

Positiiviset ry
HivFinland

2/2022
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

Konferenssikuulumisia

Kansainvälistä yhteistyötä

Leirikokemuksia

Asiantuntijuutta hivistä ja tukea hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen

POVERI

Positiiviset ry:n jäsentiedote
numero 2/2022

päätoimittaja
Sini Pasanen

toimitus
Sini Pasanen, Anni Mattinen,
Jaana Tiiri ja
Tappu Valkonen

kannen kuva
Unsplash

paino
Bookcover

Sisällys

- 4 AIDS2022
- 10 Chemfriendly -järjestön konferenssi Oslossa to yhteen seksuaalineuvonnan ja päihdepalveluiden ammattilaisia
- 19 Irtiotto arjesta -kurssi- hyvää mieltä ja hyväksyntää
- 21 Vertaistoiminnassa tapahtuu



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 edistämiseksi kiinnostuneet. Jäsenhakemuskaavakkeen 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

Jaana Tiiri
jaana.tiiri@positiiviset.fi
puh. 044 750 7462

Yhteisötyöntekijä

Tappu Valkonen
tappu.valkonen@positiiviset.fi
puh. 044 750 7470

Viestinnän suunnittelija

Anni Mattinen
anni.mattinen@positiiviset.fi
puh. 044 750 7457



Positiiviset ry, Hiv-Finland



[Positiiviset_hivfinland](https://www.instagram.com/positiiviset_hivfinland)



@ Positiiviset



Positiiviset ry



POSITIIVISET
HIVFINLAND



Positiiviset on mukana Kuntoutussäätiön Artsitoiminnassa, jossa tuotetaan tukea sotejärjestöjen oman toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Kuvassa Positiivisista Anni, Sini ja Jaana sekä artsilaiset Kimmo ja Heli.

Mittaamista, kuvaamista ja vaikuttavuutta

Sini Pasanen

”Vaikuttavuudesta ja vaikutusten osoittamisesta puhutaan yhä enemmän. Vaikuttavuus kuvaa sitä, kuinka hyvin tietyllä toiminnalla onnistutaan saavuttamaan halutut tulokset ja vaikutukset. Vaikutusten arviointi ja mallintaminen on sitä, että mitataan ja kuvataan toiminnalla aikaansaatuja muutoksia.” soste.fi

Vaikuttavuutta pohdimme jatkuvasti osana toimintaa ja suunnittelua. Toiminnan vaikuttavuuden osoittamisesta on tullut entistä tärkeämpää ja sen osoittaminen on edellytyksenä rahoituksen saamiselle.

Positiivisissa tiedämme hyvin kohderyhmän tarpeet ja toiveet, onhan järjestö hiv-positiivisten ja läheisten johtama. Toiminta vastaa tarpeisiin ja on monipuolista. Mutta kuinka osoitamme vaikuttavuuden? Ja myönnän, on jokseenkin superärsyttävää mitata vaikuttavuutta rahoittajia varten – toimintamme on vaikuttavaa! Mutta rahat vähenevät ja ehdot kiristävät. Tätä pohtiessamme olemme haastatelleet ihmisiä, ja yksi haastateltavista toi mukanaan 3H-kerhon kirjeen vuodelta 1985 (Positiiviset on perustettu 1989).

”Moi! Kikka Valle tai tuttavasi antoi sinulle tämän kirjeen. Sinäkin olet saa-

nut AIDS-tartunnan. Meitä taudin kantajia on jo paljon, et siis ole yksin. Me taudin kantajat olemme perustaneet yhteisen tuki- ja keskustelukeron. Sen nimeksi keksimme 3H-kerho: homot, heterot ja HTLV-III. ... Tuemme kaikin mahdollisin tavoin toisiamme taistelussamme tautia vastaan. Kokouspaikkana on MSC Finlandin kerhohuoneisto. ... Tule sinäkin joka toinen tiistai klo 19–21...” ja lopussa vielä: Älä jää yksin.

Tänä päivänä meillä on Poveri, nettisivut ja sosiaalisen median tilit – et ole yksin! Tiistaisinkin kokoonnutaan, Tiistaikahvila on auki lomia lukuun ottamatta joka tiistai klo 17–20.

Ihan avoimesti yritän myös houkuttaa juuri sinua mukaan toimintaan ja tapamaan toisia. Meillä on mahtava henkilökunta, upeita vapaaehtoisia ja värikäs joukko eri-ikäisiä kävijöitä. Voit tulla myös vain käymään, eikä mihinkään

ole pakko sitoutua. Myös yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen pitkäjänteisesti on mahdollista – mutta älä jää yksin!

Tässä Poverissa on ajankohtaisia asioita ja konferenssikuulumisia. Vuodenvaihteen Poverissa kerrotaan ensi vuoden toiminnasta ja joulukuussa ilmestyvän Maailman aids-päivän erikoisjulkaisun aiheena on tänä vuonna stigma. Stigma-teema jatkuu myös ensi vuonna.

Sinulla on myös mahdollisuus vaikuttaa ja varmistaa, että Positiivisissa tehdään tarpeellista ja vaikuttavaa työtä. Mistä sinä haluaisit saada tietoa toiminnastamme? Joka toinen vuosi toteutettava kysely Positiivisten toiminnasta on vastattavissa nettisivuillamme vuoden loppuun asti. Anonyymi jatkuvan palautteen lomakkeemme on aina auki nettisivujen Yhteystiedot-sivulla. Kaikenlainen palaute on aina tervetullutta!

AIDS 2022

Sini Pasanen



Järjestyksessään 24. kansainvälinen AIDS-konferenssi (AIDS 2022) pidettiin 29.7.-2.8.2022 Montréalissa, Kanadassa ja virtuaalisena. Positiiviset oli mukana konferenssissa etäyhteydellä Suomesta. Konferenssissa oli mm. paljon esillä alkuperäiskansat ja heidän asemansa sekä stigma. Stigmaa tulemme käsittelemään myöhemmin enemmän. Lisää konferenssiuulumisia kannattaa lukea mm. www.aidsmap.com/conferences/aids-2022 ja AIDS2022 sivuilla voi myös katsoa konferenssin luentoja www.aids2022.org Tässä muutama poiminta konferenssista.

The search for a cure – Hivin parannuskeinojen etsiminen

Konferenssissa on aina useita pre-konferensseja, joista tällä kertaa ehkä eniten odotettu oli 'Towards an HIV Cure' konsortion järjestämä kokous hivin parantamisesta ja parannuskeinojen etsimisestä. Tiivistetty viesti kokouksesta oli, että parannuskeinoa ei edelleen-

kään ole, mutta nyt on parempi strategia parannuskeinojen löytymiseksi kuin aiemmin.

Parannuskeinojen etsinnässä yksi keskeistä tutkimuskysymyksistä on hi-virusvarastot elimistössä. Lääkitys laskee virukset alle mittausrajan, mutta hi-virus onnistuu piiloutumaan joihinkin soluihin muodostaen elinikäisen infektion.

Edistyneiden geneettisten tekniikoiden avulla on voitu arvioida hi-virusta sisältävien solujen määrä aikuisilla, mutta edelleenkin ei tiedetä mitkä solut virusvaraston muodostavat.

Joidenkin ihmisten elimistö kontrolloi hiviä tartunnan alusta lähtien ilman hiv-lääkitystä. Näitä erityisiä eliitti kontrolloijia 'exceptional elite controllers' on löydetty muutamia. Tutkimuksissa ihmisiä on jaettu myös muihin ryhmiin. 'Viraemic non-progressors' ryhmällä virukset ovat melko korkealla tasolla, mutta myös heidän CD4 solujen määrä pysyy normaalilla tasolla pitkän aikaa. Kun

tavallisesti hiv-tartunnan jälkeen kestää kolme vuotta, että CD4 solut laskevat alle 500 kopion, niin näillä hitaammin etenevillä siihen menee 17 vuotta.

Yksi kiinnostava ryhmä ovat hiv-positiiviset, joilla hi-virusmäärä ei nouse lääkityksen lopettamisen jälkeen (post-treatment controllers). Tällaisia ihmisiä on ajateltu olevan jotakin 2 % ja 14 % välillä.

Lapset nostettiin esiin myös tärkeänä tutkittava ryhmänä. Heidän hiv-tartuntansa ajankohta tiedetään varmuudella kuin myös lääkityksen aloittamisen ajankohta.

Hi-virukset mittauskynnyksen alapuolella 15 vuotta ilman hoitoa

Barcelonalaisella naisella on ollut hi-virusmäärä mittauskynnyksen alapuolella yli 15 vuoden ajan antiretroviraalisen hoidon (=hiv-lääkityksen) lopettamisen jälkeen. Hänen hiv-infektioitaan ei ole hävitetty kokonaan, joten

häftä ei voida pitää parantuneena sanan varsinaisessa merkityksessä. Hän kuitenkin näyttää olevan pitkittyneessä remissiossa ilman antiretroviraalisia lääkkeitä. Tätä kutsutaan myös ”toiminnalliseksi parantumiseksi” (functional cure).

Kalifornialainen mies näyttää parantuneen hivistä kantasolusiirron jälkeen

Etelä-Kalifornialainen mies, jota kutsuttiin ”Toivon kaupungin potilaaksi” (City of Hope Patient), näyttää olevan viimeisin hivistä parantunut henkilö saatuaan leukemian vuoksi kantasolusiirron harvinaisen mutaation omaavalta luovuttajalta. Kantasolusiirron takia parantuneiden kokonaismäärä on tämän myötä viisi. Miehen elimistöstä ei ole löydetty hi-virusta yli 17 kuukauteen antiretroviraalisen hoidon lopettamisen jälkeen. Myös hänen leukemiansa on tällä hetkellä remissiossa.

Aiemmat kantasolusiirrolla hivistä parantuneet ovat ”Berliinin potilas” Timothy Brown, ”Lontoon potilas” Adam Castillejo, newyorkilainen nainen ja saksalainen mies ”Düsseldorfin potilas”. He ovat kaikki saaneet kantasolusiirron henkilöltä, jolla on CCR5-delta-32 mutaatio. Mutaatio poistaa reseptorit, joita useimmat hi-viruskannat käyttävät päästäkseen soluihin.

www.aidsmap.com/conferences/aids-2022

www.aidsmap.com/news/aug-2022/california-man-appears-be-another-person-cured-hiv-after-stem-cell-transplant

www.aidsmap.com/news/aug-2022/barcelona-woman-controls-hiv-over-15-years-without-treatment

Konferenssin jälkeen uutisoitiin MRI-kuvauksesta apuna aktiivisten hiv-varastojen löytämiseen kehosta

Kalifornian San Franciscon yliopiston tohtori Denis Beckford-Veran johtama tutkimusryhmä on tehnyt ensimmäisen ihmistutkimuksen tunnistaakseen hivin replikaatioalueita käyttämällä uutta skannaustekniikkaa.

