



Hiv



*Hiv är ett virus som förstör
immunförsvaret. I Sverige
får alla med hiv behandling.
Med mediciner kan man
leva ett friskt liv, lika länge
som andra.*

*I den här skriften kan du
läsa om hiv och hur det
kan vara att leva med hiv.*

Vad är hiv?

Immunförsvaret är kroppens eget försvar mot sjukdomar och infektioner. Tänk dig att du får en förkylning. Då kommer immunförsvaret att bekämpa den. Om immunförsvaret är starkt går det snabbt. Om immunförsvaret är svagt tar det längre tid.



Hiv är ett virus som förstör immunförsvaret. Det gör att det blir svårare att bekämpa sjukdomar. Utan läkemedel blir man svårt sjuk. Tillståndet kallas för aids.

Aids är ett allvarligt sjukdomstillstånd. Utan mediciner leder aids till en för tidig död.

Det brukar ta många år innan hiv leder till aids. Under tiden kan man känna sig frisk. Men risken är stor att man för vidare viruset till andra, om man inte äter mediciner.

Hivvirus finns i blod, försats, sperma, slidsekret och bröstmjölk. Det kan överföras på olika sätt:

Genom oskyddade samlag i slidan eller analen.

I vissa fall också genom oralsex med en penis.



Genom att dela använda sprutor med andra.

Om blod, sperma eller slidsekret kommer i kontakt med slemhinnor eller sår.

Från mamma till barn under graviditet, förlossning eller amning. Det betyder att ett barn kan födas med hiv, eller få infektionen som liten.

Hiv i världen



37 miljoner människor i världen har hiv. Ungefär hälften är kvinnor.

1,8 miljoner är yngre än 15 år. De flesta har fått viruset från sin mamma.

I vissa länder är kunskapen om hiv god. På andra platser behövs det mer kunskap. Och miljoner människor saknar fortfarande tillgång till vård och mediciner.

I vissa fattiga länder är hiv ett mycket stort hälsoproblem. Det påverkar hela samhället.

Nästan överallt i världen ökar antalet kvinnor med hiv. Det är också ofta flickor och kvinnor som tar hand om sjuka familjemedlemmar. De blir tvungna att välja bort utbildning och arbete. Det gör det svårare att försörja sig själv i framtiden.

Det finns många missförstånd om vem som kan få hiv. Och hur viruset överförs. Det skapar rädsla.

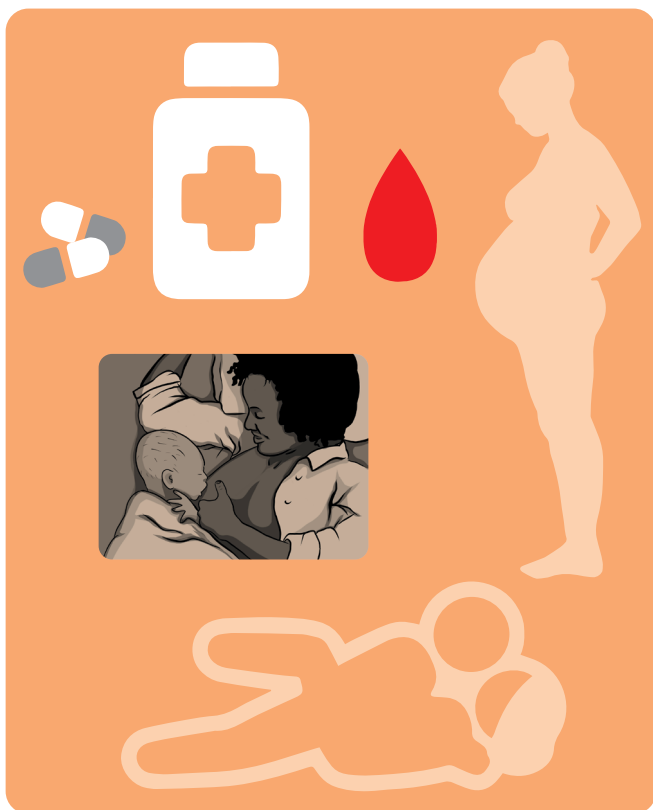
Rädslan kan leda till *stigmatisering*. Det betyder att människor med hiv blir illa behandlade. Många utsätts för diskriminering och våld. Risker att bli utesluten ur familjen kan vara stora.



