

*Positiiviset ry
HivFinland*

*4/2025
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

Positiivinen - minä ja hiv

Ajankohtaisia uutisia

Asiantuntijuutta hivistä ja tukea hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen

POVERI

Positiiviset ry:n jäsentiedote
numero 4/2025

päätoimittaja
Sini Pasanen

kirjoittajat
Sini Pasanen, Valo Vesikauris, Tappu
Valkonen, Joni Lankila

Kuvat
Unsplash ja Positiiviset ry

paino
Bookcover

Sisällys

- 4 Vaihdevuodet ja hiv
- 7 Preparedness in Health
- 10 Hiv- ja hepatiittistrategia
- 12 Positiivinen - minä ja hiv
- 14 EACS2025-konferenssi
- 18 Yhdistyksen pikkujoulut



Positiiviset ry on hiv-tartunnan saaneiden ja heidän läheistensä vertaistuki- ja edunvalvontajärjestö. Positiiviset ry tarjoaa asiantuntijuutta, tietoa ja tukea hiviin sekä hivin kanssa elämiseen liittyen.

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

Sinun ei tarvitse olla jäsen osallistuaksesi toimintaan.

Positiiviset ry, HivFinland
Malminkatu 24 C 33
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
Valo Vesikauris
valo.vesikauris@positiiviset.fi
puh. 044 750 7462

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

Viestinnän suunnittelija
Joni Lankila
joni.lankila@positiiviset.fi
puh. 044 750 7457



Positiiviset ry, Hiv-Finland



Positiiviset_hivfinland



Positiiviset_hivfinland



Positiiviset ry



POSITIIIVISET
HIVFINLAND

Puheenjohtajien terveiset

ANSSI KOUKKULA JA JONI TORO,
POSITIIVISTEN VÄISTYVÄ JA UUSI PUHEENJOHTAJA



Haluan osoittaa kaikille sydämelliset kiitokset puheenjohtajan tehtävän päättyessä. Nämä kuluneet kolme vuotta yhdistyksen puheenjohtajana ovat olleet minulle merkityksellisiä ja opettavaisia. Hallitushommat jatkuvat edelleen rivijäsenenä.

Omalle kaudelleni osui viimeiset koronavuodet. Siitä huolimatta Stigma Index -haastattelututkimus saatiin maaliin ja sen tuloksia on saatu käyttää jo useassa yhteydessä hiv-stigman taklaamiseen. Mieleenpainuneita järjestön tapahtumia ovat myös olleet Helsinki -prideille osallistumiset ja aids-konferenssi Münchenissä.

Oli mahtavaa, että niin isolla porukalla pääsimme syventymään konferenssin teemoihin ja vahvistamaan yhteistyötä kansainvälisen yhteisön kanssa. Aktiivisten vapaaehtoisten työpanos Positiivisissa on kautta vuosien ollut korvaamaton.

Hallituksen ruori pysyy hyvissä käsissä myös ensi vuonna, kun Joni hypää puheenjohtajan paikalle. Tsemppiä pj-hattu päässä - olemme kaikki tukenasi!

Jos joku olisi kertonut parikymppiselle minulle diagnoosini hetkellä, että tästä selvitään ja että olen vuosien päästä järjestömme hallituksen puheenjohtaja, en olisi todellakaan uskonut. Elämä kuitenkin osaa yllättää suuntaan ja toiseen. Onneksi uskaltauduin laittamaan aikani yhden meilin Positiivisille. Enpä arvannutkaan, minne se johtaa.

Positiivisissa parasta on se, että apua ja tukea saa aina. Sitten, kun omat jalat alkavat kantaa, voi olla entistä enemmän avuksi muillekin. Mieleen tulevat lukemattomat keskustelut muiden positiivisten kanssa vuosien varrelta. En tule koskaan unohtamaan esimerkiksi viikonloppuleireillä saunomisista ja yömyöhään jatkuneita yhdessä jaettuja tarinoita elämästä hivin kanssa.

Kuluneisiin vuosiin on mahtunut jos jonkinlaista tekemistä: nuorten ryhmän yhteyshenkilönä toimimista, kouluvierailuja, artikkelien kirjoittamista, opetuspotilaana höpimistä, Kansallisteatterissa paneelikeskusteluun osallis-

tumista, Pride-kulkueita, kinkkubingon vetämistä ja viimeisimpänä podcast-juontamista. Tähän kimaraan kiteytyy upeasti se, mitä kaikkea vertaistuki ja vapaaehtoistekeminen voikaan olla.

Olen ollut useamman vuoden aktiivinen myös hallituksessamme. Viimeiset kaksi vuotta olen vaikuttanut varapuheenjohtajana, joten nyt on luonteva hetki laittaa Anssin jälkeen puheenjohtajan lakki päähän ja pöksyt jalkaan. Kiitos kaikille luottamuksesta.

Olen varautunut siihen, että tulevan hallituksemme tehtävä ei ole kaikista helpoin - siitä pitävät tämän maan hallituksen vimmaisat sakset takuulla huolen. Epävarmoina aikoina läheisten ja oman yhteisön voima on se, johon voi turvata. Puheenjohtajana haluan huolehtia siitä, että meillä on jatkossakin meidän oma järjestömme, joka on meitä varten ja josta saamme tukea toisiltamme. Sitä ei voi mikään korvata.

Tapaamisiin Positiivisissa!



Vaihdevuodet ja hiv

Vaihdevuodet ovat erittäin merkityksellinen, mutta usein huomiotta jäävä tekijä elämänlaadun, liitännäissairauksien ja jopa immunologisen dynamiikan kannalta. Alkuvuodesta 2025 pidetyssä Retrovirusten ja opportunististen infektioiden konferenssissa (CROI 2025) järjestettiin symposiumi, jossa kiinnitettiin huomiota näihin kysymyksiin ja annettiin ajantasaista tietoa vaihdevuosissa olevien hiv-potilaiden hoitaville lääkäreille.

Osuuden avasi sairaanhoitaja **Bridgette Picou** yhteisön näkökulmasta hiv-positiivisena naisena ja korosti vaihdevuosien siirtymävaiheen suurta vaikutusta koettuun terveyteen. ”Sain hiv-tartunnan todella ratkaisevalla hetkellä. Olin 40-vuotias, joten minun oli todella vaikeaa ymmärtää, liittivätkö kehossani tapahtuvat muutokset normaaliin ikääntymiseen – mitä se sitten tarkoittaakaan – vai hiv-lääkkeisiin tai itse hiv-infektioon.”

Hän totesi, että monilla hiv-hoidon ulkopuolella työskentelevillä lääkäreillä ei ole koulutusta tai varmuutta keskustella hivistä, minkä vuoksi monet positiiviset naiset luottavat terveydenhuollossaan

suurelta osin tartuntatautilääkäreihin, vaikka joillakin heistä on vain vähän kokemusta vaihdevuosista. ”Se on ylimääräinen taakka, joka tartuntatautilääkäreiden on kannettava”, hän sanoi. ”Mutta samalla tavalla ei voida odottaa, että naiset tietävät asioita, joita emme tiedä, ennen kuin meidän on tarpeen tietää ne.” Tämä kuitenkin kuvastaa tilannetta Yhdysvalloissa ja muissa maissa.

Suomessa hormonikorvaushoidon saaperusterveydenhuollosta

Suomessa tilanne on toinen. Infektiolääkäri **Inka Aho** toteaa, että terveyskeskuslääkärit hoitavat valtaosan hormonikorvaushoidoista ja hyvin hoitavatkin. Monissa maissa ei vain ole sellaisia yleisoajia kuin Suomessa. Tämän vuoksi ulkomaisissa artikkeleissa ja kongresseissa asia on kovin erikoislääkärivetoista, mutta Suomessa hoito on järjestetty toisin. Valtaosa infektiolääkäreistä on viimeksi saanut koulutusta hormonikorvaushoidosta lääkärikoulussa, joten siinä mielessä meikäläisissä olosuhteissa on parempi kääntyä terveyskeskuslääkärin puoleen.

Vaihdevuodet voivat vaikuttaa masennukseen ja ahdistuneisuuteen, mikä puo-

lestaan voi vaikuttaa hiv-hoitoon sitoutumiseen. ”Olin hyvin turhautunut, kun aloin kärsiä ahdistuksesta, koska ajattelin, että elämässäni oli asioita, jotka sujuivat hyvin, ja yhtäkkiä olin ahdistunut ilman syytä”, Picou sanoi konferenssin sessiossa. ”Mutta se ei ole ilman syytä. Se johtuu vaihdevuosista. Minulla oli mielialanvaihteluita, jotka vaikuttivat suhteisiini, ja siihen miten selviän elämästä hivin kanssa.”

Suomessa Käypä hoito -suosituksen mukaan hormonihoito (estrogeenihoito) on tehokkain keino lievittää vaihdevuosioireita. Lisäksi hormonihoidolla on useita muita myönteisiä vaikutuksia naisen terveyteen ja elämänlaatuun. Jos nainen on sairastanut hormoniriippuvaisen syövän, laskimotukoksia tai ei halua hormonihoitoa, oireita voidaan hoitaa myös ei-hormonaalisilla valmisteilla. Inka toteaa, että oikeilla indikaatioilla aloitettu hormoni- korvaushoito on hyvin turvallista ja yleisesti infektiolääkärit ajattelevat sen olevan aivan yhtä turvallista positiivisille kuin muillekin eikä merkittäviä yhteisvaikutuksia nykyaikaisten lääkkeiden kanssa ole. Proteaasinestäjät voivat hieman laskea estrogeenien pitoisuuksia, mutta niiden annosta nostetaan vasteen mukaan.