Tämän tutkimuksen taustalla oleva ryhmä on osoittanut, että MR-PET, jossa käytetään radioaktiivista, laajasti neutraaloivaa hiv-spesifistä vasta-ainetta, voi ilmentää alueita, missä hiv on edelleen olemassa. Imusolmukkeiden ja suoliston tiedettiin jo olevan pitkäkestoisia virusvarastoja, mutta tutkimus on osoittanut mahdollisia alueita nenässä ja luuytimessä. Molemmat toki vaativat lisätutkimuksia.

Virusvarastot ovat verenkierron ulkopuolella, mutta ihmiskehossa olevia alueita, joissa hiv on lepotilassa tai monistuu hyvin alhaisina määrinä. Koska hiv-lääkitys estää viruksen monistumista, näiden säiliöiden uskotaan toimivan virukselle turvapaikkana, jolloin se voi välttää immuunijärjestelmän tuhoamisen ja käynnistää virustuotannon uudelleen, jos hiv-lääkitys lopetetaan.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden määrä oli pieni ja menetelmät ovat sekä aika- että resurssivaltaisia. On epätodennäköistä, että hivin MRI-PET:stä olisi suurta hyötyä lääkärin vastaanotolla lähiaikoina. Lisää tutkimussovelluksia voitaisiin löytää etsimällä eroja virusvarastoissa väestöryhmien välillä tai vaihtelevia ART-hoitoja.

Tutkijat ovat keskittyneet näiden virusvarastojen paikallistamiseen, jotta hiv voitaisiin hävittää elimistöstä. Virusvarastojen tunnistamiseen ei ole muita tapoja kuin suora biopsia ja viruksen mittaus kudoksessa – invasiivinen toimenpide ja samalla toimenpide, joka olisi toistettava useissa kohdissa, mukaan lukien mahdollisesti aivot ja suolisto.

www.aidsmap.com/news/sep-2022/mri-imaging-used-find-areas-active-hiv-replication-body

Transihmiset jäivät useiden maiden hiv-strategioiden ulkopuolelle

Kuusikymmentä korkean hiv-esiintyvyyden maata kattaneessa otoksessa vain 8 % otti transihmiset mukaan kaikkiin kansallisiin hiv-strategioihinsa. Jotkut näistä maista eivät maininneet transihmisiä ollenkaan.

Transnaiset ovat 66 kertaa ja transmiehet seitsemän kertaa todennäköisemmin hiv-tartunnan saaneita kuin muu aikuisväestö. On siis olemassa selkeä tarve sisällyttää transihmiset kansallisiin hiv-strategioihin ja suunnitelmiin.

Kaikista kansallisista strategioista 65 % mainitsi transihmiset ainakin yhdessä osiossa. Kuitenkin vain 8 % sisällytti transihmisiä kaikkiin viiteen avainalueeseen, esimerkkejä näistä maista ovat Dominikaaninen tasavalta, Malesia ja Pakistan. Kiina, Vietnam, Etiopia ja Tansania eivät sisällyttäneet transihmisiä lainkaan kansallisiin strategioihinsa.

Eurooppa ja muut länsimaat eivät olleet mukana otoksessa.

Sherwood, J et al. Assessing inclusion of trans people in HIV national strategic plans: a review of 60 high HIV prevalence countries. Journal of the International AIDS Society, 24(11), e25837. Published online 11 November 2021 (open access).

www.aidsmap.com/news/aug-2022/trans-people-left-out-many-countries-strategic-hiv-plans



82 prosenttia prep käyttäjistä Thaimaassa saa prepin järjestö-/ yhteisölähtöisten palvelujen kautta

Thaimaa oli ensimmäinen maa maailmassa, joka pilotoi samana päivänä saatavan prepin yhteisölähtöisten palvelujen kautta vuonna 2016. Käytäntö vakiintui vuonna 2019, jolloin prep-käyttäjien määrä maassa lähes kaksinkertaistui. Yhteisölähtöiset prep-palvelut muodostavat nyt suurimman osan myös kansallisen terveysviraston rahoittamista prep-palveluista. Kolme vuotta sen jälkeen, kun maa laillisti prep-hoidon toteuttamisen yhteisöpohjaisesti, 82 % hakee prepin yhteisölähtöisistä palveluista.

Prepin suhteen avainryhmiä ovat ihmiset, joita hiv koskettaa erityisesti, esimerkiksi Thaimaassa miesten kanssa seksiä harrastavat miehet ja transukupuoliset naiset. Bangkokissa toimivan hiv-tutkimuksen ja -innovoinnin instituutin (IHRI) mukaan keskeiset avainryhmäjohtoiset ohjelmat täyttävät aukot hiv-palveluissa saavutettavuuden, saatavuuden, hyväksyttävyyden ja laadun suhteen. Koska näitä palveluita luodaan

yhdessä avainryhmien kanssa, hankkeet sijoittuvat alueille ja paikkoihin, joissa on suuri tarve tarjota syrjimättömiä ja kokonaisvaltaisia palveluita. Yhteisöjen palvelujen on todettu olevan myös sukupuolisensitiivisempiä. Yhteisöt tarjoavat palveluja myös öisin, mikä varmistaa saavutettavat palvelut esimerkiksi yöaikaan seksityötä tekeville.

Voivatko muut maat tehdä saman muutoksen?

Äskettäin UNAIDS ylisti Thaimaan siirtymistä kansallisesti ja kestävästi rahoitettuihin yhteisöjohtoisiin palveluihin virstanpylväänä maan hiv-vasteessa. IHRI:n mukaan mallia voidaan soveltaa myös esimerkiksi pistettävän prepin antamiseen tai muihin terveysongelmiin. IHRI:n mukaan on tärkeää, etteivät avainryhmät ole vain palveluiden vastaanottajia, vaan myös aktiivisesti mukana niiden kehittämisessä. Myös rahoitus, rakenteet ja mahdollistava oikeudellinen ympäristö on korjattava yhteisöpohjaisen työn ylläpitämiseksi.

Silti monilla mailla ei ole säännöksiä ja kotimaisia rahoitusmekanismeja vastaa-

van muutoksen tekemiseen. UNAIDSin tiedot osoittavat, että vaikka 134 maata sallii yhteisöpohjaisten organisaatioiden tarjoamat hiv-palvelut, lähes puolella puuttuu mekanismeja, joiden avulla maat voisivat rahoittaa suoraan yhteisöpohjaisia palveluita.

Lertpiriyasuwat, C. Thailand National PrEP program: Moving towards sustainability. 24th International AIDS Conference, Montreal, abstract OAE0405, 2022.

www.aidsmap.com/news/sep-2022/key-population-led-services-now-account-majority-thai-prep-users



Järjestöt ovat muodostaneet hiv-palveluiden selkärangan Ukrainassa

Venäjän hyökkäyksen tuhoisista vaikutuksista huolimatta monet Ukrainaan jääneet ihmiset ovat voineet jatkaa hiv-, tuberkuloosi- ja haittoja vähentävien palveluiden saamista ilman suurempia katkoksia tai häiriöitä.

Yhteisön tekemä työ hiv-palveluiden ja muiden terveyspalvelujen ylläpitämiseksi on ollut sankarillista, sillä henkilökunta ja vapaaehtoiset ovat vaarantaneet henkensä varmistaakseen jatkuvan pääsyn testaukseen ja hoitoon. Ukrainassa hiv-positiiviset ja heitä tukevat palvelut kohtaavat kuitenkin valtavia haasteita talven lähestyessä.

Ukrainan hiv-järjestöt mukauttivat palveluitaan nopeasti vastauksena Venäjän hyökkäykseen 24. helmikuuta 2022. Valeriia Rachynska 100% Lifesta, Ukrainan suurimmasta hiv-potilasjärjestöstä, kuvaili heidän toimintaansa ja mitä he ovat oppineet kokemuksistaan:

Heidän ensimmäinen ohjenuoransa oli ”ensimmäisenä pelasta ihmishenki”. 100% Life aloikin tarjota humanitaari-

sia palveluita tavanomaisen tuen ohella ihmisille, joilla on hiv, tuberkuloosi ja/tai huumeriippuvuus tai joilla on riski saada hiv-tartunta.

Painopisteet olivat:

- ihmisten evakuoinnin alueilta, joilla käytiin aktiivista taistelua
- tilapäisten turvakotien järjestäminen
- ruoka- ja ravitsemustuen tarjoaminen
- auttaa ihmisiä pääsemään ensiapupalveluihin
- kodeistaan pakenemaan joutuneiden ihmisten yhdistäminen hiv-, tuberkuloosi- ja haittoja vähentäviin palveluihin niillä alueilla, joille he olivat muuttaneet.

Konferenssissa raportoitiin hiv-testauslukujen palanneen helmikuun hyökkäystä edeltäneelle tasolle. Niistä 1852 ihmisestä, joilla on diagnosoitu hiv sodan alkamisen jälkeen, 89,7 % on aloittanut hiv-lääkityksen. Myös naloksonin, jota käytetään opioidien yliannostusten estämiseksi, ja prepin tarjonta on lisääntynyt merkittävästi Ukrainan länsialueilla,

kun konfliktin vuoksi kotiseudultaan siirtymään joutuneita ihmisiä on tuettu näiden alueiden palvelujen saatavuudessa. Esimerkiksi Lvivissä uusien prepin käyttäjien määrä moninkertaistui helmikuusta lähtien noin seitsenkertaiseksi.

Huolimatta tähänastisista vaikuttavista saavutuksista ukrainalaiset järjestöt varoittivat, että edessä on merkittäviä haasteita. Muun muassa YK:n kehitysohjelma ennustaa, että yhdeksän kymmenestä ukrainalaisesta elää köyhyydessä vuoden 2022 loppuun mennessä. Talvi lähestyy kovaa vauhtia, ja pakokset tekevät elämisen vähällä rahalla ja polttoainepulalla vaikeaksi. Myös mielenterveysongelmat ovat ilmeisiä. Terveysvaikutukset ovat jyrkät, kuten Valeriia Rachynska toteaa: ”*Kuinka luulet tuberkuloosipotilaan elävän lääkkeillä, jos hänellä ei ole ruokaa, lämmitystä tai suojaa?*”

Rachynska V et al Community-led humanitarian and HIV/TB interventions in the emergency response to the war in Ukraine. 24th International AIDS Conference, Montreal, poster EPLBF01, 2022.

Vyöruusu hiv-positiivisilla

Sini Pasanen

Noin 95 % aikuisista on sairastanut vesirokon ja 10-30 % sairastaa vyöruusun elämänsä aikana.

Vyöruusun taustalla on vesirokkovirus (Herpes Zoster) ja viruksen uudelleenaktivoituminen. Viruksen uudelleenaktivoitumiseen vaikuttaa immuunipuolustuksen heikkeneminen joko iän, sairauden tai käytetyn lääkityksen osalta.

Vaikka hiv-lääkityksen, ART:n, käyttöönotto on parantanut hiv-positiivisten terveyttä, vyöruusun ilmaantuvuus hiv-positiivisten keskuudessa on edelleen korkeampi kuin koko väestössä - riski on jopa neljä kertaa isompi.