Hiv i Sverige

I Sverige lever lite mer än 7000 människor med hiv. Nästan alla vet om att de har viruset. Och får behandling. De har så lite virus i kroppen att det inte går att mäta. När virusnivån är så låg kan man inte ge hiv till någon annan.

Alla som bor i Sverige får tillgång till testning, bra vård och mediciner. Att leva med hiv behöver inte påverka vardagen särskilt mycket. Du kan leva som vanligt: jobba, plugga, träffa vänner, ha sex, resa, ha en partner, skaffa barn. Skillnaden är att du måste äta mediciner resten av livet.



Om man får bra behandling kan man inte överföra hiv till någon annan via sex, blod, graviditet eller amning.

I Sverige är diskriminering förbjudet. Ingen får bli sämre behandlad för att den har hiv. Du har rätt att gå i skolan, utbilda dig och ha alla slags jobb.

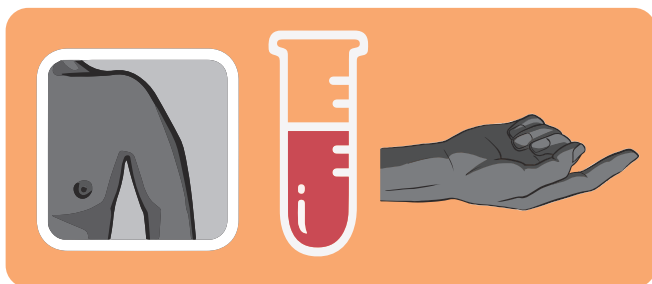
Hivtest

När viruset kommer in i kroppen kan man bli sjuk. Ungefär som en influensa. Men de flesta märker ingenting. Det är vanligt att inte få några symptom.

För att veta om du har hiv måste du testa dig.

Har du haft samlag utan kondom? Har du delat spruta? Har du kommit i kontakt med någons blod? Då ska du göra ett hivtest.

Det är viktigt att testa sig. Då kan behandling sättas in tidigt.



Att testa sig är enkelt. Det görs med ett blodprov. Det finns två olika sorters tester.

Man kan ta ett blodprov i armvecket. Då får du svar efter en vecka.

Snabbtester tas med ett blodprov i fingret. Då får du svar efter 15 minuter.

Det är gratis att testa sig.



Smittskyddslagen är en lag som ska förhindra att sjukdomar sprids. Den gäller många olika sjukdomar, till exempel hiv, klamydia, gonorré, syfilis och hepatit.

Om du tror att du har hiv måste du testa dig. Det står i *Smittskyddslagen*. Vid testningen får du berätta vilka du har haft sex med. De personerna kallas till en undersökning. Det är för att hindra att viruset sprids till fler. Den som blir kallad får inte veta att det är du som har sagt deras namn.

Det kan vara tungt att få veta att man har hiv. Det väcker frågor och starka känslor. Vad innebär det? Hur kommer det att påverka mitt liv?



Den som har hiv har rätt till stöd. Du får träffa läkare, sjuksköterska och kurator. Ta gärna med dig en partner, släkting eller vän.

Var kan man testa sig

Du kan göra ett hivtest på en vårdcentral, ungdomsmottagning, gynekologisk mottagning, mansmottagning eller sex- och samlevnads-mottagning. Det finns också särskilda mottagningar som gör hivtest, behandlar hiv och ger rådgivning.

På 1177.se kan du hitta din närmaste mottagning. Du kan också ringa till 1177. De berättar vart du ska gå.



Vårdpersonal har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta för någon att man varit där. De kommer inte att kontakta din vårdnadshavare eller partner.

Det finns ingen åldersgräns för att testa sig.

Det är viktigt att du förstår det som vårdpersonalen säger. Ställ frågor om du inte förstår. Du kan be att få informationen nedskriven. Då kan du läsa den i lugn och ro hemma.