Luontaistuotteisiin ei kohdistu ennakkovalvontaa

SHAS-koulutuspäivillä hiv-sairaanhoidajat olivat huolissaan potilaista, jotka käyttävät luontaislääkkeitä menopaussin oireiden hoitoon. Luontaislääkkeiden ja hiv-lääkkeiden yhteisvaikutuksia on tutkittu varsin vähän, Inka huomauttaa. Lisäksi valtaosa luontaislääkkeistä luokitellaan ravintolisiksi eikä lääkkeiksi, joten niihin ei kohdistu samanlaista ennakkovalvontaa kuin lääkkeisiin. Näin ollen niissä voi olla myös ainesosia, joita ei mainita pakkausselosteessa.

Tästä syystä lääkärit ovat hyvin varovaisia luontaislääkkeiden kanssa ja haluttomia suosittelemaan niitä mihinkään, koska niistä ei koskaan voi olla aivan varma. Mäkikuusmaa käytetään esimerkiksi uni-vaikkeuksien hoitoon ja sen tiedetään vaikuttavan CYP450-järjestelmään ja näin pienentävän monien lääkkeiden pitoisuuksia.

Vuoden 2025 aikana Positiivisissa on ai-
hetta käsitelty kahdessa englanninkielisessä webinaarissa. Webinaarit olivat hyvin suosittuja ja osallistujat saivat uutta tietoa. Mahdollisuuden mukaan pidäm-

me kysymystä yllä esim. teemakahviloissa, joihin voi osallistua myös etänä.

Helsingissä ja Turussa alkaa keväällä kyselytutkimus vaihdevuosi-ikäisille potilaille. Jos kumpikaan kaupungeista ei ole hoitopaikkakuntasi, niin voit keväämmällä kysyä omalta hoitopaikaltasi liittykö se kyselytutkimukseen.

Eurooppalaiset hiviä ja imetystä koskevat ohjeistukset

– tuloksia WAVE-kyselystä

Hiviin ja imetyksen liittyvissä tiedoissa on merkittäviä puutteita korkean tulotason maissa, joissa hoito ja hiv-lääkitys on saatavilla, hoitovasteet ovat hyviä ja hiv-virusmäärät on mittaamattomissa.

Women Against Viruses in Europe (WAVE) asetti tavoitteeksi koota yhteen eurooppalaiset hiviä ja imetystä koskevat suositukset, jotta terveydenhuollon ammattilaisilla ja hiv-positiivisilla olisi paremmat tiedot imetystä koskevan päätöksenteon tueksi. Tällä hetkellä suositukset perustuvat samaan tutkimusnäyttöön, mutta ohjeistuksissa on vaihtelua maiden välillä.

Keväällä 2023 WAVE otti yhteyttä 23 maan edustajiin ja pyysi hiviä ja imetystä koskevat kansalliset ohjeet englanniksi käännettyinä. Katsaukseen sisällytettiin yhteensä 19 ohjeistusta 20 maasta. Vaikka suurin osa maista suosittelee äidinmaidonkorviketta ensisijaisena ravintona hiv-positiivisten äitien lapsille, useimmat

tarjoavat myös suosituksia vanhempien tukemiseksi silloin, kun he päättävät imettää ja tietyt kriteerit täyttyvät.

Kymmenessä ohjeistuksessa määritellään kriteerit, joiden tulee täytyä, ennen kuin imetyksen tukemista voidaan suositella. Kaikissa edellytetään vanhemman mittaamattomissa olevaa virusmäärää (alle 50 kopiota/ml), hyvää hoitoon sitoutumista sekä säännöllistä seurantaa imetyksen aikana.

Osa maista korosti, että sekaruokintaa (imetys ja korvike / kiinteät ruoat) pidetään riskitekijänä hivin tarttumiselle imetyksen aikana. Sekaruokinnan määritelmä ei ollut kuitenkaan selkeä. Tässä sekaruokintana pidettiin äidinmaidonkorvikkeen tai kiinteiden ruokien aloittamista ennen 6 kk ikää. Oli myös huomioita, että äidinmaidonkorviketta voidaan käyttää tilapäisesti rintatulehduksen aikana tai lyhytaikaisesti imetyksen käynnistämisen aikana.

Suosituksien imeväisen prep-/pep-lääkityksen tarpeesta ja ajoituksesta vaihtelevat ohjeistusten välillä. Osassa maita sille ei nähdä tarvetta, jos äidin virusmäärä on alle 200 kopiota/ml. Joissain maissa estolääkitystä suositellaan vauvalle koko imetyksen ajaksi ja 15 päivää imetyksen lopettamisen jälkeen.

Myös ohjeistus imetyksen kestosta vaihtelee, eikä moni maa käsittele asiaa lainkaan. Osa maista antaa vahvoja suosituksia imetyksen kestosta, kun taas toiset ovat tässä suhteessa vähemmän tiukkoja. Joka tapauksessa vanhempien tukeminen imetykseen, kun se on kliinisesti sopivaa, on tärkeää, ja tämän tulisi näkyä myös ohjeistuksissa.

Keane A, Haber L, Aho I, et al. European Guidelines on HIV and breastfeeding: "Same, same, but different" - Results from a WAVE survey. HIV Med. 2025;1–10.

Mielenterveys ja ikääntyminen olivat esillä hiv-hoitotyön koulutuspäivillä

Suomen hiv- ja aids-sairaanhoitajat, SHAS, kokoaa vuosittain hiv-hoitotyön osaajia ympäri Suomen. Esittelimme lokakuuisilla koulutuspäivillä toimintaamme yhdessä muiden hivin näkökulmasta keskeisen järjestötoimijoiden kanssa. Positiivisten viesti sairaanhoitajille painottui vertaistuen erilaisiin mahdollisuuksiin sekä tapahtumiin ja kursseihin, mihin hivin kanssa elävät voivat liittyä. Protukupisteen palvelujohtaja **Minna Huovinen** kertoi järjestön palveluista erotiikka- ja seksityön parissa oleville ihmisille. Hivpointin osuudessa Oikeus hiv-testiin-hankkeen työntekijät esittelivät tuloksia kyselystä, joka oli tehty päihdepalveluita käyttäville ja asumisyksiköissä asuville. Hiv-tartunnan todelliset riskit tunnistettiin kohderyhmässä melko hyvin, mutta pelot ja epätodennäköiset uskomukset arjessa ylläpitävät stigmaa, ja saattavat olla este testin ottamiselle.

Vertaisen kohtaamisella voi olla merkittävä vaikutus sairauden kanssa elämiseen ja kriiseistä selviytymisessä. Kriisissä saattaa olla syytä kääntyä yleisen terveydenhoidon tarjoamiin mahdollisuuksiin mielenterveyden vakauttamiseksi. HUSissa hoidossa olevat voivat pyytää hoitavalta lääkäriltä lähetettää Psykiatrian konsultaativastaanotolle. Sairaanhoitaja **Noora Niemimaa** Meilahden Psykiatrian konsultaativastaanotolta otti esille, että kun on kyseessä koko elämän mittainen sairaus, psyykkisen tuen tarve voi näyttyä useassa kohdassa. Noora kertoi, että hiv-potilaat konsultaativastaanotolla ovat entistä monikulttuurisempia, tai edustavat muita vähemmistöjä, useilla asiakkailla on myös traumaattisia kokemuksia taustalla.

Noora kertasi kriisissä yleisesti havaittavia vaiheita. Hän huomautti, että ensimmäisessä, shokkivaiheessa, terapialla ei ole vielä paljon annettavaa. Ennenmin vertaistuki - tai usein läheiset - voivat antaa sellaista turvan tunnetta, jota shokkivaiheessa oleva tarvitsee. Reaktiovaiheessa voidaan normalisoida tilannetta, kysymykset mitä tämä (sairaus) tarkoittaa koko loppuelämälle ovat ihan normaaleja. Joskus asiakkaat tuntevat jääneensä jumiin johonkin ajatuskelaan. Jumiutuminen ja pettymyksen tunne voi tulla myöhemmässäkin vaiheessa, kun parantavaa lääkitystä ei ollutkaan, vaikka tilanne viruksen kanssa olisi hyvässä kontrollissa. Noora pohti, voiko tämän kokemisessa olla myös kulttuurisia eroja.

Ikääntyneiden (hetero)miesten näyttää olevan vaikea omaksua tietoa lääkityn hivin tarttumattomuudesta

Ikääntymisestä ja hivistä puhutaan paljon, mutta tuntuu että asiasta on kuitenkin hyvin vähän konkretiaa. Tähän tietoaukkoon olivat tarttuneet infektiosairauksien erikoislääkäri **Annika Luukkainen** ja sairaanhoitaja **Päivi Pasi** Etelä-Karjalan keskussairaala. He ovat toteuttaneet pilottitutkimuksen hiv-positiivisten ikäihmisten yleisestä terveydentilasta ja kokemuksista terveydenhuollosta. Etelä-Karjalan hyvinvointialueella on hoidossa 74 hiv-positiivista, joista yli kolmasosa on yli 65-vuotiaita. Pilotti tehtiin syvähaastatteluina, joiden yhteydessä mitattiin myös toiminnallisuutta. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastattelu oli rakennettu neljälle teemalle: kardiovaskulaariset tekijät, elintavat ja osteoporoosi, polyfarmasia sekä sosiaalinen elämä.

Hiviin liittyvä stigma ilmeni siinä, että yli kolmasosa ei ollut kertonut tartunnastaan kenellekään, kolmasosalla siitä tiesi vain puoliso tai joku muu läheinen ja vain neljäsosalla muutama ihminen. Oli liikuttavaa kuulla iäkkäiden miesten välttävän läheistä kontaktia lastenlapsiin siinä pelossa, että saattaisivat tartuttaa näihin hivin. Luottamus hoitoon on sinänsä vankka – potilaat ovat hyvin sitoutuneet lääkitykseen eikä hoitoväsymys juurikaan noussut haastatteluissa. Jostain syystä tieto hoidossa olevan hivin tarttumattomuudesta ei ole läpäissyt mielen syvimpiä sopukoita.

