

LEV MED HIV

EN TIDNING FRÅN POSITIVA GRUPPEN VÄST – VINTER 2019/2020

TEMA KROPPEN

Vad händer i våra celler?

”Kroppen är porten till våra känslor”

Dans och fysisk kontakt skapar samhörighet

Omätbara nivåer – vad innebär det?

När kroppen blir trött

TEMA

KROPPEN

Hur påverkar hiv oss fysiskt? I det här numret utforskar vi vad viruset gör med oss, medicinernas effekter och bieffekter, dans, rörelse, närhet och vad som händer i mellanrummen mellan våra kroppar.

<i>"For my body, every body"</i>	04
Kroppsspråk – en introduktion	06
<i>För mig har allting med kroppen att göra</i>	08
NJURARNA, LEVERN	12
HJÄRTAT, LUNGORNA	13
<i>Broccoli & träningsappar</i>	14
SKELETTET	16
<i>Ibland tycker en ju om sin kropp</i>	17
Så funkar det	18
VAD ÄR HIV?	18
CD4-TAL	21
VIRUSMÄNGD	21
Vad innebär U=U?	22
<i>Kort sagt, kroppen blir trött</i>	24
Vi behöver prata om biverkningar	27
HJÄRNAN	28
<i>Vad säger min ryggmärgsvätska?</i>	29
Dans och kontaktimprovisation	30
<i>Rörelse utanför komfortzonen</i>	34
HUDEN	36
När vi blir äldre	37
FÖLJSAMHET	38
Positiva Gruppen Väst	39

LEVA MED HIV ges ut av Positiva Gruppen Väst. Det är en tidning som utgår från personer som lever med hiv. Innehållet har tagits fram genom diskussioner, workshops, intervjuer och eget skrivande. Vi arbetar med individuella och kollektiva processer med olika grader av anonymitet och öppenhet.

LEVA MED HIV gavs tidigare ut under namnet TIDNINGEN.

VINTER 2019/2020
REDAKTÖR Jenny Skånberg
FOTON Maja Kristin Nylander
UPPLAGA 300 ex.
TRYCK Lundby tryckeri
ÅRGÅNG 25

Framtagen med ekonomiskt stöd från statsanslaget "Insatser mot hiv/aids och andra smittsamma sjukdomar" (Prop. 2005/06:60).

Positiva Gruppen Väst
– en mötesplats för personer berörda av hiv
med fokus på stöd och rättigheter

Telefon 031-14 35 30
E-post kontoret@pgvast.se
Adress Nordhemsgatan 50, 413 06 Göteborg
Hemsida www.pgvast.se
Facebook www.fb.com/pgvast
Instagram @levamedhiv



”For my body, everybody”

Vår kropp är det viktigaste vi har, men det är inte så lätt att förhålla sig den. Jag har själv lite svårt med min egen kroppsuppfattning, ena stunden tycker jag att jag ser okej ut, i nästa stund känns det som en katastrof.

Våra kroppar kan variera ganska mycket. I längd, från runt en och en halv meter till lite över två meter. Viktmässigt ska vi inte prata om, då är variationerna ännu större. Vi har också olika kroppsliga förutsättningar. En del är spensliga och en del är stora (och starka?). Men det vi har gemensamt är ju att vi har just bara en kropp.

Drabbas vi av sjukdomar kan vi oftast hitta botemedel i dagens moderna värld, men hiv är lite speciellt. För många som lever med hiv handlar det nog mer om psykologi än vad det gör vid många andra sjukdomar. Det är så många aspekter som kommer in. Sex, etik, moral, barnalstrande, samhällets syn med mera.

Det känslomässiga finns ju där, även i relation till kroppen. Jag lever ändå med ett virus långt därinne. Det gör att jag ändå inte är helt som alla andra. Jag vet inte hur jag ska uttrycka det. Även om jag inte går omkring dagligen och tänker på det är ju hiv en del av mig. Det har varit det i så många år och jag vet inte om det är så mycket att göra åt.

Vad lägger vi in i våra tankar om kroppen? Förr i tiden kunde jag ibland kalla mig själv för ”skämt kött”, men jag tyckte aldrig att det var så i själ och hjärta. Det var nog lite av en skyddsmekanism med tanke på hur man såg på oss som lever med hiv, åtminstone fram till mitten på 00-talet.

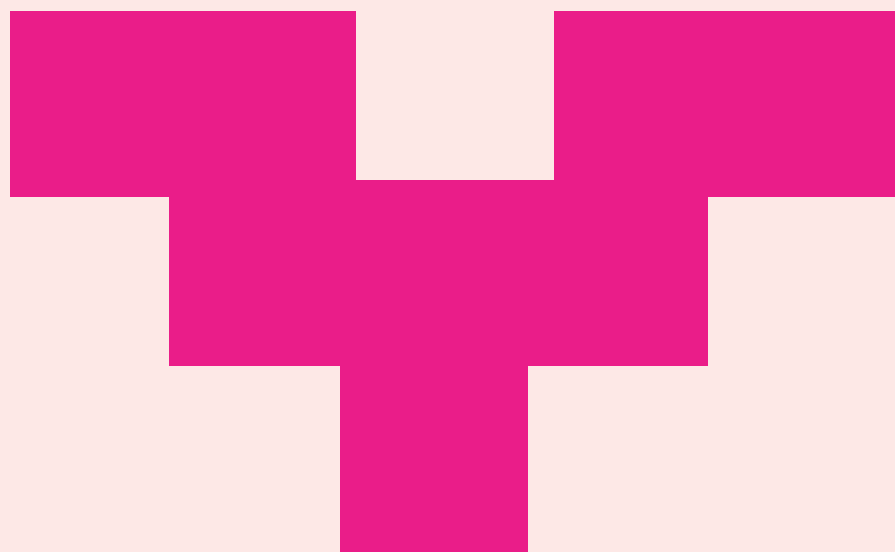
Många som diagnostiseras med hiv idag är så kallade ”late testers”. Det innebär att de upptäcks sent, delvis därför att hiv inte är lika uppmärksammat idag som på 80- och 90-talet. Hiv och hivtest verkar vara det sista både sjukvården och den enskilde patienten verkar tänka på, trots att flera av symptomen på ett kraftigt försvagat immunförsvar är ganska tydliga. Då kanske man inte lyssnar tillräckligt på kroppens signaler?

Idag är det rätt enkelt för de flesta att ta sin medicin och den har relativt få biverkningar. Sedan finns det ju annat som påverkar. Stigmat. Utmaningen att hitta en partner. Känslan över att behöva bli lite av en föreläsare eftersom många inte vet om de senaste årens utveckling. Visst är det lurigt att leva med en ”osynlig” sjukdom men som ändå finns där.

Det här numret av tidningen handlar om kroppen. *For my body, your body, everybody.*

PETER LINDHOLM





Kroppsspråk

FORMEN. Från och med detta nummer har vi valt en ny form för tidningen. Vi vill lyfta det som är centralt i precis allt vi gör: erfarenheter av att leva hiv. Vi vet att det ger oss unika perspektiv. Positiva Gruppen Västs arbete bygger på samtal, möten, aktiviteter, kunskap och kreativa metoder. Vi hoppas att en ny sorts tidning ska göra detta rättvisa. LEVA MED HIV riktar sig till alla som på något sätt är berörda av hiv och alla som är intresserade av våra frågor. Vi vet att möjligheter till erfarenhetsutbyten är avgörande för många. Här kan du ta del av berättelser och kunskap som utgår från personer som lever med hiv.

TEXTERNA. Skribenterna i detta nummer är på olika sätt kopplade till PG Väst men representerar helt och hållet sig själva. En del texter utgår från intervjuer och muntligt berättande, andra från eget skrivande och

textsamtal. Vi har i olika konstellationer diskuterat innehåll för att få med bredd och nyanser inom ramen för temat men bilden blir såklart aldrig heltäckande. Allt handlar inte heller direkt om hiv, men vår närhet till frågan gör att det hela tiden finns med som förstälseram.