Immuunipuutospotilailla vyöruusun taudinkuva voi olla tavallisuudesta poikkeava ja on tyypillisesti normaalia vaikeampi. Vaikeat tapaukset voivat vaatia sairaalahoitoa erityisesti niitä, joilla on hiv.

Hiv lisää myös vyöruusun aiheuttamien komplikaatioiden riskiä.

Vyöruusurokotteen tehokkuutta tutkittiin vaiheen 1/2a tutkimuksessa jossa tutkimuspopulaatioon kuuluivat 18-vuotiaat tai sitä vanhemmat hiv-tartunnan saaneet aikuiset, joilla oli diagnosoitu hiv vähintään vuosi ennen. Tutkimukset osoittivat että rokote saa aikaan korkean immunivasteen tässä potilasryhmässä. Lisäksi rokote osoitettiin olevan turvallinen.

Vyöruusua voi ehkäistä ainoastaan rokotteella.

www.rokotepalvelu.fi/rokotteet/vyoruusurokote/ sivustolla kerrotaan Rokotepalvelussa vyöruusurokotteen hinnaksi 247€. Rokotussarjassa on kaksi rokotetta ja yhteensä rokottussarjan hinta on 494€. Vyöruusurokote ei kuulu Suomessa kansalliseen rokotusohjelmaan vaan on omakustanteinen. 247€ on yhden rokotuskäynnin hinta sisältäen rokotteen pistämisen ja kantamerkin, muita maksuja ei tähän tule päälle. Toinen annos tulisi ottaa 2-6kk sisällä ensimmäisestä rokotuksesta.

Calgaryssä on tutkittu vyöruusun vaikutusta hiv-positiivisiin

Varicella-zoster-virus (VZV) aiheuttaa yleisen lapsuusajan sairauden, vesirokon. Kun lapsi toipuu vesirokosta, virus piiloutuu hermosoluihin. Vuosikymmeniä myöhemmin syystä tai toisesta virus voi tulla ulos piilostaan ja aktivoitua aiheuttaen vyöruusun. Sairaus on yleisin yli 50-vuotiailla.

Vyöruusu on kivulias tila, jossa ihottumaa, rakkuloita ja kutiavaa ihoa esiintyy yleensä toisella puolella kehoa. Useim-

mat ihmiset toipuvat 1-4 viikon kuluessa. Kuitenkin vähemmistöllä vyöruusuun liittyvä voimakas kipu voi jatkua kuuksia iho-oireiden parantumisen jälkeen. Vyöruusu voi myös aiheuttaa joukon komplikaatioita.

Lääkärin konsultointi varhaisessa vaiheessa mahdollisissa vyöruusuissa on tärkeää, koska viruslääkkeitä on saatavilla. Jos näitä lääkkeitä käytetään alkuvaiheen vyöruusuissa, ne voivat vähentää uusien ihovaurioiden ja niihin liittyvän kivun todennäköisyyttä.

Vyöruusu ja hiv

Calgaryn yliopiston tutkijaryhmän mukaan vyöruusu ja sen komplikaatiot voivat aiheuttaa ”merkittäviä” sairauksia, erityisesti ihmisillä, joilla on heikentynyt

nyttymättä immuunijärjestelmä, mukaan lukien hiv-positiiviset.

Hiv-lääkitys parantaa yleistä terveyttä ja vähentää monien vakavien infektioiden riskiä. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että lääkityksestä huolimatta hiv-positiivisilla on kohonnut riski saada vyöruusu. Lisäksi hiv-positiivisilla vyöruusu näyttää ilmaantuvan aikaisemmin.

Tutkimuksen yksityiskohdat

Tutkijat analysoivat Calgaryn alueen terveystietoja. Tutkijat keskittyivät 2 628 ihmiseen, joiden VZV-altistuminen testattiin varhaisessa vaiheessa, kun he aloittivat hiv-hoidon. Suurin osa (95 %) ihmisistä oli altistunut virukselle aiemmin; hyvin todennäköisesti tämä johtui vesirokosta lapsuudessa.

Tulokset

Tutkimuksen aikana 123 ihmisellä oli 176 vyöruusujaksoa (ja joissakin tapauksissa vyöruusuun liittyviä komplikaatioita). Nämä 176 jaksoa johtivat käynteihin myös sairaalan ensiapupoliklinikalla. Vaikka useimmat käynnit kohdistuivat komplisoitumattomiin vyöruusuihin, 25 % käynneistä koski vakavia komplikaatioita, kuten VZV-infektion aiheuttamaa tulehdusta ja/tai aivotulehdusta.

Tutkijat totesivat, että heidän havaintonsa tukevat Amerikan tartuntatautiyhdistyksen (IDSA) neuvoja. Tämä elin neuvoo, että hiv-positiiviset tutkitaan VZV-altistuksen varalta heidän tullessaan hoitoon ja heille tarjotaan rokotusta vyöruusuun vastaan.

Tutkijat havaitsivat vähäisiä määriä vyöruusurokotuksia tutkimusväestössä. He totesivat, että tämä johtui ”julkisen rahoituksen niukkuudesta vyöruusurokotuksiin Kanadassa, mikä aiheuttaa ylimääräistä taloudellista taakkaa jo ennestään sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevalle väestölle”.

Tutkijat totesivat myös: ”Huomasimme, että hiv-lääkityksen käyttämättä jättäminen, havaittavissa oleva hiv-viruskuorma ja alhainen CD4-määrä ovat suuria riskitekijöitä sekä VZV-virukseen liittyvissä sairaalahoidoissa että ensiavussa”. Tutkijat havaitsivat, että suhteellisen suuri osa ihmisistä ei ollut hiv-lääkityksellä. He olivat huolissaan esteistä, jotka vaikuttavat ihmisten kykyyn sitoutua lääkitykseen, ja että samat esteet voivat vaikuttaa myös valmiuteen saada/ottaa rokote vyöruusuun vastaan.

Tärkeä tutkijoiden esittämä huomio on, että kaikki sairaalaan tai kiireelliseen hoitoon tässä tutkimuksessa joutuneet tapaukset johtuivat VZV:n uudelleenaktivoitumisesta.

Tutkijat huomauttivat, että heidän tutkimuksensa osoitti hiv-positiivisilla olevan korkea riskin saada vyöruusuun liittyvä sairaus. Suurimmaksi osaksi nämä ihmiset olivat suhteellisen nuoria, 41-vuotiaita. Sitä vastoin tutkijat havaitsivat, että tutkimuksissa hiv-negatiivisilla keskimääräinen ikä oli 59 vuotta. Tutkimuksensa tulosten perusteella tutkijat rohkaisivat harkitsemaan vyöruusurokotteen varhaista antamista hiv-positiivisille.

Tutkijat korostivat, että heidän tutkimuksessaan terveydenhuoltojärjestelmät olisivat säästäneet 1,2 miljoonaa dollaria kuluissa, jos hiv-positiiviset olisi rokotettu vyöruusuun vastaan.

Tulevaisuutta varten

Tässä tutkimuksessa ei arvioitu vyöruusuun liittyvistä ongelmista aiheutuvia pitkäaikaistyökyvyttömyyden kustannuksia. Vaikka tässä tutkimuksessa ei laskettu vyöruusurokotuksen kustannustehokkuutta, se tukee vahvasti tällaisen rokotuksen tarvetta hiv-tartunnan saaneiden ihmisten keskuudessa ja siitä aiheutuvia kustannussäästöjä.

www.eatg.org/hiv-news/calgary-researchers-study-the-impact-of-shingles-in-people-with-hiv/

Berkowitz et al. Safety and Immunogenicity of an Adjuvanted Herpes Zoster Subunit Candidate Vaccine in HIV-Infected Adults: A Phase 1/2a Randomized, Placebo-Controlled Study. JID 2015:211.

**Positiiviset ry toivoo, että
vyöruusurokote olisi
saatavilla maksutta kaikille
halukkaille hiv-positiivisille.**

Chemfriendly -järjestön konferenssi Oslolla toi yhteen seksuaalineuvonnan ja päihdepalveluiden ammattilaisia

Norjassa ollaan pari askelta Suomea edellä haittojen vähentämisessä

Tappu Valkonen

Norjassa toimiva Chemfriendly järjesti kemseksikonferenssin norjalaisille päihdepalveluiden ja seksuaalineuvonnan toimijoille ja muille asiasta kiinnostuneille. Konferenssiin osallistui asiantuntijoita Alankomaista, Belgiasta ja Yhdysvalloista. Positiiviset oli edustettuna Oslon konferenssissa esityksellä Chemsex -hankkeen loppukyselyn tuloksista.

Suomen ja Norjan tilannetta kemseksin käyttökulttuurin suhteen voi pitää melko samankaltaisina. Norjan kansallisen terveysinstituutin tutkija Rigmor Berg esitellessään kemseksiin liittyvää tutkimusta Norjassa totesi, että käyttökulttuurin esiintymisen laajuus väestön tasolla voi tarkastelun näkökulmasta riippuen olla melkein mitä tahansa 2-10% välillä.

Käyttökulttuurin laajuutta oli vaikea määritellä myös Positiivisten hankkeen lopuksi tehdyn kyselyn perusteella, mutta haittojen vähentämiseen liittyvät ja ihmisten tarvitseman tiedon ja tuen tarpeet olivat hyvin samankaltaisia.

Ainetunnistuspalvelun pilotilla hyviä tuloksia Norjassa

Norjassa haittojen vähentämisessä ollaan pari askelta edellä Suomea siinä, että maan nykyinen lainsäädäntö on mahdollistanut käyttöhuoneet ja tänä vuonna avatun ainetunnistuspalvelun. Puoli vuotta toimineeseen ainetunnistuspalveluun oli lokakuuhun 2022 mennessä tuotu noin 200 näytettä, joissa oli ollut kiinnostavia löydöksiä. Palvelun työntekijät olivat havainneet, että kun tarkistettavaksi tuodut aineet sisälsivät jotain muuta kuin hankittaessa oli

väitetty, niin palvelun asiakkaat jättivät ne käyttämättä.

Dagfinn Hessen Paus käyttöhuonetta ylläpitävästä Rusopplysnings -järjestöstä kertoi, että ainetunnistus on juuri selkainen palvelu, joka tavoittaa kemseksi-käyttökulttuureissa olevat ihmiset. Tarvittaessa kohtaamisissa on voitu myös ohjata muihin palveluihin sellaisia käyttäjiä, joita aiemmin ei ole tavoitettu.

Oslon ainetunnistuspalvelun käyttämä laitteisto on spektrometri, jolla pystyy perustasolla määrittelemään jauhe-aineiden koostumuksen. Jos haluaa tarkempaa tietoa esimerkiksi pitoisuuksista, Dagfinn kehotti lähettämään näytteen postissa espanjalaisen Energy Controlin tutkittavaksi. Yleinen harhaluulo on, että ainetunnistuspalvelujen antamalla tiedoilla välittäjät voivat suositella tuotteitaan. Tulokset annetaan aina vain suullisesti. Välittäjille ei näin ollen jää minkäänlaista "laatu-todistusta", jonka ainetunnistuspalvelu olisi antanut. Ilman palvelua sen käyttäjät olisivat todennäköisesti käyttäneet vaarallisiksi osoittautuneet hankimansa aineet.

