



FOKUS PÅ LIVET



Forord

Denne pjece er lavet til dig der er hiv-smittet, og giver dig et overblik over nogle af de centrale emner du som hiv-smittet skal forholde dig til. Selvom pjecen henviser sig til hiv-smittede, kan familie og pårørende til hiv-smittede også have glæde af at læse den.

Med den rette behandling, vil du sandsynligvis kunne leve næsten normalt liv i mange år, selvom du er hiv-smittet. Denne pjece giver en beskrivelse af det behandlingsforløb hiv-smittede tilbydes, f.eks. hvornår du skal behandles, hvor tit du skal til kontrol på hospital og hvad de undersøger på hospitalet.

At være hiv-smittet drejer sig ikke kun om behandling og sygdom. Det vil også påvirke ens liv på mange andre måder og der er mange ting, man skal gennemtænke.

Denne pjece er lavet for at hjælpe dig igennem den første vanskelige fase af livet som hiv-smittet. Den giver ikke svar på alle spørgsmål og belyser ikke alle problemstillinger, men du kan altid tale med din læge eller en sygeplejerske / rådgiver, hvis der er ting du ikke forstår eller har brug for at tale med nogen om.

Bagerst i pjecen er der en liste over nyttige adresser og telefonnumre.

“Hiv er noget jeg tænker lidt på hver dag. F.eks når jeg tager medicinen. Når jeg skal til kontrol på ambulatoriet, så fylder det mere. Men jeg er ikke bange for det hver dag – jeg har vænnet mig til det”

Kvinde, 28

Hvad er hiv og hvad er aids?

Hiv er betegnelsen for et virus, der svækker det menneskelige immunforsvar, så du i sidste ende kan udvikle sygdommen *aids*. Der vil typisk gå mange år fra du er blevet smittet med hiv, til du udvikler aids. Mange tror at man kan se på folk, at de er hiv-smittede, men det kan man ikke. Man kan altså heller ikke se på dig, at du er hiv-smittet.

Man har aids, når man er hiv-smittet og får alvorlige følgesygdomme, fx lungebetændelse og tuberkulose. Der vil dog normalt gå mange år fra du er blevet smittet med hiv, til du bliver syg. Hvis man *ikke* får medicinsk behandling, vil der i vores del af verden i gennemsnit gå omkring 10 år, fra man er blevet smittet med hiv, til man får diagnosen aids. Hvis man får behandling vil der ofte gå mange flere år inden man får aids.

Når du har fået at vide, at du er hiv-smittet

Mange vil få store skyldfølelser og måske føle stor skam ved at være blevet hiv-smittet, og mange vil være bange for at blive afvist af andre, fordi de er hiv-smittede. Det er vigtigt at huske, at alle kan blive smittet med hiv. Mange tror, at det kun er prostituerede, homoseksuelle mænd eller folk der har mange sex-partnere der smittes med hiv, men det er ikke rigtigt.

“De første dage efter diagnosen var jeg nærmest følelsesløs. Jeg husker ikke ret meget fra de dage”.

Kvinde, 22

Hvis du er gift eller har en partner, bør du fortælle ham eller hende, at du er hiv-smittet. Både for at undgå at din partner smittes med hiv, men også fordi det næppe kan undgås at påvirke parforholdet, at du er hiv-smittet. Du vil sikkert i starten få perioder, hvor du er bange og ked af det, og mange mister også lysten til at have sex i lange perioder. Hvis din partner skal kunne forstå, hvorfor du måske reagerer anderledes end du plejer, er han eller hun også nødt til at kende årsagen. Og det vil også give dig en mulighed for at få støtte til de vanskelige tider fra din partner.

“Jeg var bange for, at de skulle sige, at jeg selv var ude om det. Fordømme mig eller være vrede”.

Mand, 25

HIV og behandling

Kontrol og undersøgelser på hospitalet

Du vil som hiv-smittet blive tilbudt at gå til regelmæssig kontrol på et hospital. Ved den første undersøgelse vil der blive stillet mange spørgsmål og taget mange blodprøver. Det er fordi, at det er vigtigt at få et godt billede af din situation.