BILDERNA. Fotona som illustrerar temat är tagna i samband med en dansworkshop som vi har arrangerat som en del av vårt arbete med storytelling. Läs mer på s. 30. Vi har arbetat tillsammans med fotograf Maja Kristin Nylander.



Vi vill gärna få in fler perspektiv (texter, bilder, tankar) och åsikter. Hör gärna av er!

JENNY SKÅNBERG

HUR KOMMUNICERAR VI PÅ GRUND AV VÅRA KROPPSLIGA ERFARENHETER?

På Positiva Gruppen Väst fokuserar vi ofta på psykosociala aspekter av att leva med hiv. Här tar vi istället vår utgångspunkt i att både hiv och erfarenheter av att leva med hiv sitter i kroppen. Under 2019 har vi tagit in feministiska, antirasistiska och medicinska perspektiv samt arbetat konkret med våra kroppar genom sådant som drama, rörelse och kontaktimprovisation. Våra kroppsliga erfarenheter påverkar hur vi tänker och formulerar oss. Forskning visar att det påverkar hur vi förstår olika företeelser; allt från att stå upp för sin åsikt till att möta hinder i livet (Anna Vogel i *SPRÅKET, KROPPEN OCH TANKARNA*).

Hiv har såklart en mängd olika kroppsliga dimensioner. Dels finns det en aspekt av prevention som handlar om hur kroppar (kanske vissa mer än andras) ska kontrolleras. Dels rör det hur viruset påverkar immunförsvaret och hur sjukdom rent generellt skapar sårbarhet. Till detta hör också en livslång behandling och regelbundna besök med noggrann koll och mätning av värden. Dels handlar det om hur föreställningar om hiv gör att många förhåller sig annorlunda till sin egen och andras kroppar efter en hivdiagnos. Det påverkar också hur kroppar med hiv får ganska lite utrymme i det offentliga rummet. Mycket handlar fortfarande om att det finns en djupt rotad *föreställning* om smittsamhet, både hos allmänheten och personer som själva lever med hiv. Detta trots ny kunskap och vetenskaplig konsensus som bevisar motsatsen: Det är omöjligt att överföra hiv vid sex om du har effektiv behandling (se s. 18–23).

”När personer som lever med hiv möter samhällets föreställningar och andra personers fördomar skrubbas vi mot grus i form av ord, förväntningar och idéer som landar på och kletar sig fast vid våra kroppar. Föreställningarna tar sig in i våra tankar om oss själva, och vi lär oss att vi ska kontrollera oss själva, begränsas och uppleva våra egna kroppar som objekt. Detta är i kontinuerlig rörelse och förändring, men vissa minnen dröjer sig kvar, ibland bär vi dem dyrbart med oss.”

Så skriver Desireé Ljungcrantz i *SKRUBBSÅR*, en avhandling som sätter fokus på de kroppsliga och känslomässiga aspekterna av att leva med hiv. Även här lyfts språkets betydelse, orden, benämningarna. De tar sig under huden, formar, förvirrar och tröttar. Att få använda egna ord spelar roll. Vill du läsa *SKRUBBSÅR* har vi flera exemplar för utlån.



FAKTATEXTER

I tidningen varvar vi personliga erfarenheter och reflektioner med baskunskap. Faktatexterna i detta nummer är skrivna av Knut Jakobsson (KJ) och Jenny Skånberg (JS). De källor vi har använt är:

www.folkhalsomyndigheten.se/hivdag/
www.hiv-sverige.se/om-hiv/vad-ar-hiv/vard-och-behandling/
www.poz.com/basics/hiv-basics
www.internetmedicin.se/page.aspx?id=161
archive.se/bra-att-veta/
www.aidsmap.com/topic/health-problems-ageing



FÖR MIG HAR ALLTING MED KROPPEN ATT GÖRA

Kroppen är den plats där jag hittar svar, på flera olika sätt. Det är svar som på olika sätt relaterar till att finnas till, att vara jag.

För mig handlar det inte bara om fysiken och den kroppsliga struktur som vi ständigt bär med oss. Kroppen är porten till våra känslor. Den är vårt yttersta lager och tar oss mellan våra sinnen och världen omkring oss. Det är också kroppen som kopplar ihop oss med andra människor.

Det är framför allt genom kroppen som jag lär jag mig om mig själv. Att uppleva olika slags våld, dricka förorenat vatten, vara i relation med andra; allt är erfarenheter som möts och manifesteras i kroppen. Det handlar om en mängd dimensioner, där en av dem

är att leva med hiv. Alla olika delar hänger ihop, även om vi tänker på dem som separata enheter. Hiv innebär att bära något med sig. Det är att leva med ett virus som finns där i kroppen och egentligen inte är en del av oss. Vi lär oss att leva med det. Då är det viktigt att vi har tillgång till information, folk och vänner.

När jag älskar eller har sex har jag alltid i någon utsträckning varit medveten om att det i min kropp finns något som inte hör dit. Därför har jag behövt ta till åtgärder för att undvika sådant som att överföra hiv eller att själv få något annat och använt skydd som kanske har minskat njutningen och så vidare. Allting har på olika sätt med kroppen att göra.



Trots alla framsteg och ny kunskap om U=U förhåller jag mig ändå till något som finns där. Även om jag vet att nivåerna är omätbara så finns det där. Jag kan ha sex med min pojkvän utan kondom och känna ah!, men det finns ändå där.

Hiv är inte en del av min biologi så jag måste hitta andra sätt att relatera till det. Jag tror att jag försöker få fatt i den lilla enheten, detta väsen om man kan kalla det så, och hålla om det ömt och försöka införliva det i den här mer komplexa strukturen som är jag. Med andra ord handlar det om att försöka älska sig själv med alla sina celler och de virus som finns däri. För jag tror verkligen att det i slutändan är det enda sättet att bli lycklig.

Hiv kan påverka ditt sexuella liv och din kropp. Men det är också genom kroppen som vi kan arbeta för att göra livet rikare och bättre.

För mig är det omöjligt att tänka mig ett annat sätt att relatera till människor och världen än genom min kropp. Självklart finns det andra aspekter också, men för var dag som går blir jag medveten om att kroppen är det centrala. Det är där jag hittar lugn.

Jag arbetar som dansare och älskar det jag gör. Men mitt förhållningssätt handlar inte bara om min karriär och att lägga kraft på hur min kropp ska utvecklas för att fylla ett syfte inom dansen. Jag känner mer och mer hur det tiltar över till något djupare, något som behöver inkluderas i alla delar av mitt liv.

Vi behöver hitta sätt att behandla vår kropp på bästa möjliga sätt och vara ärliga mot oss själva.

Jag ser att kroppen har blivit kuvad genom mänsklighetens historia. Det är så världen är byggd och systemen upprätthålls, genom kontroll av andra människors kroppar. Slaveri. Arbetskontrakt. Designen på dagens samhälle som innebär att vi ska sitta ner och vara effektiva. Militären. Även balett. Allt bygger på kontrollerade kroppar som ska tjäna ett syfte. På det sättet har alla kroppar sin plats i systemet.

Efter ett hivbesked är det lätt att inte se framtiden, inte ha någon aning om vad ska hända, tänka att allt är över. Det beror också på att det finns en struktur där samhället kräver att vi ska passa in, annars finns vi inte. Jag ser det som en sorts våld som vi utsätts för varje dag. Vi förväntas vara lojala mot systemet, men vad händer om vi inte är det? I det ser jag en möjlighet. Det kan vara en smärtsam process att arbeta bort från det, utveckla vårt förhållningssätt och ta oss vidare i våra liv.

För mig är det enda sättet att göra det genom kroppen. Att gå djupare in i den, använda oss av den för att läka och må bättre. Svaret finns i kroppen tycker jag. Alla svar finns i kroppen.

