

Positiiviset ry
HivFinland

2/2021
jäsentiedote

POVERI

P O S I T I I V I N E N V E R T A I S T U K I

Tutkimuksia ja kurssifiiliksiä

Voidaanko hiv parantaa, missä mennään?

Asiantuntijuutta hivistä ja tukea hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen

POVERI

Positiiviset ry:n jäsentiedote
numero 2/2021

päätoimittaja
Sini Pasanen

kirjoittajat
Sini Pasanen, Anni Mattinen ja
Tapani Valkonen

kannen kuva
Unsplash

paino
Bookcover

Sisällys

- 4 Positiiviset merkkivuodet,
Helsinki Pride -paneeli
- 8 Tutkimuksia hivin parantamisesta,
IAS konferenssi
- 10 Hiv-positiivisten homomiesten identiteetistä
- 17 Terveisiä Positiivisten kursseilta



Positiiviset ry on hiv-tartunnan saaneiden ja heidän läheistensä edunvalvonta- ja vertaistukijärjestö. Toiminnan tarkoituksena on tarjota tietoa ja tukea hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen.

Positiiviset ry:n jäseniksi ovat tervetulleita kaikki hiv-positiiviset, läheiset sekä heidän hyvinvointinsa ja elämänlaatunsa edistämisestä kiinnostuneet. Jäsenhakemus-kaavakkeen voit tilata toimistoltamme. Yhdistyksen säännöt löytyvät positiiviset.fi » yhdistys » säännöt.

Sinun ei tarvitse olla jäsen osallistuaksesi toimintaan.

Positiiviset ry, HivFinland
Malminkatu 24 C
00100 Helsinki

puh. (09) 692 5441
positiiviset@positiiviset.fi

positiiviset.fi

pankkiyhteys
Oma Säästöpankki
IBAN: FI64 4108 0010 3533 01

Toiminnanjohtaja
Sini Pasanen
sini.pasanen@positiiviset.fi

Vertaistuen koordinaattori
Juha-Erkki Kants
juha-erkki.kants@positiiviset.fi
puh. 044 750 7462

Yhteisöyöntekijä
Tapani Valkonen
tapani.valkonen@positiiviset.fi
puh. 044 750 7470

Viestinnän suunnittelija
Anni Mattinen
anni.mattinen@positiiviset.fi



POSITIIVISET
HIVFINLAND

Kärsivällisyyden porteilla ei ole ruuhkaa

YHTEISÖTYÖNTEKIJÄ TAPANI VALKONEN



Milloin hivin parantava lääkitys keksitään? Miksi syrjintäkokemukset tai ainakin pelko niistä on edelleen läsnä elämässäni, vaikka jo ties kuinka kauan sitten todettiin, että hiv-positiiviset eivät ole uhka muille ihmisille? Milloin minun ahdistukseni ja pelkoni loppuu?

Tässä Poverin numerossa kerrotaan lääketutkimuksen askelista kohti parantavaa lääkitystä ja uusista, jo käyttöön otetuista lääkkeistä. Koko vuoden olemme juhlineet eloon jäämistämme, kun 25 vuotta katsotaan kuluneen siitä, että hivin etenemisen estävä lääkitys keksittiin. Koronan takia juhlinta on keskittynyt sosiaaliseen mediaan ja Helsinki Pride -viikon tapahtumiin. Tervetuloa juhlimaan pikkujouluihin marraskuussa, kun kokoontuminen on jälleen mahdollista!

Olethan jo katsonut YouTube-kanavallamme minuutin verran kestävän videon, jossa lääkityksen historia piirretään aikajanalle? Ihmisikään mahtuu valtavia harppauksia pelkästään tämän yhden taudin hoidon suhteen. Miltä maailma näyttää covid-19 näkökulmasta nel-

jännesvuosisadan päästä? Eläkö siihen saakka, että näen sen? Ainakaan hivin ei pitäisi olla siihen esteenä.

Positiivisten toimisto on herännyt jälleen eloon. Ihmisten kohtaaminen tuntuu äkkiä jännittävältä ja hieman pelottavalta. Koronan takia monet hankkeet sakkasivat pahasti. Näin tapahtui esimerkiksi Stigma-index –haastatteluille. Ilman ihmisiä ei voi olla toimintaa. Yhtäkkiä pitäisi saada kaikki keskeneräinen valmiiksi uusien työtehtävien rinnalla.

Toivon, että olisin paras mahdollinen versio itsestäni yhteisötyöntekijänä kohtaamaan muita positiivisia ja työtehtäviä. Kurssivetäjänä koin olevani osa porukkaa ja elin jälleen todeksi sen, että mitä me teemmekään, me teemme sen yhdessä. Se oli eheyttävä kokemus. Minun ei tarvitse olla paras eikä valmis. Lämmin kiitos kaikille kurssilaisille! Ehkä tähdet olivat kurssiviikonloppuna suosituissa asennossa tai mikä syy olikaan sille, että palautteessa monella tuntui olleen kotiin viemisenä hyvä ja turvallinen olo; tunne siitä, että on viettänyt hetken elämää omien parissa. Terapeutti Mikko Lounela kiteytti tuntemuksemme

siten, että voi olla samanaikaisesti hiv ja olla turvassa.

Positiivisten toimintaan osallistujalla ei tarvitse olla valtavia ongelmia tai vastoinkäymisiä, että ryhmiin ja tapaamisiin osallistuminen on mielekästä. Kokemus olla yhdessä ihmisten kanssa, joiden kanssa ei tarvitse jännittää hivin paljastumista, riittää itsessään tuomaan myönteisen muutoksen tapaan tarkastella omaa elämää. Erilaiset elämäntarinat rikastuttavat. Kuinka jännittävää, että me kaikki olemme täällä samanaikaisesti! Jokin asia on yhdistää meitä, vaikka jokaisen elämäntarina on ihan omanlaisensa.

Tule rikastuttamaan omaa ja muiden elämää sinun elämäkokemuksellasi ja läsnäolollasi! Kirjoituksen otsikko on tiistaikahvilan vierailijalta kuulemani sananparsa, joka minulle oli uusi ja kolahti sen hetkiseen poukkoilevaan mieleeni. Loppuvuonna vielä pyörähtää käyntiin taideryhmä, ilmoittautuminen on käynnissä... ja ne pikkujoulut, pikkujoulut!



Positiiviset merkkivuodet: *Nostoja paneelikeskustelusta*

Teksti: Anni Mattinen Kuva: Sonja Tikkanen

Positiivisissa vietettiin Helsinki pride -viikkoa tänä vuonna monella eri tavalla. Viikon kohokohta oli kuitenkin ehdottomasti paneelikeskustelu Positiiviset merkkivuodet, joka järjestettiin Pride Housena toimineella Helsingin kaupungintalolla. Palataan hetkeksi kesäkuisiin tunnelmiin.

Saimme vieraaksemme paneeliin infektio lääkäri Pia Kivelän HUSista, pitkän linjan hltbqi-aktivisti Jussi Nissisen, somepersoonana Eino Nurmiston, europarlamentaarikko Alviina Alametsän sekä hankekoordinaattori Sami Tuunaisen Hivpointista. Positiivisista paneeliin osallistui Tapani Valkonen hiv-positiivisena sekä Sini Pasanen paneelin moderaattorina.

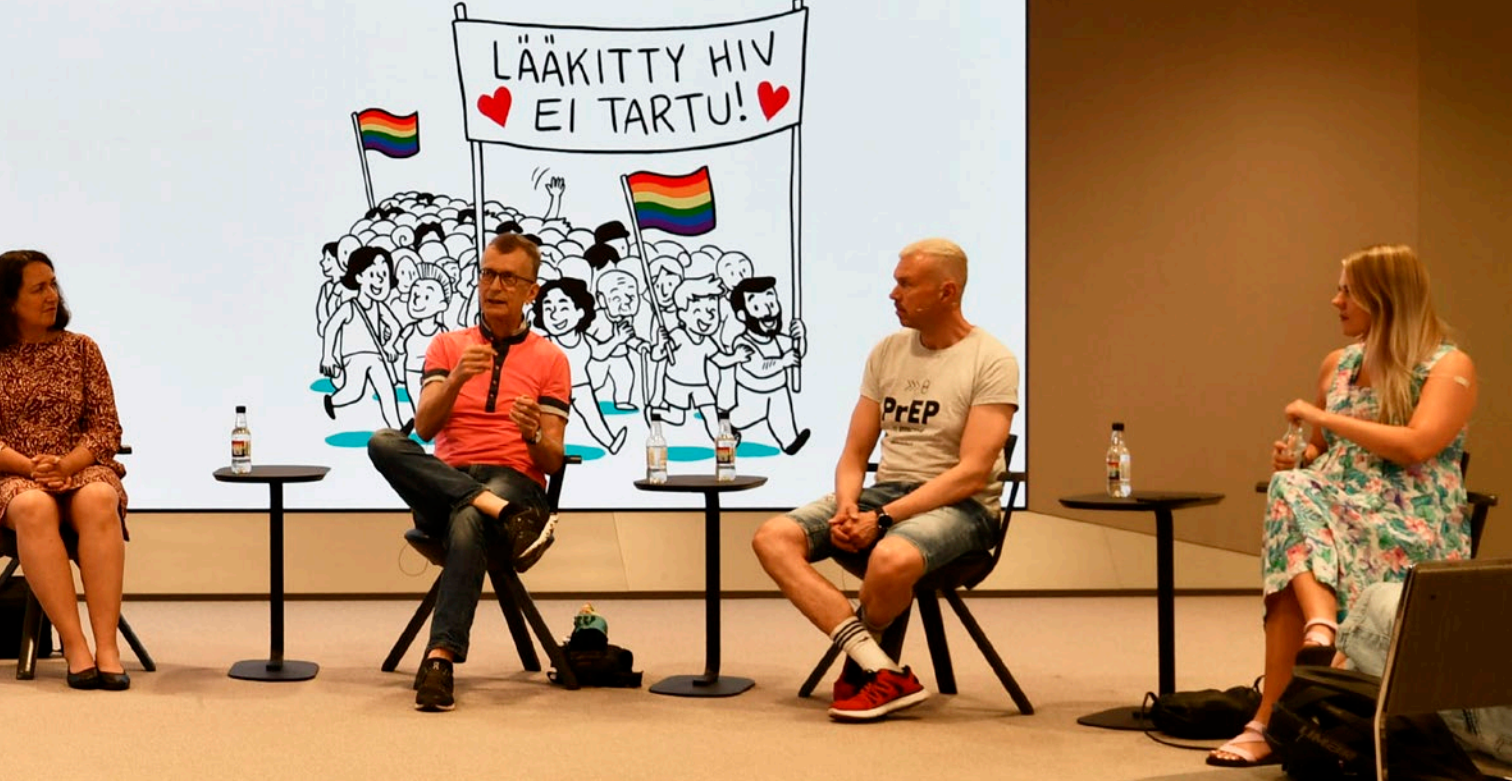
40 vuotta epidemiaa, 25 vuotta toimivaa lääkitystä

Positiiviset merkkivuodet -nimi viittaa vuoden 2021 erityismerkitykseen hiv-positiivisille. Tänä vuonna on nimittäin tullut kuluneeksi paitsi 40 vuotta ensimmäisten hiv-diagnoosien tekemisestä, myös 25 vuotta toimivan hiv-lääkityksen kehittamisestä. ”1996 oli mulistava vuosi. Silloin löytyi yksi uusi lääkeryhmä, jonka avulla saatiin kehitettyä kolmen lääkkeen yhdistelmä. Todettiin, että tällä yhdistelmällä lääkitys todella tehoaa, ja viruspitoisuus painuu mitaamattomiin ja silloin elimistön immunitaatti ja puolustuskyky pääsee korjaantumaa”, infektio lääkäri Pia Kivelä tiivistää.