Suomessa A-klinikkasäätiö pilotoi edelleen tunnistuspalvelua Kadulta labraan -tutkimuksessa aiemman hankkeen jatkeena. Tutkimukseen otetaan vastaan huumeiden säilyttämiseen käytettyjä pusseja, lääkekuppeja tai muita huumejäämiä sisältäviä näytteitä.

Alankomaat on edelläkävijä haittojen vähentämisessä

Hollantilainen Mainline aloitti toimintansa 1990-luvun pistohuumeiden käyttöön liittyvien hiv-tartuntojen estämisestä neulojenvaihto-ohjelmalla ja muilla haittojen vähentämiseen tähtäävillä palveluilla. Mainline tiimi seuraa päihdeiden käyttötrendejä ja kemseksi-ilmiön parissa järjestössä työskentelee kaksi työntekijää. Alankomaiden väkimäärään suhteutettuna se on riittämätöntä, Sjeff Pelsser Mainlinesta huomautti, ja järjestö on julkaissut paljon haittoja vähentävää informaatiota myös englannin kielellä.

Sjeff kertoi oman tarinansa kemseksi-käyttökulttuureissa. Päästyään käyttökierteestä eroon, hän halusi auttaa muita metamfetamiinin ja seksin yhdistelmään koukuttuneita ja nyt hän toimii Mainlinessa kouluttajana ja etsivän työn työntekijänä. Alankomaissa kemseksin haittojen vähentämisen kohderyhmä oli pitkälti miehet, joilla on seksiä miesten kanssa. Kun kemseksin termillä alettiin vuosikymmenen alussa puhumaan tarkoituksellisesta huumeiden käytöstä seksin yhteydessä, rajattiin termi aluksi koskemaan vain miesten välistä seksiä. Kaukoidässä koulutusta pitäessään Sjeff totesi, että ilmiö eroaa kulttuuri- ja paikkasidonnaisesti esimerkiksi kaukoidässä Euroopassa tai muissa länsimaissa esiintyvistä käytöistä.

Positiivisten hankkeen loppukyselyyn tuli vastauksia myös muilta sukupuolilta kuin miehiltä. Joskin käytetyissä aineissa ja kulttuurissa oli selvästi havaittavia eroja heteroseksin ja miesten seksin välillä.



Vas. Tapun kanssa Andres Lekanger, joka oli toinen konferenssin järjestäjistä. Oik. Tapun kanssa amerikkalainen terapeutti ja seksuaaliterapeutti David Fawcett, joka puhui konferenssissa mm. ongelmallisen käytön tunnusmerkistöstä.

Vuorovaikutus ammattilaisten ja käyttäjien välillä korostuu

Sjef esitti niin ammattilaisten kuin käyttökulttuuriin liittyvien henkilöiden ajatuksia aiheen ympäriltä. Käyttäjii kohtaavat ammattilaiset olivat huomanneet, että asiakkaat ovat usein jännittyneitä ja hermostuneita. Seuraavat otteet on suomennettu Sjefin alustuksesta.

‘Ammattilainen 4’: “Usein se (jännittyneisyys ja hermostuneisuus) johtuu riittämättömästä unen tai ravinnon määrästä. Näin he itse kertovat. Näen, että heidän painonsa on laskenut ja joskus he ovat epätoivoisia: ‘En enää tiedä, en tiedä mitä tehdä.’”

‘Ammattilainen 10’: “Miehille se tarkoittaa pelkoa siitä, että jos he lopettavat kemseksin ja slämmäämisen (pistämällä käyttäminen kemseksi-piireissä), he eivät ikinä saa takaisin seksuaalisuuttaan. Usein tämä sama pelko on ollut ilmassa

pitkään ja saa heidät käyttämään enemmän ja enemmän. Se on miehille ylipäättään jonkinlainen Akilleen kantapää: täytyy kyetä olemaan seksuaalisesti aktiivinen. Tässä kuvastuu, kuinka herkällä alueella ollaan. Jos et enää pysty tekemään sitä, monet panikoivat. Kuka minä sitten olen?”

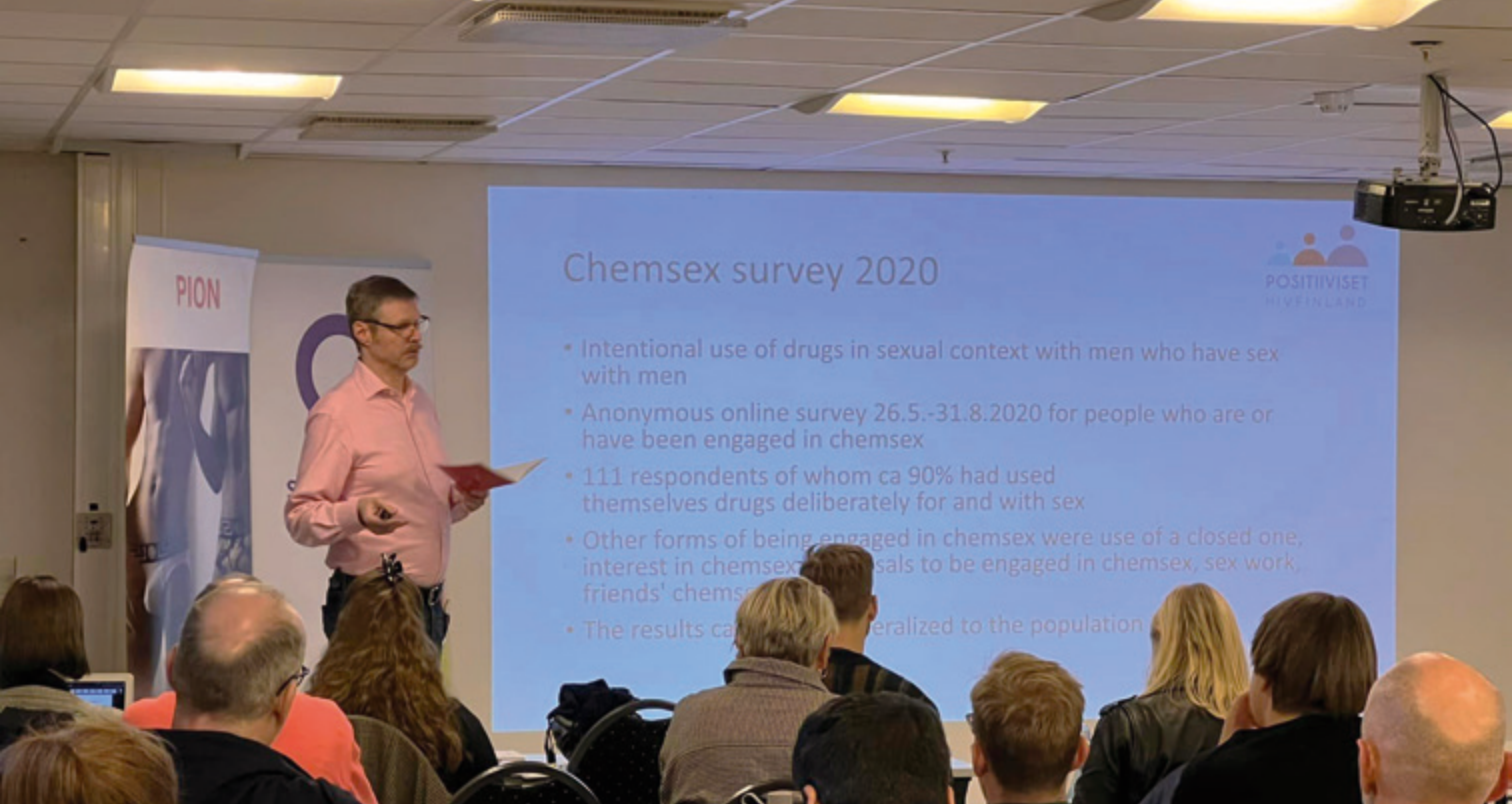
Käyttäjä ‘Simon’ (44): “Ongelma on siinä, että päihdepalveluissa kemseksistä ei tunneta edes perusasioita, mitä on tina (metamfetamiini) tai slämmääminen. Myös yhteistyö yleislääkärien, psykologien, seksologien, mielenterveyspalveluiden tarjoajien ja päihdepalveluiden välillä on olematonta. Slämmäämisen lopettaminen vaatii paljon enemmän huomiota kuin pelkän käytön lopettamisen. Jos edelleen käytät täysillä, et joka tapauksessa ole oikeutettu terapiaan. Samalla kun käytön lopettaminen itsenäisesti mielenterveyteen liittyvien palveluiden saamiseksi on käytännöllisesti

katsoen mahdoton tehtävä”.

Käyttäjä ‘Max’ (24): “Mielestäni on todella tärkeää ammattilaisille tehdä keskustelu huumeiden käytöstä, slämmäämisestä ja seksistä helpoksi ja avoimeksi. Niin että en tuntisi häpeää tai pelkoa puhua käytöstäni. Silloin olisi tulevaisuudessa helpompaa ottaa yhteyttä, jos kamppailisin ongelmalliseen käytöön liittyvien asioiden kanssa”.

Keskustelua myös ongelmallisen käytön ja riippuvuuden tunnusmerkistöstä

Kauimpaa tullut konferenssin asiantuntija oli terapeutti ja seksuaaliterapeutti David Fawcett Floridasta, USA:sta. David on vuosia työskennellyt yksilö- ja ryhmä-terapeuttina kemseksi-käyttökulttuuriin liittyvien miesten parissa. Hänen klinikansa, Seeking Integrity, perusajatuksia on löytää yhteys toiseen ihmiseen ja



Chemsex survey 2020



- Intentional use of drugs in sexual context with men who have sex with men
- Anonymous online survey 26.5.-31.8.2020 for people who are or have been engaged in chemsex
- 111 respondents of whom ca 90% had used themselves drugs deliberately for and with sex
- Other forms of being engaged in chemsex were use of a closed one, interest in chemsex, plans to be engaged in chemsex, sex work, friends' chemsex
- The results can be generalized to the population

omaan seksuaalisuuteen uudella tavalla. David puhui 'uudesta kaapista ulos tulemisesta', kun aletaan rakentaa uskallusta intiimiyteen haavoittuvana, ilman aineiden tuomaa tukea ja panssaria.

Davidin näkemyksen mukaan satunnaisesta käytöstä ei juuri ole haittaa, mutta hänen asiakkaansa ovat usein syvällä metamfetamiinin käytön ja seksin fuusioitumisen yhteen muodostamassa riippuvuudessa. Tunnusmerkkeinä ongelmalliselle käytölle David esitti juuri tätä kytköstä, jossa seksiä ei enää ole ilman päihdettä; useita repsahtamisia lopetuspäätöksestä huolimatta, abstraktin ajattelukyvyyn heikkenemistä, impulsiivisuutta ja aivojen palkkiojärjestelmän vaurioita. Metamfetamiini ei pelkästään sekoita aivojen dopamiini-tuotantoa, vaan myös tuhoaa niiden dopamiinireseptoreita. Ne palautuvat ajan mukana, jos käytön saa lopetettua. Palautumisaika voi olla useasta kuukaudesta vuoteen ja sen aikana tuen saaminen on tärkeää.