SEBASTIAN RUIZ BARTILSON,
BERÄTTAT FÖR JENNY SKÅNBERG



Njurarna

En av de saker som läkarna undersöker kontinuerligt på dina läkarbesök är dina njurvärden. En anledning till det är att två riskfaktorer till njursjukdom är högt blodtryck samt diabetes, som båda är vanligt förekommande hos personer som lever med hiv. En annan orsak är att vissa hivläkemedel ökar risken för njursjukdom. En av tre personer som lever med hiv beräknas få långsiktig påverkan på sina njurar. κ

Levern

Tillsammans med njurarna arbetar levern för att rena din kropp. Som med de flesta lite "starkare" mediciner riskerar hivläkemedel att påverka dina levervärden till det sämre. På grund av detta kontrolleras dina värden noga på rutinkontroller, och om det skulle upptäckas att din lever påverkas för mycket finns möjlighet för läkarna att ändra din medicinering. κ


Hjärtat

Personer som lever med hiv löper större risk än andra för hjärt- och kärlsjukdomar. Bland annat är risken för högt blodtryck dubbelt så stort inom gruppen. Även vissa behandlingar ökar risken för högt blodtryck. Förutom goda levnadsvanor är det viktigt att du som lever med hiv blir ordentligt undersökt på din infektionsklinik, många av de tester som görs regelbundet handlar om att kontrollera riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar, såsom diabetes, högt blodtryck samt kolesterolvärde så att medicin kan ordinerars vid behov. κ

Lungorna

Att gruppen "personer som lever med hiv" i högre grad än andra får komplikationer som har med lungorna att göra tror man främst har med att göra att gruppen är kraftigt överrepresenterad när det kommer till rökning. Som bekant har rökning en tydligt negativ effekt på lungornas funktion. Lunginflammation till följd av pneumokocker är exempelvis vanligare hos personer som lever med hiv även om immunförsvaret är på en bra nivå. κ

MOTION, KOST OCH HÄLSOVANOR

Du som lever med hiv kommer ofta att få rådet att skaffa dig sunda och härligt friska vanor när det kommer till kost, rökning samt motion. Detta beror på att personer som lever med hiv, trots en välinställd behandling, löper större risk än andra att få vissa sjukdomar. Många av dessa sjukdomar har även tydlig koppling till hur du lever ditt i övrigt: Motionerar du mycket? Är du rökare? Åter du nyttigt? Sammantaget visar forskningen tydligt att sättet du lever ditt liv i hög grad påverkar hur du kommer att må. 

BROCCOLI & TRÄNINGSSAPPAR

Kost och träning tillhör mina nya melodier. Jag har blivit medlem på Friskis och Svettis och det känns så bra. Efter en tid på rehab-mottagning fick jag ett intyg som heter FAR, fysisk aktivitet på recept, vilket innebär att jag får hjälp att komma igång och att det dessutom blir billigare än vanligt. Från att ha varit stel och otymplig som ett kylskåp har jag blivit lite rörligare, det går åt rätt håll. När jag inte tränar tar jag promenader och det är skönt.

Jag har en app som berättar för mig hur många steg jag tar per dag, vad som är bra mat och även menyer och recept. Jag går gärna *all in* när jag ska göra något. Det jag tycker är synd och tråkigt är att nyttig mat kostar mer. Varför då? Det skulle vara tvärtom, då skulle fler välja nyttigare alternativ. Jag har inte direkt levt så nyttigt innan utan ätit typ allt.

Forskare har sett att hålla en bra och sund kost har betydelse för hiv också. Nu har jag ju tänkt bli skitgammal så det gäller att vara på tå.

Det plingar i mobilen. Nu var det City Gross som hade ett erbjudande på frukt och grönt på 25 procent. Jag kastade mig iväg och köpte av alla sorter, det var bland annat ärtskott, broccoli, rucola och grönkål. Jag har läst att det ska vara så nyttigt! Förra helgen var jag hos en vän i Göteborg som mixade broccoli till mos och det var så gott att jag fick blodad tand. Nu skulle det bli nyttig drink och soppa. Jag bor i en lägenhet på 30 kvadratmeter och det är inte så lätt att göra storkök i ett minikök. Det som krånglar till det är att det inte finns avställningsytor, men jag är inte bitter för det. Jag sprang ner i källaren när jag kom hem för att ta upp min blender.

Drinken gjordes av grönkål, citron och ärtskott. Nja... inte skitgott! Men så nyttigt. Jag tvingade i mig ett stort glas och blev nästan illamående. Varför är det så förbannat svårt att göra något lagom? Det hade varit bra nog att bara ta en shot men nä, jag ska ha ett stort glas.

Fem färska buketter broccoli rensades och kokades tillsammans med morötter för att sedan läggas i blendern och mixas. Jag höllde ner lätt-crème fraiche tillsammans med resterande grönkål, ärtskott och rucola. Just det, jag hittade även en burk bönor i skåpet och höllde ner dessa. Vilket kladd! Jag har ju sett på kockprogram hur följsam deras blender är utan kladd. Jag hade till slut fått en något så när följsam kletig, tjock smet men som inte riktigt var soppa. På med kastrullen och koka buljong som jag sedan drygade ut det hela

med. Nu återstod rengöring av väggar, golv och spis efter det att blendern gjort sitt. Ikväll blir det alltså hemlagad soppa.

Träningen flyter på. Jag har ett program som jag fått av en fysioterapeut. Jag är *all in* även i detta och nu har jag fått nya övningar för kroppen. Precis när jag fått in ett gott flow i träningen och lärt mig exakt hur kroppen ska vara i rätt läge höjer hon ribban. Jag som älskar det enkla. Nu bävar jag för att komma upp ur soffan – träningsvärken liknar inget annat jag har upplevt. Jag trodde inte att det fanns något där inne som kunde göra så ont, att det fanns muskler där överhuvudtaget. Men jag ska inte pipa, det är ju nyttigt.

ELISABETH FLODIN

Texten bygger på inlägg från Elisabeths blogg Liv & hiv. Läs mer på livohiv.wordpress.com



IBLAND TYCKER EN JU OM SIN KROPP MEN I SVÅRA STUNDER ÄR DET ANNORLUNDA

Skelettet

Om du lever med hiv ökar risken för benskörhet. Det kan dels bero på att kroniska inflammationer kan påverka bentätheten, men även vissa hivbehandlingar kan påverka ditt skeletts funktion. Eftersom även ålder är en bidragande orsak till benskörhet uppmanas personer med hiv som är över 50 år att röntga sitt skelett. Rådgör med din läkare och säkerställ att du får ditt skelett undersökt. [KJ](#)

När en får hiv kommer känslan av att kroppen är annorlunda. Det spelar ingen roll om en är klok och insiktsfull, den där känslan kommer ändå. Hiv gör att jag ser på kroppen på ett annat sätt. Det är också något som Ewa Carlsson Lalloo kommit fram i sin forskning om kvinnor som lever med hiv och graviditet.*

Jag har fått uppleva kroppen som något som kan överföra hiv och det påverkar mig. Ibland tycker en ju om sin kropp men i svåra stunder ser en annorlunda på den och känner sig konstig. Det kan handla om att kroppen ändrats av medicinerna eller att en har fått skador i benen som ger smärtor.

Jag har fått skador på min kropp. Hur det känns varierar men smärta är något jag lever med. Jag har ont, särskilt när temperaturen varierar. För att hantera min kropp använder jag mig av mental träning. Jag sätter upp mål med dagen. Idag ska jag ta mig till kontoret där det finns kaffe och härliga kollegor. Idag ska jag träffa en vän under lunchen. Det kan ta två timmar att lirka upp mig ur sängen men det går om jag fokuserar på det som gör mig glad. Det

tar tid att sätta upp sådana mål som gör att en orkar. Vi är olika. Även jag tar det lugnt emellanåt och ibland orkar jag inte. Det är svårt men nödvändigt att ta det lugnt.

