



PrEP – informasjon

for personer med vagina og som har vaginalsex

www.olafia.no

Revidert januar 2025

PrEP – FOR PERSONER MED VAGINA OG SOM HAR VAGINALSEX

Denne brosjyren omhandler personer med vagina som har vaginalsex. Ved vaginalsex kan PrEP tas daglig eller ved behov «PrEP 2-7».

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.

Hvem anbefales å ta PrEP?

PrEP brukes av hiv-negative personer for å redusere risikoen for seksuell smitte av hiv. Kjernegruppen i Norge har vært menn og transpersoner som har ubeskyttet analsex med menn, men PrEP er aktuelt for andre som har annen økt risiko for hivsmitte, f.eks. ciskvinner som har sex med personer i «kjernegruppen» eller med noen fra land med høy forekomst av hiv.

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 periode rundt sex (**ved behov 2-7**).

1) «Daglig PrEP»

Du er beskyttet 24/7. Dette egner seg hvis sex vanligvis er mer spontant, vanskelig å forutse, eller hvis du har «høyrisiko» sex flere ganger per måned. Kan være enklere å huske, og du er fortsatt godt beskyttet om du glemmer en tablett «en gang i blant».

Bruksmetode:

- ◆ Oppstartsdose: Ta 2 tabletter minst 2-24 timer FØR planlagt sex
- ◆ Deretter: 1 tablett på samme tidspunkt (+/- 2 timer) hver dag
- ◆ Avslutningsdose: Ved avslutning PrEP, må du ta 1 tablett daglig i 7 dager etter den siste «høyrisiko» sex

2) «PrEP ved behov 2-7»

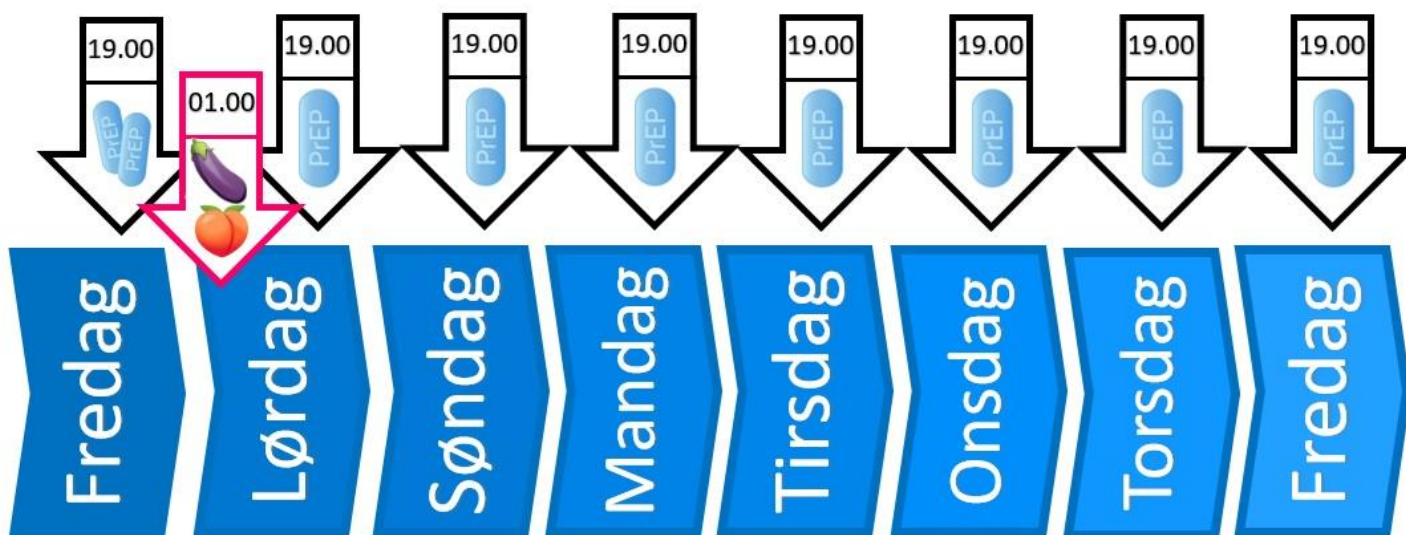
Egner seg hvis du har sjeldnere «høyrisiko» vaginalsex (f.eks. en gang i måneden) og vet minst 2 timer på forhånd når dette skjer. Anbefales om du ikke ønsker å ta en tablett daglig. (NB! Ikke aktuelt ved hepatitt B smitte)

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 7 doser siden siste risiko (sex).
- ◆ Neste gang du skal ha sex, må du starte opp igjen minst 2 timer før planlagt sex.

