



Hiv ja ikääntyminen

Lukijalle

Tämä esite tarjoaa lukijalle tietoa siitä, miten ikääntyminen vaikuttaa hiv-tartunnan kanssa elämiseen. Esite on tehty yhteistyössä HUS:n Infektiosairauksien poliklinikan ja Hivpointin kanssa.



hiv|point

Hiv ja ikääntyminen nykypäivänä

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.

Kehittyneen lääkehoidon myötä hiv on muuttunut krooniseksi sairaudeksi ja siten ikääntyneellä hiv-tartunnan saaneella 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.



Hiv ja aids

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

Miten hiv tarttuu?

Hiv tarttuu heikosti. Hiv ei leviä ilman tai kosketuksen välityksellä, eikä missään arkipäivän tilanteissa.

Hivin tartuntatavat ovat:

- suojaamaton emätin- tai anaalisyhdyntä hiv-tartunnan saaneen kanssa, joka ei ole toimivalla lääkityksellä
- hi-virusta sisältävän sperman, esiliukasteen tai emätineritteen saaminen suuhun
- hi-virusta sisältävä veren- tai elinsiirto (Suomessa luovutettu veri ja elimet testataan)
- hi-virusta sisältävän neulan, ruiskun tai muun pistovälineen käyttö
- hiv-positiiviselta äidiltä lapsen raskauden, synnytyksen tai imetyksen aikana (jos äiti ei ole toimivalla lääkityksellä)

Tartunnan toteaminen

Tartunta todetaan hiv-vasta-ainetestillä. Hiv-tartunta näkyy testissä aikaisintaan 1-3 kuukauden kuluttua tartunnasta. Testi tehdään joko pikatestinä sormenpäältä tai suoniverinäytteenä. Suomessa testejä tehdään kaikkialla terveydenhuollossa, Hivpointissa, Suomen Punaisen Ristin Pluspisteissä (SPR) ja A-klinikkasäätiön tietyissä toimipisteissä.

On tärkeää käydä hiv-testissä, jos sinulla on ollut riskitilanne. Tartunnan toteaminen mahdollisimman pian tartunnan saamisen jälkeen on tärkeää siksi, että se mahdollistaa hoidon aloittamisen ajoissa. Siten huolehdit sekä omasta että kumppanisi terveydestä.

Onko hiviin parantavaa lääkettä?

Hiv-tartunta on krooninen, seurantaa ja hoitoa vaativa sairaus. Hiv-tartuntaan ei ole tällä hetkellä parantavaa lääkettä, mutta lääkityksen avulla hiv-tartunnan saaneen henkilön elinikä pitenee ja elämänlaatu paranee. Lääkehoito aloitetaan aina yksilöllisesti infektioääkärin tekemän arvion perusteella. Lääkehoito jatkuu läpi elämän.

Myös aids-vaiheeseen edennyttä hiv-infektiota voidaan hoitaa. Tämä tarkoittaa, että testiin kannattaa aina hakeutua.

Ikääntyminen ja lääkitys

”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 mukamani. Nuorempana saatoin unohtaa lääkkeet joskus kotiin lähtiessäni reissuun.” Mies 55+v. tartunta ollut 20 vuotta

”Olen syönyt pitkään samoja lääkkeitä ja ne sopivat minulle hyvin. Lääkkeiden kanssa ei ole mitään ongelmaa.” Mies 65+v. tartunta ollut 20 vuotta

”Ikääntymisellä ei ole ollut mitään vaikutusta lääkehoitoon. Niin kuin kaikkien lääkkeiden kanssa, on hiv-lääkityksestä ja kaikista muista lääkkeistä kerrottava aina lääkärille, jotta ikäviltä lääkkeiden yhteisvaikutuksilta vältytään. Työterveyshuollossani hiv-statukseni on alusta lähtien ollut tiedossa, ja mitään ongelmia ei ole ollut.” Nainen 55+v. tartunta ollut 15 vuotta

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

Jotta lääkkeet säilyttävät tehonsa, on ne otettava ohjeiden mukaan säännöllisesti. Imeyty-
misen 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 luontaistuotteis-
ta yhdessä hoitavan lääkärin kanssa ennen niiden käytön aloittamista ja varmistaa niiden
yhteensopivuus hiv-lääkkeiden kanssa. Jotkut lääkkeet, luontaistuotteet tai vitamiinival-
misteet saattavat viedä hiv-lääkkeiden tehon. Toisaalta hiv-lääkkeet voivat vaarallisesti
nostaa tai laskea muiden lääkkeiden pitoisuuksia.