Hivet gör något med en. Något händer som påverkar hur en ser på sin kropp och sig själv psykiskt. En del har inga besvär. Idag sätts behandling in direkt vilket gör att många inte kommer att få skador på kroppen på det sättet. Bra och fungerande behandling gör att vi inte kan överföra hiv, vilket i sig är fantastiskt. Men det uppstår andra saker som har med hiv, behandling och kroppen att göra. Biverkningar är en sak, men bara att äta mediciner gör något med en – något som inte går att ta på.

Men att träffa någon, se nyfiket på tillvaron och ta vara på små saker kan göra livet uthärdligt. Vi kan behöva inse att livet inte blir som en tänkt sig även om det är smärtsamt. Livet handlar inte om att vänta på att stormen ska passera utan om att lära sig dansa i regnet.

JOAKIM BERLIN

*Läs mer i Ewa Carlsson Lalloos avhandling
SEXUALITY IN WOMEN LIVING WITH HIV

Så funkar det

VAD ÄR HIV?

Hiv är ett virus. På svenska heter det humant immunbristvirus, på engelska *Human Immunodeficiency Virus* – det är därifrån namnet hiv kommer.

VAD ÄR ETT VIRUS?

Virus är en pytteliten organism, ungefär tusen gånger mindre än en bakterie. Ofta räknas inte virus som en egen livsform, då de saknar egen ämnesomsättning och inte kan öka sig på egen hand.

Det finns minst 600 virus som kan infektera människor. Olika virus sprids på olika sätt. En del är luftburna, vissa sprids genom vatten och mat medan andra överförs sexuellt.

Virus kan beskrivas som "passiva passagerare" då de är beroende av att nå en levande cell för att orsaka sjukdom.

HUR FÅR MAN HIV?

Hiv tar sig in i kroppen genom slemhinnor och kontakt med blodkärl. Virusnet kan endast överföras då vissa kroppsvätskor kommer in genom 1) oskyddat sex, 2) blod eller 3) graviditet, förlossning och amning.

Hiv behöver levande celler för att klara sig. Det är ett smart virus som lurar sig in i vår arvs massa. Vad händer egentligen i kroppen?

Eftersom hiv är ett virus kan det inte föröka sig på egen hand. Istället måste det ta sig in i levande celler för att använda sig av deras kopieringsfunktion. På så sätt kan det tillverkas och spridas nya viruskopior.

Cellerna som hiv tar sig in i kallas för CD4- eller T-hjälparceller. De är en sorts vita blodkroppar som ingår i kroppens immunförsvär.

Först tar sig hiv in i en cell genom att koppla ihop sig med receptorer som sitter på cellens yta.

Sedan smälter hiv samman med arvs massan i cellen.

Hiv har en enkelsträngad arvs massa, RNA, medan människor har en dubbelsträngad arvs massa, DNA. Det som händer i cellen är att RNA omvandlas till DNA – på så sätt möjliggörs produktion av nya viruskopior. Detta sker genom ett enzym som kallas omvänt transkriptas, som viruset själv tar med sig, och olika enzymssystem inne i cellen. Två sådana enzym som behövs är proteas och integras.

Cellen börjar helt enkelt fungera som en fabrik för nya viruskopior.

Antiviral behandling, alltså dagens hivmediciner, går in och stoppar denna process.

UTAN BEHANDLING

Om den som lever med hiv inte får behandling fortsätter kroppen att tillverka och sprida kopior av viruset.

CD4-cellerna dör när de har gjort sitt jobb. Allt eftersom försämras därmed immunförsvaret och kroppen får svårare att försvara sig. Till slut utvecklas ett tillstånd med mycket svåra infektioner och tumörsjukdomar – det som kallas aids.

MED BEHANDLING

Med välfungerande behandling kan kroppen inte längre fortsätta att kopiera viruset.

Hivläkemedlen delas in i sex grupper utifrån hur de stoppar processen. Behandlingen innebär att olika läkemedel kombineras för att få bästa möjliga effekt.

1. INTRÄDESHÄMMARE hindrar att hiv tar sig in, genom att blockera receptorer på cellens yta.

2. FUSIONSHÄMMARE hindrar att viruset och cellen smälter samman.

3. NUKLEOSIDANALOGER, NRTI, blockerar enzymet omvänt transkriptas. Det gör att RNA inte kan omvandlas till DNA.

4. ICKE-NUKLESIDANALOGER, NNRTI, förändrar eller blockerar den omvända transkriptionen och hindrar att nytt DNA bildas.

5. INTEGRASHÄMMARE hindrar att virusets arvs massa sätts ihop med människans arvs massa. Då kan inga nya kopior av hiv bildas.

6. PROTEASHÄMMARE blockerar enzymet proteas och hindrar tillverkningen av viruskopior.

CELLEN BÖRJAR FUNGERA SOM EN FABRIK FÖR NYA VIRUSKOPIOR.

ANTIVIRAL BEHANDLING STOPPAR DENNA PROCESS.

LIVSLÅNG BEHANDLING

Nästan alla celler där hiv har tagit sig in sätter igång och tillverkar nya viruskopior. Men några få går istället in i en vilofas. Det gör att de blir långlivade (CD4-celler dör som sagt när de har gjort sitt jobb) och bildar en slags reservoar i kroppen. Hivläkemedel stoppar den aktiva produktionen men kommer inte åt dessa vilande celler. Detta är en viktig förklaring till varför behandlingen inte tar bort hiv helt och hållet.

Om du som lever med hiv slutar ta dina mediciner eller gör uppehåll i behandlingen kan dessa vilande celler starta om processer i kroppen. Mängden virus ökar då igen. Om det fortfarande finns lite läkemedel kvar i kroppen men dosen är för låg för att stoppa processen ökar risken för resistens.

Hiv går alltså fortfarande inte att bota utan kräver livslång behandling. Dagens behandling är effektiv och i de allra flesta fall blir mängden hiv i kroppen omätbar.

OMÄTBARA NIVÅER GÖR DET OMÖJLIGT FÖR HIV ATT ÖVERFÖRAS VID SEX

Behandlingen innebär inte bara att ta mediciner. Du går också på regelbundna kontroller och kollar då framför allt virusmängd och immunförsvaret genom dina CD4-tal.

För mer än 95 procent av alla i Sverige som lever med hiv är virusmängden omätbar. Det är superbra för immunförsvaret och möjligheten att leva ett långt liv där hiv påverkar kroppen så lite som det bara går.

UNDETECTABLE EQUALS
UNTRANSMITTABLE, U=U

Med omätbara virusnivåer kan hiv inte föras vidare sexuellt. Den senaste forskningen ställer detta bortom allt tvivel. Risken är obefintlig, effektiv behandling innebär ett hundra-procentigt skydd.

Rekommendationer och patientinformation har ändrats under 2019. Eftersom det inte finns någon risk att överföra hiv vid sexuell kontakt finns ingen skyldighet att använda kondom när behandlingen är välinställd. Det är din behandlande läkare som avgör detta.

Det nya kunskapsläget baseras bland annat på Partner-studierna, där den andra delen publicerades i den medicinska tidskriften The Lancet i maj 2019. I studierna har man följt homo- och heterosexuella parrelationer där en person är positiv med effektiv behandling och den andra negativ. Ingen har fått hiv från en positiv partner som har omätbara virusnivåer trots sex utan kondom.

Professor Alison Rodger som står bakom studierna säger: *"It's very, very clear that the risk is zero. If you are on suppressive antiretroviral treatment, you are sexually non-infectious."* Forskningen stödjer uttryckligen den globala kampanj som kallas Undetectable equals Untransmittable, U=U.

CD4-TAL

Antalet CD4-celler i blodet är ett mått på hur det står till med immunförsvaret. CD4-celler är en viss typ av vita blodkroppar och alltså en del av kroppens immunförvar. CD4-celler är en sorts T-hjälparceller (ett annat ord som används ibland). CD4 är namnet på receptorn som hiv kopplar ihop sig med på cellens yta. Hiv försvagar immunförsvaret genom att mängden CD4-celler minskar. Det var viktigare att hålla koll på CD4-tal tidigare, då det avgjorde när det var dags att sätta in mediciner. Idag påbörjar man behandling så tidigt som möjligt.

