

Krop og psyke



Denne folder er beregnet til hiv-smittede, som ønsker information om de fysiske og psykiske sider ved at leve med hiv. Folderen indgår i serien Hiv, liv og behandling, hvor hver folder beskriver forskellige problemstillinger, man kan komme ud for som hiv-smittet. I serien findes der foldere om bl.a. behandlingsstart, krop og psyke, sociale rettigheder samt kærlighed, parforhold og sex.

Hiv-Danmark er patientforening for hiv-smittede og pårørende i Danmark. Foreningen tilbyder rådgivning til hiv-smittede og pårørende over hele landet, arrangerer kurser, seminarer, selvhjælpsgrupper, og den har væresteder i København og Århus. Du kan læse mere om foreningens tilbud på hjemmesiden www.hiv-danmark.dk



© Hiv-Danmark 2007, version 1

Ide og udvikling: Henrik Arildsen og Andy Grysbæk, **Tekst:** Andy Grysbæk, **Korrektur:** Henrik Lyding, **Layout:** Krogh & Co Designbureau, **Illustration:** Lene Perez, **Tryk:** Basistryk. **Hiv-Danmark takker:** Overlæge Lars Nørgaard Nielsen og afdelingslæge Nina Weis for lægefaglig bistand. Alle hiv-smittede der har hjulpet med projektet. GlaxoSmithKline som har givet Hiv-Danmark penge, så projektet kunne gennemføres.

Krop og psyke

Information om hiv kommer meget nemt til at handle om de medicinske sider af hiv: CD4-celler, virusmængde og tabletter. I denne folder kan du læse om nogle af de andre måder, hiv kan påvirke dit liv – nemlig hvad sygdommen gør ved din krop, og hvordan den påvirker dig psykisk. Du får også nogle råd om, hvordan du selv kan påvirke disse ting.





Udseendet kan forandre sig

Lang tids sygdom og den medicinske behandling kan ændre ens udseende. Det kender man fra andre kroniske sygdomme, hvor der længe har været fokus på den nedsatte livskvalitet, det kan føre til. I takt med at hiv-smittede generelt lever længere, er der blandt læger og forskere kommet en større forståelse for, at vores udseende er vigtigt for den måde, vi selv og andre ser os, vores livskvalitet, og ikke mindst hvordan udseendet indirekte påvirker, hvor gode vi bliver til at passe behandlingen.

Forandringer, der skyldes manglende behandling, kan for eksempel være stort vægttab, tandkødsproblemer, udslet på huden og et generelt usundt udseende. Det er forandringer, som får en til at se syg ud, men de forsvinder som regel ret hurtigt, hvis man begynder hiv-behandling.

Når medicinen ændrer dit udseende

Efter nogle år med den nye effektive behandling, der blev indført i 1996, stod det klart, at en del hiv-smittede fik det, man kalder lipodystrofi – eller ændret fedtfordeling på kroppen. Man kunne se det, ved at personen tabte alt fedt på arme, ben, balder eller i ansigtet. Hos nogle så man til gengæld en fedtphobning på maven eller i nakken. Det betyder, at det pludselig bliver tydeligt, at man ikke er rask, samtidig med at det er smertefuldt at sidde direkte på knoglerne.

Til at begynde med var man ikke klar over årsagen til disse forandringer, men forskning tyder på, at der er bestemte medicinske præparater, som er mindre hensigtsmæssige end andre. Disse stoffer fjernes så vidt muligt fra behandlingstilbuddene, så du kun risikerer at få dem, hvis der ikke er andre kombinationsmuligheder tilbage.

Det har desværre vist sig, at det kan tage flere år at få fedtet tilbage, når man stopper med de præparater, der mistænkes for at give den bivirkning. For mange er det en psykisk belastning at føle sig udstillet som syg, og derfor har nogle hiv-smittede fået bevilget operationer, der kan skjule de hule kinder, der er den mest tydelige af bivirkningerne.

For mange er det en psykisk belastning at føle sig udstillet som syg, og derfor har nogle hiv-smittede fået bevilget operationer, der kan skjule de hule kinder, der er den mest tydelige af bivirkningerne.

Det du godt ved om tobak – og noget nyt

Vi ved alle sammen, at rygning er skadeligt for helbredet, og at der i årevis har kørt kampagner, der skal få os til at holde op med at ryge. Men for hiv-smittede i kombinationsbehandling er der måske en ekstra grund til at droppe tobakken. Det har nemlig vist sig, at hiv-smittede rygere har markant større risiko for at få nogle af de alvorlige langtidsbivirkninger – nemlig blodpropper og sukkersyge.