Useat Davidin asiakkaat olivat kokeneet helpottavaksi olla jonkin aikaa kokonaan ilman seksiä, mukaan lukien sooloseksi, mikä saattaa johtaa aineiden käyttöön. Toki asiakkaiden kanssa yhdessä mää-

riteltyä päämäärä on aina saada seksuaalisuus ja seksi takaisin osaksi elämää. Davidin vastaanotolle etsiytyvät asiakkaat ovat usein syvällä riippuvuudesta, ja heille on ollut helpompi pitää taukoa seksistä kokonaan ennen kuin uutta yhteyttä seksuaalisuuteen on voinut alkaa rakentaa.

David esitteli myös metamfetamiini-riippuvuuden hoitoon liittyvää lääketutkimusta. Bupropion saattaa vähentää metamfetamiinin käyttöä, tosin vain sitä vähän käytävillä. Yksi tutkimus näyttäisi, että modafiiniili auttaa käytön vähentämisessä, mutta tähän liittyvät tulokset ovat ristiriitaisia. Naltrexonin tutkimusta tähän käyttötarkoitukseen on enemmän kuin yksi, joissa on todettu sen mahdollisesti tukevan käytöstä pidättäytymistä. Psykedeelien käyttöä David ei pitänyt lupaavana riippuvuuden hoidossa.

David veti Chemfriendlyn järjestämän yhteisötapaamisen, missä pohdimme ongelmallisen käytön ja riippuvuuden merkkejä. Jatkamme positiivisissa yhteisötapaamisiksi kutsumiamme keskustelutilaisuuksia. David lupautui vetämään Positiivisille etänä samantyyppisen yhteisöillan, kuin Oslosa. Seuraa tapahtumakalenteriamme,

jos asia koskettaa sinua tai läheisiäsi! David Fawcettin ajatuksiin ja työhön voit tutustua kuuntelemalla hänen podcastia Sex, Love & Addiction. Podcast löytyy mm. Spotifysta.

Lähdekirjallisuutta

Mainline – Confronting Chemsex in the Netherlands, The Lancet HIV 2022.

Slamming in the Netherlands, Leon Knoops & al. from Mainline, Sexual Health 2022.

Bupropion and Naltrexone in Methamphetamine Use Disorder. The New England Journal of Medicine 2021.

Chemsex blant menn – en spørreundersøkelse, Den Norske Legeforening 2018.

Kadulta labraan tutkimus, A-klinikkasäätiö: www.vinkki.info/kadultalabraan2

Oletko törmännyt poikkeavaan huume-erään?

Ilmoita siitä A-klinikkasäitiön tutkimukseen!

Oudot vaikutukset tai erityisen harvinaiset aineet ovat selaisiä havaintoja, joista voi ilmoittaa A-klinikkasäitiön tutkimukseen. Havainnot ilmoitetaan nimettömästi ja halutessaan lomakkeen pystyy täyttämään käyttämällä Tor-selainta. Havainnoista voi ilmoittaa nettilomakkeen avulla: www.vinkki.info/havaintoraportointi

Päihteitä käyttäviä kohtaaville ammattilaisille on erillinen lomake, jossa kysytään myös yhteystietoja, jotta tutkimuksen tekijät voivat tarvittaessa kysyä lisätietoja. Vertaistyöntekijät ja kokemusasiantuntijat voivat valita käyttämänsä

lomakkeen sen mukaan haluavatko he jättää yhteystietonsa lisätietopyyntöä varten vai ei.

Tietoja käytetään mm. laboratoriotuloksien pohjalta muodostettavan huume-tilannekuvan täydentämiseksi. Tietoja käytetään myös kehittämisen ja tutkimustyöhön, jonka tavoitteena on kehittää uusia menetelmiä epätyypillisten huumeaine-erien tunnistamiseen ja niistä tiedottamiseen. Koneen säitiön tuella tehty tutkimus on luonnollinen jatke A-klinikkasäitiön Kadulta labraan -hankkeelle. Näytteiden kerääminen jatkuu vuoden 2024 huhtikuun loppuun asti.

Muunto-hankkeessa pilotoidussa huumejäämien ainetunnistuksessa näytteet tutkitaan THL:n laboratoriossa ja näytteen tuoja saa tuloksen henkilökohtaisesti. Lisäksi tutkimuksesta julkaistaan noin neljän kuukauden välein raportteja. Ensimmäisessä väliraportissa mukaan noin kolmasosa tutkittavaksi tuoduista näytteistä on sitä minä ne on myyty.

Kaikissa amfetamiinina myydyistä näytteistä oli jotain toista vaikuttavaa ainetta. Yleisimpiä löydöksiä olivat DPIA (8

näytteessä), kofeiini (7 näytteessä) ja metamfetamiini (2 näytteessä). DPIA on amfetamiinin valmistuksessa monesti syntyvä synteiesiepuhausta ja sen terveysriskeistä on hyvin vähän tutkimuksellista tietoa.

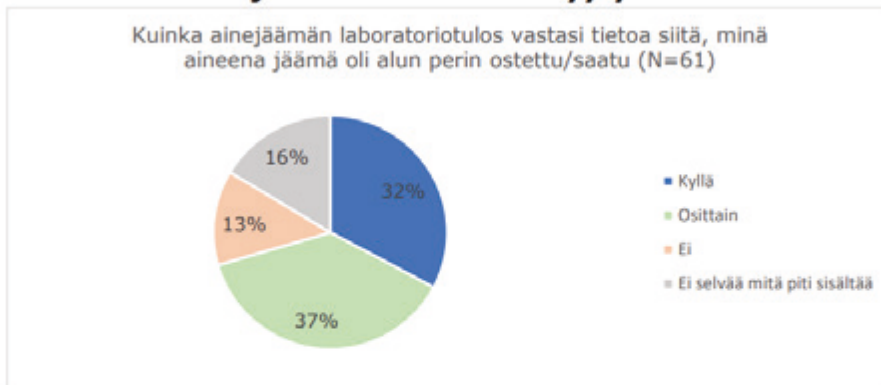
”Huumeita käyttävät ihmiset ovat kiinnostuneita käyttämiensä aineiden todellisesta sisällöstä. Tiedonkeruun menetelmämme tuottaa paikallista tietoa muuttuvasta huume-tilanteesta ja tavoittaa myös ihmisiä, joilla ei ole aiempaa kosketusta päihdepalveluihin”, sanoo A-klinikkasäitiön tutkija Teemu Kaskela.

Ensimmäisen väliraportin voi ladata osoitteesta: www.vinkki.info/kl-raportti-1

Lue Vinkki-infon sivuilta, miten huumejäämänäytteen voi toimittaa ja saada laboratorioanalyysin tuloksen: www.vinkki.info/kadultalabraan2

Kadulta labraan -tutkimuksen väliraportin 1 kuvitusta

Noin kolmasosa jäämistä sitä minä myyty



¹ Analysointiin käytettiin nestekromatografi-massaspektrometriaa (UHPLC-MS/MS ja UHPLC-HR-TOF-MS) ja tarvittaessa kaasukromatografi-massaspektrometriaa (GC-MS). Useampia psykoaktiivisia aineita sisältävien näytteiden osalta määritykset tehtiin osin kvantitatiivisina, jolloin seoksesta tunnistettiin erikseen päälöydös.

² Väliraportissa mainittujen paikkojen lisäksi Kontulan Symppiiksessä alettiin kerätä näytteitä syyskuun aikana.

Positiivisten Pride-kesä

Kesällä Positiiviset osallistui kolmen suurimman kaupungin prideihin. Positiiviset oli Helsinki Priden virallinen yhteisökumppani ja mukana toteuttamassa Pride-viikkoa monin tavoin: yhteistyökumppanina Ihmisyydestä-valokuvanäyttelyssä, järjestämällä paneelikeskustelun stigmasta sekä tietenkin osallistujana viikon huipentavassa Pride-kulkuessa.

Positiivisten Helsinki Pride -viikolla Oodissa järjestetyssä keskustelutilaisuudessa pureuduttiin stigmaan. Teeman mukaisesti puheenvuorot käsittelivät stigmaa monesta eri näkökulmasta; keskustelua käytiin stigman juurista, ilmenemismuodoista ja vaikutuksista ihmisten elämään ja ihmisten välisiin kohtaamisiin. Puhumassa ja stigman kokemuksi omista näkökulmistaan avaamassa olivat mm. Setan puheenjohtaja Sakris Kupila, Pro-tukipisteen toiminnanjohtaja Jaana Kauppinen, Hivpoinnista miesten seksuaaliterveystyötä tekevä Teppo Heikkinen sekä Stigma Index -tutkimuksen haastattelijoita. Keskustelua juonsi Positiivisten toiminnanjohtaja Sini Pasanen.

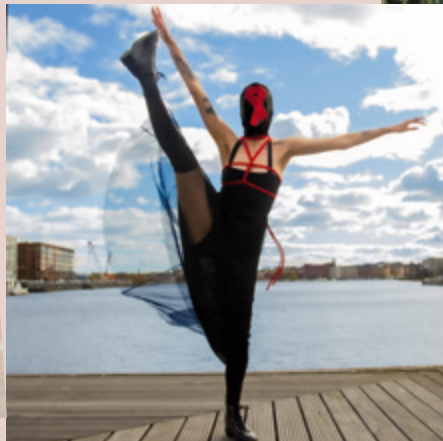
Korona-vuosien rajoitusten jälkeen oli hienoa marssia näkyvästi ihmisoikeuksien toteutumisen puolesta ympäri Suomen. Marssiryhmämme Helsingissä oli upea, värikäs ja moninainen. Helsinki Pride -viikon aikana järjestettiin myös paljon muuta toimintaa ympäri kaupungin. Positiiviset oli mukana Kallion kirkossa järjestetyssä Ihmisyydestä -tai-

denäyttelyssä. Pop up -pisteellä oli mahdollisuus keskusteluun näyttelyn herättämistä ajatuksista sekä hiviin ja hivin kanssa elämiseen liittyvistä kysymyksistä. Näyttelyyn kävi viikon aikana tutustumassa yli neljäsataa ihmistä. Näyttelyn tunnelmiin pääsee vielä jälkikäteenkin Instagramissa tilillä @ihmisyydesta. Hiviin liittyvät työt esittivät erilaisia tilanteita positiivisten elämässä ja näyttelyyn liittyvät tekstit lisäsivät tietoisuutta aiheesta.

Myös Tampereella ja Turussa saimme Pride-kulkuerien riveihin mukavan joukon osallistujia. Tampereella pääsimme jopa paikallisen Ylen haastateltavaksi. Manse-priden aikana järjestimme hiv-kahvilan, jossa oli tarjolla vapaaehtoisten valmistamia tarjottavia ja ajantasaista tietoa hivistä sekä mahdollisuus hiv-testiin. Kahvilan jälkeen oli vertaisten tapaaminen lämpimässä pride-hengessä.