VIRUSMÄNGD

Virusmängden i blodet visar hur aktiv hivinfektionen är. Det som mäts är antalet viruskopior per milliliterblod, alltså antalet kopior av viruset arvs-massa, RNA. Ett litet antal visar att hiv är nertryckt och inte förökar sig.

OMÄTBARA NIVÅER

"Omätbar" eller "ej detekterbar" virusmängd innebär att den är så låg att den inte går att mäta med de tester som används inom svensk rutinvård. Det handlar om nivåer mindre än 20 eller 50 viruskopior per ml (beroende på testfabrikat).

BLIPS

Hos en liten andel personer med hiv som har behandling och god följsamhet kan man se låga, men mätbara, virusnivåer upp till 200 kopior/ml. När detta mäts vid enstaka tillfällen kallas de "blips". Personer med "blips" ingår i gruppen patienter med välinställd behandling.

ELITE CONTROLLER

Några få som lever med hiv har biomedicinska förutsättningar som gör att man även utan mediciner har låga virusnivåer och starkt immunförvar.

Vad innebär U=U?

Det är omöjligt att överföra hiv vid sex om du har effektiv behandling. Vad betyder det i praktiken?

INTERVJUER JENNY SKÅNBERG

U=U är en förkortning för Undetectable equals Untransmittable. Du kan läsa mer på föregående sida. Personen i det första citatet har valt att vara anonym.

– Jag tror att det här förändrar för oss som lever med hiv mycket mer än man kan föreställa sig. Kroppen kan lätt kännas som ett fängelse när man får hiv. Som om det vore en dom som föll över min kropp. Det var någonting som hände mig och så måste jag kontrollera min kropp så att det inte ska hända någon annan. När U=U blev verklighet – som någonting som jag kunde förstå, som någonting andra kunde förstå och någonting som blev bekräftat – finns det plötsligt en möjlighet att kroppen inte längre är domen. Det är någonting med att min kropp kan användas på det sätt som den kunde användas innan, utan att jag riskerar att ge hiv till någon annan.



ELISABETH FLODIN

– Jag är en trygghetsjunkie. Att veta att jag inte är en risk för någon annan är fantastiskt befriande. Det känns säkert och tryggt. Står man på effektiv behandling finns det ingen möjlighet att överföra hiv. Alla behöver veta detta – ska stigmat försvinna är det viktigt att folk förstår. Sedan är det ju en jättegrej att jag inte behöver använda skydd, det är knappt att jag förstår det själv. Mitt motto och önskan är att leva livet på livets villkor och detta är en viktig pusselbit i det. För mig är det frihet.



SEBASTIAN RUIZ BARTILSON

– Det har öppnat en helt ny värld av möjligheter. Jag har i och för sig aldrig känt mig begränsad i mitt sexuella liv men U=U innebär förändring. Redan när jag fick hiv för fem sex år sedan fanns det signaler överallt om den här grejen. Omätbara nivåer gör att viruset inte går att överföra. Då var jag inte hundra procent säker på hur effektivt det var. Nu när det är officiellt är det annorlunda. Det känns otroligt bra. Ändå tar det tid att känna att det är på riktigt. Det var inte som att jag en dag läste om det och tänkte ”aha ja!”. Det är information som tar tid att förstå, även för oss själva. Kanske just för att det är så revolutionerande.

PETER LINDHOLM

– Egentligen är det här inget nytt. Vi som är välbehandlade har inte kunnat överföra hiv tidigare heller men inom vetenskapen har de inte varit helt säkra förrän nu. När de började prata om det blev vi lätt chockade, eller förvånade i alla fall. Wow, kände jag. Det känns jättebra rent teoretiskt men sedan är det lurigare i praktiken. Det är ju lite att ta till sig. Vi har gått omkring i tjugo år och trott att det funnits en risk helt i onödan. Jag skulle säga att det är en absolut rättighet för oss att veta.



 HIV PLUS NOLLRISK

Inför den 1 december 2019 har PG Väst genom World AIDS Day-nätverket i Västra Götaland drivit kampanjen HIV PLUS NOLLRISK. Det är omöjligt att överföra hiv vid sex om du har effektiv behandling. Förutom forskning och statistik utgår vi från människors erfarenheter. Läs mer på www.hivplus.nu

KORT SAGT, KROPPEN BLIR TRÖTT

Att bli medveten om biverkningar från sina mediciner är inte helt lätt. De kan ofta uppfattas som diffusa och vara ihopblandade med många olika effekter till följd av hiv och livspusslet i sig.

Jag har alltid varit en trött människa. Jag har inte haft några problem att sova i tolv timmar och efteråt har jag alltid känt mig utvilad. Även om jag tycker om att ha många olika bollar i luften har jag inte stressat mycket. Detta var mitt liv innan jag fick hiv.

Att få hiv är en livstress i sig. Men det påverkar också kroppen mycket rent fysiskt. Kroppen blir trött, kort sagt. Så erfar jag det efter att jag fick hiv. Jag kände mig aldrig helt utvilad trots att jag upplevde balans rent psykiskt och hade det lugnt omkring mig. Tröttheten är något av det som jag har känt av mest. Vad sjukdomen och medicinerna gör på längre sikt med hälsan är en annan fråga.

Jag samtalade med en läkare om min trötthet och beskrev min tillvaro i allmänhet. Hen sa att det inte är konstigt att jag erfar trötthet.

Hiv en kronisk virusinfektion och kroppen tar stryk. Dessutom berättade hen att en av mina mediciner kan ge som symptom att aldrig känna sig utvilad, en enorm trötthet.



Då jag började med mina mediciner mätte de koncentrationen i blodet för att se hur mycket av läkemedlen som återfanns efter en viss tid. Jag bröt ner mina i rasande takt och gick därför på dubbel dos Stocrin, 1200 mg. Kort sagt en "hästdos". Det var inte konstigt att jag kände mig trött, något berusad och speedad två timmar efter att jag hade tagit mina tabletter. Det gick jävligt fort att som bagare baka bullar mitt i natten under mitt dåvarande yrkesliv, den saken var klar.

I cirka tio år stod jag på denna styrka tills jag själv frågade om de inte kunde halvera dosen av Stocrin och se om effekten kvarstod. Medicinerna fungerade väl och jag hade vant mig vid biverkningarna, besvärades inte av dem. Jag ville heller inte byta av rädsla för att jag skulle få värre åkommor av ny medicinering.



DET VAR INTE KONSTIGT ATT JAG KÄNDE MIG TRÖTT, NÅGOT BERUSAD OCH SPEEDAD TVÅ TIMMAR EFTER ATT JAG HADE TAGIT MINA TABLETTER

Tur att jag tog mitt ansvar, trots att det borde ligga på sjukvården att ha kunskap och insyn i läkemedlens konstellation och effekter. Jag var ju faktiskt patient.

Sedan tar jag även Truvada. Det är ett kompetent läkemedel men min njurfunktion har försämrats på grund av medicinen. Det är dock inget som ger någon allvarlig effekt. Skulle jag byta ut preparatet skulle njurfunktionen återgå till det normala.



Så här 14 år senare efter hivdiagnos och läkemedelsintag har det smugit sig på andra biverkningar. Man vänjer sig vid de här lömska känningarna, tills en dag då du till exempel måste massera fötterna ordentligt innan du riktigt kan sätta ner dem och gå. Det sticker som når under dem från ingenstans, då nerverna fått spratt.

Plötsligt vill man inte gå upp ur sängen utan stanna under täcket en hel månad för att man känner sig "lågmäld" utan anledning. Vad är vad och vad beror det på? Det är svårt att säga ibland då sjukvård och forskare inte har

all kunskap ännu om vilka biverkningar som medicinerna ger.