Der er ofte travlt på hospitalerne, og lægen har derfor ikke så meget tid til den enkelte patient. Det kan derfor somme tider være en fordel af forberede sig på, hvad man vil spørge om og måske skrive sine spørgsmål ned. Hvis der er ting du ikke er sikker på at du har forstået, så husk at sige det. Du vil også hver gang komme til at tale med en sygeplejerske, og hun har ofte mere tid til at tale med dig, end lægen har. Selvom der er travlt, er det vigtigt at du har forstået, hvad lægen og sygeplejersken fortæller dig. Hvis du er utryk ved at tage alene på hospitalet, er du altid velkommen til at tage en ven eller et familiemedlem med til at støtte dig.

Du vil altid få en aftale om et tidspunkt, hvor du skal komme næste gang. Hvis du senere finder ud af, at du ikke kan på dette tidspunkt, så ring og aflys din aftale og få lavet en ny tid.

Mange er bekymrede for at skulle blive genkendt af andre, mens de sidder i venteværelset på hospitalet. Det er dog vigtigt at huske, at andre end hiv-smittede kommer til undersøgelse på de afdelinger, hvor hiv-smittede kommer.

Kontaktsporing

Det er vigtigt at være med til at forhindre, at andre mennesker smittes med hiv. *Kontaktsporing* er at finde frem til dine seksualpartnere, som kan have været i risiko for at blive smittet med hiv. Ved at opsøge og tale med dem, kan du være med til at forhindre, at flere bliver smittet med hiv. I forbindelse med den rådgivning og vejledning du får på hospitalet om din nye situation som hiv-smittet, vil man derfor også tale med dig om, hvem du eventuelt kan have udsat for smitte.

For mange kan det opleves som pinligt, at skulle tale om sit sexliv og hvem man har haft sex med, men personalet på hospitalet er vant til at tale med patienterne om disse ting. Nogle vælger selv at oplyse deres nuværende og tidligere seksualpartnere om hiv-risikoen, og du kan eventuelt tage dem med til en samtale på hospitalet. Andre vælger at lade lægen eller sygeplejersken foretage

kontaktsporingen, dvs. kontakte tidligere seksualpartnere. Hvis du vælger at lade lægen eller sygeplejersken foretage kontaktsporingen, vil dine tidligere partnere ikke få at vide, at der er dig, der har opgivet deres navn. Du vil i disse tilfælde altså kunne være anonym.

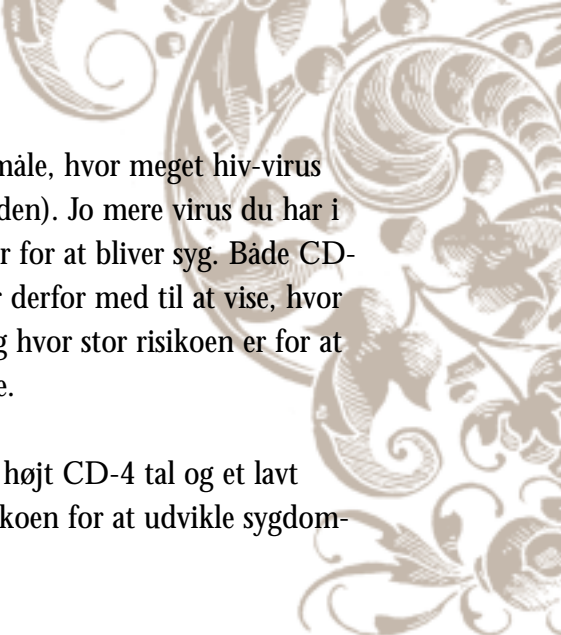
Det er frivilligt at deltage i kontaktsporing.

Kroppens immunforsvar

Når man begynder at blive syg på grund af hiv, skyldes det, at immunforsvaret - kroppens evne til at bekæmpe sygdomme - er blevet dårligt.

Det er immunforsvaret der beskytter os mod sygdomme. Jo stærkere vores immunforsvar er, jo bedre kan kroppen beskytte os mod forskellige typer af sygdomme. Ofte kan immunforsvaret efter en periode helt fjerne et virus fra vores krop (f.eks. influenza-virus). Immunforsvaret kan aldrig helt fjerne hiv-virus fra vores krop, men i mange år kan immunforsvaret holde mængden af hiv-virus nede.

Man kan måle hvor stærkt et menneskes immunforsvar er; det er det såkaldte CD-4 tal. Derfor vil hospitalet bl.a. tage blodprøver for at finde ud af hvor højt dit CD-4 tal er. Jo højere CD-4 tallet er, des stærkere dit immunforsvar. Når CD-4 tallet bliver lavt betyder det, at immunforsvaret er svækket, og der er risiko for at udvikle sygdomme.