Du har rätt till tolk. Säg till i god tid innan.

Behandling

Om du har hiv får du behandling med läkemedel. Dagens mediciner gör att man kan leva ett långt och friskt liv. Lika länge som andra. Med bra behandling får man inte aids och kan heller inte överföra hiv till någon annan.



Du får träffa din läkare regelbundet. Läkaren mäter virusnivåerna. Och föreslår den medicin som passar bäst. Det finns flera olika sorter.

Det är viktigt att gå på alla undersökningar. För sin egen skull. Men också för att inte riskera att ge hiv till andra.

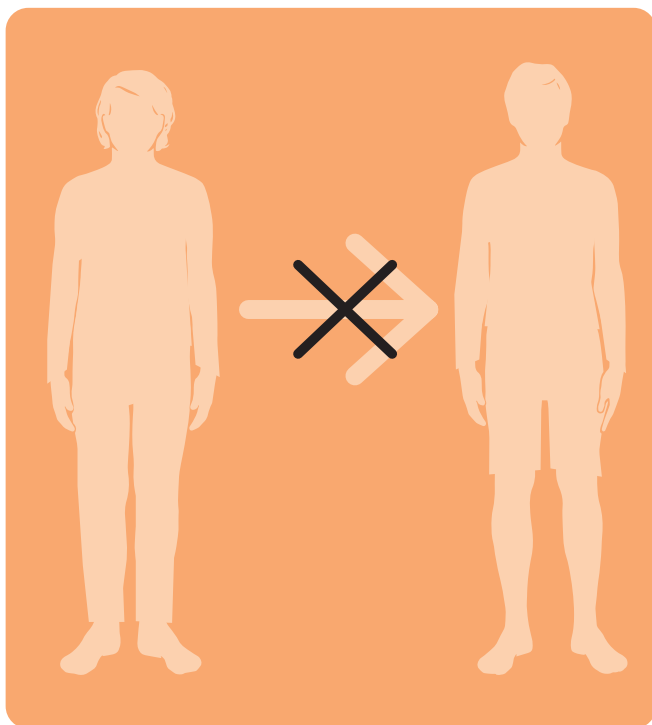
En del får biverkningar av medicinerna. Till exempel ont i magen, illamående och diarré. Prata med din läkare. Det finns hjälp att få.

Kroppen kan vänja sig vid ett läkemedel. Det kallas för *resistens*. Då fungerar inte medicinen längre. När det blir så måste man byta till en annan sort. Läkaren märker om medicinen slutar fungera när man går på sina undersökningar.

Undersökningar och läkemedel är gratis i Sverige. Det gäller alla som befinner sig i landet. Man behöver inte vara svensk medborgare.

Smittfri hiv

Med bra behandling sjunker virusnivåerna.
Medicinerna gör att viruset nästan försvinner.
Virusnivån blir så låg att den inte ens går att mäta.
Det kallas för *smittfri hiv*.



Är dina virusnivåer omätbara? Då kan du inte ge hiv till någon annan.

Om man slutar äta medicinerna stiger virusnivåerna. Då kan man bli sjuk. Och viruset kan överföras till andra.

Barn med hiv

I Sverige lever ungefär 200 barn med hiv. Alla får behandling. Man gör kontroller på sjukhuset några gånger om året. Att man har hiv varken syns eller märks.

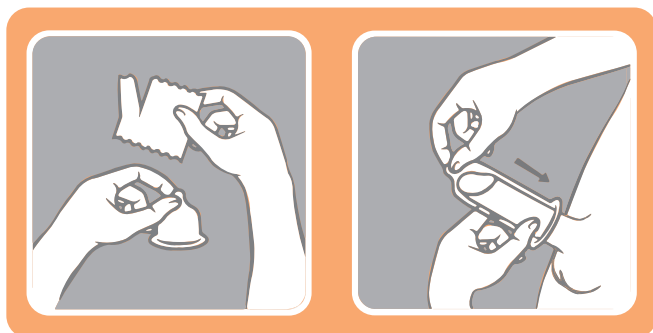
Medicinerna gör att barnen är lika starka och friska som andra barn. Alla kan sporta, leka och gå i skola och förskola.

