



Sigrún Árnadóttir, framkvæmdastjóri Rauða kross Íslands, kynnti sér alnæmisfaraldurinn í sunnanverðri Afríku:



„Þegar HIV-smitaðir eru vannæðir og fá enga lækisþjónustu hrakar þeim fljótt. En um leið og farið er að sinna fólki þá skilar það sér,“ segir Sigrún Árnadóttir, framkvæmdastjóri Rauða kross Íslands.

Starfið ber árangur

Í kæfandi hita göngum við upp að fátæklegu en snyrtilegu steinhúsi. Miðað við örbirgðina allt um kring er hverfið tiltölulega vel stætt. Við erum stödd í Suður-Afríku og í húsinu búa feðgar. Báðir eru HIV-smitaðir, annar rúmfastur, hinn 13 ára en hefur líkamsvöxt á við sjö ára jafnaldra sinn á Íslandi.

Sigrún Árnadóttir, framkvæmdastjóri Rauða kross Íslands, heimsótti þá feðga nýlega í ferð til Suður-Afríku. Drengurinn var grindhorður en í sínu fínasta þússi til að taka á móti gestunum frá Rauða krossinum. Hann fæddist með veiruna. Móðir hans lést fyrir nokkrum árum og faðir hans, rúmlega fertugur, liggur í litlu herbergi inn af stofunni. Með alnæmi. Svo bólginn á fótunum að hann getur ekki gengið. Þjargarlaus liggur hann einn í fleti sínu alla daga, háður góðvild nágranna og mánaðarlegum matarsendingum Rauða krossins. Tárin renna niður innfallna vangana þegar hann segir frá tveimur kaldrifjuðum þjófum sem æddu inn á heimilið um hábjartan dag og stálu sjónvarpinu. Einu dægurstyttingunni. Hann horfði á þá bera tækið út en gat ekki rönd við reist.

„Örvæntingin í augum hans og vonleysið var átakanlegt,“ segir Sig-

rún. Drifhvít sjúkrahús, rándýr lyf og reglulegar máltíðir biða ekki þeirra sem veikjast af alnæmi í sunnanverðri Afríku. Yfirvöld geta ekki keypt alnæmislyf á fullu verði og lyfjarisarnir hafa ekki viljað selja þau á lægra verði til fátækra ríkja. Fátækt er landlæg og bágborið mataræði veldur því að sjúklingum hrakar enn fyrir en ella. Fordómar eru miklir og sjúklingarnir verða félagslega afskiptir. Fólkið sem smitast og deyr er einkum af þeirri kynslóð sem er að ala upp börn, yrkja jörðina, sinna framleiðslu og halda uppi menntakerfinu. Afleiðingar alnæmisplágunnar eru því vægast sagt skelfilegar.

Heimahlýning sett á oddinn

„Landsfélögin í sunnanverðri Afríku ákváðu á síðasta ári að setja baráttuna gegn alnæmi á oddinn í starfinu,“ segir Sigrún. Heimahlýning á að vera uppistaðan í baráttunni en aðgerðum má skipta í fernt:

- 1) **Heimahlýning, ráðgjöf og stuðningur:** Heimilisfólk og nágrannar eru þjálfaðir til að annast alnæmissjúklinga og aðra langveika. Hópar smitaðra og sjálfbóðaliða sem sinna heimahlýn-



HIV-smit jafngildir ekki lengur dauða á vesturhveli jarðar. En lyfin eru dýr og því er smit ennþá dauðadómur í sunnanverðri Afríku þar sem nánast þrjár af hverjum fjórum HIV-smituðum í heiminum búa.

- Fjörutíu milljónir manna eru HIV-smitaðar í heiminum. Þar af búa 28,1 milljón þeirra í tíu löndum í sunnanverðri Afríku.
- 2,7 milljónir barna undir 15 ára aldri eru HIV-smitaðar. Níutíu prósent þeirra búa í suðurhluta Afríku.
- Svo margir hafa veikst eða látist úr alnæmi að framleiðsla hefur dregist saman í Afríku.

ingu koma saman til að styðja hver annan og ræða reynslu sína af sjúkdóminum.

- 2) **Forvarnir og fræðsla:** Almenn heilbrigðisfræðsla um kynsjúkdóma, smitleiðir og notkun á smokkum.
- 3) **Stuðningur við munaðarlaus börn:** Margháttuð aðstoð við börn sem misst hafa annað eða báða foreldra úr alnæmi.
- 4) **Málvarastarf:** Fordómar hamlu því að rætt sé opinskátt um alnæmi og koma í veg fyrir raunverulega breytingu á kynhegðan.

