



PrEP – informasjon

for personer med penis eller kun har analsex

www.olafia.no

Revidert august 2024

PrEP – FOR PERSONER MED PENIS ELLER KUN HAR ANALSEX

Denne brosjyren omhandler kun personer med penis eller personer med vagina som kun har analsex. Personer med vagina som har vaginalsex må ta PrEP på en annen måte (Se egen brosjyre).

Hva er PrEP?

PrEP står for preeksponeringsprofylakse.

Pre: Før

Eksponering: i dette tilfellet mener vi «høyrisiko» sex

Profylakse betyr forebygging av infeksjon – i dette tilfellet hiv

Behandlingen inneholder som regel to virkestoffer; tenofovir DF og emtricitabin (TDF/FTC). Enkelte personer får PrEP i annen form. Denne brosjyren omhandler kun bruk av TDF/FTC. Vi gir PrEP primært for å forebygge seksuell smitte av hiv.

Hvem anbefales å ta PrEP?

PrEP brukes av hiv-negative personer for å redusere risikoen for å bli smittet med hiv. Kjernegruppen i Norge er menn og transpersoner som har ubeskyttet analsex med menn, men behandlingen kan være aktuell for andre som har annen økt risiko for hivsmitte.

Hvordan brukes PrEP?

For at PrEP skal beskytte mot hiv er det viktig at medisinen tas både FØR sex og i noen dager ETTER sex. PrEP i form av TDF/FTC kan tas på 2 forskjellige måter, enten **daglig** eller en kortere periode rundt sex (**ved behov 2-1-1**).

1) «Daglig PrEP»

Du er beskyttet 24/7. Dette egner seg hvis sex vanligvis er mer spontant, vanskelig å forutse, eller hvis du har sex minst én gang per uke. Det kan være enklere å innarbeide i den daglige rutinen, samt er du fortsatt godt beskyttet om du glemmer 1-2 tablett «en gang i blant».

Bruksmetode:

- ◆ Oppstartsdose: Ta 2 tablett 2-24 timer FØR planlagt sex.
- ◆ Deretter: 1 tablett på samme tidspunkt (+/- 2 timer) hver dag
- ◆ Hvis du bestemmer deg for å avslutte PrEP, må du forsikre deg om at du har tatt to enkelt doser PrEP etter den siste risikoen

2) «PrEP ved behov 2-1-1»

Dette egner seg hvis du har sjeldnere ubeskyttet analsex (f.eks. annen hver helg) og vet minst 2 timer på forhånd når dette skjer. Dette kan anbefales om du ikke ønsker å ta en tablett hver dag og trenger mindre enn 15-20 tabletter per måned. Det er en forutsetning at du er flink til å huske å ta tablettene til riktig tidspunkt.

(NB! Ikke egnet ved hepatitt B eller vaginalsex for personer med vagina)

Bruksmetode:

- ◆ Oppstartsdose: Ta 2 tabletter 2-24 timer FØR planlagt sex
- ◆ Deretter: 1 tablett på samme tidspunkt (+/- 2 timer) hver dag mens du har sex, til du har tatt 2 doser siden siste risiko (sex).
- ◆ Neste gang du skal ha sex, må du starte opp igjen minst 2 timer før planlagt sex. Er det under 3 dager siden sist tablett: start med 1 tablett. Over 3 dager siden: start med 2 tabletter.

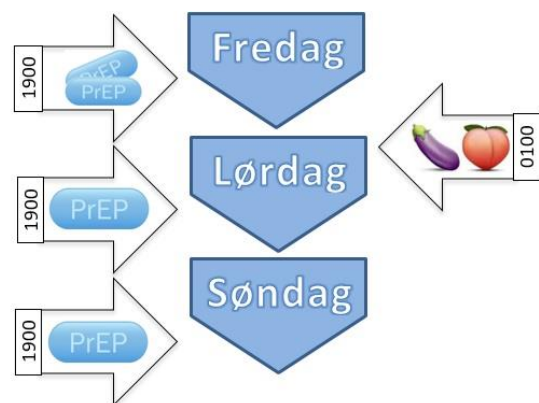
Eksempel 1: «PrEP ved behov 2-1-1»