Hiv-infektio vaikuttaa negatiivisesti kehönkuvaan, varsinkin naisilla. Seksuaalisuus oli usealle vaikea kysymys eikä sitä aina haluttu ottaa puheeksi ollenkaan tai käsiteltiin hurtin huumorin kautta. Varmasti sukupolvierot kuuluivat sellaisissa huomioissa, kuten ”sooloseksi ei kuulu terveelle ihmiselle”. Haastatteluissa toki suhtauduttiin arvostavasti kunkin vastaajan maailmankuvaan eikä mihinkään kysymykseen ollut pakko vastata. Etelä-Karjalan keskussairaala voi varata sairaanhoitajan vastaanotolle teema-aikoja, joissa voidaan keskittyä esim. ravitsemukseen tai seksuaalisuuteen.

Ikäviä kokemuksia terveydenhuollossa oli ollut hammashoidossa kahdeksalla ja muun hoitohenkilökunnan taholta esimerkiksi rokotusten yhteydessä viidellä haastatellulla. Hivin tarttumattomuudesta puhumista täytyy jatkaa niin sen kanssa eläville kuin hoitohenkilökunnallekin muissa terveydenhuollon yksiköissä.

Kiitos jälleen antoisista koulutuspäivistä SHASille!



HivNorgen, Positiivisten ja Alliance for Public Health -järjestön yhteishanke

Positiiviset on mukana norjalaisten koordinoimassa ja Pohjoismaisen ministerineuvoston tukemassa hankkeessa *Integrated health services in times of war: Experiences from Ukraine*. Hankkeen puitteissa järjestettiin marraskuussa viisipäiväinen vierailu Osloon. Hankkeeseen kuuluu myös kolmen webinaarin sarja. Yksi webinaari on toteutettu syksyllä ja kaksi on tulossa kevään 2026 aikana.

Positiivisista viisipäiväiselle vierailulle Osloon osallistuivat **Sini Pasanen** ja **Joni Lankila**. Ohjelmaan kuului vierailuja, vaikuttamistyötä ja verkostoitumista yhdessä pohjoismaisten sekä ukrainalaisten kollegoiden kanssa. Pohjoismaista paikalla oli edustajat Hiv-Sverigestä ja HivNorgesta sekä Ukrainasta mukana on Alliance for Public Health -järjestö.

Terveydenhuollon valmiustila Pohjoismaissa: kuinka valmiita me olemme?

Vierailun olennainen osa oli paneelikeskustelu aiheesta terveydenhuollon valmistautuminen hiv-positiivisten ja hiville alttiiden väestöryhmien osalta Pohjoismaissa – kuinka valmistautuneita olemme kriisitilanteisiin?

Positiiviset ry:tä paneelissa edusti toiminnanjohtaja Sini Pasanen. Suomalaisedustusta paneeliin toi myös STM:n Turvallisuus ja terveys -osaston valmiusyksiköstä sosiaalilineuvos **Merja Rapeli**, joka esitteli Suomen tilannetta sivuten myös Pohjoismaiden välistä yhteistyötä ja keskinäisiä sopimuksia mahdollisissa kriisitilanteissa.

Tilaisuuden avasi HivNorgen puheenjohtaja **Knut Roger Dybedahl**, joka korosti kansalaisjärjestöjen tärkeyttä arvaamattoman kriisin sattuessa. Esimerkkinä hän nosti koronapandemian aikana Norjassa toimineet liikkuvat klinikat, joiden avulla pystyttiin laajentamaan palveluita hoidon, lääkkeiden ja tuen osalta.

Positiivisista Sini Pasanen pohti puheenvuorossaan Suomen ja muiden Pohjoismaiden terveydenhuollon toimivuutta mahdollisen kriisitilanteen kohdatessa hiv-positiivisten ja hiville suuremmassa riskissä olevien kohdalla:

Pohjoismaissa on yleisesti ottaen toimivat ja laadukkaat terveydenhuoltojärjestelmät. Suurin osa ihmisistä saa oi-



Alliance for Public Health -järjestön liik-
kuvien yksiköiden toiminnanjohtaja
Anna Korobchuk.



*Positiivisten Joni ja Sini matkalla
parlamenttitaloon Oslossa.*



Sini ja Joni Norjan parlamenttitalossa.

kea-aikaista ja hyvää hoitoa. Järjestelmät eivät kuitenkaan toimi yhtä hyvin kaikille, vaan niiden toimivuus riippuu pitkälti ihmisen elämäntilanteesta ja asemasta yhteiskunnassa.

Terveystenhoito ja palvelut toimivat parhaiten niille, jotka puhuvat maan kieltä ja osaavat asioida järjestelmässä. Digitaaliset ajanvarausjärjestelmät ja sovellukset sekä takaisinsoittopalvelut helpottavat hoitoon pääsyä, jos niiden käyttö on tuttua ja mahdollista.

Myös fyysinen saavutettavuus, mukaan lukien aukioloajat, on tärkeää: jos palvelut, terveysasema tai klinikka on helpposti saavutettavissa, kynnys hoitoon hakeutumiseen on matalampi.

Lisäksi terveydenhoito palvelee parhaiten ihmisiä, joiden elämä on suhteellisen vakaata. Jos elämäntilanne on kaotinen, esimerkiksi päihderiippuvuuden vuoksi, arjen hallinta voi olla vaikeaa. Asunnottomuus vaikeuttaa tilannetta entisestään, sillä ilman kotia perusasioiden,

kuten ajanvarauksen ja hoito-ohjeiden noudattaminen, voi olla haastavaa.

Kohtelu terveydenhuollossa ei myöskään ole kaikille samanlaista. Stigma ja syrjintä vaikuttavat yhä monien kokemuksiin. Esimerkiksi seksityöntekijät saatetaan nähdä terveydenhuollossa ensisijaisesti työnsä kautta, ja kohtaamiset voivat olla moralisoivia tai tuomitsevia. Saati siinä tapauksessa, että seksityö on kriminalisoitu, niin kuin se monissa maissa on. Samoin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ihmisten identiteetti voi vaikuttaa siihen, millaista hoitoa he saavat ja millaisella asenteella heitä kohdataan.

Euroopan tautien ehkäisy- ja valvontakeskuksen (ECDC) tekemä kysely terveydenhuollon työntekijöiden asenteista tuo esiin huolestuttavia tuloksia. Kyselyyn vastanneista 29 % kertoi kuulleensa terveydenhuollossa syrjiviä kommentteja tai negatiivista puhetta hiv-positiivisista. Ja 22 % ilmoitti haluttomuutensa hoitaa hiv-tartunnan saa-

neita. Suomessa tehdyssä Stigma -indexissä tuli esiin, että yksi kymmenestä hiv-positiivisesta ei ollut hakeutunut tarvitsemiinsa terveydenhuollon palveluihin, koska pelkäsi tulevaisuuden kohdelluksi epäasiallisesti tai syrjityksi.

Nämä havainnot osaltaan osoittavat, että vaikka Pohjoismaiden terveydenhuoltojärjestelmät ovat monella tapaa vahvoja, niissä on edelleen merkittäviä puutteita yhdenvertaisuuden ja syrjimättömyyden toteutumisessa. Toimiva terveydenhoito edellyttää paitsi rakenteellista tehokkuutta ja toimivuutta myös sitä, että jokainen ihminen kohdataan arvokkaana ja kunnioitettuna riippumatta taustastaan, identiteetistään tai elämäntilanteestaan. Ja tässä meillä on parannettavaa, jotta palvelut ovat aidosti saavutettavia ja saatavilla kaikille.

Hiv-Sverige edustaja **Emanuel Karlström** nosti esiin syksyllä julkaistun raportin "Om hiv när krisen eller kriget kommer", Hivistä kriisin tai sodan sattuessa.

sa, jossa käsiteltiin erilaisia skenaarioita muun muassa sodasta ja it-järjestelmien kaatumisesta sekä niihin valmistautumisesta. Emanuel Karlströmin mukaan valmiuden rakentaminen ei riitä pelkkään lääkkeiden varastointiin, vaan tarvitaan myös pääsy hoitoon, käytännön tuki sekä ihmisten luottamus ja suhtautuminen eri organisaatioita ja instituutioita kohtaan.

Ukrainalaista Alliance for Public Health -järjestöä edustivat toiminnanjohtaja **Andriy Klepikov** ja liikkuvien klinikoiden toimintaa johtava **Anna Korobchuk**. Heidän järjestönsä toimii rintaman lähetyvillä ja takaa monipuolisen terveydenhuollon alueelle jääneille siviileille. Vaikka toiminta alkoi hiv-järjestönä, se on laajentunut kattamaan kaikki terveyspalvelut tavoitettavuuden parantamiseksi ja hiv-stigman vuoksi – osa hiv-positiivisista ei olisi muuten hakenut hoitoa, koska statuksesta olisi tiedetty. Liikkuvat klinikat tulivat mukaan, kun tuhansia sairaaloita pommitettiin ja niiden käytöstä tuli mahdotonta.

WHO:n mukaan Ukrainan hiv-tilanne on toiseksi pahin Euroopassa Venäjän jälkeen, ja tilanne on pahentunut vuodesta 2012 lähtien, kun ehkäisyä ja lääkitystä on vähennetty budjetin ohjautuessa puolustukseen.