Lääkityksen kehityksellä oli heti merkittäviä vaikutuksia, vaikka niiden laajuus

alettiin huomata vasta jälkikäteen. Pikkuhiljaa potilaat alkoivat parantua, ja tartunnan saaneet eivät sairastuneetkaan enää yhtä vakavasti. ”Ensin huomattiin, että elinikä pitenee, mutta edelleen jouduttiin pohtimaan, kuinka paljon tähän uskalletaan uskoa. Vähitellen toivo heräsi”, Kivelä jatkaa.

Hiv-epidemian alusta saakka hivin kanssa toiminut Jussi Nissinen kuvailee epidemian alkuaikoja kaoottisiksi. ”Ei tiedetty, mistä on kysymys. Ei tiedetty, onko kyseessä virus vai tietyt seksiteknikaat. Ei tiedetty edes varmuudella, miten hiv tarttuu” Toisaalta maailmalta levisi kuvia ja tietoja siitä, että kyse on jostain vakavasta. ”Tuli kuitenkin nopeasti tieto siitä, että kyseessä on varsin draamaattinen sairaus, joka vie puolustuskyvyn ihmiseltä. Tuli uutiskuvia julkisuu-



den henkilöistä, joiden tila oli romah-
tanut fyysisesti. Se oli pysäyttävä koke-
mus”, kuvailee Jussi Nissinen.

Seksuaalivähemmistöt, joita hiv silloin
suhteettomasti kosketti, suljettiin
hiv-epidemian alkuaikoina valtaväes-
tön ulkopuolelle. Lääkintäviranomaiset
olivat hitaita reagoimaan uuteen tilan-
teeseen – eikä tilanteeseen edes koet-
tu tarvittavan nopeaa reagointia, koska
ongelma ei koskenut koko valtaväestöä.
”Lääkintöhallituksella oli tässä suhtees-
sa selkeä asenneongelma, ennen kuin
todettiin, että hivin tarttumistavat eivät
liity seksuaaliseen suuntautumiseen”,
Nissinen tiivistää.

Kaaksesta kehitykseen

Hivin hoitoon käytettävä lääkitys on ke-
hittynyt vuosien saatossa huomattavas-
ti. Ensimmäisen tehokkaan lääkkeen rin-
nalle on saatu käyttöön myös monia uu-
sia lääkkeitä. Niitä on myös opittu käyt-
tämään aiempaa tehokkaammin yh-
distelminä. Suomessa on tällä hetkel-
lä käytössä noin 20 erilaista hi-virusen
lisääntymistä estävää lääkettä.

Kuten nykyään tiedämme, tutkimusten
ansioista voidaan myös varmuudella sa-
noa, että lääkitty hiv ei tartu. ”Itse aina-

kin ajattelen syvällä kiitollisuudella niitä
ihmisiä, jotka käytännössä joutuivat ole-
maan koekaniineja niille lääkkeille, jot-
ka myöhemmin pystyttiin kehittämään ja
jotka nyt pitävät minun terveystäni yllä”,
hiv-positiivinen Tapani Valkonen kuvai-
lee. ”Tänä päivänä ajattelisin, että par-
haimmillaan hiv on tartunta, mutta ei
sen tarvitse olla edes sairaus. Hiv-
positiivisen ei tarvitse koskaan sairastua.
Niin paljon lääkkeitä ja hivin hoito ovat
kehittyneet”, tiivistää lopulta Pia Kivelä.

Lääkityksen kehityksen myötä myös hiv-
vin ehkäisyyn tuli 2010-luvun alussa
uusi, turvallinen ja tehokas keino, prep.
Suomessa prep otettiin käyttöön vuon-
na 2019. ”Tähän saakka julkisessa ter-
veydenhuollossa prepin käyttöön liittyn-
vä seuranta on ollut maksutonta, mutta
itse lääke on pitänyt maksaa itse. Hinta
on ollut monelle käyttäjälle liian korkea
päivittäisessä käytössä”, Sami Tuunai-
nen Hivpointista kertoo. Vuonna 2021
tilanteeseen tuli vihdoinkin odotettu muu-
tos asiakasmaksulain muutosten myötä,
sillä heinäkuusta alkaen myös prep-lää-
kitys on ollut käyttäjälleen maksuton.

Vielä riittää tekemistä

Hivin ja hiv-lääkityksen historia on kui-

tenkin edelleen valitettavan tuntema-
ton suurelle osalle ihmisistä. ”Kun olen
jakanut lääkitty hiv ei tartu -viestiä so-
messa, olen saanut yllättävänkin paljon
kommentteja siitä, että miksi jaat näin
hurjia väitteitä täällä”, someaktivisti Eino
Nurmisto kertoo. Hiviin liittyy yhä vah-
vasti yhteiskunnan stigma, aikansa elä-
neet ennakkoluulot ja turhat pelot. ”Sii-
nä on sitten sellainen seuraavan kym-
menen vuoden projekti, että miten saa-
daan ääripäiden tappelu tälläkin kentäl-
lä loppumaan”, Nurmisto jatkaa.

Paljon arvokasta hiv-työtä on tehty niin
Suomessa kuin maailmallakin, ja pane-
listien mukaan muutos parempaan on
jo nähtävissä. Työ esimerkiksi stigan
poistamiseksi jatkuu kuitenkin edelleen.
”Maailmassa on edelleen 159 maata,
joissa jollain tavalla jarrutetaan lainsääd-
ännöllä hivin hoitoa ja ennaltaehkäisyä
sekä ylipäätään seksuaaliterveyteen liit-
tyviä ihmisoikeuksia”, europarlamen-
taarikko Alviina Alametsä nostaa esiin.
”Hiv-työllä käytännössä pelastetaan ih-
mishenkiä ympäri maailman, minkä takia
se ansaitsisi paljon enemmän rahaa
ja painoarvoa”, hän jatkaa. Tähän työhön
Positiiviset toivottaa mielellään kaikki
tervetulleiksi mukaan.



IAS 2021

18 – 21 July

IAS 2021

Sini Pasanen

IAS 2021, 11. Kansainvälinen hiv-tiedekongressi pidettiin virtuaalisesti heinäkuussa 2021.

Tässä poimintoja kongressin annista. Abstrakteihin perustuvat artikkelit on käännetty kongressin tieteellisenä mediakumppanina toimineen Aidsmapin sivuilta aidsmap.com.

Hivin parantaminen: Voisiko geeniterapioita käyttää parantamaan hiv-potilaita?

Lääketiede on alkanut lisensoida ja käyttää lääkkeitä ja menetelmiä, jotka muuttavat kehon solujen sisällä olevaa geneettistä koodia. Näin voidaan korjata ”huonoa koodia”, joka voi aiheuttaa sairauksia, kuten syöpää ja autoimmuunisairauksia. Koska hiv sairautena johtuu viruksesta, joka on lisännyt tällaisen pahan koodin geeneihimme, tällaisia hoitoja voitaisiin käyttää koodin katkaisemiseen ja parantamiseen.

Vaikka geneettisen lääketieteen näkymät ovat valoisammat kuin koskaan ennen, niiden kustannukset ja hienostuneisuus eivät sovi hyvin hivin maailmanlaajuiseen epidemiaan, joka vaikuttaa pääasiassa maailman köyhimpiin ja heikoimmassa asemassa oleviin yhteisöihin. Tästä huolimatta on aloitettu tutkimusohjelma geneettisen hoidon löytämiseksi hiviin. Tavoitteena on hoito, jota voitaisiin realistisesti laajentaa käytettäväksi kaikkialla maailmassa.

Kiem HP. Setting the stage for the use of cell and gene therapy to enhance control or eradication of HIV.

Adair J & Kityo C. Overview of strategies to bring cell and gene therapies to resource-limited parts of the world.

Hivin parantaminen: Aikaisempi hoidon aloitus ja isommat CD4-määrät liittyvät pienempään hiv-varastoon

Hyvin pian hivin tarttumisen jälkeen hiv luo varaston inaktiivisia viruksia pitkäikäisiin lepääviin T-imusoluihin. Vaikka antiretroviraaliohoito (hiv-lääkitys) voi hallita virusten kopioitumista ja lisääntymistä, hoito ei poista näitä piileviä virustalletuksia ja -varastoja. Hivin soluihin tallettatut virukset voivat jatkaa viruksen tuotantoa, jos hiv-lääkitys lopetetaan. Tämä on keskeinen este hivin parantamiselle.

Ihmisillä, jotka aloittavat antiretroviraalisen hoidon aikaisin, ennen kuin immuunijärjestelmään tulee vaurioita, on pienempi hiv-virussäiliö/-varasto. Tämä voi lisätä funktionaalisen hivistä paranemisen mahdollisuuksia, raportoi useampi tutkimus.

Jo vuosia sitten START tutkimus osoitti, että hiv-lääkitys kannattaa aloittaa aiemmin oletuksen vastaisesti jo korkeammilla CD4-soluilla ja mahdollisimman pian hiv-tartunnan toteamisen jälkeen. Tämä pienentää myös riskiä sairastua oheissairauksiin. Yksi kongressissa raportoidusta tutkimuksista vertaili START’iin osallistuneiden ihmisten hiv-virustähtiä, hivin DNA:ta ja RNA:ta sekä

T-auttajasolujen toimintaa. Tuloksia vertailtiin eri CD4-solumäärillä hiv-lääkityksen aloittaneiden kesken.