En sak är klar. Jag är 34 år nu och det har redan börjat, det får mig att reflektera över hur min ålderdom kommer att bli... För biverkningar kommer man att få oavsett läkemedel. Ett tips är dock att fråga läkaren om det du upplever möjligen kan vara en biverkan och vad man kan åtgärda. Men läs inte bipacksedeln...

I det stora hela påverkar hiv och medicinerna hela ens liv i smått eller stort. Trots att en majoritet inte har så mycket biverkningar att det inte går att leva med. Faktum är att hiv är en sjukdom, men med många konsekvenser. Är det inte stigma eller självstigma så är det en biverkan av medicinerna.

Jag är otroligt tacksam för det elefantliknande skinn jag har på näsan, min sarkasm och mina verktyg i vardagen: förmågan att vända det negativa till något positivt, ur ett realistiskt perspektiv.

Om vikten att prata om biverkningar

Kroppen påverkas både av hiv och av din behandling, men det är också väldigt individuellt. Det finns några saker som kan vara bra att tänka på.

INNAN BEHANDLING

En viktig sak är att komma ihåg hur du mår innan du börjar äta dina mediciner. Tänk efter och skriv ner hur du mår i din kropp innan du fick hiv och innan din behandling. Det är svårt att minnas så det kan vara bra att göra detta innan en förändring ska till. Hur mår du annars? Har du det till exempel stressigt på arbetet? Eller är du kanske isolerad och går mest hemma själv? Det är bra att ta det lite lugnare och ha en fungerande vardag när insättandet av helt nya mediciner ska in.

I BÖRJAN

Det vanligaste i början när en sätter in hivläkemedel är illamående, kräkningar, huvudvärk, diarréer och att njurar och lever kan påverkas. Personalen följer upp hur du mår och därför är det viktigt att prata med din läkare och sjuksköterska om detta. Går biverkningarna över eller inte? Får du problem är det viktigt att du tar dig till din mottagning för uppföljning och eventuellt byte av mediciner efter några veckor.

LÄNGRE FRAM

Sedan finns det långtidsbiverkningar som kommer på flera års sikt. De kommer smy-

gande och kan vara svåra att upptäcka. Till dem hör minskade fettansamlingar på armar och ben och att fett ansamlas på magen eller i nacken. Det var vanligare förut men kan synas fortfarande. Behandling kan också påverka nervsystemet vilket kan ge smärta. En del effekter på kroppen vet vi inte riktigt om det beror på viruset eller medicinerna. Personer som lever med hiv har högre risk för benskörhet och folksjukdomar som hjärt-kärlproblem.

DU ÄR INTE ENSAM

Det viktigaste är att du pratar med din läkare. Känner du att du inte fixar det på egen hand kan du ta kontakt med oss som arbetar på Positiva Gruppen Väst. Vi kan hjälpa dig att reflektera och stödja dig. Vi kan också fungera som stöd inför ett läkarbesök och ibland även följa med. Det kan ju kännas lättare om en inte är ensam. Vi ska komma ihåg att de allra flesta inte får några större biverkningar, men det är viktigt att vi tar de problem som finns på allvar. Självklart är det olika för olika människor och det kan också variera när du eventuellt stöter på problem. Det går upp och ner i livet.

JOAKIM BERLIN

Kontaktuppgifter till PG Väst finns längst bak i tidningen.



VAD SÄGER MIN RYGGMÄRGSVÄTSKA?

För första gången i mitt liv har jag gjort en LP. Nä, jag har inte spelat in en LP-skiva! Inte än. LP är en förkortning på lumbalpunktion, jag har helt enkelt tagit prov och lämnat lite ryggmärgsvätska.

Vi som har hiv får göra detta ibland för att kunna se om det har uppkommit några förändringar i hjärnan, infektioner eller sjukdomar som MS och vissa typer av hjärnblödning. Även vid diagnostik av demenssjukdomar har LP fått en viktig betydelse. Metoden användes första gången 1891 så det finns ju ganska lång erfarenhet.

För 15 år sedan frågade min läkare om jag ville göra en LP och jag sa nej. Jag har alltid varit rädd för smärta! Det låter galet då jag i långa perioder levt i smärta på grund av dåliga val i livet. När jag födde mitt första barn fick jag ryggbedövning och det var mycket smärtsamt. Det minnet kändes färskt när min läkare frågade för 15 år sedan, så det blev nej. Känslan jag fick efteråt var skam! Jag borde ju ställa upp för att det skulle kunna bli forskningsresultat eller för att alla andra gjorde det.

Till slut blev det ett måste. Det har gått en tid och mitt minne har blivit sämre. Vad jag

hade på mig 1987 på våren, den där dagen när jag skulle gå ut, det vet jag exakt. Vad en person sa för några timmar sedan däremot, det försvinner. Jag skriver lappar. En del säger att det är stress och det håller jag med om, men eftersom jag är orolig för att det ska vara något annat kände jag mig tvungen att kolla upp det. Då måste det till en lumbalpunktion.


Jag är ju trots allt inte lastgammal, bara 55 år. Jag vill verkligen få veta hur det står till med mig. Trots allt var jag utan mediciner i 13 år och nu får vi se om det var ett bra eller dåligt beslut.

När jag skulle ta provet var jag livrädd och pipig. Jag gillar som sagt inte saker som gör ont. När jag kom dit tidigt en morgon kände jag mig utsatt, liten och ganska nära panik inombords.

Min sköterska, som jag känner, satte sig ner och höll min hand vilket kändes skönt. Provet tog någon kvart. Min läkare passade på att fylla ett rör till sin forskning. Efteråt fick jag en fralla med saft som snabb belöning och i stort kände jag mig bidragande. Detta blev ytterligare en tröskel som jag lyckats komma över i livet.

ELISABETH FLODIN

Hjärnan

De senaste studierna visar att hiv riskerar att påverka din hjärna även om du står på en fungerande behandling med låga virusnivåer. Saker som kan påverkas är bland annat ditt minne och din kognition. På engelska används ofta samlingsnamnet HAND, HIV-associated neurological disease. Om du tror att exempelvis ditt minne är påverkat så är det en god idé att dokumentera hur och när du påverkas av detta så att du har tydliga exempel att ta upp med din behandlande läkare. 

”We believe in movement as a way of discovering, reclaiming and empowering ourselves.”

Sebastian Ruiz Bartilson och Jonny Berg tycker att den kroppsliga kommunikationen behöver ta mer plats. Ihop med dem har PG Väst utforskat dans, rörelse och kontaktimprovisation genom två workshops.



KONTAKTIMPROVISATION

JONNY: ”Vi har arbetat med våra kroppar, med rörelse och dans. Vi har rört oss individuellt och tillsammans. Vi har varit med om något som jag tror går bortom ord. Jag har delat upplevelser och känslor med främlingar som sedan blev till vänner. Det har varit en resa. Jag har upplevt omsorg, människor som förstår betydelsen av att ta hand om varandra.

MEDVERKANDE: ”Jag har upplevt något här idag som var väldigt viktigt för mig och alla som var med. Det här hjälper rent kroppsligen, får stressen att försvinna. Vi behöver sådant här i våra liv. Det bästa var när vi rörde varandra och rörde oss tillsammans, hittade mellanrummen mellan våra kroppar.”

MEDVERKANDE: ”Det är skillnad på att röra sin egen kropp jämfört med när andra gör det. Jag vet inte varför, men det känns annorlunda.”