Tutustumiskäynnit Oslolla

Pääsimme vierailemaan parlamentissa, missä osallistuimme Sexual and Reproductive Health and Rights -paneelikeskusteluun. Keskusteluun osallistui edustajia Mosambikista, Keniasta sekä Ukrainasta. Tapasimme muutamia kansanedustajia, joiden kanssa keskustelimme pohjoismaisesta valmistautumisesta sekä kuulumme kokemukseen perustuvia vinkkejä ukrainalaisilta kollegoiltamme siitä, miten he ovat saaneet toimimaan liikkuvan terveydenhuollonsa siviileille ja erityisesti hiv-positiivisille. Saimme myös lähes kierroksien parlamenttitaloon ja itse parlamenttialiini.

Vierailimme myös Noradissa, Norjan kehitysyhteistyövirastossa, jossa oli pai-

kalla myös ulkoministeriön edustajia. Kuulimme ja keskustelimme yksityiskohtaisemmin ukrainalaisten liikkuvien klinikoiden toiminnasta. Ohimennen keskusteluissa sivuttiin kansainvälistä rahoitusympäristöä.

Ennätimme myös käymään Helseut-valgetissa, norjalaisessa seksuaaliterveysjärjestössä, joka keskittyy erityisesti seksuaalivähemmistöjen terveyteen liittyviin asioihin sekä seksitautitestaukseen.



Tapaamassa norjalaista kansanedustajaa, Farahnaz Bahramia.



Preparedness in health -hankkeen edustajat norjalaisten kansanedustajien kanssa.



Hiv ja krooniset virushepatiitit

– keinoja torjua epidemioita ja poistaa stigmaa

THL julkaisi Maailman aids-päivänä 1.12. kansallisen strategian hivin ja kroonisten virushepatiittiepidemioiden (B-, C- ja D-hepatiitit) torjuntaan. Strategian tavoitteena on ehkäistä tartuntoja, mahdollistaa yhdenvertainen pääsy testaukseen ja hoitoon, poistaa stigmaa ja syrjintää sekä turvata tartunnan saaneiden terveyttä ja hyvinvointia.

Strategia keskittyy väestöryhmiin, joissa tartuntojen esiintyvyys on korkea tai tartuntariski kohonnut. Sen keskiössä ovat kohdenneet, helposti saavutettavat ja syrjimättömät palvelut, joissa huomioidaan myös erilaiset kieli- ja kulttuuritaustat.

Myös tekijät kuten maassaolostatus, tulotaso, koulutus ja sosiaalinen osallisuus

voivat vaikuttaa siihen, kuuluuko tartunnan saanut palvelujen piiriin ja pystyykö hän hyödyntämään niitä.

”On yhteinen etu, että kaikilla on mahdollisuus ennaltaehkäisyyn ja testaukseen, ja että kaikki tartunnan saaneet pääsevät hoitoon – tämä vähentää tartuntoja, sairastavuutta ja kustannuksia. Stigma ja syrjintä ovat merkittäviä esteitä tartuntojen ehkäisyssä ja hoidon toteutumisessa”, sanoo THL:n erikoistutkija **Kirsi Liitsola**.

Strategiassa tuodaan esiin, että toimien onnistuminen edellyttää tiivistä yhteistyötä terveydenhuollon, viranomaisten ja kolmannen sektorin välillä. Järjestöt ja muut matalan kynnyksen palvelut täydentävät terveydenhuoltoa tarjoamalla palveluja ja vertaistukea er-

ityisesti korkean tartuntariskin ryhmille. Lisäksi vertaisten ja yhteisöjen aktiivista osallistumista ja kokemustietoa tarvitaan palveluiden kehittämiseen ja arvioimiseen. Tämä tiivis yhteistyö ja kaikkien osapuolten merkityksellinen mukana olo on ollut merkittävä tekijä Suomen onnistumisessa niin hivin ennaltaehkäisyssä kuin hyvässä hoidossa, ja stigman purkamisessa – vaikka se hidasta onkin.

THL järjesti strategian julkaisuutlaisuuden Maailman aids-päivänä Lasipalatsissa, missä kuultiin strategian tarpeellisuutta korostavat puheenvuorot THL:stä niin strategian esittelyn muodossa **Kirsi Liitsola**lta kuin johtaja **Otto Helveltä**, HUSista puhui infektioeläkäri **Jussi Sutinen**, STM:stä yliläkäri **Aino Pennanen** ja Helsingin kaupungilta apulaispormestari **Maarit**

Vierunen. Järjestöpuheenvuorot pitivät Positiiviset ry:stä toiminnanjohtaja **Sini Pasanen** ja varapuheenjohtaja **Joni Toro**, Hivpointilta toiminnanjohtaja **Vilma Pietilä** ja Pro-tukipisteeltä toiminnanjohtaja **Jaana Kauppinen**.

Strategia on hyvä, ja nyt jääme odottamaan esitettyjen suositusten toteutumista käytännössä. On välttämätöntä varmistaa, että päätöksenteko, ymmärrys ja käytännön toimet ovat linjassa strate-

gian tavoitteiden kanssa. Toivottavasti vuoropuhelu ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa jatkuu. Ainakin Positiivisissa tavoitteenamme on edistää sitä, että poliittinen tahto, yhteinen ymmärrys ja käytännön toimet etenevät johdonmukaisesti.

Jos haluaa tutustua tiiviisti strategiaan, THL:n verkkosivuilta löytyy tiivistelmä strategiasta, joka tarjoaa suosituksia tutkitun tiedon pohjalta poliittisen päätöksenteon ja tiedolla johtamisen tueksi:

Hiv ja krooniset virushepatiitit – keinoja torjua epidemioita ja poistaa stigmaa. Päätösten tueksi 36/2025.

Koko strategia löytyy niin ikään THL:n verkkosivuilta. Liitsola, Kirsi (toim.): Hiv ja krooniset virushepatiitit – strategia epidemian eliminointiin ja stigman poistamiseen. Ohjaus 13/2025 Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

thl.fi

Kuvissa vasemmalta oikealle:

Kirsi Liitsola, THL, avaamassa Hiv ja hepatiittistrategian julkistustilaisuuden Maailman aids-päivänä 1.12.2025.

Jussi Sutinen, HUS, pitämässä puhetta Palmusallissa pidetyssä julkistustilaisuudessa.

Maarit Vierunen, Helsingin kaupungin apulaispormestari, innoitti keskustelua tilaisuudessa.

Kuvakaappaus THL:n päätösten tueksi suosituksesta.



Päätösten tueksi

Suosituksia tutkitun tiedon pohjalta poliittisen päätöksenteon ja tiedolla johtamisen tueksi

36/2025



Hiv ja krooniset virushepatiitit – keinoja torjua epidemioita ja poistaa stigmaa

Hiv ja krooniset virushepatiitit B, C ja D aiheuttavat merkittäviä terveysriskejä ja kustannuksia. Osa väestöstä on niiden suhteen erityisen haavoittuvassa asemassa. Hyvinvointialueet voivat päätöksillään edistää yhdenvertaista pääsyä ennaltaehkäisyyn, testaukseen ja hoitoon. Tämä vähentää tartuntoja ja sairastavuutta sekä tuo säästöjä.



Suosituksset lyhyesti

- > Takaa yhdenvertainen pääsy ennaltaehkäisyyn, testaukseen ja hoitoon riippumatta maassaolotuksesta, taustasta tai sosioekonomisesta asemasta.
- > Kohdenna palvelut väestöryhmille, joilla tartuntariski on suurin.
- > Vahvista kohdennettuja, helposti saavutettavia palveluja.
- > Turvaa järjestöjen ja muiden matalan kynnyksen toimijoiden resurssit.
- > Poista stigmaa ja syrjintää sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä muualla yhteiskunnassa.
- > Varmista epidemian ja hoidon seuranta.

Positiivinen - minä ja hiv

Pitkän pohdinnan ja kolmen vuoden työn tulos

Positiivisten kautta on tullut vuosien saatossa useita haastattelupyyntöjä. Vuodesta 2009 lähtien olenkin niitä antanut, nimettömänä tietenkin. Vuonna 2014 yhdistyksen kautta tuli taas pyyntö haastatteluun, tällä kertaa Asennetta -nimiseen lehteen. Suostuin jos sen saa antaa nimettömänä. Näin tapasin **Mirkka Torikan** ensimmäistä kertaa. Haastattelu tehtiin kotona. Muistan jännittäneeni todella paljon.

Vaikka aiemmat kokemukseni haastattelusta olivat olleet ihan hyviä, niin silti aina ennen haastattelua on ollut pientä pelkoa/jännitystä siitä, miten toimittaja käyttäytyy, sanoo tai elehtii. Jännitys oli kuitenkin turhaa, heti ensi hetkestä alkaen tuli tunne, että tässä on ihminen, jonka seurassa voin olla oma itseni, täysin varauksetta. Mirkasta huokui aito kiinnostus aihetta kohtaan ja kävi ilmi, ettei aihe ollut hänelle vieras, vaan hän tiesi oikeat faktat.

Itse haastattelutilanne oli rento ja Mirkalle oli helppo puhua asioista. Kerroin haaveestani kertoa jonain päivänä tarinani omalla nimelläni ja kasvoillani. Silloin sovimme, että Mirkka olisi se kuka sen jonain päivänä kirjoittaisi. Meni liki kymmenen vuotta ennen kuin se hetki tuli.

Oli terapeutista laittaa koko oma elämä aikajanelle. Onneksi olen tiettyjen tavaroiden suhteen säilöjä, varastosta löytyi nuoruuden teinarit eli teinikalenterit ja paperiset kalenterit liki joka vuodelta. Niiden avulla sain aikajanan tehtyä, loppujen lopuksi aika vaivattomasti.