Tulokset osoittavat, että hiv-positiivisilla, joilla CD4-solut ovat ≥ 800 solua/mm³ ennen hiv-hoidon aloittamista, on parempi kyky poistaa piilossa olevat hiv-infektoituneet solut. Nämä ihmiset voivat muodostaa alaryhmän, joka voisi mahdollisesti hyötyä interventionaalista hivin parantamiseen tähtäävistä kokeista.

Toisessa esitellyssä tutkimuksessa oli tutkittu hi-virusvaraston määrää ja herkkyttä bNAp’eille eli laajasti neutraloiville vasta-aineille. Tutkimukseen osallistui ihmisiä, joiden hiv-tartunta oli todettu muutamien päivien kuluessa hivin tartumisesta vs. yli kuusi kuukautta tartumisesta. Tässäkin todettiin, että mitä aikaisemmin tartunta todetaan, sitä pienempi ja vähemmän monimuotoinen hi-virusvarasto soluissa on.

Kolmannessa esityksessä kerrottiin makakiapinoilla tehdystä tutkimuksesta. SIV (apinoiden hiv) infektoituneilla apinoilla aloitettiin osalla lääkitä alle 28 päivää tartunnan jälkeen, osalla kroonisessa vaiheessa eli kuusi kuukautta tartunnan jälkeen ja osaa ei hoidettu lainkaan lääkkeitä. Tutkimuksen pe-

rusteella tutkijat päättelivät, että varhainen hiv-lääkityksen aloitus viivästyttää viruksen palautumista lääkityksen lopettamisen jälkeen.

Hudson F et al. (Wright E presenting) Lower HIV reservoir size in individuals who maintain higher CD4+ T cells counts prior to antiretroviral therapy initiation: the Strategic Timing of Antiretroviral Treatment (START) HIV reservoir study.

Moldt B et al. Evaluation of HIV-1 reservoir size and broadly neutralizing antibody (bNAbs) susceptibility in individuals who initiated ART during acute and chronic infection.

Passaes C et al. Early antiretroviral therapy favors post-treatment SIV control, which is associated with enhanced CD8+ T-cell antiviral activity against rebounding virus ' the pVISCOUNTI study.

Isossa-Britanniassa tehty tutkimus osoittaa lisääntyneen sydän- ja verisuonitautiriskin hiv-positiivisilla, myös nuoremmilla

Hiv-positiivisilla on enemmän sydän- ja verisuonitautitekijöitä ja heillä on kohonnut sydän- ja verisuonitautiriski. Tutkimuksen mukaan myös alle 40-vuotiailla hiv-positiivisilla on suurempi riski verrattuna saman ikäisiin hiv-negatiivisiin ihmisiin.

Kohonneesta sydän- ja verisuonitautien riskistä on raportoitu jo vuosien ajan, eivätkä nämä tulokset ehkä tulleet yllätyksenä. Aiemmat tutkimukset on kuitenkin pääasiassa tehty USAssa, missä jo yleisesti pääsy terveydenhuoltoon eroaa muista maista. Myös muita rajoituksia on tunnustettu, kuten verrokki-ryhmien puute. Tämän vuoksi Birminghamin yliopistossa haluttiin tehdä tutkimusta hiv-positiivisten sydän- ja verisuonitauteihin liittyvistä riskeistä ja kokonaiskuolleisuudesta.

Tutkimuksessa hyödynnettiin Isossa-Britanniassa kerättyä koko väestöä edustavaa anonyymiä dataa. Yli kahdenkymmenen vuoden ajalta (2000–2020) seurantaan otettiin 9233 yli 18-vuotiaasta hiv-positiivista ja 35 721 hiv-negatiivista ihmistä. Kolmasosa oli naisia ja keski-ikä 41 vuotta. Hiv-positiiviset ja hiv-negatiiviset ryhmät vastasivat toisiaan myös painoindeksin, tupakoimisen ja oheissairauksien osalta. Eroja oli lähinnä etnisyyden (22,5% hiv-positiivisista oli mustia vs. 3,8% hiv-negatiivisista) ja sosioekonomisen aseman (23,6%

hiv-positiivisista asui köyhimmillä asuinalueilla vs. 17,6% hiv-negatiivisista) osalta.

Tutkimuksen perusteella todettiin, että

- Hiv-positiivisilla on 54 % korkeampi riski sydän- ja verisuonisairauksiin kuin hiv-negatiivisilla.
- Riski saada aivoinfarkti / aivohalvaus on 49 % suurempi hiv-positiivisilla.
- Iskeemisen sydänsairauden riski on 59 % suurempi.
- Tutkimuksessa ei otettu kantaa mm. alaraajaiskemiaan ja sydämen vajaatoimintaan.

Osa-tutkimuksena tutkijat vertasivat hiv-positiivisten ja hiv-negatiivisten sydän- ja verisuonitautiriskiä vertailemalla eri taustamuuttujia, kuten ikää ja tupakointia. Tämä osoitti, että hiv-positiivisilla on kohonnut sydän- ja verisuonitautiriski. Riski on pysynyt muuttumattomana viimeiset kaksikymmentä vuotta, ja se on suhteellisen suuri myös alle 40-vuotiailla.

Tutkimuksen tuloksia pidetään huolestuttavina. Tutkijat peräänkuuluttivat säännöllistä sydän- ja verisuonitautien ja niihin vaikuttavien riskitekijöiden tutkimista ja tarkkailua. He ehdottivat myös mahdollista nuoremmille hiv-positiivisille validoitua riskiarviointityökalua. Lisää tutkimusta myös tarvitaan. Tämän tutkimuksen rajoitteina nähtiin tiedonpuutteet hiv-positiivisten auttajasolujen määristä sekä heillä käytössä olleista hiv-lääkkeistä.

Gooden TE et al. The association of cardiovascular risk factors and disease in people living with HIV in the UK: a retrospective matched cohort study.

PrEP ei vaikuta suuresti transnaisten hormonitasoihin

Brasiliassa tehdyt tutkimukset transsukupuolisilla naisilla, jotka käyttivät sukupuolta vahvistavaa hormonihoitoa (GAHT) ja prepiä, ovat osoittaneet, että suun kautta otettavaa prepiä ja femini-soivaa hormonihoitoa voidaan käyttää samanaikaisesti.

”Tuloksemme antavat lisää todisteita siitä, että feminisoivalla hormonihoi-

dolla ei ole kliinisesti merkittävää vaikutusta prepin pitoisuuksiin ja siten tehokkuuteen transnaisilla”, totesi Vitoria Berg Cattani.

Berg Cattani V et al. No impact of tenofovir/emtricitabine in estradiol exposure among transwomen on oral PrEP: results from the 12-week drug-drug interaction PrEPParadas substudy.

Berg Cattani V et al. No impact of feminizing hormone therapy on daily oral pre-exposure prophylaxis effectiveness among Brazilian trans women vulnerable to HIV infection: the PrEPParadas Study.

Emätinrenkaat ja suun kautta otettava prep ovat tehokkaita hivin ehkäisykeinoja nuorilla naisilla ja raskaana olevilla naisilla

Nuoret tytöt ja nuoret naiset voivat käyttää dapiviriiniä sisältävää emätinrengasta (Dapivirine Vaginal Ring) ja päivittäisiä pillereitä (PrEP) hivin ehkäisyyn jatkuvassa käytössä, kunhan he saavat tukea näihin ehkäisymenetelmiin sitoutumisessa.

Toisessa tutkimuksessa todettiin, että sekä rengas että prep tabletteina olivat turvallisia raskaana oleville naisille, joka tähän mennessä on ollut alituttu ryhmä hivin ehkäisyyn liittyen.

Tammikuussa 2021 Maailman terveysjärjestö WHO suositteli emätinrengasta lisäehkäisyvaihtoehtona naisille, joilla on kohonnut riski saada hiv-tartunta.

Dapivirine Vaginal Ring 25 mg on emättimeen asetettava silikonirengas. Siitä vapautuu hitaasti kuukauden ajan viruslääke dapiviriinia. Rengas on poistettava neljän viikon käytön jälkeen ja korvattava välittömästi uudella renkaalla.

Tutkimukset on tehty Saharan eteläpuolisessa Afrikassa.

Nair G et al. Adherence to the dapivirine vaginal ring and oral PrEP among adolescent girls and young women in Africa: interim results from the REACH study.

Makanani B et al. Prioritizing the evaluation of HIV prevention interventions in pregnancy: Interim results from a randomized, open-label safety trial of dapivirine vaginal ring and oral tenofovir disoproxil fumarate/emtricitabine use in late pregnancy.



Pistämällä annosteltava pitkäkestoinen hiv-lääke

Tapani Valkonen

Uudesta pistämällä käytettävästä lääkkeestä on kirjoitettu aiemmissa Povereissa (vuoden 2020 ensimmäisessä ja kolmannessa numerossa). HUSin alueella pistämällä hoitoa on aloitettu noin kymmenelle potilaalle. Positiivisten miesten ryhmässä keskusteltiin ja esitettiin kysymyksiä pistettävästä lääkkeestä. Tässä kirjoituksessa on vastauksia niihin kysymyksiin. Infektiolääkäri Jussi Sutinen on tarkastanut ja kommentoinut tekstiä.

Aloitusvaiheessa potilaat ottavat lääkkeen suun kautta sen siedettävyyden toteamiseksi. Lähes kaikki HUSin piirissä lääkityksen aloittaneet saavat lääketä jo pistämällä. Testausvaiheessa testiryhmiin osallistuneet potilaat olivat sataprosenttisesti tyytyväisiä uuteen lääkkeeseen. Tosin täytyy muistaa, että testiryhmiin ovat osallistuneet olivat alun perin kiinnostuneita pistämällä annet-

tavasta pitkäkestoisesta lääkkeestä. Lähimpänä Suomea testiryhmiä oli Ruotsissa, missä osallistujia oli joitakin kymmeniä potilaita.

Pistämällä saadusta pitkäkestoisesta lääkkeestä on koettu niitä etuja, joita lääketä kehitettäessä lähdettiin hakemaan. Kun päivittäisestä lääkkeiden otosta ei enää ole tarvinnut huolehtia, ei hiv-infektio ole enää leimannut elämää niin paljon. Elämänlaatu oli koettu kohentuneen. Samoin niille, joille hiv-lääkkeiden säilyttäminen kotioloissa aiheutti ongelmia, lääkeaineen kantaminen omassa kehossa oli helpotus.