„Fæstir alnæmissjúklinga komast á sjúkrahús og ef fólk á að fá mann-sæmandi umönnun þá er nauðsynlegt að heimilisfólk læri að annast hina sjúku,“ segir Sigrún. Heimahlýningin bætir ekki aðeins líðan sjúklinganna því uppfræðsla heimilisfólksins vinnur einnig gegn fordómum. „Mín tilfinning er sú að þessi aðferð hafi þegar skilað árangri og að alnæmi sé ekki jafnmikið tabú og það var fyrir um þremur árum.“

Fá að lifa með reisu

Stuðningur getur verið fljótur að skila sér. Fyrir um ári fór af stað verkefni í Free-State á vegum suður-afríska Rauða krossins. Sigrún hitti mann sem hafði verið rúmliggjandi og illa á sig kominn af vannæringu áður en verkefninu var komið á legg. Hann fór síðan að fá reglulegar heim-

sóknir og matarsendingar frá sjálfbóðaliðum Rauða kross deildarinnar á svæðinu. Árangurinn lét ekki á sér standa. Maðurinn komst á fætur og er nú farinn að rækta mais og grænmeti í garðinum sínum og tekur aftur þátt í framfærslu fjölskyldu sinnar.

„Fátæktin er undirrót þess hvað ástandið er skelfilegt. Fátæktin elur af sér vannæringu og skort á menntun. Í fáfræðinni þrífst svo margt. Sums staðar telja menn til dæmis að þeir geti læknað ef þeir hafa samfarir við óspjallaðar, barnungar stelpur. Ef konur réðu meiru um líf sitt væri staðan önnur. Nú þarf að efla mjög fræðslu og forvarnir. Fræðslan þarf að vera svo áhrifarík að fólk breyti kynhegðan sinni. En ég tel nokkuð víst að miklu meira væri um nýsmit ef ekki hefði verið allt þetta starf. Og þótt alnæmi dragi fólk til dauða í sunnanverðri Afríku þá er ýmislegt hægt að gera til að fólk haldi lengur heilsu og geti lifað með reisu allt til enda.“

Rauði kross Íslands hefur einbeitt sér að alnæmisverkefnum í Malaví, Suður-Afríku og Mósambík. Talið er að:

- 19,9% fullorðinna í Suður-Afríku séu HIV-smituð,
- 15,9% fullorðinna í Malaví og
- 13,2% fullorðinna í Mósambík. Hlutfallið er talið hærri á sumum svæðum.

Hjördís Guðbjörnsdóttir, sendifulltrúi
í Mósambík, um alnæmisfaraldurinn:

Alnæmis- vandinn er for- gangsmál

Baráttan gegn alnæmi er ekki áhlaupaverk í Mósambík, segir Hjördís Guðbjörnsdóttir hjúkrunarfræðingur, enda lífsbarátta margra svo hörð að áhyggjur af næstu máltíð eru þeim ofar í huga en HIV-veiran.

Baráttan gegn HIV-veirunni er flókin í landi sem er nýrisið upp úr harðvítugri borgarastyrjöld. Stríðinu lauk fyrir tíu árum. Meðan á því stóð var stórum hluta af búfénaði landsins slátrað og enn hafa menn lítið annað til matar en ávexti, grænmeti og maísgrauta. Ekki auðveldar það baráttuna að aðeins brot af þjóðinni talar ríkistungumálið portúgölsku en alls eru 13 tungumál töluð meðal hinna 17–18 milljóna íbúa landsins.

Sjö þorp fá heilsugæslu

Hjördís Guðbjörnsdóttir hóf störf sem sendifulltrúi Rauða kross Íslands í Mósambík í byrjun árs 2000 en spjallaði við Hjalpina þegar hún skrapp heim í frí um jólin. „Sagt er að um 17% þjóðarinnar séu smituð en ég hef grun um að hlutfallið sé hærra. Sérstaklega í svokölluðum gegnumstreymishéruðum þar sem mikil umferð er af farandverkamönnum og flutningar eru tíðir.”

Alnæmisbaráttan er raunar hliðargrein í starfi Hjördísar í Mósambík. Meginverkefnið er að efla almenna heilsugæslu í Matutuini-héraði. Hún býr í höfuðborg landsins, Maputo, en skrifstofa verkefnisins er í bænum Matola, skammt frá höfuðborginni. Þaðan stýrir hún uppbyggingu heilsugæslustöðvar og eflingu heilsugæslu fyrir sjö lítil þorp í Matutuini. Byggðin þar er mjög dreifð og flækir það nokkuð lífsbaráttu íbúanna og gerir þeim erfiðara um vik að sækja sér þjónustu. Sumir þurfa, segir Hjördís, að ganga allt upp í 50 kílómetra á næstu heilsugæslustöð.