Mirkan kanssa löysimme heti yhteisen sävelen, hän pääsi täysin pääni sisälle ja osasi sanoittaa kaikki ajatukseni ja tunteeni. Meillä on samanlainen ajatusmaailma ja huumoritkin kohtaavat. Tämä teki yhteistyöstämme helppoa ja vaivatonta. Näiden liki kolmen vuoden aikana, jona olemme kirjaa työstäneet, istuimme kasvokkain tuntikausia, juteltiin, välillä itkien ja välillä nauraen. Laitoimme toisillemme satoja ja satoja ääniviestejä ja raportoin Mirkalle pienimmätkin arjen tapahtumat, ne hölmöimmätkin tapahtumat.

Haastavinta oli se, kun piti palauttaa mieleen ne kipeimmätkin asiat, kuten tartunnasta tiedon saaminen ja erot puolisoista. Mirkka osasi kysyä hyviä kysymyksiä, joiden avulla saavutin eri tapahtumien tunnetilat. Uskon, että ilman tätä kirja-projektia en olisi koskaan saanut kaikkia asioita päässäni päätökseen. Onneksi tätä muistelua ja tunnetilojen läpikäymistä ei tarvinnut tehdä yksin, vaan apuna

oli Mirkan lisäksi iso joukko ystäviä, jotka osasivat paikata muistiani.

Tällä hetkellä oloni on epätodellinen. Noin kolmen vuoden kirja-projekti on saatu valmiiksi. Kirja on tullut painosta ja julkkaripäivä oli 10.11.25. Nyt ei iltaisin tule enää laitettua Mirkalle pitkiä viestejä menneestä elämästäni ja Mirkan perhe on saanut äidin/vaimon takaisin. Mirkka siis kirjoitti tämän kirjan oman palkkatyönsä ohella, kirjoittaen paljon öisin ja uhraten kaikki lomansa kirjalle. Siitä hänelle suuri kiitos. Parhautta on se, että kirja-projektin myötä olemme Mirkan kanssa ystäväystyneet.

Vuonna 2011 antamassani nimettömässä haastattelussa olen sanonut haaveekseni löytää tatuointsija, joka uskaltaisi tatuoida ihooni red ribbonin sekä sen, että jonain päivänä antaisin haastattelun omalla nimelläni ja kasvoillani. Molemmat haaveet on nyt toteutuneet. Seuraava haave on, että hiv olisi sairaus sairauksien joukossa, ilman stigmaa.

Toivottavasti kirja löytää lukijansa ja jos edes yksi ihminen saa tarinastani lohtua tai toivoa, niin olen onnellinen.

Mervi Pakka



Kuvassa Mervi Pakka (oikealla) ja kirjailija Mirikka Torikka Positiivinen – minä ja hiv -kirjajulkareista.

Mervin kirjan tuoma mediahuomio lieventää positiivisuuden stigmaa

Vietimme 2.12. Teemakahvilassa Mervin elämäkerran julkareita. Mervi on tehnyt rohkean teon, ja avannut koko elämänsä muiden luettavaksi. Hänen avoimuutensa on tehnyt uskomattoman suuren vaikutuksen kaikkien hiv-positiivisten hyväksi ja auttanut murtamaan hivin ympärillä olevaa stigmaa: kenellä tahansa voi olla hiv.

Onnea Mervi ja Mirikka Torikka upeasta kirjasta ja sen mukana tulleesta mediahuomiosta koko Positiivisten puolesta!

Syksyn 25 aikana Mervi on antanut lukuisia haastatteluja kirjan myötä omilla kasvoillaan. Lokakuussa Me Naiset, Apu, Iltalehti, Helsingin Sanomat, Marraskuussa kaksi juttua Hämeen Sanomiin

sekä haastattelun Aamulehteen yhdessä Mirkan kanssa.

Lisäksi Mervi on ollut mukana Ylen aamu-tv:ssä ja antanut haastattelut XLPojat - ja Olipa kerran hiv -podcasteihin.



Terveiset EACS2025 -konferenssista Pariisista

Pariisissa lokakuussa kokoontuneessa 20. Euroopan aids-konferenssissa (EACS) teemana oli ”tieteestä käytäntöön”. Positiivisista konferenssiin osallistui toiminnanjohtaja **Sini Pasanen**.

Konferenssissa hiv-hoidon tulevaisuudesta toivottiin entistä yksilöllisempää, saavutettavampaa ja kokonaisvaltaisempaa. Hoidon ei tule olla vain virusmäärien mittaamista, vaan siihen kuuluu myös mielenterveys ja sosiaalinen tuki. Hiviin ja hivin kanssa elämiseen liittyy edelleen stigmaa - tämä tuli esiin monessa esityksessä.

Pitkävaikutteiset injektiot ja kehitteillä olevat tablettihoidot, ja toki lenakapaviiri olivat paljon esillä. Prepin saatavuus ja uudet käyttötavat (pitkävaikutteiset, pistettävät) laajentavat ennaltaehkäisyyn mahdollisuuksia. Pitkävaikutteisen prepin hintojen laskua odotellessa voidaan miettiä, tavoitetaanko kaikki tarvitsevat: Euroopassa prepiä käyttää tai on käyttänyt 345 000 ihmistä. Vuonna 2024 prepin käyttäjistä oli 2,5 % naisia ja 4 % maahan muuttaneita.

Hiv-yhteisön poikkeuksellinen resilienssi, joka on rakentunut vuosikymmenten yhteisten taistelujen ja voittojen kautta, yhdistää edelleen tutkijoita, lääkäreitä, hoitajia, järjestöjä, yhteisöjä ja hiv-positiivisia taistelussa epäoikeudenmukaisuutta vastaan ja terveyden tasa-arvon puolesta.

Rahoitusleikkaukset uhkaavat hiv-epidemian hallintaa – vakavia seurauksia odotettavissa

Konferenssin puheenvuoroja hallitsi rahoituksen yllättävä ja radikaali vähentyminen. Avajaispuheenvuoroissa yritettiin luoda uskoa tulevaisuuteen toteamalla mm. että ”Hallitukset tulevat ja menevät, mutta oikeus terveyteen pysyy.” Tämän hetken tilanteesta myös todettiin, että ”Paluuta menneeseen ei ole, ainoa tie on eteenpäin.”

Hiv-epidemia on yhä maailmanlaajuinen haaste, eikä sen eteneminen ole pysähtynyt. Tänä päivänä hiv-positiivisten määrä on suurempi kuin koskaan aiemmin. Monissa maissa hiv-palvelut ovat

parantuneet ja hoitoon pääsy helpottunut. Palvelut eivät kuitenkaan ole täysin saavutettavissa kaikille, ja epätasa-arvo sekä oikeudenmukaisuuden puute haittaavat tehokasta hivin ja aidsin torjuntaa.

Tällä hetkellä globaalit ennusteet ennustavat miljoonia uusia tartuntoja ja aids-kuolemien lisääntymistä etenkin matala- ja keskituloisissa maissa. Leikkaukset uhkaavat hidastaa aiempia edistysaskelia ja voivat pahentaa hiv-tilannetta maailmanlaajuisesti.

Euroopan tautien ehkäisy- ja valvontakeskuksen (ECDC) **Teymur Noori** kertoi puheenvuorossaan, että Eurooppa ei tule saavuttamaan suurinta osaa UNAIDS:in vuodelle 2030 asettamista tavoitteista. Eurooppa kokonaisuutena on menettämässä osan saavutuksistaan hivin torjunnassa. Eurooppa on ainoa maanosa, jossa UNAIDS:in vuoden 2023 raportin mukaan hiv-kuolemien määrä vuonna 2022 oli suurempi kuin vuonna 2010. Maailmalla kuolemat ovat puolittuneet vuoden 2010 jälkeen, mutta WHO:n Euroopan alueella – joka ulottuu Länsi-Euroopasta Keski-



Aasiaan – kuolemat ovat lisääntyneet kolmanneksella.

EACS guidelines – Eurooppalaiset suositukset hivin hoitoon

Euroopan aids-klinikkayhdistys (EACS, European AIDS Clinical Society) julkaisi päivitetty ohjeistukset hivin ja hiv-positiiviseen hoitoon. Tänä vuonna suosituksia päivitettiin lähinnä koskien imetystä sekä hiv-positiivisten liikalihavuuden diagnosointia ja hoitoa.

Imetyksen osalta suositellaan, että imetystä tuetaan, jos raskaana oleva noudattaa hoito-ohjeistusta, virukset ovat mittaamattomissa ja he haluavat imetää. Koska hivin tartuntariski imetyksen kautta kasvaa imetyksen keston pidentyessä, imetys tulisi ihanteellisesti rajoittaa enintään kuuteen kuukauteen. Kaikille raskaana oleville naisille tulisi myös antaa selkeää tietoa imetykseen liittyvästä hyvin pienestä, mutta ei olemattomasta tartuntariskistä.

Äidin virusmäärän kuukausittaista seuranta suositellaan mahdollisen virusmäärän nousun nopeaksi havaitsemiseksi. Jos äidin virusmäärä nousee imetyksen aikana yli 50 kopioon/ml, tulisi siirtyä vaihtoehtoihin ruokintatapoihin,

imetys keskeyttää tai lopettaa ja harkita vauvan pep-lääkitystä.

Vaikka sekaruokinta saattaa lisätä hiv-tartunnan riskiä, äidinmaidonkorvikkeen käyttöä voidaan harkita imetyksen käynnistämisen tukemiseksi tai siirtymävaiheessa imetyksestä korvikeruokintaan, rintatulehduksen (mastitiisin) aikana tai jos imeväisellä on suolistotulehdus. Sen sijaan sekaruokinta, jossa yhdistetään rintamaito ja kiinteät ruoat, lisää hiv-tartunnan riskiä ja sitä tulisi välttää.