Tampereella ja Turussa yhdistimme voimamme Pro-tukipisteen Pride-osallistujien kanssa ja Tampereella levitimme piknik-viltin Sorsapuiston puistojuhlaan. Viltille ilmaantuikin vanhoja tuttuja vuosien takaa. Jälleen näkeminen oli iloinen ja mieluisa.

Lämmin kiitos kaikille vuoden 2022 aikana Pride-tapahtumiin osallistuneille!





Terveiset Islannista!

Hiv-Nordenin hallituksen kokous pidettiin Reykjavikissa syyskuussa.

Tapahtumarikas viikonloppu alkoi Viiv Health Caren Andrew Clarkin esityksellä siitä, miten stigma, ja erityisesti hiviin liittyvä stigma, voi vaikuttaa ihmisen immuunijärjestelmään ja lisää sitä kautta riskiä sairastua muihin sairauksiin. Hiviin liittyvän stigmatiedettä olevan myös ennaltaehkäisevän hiv-työn tiellä. Clark toi esiin, että tietoisuus stigmosta ja sen vaikutuksesta

auttaa ehkäisemään muita vakavia fyysiseen terveyteen liittyviä seurauksia.

Hiv-Nordenin kokouksessa puhuttiin, että mielellämme näkisimme lisää tutkimusta hivin aiheuttaman stigmat vaikutuksista pohjoismaisessa kontekstissa!

Kokouksessa kuultiin ajankohtaiset kuulumiset eri maista. Lisäksi käsiteltiin Ukrainan pakolaisten ja ylipäätään pakolaisten tilannetta. Erityisesti huolenaiheeksi nousi stigma, kulttuuriset esteet ja luottamuksen puute terveydenhuol-

toon. Nämä kaikki saattavat haitata osaltaan hiv-positiivisten hoitoon pääsyä ja hoitoon hakeutumista, terveyteen liittyvää seurantaakin myös hiv-testiin hakeutumista.

Muita kokouksesta käsiteltyjä aiheita olivat apinarokko ja apinarokkorokotteet, pistettävä hiv-lääke, pitkäaikainen hivin hoito sekä HPV-rokotteet. Kokouksessa keskusteltiin myös siitä, mitä hivin kanssa ikääntyminen tarkoittaa, kun terveydenhuollon valmiudet kohdata ja hoitaa hiv-positiivisia ovat vaillinaiset.



Vasemmalla: Preben Tanskasta sekä Sini ja Nonni Suomesta.

Oikealla: HIV-Islannin edustaja Einar Þór Jónssonin elämästä julkaistiin paljon suositua saanut kirja viime vuonna. Esittelyn mukaan kirjassa kuvataan Einarin hämmästyttävää elämäntarinaa alkaen syntymisestä yhteen Islannin rikkaimmasta suvusta ja elämästä homoseksuaalina pienessä kalastajakylässä. Myöhemmin elämässä käytiin shokeeraava, mutta

pitkälti unohtettu taistelu hiviä ja aidsia vastaan. Siinä ei oltu tekemisissä vain tappavan viruksen kanssa, vaan myös hengenvaarallisen stigmat ja leimaamisen kanssa maailmanlaajuisesti. Kuinka vaikeaa oli katsoa, kun ystävät ja rakastajat katosivat yksi kerrallaan kuitenkin menettämättä itse toivoa elämästä ja tulevaisuudesta – puhumattakaan onnesta ja rakkaudesta.

Baltian maiden yhteistyöprojekti

Vuonna 2022 Positiiviset on ollut mukana yhteistyöprojektissa, joka kantaa nimeä EstLatFin – Exchange best practices and experiences working with refugees in the Baltics. Projektin tavoitteena on ollut oppia toisilta järjestöiltä sekä parantaa kykyä vastata hiv-positiivisten ja marginaaliryhmiin kuuluvien pakolaisten tarpeisiin Suomessa ja Baltian maissa.

Yhteistyössä ovat mukana Positiivisten lisäksi potilasjärjestöt Virossa ja Latviasta. EHPV – Eesti HIV-positiivsete võrgustik on Viron hiv-positiivisten verkosto, joka tekee ja toteuttaa aktiivista edunvalvontaa sekä monipuolista vertais- ja tukitoimintaa Virossa. Biedrība AGIHAS puolestaan on valtakunnallinen ja ainoa hiv-tartunnan saaneiden potilaiden tukijärjestö Latviassa. Yhdistys perustettiin vuonna 1993, muutama vuosi sen jälkeen, kun Latvian ensimmäiset hiv-tartunnat diagnosoitiin.

Yhteistyöprojekti on kokonaisuudessaan Pohjoismaiden ministerineuvoston Viron-yksikön rahoittama. Projektin tiimoilta toteutettiin kesän 2022 aikana kolme opintovierailua, yksi kussakin osallistujamaassa. Kesäkuussa vierailimme Tallinnassa, elokuussa Riikassa ja syyskuussa järjestöt vierailivat Helsingissä. Vierailujen aikana opimme paljon uutta Viron ja Latvian hiv-järjestöjen tekemästä pakolaistyöstä ja jaoimme hyväksi havaittuja käytäntöjä ja toimintatapoja.

Opintovierailuiden antia

Viron-vierailulla kesäkuussa saimme kuulla Virossa tehtävästä toiminnasta ja tarpeista, jota Venäjän aloittama hyökkäyssota Ukrainassa on tarkoittanut Tallinnassa. Erityistä huomiota kiinnitimme järjestön tekemään pakolaistyöhön Tallinnassa ja muissa kaupungeissa. Pääsimme vierailemaan Viron pakolaistyöstä vastaavassa sosiaali- ja terveydenhuollon yksikössä ja Tallinnan vastaanottokeskuksessa. Tapasimme sekä sosiaali- ja terveyspalveluista vastaavia viranomaisia että Tallinnan apulaispormestarin, jotka kertoivat meille käytännön työstä ja arjesta vastaanottokeskuk-

essa. Opimme paljon uutta siitä, mitä tulevaisuuden tarpeet Suomessa tulevat olemaan ja miten siihen on varauduttava myös Positiivisten toiminnassa.

Riikassa vierailtiin elokuussa. Ensimmäisenä vierailupäivänä kuulumme Latvian vastaanottokäytännöistä sekä latvia-laisten asiantuntijoiden kokemuksista verkkotyöskentelystä pakolaisten kanssa. Lisäksi keskustelimme siitä, millaisia rakenteellisia tai sosiaalisia esteitä eri marginaaliryhmiin kuuluvat pakolaiset joutuvat kohtaamaan hakeutuessaan sosiaali- tai terveyspalveluiden piiriin eri maissa. Toisena vierailupäivänä järjestettiin mini-konferenssi, jossa jaoimme kokemuksia pakolaistyöstä omista maissamme. Teemoina olivat esimerkiksi pakolaisvirran aiheuttamien muutosten hallinta järjestöissä, pakolaisille suunnatut yhteiskunnalliset tukirakenteet sekä käytännön työkalut luottamukselliseen viestintään sotaa paenneiden kanssa.

Viimeinen opintovierailu järjestettiin Helsingissä, jolloin Positiivisten toimistolla vieraili 12 edustajaa Latviasta ja Virossa. Keskustelimme järjestötoiminnasta Suomessa ja Positiivisten kokemuksista rahoituksen ja varainhankinnan tiimoilta, sekä pohdittiin organisaatioiden viestintää, seurainta ja arviointia. Kerroimme omista kokemuksistamme ukrainalaisten pakolaisten parissa työskentelystä ja avasimme niitä tarpeita, joita on tullut esiin Suomessa. Keskustelimme myös mahdollisuuksista löytää resursseja yhteistyön jatkamiseen tämän projektin päättyttyä.



Hiv-hoidon laaturekisteri on yksi yhdeksästä terveydenhuollon laaturekistereistä

Sosiaali- ja terveysministeriö antoi syyskuussa asetuksen, jolla yhdeksän terveydenhuollon laaturekisteriä nimitään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) rekisterinpidolliselle vastuulle. Asetuksessa nimetyt laaturekisterit ovat diabetesrekisteri, HIV-rekisteri, munuaistautirekisteri, psykoosien hoidon laaturekisteri, selkärekisteri, suun ja hampaiden sairauksien hoidon laaturekisteri, sydänrekisteri, tehohoidon laaturekisteri sekä tulehduksellisten reumasairauksien laaturekisteri. Näitä kaikkia on kehitetty THL:n kumppanuusrekistereinä erillisissä hankkeissa vuosina 2018-2022.

Ensivaiheen rekisterit valittiin kansanterveydellisen merkityksen perusteella. Positiiviset on aktiivisesti osallistunut laaturekisterien pilotointiin. Hoidon laadun mittareiden laatimiseen osallistui myös vapaaehtoisia hiv-positiivisia eri puolilta Suomea. Kiitos kaikille työpajoihin osallistuneille!

Nyt nimetyt yhdeksän laaturekisteriä on valittu kansanterveydellisen merkityksen, jo edenneen tietotuotannon mahdollistaman nopean hyödyntämisen ja toisaalta tietosuojalainsäädännön näkökulmien perusteella. Valittujen rekisterien määrä suhteutettiin käytettävissä oleviin resursseihin. Suomessa on edelleen muiden potilasryhmien osalta lukuisia muita laaturekistereitä, joiden kautta saadaan laatu- ja vaikuttavuustietoa.

Odotuksena on, että laaturekisterien lukumäärää voitaisiin kasvattaa myöhemmin. Ensivaiheessa säännökseen ei sisälly esimerkiksi lainkaan sosiaalihuollon laaturekistereitä, koska sellaisten pohjaksi ei ole vielä saatavilla riittävästi vertailukelpoisessa rakenteisessa muodossa olevaa tietoa.

Laaturekisterien avulla parannetaan hoidon ja palvelujen vaikuttavuutta

Laaturekisteriin kerätään tietoja asiakkaista ja potilaista, heidän saamastaan hoidosta ja sosiaalipalveluista sekä näiden tuloksista ja vaikutuksesta. Kerätyt tiedot eivät ole palautettavissa henkilötasolle. Laaturekisteritiedon avulla voidaan parantaa sosiaali- ja terveydenhuollon hoidon ja palvelujen laatua sekä vaikuttavuutta. Lisäksi tietoa voidaan hyödyntää vertaiskehittämisessä, tutkimuksessa, seurannassa ja arvioinnissa.

Ajankohtaista apinarokosta

Uutisoimme viime Poverissa apinarokkotartunnoista, joita Suomessa oli tuolloin todettu muutamia. Lokakuuhun 2022 mennessä Suomessa on todettu yhteensä 41 apinarokkotapausta. Nyt apinarokkoon on Suomessakin tarjolla rokote.