På hospitalet vil man også måle, hvor meget hiv-virus du har i blodet (virusmængden). Jo mere virus du har i blodet, jo større risiko er der for at bliver syg. Både CD-4 tallet og virusmængden er derfor med til at vise, hvor stærkt immunforsvaret er og hvor stor risikoen er for at udvikle egentlige sygdomme.

Man skal altså helst have et højt CD-4 tal og et lavt virus-mængde tal - så er risikoen for at udvikle sygdomme mindst.

Medicinsk behandling

Hiv kan ikke kureres, men der findes i dag medicinsk behandling, som kan holde mængden af hiv-virus nede. Det betyder, at tidspunktet, for hvornår du kan risikere at blive syg, bliver skubbet længere ud i fremtiden.

Alle hiv-smittede i Danmark tilbydes på et eller andet tidspunkt medicinsk behandling for deres hiv-infektion. Behandlingen består af en kombination af forskellige typer af medicin og kaldes derfor for en kombinationsbehandling. De forskellige typer af medicin angriber på hver deres måde hiv-virus.

Der vil typisk gå nogle år, fra du er blevet smittet, til du tilbydes behandling. Du vil blive tilbudt behandling, hvis:

- dit CD-4 tal er lavt,
- du har følgesygdomme som f.eks. tuberkulose, lungebetændelse, svamp, visse kræftformer eller hjernehindebetændelse,
- du er gravid og ønsket at få barnet.

Bivirkninger

En del mennesker vil, i de første måneder de tager kombinationsbehandling, kunne få nogle kraftige bivirkninger (f.eks. kvalme, diarre, søvnproblemer). For langt de fleste vil bivirkningerne forsvinde efter denne periode. Hvis bivirkningerne ikke forsvinder, så sig det til lægen. Så vil han forsøge at finde en anden behandling til dig med færre bivirkninger. Der kan efter flere års behandling komme nogle andre bivirkninger, som f.eks. ændret fedtfordeling på kroppen (mere fedt på halsen og mindre fedt på bl.a. bryst og ben).

“Jeg har diarré og kvalme, især om morgenen og jeg er træt. Mine arme og ben er blevet tyndere og jeg har fået lidt mave”.

Mand, 41

Resistens

Hiv-viruset kan udvikle resistens hvis du fx ikke tager medicinen regelmæssigt. Det betyder, at medicinen ikke længere virker som det skal, fordi hiv-viruset kan "tåle" den. Det er derfor meget vigtigt, at du tager din medicin meget regelmæssigt hver dag. Din læge vil forklare dig, hvor meget medicin du skal tage og hvornår du skal tage det.

Hvis hiv-viruset bliver resistent overfor behandlingen, vil lægen give dig en anden behandling.

Hvis du i en periode ikke ønsker at tage medicinen, f.eks. i forbindelse med at du skal ud at rejse, bør du altid aftale det med lægen. Risikoen for at udvikle resistens er ikke så stor ved egentlige "pauser" i medicinindtagelsen. Det værste er, hvis du jævnligt glemmer at tage din daglige medicin. Tal med din sygeplejerske eller læge om det, hvis du tror det bliver svært for dig at huske at tage medicinen. Eller hvis du oplever, at du tit glemmer det.

Smitteveje

Hvordan hiv smitter

For at du kan undgå at smitte andre med hiv, er det vigtigt at vide, hvordan hiv smitter. Samtidig er det også godt at vide, hvordan hiv *ikke* smitter, så du ikke bekymrer dig unødigt.

Hiv kan smitte på tre måder

- Gennem ubeskyttet sex
- Gennem blod
- I forbindelse med graviditet, fødsel og amning

Den mest almindelige måde at blive smittet på er ved ubeskyttet samleje, dvs. sex uden brug af kondom. Risikoen for smitte er større ved et analt samleje (samleje i endetarmen) end ved et vaginalt samleje (samleje i skeden). Risikoen for at overføre hiv ved oral-sex (mundsex) er kun ganske lille.

Hiv kan også overføres, hvis man som narkoman deler sprøjte med andre - eller hvis man tager doping via sprøjte, og man deler denne sprøjte med andre. Hiv kan også overføres hvis man får hiv-inficeret blod i et åbent sår.