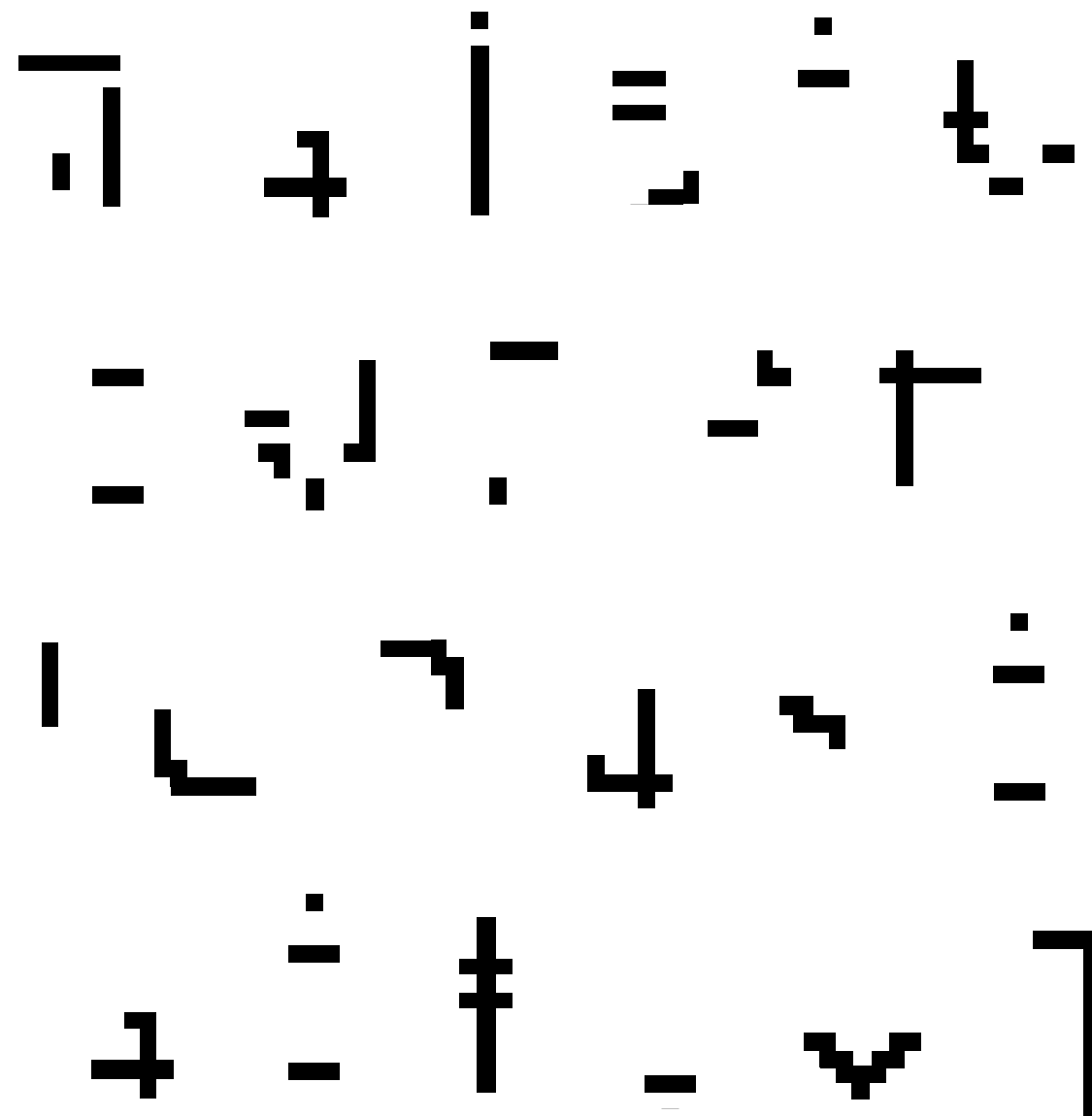


JONNY: ”I det dagliga livet fokuserar vi inte så mycket på våra kroppar. Du rör inte människor du inte känner. Du använder inte din kropp särskilt mycket. Att fokusera på kroppen kan kännas konstigt, men jag tror att vi behöver det. Kroppen är något grundläggande. Vi bär med oss den hela våra liv, vi måste relatera till den på ett eller annat sätt.”

MEDVERKANDE: ”Vanligtvis gör vi inte sådant här. Och detta, att vara med andra människor som rör dig. Man känner sig hel. Jag är fortfarande här. I'm still here. Jag är fortfarande här och det finns inget som hindrar mig från att vara den jag är.”

SEBASTIAN: ”Det var dans och det var rörelse under den här workshoppen, men på ett annat sätt. Jag har planerat en massa, men blev helt ställd. Wow, det är såhär det kan funka. Det öppnade upp en massa för mig personligen. Innan tänkte jag att vi måste bevisa att det finns en teknik bakom det vi gör, att vi kan det vi är där för, men det var så enkelt. Mindre är mer. Det var komplext ändå, och superrelevant. Folk var i sina kroppar, de var i sig själva och de var i gruppen i relation till andra. Jag vet hur saker känns i kroppen, jag vet vad som kan öppna och det räcker så. Det är det enda jag vill bidra med.”

BERÄTTAT FÖR JENNY SKÅNBERG



”Vi sätter idag allt större tilltro till den ordbundna och skrivna kommunikationen, och allt mindre till den kroppsliga. Det digitaliserade, effektiviserade och individualiserade samhället har givit oss många fördelar men har också lett till mindre fysisk kontakt med våra medmänniskor och ibland förlorad känsla av samhörighet.

Närhet, beröring och känsla av gemenskap är något som tillhört människans mest grundläggande behov sedan urminnes tider och forskning visar att ofrivillig ensamhet och fysisk isolering idag är kopplat till både fysisk och psykisk ohälsa.

Med kontaktimprovisation vill vi låta oss inspireras till rörelse och närmare kontakt med oss själva och varandra, till att nå självutveckling bortom de sociala normer och fysiska begränsningar som samhället vill rätta in oss i.”

JONNY BERG OCH SEBASTIAN RUIZ BARTILSON
UTGÅNGSPUNKTER FÖR WORKSHOPPEN PÅ PG VÄST

Rörelse utanför komfortzonen

Jag vet att jag aldrig kommer att bli lika graciös som Michael Jackson var. När jag var 24 var jag på Hawaii och blev upplurad på scen för att dansa och amerikanerna applåderade väldigt pliktskyldigt. En annan gång skulle jag dansa striptease på en fest för en kompis och hon var minst sagt missnöjd efteråt. I lumpen sade min bästa kompis att jag var lika graciös som ett kassaskåp! Min förmåga till kroppsuppfattning är begränsad så en dansworkshop ligger lite utanför min komfortzon.

I september träffades vi i en danslokal i den gula villan på LV6 gamla regementsområde i Kviberg. Workshopen är tack och lov inte Let's Dance utan handlar i första hand om att skapa självförtroende och fungera identitetsstärkande. Våra duktiga danslärare Sebastian och Jonny gick igenom alla moment och tankarna bakom övningarna. Vi gjorde olika övningar, till exempel dansade vi runt med imaginära sfärer i händerna, vilket faktiskt inte var så konstigt som det kanske låter.