Ohjeistuksissa tehdään uusi suositus imihäiriöiden seulonnasta: Lääkäreiden tulisi kysyä hiv-potilailta kahden vuoden välein sekä hoitoa vaihdettaessa: "Miten nuket?". Jos potilas raportoi uniongelmia, lääkärin tulisi tehdä imihäiriöiden riskiseulonta unettomuuden, liiallisen päiväaikaisen väsymyksen ja uniapnean varalta sekä tunnistaa muokattavissa olevat riskitekijät. Lisäksi ohjeistuksissa suositellaan vuosittaista päihteiden käytön seulontaa.

Päivitetyt ohjeistukset sisältävät myös uuden lihavuuden määritelmän ja antavat ohjeita sen diagnosointiin. Kirjoittajat korostavat, että lihavuus on liiallisesta rasvakudoksesta johtuva sairaus ja että painoindeksi (BMI) mittausta tulisi täy-

dentää kokonaiskehon rasvan määrän mittauksella DEXA-kuvauksella tai vatsan alueen rasvan arvioinnilla vyötärön ympäryksen tai vyötärö-lantiosuuteen avulla.

Päivitettyissä ohjeistuksissa ei ole uusia suosituksia hoidon aloittamisesta tai muuttamisesta, paitsi henkilöille, jotka saavat hiv-tartunnan prep-hoidon aikana. Tässä tapauksessa suositellaan, että kahden lääkkeen yhdistelmiä tulisi välttää. Ohjeistukset eroavat muista siinä, että ne suosittelevat HI-virusmäärän testaamista ennen prep-hoidon aloittamista, erityisesti jos viimeisen kuuden viikon aikana on ollut hiv-altistuminen. Britannian ja Yhdysvaltojen tautikeskusten (CDC) prep-ohjeistukset suosittelevat yhdistetyn vasta-ainetestin ja antigeenitestin käyttöä lähes kaikissa tilanteissa. Maailman terveysjärjestö suosittelee nopean vasta-ainetestin käyttöä ennen prep-hoidon aloittamista.

Hoitosuosituksien löytyvät täältä:
EACS 2025 guidelines:
eacs.sanfordguide.com/

Kemseksi, chemsex

Homo- ja bi-miesten tapa käyttää huumeita tarkoituksellisesti seksin yhteydessä on muuttumassa Euroopassa, erityisesti nuorempien miesten ja niiden keskuudessa, joille ilmiö on uusi. Käyttöön on tullut uusia huumeita, joilla on yleensä lyhyempi puoliintumisaika. Näihin kuuluvat mefedronin kaltaiset synteettiset katinonit, mutta on myös viitteitä siitä, että hallusinoogeenit, kuten LSD, ovat jälleen kasvattamassa suosioaan. Uudemmat huumeidenkäytön mallit ja kemseksi-skenessä vasta aloittavat henkilöt voivat olla erityisen alttiita hiville ja toki myös muille seksitaudeille. Heidän prep-lääkitykseen sitoutumisensa näyttää olevan heikompaa kuin muilla ryhmillä.

“

Leikkaukset uhkaavat hidastaa aiempia edistysaskelia ja voivat pahentaa hiv-tilannetta maailmanlaajuisesti.

“

Conclusions: What targets are **in reach** in Europe and which will we **struggle to make**?



Target	Status end of 2024	Target in reach by 2025?
500,000 on PrEP by 2025	345,000	✗ NOT IN REACH
1 st 95% (diagnosed of all PLHIV)	86%	✗ NOT IN REACH
2 nd 95% (ART coverage among people diagnosed)	86%	✗ NOT IN REACH
3 rd 95% (viral suppression among people on ART)	95%	✓ ACHIEVED
86% target (viral suppression among all PLHIV)	70%	✗ NOT IN REACH
Stigma & discrimination (<10% of PLHIV experience stigma & discrimination)	>10% on available indicators	✗ NOT IN REACH
Incidence (75% reduction in new infections by 2025)	+5%	✗ NOT IN REACH
Mortality (90% reduction in HIV-related deaths by 2030)	+37%	✗ NOT IN REACH



20th EUROPEAN AIDS CONFERENCE

15–18 October 2025
Paris, France



EACS
European
AIDS
Clinical
Society

#EACS2025

95-95-95 tavoitteita ei saavuteta vuonna 2025 Euroopassa. Ainoa tavoite, mikä toteutuu on lääkityksellä olevista hiv-positiivisista 95% virusmäärä on mittaamattomissa.

Synnyynnäinen kuppa nousee huolenaiheeksi Euroopassa

Synnyynnäisten kuppataapauksien määrä on noussut Euroopassa 33 % viimeisen vuosikymmenen aikana. Vuoden 2024 tiedot osoittavat huolestuttavaa jatkuvaa kasvua tasoihin, joita ei ole nähty yli kymmeneen vuoteen, mikä korostaa seulon- ja ehkäisyohjelmien tarvetta raskaana oleville naisille.

Euroopan maat tukevat menestyksellä ukrainalaisia hiv-positiivisia

Euroopan maat, kuten Ranska ja Puola, ovat tehokkaasti tarjonneet ukrainalaisille maahanmuuttajille välittömän pääsyn hiv-hoitoon, mahdollistaen hoidon jatkamisen ensimmäisestä päivästä lähtien

ilman vaatimuksia erillisiä dokumentteja. Toki on myös nähty hoitokatkoksia ikävin seurauksin.

Ukraina ylläpitää hivin hoitoa sodan keskellä

Huolimatta jatkuvasta sodasta, Ukraina tarjoaa hiv-hoitoa noin 134 000 ihmiselle, joista naisia on 45 %. Vuonna 2024 yli 1000 hiv-positiivista naista synnytti, mutta haasteita on edelleen: mm. 30 % raskaana olevista naisista diagnosoitiin raskauden aikana.

Euroopassa naisista 58%:lla hiv on todettu myöhään. Tämä koskee maahanmuuttajanaisia, erityisesti Saharan eteläpuolisesta Afrikasta tulevia sekä yli 50-vuotiaita naisia. Tämä korostaa kriitti-

siä puutteita varhaisessa tunnistamisessa ja ehkäisystrategioissa.

Tippuritartuntojen hälyttävä nousu eurooppalaisten naisten keskuudessa

Tippuri-ilmoitusten määrä naisilla on kasvanut 177 % viimeisen vuosikymmenen aikana, ja suurin kasvu (152 %) on ollut 20–25-vuotiaiden naisten keskuudessa. Tämä edustaa ennennäkemätöntä trendiä vuodesta 2009 alkaen ja aiheuttaa merkittäviä lisääntymisterveyden riskejä.

Sini Pasanen

Lähteenä käytetty mm. aidsmap.com/ news

Mitä sinä opettaisit lääkärille?

Minkä yhden asian haluaisin, että kuulijat muistaisivat. Tällä ajatuksella kuljin syksyllä kohti Meilahtea ja ensimmäistä kertaani opetuspotilaana.

Olin lukenut vapaaehtoisten Whatsapp-ryhmästä, että hakusessa on halukkaita kertomaan hivistä lääkäriopiskelijoille. Eipä mennyt kauaakaan, kun olin jo ilmoittanut kiinnostuksestani. Sitä päätöstä ei ole tarvinnut katua.

Sain etukäteen toiveeksi sen, että voisin puolen tunnin ajan kertoa diagnoosin saamisesta ja sen jälkeisestä ajasta. Tämä rajaus auttoi paljon sen pohdinnassa, mitä haluaisin itse kertoa ja mitä painottaa. Lääkisopiskelijoilla ja heidän opettajallaan oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä.

Olin mielessäni varautunut suureen saaliin, jossa olisi päälle sata opiskelijaa

kuuntelemassa juttujani. Iloinen yllätys olikin se, kun pienessä luokkahuoneessa olikin vain kymmenkunta nuorta opiskelijaa. Tunnelma oli siis mukavan intiimi.

Tarinan kertominen sujui luontevasti ja jännittämättä. Opiskelijat olivat myös aktiivisia ja kyselivät paljon. Heitä kiinnosti tietää esimerkiksi siitä, oliko minulla ollut jotain oireita ennen diagnoosia, miten olin hakeutunut testeihin, mitä tiesin hivistä ja miten suhtauduin lääkitykseen. Havahduttavinta minulle oli kysymys siitä, miten lääkäri kertoi minulle hivistä. Kerroin siis ihan sanasta sanaan, mitä lääkäri minulle aikanaan sanoi. Se sai ymmärtämään hyvin, että lääkäriopiskelijoillakaan ei ole valmista manuaalia, josta löytää tapoja kertoa elämää muuttavista diagnooseista potilaille.

Opiskelijat kysyivät myös, oliko lääkäriltä tai hoitajalta jäänyt sanomatta jotain, josta olisi ollut minulle apua alkuvaiheessa.

sa. Kerroin itse, että ohjaus vertaistukeen olisi voinut olla kohdallani vahvempaa. Tästä herännyt keskustelu oli hedelmällistä, sillä järjestömme ja sen toiminta ei ollut opiskelijoille entuudestaan tuttu eikä oikein sekään, voisivatko he ottaa potilaan kanssa yhdessä yhteyttä potilasjärjestöön.

Vierailuni vierähti aivan siivillä ja jätti erittäin myönteisen muiston. Suosittelen osallistumista lämpimästi, kun tilaisuuksia taas tulee. Opetuspotilaana pääsee kertomaan konkreettisesti omista kokemuksista ja ennen kaikkea siitä, millaiset sanat ja teot auttavat meitä positiivisia.