Pistettävän lääkkeen teho kahden vaikuttavan aineen yhdistelmällä aiheutti kysymyksiä Positiivisten miesten tapauksissa. Kahden vaikuttavan aineen lääkityksen käyttö ja tutkimus on pitkällä myös muita linjoja pitkin kuin pistettävän lääkkeen osalta. Jos lääkekuor-

maa voidaan vähentää, niin siitä on potilaalle hyötyä. Toisaalta punnittaessa kolmen tai kahden vaikuttavan lääkeaineen välillä yksi lääke voi olla toksisempi kuin kolme lääkeainetta yhdessä. Tästä ei ole oikeastaan tutkimuksellista näyttöä, infektiolääkäri Jussi Sutinen huomauttaa. Pistämällä annettavassa lääkityksessä kuitenkin ainakin sisäelinten kuormitus vähenee.

Jos lääkitys aloitetaan vasta diagnosoidulle henkilölle, jolla virukset ovat mitattavissa, niin ennen pistettävän lääkkeen aloittamista virukset hoidetaan jollain muulla kolmen lääkkeen yhdistelmällä mittaamattomiin. Tämä ei välttämättä tarkoita sitä, etteikö uusi lääke tehoa, vaan sitä ei ole tutkittu virusmäärän saamiseksi mittaamattomiin eikä siten sille ole myynti- tai käyttö lupaa sellaiseen tarkoitukseen. Pitkä annosteluväli aiheutti positiivisissa epävarmuutta, mutta tätä mahdollisuutta juuri lääketut-

kimuksissa haettiin ja ne on asianmukaisesti tehty. Annosteluväleistä huolimatta lääkeaineen pitoisuus kehossa säilyi riittävän tasaisena ja suurena.

Lääkkeen kaksi vaikuttavaa osaa ovat kabotegraviiri, integraasin estäjä, jonka molekyyli rakenne on lähellä aiemmissa lääkeyhdistelmissä käytössä ollutta dolutegraviiria ja rilpiviriini, joka on yleisesti hyvin siedetty käänteiskopioinnin estäjä. Lääkitys aloitetaan, kun virukset ovat mittaamattomissa ja se otetaan ensin suun kautta kuukauden ajan siedon toteuttamiseksi. Tämän jälkeen annetaan ensimmäiset pistokset. Ensimmäisen ja toisen pistokerran välillä on yksi kuukausi, minkä jälkeen siirrytään kahden kuukauden pistoväliin.

Lääkeaineet viedään kehoon kahtena erillisenä pistoksena. Toinen lääke on säilytettävä kylmässä eikä niitä voida yhdistää. Pistoskohta on pakarassa ja pis-

toksen voi antaa vain terveydenhuollon ammattihenkilö. Näin ollen hoitomuodossa tulee enemmän käyntejä sairaanhoitajalle. Tällä hetkellä tutkitaan vielä pidempiä hoitovälejä.

Positiivisten tapaamisessa mietitytti pistoskohdan arkuus ja näkyminen ulkopuolisille. Pistoskohdassa tunnettiin usein arkuutta 1-2 päivää kuten rokotuksessa. Molemmista pistoksista kehoon viedään 3 ml lääkeainetta. Lääketutkimusryhmiin osallistuneet olivat kokeneet, että arkuus väheni pistoskertojen karttuessa. Jokaiselle pistoskerralle on lääkkeen tehon varmistamiseksi tultava kahden kuukauden väleissä +/- 1 viikon ikkunassa. Lääkeainetta on kehossa pitkään viimeisen pistoksen jälkeenkin ja jos lääkitys vaihdetaan toiseksi, on se tehtävä ajoissa, ettei liian pienen lääkeainepitoisuuden aikana virus kehittä resistenssiä.

Suun kautta otettavat lääkkeet ovat edelleen tehokkaita. Pistettävä lääke voi olla hyvä vaihtoehto esimerkiksi paljon matkustavalle positiivisille. Lääkityksessä keskustellaan ja sovitaan aina infektioleäkärin kanssa. Vasta-aiheita lääkitykselle ovat resistenssi virus jollekin vaikuttavista aineista, naisilla raskauden aie tai raskaus tai yliherkkyys jollekin lääkkeen sisältämälle aineelle.

Päivittäisen muistutuksen hiv-infektioita pillerin tai pillerien ottamisen muodossa jäämisen pois on koettu parantavan elämänlaatua. Kun lääkeaineen kantaa kehossa, ei sen pitoisuudesta kehossa tarvitse koko ajan muistella tai pelätä, että joku asiaton tutkii lääkepurkkien sisältöä.

Kolmas koronarokoteannos hiv-positiivisille?

Sini Pasanen

THL suosittelee kolmansien koronarokoteannosten tarjoamista niille 12 vuotta täyttäneille, jotka sairautensa tai sen hoidon vuoksi ovat voimakkaasti immuunipuutteisia. Lisäksi THL suosittelee kolmatta rokoteannosta niille naisille ja 30 vuotta täyttäneille miehille, jotka ovat saaneet rokotteensa lyhyellä annosvälillä, ja toisen annoksen antamisesta on kulunut vähintään 6 kuukautta.

Hiv-positiivisten osalta tämä kolmas koronarokoteannos hakee vielä paikkaansa. Infektioleäkäri Jussi Sutinen HUSista kertoi luottavansa THL:n arvioon rokotteen tarpeellisuudesta kuin myös uskovansa siihen, että he päivittävät ohjeistuksia sitä mukaa, kun uutta tietoa tulee.

Nykyinen THL:n ohje suosittaa kolmatta rokoteannosta voimakkaasti immuunipuutteisille (ts. joiden oletettu rokote-

vaste kahden rokotteen jälkeen on jäänyt heikoksi) ja tässä listassa mainitaan myös hiv seuraavasti:

- Pitkälle edennyt tai hoitamaton hiv
- Ryhmään kuuluvat hiv-positiiviset henkilöt, joilla CD4-auttajasolutaso on alle 200 x 10E6 solua /l.

thl.fi

- Kolmas rokoteannos on ajankohtainen niille hiv-positiivisille, joilla tuo viimeisin CD4-mittaus on ollut alle 200. Tässä ryhmässä kolmas rokote voidaan antaa kun toisesta rokotteesta on kulunut kaksi kuukautta.
- HUSissa seurannassa oleville tähän ryhmään kuuluville potilaille postitetaan kirje lähiviikkoina, jossa kehoitetaan hakeutumaan oman kotikunnan rokotuspisteeseen hakemaan kolmas rokoteannos. Rokotusta ei saa HUSista infektioleäkäriltä.
- Kaikki koronarokotukset ovat turvallisia hiv-positiivisille.

Hiv-positiivisten homomiesten identiteetin muodostuminen Suomessa, identiteettiin kohdistuvat uhat ja niistä selviytyminen

Tapani Valkonen

Abo akademin tutkimushankkeen puitteissa tehtiin laadullinen haastattelukysely hivin kanssa elävien homomiesten parissa. Tutkimuksen tarkoitus oli lisätä ymmärrystä hiv-infektion psykologisesta vaikutuksesta miesten elämään Suomessa. Tutkimusta varten haastateltiin seitsemäätoista miestä, jotka rekrytoitiin hiv-järjestöjen kautta. Haastatteluaineiston analyysi tuotti kolme temaattista kategoriata: itse-stigma ja uhattu itsetunto, selviytyminen hivin liittämisestä identiteettiin sekä hiv-infektion merkityksen ja vaikutusten uudelleenjärjestäminen.

Artikkelissa aluksi kuvaillaan hivin epidemiologista tilannetta Suomessa. Kirjoittamisen ajankohdasta tieto on muuttunut hoidon laaturekisterien tietojen myötä siltä osin, että kansainvälisistä tavoitteista viimeinenkin 90% on saavutettu. (Hoitovaste on hyvä 90% hiv-positiivisista, joiden status on tiedossa). Väestötasolla tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että tiedot hivistä Suomessa ovat melko hyvällä tasolla, artikkelissa todetaan. Sosiologinen tutkimus on kuitenkin keskittynyt enemmän siihen, miten hoitohenkilökunta suhtautuu hivin kanssa eläviin kuin asenteisiin koko suomalaisessa yhteiskunnassa.

Kirjoittajat löysivät yhden lopputyön, jossa todetaan asenteen hiv-positiivisia kohtaan olleen 2012 yleisesti ottaen myönteinen. Tällaisen tutkimuksen puuttuessa on vaikea luoda varmaa kuvaa siitä, millaisessa ympäristössä suomalaisten hiv-positiivisten homomiesten identiteetti ja henkinen hyvinvointi muodostuvat. Hiv-positiiviset homomiehet saattavat kokea kaksikeräistä stigmaa johtuen hiviin liitettävän

häpeäleiman ja poikkeavaan seksuaaliseen suuntautuneisuuteen liittyvän stigmatin vuoksi.

Tutkimuksessa identiteetti nähdään prosessina ja siinä tarkastellaan, miten identiteetti muovautuu sitä uhkaavassa tilanteessa. Hiv-diagnoosi tuo uuden, identiteettiä uhkaavan tilanteen, jossa se täytyy suojata. Yksittäiset haastateltavat tuntuivat omaksuneen stigmatisoivan käsityksen, että he aiheuttivat riskin seksikumppaneilleen, millä taas oli kielteinen vaikutus itsetuntoon ja seksuaalisuuteen. Tämän tyyppinen itse-stigma vahvisti uskomusta, että romanttisen suhteen muodostaminen olisi mahdollonta diagnoosin jälkeen. Itse-stigman salakavalat vaikutukset ulottuivat ihmisuhteista kokemuksiin terveydenhuollossa.

Jotkut haastateltavat kertoivat yksittäisistä stigmatisoivista tapahtumista terveydenhuollossa, jotka ulkopuolisesta tarkastelijasta vaikuttivat melko viattomilta, mutta kokijoille itselleen olivat hyvin epämiellyttäviä ja stigmatisoivia. Haastateltavat tiedostivat, että muut ihmiset eivät välttämättä stigmatisoivat heitä hivin takia, vaan he ovat itse sisäistäneet siihen liittyvän häpeän. He kuvaילוivat stigmatin olevan ”omassa päässä” tai ”minussa” ja suhteissa toisiin se toimii linsinä, kun tapahtumien ja tilanteiden merkityksiä tulkitaan.

Identiteettiprosessiteorian mukaan merkittävät elämäntapahtumat ja muutokset, joihin hiv-diagnoosin saaminen kuuluu, liitetään osaksi identiteettiä. Jotkut haastateltavista, jotka olivat eläneet maissa, joissa on enemmän hiv-positiivisia kuin Suomessa, tunsivat tarvetta määrittellä identiteettinsä uudelleen

Suomeen muutettuaan. Hivin suhteen muutto saatettiin kokea jopa suurempana muutoksena kuin itse hiv-diagnoosi.