Alnæmisþjálfun sjálfbóðaliða

Heilsugæsluverkefnið byggist á eins konar samfélagsþjónustu, þ.e. að kenna þorpsbúum að efla eigið heilbrigði. Liður í því er að þjálfra sjálfbóðaliða til að breiða út fræðslu í sínum heimaþorpum. „Þeir eru þjálfaðir í að kenna fólki grundvallarhreinlæti, til dæmis hvernig á að farga rusli, nota kamra og koma upp vatnsbrunnum. Allir sjálfbóðaliðar fá auk þess fræðslu um hvernig má koma í veg fyrir HIV-smit.”

Þessir sjálfbóðaliðar ganga á milli húsa í þorpunum og tala því við hverja fjölskyldu fyrir sig. „Auk þessa ætlum við að þjálfra sérstaklega um fjörutíu sjálfbóðaliða í þessum sjö þorpum til að fræða fólk um HIV-smit og alnæmi.”

Þrjú skref

Fyrsta skref þessara sérþjálfuð sjálfbóðaliða er að gera svokallaða KAP könnun (e. Knowledge, Attitude, Practice). Með henni er ætlunin að



Hjördís Guðbjörnsdóttir, sendifulltrúi Rauða kross Íslands í Mósambík, starfar með heimamönnum við að efla heilsugæslu í þorpum í sunnanverðu landinu.



Yfirsetukonur Rauða krossins í Mósambík gegna lykilhlutverki í baráttunni gegn alnæmi.

kanna þekkingu þorpsbúa, viðhorf þeirra til alnæmis og því næst hvernig þeir beita þekkingu sinni til að koma í veg fyrir HIV-smit.

Annað skrefið er að uppfæða þorpsbúa og verður það gert með þrennum hætti. „Í fyrsta lagi er þetta jafningjafræðsla þar sem unglingar tala við unglinga, konur við konur og karlar við karla. Í öðru lagi verða ákveðnir sjálfbóðaliðar úr þessum hópi þjálfaðir í heimahlýningu, því Rauði krossinn getur ekki sinnt heimahjúkrun. Þessir sjálfbóðaliðar eiga að fara á milli heimila til að finna langveika fólkið. Flestir hinna langveiku eru alnæmisjúklingar en það er ennþá mikil skömm að því að vera alnæmissjúkur og því skiptir miklu að sjálfbóðaliðarnir greini viðkomandi sem langveikan,” segir Hjördís. Sjálfbóðaliðarnir kenna svo fjölskyldunni að annast þann langveika. Brýn þörf er á að kenna fólki að annast alnæmissjúklingana því sjúkrahúsin eru yfirfull og þangað komast því fáir.

Í þriðja lagi sinna sjálfbóðaliðarnir almennri fræðslu um sjúkdóminn. Fræðsluherferðum sem þessum eru yfirleitt gefin tvö til fjögur ár og að þeim liðnum er gerð önnur könnun til að kanna hvaða árangur starfið hefur borið.

Alnæmisbaráttan forgangsmál í heiminum

„Hjá mörgum er lífsbaráttan svo hörð að það er einfaldlega annað sem gengur fyrir. Fólkið í þorpunum í Matutuini býr við mjög erfiðar aðstæður og hefur fyrst og fremst áhyggjur af því að hafa í sig og á.”

Ertu svartsýn á að starf ykkar skili árangri?

„Nei! Þetta er alls ekki vonlaus baráttan, en hún er flókin. Við þjuggum nú sjálf í moldarkofum fyrir aðeins um hundrað árum og vorum

vanþrúð þjóð á nútímamælikvarða. Ég held reyndar að við séum ekki búin að ná toppinum hér í Mósambík, smitum fjölgi enn áður en þeim fer að fækka. En við verðum að gera þetta. Alnæmi – ekki náttúruhamfarir eða styrjaldir – er að drepa langstærstan hluta Afríkubúa á okkar tímum. Þetta verður að vera forgangsmál í heiminum.”