– sex én gang

Hvis du kanskje skal ha sex fredag kveld:

- ◆ Ta to tabletter på fredag
 - f.eks. klokka 19.00 (minst 2 timer før sex)
- ◆ Du har sex natt til lørdag, f.eks. klokka 01.00
- ◆ Ta en tablett på lørdag og søndag
 - til samme tid, ca. klokka 19.00

Du har da tatt **TO enkeltdoser ETTER sist risiko for hivsmitte** og skal dermed ha fått tilstrekkelig beskyttelse.

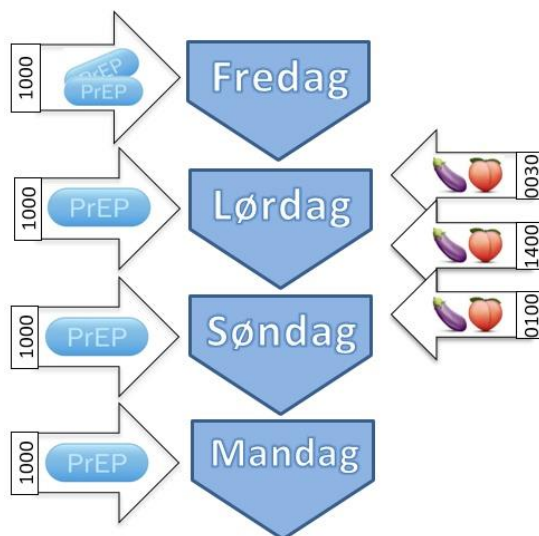


Eksempel 2a: «PrEP ved behov 2-1-1»

– sex flere ganger i løpet av en helg

Hvis du har sex flere ganger fra fredag kveld:

- ◆ Ta to tabletter på fredag,
 - f.eks. kl. 10.00 (minst 2 timer før sex)
- ◆ Du har f.eks. sex natt til lørdag, på dagen lørdag og natt til søndag
- ◆ Ta en tablett lørdag, søndag, mandag
 - til samme tid kl. 10.00



Dersom siste sex er etter kl. 10.00 søndag morgen, trenger du en tablett både mandag og tirsdag kl. 10.00.

Du har da tatt **TO enkeltdoser ETTER sist risiko for hivsmitte**

Eksempel 2b: «PrEP ved behov 2-1-1»

– ikke sex i helgen, men kanskje etter

Hvis det ikke blir til at du har sex på lørdag eller søndag, men du kanskje kommer til å ha sex på mandag kveld, fortsetter du å ta PrEP daglig og i to dager etter sex på mandag, dvs. tirsdag og onsdag.

Du har da tatt **TO enkeltdoser ETTER sist risiko for hivsmitte.**

Eksempel 2c: «PrEP ved behov 2-1-1» – ikke sex allikevel

Hvis du startet med PrEP, men ikke har hatt sex på lørdag og ikke har noen planer om å ha sex på søndag eller mandag heller, trenger du ikke å ta noen flere tabletter.

Eksempel 3: «Ferie- PrEP» – PrEP ved utenlandsopphold

Hvis du skal på ferie og forventer at du kommer til å ha sex på turen, og du ikke vanligvis har «høyrisiko sex» hjemme:

- ◆ For å få optimal beskyttelse under hele turen, og spesielt ved kryssing av tidssoner, anbefaler vi oppstart med to tabletter et par dager før du reiser.
- ◆ Deretter ta en tablett hver dag til samme tid gjennom hele ferien. Ved tidsforskjell og planlagt dose nattestid kan denne forskyves noen timer før.
- ◆ Ta en tablett 2 dager etter du har kommet hjem eller til det har gått 2 dager siden sist sex.

PrEP og bivirkninger

Risiko for hivsmitte må veies opp mot risiko for bivirkninger og kan kreve vurdering av andre spesialister.