Suurin osa haastatelluista koki, että hiv-infektio oli osa identiteettiä, mikä viittaa siihen, että se oli tavalla tai toisella liittynyt osaksi identiteettiä. Diagnoosi selvästi edusti kielteistä tapahtumaa haastatelluiden elämässä. Itsetunnon ja jatkuvuuden tunteen näkökulmista hiv koettiin haastavana. Ainakin yksi haastateltavista oli kuitenkin kokenut tiedon hivin tarttumattomuudesta vähentäneen stigmaa ja mahdollistaneen sen liittämisen osaksi identiteettiä vähemmän kielteisessä mielessä.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet eivät antaneet hiville suurta merkitystä identiteetin muodostumisessa. Yksi haastatelluista kuvaili ”ettei se todellakaan ole merkittävä osa identiteettiä” vaan pikemmin luo ”tilanteita”, jotka ajoittain vaativat huomioimista. Hiv kosketti heidän kehoaan fyysisessä mielessä, mutta sillä ei ollut vaikutusta identiteettiin. Tämän kaltainen suhtautuminen saattaa olla pyrkimys välttää tilanteen kohtaamista ja tällä tavoin vähentää identiteettiin kohdistuvaa uhkaa.

Hiv-diagnoosin merkitysten uudelleenjärjestely

Identiteettiin kohdistuvan uhan lisäksi hiv oli tuonut elämään ”monia hienoja asioita”, kuten joku haastatelluista kuvaili. Toinen haastatelluista oli kokenut diagnoosin johtaneen henkiseen kasvuun, jonka seurauksena hän tunsii itsensä eheämmäksi ihmiseksi. Pelon puuttamisen pois elämästä koettiin myös vapauttaneen ilmaisemaan itseään sek-

suaalisesti ja toteuttamaan sellaisia elämänmuutoksia (esimerkiksi muutto pääkaupunkiseudulle), joita ilman hiv-diagnoosia haastateltu ei välttämättä olisi tullut tehneeksi.

Hivin koettiin sytyttäneen elämässä eteenpäin vievän kipinän. Jotkut haastatelluista kokivat, että diagnoosin jälkeisessä elämässä he ovat kiinnittäneet enemmän huomiota terveydestä huolehtimiseen. Ikääntyminen ei enää huolettanut entisessä määrin. Pikemminkin haluttiin juhlistaa sitä, että jäätettiin henkiin.

Paradoksaalisesti vaikka hiv koettiin suurimmaksi identiteettiä kohdanneeksi uhaksi, hiv-infektio syvensi emotionaalista läheisyyttä kumppaneiden välillä pitkäaikaisessa suhteessa, jossa toinen osapuoli oli positiivinen ja toinen

negatiivinen. Haastateltu osapuoli koki, että hiv oli yhdistänyt heitä kumppaneina. Muutkin haastateltavat olivat kokeneet, että hiv mahdollisti yhteyden luomisen muihin.

Kirjoittajat huomauttavat, että on hyvä pitää mielessä, kuinka pieni hiv-positiivisten joukko Suomessa on. Positiivisten pieni määrä yhdistettynä sisäistettyyn stigmaan saattaa olla esteenä kokea olla osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Tutkimuksen avainlöydöksiä on itse-stigman sitkeys suhteessa hivin liittämisessä osaksi identiteettiä.

Haaste tutkijoille, hoitohenkilökunnalle ja terveydenhuollon päättäjille on luoda hivin kanssa eläville sellaiset sosiaaliset ja psykologiset olosuhteet, jotka mahdollistavat hiv-diagnoosin liittämisen identiteettiin lopulta myönteises-

sä valossa. Tutkimuksen aineisto viittaa siihen, että stigma ja itse-stigma voivat olla esteinä tälle prosessille.

Artikkeli julkaistiin Cogent Psychology -julkaisussa vuoden 2021 alussa. Artikkelin vastaava kirjoittaja Rusi Jaspal on psykologian professori Nottingham Trent -yliopistossa School of Social Sciences'ssä sekä oli tutkijana Åbo Akademiassa. Muut kirjoittajat ovat Peter Nynäs Åbo Akademin Psykologian ja teologian tiedekunnan professori sekä vähemmistötutkimuksen alalla opiskelijana haastatteluaineiston kerännyt Panda Eriksson.

*Jaspal et al., Cogent Psychology (2021), 8:1878980
<https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1878980>*



Hiv ja tatuoinnit

Scarletia haastatteli Anni Mattinen

Hiv-positiivisten kokemukset tatuointien hankkimisesta ovat herättäneet Positiivisissa keskustelua kuluneena syksynä. Haastattelimme aiheesta helsinkiläistä Scarletia, joka tunnetaan myös tatuointiartisti BluePunkina. Hänen mukaansa suomalaisessa tatuointikulttuurissa on paljon korjattavaa. ”Etsiessäni kolme vuotta sitten studiota Helsingistä törmäsin toistuvasti siihen, että tatuointiliikkeiden nettisivuilla erikseen kieltäydettiin tatuomasta hiv-positiivisia. Olin tästä järkyttynyt ja kuvittelin sellaisen olevan Suomessa laitonta”.

Tavallisesti tatuointia hankittaessa täytetään esitietolomake, jossa kysytään asiakkaan henkilö- ja terveystietoja. Usein lomakkeessa on kysymys myös hiv-infektiosta. ”Tämä ei ole ainoastaan tungeteleveä, vaan myös täysin tarpeeton kysymys”, Scarlet sanoo. Hiviin liittyvä stigma ulottuu myös tatuointiliikkeisiin, mikä johtuu hänen mukaansa epätietoisuudesta ja siitä, etteivät tatuoiijat ole hankkineet itselleen tarvittavaa tietotaitoa. ”Kuullessaan sanan hiv, ihmisille tulee heti mieleen 80-luvun epidemia ja parantumaton sairaus. He tuntevat olevan täysin tietämättömiä hiv-hoidon kehityksestä ja siitä, ettei hiv-tartunta enää tarkoita samaa kuin tuolloin”, hän jatkaa.

Scarletin mukaan tatuoiijat koulutautuvat usein vanhempien tatuojien opissa, jolloin vanhat tiedot liikkuvat suusta suuhun ja sukupolvelta toiselle. Näin ollen myös vanhentuneet käsitykset hivistä istuvat tiukassa. Asiat tehdään tiettyllä tavalla, koska ”näin on aina tehty”, eikä kukaan välttämättä kyseenalaista vanhentuneita tapoja tai tietoja. ”Monet tatuoiijat eivät edes osaa selittää, minkä vuoksi he kysyvät asiakkailtaan heidän hiv-statuksestaan”. Suomessa yksityiset yritysyritykset voivat elinkeinovapauden no-

jalla lähtökohtaisesti valita asiakkaansa, kunhan tämä tapahtuu ketään syrjimättä. Lain tulkinta on kuitenkin edelleen epäselvä, ja käytännössä tatuoijalla on mahdollisuus kieltäytyä tatuoimasta hiv-positiivista.

Ongelma tatuointien ympärillä tiivistyy siis lopulta kysymykseen perus- ja ihmisoikeuksista. ”Mikä oikeus tatuointiartistilla on vaatia tietoa kenenkään hiv-statuksesta?”, Scarlet kysyy. Täysin hallittavissa olevan ja tarttumattomaksi todistettavan viruksen ei pitäisi rajoittaa tai estää tatuointikokemuksesta nauttimista. ”Sitä paitsi tavalliset hygieniatoimenpiteet, kuten uusien ja steriilien välineiden käyttäminen sekä pintojen desinfioiminen tulisi tehdä jokaisen asiakkaan kohdalla – riippumatta terveydellisestä taustasta.”, hän jatkaa.

Scarlet on kotoisin Manchesterista ja on asunut ja työskennellyt Helsingissä jo kolme vuotta. Hän on erikoistunut vesiväriyylillä tehtäviin tatuointeihin. Omalta studioltaan hän ottaa huomioon ihmisten erilaiset lähtökohdat ja pyrkii luomaan mahdollisimman turvallisen ilmapiirin ja mukavan tatuointikokemuksen kaikille asiakkailleen. Erityisen tervetulleeksi hän toivottaa naiset ja sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen edustajat. Hän kehottaa kaikkia miettimään tarkkaan, millaisessa tatuointiliikkeessä haluaa asioida. Omasta hyvinvoinnista ei tässäkään suhteessa tarvitse tehdä kompromisseja, sillä vaihtoehtoja kyllä riittää. ”Epämukava kokemus tatuointiartistin luona voi jättää ihmiseen trauman tai lisätä stigman kokemusta”. Hän kehottaa ottamaan yhteyttä tatuointiartistiin suoraan ja kysymään hiv-positiivisten tatuoisesta. Mitä enemmän asia on esillä ja nousee myös tatuoijien tietoisuuteen, sitä nopeammin stigmaan voidaan vaikuttaa.





fi.bluepunktattoo.com

- Hiv ei ole este tatuoinnin ottamiselle.
- Lääkitty hiv ei tartu.
- Hi-virus ei säily ihmisen ulkopuolella tartuttavana.
- Hiv-statuksen paljastamatta jättäminen ei ole Suomessa rikos.
- Kenelläkään ole velvollisuutta paljastaa omaa hiv-statustaan.
- Hiv tarttuu ihmisiltä, jotka eivät ole tietoisia omasta hiv-tartunnastaan.
- Tatuointiartistien tulee tehdä tarvittavat hygieniatoimenpiteet huolimatta siitä, onko tietoa tatuoitavan hiv-positiivisuudesta vai ei.

Pohjoismaista vertaisuutta

Positiiviset osana Hiv-Nordenia järjesti alkusyksystä hybridi-tapaamisen yhdessä Norjan, Ruotsin, Tanskan ja Islannin hiv-potilasjärjestöjen kanssa. Järjestetty tilaisuus oli jatkoa muutaman vuoden takaiseen hivin hoitoon liittyvään Pohjoismaiseen kyselyyn. Oheiset kuvat on tehty kyselyn tulosten perusteella.

Syyskuun tapaamisessa keskustelua käytiin samaan aikaan Suomessa ja kaikissa muissa Pohjoismaissa, ja olimme tapahtuman aikana myös etäyhteydessä jokaiseen maahan. Tilaisuuden teemana oli hivin kanssa eläminen koronapandemian aikana. Keskustelu oli vilkasta ja monipuolista. Ajatuksia vaihdettiin niin sosiaalisista näkökulmista kuin fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvistä teemoista.