Apinarokko on viruksen aiheuttama infektio tauti, joka paranee tavallisesti itsestään muutamassa viikossa. Apinarokkon oireet muistuttavat isorokon oireita, mutta apinarokko aiheuttaa lievemmän taudin eikä tartu yhtä herkästi kuin isorokko. Hoito on oireenmukaista.



Vuonna 2022 valtaosa Afrikan ulkopuolella todetuista tartunnoista on saatu seksissä. Tartuntoja on todettu etenkin miehillä, joilla on seksiä miesten kanssa. THL:n mukaan on todennäköistä, että riski tartuntoihin kasvaa, jos seksikumppaneita on runsaasti.

Suomessa alettiin lokakuussa tarjota rokotuksia apinarokkoa vastaan riskiryhmään kuuluville. Apinarokkorokotetta suositeltiin aiemmin vain apinarokolle altistuneille ja apinarokkoon sairastuneen lähikontakteille yksilöllisen arvon perusteella. Lokakuusta alkaen rokotuksia suositellaan myös apinarokkon riskiryhmään kuuluville. THL:n määritelmän mukaan riskiryhmään kuuluvat:

- prep-lääkitystä käyttävät miehet, joilla on seksiä miesten kanssa
- prep-hoitoon jonottavat miehet, joilla on seksiä miesten kanssa
- hiv-positiiviset miehet, joilla on seksiä miesten kanssa ja ollut viimeisen puolen vuoden aikana useita seksikumppaneita
- miehet, joilla on seksiä miesten kanssa, ja joilla on ollut viimeisen puolen vuoden aikana useita seksikumppaneita sekä vähintään yksi seuraavista:
- ryhmäseksiä
- todettu seksitauti
- vierailu kotimaassa tai ulkomailla paikoissa, joissa ollut miesten välistä seksiä
- osallistuminen kotimaassa tai ulkomailla tapahtumiin, joissa ollut miesten välistä seksiä.

Rokotteen saa henkilöllisyystodistuksella. Varaudu todistamaan henkilöllisyytesi esimerkiksi henkilö- tai Kela-kortilla. Rokotukseen ei voi mennä, kun on apinarokkotartuntaan sopivia oireita. Käytä rokotuksessa maskia ja huolehdi käsihygieniasta.

Rokote antaa suojaa apinarokkoa ja isorokkoa vastaan. Apinarokkon vuoden 2022 epidemian aikana sairastanut henkilö ei THL:n mukaan toistaiseksi tarvitse rokotuksia.

Lähde: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos
THL

Eräviikko Enontekiön Raattaman kylässä Kaukana arjesta, huolista ja kiireestä

'Sattui olemaan hyvä porukka. Vaikka olimme hyvinkin erilaisia, niin silti tulimme hyvin toimeen. Yhdessä teimme hyvän eräretken ja kukin sai tehdä niin kuin itse halusi sen viikon patikointiohjelman.'

'Leirin ilmapiiri oli avoin, sopivankokoinen ryhmä tähän tarkoitukseen ja kaikkien osallistumiseen. Viikolla ei ollut tarkkaan etukäteen suunniteltua ohjelmaa, mutta kuitenkin tekemistä oli riittävästi.'

'Halusin pois rauhoittumaan, johonkin retriittiin, kaukana arjesta, huolista ja kiireestä. Siinä viikko onnistui täydellisesti. Halusin tutustua muihin hiv-positiivisiin ja saada uusia kavereita, ja siinäkin odotukset täyttyivät täysin. Lappi, eräretki -teema ja ruska olivat myös tärkeitä.'

Syyskuun puolessavälissä ruska oli tuntureilla kauneimmillaan. Omatoimista retkeä oli suunniteltu jo pitkin kevättä ja kesää ja nyt sitten matkalaiset olivat saapuneet Tunturiladun ylläpitämään Susikyron kuka milläkin pelillä. Ensimmäiset päivät pitivät pilvipoutaa, sitten loppuaika olikin sateista. Se ei haitannut innokkaita patikoijia ja Susikyron huoltorakennuksen kuivaushuone lämpeni nopeasti sinne asennetun kiukaan tulilla.

Yhteistä eräretkeä kutsuttiin myös resilienssikurssiksi. Monenlaisia taitoja retkeilijöille kertyikin ja mielenjoustavuutta, kun tutustuimme toisiimme ja toistemme toimintatapoihin. Yksi osallistujista kertoi, ettei koskaan ollut ollut eräretkellä ja muiden avulla hän sai toteutettua tämän haaveensa. Moni muu koki ylittäneensä omat fyysisen kunnon rajansa. Retkeilijät patikoivat onnellisten tähtien alla. Vaikka osa reiteistä kulki vaikeaa maastoa pitkin, ei kellään nyrjähtänyt nilkka tai tapahtunut muu-

ta vakavampaa kuin hiertymiä ja rakkoja jalkoihin.

Ensimmäisenä kokonaisena päivänä 11 rohkeaa patikoijaa lähti Susikyron tukiasemastamme Hannukuruun. Monet patikointireitit olivat osa Hetta-Pallas-reittiä. Reitin varrella oli useita patikoijia ja taukopaikat muistuttivat pieniä taajamia teltoineen. Hannukuru oli yksi näistä. Onneksi meidän eräretkeläiset olivat rinkat selissä juuri nuo ensimmäiset saateettomat päivät.

Eräretkellä osallistuneilta on saatu myönteistä palautetta, ja toivomusta siitä, että tällaisia omatoimisia kursseja ja leirejä järjestettäisiin jatkossakin. Toimintasuunnitelmaan vuodelle 2023 on kirjattu talviurheiluviikko. Parhaimpana pidettiin sitä, että suunnitteluun ja järjestelyihin sai osallistua itse. Kiitos kaikille suunnitteluun osallistuneille! Paikan päällä kaikki osallistuivat mukavasti askareisiin, joihin kuului veden kantoa, saunan ja tupien lämmittämistä sekä ruoanlaittoon osallistumista.





Irtiotto arjesta -kurssi – hyvää mieltä ja hyväksyntää

Positiiviset järjesti lokakuussa vertaiskurssin hiv-positiivisille teemalla ”Irtiotto arjesta”. Tässä jutussa kerromme osallistujien kokemuksista ja tuntemuksista kurssin jälkeen. Jutussa on haastateltu kahdeksaa eri osallistujaa. Kysyimme esimerkiksi sitä, mikä sai heidät hakeutumaan kurssille, millaisia voimavaroja ja vertaistukea he ovat saaneet ja millainen merkitys tällaisilla kursseilla on. Jutun ja haastattelut toteutti yksi kurssin osallistujista.

Alkujännityksestä selvittiin

Koronan vaikeimpien vaiheiden jälkeen on monilla ollut vaikeuksia orientoitua tavalliseen elämään ja myös osallistua erilaisiin rientoihin, tapahtumiin ja kursseille. Sen takia oli miellyttävä yllätys, että 30 hiv-positiivista halusi matkustaa eri puolilta Suomea kurssille tapaamaan toisiaan. Erityisen mieluisaa oli se, että kurssille osallistui niin uusia kuin pitkään toiminnassa mukana olleita.

Monia osallistujia kurssille osallistuminen oli jännittänyt etukäteen. Ensikertalaisena kurssilla olleet kertoivat, että jo ilmoittautuminen oli iso kynnys ylittäväksi – kuten niin monelle muulle ennen heitäkin. Jälkikäteen he kuitenkin totesivat, että voivat olla todella ylpeitä siitä, että uskaltautuivat ilmoittautumaan ja tulemaan mukaan. Moneen ensikertalaiseen vaikutti suuresti se lämmin ja hyväksyvä vastaanotto, jonka he kokivat kurssille tullessaan. Myös joitain konkreetteja jännitti, mutta sekin kääntyi iloksi, kun sai tavata useita tuttuja jopa vuosikymmenten takaa.

Niin kuin Positiivisten kokoontumisissa yleensä, tälläkin kertaa tunnettiin iloa toisten tapaamisesta, kannustettiin ja elettiin mukana ihmisten elämäkokemuksissa ja halailtiin paljon. Kurssin yhteisissä kokoontumisissa saimme kuulla monia tarinoita hivin kanssa elämisestä. Monien puheissa toistui näiden kursien tärkeä merkitys foorumeina, joissa on mahdollisuus olla oma, hiv-positiivinen itsensä, pelkäämättä ulkopuolisten

tuomitsemista, syytelyä tai halveksuntaa, jopa pelkoa. Erityisen ilahduneita olttiin kurssilaisten keskuudessa siitä, että kurssi oli tällä kertaa tarkoitettu sekä miehille että naisille. Itsestään selvää oli, että kurssilla noudatettiin turvallisen tilan periaatteita.

Vertaisuuden kokemukset korostuivat

Monille osallistujille vertaisten tapaaminen oli vapauttavaa ja voimaannuttavaa. On tärkeää huomata, miten samankaltaisia ongelmia hiv-positiivisuus voi monelle aiheuttaa. Kun lohtua ja tukea saa muilta, ei tarvitse yksin kipuilla hivin kanssa. Joillekin kurssien kaltaiset tapaamiset ovat tärkein kanava saada vertaistukea, kun asuu pienellä paikkakunnalla tai ei ehdi osallistua säännöllisiin tapaamisiin.

Osallistajat kokivat tärkeäksi, että kurssilla saa jakaa ajatuksia, tunteita ja kokemuksia joko koko ryhmän kesken tai sitten pienemmissä kokoonpanoissa.

Useinhan samanmieliset ja -ikäiset ihmiset löytävät luontaisesti toisensa. Tärkeää oli ryhmän jäseniltä saatu yksilöllinen vertaistuki ja voimaannuttavaa on, että voi olla avoimesti hiv-positiivinen oma itsensä tarvitsematta pelätä, ettei sitä hyväksyttäisi.

Hiv on vain yksi osa elämää, mutta se voi aiheuttaa myös negatiivisia tunteita. Kurssilta osallistujat kokivat saaneensa voimavaroja myös tavalliseen elämään ja arjessa jaksamiseen. Kun näkee muita, jotka ovat eläneet hivin kanssa jo vuosia, pääsee keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia, jaksaa itsekin uskoa tulevaisuuteen. Joidenkin osallistujien mukaan kurssilla on muodostunut jopa uusia ystävyys-suhteita ja myös oma maailmankuva on mukavasti avartunut.

Irtiottoja omat voimavarat huomioiden

Monien kurssille osallistuneiden arki koostuu lapsiperhe-elämän pyörittämisestä, töistä ja muista kiireistä. Heille kurssi olikin kirjaimellisesti irtiottoa omasta, 24/7-arjesta. Kurssi oli suunniteltu niin, että jokainen pystyi osallistumaan omien voimavarojensa puitteissa, eli toimintaan ja kurssin eri osa-alueille sai osallistua oman jaksamisen mukaan. Jotkut uskaltautuivat myös kokeilemaan jotain uutta, kuten olemaan innolla mukana värkkäystöpajassa tai joraamaan päivätansseissa. Monet kokivat tärkeäksi sen, että kurssilla ei mietitä hiviä koko aikaa, vaan saa tehdä taidetta tai vaikka joogata.