Skydd mot hiv

De flesta som får hiv får det av en person som inte själv vet om att den har viruset, och därför inte får behandling.

Om man nyligen fått hiv är virusnivåerna i kroppen höga. Risken är störst att hiv förs vidare de första månaderna.

Ett enkelt sätt att skydda sig själv och andra är att använda kondom. Om man vet om att man har hiv ska man alltid använda kondom när man har sex.



Sperman hamnar i kondomen. Kondomen förhindrar också att slemhinnor kommer i kontakt med varandra. Kondomen ska sitta på under hela samlaget. Använd kondom även vid oralsex.

Hiv kan överföras när en kvinna och en man har sex med varandra. Och när två män har sex med varandra.

Risken för att hiv ska överföras mellan två kvinnor är mycket liten.

Minska risken för hiv

- **Använd kondom vid slidsamlag, analsamlag och oralsex.**
- **Undvik att komma i kontakt med andras blod. Arbetar du inom vården? Använd alltid handskar vid blodkontakt.**
- **Dela aldrig spruta med andra personer.**
- **Testa dig om du är osäker.
Våga fråga om din partner har testat sig**

Ingen risk

Du kan umgås med en person som har hiv utan risk för att få viruset. Ni kan kramas, pussas och kyssas. Dricka ur samma glas. Och sova tillsammans.

- Hiv överförs inte via klappar, smekningar, kyssar eller kramar.
- Hiv överförs inte via luften, saker, kläder, mat eller dryck.
- Du kan inte få hiv från myggor eller andra insekter.
- Du kan inte få hiv genom att bada i samma simbassäng som någon som har hiv. Ni kan dela handduk, gå på samma toalett och sitta på samma bänk i bastun.
- Du kan ha sex med en person som har hiv – om personen äter medicin och virusnivåerna är omätbara.

Blod och bröstmjölk i sjukvården

Om man skadar sig eller är sjuk kan man behöva nytt blod. Blodet kommer från donatorer. Det är människor som ger bort blod för att hjälpa till.

Du kan inte få hiv när du får nytt blod i Sverige. Allt blod testas.

Bröstmjölk som används i sjukvården testas också för hiv.

Hiv och relationer

Hiv är inget hinder för att dejta, bli ihop eller leva tillsammans. En i relationen kan ha hiv. Utan att den andra får viruset.

Det kan ändå kännas svårt att hitta en partner. När ska man berätta? Hur kommer den andra att reagera? Den man dejtar kanske saknar kunskap om hiv. Och blir rädd när den får veta.



Var och en väljer själv vad som känns rätt. En del berättar på en gång. Andra väntar tills man lärt känna varandra. För många går det lättare än vad de trott.

I stödgrupper kan du träffa andra som lever med hiv. Där kan du få tips och råd. Hur gör andra när de dejtar?

Rädsla och oro för hiv kan påverka kärleksrelationen. En del upplever att hivdiagnosen påverkar sexlivet. Prata med varandra. Berätta om era känslor och tankar. Om man vill kan man träffa en kurator tillsammans.

PEP och PrEP

PEP är en läkemedelsbehandling. Du kan få PEP om du utsatts för risk för hiv. Till exempel om din partner har obehandlad hiv. Behandlingen måste påbörjas inom 36 timmar. Den pågår i fyra veckor.

Kontakta en infektionsmottagning på ett sjukhus. Är den stängd? Kontakta akutmottagningen.

PrEP är en förebyggande behandling. Det är mediciner man kan ta för att undvika att få hiv.

Om du inte har hiv, men risken finns att du kan få viruset, kan du äta PrEP. Ta kontakt med en läkare.

Graviditet och förlossning

Den som har hiv kan bli med barn. Med bra behandling kommer inte barnet att få viruset.

Prata med din hivläkare. Berätta att du planerar en graviditet.