Tilaisuus oli erittäin onnistunut ja sai osallistujilta paljon kiitosta. Jatkosakin toivottiin järjestettävän vastaavia pohjoismaisia kokoontumisia, kenties tulevaisuudessa jopa kasvotusten! Keskustelujen annista koostettu raportti julkaistaan myöhemmin tänä vuonna. Se tulee luettavaksi myös heti ilmestytyään Positiivisten uusille nettisivuille, joten laita ne jo seurantaan osoitteessa www.positiiviset.fi!

MY LIFE, MY HIV TREATMENT


Q:  **How do I know if my HIV treatment is working?**



A: **You will undergo regular blood tests as a part of your HIV treatment, to check that your medication is working. Tell your doctor if you have any concerns and they will help you find the best treatment for you.**



MORE INFO:
hiv-norden.org




MY LIFE, MY HIV TREATMENT


Q:  **How effective is my HIV treatment?**



A: **Once you are on successful treatment, you stay healthy and cannot pass HIV on to others in any way. Ask your doctor if you have any concerns about the effectiveness of your treatment.**



MORE INFO:
hiv-norden.org



MY LIFE, MY HIV TREATMENT

Q: **HIV is more than viral load and CD4s. What other topics should I discuss with my doctor?**



A: **Be involved in your own care. Ask questions and talk to your doctor about your concerns, or if you experience side effects or other health and treatment challenges. Contact your local HIV organization and join peer support activities.**



MORE INFO:
hiv-norden.org





Lääkityksestä huolehtineen hiv-positiivisen suojaamaton yhdyntä ei ollut rikos

Sini Pasanen

Pitkään hiv-positiivisten keskuudessa suurta epätietoisuutta aiheuttanut hivin tartuttamiseen ja tartunnalle altistamiseen liittyvä rikoslain tulkinta sai selvyyttä syyskuussa, kun Korkein oikeus teki aiheeseen liittyvän ennakkopäätöksen.

Korkein oikeus (KKO) päätti keskiviikkona 15.9.2021, että hiv-positiivinen henkilö ei syyllistynyt rikokseen, vaikka hän oli suojaamattomassa yhdynnässä kertomatta kumppanilleen sairaudestaan.

KKO:n mukaan rikosta ei ollut tapahtunut, koska lääkityksen ansiosta viruksen tarttuminen kumppaniin on epätodennäköistä.

Korkeimman oikeuden ratkaisu on erittäin merkittävä hiv-positiivisille. Se poistaa todella ison stigmatisoivan asian ja epätietoisuuden. Suomessa oikeusjärjestelmä ei ole aiemmin hyväksynyt asiaa, jonka terveystoimikset ovat todenneet jo aiemmin: lääkitty hiv ei tartu.

Suora lainaus tiivistelmästä:

A oli tietoisena HIV-infektiostaan ollut kerran suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä B:n kanssa. HIV-infektio ei ollut tarttunut B:hen.

Korkein oikeus katsoi, että A:n käyttämä HIV-lääkitys ja hänen verensä alhainen viruspitoisuus sekä teko-olosuh-

teet huomioon ottaen HIV:n tarttuminen oli ollut siinä määrin epätodennäköistä, että rikoslain 5 luvun 1 §:n 2 momentin vaatimus rikoksen täyttymisen vaarasta ei ollut toteutunut. Syyte törkeän pahoinpitelyn yrityksestä hylättiin. Ks. KKO:2015:84

A ei ollut menettellyllään aiheuttanut myöskään vakavaa vaaraa B:n hengelle tai terveydelle, joten myös vaihtoehtoisen syyte vaaran aiheuttamisesta hylättiin. Vrt. KKO:2015:83

Lue Korkeimman oikeuden ennakkopäätös KKO:2021:64 nettisivuilta: korkeinoikeus.fi



Hiv Stigma Index -tutkimuksen haastattelut jatkuvat, tule haastateltavaksi!

Stigma tarkoittaa sosiaalisissa suhteissa sekä yhteisöissä ja tapahtuvaa sosiaalista leimaamista, jolla ei usein ole realistisia perusteita ja joka voi vaikuttaa yksilön kokemaan omanarvontuntoon ja sitä kautta elämänlaatuun.

Jatkamme nyt työtä hivin kanssa elämiin liittyvän stigman tutkimisen parissa. Vuonna 2019 Positiivisissa alkanut tutkimusprojekti People Living with HIV Stigma Index jouduttiin keskeyttämään koronaviruspandemian aikana kokonaan. Nyt pääsemme viimein jatkamaan!

Tutkimuksen tarkoituksena on löytää keinoja hiv-tartuntaan liittyvän stigman vähentämiseksi yhteiskunnassa. Positiivisten päätavoitteena on hiv-tartunnan saaneiden hyvinvoinnin edistäminen. Stigma Indexistä saatavien tulosten avulla järjestötoiminnan painopisteitä

voidaan suunnitella vastaamaan entistä paremmin hiv-positiivisten omia kokemuksia ja tarpeita. Tutkimuksen tulokset ja tiedonkeruu mahdollistavat myös ajan kuluessa tapahtuneen muutoksen seurannan.

Tutkimus toteutetaan pääsääntöisesti yksilöhaastatteluilla, joissa haastattelijat ja haastateltavat käyvät yhdessä läpi kyselylomakkeen ja keskustelevat aiheista. Haastatteluiden voimavara on siinä, että sekä haastattelijat että haastateltavat ovat hiv-positiivisia. Parhaimmillaan haastattelutilanteet toimivat siis myös vertaistuellisina kohtaamisina. Haastattelut perustuvat vahvasti vapaaehtoisuuteen ja tiedostettuun päätökseen osallistua tutkimukseen. Vapaaehtoisuuden lisäksi ehdoton salassapito, anonymisuus ja luottamus toteutuvat koko tutkimuksen ajan.

Haastattelut tehdään anonymisti, joten haastateltavan nimeä tai muita tunnistetietoja ei tutkimuksen yhteydessä kerätä talteen. Haastatteluiltanne on näin ollen turvallinen ja täysin luottamuksellinen. Toivomme saavamme mahdollisimman paljon erilaisia kokemuksia ja vastauksia ihmisiltä erilaisissa elämäntilanteissa.

Etsimme nyt vapaaehtoisia hiv-positiivisia haastateltavia ja haastattelijaita ympäri Suomen.

Osallistu tutkimukseen ilmoittautumalla haastateltavaksi tai haastattelijaksi! Lisätietoja Positiivisten toimistolta ja Stigma Index -vastaavalta Janilta stigma@positiiviset.fi



Tehdään yhdessä vuodesta 2022 antoisa meille kaikille!

Vertaistuen koordinaattorin terveiset

Tällä hetkellä suunnittelemme jo hyvää vauhtia vuoden 2022 vertaistoimintaa. Vuodelle 2022 on suunnitelmassa järjestää vertaisviikonloppu perheille ja yksi yhteinen kurssi kaikille hiv-positiivisille sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Toki järjestämme edelleen erilaisia kohdennettuja ja ei-niin-kohdennettuja vertaistapaamisia. Hivpointin toimipisteiden sulkeuduttua Tampereella ja Oulussa järjestämme tapaamisia näissä kaupungeissa aiempaa useammin. Tämän hetkisen suunnitelman mukaan Oulussa tullaan olemaan noin viikon ajan sekä keväällä että syksyllä. Tampereella olemme keran kuukaudessa.

Meille on ensiarvoisen tärkeää kuulla millaisia tarpeita, haluja ja toivomuksia sisällön suhteen sinulla on, jotta voim-

me järjestää mahdollisimman kiinnostavia tapaamisia ja kohtaamisia.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan kurssin, viikonlopun sisällön tai vertaistapaamisten suunnitteluun, niin ota yhteyttä vertaistuen koordinaattori Juha-Erkki Kantiin: Juha-Erkki@positiiviset.fi Muut yhteystiedot löydät tämän lehden kannen sisäpuolelta ja nettisivuiltamme.

Positiiviset.fi uudistuu!

Tapahtumia ja tapaamisia on pian helpompi seurata, kun nettisivujen uudistamisen jälkeen saamme tapahtumakalenterin toimimaan paremmin myös mobiilinäytöillä. Uudet nettisivut avautuvat marraskuun aikana.

Vertaistoiminnan ohjausryhmä - tule mukaan suunnittelemaan toimintaa!

Positiivisissa on vertaistuelle oma ohjausryhmä, jonka tarkoituksena on antaa mahdollisimman laaja-alainen asiantuntemus vertaistoiminnan toteuttamisen tueksi. Ohjausryhmässä ideoidaan tapahtumia ja tapaamisten sisältöjä ja muotoja. Ryhmässä myös seurataan, että Positiivisten vertaistoiminta on toimintasuunnitelman mukaista. Ohjausryhmä kokoontuu neljä kertaa vuodessa.

Tällä hetkellä ryhmään kuuluu vertaistyon koordinaattorin lisäksi seitsemän hiv-positiivista sekä hiv-sairaanhoitaja. Lisätiedot: Juha-Erkki@positiiviset.fi.

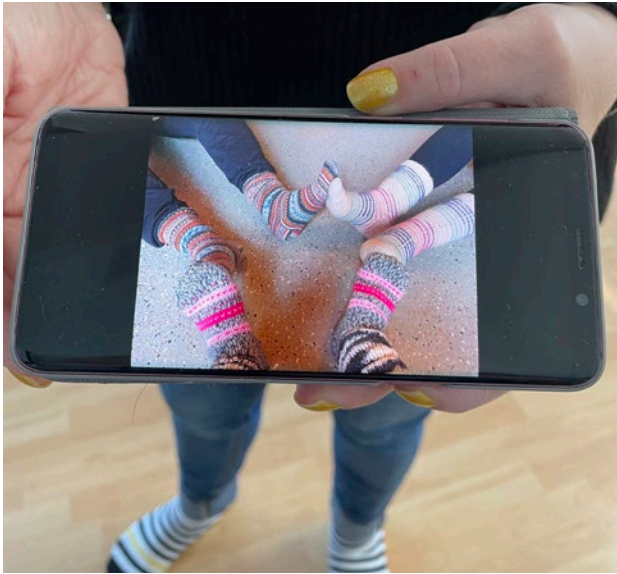
Hyvinvoiva nainen ja mies -kurssit, Plus55 tuettu loma ja kesäpäivä lapsiperheille

Hyvinvoiva nainen ja mies -kurssit järjestettiin syys-lokakuun vaihteessa. Osa kurssilaisista osallistui ohjelmien ja sisältöjen suunnitteluun vertaistyon koordinaattorin kanssa. Näin kurssien sisällöt vastaavat mahdollisimman hy-

vin kunkin kohderyhmän tarpeita ja toivomuksia.