Vanlige bivirkninger: Lett kvalme, diaré, oppblåsthet og hodepine. Disse symptomene forsvinner som regel etter noen dager/uker og kan være mest intense etter oppstartsdose med 2 tabletter. Noen oppgir mindre bivirkninger om de starter med 1 tablett daglig i 1 uke.

Uvanlige, men alvorlige bivirkninger:

- ◆ Nyreskade: Vi kontrollerer nyrene dine (blod- og urinprøve) når du bruker PrEP. Risikoen for nyreskade øker med alderen, nedsatt

nyrefunksjon, andre tilstander (f.eks. høyt blodtrykk) eller medisiner som påvirker nyrene dine. Eventuell nyreskade er som regel reversibel.

◆ **Skjelettskade:** PrEP er assosiert med reversibel redusert bentetthet.

PrEP og kontroller

Alle som står på PrEP skal gå til regelmessige kontroller, minst én gang årlig. Noen bør gå hyppigere, f.eks. personer med økt risiko for nyresykdom.

På kontrollene tar man opp risiko for hivsmitte, riktig bruk av PrEP, ev nye sykdommer og medisiner, videre behandling, samt tester for seksuelt overførte infeksjoner (soi).

PrEP og vaksiner

Hepatitt B: Alle som står på PrEP anbefales å ta hepatitt B-vaksine. Menn eller transpersoner som har sex med menn får denne gratis hos oss, ellers settes vaksinen hos fastlege, vaksinesenter eller apotek.

HPV: Alle HPV-vaksiner beskytter mot peniskreft, anuskreft og livmorhalskreft. HPV-vaksinen Gardasil 9 beskytter i tillegg mot kjønnsvorter. Vaksinen kan anbefales til PrEP-brukere avhengig av risiko.

Meningokokk: Vaksinen kan anbefales til PrEP-brukere avhengig av risiko. Se «vaksiner til MSM» på fhi.no.

Ofte stilte spørsmål / FAQ

Jeg har glemt å ta en eller flere tabletter – hva gjør jeg?

Selv om vi ikke anbefaler deg å glemme en tablett eller ta den for sent, er noe PrEP som regel bedre enn ingenting.

Daglig PrEP: Hvis du av og til glemmer én eller to tabletter per uke, må du ikke avslutte bruken av PrEP, men bare fortsette så snart du kommer på det. Du har sannsynligvis fremdeles nok virkestoff i kroppen til at det beskytter mot hiv. Hvis du ofte glemmer doser, bør du kontakte din PrEP-behandler for hivtesting og en prat om eventuelle tiltak.

Hvis du har glemt 3 eller flere tabletter på rad og har hatt ubeskyttet sex, ta én tablett og kontakt legevakst med tanke på PEP (se under).

Hvis du har glemt å ta PrEP i mer enn tre dager og du ikke har hatt sex i denne perioden, starter du opp igjen som vanlig og tar én tablett daglig.

PrEP ved behov 2-1-1: Hvis du har glemt å ta dose 2 eller 3 som du skulle (innenfor 2 timers vindu) og ikke har hatt sex i løpet av denne tiden, starter du opp igjen med 2 tabletter ved behov.

Hvis du har glemt å ta dose 2 eller 3 som du skulle (innenfor 2 timers vindu) og har hatt ubeskyttet sex i løpet av denne tiden ta én tablett og kontakt legevakst med tanke på PEP (se under).

Tips for å huske å ta tablettene: Velg et fast tidspunkt og forsøk å holde deg til dette hver dag. Koble det sammen med en rutinemessig aktivitet som tannpuss, eller sett en alarm på telefonen. Ved å bruke en dosett kan du lett se om du har tatt eller glemt en dose.

Jeg har nylig hatt ubeskyttet sex uten å ha tatt PrEP som jeg skulle – hva gjør jeg?

Risiko i løpet av de siste 72 timene: Kontakt legevakten så snart som mulig for å vurdere oppstart med PEP (posteksponeringsprofylakse). Dette er en 4 ukers kur med hiv-behandling. Ideelt sett bør PEP startes innen 4 timer og senest 72 timer etter risiko.