Der findes en del tilbud om rygeafvænning rundt omkring i landet. Hvis du overvejer at holde op, kan du spørge din læge eller på dit lokale apotek, hvor du kan få hjælp til at kvitte tobakken.

Hvis du er i kombinationsbehandling, skal du være opmærksom på, at de receptpligtige rygeafvænningspiller i nogle tilfælde kan indvirke på din hiv-medicin, så du får for meget af enten den ene eller den anden slags medicin. Spørg din læge på ambulatoriet, inden du begynder.

Alternativ behandling

Der er en del hiv-smittede, som bruger alternativ behandling mod hiv og de følgevirkninger, sygdommen har. Det kan være alt fra vitaminer, naturlægemidler og kosttilskud til yoga og afspænding. Det er ikke noget, det traditionelle sundhedsvæsen er vant til at håndtere, men det er vigtigt, at du fortæller lægen om det, hvis du er i kombinationsbehandling og samtidig spiser forskellige former for naturlægemidler og kosttilskud.

Hvis du tager alternativ behandling ved siden af din hiv-medicin, kan de to ting nemlig påvirke hinanden. I nogle tilfælde sker det, at du får for høje koncentrationer af enten hiv-medicinen eller den alternative behandling, hvilket kan være farligt. I andre tilfælde bliver koncentrationerne for lave, og for hiv-medicinens vedkommende betyder det, at du ikke har medicin nok i blodet, så du risikerer, at virus udvikler resistens.

På Hiv-Danmarks hjemmeside finder du en liste over forskellige stoffer, som påvirker hiv-behandlingen.

Kost og motion

Du kan også påvirke dit fysiske og psykiske velvære gennem god mad og motion. Som hiv-smittet er det ekstra vigtigt, at du passer ordentligt på dig selv, fordi din krop og din psyke i perioder kan være på overarbejde.

Vores kost er vigtig, fordi den indeholder de næringsstoffer, der er nødvendige, når kroppen skal fungere og genoprette skader. De vigtige næringsstoffer i maden er fedt, kulhydrat, protein, vitaminer, mineraler og vand.

Vores kost er vigtig, fordi den indeholder de næringsstoffer, der er nødvendige, når kroppen skal fungere og genoprette skader. De vigtige næringsstoffer i maden er fedt, kulhydrat, protein, vitaminer, mineraler og vand.

Du får som hovedregel de nødvendige næringsstoffer, hvis du spiser sund og varieret mad, men hiv og andre kroniske sygdomme kan gøre, at du får større behov for nogle næringsstoffer. Hvis du overvejer at supplere din kost med kosttilskud, er det vigtigt, at du taler med din læge om det, fordi det kan have betydning for dit immunforsvar eller din behandling.

Motion kan styrke din krop og dit immunforsvar, så du kan leve længere og bedre med hiv. Det kan selvfølgelig være svært at komme i gang, hvis du føler dig træt fysisk eller psykisk, men motionen kan give dig mere energi og ekstra overskud i hverdagen.

Samtidig kan motionen være med til at sænke dit kolesteroltal, så du mindsker din risiko for blodpropper og diabetes type II (gammelmandssukkersyge), der kan være nogle af bivirkningerne ved lang tids hiv-behandling.

Her kan du få information og rådgivning

Kontaktpersoner på hospitalet

Læge

Sygeplejerske

Socialrådgiver

Psykolog

Sekretær

Projektsygeplejerske

Hiv-Danmark er en forening for hiv-smittede og pårørende i Danmark, og her kan du få personlig rådgivning om de psykiske og sociale sider af hiv. Du behøver ikke være medlem for at få rådgivning, men det er nødvendigt at bestille tid. www.hiv-danmark.dk

Rådgivning Øst – Sjælland

Skindergade 44, 1. sal

1159 København K

Tlf. 33 32 58 60

Mandag til torsdag kl. 10-14

Rådgivning Vest – Fyn og Jylland

Kannikegade 18

8000 Århus C

Tlf. 70 22 58 68

Mandag til torsdag bedst kl. 9.30-14.30

AIDS-Linien er en anonym telefon- og chatrådgivning, hvor du kan få svar på spørgsmål om kønssygdomme, hiv, aids og sikker sex.

Tlf. 33 91 11 19. Telefonerne er åbne alle hverdage kl. 9-23 og weekender samt helligdage kl. 11-18. Chattens åbningstider finder du på www.aids-linien.dk

www.hiv.dk er en fælles internetportal for alle organisationer, som arbejder med hiv og aids i Danmark. Her finder du links og beskrivelser for de enkelte organisationer.