Hiv kan også overføres fra en hiv-smittet kvinde til hendes ufødte barn. Hvis den gravide kvinde ved, at hun er smittet med hiv, kan hun dog få medicin, som nedsætter risikoen for at barnet smittes. Hiv kan også overføres, hvis en hiv-smittet mor ammer sit barn. Det anbefales derfor, at man som hiv-smittet mor undlader at amme sit barn og i stedet anvender modermælkserstatning.

Selvom man føler sig rask, eller er i behandling for hiv, kan man stadig smitte andre. Som hiv-smittet vil du kunne smitte andre resten af livet - også når du er i behandling.

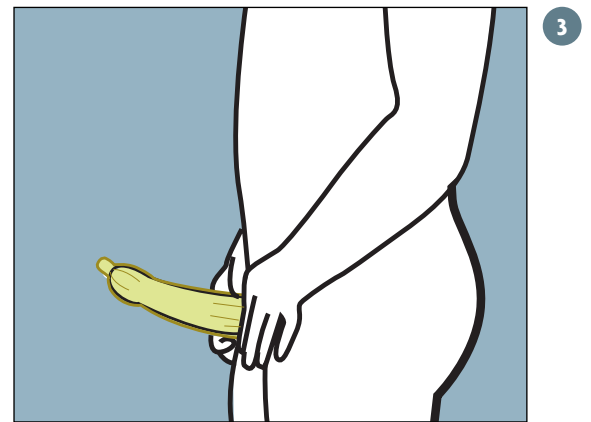
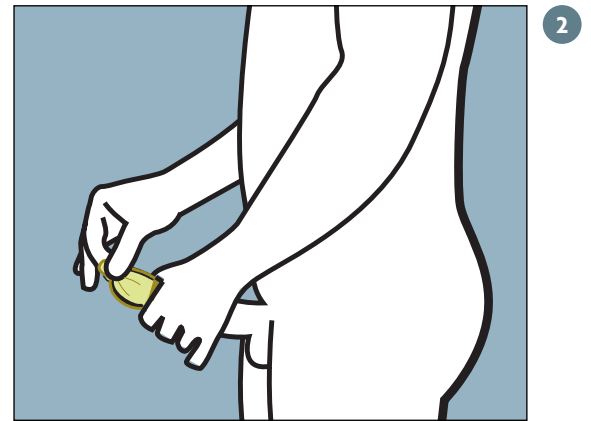
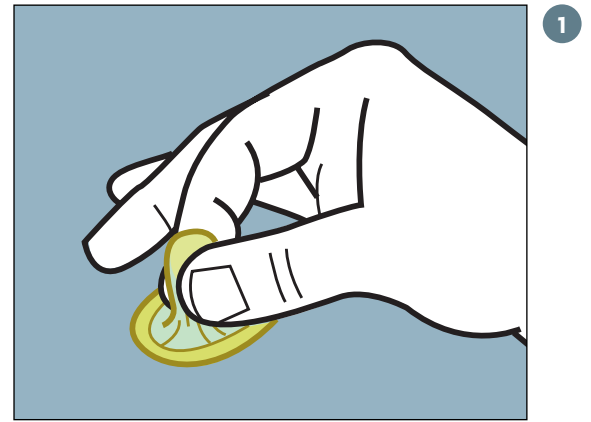
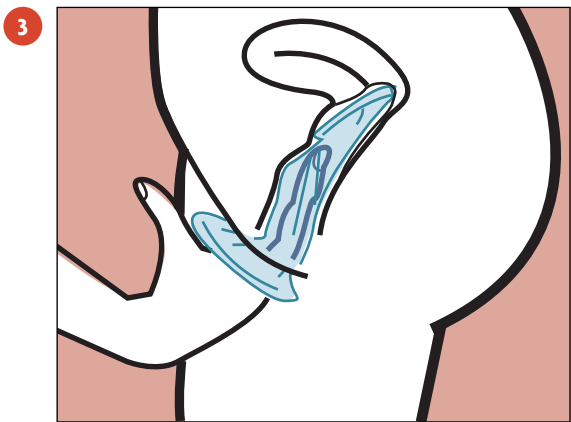
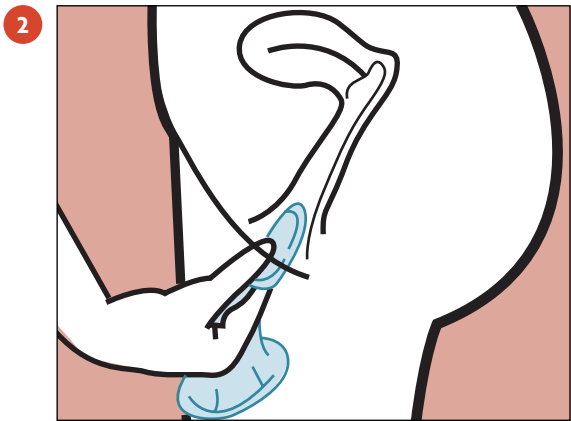
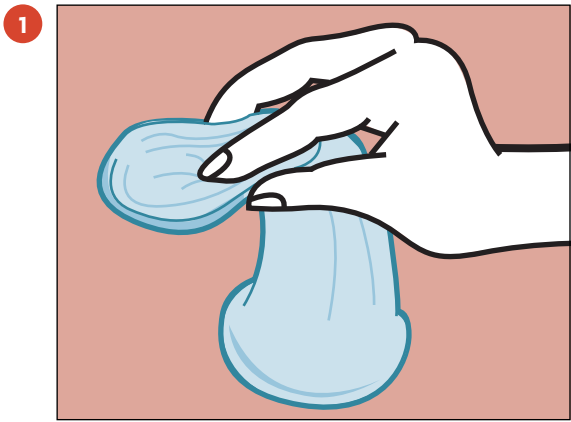
Hvordan hiv ikke smitter