Hvis du fremdeles har noen PrEP-tabletter igjen, tar du én tablett og deretter oppsøke legevakten.

Risiko for over 72 timer siden: Ikke start opp med PrEP. Det er viktig at vi vet du ikke har blitt smittet med hiv før du begynner med PrEP igjen. Det er også for sent å ta PEP. Ta kontakt med oss umiddelbart for en samtale og prøvetaking. I mellomtiden er det viktig at du ikke har ny risiko for hiv-smitte, dvs. at du ikke har sex, ev. at du bruker kondom ved sex.

Hva kan skje om jeg «slurver» med PrEP?

Legemiddelresistens: Det er viktig at du tar PrEP korrekt. Hvis du blir hiv-positiv mens du tar PrEP, finnes det en liten risiko for utvikling av resistens mot medisinen. Dette kan føre til at din hiv-behandling kan bli mer komplisert. Andre PrEP-brukere vil heller ikke være beskyttet mot «din hivinfeksjon».

Resistens mot virkestoffene er uvanlig i Norge, men det er rapportert tilfeller av smitte med resistent virus hos PrEP-brukere på verdensbasis.

Beskytter PrEP mot andre seksuelt overførte infeksjoner (soi)?

Nei. PrEP beskytter ikke mot f.eks. syfilis, gonoré og klamydia/LGV. Vi anbefaler derfor kondom i tillegg til PrEP, da dette er en svært god beskyttelse mot alle soi. Du bør også teste deg jevnlig, og spesielt ved symptomer.

Kan jeg veksle mellom daglig og intermitterende bruk?

Hvis situasjonen og hiv-risikoen din endrer seg bør du også endre måten du tar PrEP på. I perioder kan det være lurt med daglig PrEP, mens ved sjeldnere sex kan «ved behov» PrEP være mer fornuftig. Dette prater vi om ved PrEP-kontrollene, eventuelt ta kontakt med oss om du har spørsmål.

Kan PrEP tas sammen med andre legemidler?

Interaksjoner: PrEP kan virke inn på andre medisiner og motsatt. Medisiner, tilskudd og midler som påvirker nyrene bør du være forsiktig med, eksempelvis regelmessig bruk av *Ibux / Voltaren*, kreatin eller anabole steroider. Interaksjoner må sjekkes om du starter med nye medisiner eller andre midler.

Gir PrEP 100 % beskyttelse hvis det tas korrekt?

Nei, dessverre. Det gir en utmerket beskyttelse, men når ikke helt 100%. På verdensbasis er det rapportert noen få tilfeller der personer har blitt smittet med hiv til tross for at de hadde tatt PrEP som de skulle.

Jeg tenker at jeg ikke trenger PrEP lenger? Hva gjør jeg?

PrEP er ikke ment som en livslang behandling og kan avsluttes om du ikke lenger har risiko for hiv. Vi diskuterer gjerne med deg, men beslutningen om å avslutte er din.

Om du går inn i et «lukket» forhold anbefaler vi at dere tar hivtest 12 uker etter sist sex med annen partner før dere har sex uten PrEP og uten kondom.

Om livssituasjonen din igjen endres og du senere ønsker å starte opp igjen med PrEP, har du åpen retur første år. Etter dette trenger vi en henvisning.

Olafiaklinikken

Seksjonen er senter for rådgivning, undersøkelse og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner



Olafia Johannesdottir
1863 – 1923

Åpningstider (drop-in)

Mandag kl. 10:45 til 17:00
Tirsdag - fredag kl. 07:45 til 10:30

Kontakt oss

Telefon 23 07 58 40
Åpningstider telefon: kl 08:30 - 14:00
Mandag, tirsdag, torsdag og fredag
Onsdager er telefonen stengt

Besøksadresse

Trondheimsveien 2
Bygg N, Oslo

Postadresse

Olafiaklinikken
Postboks 4763
0506 Oslo

Hvordan finne oss?

Trikk 17 til Heimdalsgata.
Trikk 11, 12 eller 18 til Nybrua.
Buss 30 til Herslebs gate

Olafiaklinikkens internettside

www.olafia.no