Joni Toro



Kela otti kokeiluun lääkeluoton

Vaikka hiv lääkkeet ovat ilmaisia, Kelalta mahdollista saada pienituloisena muihin lääkkeisiin korotonta luottoa suurten lääkekustannusten kattamiseen ja vuosiomavastuun maksamiseen. Kolmivuotinen kokeilu alkaa 27.10.2025 ja siihen sisältyy erillinen tutkimus, jossa arvioidaan kokeilun vaikutuksia asiakkaiden lääkehoidon toteutumiseen. Vuonna 2025 lääkekustannusten vuosiomavastuu on 633,17 euroa. Lääkeluotto on tarkoitettu niille pienituloisille asiakkaille, jotka eivät saa toimeentulotukea ja joilla lääkkeiden vuosiomavastuu täyttyy joko

yhdellä ostokerralla tai yhden kalenterikuukauden aikana. Luottoa myönnetään vuosiomavastuun verran ja takaisinmaksu tapahtuu 12 kuukauden aikana.

Miksi kokeilu on otettu käyttöön?

Lääkkeiden vuosiomavastuu täyttyy usein samoilla henkilöillä – joissain tapauksissa jo yhdellä ostokerralla. Kokeilun aikana pienituloinen asiakas voi saada lääkeluoton, jonka avulla hän pystyy maksamaan vuosiomavastuun ja saamaan lääkkeet käyttöönsä. Luoton ansiosta vuosiomavastuun kustannuk-

set jakautuvat useammalle kuukaudelle. Lääkeluoton tarkoituksena on auttaa vuosiomavastuun tasaamista useammalle kuukaudelle.

Tulorajana on ilman lapsia bruttona 1800€ kuukaudessa, mikäli henkilöllä on huollettavia lapsia, tuloraja nousee. Voit tarkistaa tarkat tulorajat ja lukea lisää Kelan nettisivuilta.



Glögiä ja sääntömuutoksia yhdistyksen syyskokouksessa

Positiivisten sääntömääräinen syyskokous ja pikkujoulut vietettiin pitkästä ajasta yhdistyksen omissa toimitaloissa Kampissa.

Glögitarjoilun siivittämänä kokouksessa käsiteltiin tavanomaisten kokousasioiden lisäksi muutamia muutoksia yhdistyksen sääntöihin. Sääntömuutokset koskivat yhdistyksen jäsenyyksiluokkia. Vuodesta 2026 alkaen yksityiset henkilöt voivat liittyä yhdistyksen kannatusjäseniksi, ja näin tukea yhdistyksen toimintaa. Toinen sääntömuutos käsitteli kokouksutsuja yhdistyksen yleiskokouksiin – jatkossa yleiskokouksutsut voidaan

postitettujen kirjallisten kutsujen sijasta lähettää myös sähköisessä muodossa.

Syyskokouksessa julkaisiin myös yhdistykselle laaditut uudet turvallisen tilan periaatteet, joista voit lukea lisää tämän Poverin viimeiseltä sivulta.

Lämminhenkistä pikkujoulutunnelmaa

Syyskokouksen jälkeen illavietto jatkui iloisissa merkeissä pikkujoulujen parissa. Pikkujouluja vietettiin yhteensä noin 50 juhlijan voimin, ja Positiivisten toimisto olikin tupaten täynnä ympäri Suomen

kokoustamaan ja juhlimaan saapuneita hiv-positiivisia ja heidän läheisiään.

Pikkujouluohjelmaan kuului hyvää ruokaa ja juomaa, ja tietenkin perinteeksi muodostunut kinkkubingo, jonka yhdistyksen väistyvä puheenjohtaja Anssi ja uusi puheenjohtaja Joni emännöivät. Juhlamieltä nostatti myös nurkkahuoneeseen viritetyt karaokelaitteet. Illan aikana moni juhlija pääsi tarttumaan mikkiin niin yksin kuin yhdessä.

Kiitos kaikille syyskokoukseen ja pikkujoulujuhlintaan osallistuneille!



Olipa kerran hiv

Olemme tehneet loppuvuoden 2025 aikana Olipa kerran hiv -podcastia. Jaksot julkaistiin joulukalenterina, ja niitä tuli yhteensä 24 kappaletta. Ohjelmassa vieraina oli jakamassa omaa tarinaansa yhteensä 23 eri henkilöä, joista suurin osa oli hiv-positiivisia.

Jaksojen aiheet vaihtelivat henkilöiden mukaan, ja kuulumme muun muassa ras-kaudesta ja imettämisestä positiivisena, haastattelun Mervi Pakan kirja-prosessis-ta, hivin saapumisesta Suomeen, kem-

seksistä sekä useita henkilöhaastatteluja. Lisäksi podcastissa oli mukana lääkäreitä ja sairaanhoitaja kertomassa esimerkiksi hivin hoidosta ja sen kehityksestä, sekä muita asiantuntijoita kertomassa eri aiheista, kuten seksityöstä ja prepistä. Osa jaksoista äänitettiin englanniksi.

Haluamme kiittää Positiivisten puolesta kaikkia haastateltavia sekä ohjelmaan osallistuneita. Ilman teidän panostanne ja rohkeuttanne puhua, ei meidän olisi ollut mahdollista tehdä tätä podcastia.

Olipa kerran hiv on kuunneltavissa Spotifyssä ja sen löytää helposti ohjel-man nimellä.

Voit myös lukea lisää hiv-positiivisten ihmisten tarinoita samannimisestä Maailman aids-päivän erikoisjulkaisusta, jonka saa omakseen painettuna esimerkiksi tapaamispaikastamme ja se on luet-tavissa verkkosivuillamme positiiviset.fi.

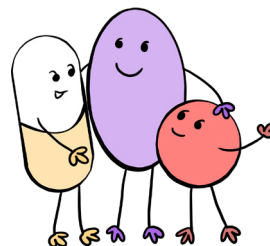


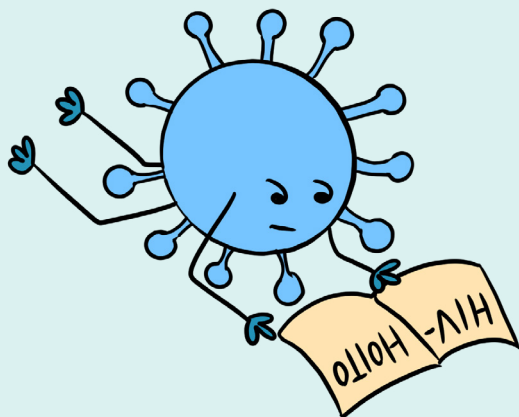
Maailman aids-päivä

Ensimmäinen joulukuuta vietimme perinteistä Maailman aids-päivän muistohetkeä Kallion kirkon kappelissa. Tilaisuudessa esiintyi Out 'n loud gaykuoro (kuvassa oikealla), ja kuulumme kosket-tavan ja toivoa herättävän puheen. Tilai-suudessa oli lisäksi puhumassa Kallion

seurakunnan pastori **Esa-Pekka Helanne** (kuvassa).

Tänä vuonna meitä oli paikalla ennätys-määrä osallistujia. Kiitos kuorolle, puhu-jille ja kaikille mukana olleille!





Alkuvuoden vertais- tapaamisia Positiivisissa

Positiiviset on hiv-positiivisten oma järjestö. Toimintaan mukaan tullessa voit olla varma, että tapaat muita samassa elämäntilanteessa olevia ja pääset halutessasi jakamaan ajatuksiasi ja kuulemaan kokemuksia muilta. Vertaistapaamiset ovat avoimia kaikille hiv-positiivisille ja heidän läheisilleen. Tapaamiset perustuvat luottamuksellisuuteen, yhdenvertaisuuteen ja lupaukseen siitä, että jokainen voi tulla mukaan juuri omana itsenään.

Jos sinulle herää kysymyksiä vuoden 2026 toiminnasta tai sinulla on ideoita tapahtumien teemoiksi tai puhujiksi, ole yhteydessä vertaistoiminnan koordinaattori Valoon osoitteeseen valo@positiiviset.fi tai yhteisötyöntekijä Tappuun osoitteeseen tappu@positiiviset.fi Nettisivuiltamme positiiviset.fi/yhteystiedot löydät myös anonyymien palautemahdollisuuden, jota voi hyödyntää myös ideoiden ja toiveiden lähettämiseen.

Vertaistapaamisia järjestetään ympäri Suomen

Vertaistapaamisiin voi tulla viettämään aikaa ja keskustelemaan mielen päällä olevista asioista. Vertaisporukassa voidaan keskittyä jonkin ajankohtaisen teeman ääreen, jakaa muistoja tai muuten vain nauttia yhdessäolosta.

Tapaamisia järjestetään vuonna 2026 ainakin Helsingissä, Tampereella, Turussa ja Oulussa.

Vertaistapaamisia eri kohderyhmille

Vertaistapaamisia ja -ryhmiä Positiivisissa on mm. naisille, miehille, nuorille, ikääntyneille sekä englannin- ja venäjänkielisille. Ryhmien toiminta, teemat ja tunnelma rakentuvat osallistujien toiveista ja tarpeista, joten rohkeasti mukaan!

Tietyille kohderyhmille suunnattujen ryhmien lisäksi järjestämme erilaisia teematapaamisia. Luvassa on ainakin taiteeseen, luontoon ja liikuntaan keskittyviä ryhmiä. Vuonna 2026 jatkoa saa ainakin käsityöihmisiä innostanut neulepiiri, sekä lähiluonnon äärelle vievät linturetket.

Kursseja ja leirejä

Positiivisten kursseilla ja leireillä kokoonnutaan yhteen, nautitaan vertaisuuden tunnelmasta ja käsitellään vaihtuvia teemoja eri näkökulmista. Kuluvana vuonna järjestämme kaksi viikonlopun mittaista kurssia, sekä yhden pidemmän leirin, jonka osallistujat suunnittelevat ja toteuttavat omatoimisesti.