Hiv kan *ikke* smitte via kys, tårer, sved, spyt og urin. Og man kan heller ikke blive smittet med hiv, bare fordi man får blod eller sæd på huden. Hiv kan nemlig ikke trænge igennem huden.

Hiv smitter derfor ikke ved almindelig social omgang, ved at bruge samme bestik eller ved at dele toilet med en hiv-smittet.

Sikker sex

For mange hiv-smittede er frygten for at smitte andre - f.eks. når man har sex - stor. For at undgå at smitte din partner, skal du altid dyrke sikker sex, dvs. bruge kondom, når du har samleje. Ved vaginalt samleje kan du i stedet for kondomet bruge et femidom (et slags kondom til kvinder).



Mange har svært ved at forestille sig, at man som hiv-smittet kan have et normalt seksualliv. Og selv om lysten til sex tit kan forsvinde i en periode, vender ønsket om en tæt og intim kontakt tilbage hos de fleste. Der er mange måder at være sammen med sin partner på, som ikke indebærer nogen risiko. Du kan både kysse og kramme, give og få massage overalt på kroppen. Og du kan heller ikke smitte en anden person, selvom der skulle komme sæd, skede-sekret eller blod på den anden persons hud. Hiv kan nemlig ikke trænge igennem huden. Du skal blot huske at bruge kondom (eller femidom) ved samleje og oralsex.

Du skal også vide, at du altid kan tale med din læge, din sygeplejerske eller en rådgiver fra Hiv-Danmark, hvis du har vanskeligt ved at få dit seksualliv til at fungere tilfredsstillende. Hvis du hellere vil være helt anonym, kan du ringe til AIDS-Linien. Langt de fleste rådgivere dér taler engelsk.

Hvis kondomet går i stykker, vil der være en risiko for at den anden person kan blive smittet. Det er derfor vigtigt at vide, at man som ikke-smittet kan få en forebyggende behandling mod hiv, hvis man har haft usikker sex (hvis f.eks. kondomet er gået i stykker) med en hiv-smittet. Dette kaldes for en *PEP-behandling*. Der er dog ingen *garanti* for, at denne behandling sikrer mod smitte. Man skal i behandling senest 24 timer efter, at man har været udsat for smitte. Behandlingen, som er piller, gives på hospitalerne. AIDS-Linien vil kunne anvise nærmeste hospital, hvor en sådan behandling kan gives.

Behandlingen varer fire uger og kan give bivirkninger.

HIV- test

Det kan være en god ide, at dine tidligere partnere - og din nuværende partner - bliver testet for hiv, hvis I har haft sex uden kondom. På den måde kan de finde ud af, om de er smittet med hiv.

Man kan få taget en hiv-test hos sin egen læge, på et hospital eller på en kønssygdomsklinik. AIDS-Linien kan oplyse om adresser og åbningstider. I Danmark kan alle blive testet anonymt (dvs. uden at oplyse navn) og gratis.

Normalt går der mellem 3 og 14 dage fra man har fået taget blodprøven, til man kan få svar på, om man er smittet eller ej.

