmin, kun lääkäri tai sairaanhoitaja tietää hiv-tartunnastasi.

On myös syytä muistaa, että hiv-lääkkeet voivat vaikuttaa muihin lääkkeisiin.

Joissakin kunnissa hiv-positiivisille on oma hammaslääkärin vastaanotto. Yleensä hiv-positiiviset hoidetaan kuitenkin samassa paikassa kuin muut.

Hiv ja oleskelulupa

Hiv-positiivinen voi saada Suomessa oleskeluluvan.

Hiv ei vaikuta siihen, saako ihminen luvan olla Suomessa.

Hiv ja seksi

Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään seksiin, myös hiv-positiivisella.

Suomen laki määrää, että hiv-positiivisen pitää kertoa hivistä uudelle seksikumppanille ennen seksiä. Sairaudesta pitää kertoa myös silloin, jos seksissä käytetään kondomia.

Hiv-lääkkeet estävät sen, että sairaus tarttuu seksikumppaniin. Siksi on tärkeää ottaa lääkkeet ohjeen mukaan.

Myös kondomi estää sen, että hiv tarttuu seksikumppaniin.

Miten suojaan kumppaniani hiv-tartunnalta?

Näin suojaat kumppaniasi tartunnalta:

Seksitapoja on monenlaisia.

Hiv voi tarttua seksissä kuitenkin vain:

- suojaamattomassa yhdynnässä eli emätinyhdynnässä tai anaaliyhdyntäessä ilman kondomia
- suojaamattomassa suuseksissä, jossa ei käytetä kondomia tai suuseksisuojaajaa. Suuseksissä tartunnan vaara on kuitenkin pieni.

Voit suojata kumppaniasi hiv-tartunnalta seuraavilla tavoilla:

- 1) kondomin ja suuseksisuojaajan käyttäminen
- 2) säännöllinen hiv-lääkitys
- 3) ennaltaehkäisevä lääkitys



1. Kondomi

Kondomi suojaa tehokkaasti hiv-tartunnalta ja muilta seksitaudeilta, kun sitä käytetään oikein.

Tärkeää on löytää kondomi, joka sopii itselle ja kumppanille. Kondomeja on monenlaisia ja monen kokoisia. Kondomin täytyy olla oikean kokoinen. Liian iso kondomi irtoaa helposti, ja liian pieni kondomi menee helposti rikki. Kondomeja myyvät esimerkiksi marketit, apteekit, kioskit ja internetkaupat.

Kondomin kanssa kannattaa käyttää liukuvoidetta. Liukuvoide lisää nautintoa, pitää limakalvot ehjinä ja kondomi pysyy varmemmin ehjänä seksin aikana. Kannattaa käyttää vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta. Liukuvoiteita myyvät esimerkiksi marketit, apteekit ja internetkaupat.

Näin käytät kondomia

1. Tarkista suojarahkkauselta kondomin viimeinen käyttöpäivä.



2. Avaa kondomin suojarahkaus.

Avaa kondomi käsillä.

Älä avaa kondomia esimerkiksi hampailla.

Varo, että kondomi ei hajoa.

Jos kondomi hajoo, ota uusi kondomi.



3. Vedä peniksen esinahkaa taaksepäin.

Pidä kiinni kondomin päästä.

Rullaa kondomi peniksen päälle,
aivan peniksen juureen saakka.

Oikea suunta on se, johon kondomi aukeaa helposti.



4. Käytä mukana liukuvoidetta.



5. Vedä penis ja kondomi ulos heti siemensyöksyn jälkeen.

Pidä samalla kiinni kondomista, että se ei irtoa liian aikaisin.

Yhtä kondomia voi käyttää vain yhden kerran.

Näin käytät suuseksisuoja

Myös suuseksissä pitää suojautua hiv-tartunnalta ja muilta seksitaudeilta. Kondomi suojaa taudeilta, kun penistä hyväillään suulla. Suuseksisuoja suojaa seksitaudeilta, kun suulla hyväillään emätintä tai peräaukkoa.

Tee itse suuseksisuoja kondomista

1. Leikkaa kondomin pää irti saksilla.
2. Laita sakset sisään reiästä ja leikkaa kondomi halki.
3. Levitä kondomi auki.
4. Levitä avattu kondomi emättimen tai peräaukon päälle suuseksissä.

2. Hiv-lääkkeiden säännöllinen käyttö

Hiv-lääkitys estää hiv-tartunnan. Hiv-positiivinen henkilö ei tartuta hiviä, jos hänellä on toimiva lääkitys. Hiv-lääkkeet laskevat hi-virusten määrän veressä ja muissa eritteissä niin, että hiv ei tartu seksissä ilman kondomia.

3. Ennalta ehkäisevä lääkitys eli PrEP

Hiv-positiivisen kumppania varten on olemassa ennalta ehkäisevä lääke eli PrEP-lääke, joka estää tartunnan saamisen.

Lääkkeen koko nimi on

PrEP Pre-Exposure Prophylaxis.

PrEP-lääkettä ei ole kuitenkaan

helposti saatavissa Suomessa,

ja sen käyttö vaatii lääkärin seurantaa.