Muista ilmoittautua tapahtumiin!

Suurimpaan osaan vertaistapaamisista tulee ilmoittautua etukäteen, jotta osaamme varata tarpeeksi tarjoiluja ja mahdollisia muita tarvikkeita. Ilmoittautumalla tapaamisiin varmistat, että saat niissä ruokavaliosi mukaisia eväitä, ja pääset myös esittämään toiveita tapaamisiin ja niiden teemoihin liittyen. Ilmoittautumisten perusteella myös tiedämme, kenelle ilmoitamme mahdollisesta peruutuksesta.

Ilmoittautuminen tehdään sähköisillä lomakkeilla, jotka löytyvät kunkin tapahtuman tiedoista yhdistyksen nettisivujen tapahtumakalenterista.

Voit myös ilmoittautua tapaamiseen laittamalla viestiä tai soittamalla vertaistuen koordinaattori Valolle tai yhteisötyöntekijä Tapulle.

Joihinkin vertaistapaamisiin on mahdollista osallistua etäyhteydellä.

Etäyhteyksimahdollisuudesta tiedotetaan kunkin tapahtuman kohdalla tapahtumakalenterin tapahtumatiedoissa. Osallistumislinkki Zoom-alustalle lähetetään osallistujille, jotka ovat pyytäneet etäosallistumislinkkiä tapahtumaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Ajantasaisimman tiedon ja ilmoittautumisohjeet tapahtumista, kurseista ja tapaamisista saat aina Positiivisten nettisivuilta ja sosiaalisen median kanavista - tässä kuitenkin pieni katsaus siihen, minkälaista vertaistoimintaa ja tapahtumia on luvassa alkuvuodesta 2026!

Tammikuu

22.1. Afterwork-tapaaminen klo 16.30
23.1. Miesten tapaaminen klo 17
27.1. Teemakahvila: kemseksi klo 18
28.1. Harmaat pantterit: museovierailu klo 13.15
29.1. Pizzatorstai klo 12.30

Helmikuu

11.2. English-speaking meeting at 5 pm
19.2. Nuorten tapaaminen: saippuapaja klo 17
23.2. Tampereen tapaaminen klo 17
26.2. Pizzatorstai klo 12.30

Maaliskuu

5.3. Встреча равных на русском языке
11.3. Naisten tapaaminen klo 17
13.3. Miesten tapaaminen
18.3. English-speaking meeting at 5 pm
26.3. Pizzatorstai klo 12.30
30.3. Tampereen tapaaminen klo 17

Tilaa Positiivisten infokirje Pikku-Poveri!

Haluatko koostettua tietoa Positiivisten tapaamisista, tulevista kurseista ja leireistä sekä muista tapahtumista suoraan sähköpostiisi? Tilaa Pikku-Poveri sähköpostiisi!

Positiivisten infokirje Pikku-Poveri julkaistaan 10-12 kertaa vuodessa, ja se sisältää kuukausittaisen koosteen tulevista tapahtumista, leireistä ja kurseista. Kirjeessä on suorat linkit Positiivisten tapahtumakalenteriin, joiden kautta pääsee lukemaan lisätietoa ja tarkastelemaan mahdollisia ilmoittautumisohteja. Tilauksen voi peruuttaa koska tahansa. Pikku-Poverin voi tilata osoitteesta positiiviset.fi.

20.1. Teemakahvila: kemseksi klo 18

Tervetuloa kuulemaan, mitä on Positiivisten tekemä haittoja vähentävä työ liittyen kemseksiin eli tarkoitukselliseen päihteiden käyttöön seksin yhteydessä. Tilaisuudessa käydään yleisluontoisesti läpi sitä, mitä kemseksi tarkoittaa, miksi haittoja vähentävää työtä tehdään, sekä miksi ja mitä jokaisen kannattaisi tietää aiheesta.

11.2. English-speaking meeting at 5 pm

The theme of the first English-speaking meeting of the year is Hopes and dreams. What would we want from our future, do we want to see changes in our lives? Let's talk about our plans and questions about the future and enjoy coffee, tea and snacks together! Anyone who can and wants to chat with other people in English is warmly welcome.

11.3. Naisten tapaaminen klo 17

Vuoden ensimmäinen naisten tapaaminen järjestetään tuttuun tapaan lähellä naisten päivää Positiivisten tapaamispaikassa. Tapaamisessa on mukana infektiolääkäri **Inka Aho**, jolle voi esittää mieleen tulevia kysymyksiä ja jonka kanssa päästään keskustelemaan kaikesta hivin hoitoon liittyvästä. Keskustellaan, syödään, ja vietetään mukavaa iltaa yhdessä!

Positiivisten turvallisen tilan periaatteet

Positiiviset ry:lle on nyt laadittu ja julkaistu yhdistyksen omat turvallisen tilan periaatteet. Periaatteet ovat suuntaviivoja, joita sovelletaan kaikissa yhdistyksen tapaamisissa ja muussa toiminnassa. Alkuvuodesta 2026 lähtien turvallisen tilan periaatteet löytyvät yhdistyksen nettisivuilta, tapaamispaikan seiniltä, ja ovat esillä myös muissa yhdistyksen tapahtumissa.

Miksi periaatteet kirjoitettiin?

Yhteisöllisyys, kaikkien mukaan ottaminen ja jokaisen tervetulleeksi toivottaminen ovat olleet Positiivisten toiminnan ytimessä koko yhdistyksen historian ajan. Turvallisen tilan periaatteiden luomisella kirjalliseen muotoon haluamme sanoittaa ääneen kaikkea sitä, mitä Positiivisissa

siis jo tapahtuu ja millainen yhdistyksen ilmapiiri jo valmiiksi on.

Periaatteiden auki kirjoittamisella haluamme myös kannustaa Positiivisten toimintaan osallistuvia huomioimaan toisiaan entistäkin enemmän. Aukikirjoitettujen periaatteiden tarkoitus on myös kannustaa toimintaan osallistuvia ottamaan yhteistä ja yhdessä soveltuvaa vastuuta siitä, että aivan jokaisella Positiivisten toimintaan osallistuvalla olisi mahdollisimman hyvä ja tervetullut sekä turvallinen olo osallistua omana itsenään.

Periaatteet laadittiin yhteistyössä

Periaatteiden laatimisesta vastasi työryhmä, joka koostuu yhdistyksen hallituksen

jäsenistä sekä vertaistuen koordinaattorista. Koska on tärkeää, että jokainen Positiivisten toimintaan osallistuva saa osallistua periaatteiden laatimiseen, tehtiin ensimmäisestä periaateluonnoksesta kysely, johon jokainen sai vastata kevään 2025 aikana. Syksyllä prosessista vastaava työryhmä kävi kyselyyn tulleet vastaukset läpi, ja muokkasi turvallisen tilan periaatteet niiden lopulliseen muotoon vastausten pohjalta. Turvallisen tilan periaatteet esiteltiin yhdistyksen syyskokouksessa, jossa ne saivat kokouksen osallistujilta yksimielisen kannatuksen.

Turvallisen tilan periaatteet ovat suuntaviivoja, joiden avulla voidaan luoda parempi, kaikkia jäseniään kunnioittava yhteisö

Periaatteet eivät ole testi, jota pitää suorittaa oikein, vaan työkalu, jonka tarkoitus on helpottaa osallistumista. Niiden tarkoitus ei ole saada ketään pelkäämään virheitä tai tuntemaan oloaan epävarmaksi. Pääinvastoin: ne on tehty sitä varten, että kaikilla olisi turvallinen ja mukava olla. Kukaan ei odota täydellisyyttä, vaan aivan tavallista toisten huomioimista.

Kaikki tervetulleeksi toivottava yhteisö syntyy meidän kaikkien yhteistyöllä. Turvallisen tilan periaatteiden noudattamisesta vastaa kuitenkin viime kädessä Positiiviset ry:n henkilökunta. Jos kohtaat Positiivisten toiminnassa esimerkiksi syrjintää, ulossulkemista tai asiointia käytöstä, voit aina olla yhteydessä Positiivisten työntekijöihin, jotka auttavat tilanteen selvittämisessä. Jos jokin mietityttää tai tuntuu epäselvältä, voit aina kysyä, ja voimme keskustella yhdistyksen toiminnasta ja siihen osallistumisesta yhdessä.

Turvallisen tilan periaatteet:

- *Jokainen on tervetullut omana itsenään.*
- *Kohtaamme toisemme ystävällisesti ja kunnioittavasti.*
- *Huomioimme myös heidät, jotka tapaamme ensimmäistä kertaa.*
- *Suhtaudumme avoimesti ja hyväksyvästi toistemme moninaisuuteen.*
- *Käsitlemme henkilökohtaisia asioita hienotunteisesti ja luottamuksellisesti.*
- *Emme halua loukata ketään ja osaamme tarvittaessa pyytää anteeksi.*
- *Tuemme ja kannustamme toisiamme ja iloitsemme toistemme läsnäolosta.*





Tuki- ja neuvontapalvelut

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

WhatsApp

Toimistoon saa yhteyden nopeasti ja näppärästi myös WhatsAppilla. WhatsApp numerossa neuvomme niin hiviin ja hivin kanssa elämiseen kuin kaikkeen muuhun Positiivisten toimintaan liittyvissä kysymyksissä. Arkisin pyrimme vastaamaan viesteihin saman päivän aikana. WhatsApp numero on **+358 44 750 7460**

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 vertaistapaamisia 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 Positiivisten 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 4551**

Poveri

Positiiviset julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää Poveri-lehteä.