Når en person er blevet smittet med hiv, kan der gå op til 3 måneder, før man kan se det i blodprøven. Man skal derfor vente i 3 måneder, fra man har været udsat for en risiko, til man får taget en hiv-test.

Man skal give tilladelse til at der bliver foretaget en hiv-test. Man bliver altså ikke automatisk testet for hiv i forbindelse med andre undersøgelser, f.eks. graviditetsundersøgelser.

At leve med hiv

Det vil på mange måder påvirke dit liv, når du får at vide at du er smittet med hiv. Den første fase vil sikkert være præget af chok-tilstand, men langt de fleste lærer efter nogen tid at leve som hiv-smittet. I den første periode vil det for mange være vigtigt ikke at være for meget alene. Mange har også god gavn af at tale med én de har tillid til, en god ven eller et nært familiemedlem. Du kan også vælge at tale med sygeplejersken på det ambulatorium, hvor du går til kontrol eller med en rådgiver fra Hiv-Danmark.

Hiv er en alvorlig sygdom, som du vil have resten af dit liv - men du kan formentlig stadig leve et langt og næsten normalt liv, hvis du får den rigtige behandling. Det er derfor vigtigt, at du forsøger at få det bedste ud af livet, og ikke lader frygten for sygdommen fylde for meget. En måde at tage ansvar for sit eget liv på er, at sætte sig ind i hvad hiv betyder. Det vil sige, hvilke symptomer der kan komme, hvornår tilbydes du medicin, hvem skal have at vide at du er hiv-smittet, hvordan smitter hiv og hvordan smitter det ikke, og så videre. Jo større dit kendskab er, jo nemmere er det for dig at tage beslutninger og handle aktivt.

Hvem vil du fortælle, at du er hiv-smittet

Hvornår du vil fortælle - og om du vil fortælle - din familie, dine venner og din arbejdsplads, at du er smittet med hiv er helt din egen beslutning. Det er vigtigt at gennemtænke, hvornår og hvordan du vil gøre det. Det kan være godt, at tale disse overvejelser igennem med en eller flere du har tillid til. Du kan evt. tale med din sygeplejerske eller en rådgiver hos Hiv-Danmark. Hvordan dine omgivelser vil reagere, når du fortæller det kan være meget forskelligt. Det vil ofte afhænge af, hvor tæt folk er på dig. Nogle kan blive vrede eller kede af det, andre kan blive bange for at blive smittet af dig. Men det er vigtigt at huske, at langt de fleste, der har valgt at fortælle det til andre, kan fortælle om gode oplevelser i den sammenhæng. Mange har oplevet at kunne få støtte fra dem, der ved, at de er smittede.

Hvis du har børn, er det særlig vigtigt at overveje, hvornår og hvordan de skal have at vide, at du er smittet med hiv. Mange tror, at børnene har bedst af ikke at få noget at vide, men det viser sig ofte, at de længe har kunnet mærke at "der var noget galt". Og når børn kan mærke at "noget er galt", bruger de meget tid og megen energi på at forsøge at regne ud, hvad det kan være og om det måske har noget med dem at gøre. Det vil tit være en lettelse for dem at få sandheden at vide. Også i denne situation vil det være godt at tale med nogle andre om, hvordan det bedst kan fortælles børnene.

Hvis du gerne vil have børn som hiv-smittet

Hvis du er kvinde og hiv-smittet og gerne vil have børn, skal du overveje situationen nøje. Med korrekt medicinsk behandling kan risikoen for at barnet smittes med hiv nedsættes ganske betydeligt, dvs. til under 1%. For at undgå at din mand bliver smittet ved et samleje, bør du få foretaget en kunstig befrugtning.

Hvis du er mand og hiv-smittet og gerne vil have børn med din hustru (og hun ikke er smittet), har man i dag mulighed for at tilbyde at lave en såkaldt "sædvask", hvor dine sædceller renses for hiv-virus. Også i dette tilfælde skal kvinden gøres gravid ved en kunstig befrugtning, for at undgå at hun smittes med hiv.

Hvis du er hiv-smittet og overvejer at få børn, bør du og din partner tale med din læge, så muligheder og problemer nøje kan diskuteres, inden I tager en beslutning.

Forholdet til din arbejdsgiver og dine kollegaer

Der er ingen begrænsninger i forhold til hvilket arbejde du kan påtage dig som hiv-smittet og du har ikke pligt til at fortælle, hverken din arbejdsgiver, dine kollegaer eller til kommunen, at du er smittet. Af samme grund må en arbejdsgiver heller ikke fyre dig, fordi du er hiv-smittet. Hvis du oplever, at du bliver diskrimineret eller bliver fyret på grund af, at du er hiv-smittet, kan du kontakte din fagforening eller Hiv-Danmark.