Alla gravida erbjuds att göra ett hivtest. Det är viktigt att upptäcka om man har hiv. Och sätta in behandling tidigt. Då minskar risken att barnet får viruset.

Den som ska föda genomgår kontroller på mödravårdscentralen. Både innan och efter förlossningen.

Barnet kan födas genom slidan. Eller med kejsarsnitt. Under några veckor efter födseln får barnet mediciner.





Den som lever med hiv får inte amma. Bebisen äter
bröstmjölk ersättning på flaska.

Om man vill göra någon gravid, och själv har hiv, kan
man tvätta bort hivviruset från spermerna. Det görs
på en klinik. Då kommer inte barnet att få hiv.

Asylsökande

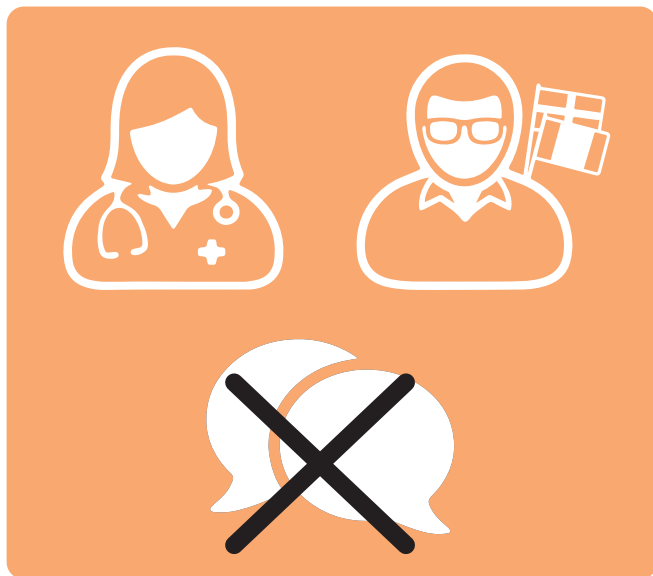
Alla som ansöker om asyl får göra en gratis hälsoundersökning.

Undersökningen är frivillig. Men det är bra att göra den. Den är till för att ta reda på hur du mår.

Och om du har några sjukdomar. Alla blir erbjudna att göra ett hivtest.

Be om att få göra ett hivtest, om personalen inte föreslår det.

De som undersöker dig har tystnadsplikt. De kommer inte berätta för någon vad ni har pratat om. Personalen arbetar inte för Migrationsverket. Undersökningen kan inte påverka din asylansökan.



Du har rätt till tolk.

Om du har hiv får du behandling. Du blir inte tvingad att lämna Sverige för att du har hiv, eller någon annan infektion.

Stödgrupper

Det finns föreningar, organisationer och stödgrupper för människor som lever med hiv. De ordnar kurser, föreläsningar och aktiviteter. Det kan vara värdefullt att träffa andra i samma livssituation.

Det finns stödgrupper för vuxna och för barn. Särskilda grupper för kvinnor. Särskilda grupper för män. Och grupper för anhöriga.

Stödgrupper och föreningar finns i hela landet. Här är några exempel:

Hiv-Sverige arbetar med att sprida kunskap om hiv och ge rådgivning till personer som lever med hiv.
www.hiv-sverige.se

Noaks ark ger kunskap och information om hiv. Du kan ringa till nummer 020 78 44 40 om du har frågor eller funderingar. Det är gratis att ringa och du behöver inte berätta vem du är. Samtalet syns inte på telefonräkningen.

Noaks ark har lokalföreningar på många platser i landet. De erbjuder hivtest i flera städer.
www.noaksark.org

Posithiva gruppen ger stöd och utbildning till personer som lever med hiv. De ordnar stödgrupper, till exempel för kvinnor.
www.posithivagruppen.se

*Den som har hiv kan leva
ett långt och friskt liv.
Du har rätt till gratis
kunskap, vård och
mediciner.*

**Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra
människors liv har varit RFSU:s målsättning
ända sedan starten 1933.**

**RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation
med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på
samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning
och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen
och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU
har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten
som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att
njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer
RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.**

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