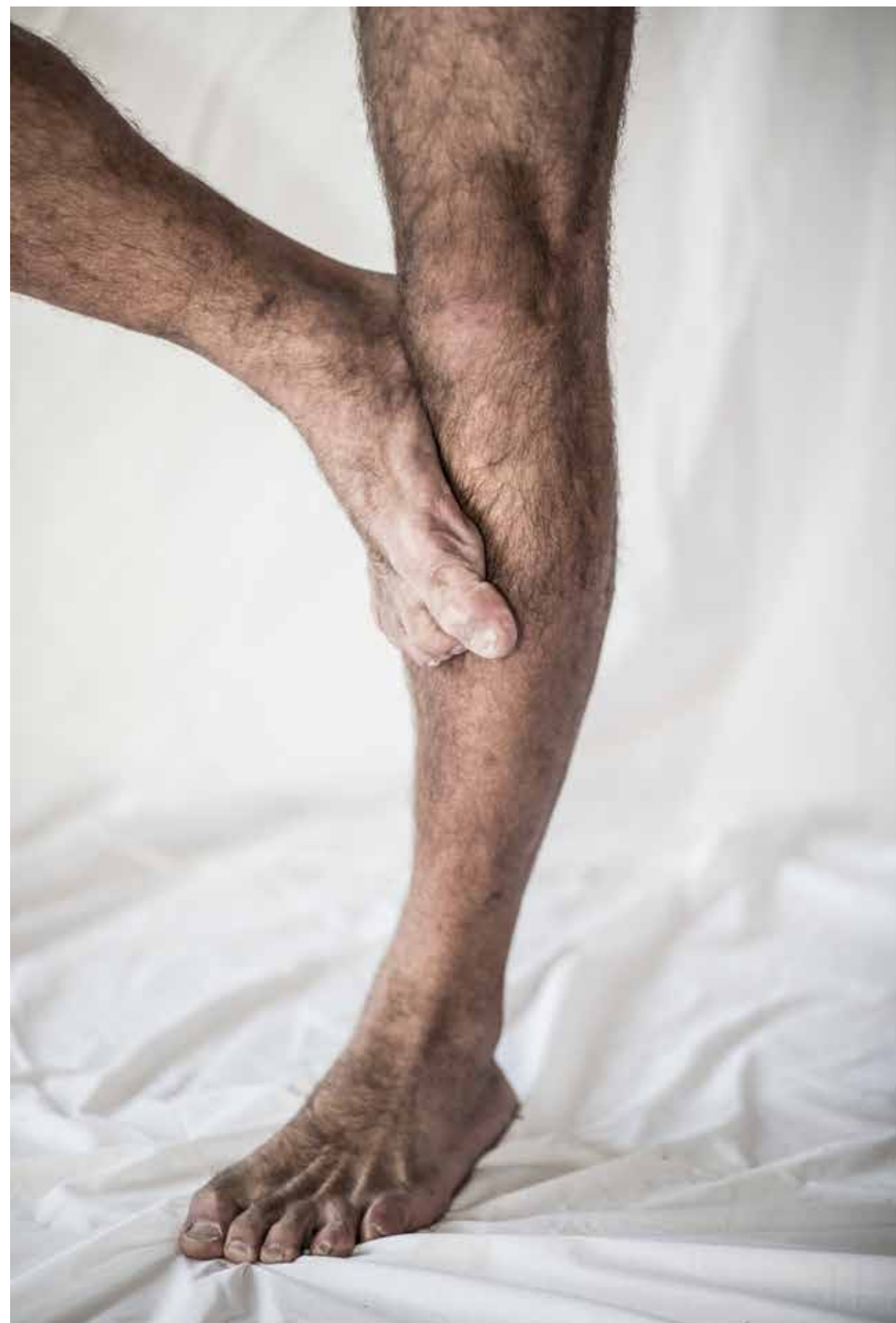
Mest spektakulärt var det nog ändå att bli lyft en bit av alla deltagare. Då låter man förtroendet för andra ta över. Upplevelsen

påminner lite om att bli lyft av en osynlig kraft och att landa var väldigt mjukt, det kändes knappt! En annan övning var att vi låg på golvet och fyra andra deltagare rörde vid ens kropp, de stannade upp med handen runt tio sekunder för att sedan flytta den någon annanstans på kroppen. Det var ingen massage utan bara värmen från andra människors händer. Efter en stund rörde vi armar och ben försiktigt. Skönast var nog handen under huvudet. Det här med beröring är väldigt härligt och nyttigt. Som Sebastian poängterade så har kroppen ett eget språk som ganska tydligt kommunicerar vid beröring.

Till slut så utmynnade de olika övningarna i en liten performance som vi avslutade dagen med. Alla deltagare hade koreograferat en liten bit som Sebastian och Jonny försiktigt fogade ihop för oss.

Någon Fred Astaire kommer jag aldrig att bli, men visst var det givande att se hur långt man kan nå på en dag. Den härliga närheten och beröringen var helt klart ett plus.

PETER LINDHOLM





Huden

Huden är kroppens yttersta försvar mot infektioner, och hudåkommor är vanliga hos personer som lever med hiv. Undersökningar visar att närmare hälften av de som lever med hiv någon gång kommer att uppleva komplikationer kring huden. Torr hud är vanligt hos personer som lever med hiv vilket både kan leda till klåda och ökad infektionsrisk, testa dig fram med apotekets hudkrämer och tala med din läkare eller sjuksköterska om du tror att du behöver något receptbelagt. [K](#)

**MIN DRÖM NÄR
JAG BLIR GAMMAL
ÄR ATT JAG SKA SE
UT SOM JANE FONDA,
HA SEXIGA BEN SOM
TINA TURNER OCH
VARA PIGG SOM
DAGNY.**

När vi blir äldre

Som det verkar åldras våra kroppar fortare än andra. De vet inte varför. Mediciner och hiv påverkar men det är oklart hur. Dessutom är medicinerna inställda på människors kroppar. Hur påverkar det mig som kvinna om tjugo år?

Min dröm när jag blir gammal är att jag ska se ut som Jane Fonda, ha sexiga ben som Tina Turner och vara pigg som Dagny.

Idag tycker jag fortfarande att jag är ungdomlig. I helgen var jag ute på Yaki-da med min son. För mig är det viktigt att hänga med min tid. Sedan har jag lite problem med mitt skal och vill göra en *face lift*.

Det handlar också om att jag har gått igenom en massa saker. Jag slösade bort 15 år av mitt liv på två män som kränkte mig hela tiden, behandlade mig illa. De åren vill jag ta tillbaka. Jag vill känna mig vacker. Jag vill ha tillbaka mitt liv där det var då och kroppen är en del av det.

ANNIESSE

ÅLDRAS MED HIV

Hiv och åldrande är ett ganska nytt forskningsområde och eftersom vi nu ser den första generationen med behandlad hiv bli gamla så finns det få mer longitudinella studier (forskning över tid) att förhålla sig till. Klart är dock att risken för personer som lever med hiv att få åldersrelaterade sjukdomar är större än för genomsnittsbefolkningen. Forskning pågår för att hitta orsak och verkan mellan det "behandlade hivet i sig", medicinens påverkan på din kropp, livsstilsfaktorer och kroppens naturliga åldrande. Du kan läsa mer i boken *Leva livet – att åldras med hiv*. Den är skriven av Lars Åberg och framtagen inom Hiv-Sveriges äldreprojekt. [K](#)



FÖLJSAMHET

När du är hos din läkare kan du höra om vikten av följsamhet, att ta dina hivmediciner regelbundet och vid en viss tid. Annars kommer ditt immunförsvar att bli sämre och du riskerar att lättare få andra sjukdomar. Om du ofta missar att ta dina mediciner finns även risken att din kropp utvecklar resistens. När du dansar kan du också få höra om vikten av följsamhet, kroppar som smidigt rör sig och anpassar sig till varandra. κ

LÄS MER

På Positiva Gruppen Västs hemsida hittar du mer information om att leva med hiv.

PRATA MED NÅGON

Vill du ha stöd, råd eller bara ta en kaffe med någon annan som lever med hiv? Hör av dig så hittar vi en tid som passar dig, eller kom förbi när vi har drop-in på torsdagar mellan klockan 13 och 15.

TRÄFFA ANDRA

Vi ordnar aktiviteter och workshops i vår lokal i Göteborg. På hemsidan ser du vad som är på gång. Som medlem får du hem flyers med information.

DIN BERÄTTELSE

Vi vill gärna ta del av dina erfarenheter. Vill du skriva, fotografera eller arbeta med andra kreativa uttryck? Vill du göra din röst hörd på andra sätt? För oss är det viktigaste att du kan berätta på dina villkor. Vi arbetar bland annat med workshops, handledning och intervjuer.

SPRÅK / *LANGUAGES*

Behöver du komma i kontakt med oss på andra språk än svenska och engelska kan vi boka en tolk. / *We speak English.*

KONTAKT

031-14 35 30

kontoret@pgvast.se

Nordhemsgatan 50

413 06 Göteborg

www.pgvast.se



Positiva
Gruppen Väst
– en mötesplats
för personer
berörda av hiv
med fokus på
stöd och
rättigheter