I forbindelse med nogle jobs kræves det, at du er medlem af en bestemt pensionsordning, og du skal derfor svare på forskellige spørgsmål om dit helbred. Reglerne for pensionsordninger ændrer sig hele tiden. Det bedste er derfor at tale med din fagforening eller en rådgiver fra Hiv-Danmark, hvis du er i tvivl om, hvordan du skal forholde dig.

Dette samme gælder i øvrigt, hvis du vil tegne en ulykkesforsikring. Også disse regler er indviklede og ændres løbende.

“Jeg har ikke fortalt det på mit arbejde. Jeg fejler jo ikke noget og er ikke mere sygemeldt end mine kollegaer. Jeg synes ikke, at der er grund til, at de skal vide det.”

Mand, 35

Sociale ydelser som hiv-smittet

Som hiv-smittet har du ret til hjælp efter den sociale lovgivning. Du kan kontakte din kommune, hvis der er særlige økonomiske, fysiske eller psykiske problemer, du ønsker hjælp til. Du kan også søge rådgivning hos Hiv-Danmark eller tale med socialrådgiveren på hospitalet.

Tavshedspligt

Der gælder de samme regler om tavshedspligt for hiv og aids som for alle andre sygdomme. Det er vigtigt, at du som hiv-smittet trygt kan henvende dig til sundhedsvæsnet og give alle oplysninger. Derfor har sundhedspersonalet tavshedspligt, og må ikke videregive oplysninger om din hiv-status til andre uden at du har givet din tilladelse til det. Tavshedspligten omfatter læger, sygeplejersker, tandlæger og andre ansatte i sundhedssektoren. Hvis du er blevet testet hiv-positiv et andet sted end hos din egen læge, vil din egen læge derfor ikke få noget at vide om at du er hiv-smittet, medmindre du giver tilladelse til det eller selv fortæller det.

“Hvis jeg ikke var sikker på, at lægerne, sygeplejerskerne og rådgiverne overholdt deres tavshedspligt, ville jeg ikke snakke med dem om mit sexliv og om sikker sex”.

Kvinde, 37

Tavshedspligten betyder også at familie og venner til en hiv-smittet ikke kan få oplysninger hos lægen eller på hospitalet om en pårørende - medmindre du altså giver din tilladelse til det.

Tavshedspligten kan kun fraviges, hvis særlige forhold gør sig gældende, fx hvis en du som hiv-smittet nægter at oplyse din ægtefælle eller partner om din smittestatus. I sådan et tilfælde kan sundhedspersonen fortælle ægtefællen om sygdommen. Men kun hvis sundhedspersonen vurderer, at ægtefællen har været eller er udsat for en nærliggende smitterisiko.

HIV og straffeloven

Straffeloven siger, at personer, der ”på hensynsløs måde forvolder fare for, at nogen smittes med en livstruende og uhelbredelig sygdom” kan straffes (§ 252). Reglerne gælder for hiv-smittede der udsætter deres partner for smitte, uden at partneren ved, at der er risiko for at blive smittet med hiv.

Det er uden betydning om den pågældende rent faktisk er blevet smittet eller ej. Bestemmelsen gælder også for personer som ikke er testet for hiv, men som har god grund til at tro, at de er hiv-smittede. Men det betyder også, at hvis du eller din partner bruger kondom, behøver du ikke at fortælle den pågældende at du er smittet med hiv, eftersom du beskytter din partner mod smitte.

Strafferammen er hæfte eller fængsel op til otte år og man vil kunne risikere at miste sin opholds-tilladelse, hvis man ikke har dansk statsborgerskab.

Man kan ikke straffes, hvis man dyrker sikker sex eller på forhånd fortæller sin partner, at man er hiv-smittet.

Hvis man har fortalt, at man er hiv-smittet, og begge alligevel vælger at dyrke usikker sex, er ingen strafansvarlige.

Straffeloven gælder også, hvor der er en smitterisiko, når man deler kanyler eller ved bloddonation.