Pyysimme osallistujilta Poveriin kirjoituksia kurssien jälkeisistä tunnelmistaja ajatuksista. Juttuja kertyi niin pal-

jon, että osa teksteistä on tässä lehdessä lyhennettyinä. Käytämme kirjoituksia myöhemmin muissa yhteyksissä. Kiitos kaikille kirjoittajille ja kursseille osallistuneille!



Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä koronan aikaan

Kirjoittanut: Päivi

Meitä kaikkia on hallinnut maailmanlaajuinen koronapandemia kohta kahden vuoden ajan. Olemme eläneet rajoitusten varjostamaa arkea ja enemmän tai vähemmän pakosta olemme joutuneet rajoittamaan sosiaalisia kontaktejamme. Niinpä naisten kurssi hyvinvoinnin merkeissä Sopukassa Siipossa oli miellyttävä mahdollisuus tavata toisia naisia ja olla oma positiivinen itsensä. Vielä nykyäänkin meistä melkein jokainen joutuu salaamaan hiv-positiivisuutensa kokonaan tai monissa tilanteissa. Vaikka edistystä on tapahtunut asenteissa, ollaan vielä kaukana tilanteesta, jossa hiv olisi yksi krooninen sairaus muiden joukossa.

Kurssi ajoittui neljälle eri päivälle eli torstai-illasta sunnuntaiaamuun. Kurssin

puitteet olivat erinomaiset. Sopukka paikkana tarjoaa monia eri tiloja, saunomis- ja uintimahdollisuuden ja ruoka on siellä tavattoman hyvää. Jokaisella osallistujalla oli oma huone solukämpäsä, mikä näin koronapandemian aikana onkin ehdoton edellytys majoittumiselle.

Kurssin ohjelma oli rakennettu hyvinvointiteeman ympärille. Edellisen, samassa paikassa syksyllä 2020 toteutetun kurssin palautekeskusteluista ja kurssipalautteista oli otettu toiveita huomioon. Ohjelmassa oli sopivasti luentoja, rauhoittumista ja toimintaa sekä omaa aikaa.

Ravitsemusterapeutin luennolla keskusteltiin niin vilkkaasti terveellisestä ravitsemuksesta, että luennolle varattu aika loppui kesken. Tällä kurssin ensimmäi-

sellä luennolla ehkäpä realisoitui myös se sosiaalisen kanssakäymisen vaje, joka on varmaan koskettanut jokaista suomalaista. Haluttiin keskustella ja kertoa omista ruokavalioista ja jakaa kokemuksia ravintoon liittyen. Ravinto ja ruokailutottumukset vaikuttavat merkittävästi jokaisen vireystilaan, jaksamiseen ja mielialaan ja niinpä naisten kursilla perustetun tsemppiryhmän yhtenä hybriditapaamisten aiheena ovat ravintoterapeutin luennot.

Liikuntaakaan ei ollut unohdettu. Opimme tanssiliikkeitä ja venyttelimme ja mainion ohjaajamme sai meidät hekottelemaan ja pitämään hauskaa. Ulkoilumahdollisuudet olivat myös mainiot, vaikka sää ei tällä kertaa oikein suosinut meitä. Toisaalta ulkoilla voi melkein

Mitä kurssi antoi ja miten lisäsi hyvinvointia:

“Mulle kurssille osallistuminen oli tärkeää, koska sai taas hetken olla täysin oma itsensä, tuntea olonsa täysin hyväksytyksi sekä läheisiksi tulleet muut osallistujat toivat itselle lämpöä, turvallisuutta ja rakkautta”

- Yhteen kuuluvuus, yhdessä oleminen ja yhdessä toimiminen toinen toistamme tukien.
- Ihanat maisemat, ruokailut yhdessä toisten kanssa=ruokaseura, hyviä keskusteluja, liikunta ym. tunnit mielenkiintoisia. Eritoten vielä sauna ja uinti, luksusta.
- Minä hehkuttanut täällä, kun joka päivä mieleen tullut joku pieni hetki tai tunne... Jotain muuttui viikonlopun aikana. Naksatti paikoilleen. <3
- Minä riitän.
- Kuinka paljon naiset voikaan voimaannuttaa pelkällä yhdessäolon voimalla!
- Yhteisöllisyyttä. Minun maailmassani, kun naiset eivät yleensä yhtä köyttä vedä. Huom. korjaus... ”Entisessä maailmassani”

säässä kuin säässä, se on meillä Suomessa pukeutumiskysymys. Meillä oli myös joogan ja hahmoterapian keinoin toteutettu, ohjattu kahden tunnin sessio, josta moni meistä sai mukaansa keinoja stressin ja arjen kuormituksen hallintaan ja vireystilan säätelyyn.

Hiv-positiivisten naisten ehdoton voimavara on jokaisen hyväksyminen ihmisenä ja omana itsenään. Koimme kurssin aikana voimakkaita tunteita, itkimme ja nauroimme ja uskon, että pystyimme antamaan toisillemme sellaista ehdotonta hyväksyntää, jota jokainen ihminen tarvitsee elämässään. Tsemppasimme toisiamme ja saimme voimaa palata arkielämään.

Yksi ehkä kaikkein antoisimmista kurssin anneista oli voimauttavan valoku-

van keinoin kolmen hengen ryhmissä toteutetut valokuvat. Jokainen ryhmäideoi itse aiheet kolmeen eri valokuvaan, jotka ilmensivät ryhmän jäsenten ajatuksia yhteisöllisyydestä ja kurssin tuomasta hyvinvoinnista. Valokuvat olivat aivan ihanasti ja kekseliäästi toteutettuja, ja niistä todella huokui ystävyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Tsemppiryhmä

Tsemppi -ryhmä on tarkoitettu naisille, jotka kaipaavat kannustusta arkeensa toisilta jossain tavoitteessa eteenpäin pyrkiviltä. Tavoitteesi voi olla mikä vain elämäntilanteeseesi liittyvä, esim. ovesta ulos pääsemisestä aina uuteen työpaikkaan saakka; tavoitteen koolla ei ole merkitystä, kunhan sillä on merkitystä sinulle itsellesi. Tässä ryhmän jäsenet

haluavat kannustaa sinua ja saada kannustusta itse.

Ryhmä on perustettu naisten viikonloppukurssin yhteydessä syksyllä 2021 ja kokoontuu noin kerran kuussa hybridi-mallin mukaan (netissä ja yhdistyksen tiloissa). Ylläpitäjänä toimii Susanna ja koska ryhmä on uusi, se on vielä muotoutumassa ja osallistujat voivat vaikuttaa siihen omalla panoksellaan ja aktiivisuudellaan. Kannustusta ja onnistumisia jaetaan myös WhatsApp -ryhmässä.

**Kiinnostaako tsemppiryhmä?
Ota yhteyttä Positiivisten toimistolle:
sini@positiiviset.fi**

Voitin itseni osallistumalla miesten kurssille

Positiivisten miesten hyvinvointikurssi järjestettiin syys-loku-kuun vaiheessa Sipoossa kursikeskuksessa. Bongasin kurssin Positiivisten Internet-sivuilta. Kurssi kesti torstai illasta sunnuntai aamu-päivään. Ohjelma lupasi vireystilan käsittelyä psykofyysisestä näkökulmasta. Lisäksi luvassa oli ohjattua liikuntaa ja vapaata ohjelmaa muiden osallistujien kanssa.

Mulle kurssille osallistuminen ei ollut helppo päätös. Mietin pitkään, lähdenkö mukaan. Sain hiv-diagnoosin kolme vuotta sitten. Sairaus oli pitkälle edennyt ja kolme vuotta on ollut melko kivikkoista tietä, jota olen kulkenut turhankin yksin. Vain kumppanini tietää hivistäni. Meillä on ollut monta kertaa lääkäriäni kanssa keskustelua siitä, että vertaistueste voisi olla minulle hyötyä. Olen ymmärtänyt sen itsekin, mutta kynnyks on ollut liian korkea. En ole uskaltanut tulla mukaan tapaamisiin. Kulunut vuosi on raskas ja nyt syksyllä havahduin siihen, että en selviä tästä yksin tai pelkästään kumppanin tuella. Kun näin kurssi-ilmoituksen, ajattelin, että tuo voisi olla minulle hyvä. Ohjelma lupasi eväitä oman hyvinvoinnin parantamiseen. Jo osallistumispäätös tuntui hyvältä.

Kun kurssin aika koitti, mua jännitti ihan kamalasti, mutta ihan turhaan. Tapani oli meitä vastassa ja huolehti välittömällä tyyllillään siitä, että kurssille oli helppo tulla. Kaikki osallistujat tuntuivat heti alusta lähtien mukavilta ja avoimilta ja ihan ensimmäisestä illasta lähtien kurs-

silla oli turvallinen ja luottamuksellinen henki. Iso juttu oli jo se, että sai olla yhdessä muiden samanlaisia asioita kokeiden hyvien tyyppien kanssa.

Saapumisiltana tutustuimme toisiimme rennon keskustelun myötä. Perjantai aamuna PT Tuukka Linjala kertoi meille ravinnosta ja antoi vinkkejä terveelliseen arkeen sekä veti tosi kivan ohjatun ja kaikille sopivan ja riittävän haastavan liikuntatunnin ulkona. Päivällä oli mahdollisuus kävellä tai osallistua taidegalleriakäynnille ja illalla keskustelimme nuotiopiirissä siitä, mitä positiivista hiv on tuonut meille ja miten se on vaikuttanut seksiin ja seksuaalisuuteen. Tosi paljon saimme kokoon hyviä juttuja. Moni kertoi, että hiv on tuonut elämään paljon myös hyviä asioita, kuten uusia ystäviä, henkistä kasvua ja kehittymistä. Eikä seksikään ole loppunut, vaan monella jopa parantunut.

Lauantaina Tapani ohjasi meille aivan upean rentoutustunnin, jossa oli ripaus joogaa ja taijiita. Tapani oli tosi muutenkin kiva kurssin vetäjä, koska hän osasi olla yksi meistä. Iltapäivällä syvennyimme omaan ajattelutapaan ja itsetuntemukseen kehopsykoterapeutti Mikon ohjaamana. Mikko veti myös hienon rentoutushetken, joka oli niin rentouttava, että nukahdin.