Hjálp

Rauði kross Íslands

1. tölublað, 9. árgangur mars 2002
Útgefandi: Rauði kross Íslands Efstaleiti 3, 103 Reykjavík
Sími: 570 4000 **Fax:** 570 4010
Netfang: central@redcross.is
Veffang: www.redcross.is
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Þórir Guðmundsson
Umsjón: Lóa Aldísardóttir
Netfang: thorir@redcross.is
Útlit: Mátturinn og dýrðin
Umbrot: Blaðasmíðjan
Prófarkalestur: Möður Árnason
Prentun: Prentsmíðjan Oddi
Upplag: 10.000

Stjórn Rauða kross Íslands:
Anna Prúður Þorkelsdóttir
Guðný Sigurðardóttir
Gunnlaugur Dan Ólafsson
Helga Bára Bragadóttir
Hörður Högnason
Jóhannes Rúnar Jóhannsson
Karen Erla Erlingsdóttir
Ólafur Erlingsson
Sigurður Arnar Sigurðsson
Sveinborg Sveinsdóttir
Torben Friðriksson

Framkvæmdastjóri:
Sigrún Árnadóttir

Hver dagur er baráttu

Hann heitir Witness Nyamadzawo og er einungis 25 ára. Hann veiktist fyrir þremur árum og síðan hefur honum hrakað með hverjum deginum. Þegar okkur ber að garði – starfsfólk frá Rauða krossinum í Simbabwe, fréttamenn frá ríkisútvarpinu í Simbabwe, ríkisfréttabjónustunni og stjórnarblaðinu Daily Herald, og mig – er hann of máttfarinn til að segja sögu sína. Hann biður móður sína að tala fyrir sína hönd. Susan Nyamadzawo er 48 ára og átta barna móðir. Witness er elsti sonurinn og faðirinn er óvinnufær vegna blindu. Hún er æðrulaus í tali. „Hann var að vinna í námu í Kadoma. Ég heyrdi það frá öðrum að sonur minn væri mjög veikur og orðinn óvinnufær. Ég fór til Kadoma og sótti hann. Hann hafði verið þar innan við ár,” segir hún. „Það er erfitt fyrir móður að horfa upp á barnið sitt veikjast svona.“

Susan segir að þegar það var staðfest að Witness var sýktur af alnæmi hafi þau haft samband við Rauða krossinn sem býður heimaþjónustu fyrir alnæmissjúklinga. Í Zvimba-sýslu eru 33 sjálfboðaliðar sem sinna 553 einstaklingum með alnæmi. Sjálfboðaliðarnir heimsækja sjúklingana einu sinni í viku, kenna aðstandendum þeirra að annast þá og veita þeim sálræna aðstoð. Rauða kross deildin í Zvimba hefur einnig stofnað sjö sjálfhjálparhópa sem hittast vikulega. Þar ber fólk saman bækur sínar, veitir hvoru öðru stuðning – og reynir að afla sér tekna með því að búa til sápu og selja, rækta grænmeti eða hvað það sem hentar hverjum hópi fyrir sig. Witness er ritari í sínum hópi – en hefur verið of veikur undanfarið til að taka þátt í starfi þeirra.

Eina fyrirvinnan sjöndöpur og smituð

Næsta stopp er hjá Bibian Jamu Munemo. Hún er 34 ára, en hefur fas mun eldri og reyndari konu. Hún nýtur einnig heimaþjónustu Rauða krossins í Simbabwe líkt og Witness og er ófeimin við að deila með okkur sögu sinni. Bibian er yfirveguð, en á stundum bera tilfinningarnar hana ofurlíði þegar hún hugsar til þess hvað

fram tíðin beri í skauti fyrir sig og 12 ára son sinn.

„Ég var gift, en maðurinn minn fór á bak við mig,” segir Bibian blátt áfram. „Fljótlega eftir að við giftum okkur fór ég að finna fyrir óþægindum í kringum kynfærin og leitaði til læknis. Hann gaf mér lyf, en heilsa mín fór hríðversnandi og árið 1999 yfirgaf eiginmaðurinn mig af því að ég var alltaf veik.“

Fyrst fékk hún lungnabólgu, en skömmu síðar var hún greind með berkla. Síðastliðin þrjú ár hafa berkla

Sólveig Ólafsdóttir sendifulltrúi skrifar frá Simbabwe



Emma Jamu Munema annast tvær dætur með alnæmi og þrjú börn þeirra.