Sprogvanskeligheder og tolke

Hvis du ikke taler og forstår dansk så godt, kan det måske være svært at forstå, hvad der bliver talt om - på hospitalet, i socialforvaltningen og hos din læge. Og det kan måske også være svært for dig, at få forklaret de ting du gerne vil sige. Hvis det er tilfældet, kan du bede om at der bliver tilkaldt en tolk næste gang, du har en aftale. Det er vigtigt, at du og personalet forstår hinanden. Det kan også være, at personalet har tilkaldt en tolk. Så er det fordi de vil være sikre på, at I forstår hinanden.

Tolken har tavshedspligt og må derfor ikke fortælle til andre, hvem han eller hun har tolket for eller hvad der er blevet talt om.

Der er nogle, der gerne vil bruge deres børn eller familie til at oversætte, men det er en dårlig ide. Man skal ikke blande sine børn og sin familie "ind i sin sygdom" på denne måde - og der vil sikkert også være mange ord (om den medicinske behandling, seksualitet og lovgivning), de ikke nødvendigvis forstår.

Udlandsrejser

Hvis du rejser til udlandet, er der en række ting du skal huske at overveje, inden du rejser; rejseforsikring, sygeforsikring, betydningen for din eventuelle opholdstilladelse, etc. Disse regler kan være komplicerede, så tal med en rådgiver fra din socialforvaltning eller fra Hiv-Danmark om disse ting.

Du skal også være opmærksom på, at der er nogle lande som hiv-smittede ikke frit kan rejse ind i. Det kan derfor være klogt at kontakte ambassaden inden rejsen.

Hvis du får medicin, bør du medtage medicin til hele turen, således at du ikke pludselig kommer til at mangle medicin. Du bør også tale med din læge om hvilke vaccinationer, du skal have. Visse vaccinationer bør nøje overvejes til mennesker med et nedsat immunforsvar.

Det kan også være klogt at undersøge, hvilke muligheder du har for at få råd, hvis der opstår problemer, mens du er i udlandet - det kan enten være et hospital eller en hiv/aids-rådgivning. AIDS-Linien vil i de fleste tilfælde kunne hjælpe dig med adresser på rådgivningscentre i udlandet.

AIDS-Linien

Skindergade 27
1159 København K

Tel. 33 91 11 19
www.aids-linien.dk

hiv.dk

c/o HIV-Danmark
Skindergade 44
1159 København K

Tel. 33 32 58 68
www.hiv.dk

HIV Denmark

Skindergade 44
1159 København K

Tel. 33 32 58 68
www.hiv-danmark.dk

Rådgivning Øst

(Sjælland og øerne)

Tel. 33 32 58 60

Rådgivning Vest

(Jylland og Fyn):

Tel. 70 22 58 68

Yder telefonisk og personlig rådgivning om hiv/aids og andre sexsygdomme.

Der tilbydes også rådgivning pr. e-mail og chat-rådgivning over internettet; se hjemmesiden.

Internet-portal til danske hiv/aids-organisationer.

Her kan du finde adresse på en lang række danske hiv/aids-organisationer, bl.a. Den Folkekirkelige Aids Tjeneste og Hiv-pensionatet.

Portalen findes også i en engelsk version.

Patient-forening for hiv-smittede og paraply-organisation for danske hiv/aids-organisationer.

Der ydes landsdækkende personlig rådgivning til hiv-smittede og deres pårørende.

Formidler kontakt til støttegrupper for hiv-smittede.

HIVinfo.dk

Box 1132
1009 København K

Tel. 33 93 10 35
www.hivinfo.dk

TICC

Training, Information and
Counselling Centre
Lille Kirkestræde 3, 2
1072 København K

Tel. 36 31 08 08

Hivinfo.dk er information og mødested på inter-nettet for hiv-smittede og andre der er berørt af hiv. Der er information og nyheder om medicin, støtte, overlevelse o.m.a. Hivinfo.dk opdateres flere gange dagligt. Hivinfo.dk er indtil videre på dansk; men spørgsmål på engelsk besvares også.

Sundhedsinformationscenter, der yder oplysning, rådgivning og støtte til afrikanere og deres familier berørt af hiv og aids.

Personlig og telefonisk rådgivning.

Formidler kontakt til støttegrupper for hiv-smittede.



DANSK



Sex & Samfund

The Danish Family Planning Association
Rosenørns Allé 12, 1. sal
1634 Copenhagen V
Tel. 33 93 10 10
www.sexogsamfund.dk

Sundhedsstyrelsen

National Board of Health
Islands Brygge 67
2300 Copenhagen S
Tel. 72 22 74 00
www.sst.dk