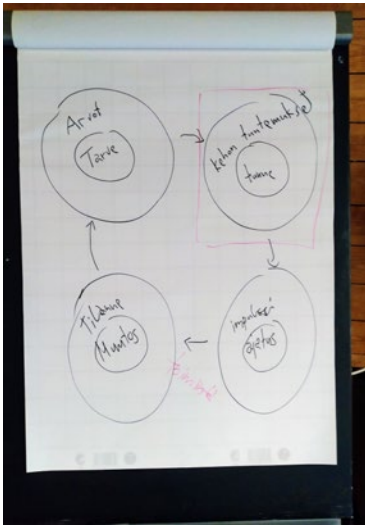
Jokaisena päivänä oli mahdollisuus ja riittävästi aikaa omaan lepoon ja muihin osallistujiin tutustumiseen sekä ulkoiluun ja saunomiseen. Pääsin juttelemaan monien osallistujien kanssa hei-

dän elämästään ja hivistä. Mukana oli pitkään sairastaneita ja sellaisia, joille hiv oli tuore asia. Oli ihan mielettömän hienoa tutustua ihmisiin ja jakaa omia kokemuksia sekä kahdenkeskisisä keskusteluissa että ryhmäkeskusteluissa. Mulle vertaistuki avautui kurssilla ihan tavalliseksi yhdessä toimimiseksi, jolla tuetaan toistemme selviytymistä. Koko aikaa ei tarvitse puhua sairaudesta, vaan yleensä elämästä. Kokemus oli tosi hieno ja antoi paljon eväitä omaan jaksamiseen.

Sunnuntaina oli hieno lähteä kotiin voimaantuneena. Kävimme sunnuntaina vielä keskustelun siitä, millainen kurssi oli ja kokosimme kehittämissuhteita ja ideoita. Mua viehätti erityisesti idea siitä, että kurseilla hyödynnettäisiin myös osallistujien taitoja ja osaamista. Kaikki olivat sitä mieltä, että ruoka oli ollut hyvää ja sitä oli tarjolla yllin kyllin.

Kurssi oli hieno kokemus. Se tuli juuri mun elämään sopivaan hetkeen, vaikka olisin ehkä hyötynyt vertaistueste aimminkin. Aion jatkossa osallistua positiivisten tapahtumiin, eikä mun tarvitse enää jännittää, kun olen kerran uskaltanut lähteä mukaan. **Jos Sinä pohdit, että lähtisitkö mukaan, niin lähde ihmeessä rohkeasti mukaan.**

Nimimerkki ”Keep Fighting”



Hahmoterapeutti Mikko Lounelan pitämässä kokonaisuudessa havainnoitiin oman kehon tuntemuksia mielen liikkeessa ja tunteiden vaihtuessa.

Kurssilaisten keskuudessa valitsi koko ajan mukava ja välitön ilmapiiri. Tunnelmaa voi kuvaila lämpimäksi – muutenkin kuin saunassa, joka muuten lämpeä jokaisena iltana.

Kerroimme kukin oman mieleemme mukaan haluamiamme asioita itsestämme lyhyesti tai pidemmin. Oli mukava huomata, miten nopeasti tunnelma kehittyi avoimeksi ja luottamukselliseksi. Moni uskaltautui jakamaan raskaitakin asioita elämästään rennossa ja ymmärtäväsä seurassa.

Pohdimme ryhmissä sitä, mitä positiivista positiivisuus on tuonut elämäämme. Keskustelu rönnsyili, mutta kaikkien ajatuksille oli tilaa. Oli hienoa tuntea, miten jaamme yhteisen asian, vaikka muuten olemmekin erilaisia ja vaihtelevissa elämäntilanteissa.

Kaikkein tärkeintä oli muut kurssilaiset ja se fiilis, joka välillemme syntyi. Olimme yhtä porukkaa, arvostimme, kuuntelimme ja kunnioitimme toisiamme. Olimme samanlaisia, mutta samalla hyvin erilaisia. Emme katsoneet toistemme ohi. Juttelimme, vitsailimme, naurimme ja uskalsimme myös vakavotua. Vaikka yksi viikonloppu on loppujen

lopuksi vain ohikiitävä hetki elämässä, syntyi yhteenkuuluvuuden tunne, joka antoi uutta voimaa arkeen.

nimimerkki “Yksi kurssilaisista”

Ensimmäisenä iltana tutustuimme hieman toisiimme ja jaettiin yhteisesti ajankohtaista tietoa positiivisilta positiivisille. Henki oli koko leirin ajan lämmin ja yhteisöllinen. Ilta päättyi rentoutumiseen saunomisen merkeissä ja iltapalalla sekä takatilassa aikaa viettäen ja toisiimme lisää tutustuen. Uni maittoi hyvin jo ensimmäisen illan jälkeen.

Perjantaina aamiaisen jälkeen käytiin ravintoon liittyviä perusasioita PT- Tuukka Linjalan johdolla, hän piti meille myös liikunnallista treeniä pihalla, johon kaikki osallistuivat omien voimien ja kykyjen mukaan. Suurena yllätyksenä kaikki tekivät treenit loppuun saakka, vaikka painoitellen ne olivatkin rankkoja. Itse en ollut uskoa, että jaksoin treenin tehdä loppuun, mutta kun muutkin teki, niin siitä sai puhtia myös itse tehdä loppuun.

Sunnuntaina heräilin ja pakkasin tavarat kasaan ja menin aamiaiselle. Täyden vatsan kanssa käytiin vielä läpi leirin tun-

nelmia. Osallistujilla tuntui olevan kaikilla hyvät fiilikset kurssista. Itselle kurssi ainakin antoi paljon rohkeutta ja taas uusien ihmisen kohtaamiseen, vertaisia on mukava nähdä ja avoimesti keskustella hivistä ja kaikesta muustakin.

nimimerkki “-Yks kurssilainen vaan”

Kuin tulisi kotiin

+55 Tuettu loma Ylöjärvellä

Tampereen rautatieaseman ulkopuolella seisoo tuttu +55 ryhmä odottamassa bussia Koivupuistoon. Tunemme toisiamme Posyn eri loma- ja kurssiviikoista. Sitten Nysse, ei kun meidän bussi tulee ja vie meidät loma- ja kurssikeskus Koivupuistoon Ylöjärvelle.

Perillä on kuin tulisi kotiin, koska olen kerran aikaisemmin viettänyt tuetun loman luonnonkauniissa Koivupuistossa, silloin oli eri ikäiset lomalaiset.

Tuttu emäntä ottaa meidät vastaan ja tarjoaa meille heti hienon lounaan. Asumme kahden hengen huoneissa mutta suurimman osan ajasta vietämme yhdessä keskustellen, saunoen ja nauttien ihanasta säästä, luonnosta ja kävelyretkistä.

Näinä aikoina monet ovat olleet kotona vapaaehtoisessa koronakaranteenissa ja tällainen tuettu loma, jossa saa tavata vertaistukikavereita, lataa kaikkien paristot uudelleen, että jaksaa taas koko talven.

S. B.



Kuva: Risto Hartikainen

Perheiden kesäpäivä Linnanmäellä

Heinäkuussa suunniteltu viiden päivän mittainen perheiden tuettu loma jouduttiin perumaan, koska koronatilanne vaikutti vielä perheiden osallistujamäärään. Järjestimme tuetun loman sijaan koronaturvallisesti perheille kesäpäivän Linnanmäellä. Kesäpäivään osallistui kahdeksan perhettä.

Heinäkuinen hellepäivän aamu alkoi toimistolla aamupalan ja kuulumisten vaihdon merkeissä. Positiivisten tapaamispaikka Helsingissä täyttyi iloisesta ja jännittyneestä energiasta, koska lapset selvästi odottivat vain hetkeä, jolloin saisi lähteä kohti Linnanmäkeä. Kun puuro, sämpylät ja aamukahvit oli nautittu, alkoi matkamme kohti määränpäättä.

Tapasimme porteilla vielä kaikki porukalla ja siitä jokainen perhe ryntäsi nauttimaan ihanaa aurinkoista päivää laitteiden pariin. Lounaslipukkeilla saimme myös jokainen hieman ruokaa koneeseen, jotta jaksoi taas jonotella laitteisiin ja nauttia niiden huumasta.

Välillä ohimennen törmäsimme toisiimme ja päivittelimme, kuka oli käynyt missäkin laitteessa ja kuinka monta kertaa.

Oli ilo nähdä niin moni perhe mukana menossa ja selkeästi sekä lapset että aikuiset nauttivat päivästä.

Suuri kiitos kaikille osallistuneille!





Tuki- ja neuvontapalvelut

Positiiviset ry tarjoaa maksuttomia tuki- ja neuvontapalveluita kaikissa hiviin liittyvissä asioissa hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen. Kaikki palvelut ovat luottamuksellisia.

Neuvontapuhelin

Neuvomme kaikissa hiviin liittyvissä asioissa arkisin klo 10-16. **Puh. (09) 692 5441**

Tukikeskustelut

Hiv-positiivisilla tai heidän läheisillään on mahdollisuus kahdenkeskisiin keskusteluihin Positiiviset ry:n työntekijän kanssa. Keskustella voi joko puhelimitse, sopia tapaamisen toimistolle tai muualle sopivaan paikkaan.

Vertaistapaamiset

Positiiviset järjestää vertaistapaamia kaikille hiv-positiivisille sekä heidän läheisilleen. Vertaistapaamisissa on myös ohjattuja keskusteluja.

Seksuaalineuvontaa on tarjolla hiv-positiivisille, heidän kumppaneilleen sekä hivin tarttumista pelkääville. Koulutettuja seksuaalineuvojiamme ovat Juha-Erkki Kants, Sini Pasanen ja Tapani Valkonen.

Edunvalvontaan liittyvissä kysymyksissä voi olla suoraan yhteydessä Positiiviset ry:n toiminnanjohtaja Sini Pasaseen, sini.pasanen@positiiviset.fi.

Chat

positiiviset.fi-verkkosivuilla on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti ja matalalla kynnyksellä työntekijöiden kanssa.

Tukihenkilö

Tukihenkilöt ovat koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on omakohtainen kokemus hivin kanssa elämisestä joko itse hiv-positiivisena tai läheisenä. Tukihenkilö on kuuntelija ja vierelläkulkija. Tukea voi saada joko puhelimitse tai kasvotusten.

Hiv-pikatesti

Järjestämme toimistossamme hiv-testausta kerran kuukaudessa, mutta hiv-positiivisten läheisten ja kumppaneiden on mahdollista tulla testiin myös muulloin. Tiedustelut **puh. (09) 692 5441**

Poveri

Positiiviset julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää Poveri-lehteä.



Kamppi



Positiiviset ry:n summeri

Tule käymään!