arnir tekið sig upp aftur og aftur þrátt fyrir lyfjagjöf, og smám saman hefur hún verið að missa sjónina. Það þýðir að hún getur ekki unnið fyrir fjölskyldunni – ekki einu sinni þegar stund gefst milli stríða og henni líður betur. Það var aðeins nýlega að hún gekkst undir alnæmispróf. Prófið var jákvætt. Eftir að eiginmaðurinn yfirgaf Bibian flutti hún til móður sinnar, Emmu Jamu Munemo (58). Emma sér einnig fyrir eldri dóttur sinni, Josephine, sem líka er með alnæmi, og sonum hennar tveimur. Maður Emmu lést fyrir nokkru þannig að hún er eina fyrirvinna

heimilisins – þegar hún getur. En það er snúið að bregða sér í vinnu á ökrum þegar dæturnar eru veikar heima, og eiga oft erfitt með að annast drengina sína. „Hver dagur er baráttu,” segir Emma. „Ég er sú eina sem get séð um þær og syni þeirra og það er enginn sem getur hjálpað okkur.“

Rauði krossinn líflína smitaðra

Bibian brotnar saman þegar ég spyr hvort hún hugsi til framtíðarinnar



Bibian og fjölskylda hennar þurfa að reida sig á matvælaaðstoð Rauða krossins því engin fyrirvinna er á heimilinu.

eða láti hverjum degi nægja sína þjáningu. „Ég hugsa um son minn og þá fer ég alltaf að gráta,” segir hún. „Ég óskaði þess að hann gæti sótt skóla, og átt betra líf en ég. En við eigum ekki einu sinni fyrir skólagjöldunum.“

Rauði krossinn í Simbabwe er líflína fjölskyldunnar. Systurnar fá báðar aðhlyningu heimaþjónustunnar einu sinni í viku og einnig matvælagjafir. Sjálfboðaliðarnir sem annast heimaþjónustuna verða oft á tíðum að ganga tugi kílómetra á milli sjúklinga og eyða allt að fjórum klukkustundum á dag í heimsóknirnar.

En þrátt fyrir veikindin er styrkur Bibian aðdæunarverður. Hún reynir að líta jákvæðum augum á lífið – á það að vera HIV-jákvæð. „Ég hef sætt mig við að lifa með alnæminu. Það er ekkert sem ég get gert við því, þannig að það er það eina sem ég get gert,” segir Bibian.

Ög hún brosir.

Styrktarmenn bjarga lífum

Um sex þúsund manns á landinu eru virkir styrktarfélagar Rauða kross Íslands. Hver og einn greiðir árlega 2.500 krónur eða meira, að eigin vali, í sjóð sem á hverju ári styrkir eitt verkefni. Líkt og síðustu tvö ár er fénu nú varið til að vinna gegn alnæmisvandnum í sunnanverðri Afríku.

Með því að safna fyrir þessu eina verkefni í þrjú ár getur Rauði kross Íslands tekið verulegan þátt í baráttunni gegn alnæmi í þessum heimshluta í náinni samvinnu við heimamenn og Alþjóða-Rauða krossinn.

Áður hafa styrktarmenn meðal annars hjálpað fórnarlömbum jarðsprengna, keypt kuldaskó fyrir börn í Kasakstan og aðstoðað við uppbyggingu heilsugæslu í Mósambík. Sem dæmi um hvernig styrktaruppheðin kemur fólki raunverulega til góða má nefna að fyrir 2.500 krónur er hægt að sjá tveimur einstaklingum í Mósambík fyrir hreinu vatni alla ævi. Stuðningur styrktarmanna fer allur til verkefnanna sem safnað er fyrir.

Rauði krossinn leggur áherslu á að styrktaruppheðin verði í sem flestum tilvikum sett á greiðslukort. Með því sparast verulegur kostnaður við útsendingu gíróseðla. Hægt er að dreifa greiðslunum yfir árið.

Ef þú vilt gerast styrktarmaður Rauða kross Íslands, eða setja styrktargreiðslurnar á greiðslukort, geturðu hringt í Rauða krossinn í síma 570 4000, sent tölvupóst til félagsins á central@redcross.is eða farið á vef Rauða krossins, www.redcross.is, smellt á *Ég vil hjálpa* og svo *Ég vil gerast styrktarmaður* og gefið upp greiðslukortsnúmer. Færslan er dulkóðuð og fer um öruggan vefmiðlara.

Er þessi

! 1165
Íslendingar
slösuðust
í umferðinni
árið 2000.

taska í

þínum

bíl?

Átak til að efla
öryggi í umferðinni

Rauði Kross Íslands á samstarf við
Lyfjaverslun Íslands um bíltösku fyrir
sjúkragögn sem almenningur er
hvattur til að hafa í bíl sínum.

Skjót viðbrögð þegar á reynir!



LYFJAVERSLUN ÍSLANDS HF.
ICELANDIC PHARMACEUTICALS LTD.



Fæst í apótekum um land allt