Lääkkeestä voi kysyä lisää lääkäriltä.

Jälkiehkäisevä lääke

Varotoimista huolimatta hiv-positiivisen ja hänen kumppaninsa seksissä

voi joskus syntyä riskitilanne.

Riskitilanne voi syntyä esimerkiksi,

jos hiv-positiivinen ei käytä hiv-lääkkeitä

ja kondomi hajoaa seksin aikana.

Tällöin kumppani voi käyttää

jälkiehkäisy-lääkettä, joka estää tartunnan.

Jälkiehkäisy-lääkkeen nimi on

Post-Exposure Prophylaxis, lyhyemmin PEP.

PEP-lääke pitää ottaa nopeasti

riskitilanteen jälkeen eli

viimeistään 48–72 tunnin sisällä.

PEP-lääke on ilmainen,

ja sen antaa infektio-lääkäri.

Jos tarvitset PEP-lääkkeen,

ota yhteyttä lääkäriin.

Lisätietoja on myös Hivpointin sivuilla.

SANASTOA

Riskitilanne

Riskitilanne on tilanne, jossa hiv voi tarttua.

Riskitilanteessa esimerkiksi kondomi hajoaa seksissä.

Seksitauti

Tauti, joka tarttuu yhdynnässä ilman kondomia tai suuseksissä ilman suuseksisuoja.

Pikatesti

Pikatesti on hiv-testi, joka kertoo vastauksen nopeasti, yleensä 1-20 minuutissa. Pikatestin voi tehdä 3 kuukautta mahdollisen tartunnan jälkeen.

Antiretroviraalilääkitys

Lääkitys, jota käytetään hivin hoitoon.

Lääkkeet ovat antiretroviraalilääkkeitä eli viruslääkkeitä.

Yleensä hiv-hoidossa käytetään kolmea eri viruslääkettä.

Hi-virusmäärä

Hi-virusmäärä kertoo, kuinka paljon hi-virusta on millilitrassa hiv-potilaan verta.

Vasta-aine

Kun ihminen saa hiv-tartunnan, hän alkaa muodostaa vasta-aineita hi-virukselle.

Hiv-testi näyttää elimistön vasta-aineet veressä.

CD4-solu eli T4-solu eli auttajasolu

Tämä solu pitää tavallisesti ihmisen elimistön kunnossa.

Hi-virus tuhoaa näitä soluja.

MISTÄ SAAT APUA JA LISÄÄ TIETOA

Hivpoint

Hivpoint auttaa koko Suomessa.
Hivpointissa voit puhua suomea tai englantia.
Kysy myös, voitko saada tulkin.

Kaikki Hivpointin apu on ilmaista, nimetöntä ja luottamuksellista.

Hivpoint auttaa:

- hiv-positiivisia
- hiv-positiivisten perheitä ja läheisiä ihmisiä
- ihmisiä, jotka pelkäävät hiviä.

Hivpointin palveluita ovat:

- hiv-pikatesti
- neuvonta puhelimessa
- neuvonta internetissä
- neuvonta internet-chatissa
- seksuaalineuvonta
- vertaistuki
- sopeutumisvalmennuskurssit.

Vertaistuki on keskustelua toisen samassa tilanteessa olevan ihmisen kanssa, eli toisen hiv-positiivisen kanssa.

Hivpointista voit varata ajan tukikeskusteluun.
Voit osallistua vertaistukiryhmään muiden hiv-positiivisten kanssa.

Sopeutumisvalmennuskurssi on kurssi, joka antaa tietoa ja apua, kun hiv on uusi asia.
Kurssilla on hiv-positiivisia ja heille läheisiä ihmisiä.

Hivpointin yhteystiedot

Hivpointin puhelinneuvonta:

Puhelinnumero 0207 465 705.

Soita maanantaina, tiistaina, keskiviikkona tai torstaina kello 10–15.30.

Tietoa ja neuvontaa internetissä osoitteessa:

www.hivpoint.fi

Hivpointin toimistot ovat Helsingissä, Tampereella ja Oulussa.

Katso Hivpoint-toimistojen osoitteet esitteen lopusta.

Muita paikkoja, jotka auttavat erityisesti hiv-positiivisia:

Positiiviset ry

Positiiviset ry on yhdistys, joka antaa vertaistukea hiv-positiivisille ja aisia sairastaville ja heidän perheille.

Positiiviset ry myös puolustaa potilaiden oikeuksia.

Positiiviset ry:n puhelinnumero on 09 692 5441.

Positiiviset ry:n internetosoite on www.positiiviset.fi

Suomen Punainen Risti (SPR)

Suomen Punainen Risti (SPR) neuvoo puhelimesta.

Soita SPR:n puhelinnumeroon 0203 27000 tiistaina tai torstaina klo 17–20.



Yhteystiedot:

HELSINKI
Unioninkatu 45 K,
00170 Helsinki

TAMPERE
Aleksanterinkatu 29 A 29,
33100 Tampere

OULU
Kumppanuuskeskus
Kansankatu 53,
90100 Oulu

Hivpointin neuvonta:
puh. 0207 465 705
(ma-to klo10–15.30)
www.hivpoint.fi