Eläkö yhtä pitkään kuin muut?

Hiv-tartunnan saaneen eliniänodote on 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-tartunta ei poista tätä oikeutta eli hiv-tartunnan saanut voi harrastaa seksiä. Seksuaalisuus ja seksi kuuluvat myös ikääntyneiden elämään ja ovat monelle tärkeä osa hyvinvointia. Olennaista on muistaa lääkehoidon säännöllisyys. Säännöllisellä lääkehoidolla virukset voidaan saada mittaamattomalle tasolle ja tällöin hiv ei tartu suojaamattomassakaan seksissä.

Vaikuttaako hiv ikääntymiseen? Vaikuttaako ikääntyminen hiviin?

”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

”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 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

Ikääntyminen tuo tullessaan muutoksia omaan kuntoon, kehoon ja terveyteen. Kaikki nämä muutokset ovat yksilöllisiä. Ikääntyvillä hiv-tartunnan saaneilla tiettyjen liitännäissairauksien riski on suurentunut. Näitä liitännäissairauksia ovat esimerkiksi diabetes, syövät sekä erilaiset sydän- ja verisuonisairaudet ja osteoporoosi. Hiv-tartunnan saaneilla 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-tartunnan saaneet ovat kohdanneet syrjintää tai ennakkoluuloja sairautensa johdosta.



Mitä voin tehdä oman terveyteni edistämiseksi?

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



Hivpoint

Hivpoint on ammatillinen toimija, joka tekee ennaltaehkäisevää työtä ja tarjoaa palveluita hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen sekä tartuntaa pelkääville. Hivpointin matalan kynnyksen palveluita ovat hiv-pikatestausta sekä puhelin- chat- ja nettimeuvonta sekä seksuaalineuvonta. Hiv-testeissä voi käydä kaikissa Hivpointin toimipisteissä varaamalla ajan puhelinneuvonnasta.

- Puhelinneuvonta toimii ma-to klo 10.00–15.30 numerossa 0207 465 705
- Nettimeuvonta ja chat toimii osoitteessa www.hivpoint.fi

Hivpoint tarjoaa myös mahdollisuuden kriisi- ja tukikeskusteluihin sekä vertaistukeen. Kaikki Hivpointin palvelut ovat maksuttomia, nimettömiä ja luottamuksellisia. Palveluita on mahdollisuus saada suomen ja englannin kielellä. Tulkin käyttö on mahdollista asiakkaan toivomuksesta.

Hivpointin toimipisteet ovat Helsingissä, Tampereella ja Oulussa.

Hivpointin vertaistukiryhmä ja sopeutumisvalmennuskurssit

Vertaistukiryhmässä ja sopeutumisvalmennuskursseilla on mahdollisuus tavata toisia hiv-tartunnan saaneita ja heidän läheisiään. Ryhmästä ja kurseista saat lisätietoja Hivpointin nettisivuilta <https://hivpoint.fi/positiivisille/sopeutumisvalmennuskurssit/> tai soittamalla 0207 465 705 (ma-to klo 10-15:30).

Muut toimijat:

- Positiiviset ry: Hiv-tartunnan saaneiden edunvalvontajärjestö, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa hiv-tartunnan saaneiden hyvinvointia. 09-692 5441, www.positiiviset.fi
- Suomen Punaisen Ristin (SPR) hiv-neuvontapuhelin 0203 27000 ti ja to klo 17.00-19.00



Yhteystiedot:

HELSINKI
Unioninkatu 45 K,
00170 Helsinki

TAMPERE
Nalkalankatu 12 F,
33200 Tampere

OULU
Kumppanuuskeskus
Kansankatu 53,
90100 Oulu

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

Nettineuvonta ja chat: www.hivpoint.fi