Erityisen iloisia oltiin uusista kokemuksista ja ystävistä, joita näiltä kursseilta on saatu. Kurssilla oli osallistujien mukaan aivan mielettömän hieno tunnelma kurssilaisten kesken. Hiv-positiivisten välinen yhteenkuuluvuus onkin aivan omaa luokkaansa.

“Kurssilla oli aivan mielettömän hieno tunnelma” – kahden osallistujan tarina

Ali on äskettäin muuttanut Suomeen opiskelemaan ja halusi tavata muita positiivisia. Suurimmassa osassa maailmaa Pohjoismaita pidetään edistyneinä ja suvaitsevaisina maina. Alille oli iso yllätys, että myös Suomessa ollaan usein hivin kanssa kaapissa, oli sitten homo tai hetero. Hän luuli, että hiv-positiivisuus olisi Suomessa paljon avoimemmin esillä ja hyväksytympää yhteiskunnassa – vaikka hänen omassa kotimaassaan niin homous kuin hiv ovat tabuja. Myös se, että Suomessa on kristillisiä ryhmiä, jotka eivät hyväksy homoja, oli yllättänyt Alin.

Suomeen asetuttuaan Ali otti yhteyttä Positiivisiin ja päätti tulla mukaan toimintaan. Alin iloinen ja hymyilevä olemus sekä rohkea osallistuminen myös kurssin ohjelmaan ilman suomen kielen taitoa teki vaikutuksen muihin kurssilaisiin. Koko ryhmä oli vaikuttunut, kun Ali osasi suomeksi esitellä kurssin alkuinfossa itsensä ja kertoa, mistä oli kotoisin. Hän oli ollut etukäteen hieman skeptinen, mahtaisiko kurssi tuntua pitkästyttävältä, mutta yllättyi iloisesti, kun kaikki sujui niin mukavasti ja hän sai juttuseuraa sekä vertaistukea oman ikäisistään. Yhteistä riemua koimme, kun ehdotimme, että Ali kehuisi opiskelukavereilleen pelanneensa mölkkyä, käyneensä saunassa ja pelanneensa korttia suomalaisen kanssa – ja vieläpä suomen kielellä.

Elina on seurannut yhdistyksen kotisivuja, josta löysi myös tiedot kurssista ja ilmoittautui sitä kautta. Hän on ollut parilla kurssilla aiemminkin, mutta koronan jälkeen tämä oli ensimmäinen,

johon hän pääsi osallistumaan. Elinalle Positiivisten järjestämät tapaamiset ovat tärkeä kanava saada vertaistukea, koska hän asuu pienellä paikkakunnalla. Hän kertoi edelleen kamppailevansa hiv-positiivisuutensa kanssa. Sopeutuminen on kesken, vaikka tieto tartunnasta tuli jo noin neljä vuotta sitten.

Elina pohti kurssilla hiv-positiivisuuteen liittyvää sosiaalista puolta. Elinan oli vaikeaa läheisilleen ja muille sukulaisille osallistuvansa muuhun harrastukseen liittyvälle kurssille Positiivisten kurssin sijaan. Hiv-positiiviset oppivat hänen mukaansa valehtelemaan ”sujuvasti” sairauteen liittyvän vahvan stigman takia. On ironista, että päästäkseen tapaamaan muita positiivisia on vaikeaa voidakseen olla rehellisesti oma hiv-positiivinen itsensä.

Hän, kuten monet muutkin kurssin osanottajat pitivät kovasti tästä kurssimuodosta, jossa kohderyhmänä olivat sekä naiset että miehet. Elina koki saavansa voimavaroja tavalliseen arkielämään. Hänellä hiv tulee mieleen edelleen joka päivä lääkkeen ottaessaan, ja se aiheuttaa hänelle negatiivisia tunteita. Elina kertoi, että kun pääsee kurssille ja näkee muita, jotka ovat olleet positiivisia vuosia, niin jaksaa uskoa itsekin tulevaisuuteen. Hän on iloinen, että kurssilla on muodostunut ystävyys-suhteita ja oma maailmankuva on mukavasti avartunut. Elinasta on tärkeää, että kurssilla ei märehditä hiviä koko aikaa, vaan saa tehdä taidetta tai vaikka joogata.

Vertaistoiminnassa tapahtuu

Positiiviset ry tarjoaa monenlaisia tapoja kohdata vertaisia, saada tukea ja päästä mukaan Positiivisten porukkaan. Tule mukaan loppuvuoden 2022 vertaistapaamisiin, koulutuksiin ja ryhmiin! Kaikkiin tapahtumiin ilmoittaudutaan Positiivisten nettisivujen tapahtumakalenterin kautta tai laittamalla sähköpostia vertaistuen koordinaattori Jaanalle jaana@positiiviset.fi.

Vertaistapaamisia ympäri Suomen

Positiivisten Tapaamispaikka Helsingissä on avoinna kaikille arkisin ma-pe klo 10–16. Tämän lisäksi tiistaisin Tapaamispaikassa järjestetään tiistaikahvila, jolloin olemme auki klo 20 saakka.

Tiistaikahvilan joulukortti- ja kranssihulinat 13.12.! Tule mukaan nauttimaan joulun hengestä ja tekemään yhdessä joulukortteja ja -kranseja klo 16 alkaen.

Vertaisryhmät kokoontuvat Tampereella 7.12. klo 17–19 ja Turussa 30.11. klo 17–19. Tervetuloa mukaan!


Vertaistapaamisia eri kohderyhmille

Positiiviset ry järjestää vertaistapaamisia yhdessäolon, keskustelun ja erilaisen teemojen parissa eri kohderyhmille. Tapaamisia järjestetään mm. naisille, miehille, perheille, nuorille ja +55-vuotiaille.

+55-vuotiaiden ryhmä kokoontuu kuukausittain yhteen hybridimuotoisesti, eli mukaan voi liittyä joko verkon välityksellä tai tulemalla paikan päälle tapaamispaikkaan Helsinkiin. Ryhmä kokoontuu loppuvuodesta klo 14–16 keskiviikkona 14.12.


Nuorten (alle 30-vuotiaiden) ryhmän pikkujoulu järjestetään 9.12.! Tule mukaan fiilistelemään vuoden loppua ja pitämään hauskaa vertaisseurassa!

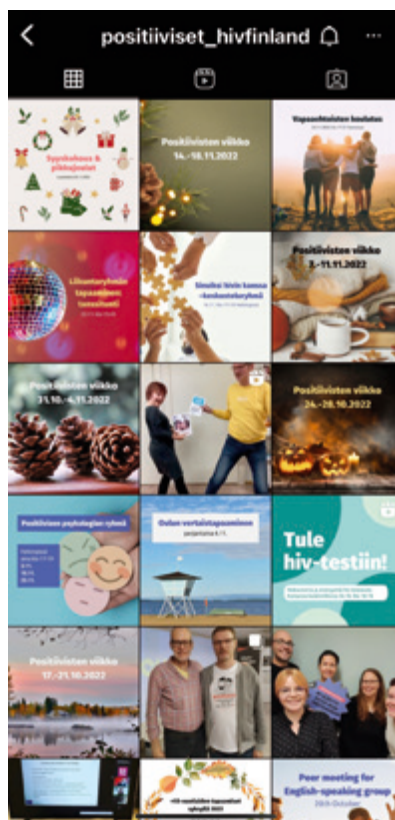
Seuraa Positiivisten sosiaalisen median kanavia ja nettisivuilla olevaa kalenteria

 Positiiviset ry, Hiv-Finland

 Positiiviset_hivfinland

 @Positiiviset

 Positiiviset ry



Voimauttavan valokuvauksen startti

Kiinnostaako voimauttava valokuva? Haluaisitko pohtia sitä, miten haluat tulla nähdyksi ja laajentaa katsantokantoja omaan elämään? Haluatko olla mukana voimauttavan valokuvauksen prosessissa vuonna 2023? Tule mukaan kuulemaan voimauttavasta valokuvasta joko verkossa tai tapaamispaikassa 2.12. klo 17 alkaen tai seuraa kalenteria nettisivuilla ja Positiivisten sosiaalisen median kanavia.

Miten hiv ei tartu?

Hiv ei tartu, kun hiv-positiivinen henkilö on lääkityksellä.



Miten hiv tarttuu?



Infokortteja seitsemällä kielellä

Maailman aids-päivän toimikunta on tehnyt tänä vuonna kaksi infokorttia. Toisessa kuvataan sitä, miten hiv tarttuu ja miten se ei tartu sekä miten hiv-testiin kannattaa hakeutua. Toisessa kortissa on kuvattuna hivin hoitopolku Suomessa.

Kortteja löytyy suomen lisäksi kuudella eri kielellä, ja ne ovat ladattavissa sekä tulostettavissa www.maailmanaidspaiva.org sivuilta.

Miten hiv-tartunnan voi estää?



Hiv-tartuntaa ei voi päätellä oireista. Käy testissä!

Testiin kannattaa hakeutua, kun on ollut emätin- anaaliyhdyntässä ilman kondomia.

Hivin hoito Suomessa

Laadukas, maksuton, luottamuksellinen



- + Hiv-positiivisen hoito tapahtuu polikliinikalla erikoissairaanhoitossa.
- + Polikliinikalla saa lähteen esim. terveyskeskuksesta tai vastaanottokeskuksesta terveydenhoitajan kautta.



- + Ennen vastaanottoa otetaan verikokeita ja muita kokeita tarvittaessa.
- + Vastaanotolla tapaavat lääkärin lisäksi sairaanhoitajan.
- + Lääkärin ja hoitajan vastaanotto on noin 2 krt vuodessa.



- + Hiv-lääkkeet annetaan sairaalo-opiteekista tai lääkärin ohjeistamasta paikasta.
- + Yleensä lääkkeitä saa 3 kuukaudeksi kerrallaan.



- + Terveystieteiden tutkimuskeskus on luottamuksellista. Sinun tietosi pysyvät salassa. Tiedot eivät päädy esim. maahanmuuttoviranomaisille, työnantajalle tai poliisille. Tietojasi ei myöskään voida ilman suostumustasi luovuttaa perhejäsenillesi tai muille läheillesi.

- + Suomessa hivin hoito ja lääkkeet ovat maksuttomia.
- + Suomessa kaikki saavat hyvää hoitoa hivin.
- + Rahalla ei saa parempaa hoitoa tai parempia hiv-lääkkeitä.



- + Hiv-tartunnan voi todeta vain hiv-testillä.

- + Hiv-lääkitys on tärkein osa hivin hoitoa. Se kestää loppuelämäsi. Hiv-lääkitys ei paranna hiviä. Se laskee hi-virusmäärän hyvin alhaiseksi, mittauskynnyksen alapuolelle. Hiv-lääkitys pitää hiv-positiivisen terveyttä yllä ja estää hivin tarttumisen.

maailmanaidspaiva.org, hivpoint.fi, positiiviset.fi



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 Sini Pasanen ja Tappu Valkonen.

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

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!