Eksempel 1: «PrEP ved behov 2-7» – sex én gang

Hvis du kanskje skal ha sex fredag kveld:



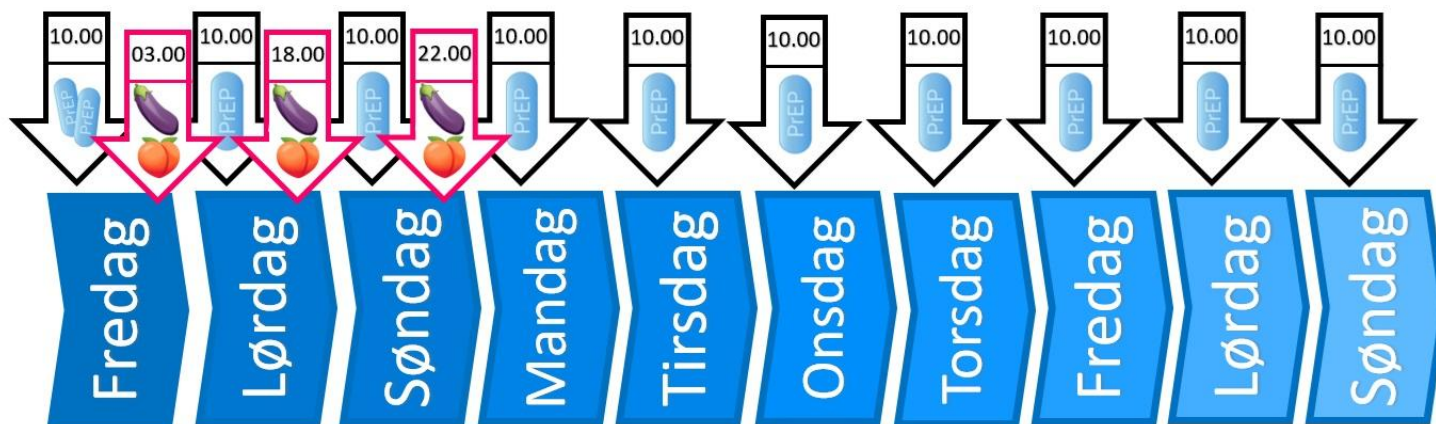
- ◆ Ta to tabletter på fredag - f.eks. klokka 19.00 (minst 2 timer før sex)
 - ◆ Du har sex natt til lørdag, f.eks. klokka 01.00
 - ◆ Ta en tablett daglig lørdag → fredag til samme tid, ca. klokka 19.00
- Du har da tatt **SYV enkelt doser ETTER sist risiko for hivsmitte** og skal dermed ha fått tilstrekkelig beskyttelse.

Eksempel 2: «PrEP ved behov 2-7» – sex flere ganger i løpet av en helg

Hvis du har sex natt til lørdag, lørdag kveld og søndag kveld:

- ◆ Ta to tabletter på fredag, - f.eks. kl. 10.00 (minst 2 timer før sex)
- ◆ Ta en tablett daglig fra lørdag → neste søndag, til samme tid kl. 10.00

PrEP – FOR PERSONER MED VAGINA SOM HAR VAGINALSEX



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

Eksempel 3: «PrEP ved behov 2-7» – ikke sex allikevel

- ◆ 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 til eventuelt 7 dager etter sex.
- ◆ Hvis du startet PrEP, men det ble ingen sex og du har ingen planer om sex de kommende dagene, kan du stoppe PrEP.

Eksempel 4: «Ferie- PrEP»

– PrEP ved utenlandsopphold, ingen «høyrisiko» sex hjemme.

Du skal på ferie og forventer at du kommer til å ha sex på turen:

- ◆ **START:** Ta 2 tabletter noen dager før du reiser så du blir vant til eventuelle kortvarige bivirkninger (som kvalme) hjemme. Du vil da også bygge opp konsentrasjon av medisin i kroppen som gjør deg godt beskyttet om det blir vanskelig å ta tiden til samme tid ved kryssing av tidssoner.
- ◆ **Deretter:** Ta en tablett daglig (ca. til samme tid) gjennom ferien.
- ◆ **STOPP:** Ta en tablett daglig til det har gått 7 dager etter du har kommet hjem eller siden sist «høyrisiko» 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.

Om bivirkninger av startdose er et problem:

- Del opp startdosen og ta de to tablettene med 6 timers mellomrom. Du er da beskyttet 2 timer etter andre tablett.
- Ev. start med en tablett daglig, du er da beskyttet etter 7 dager.

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. 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 A: Anbefales til menn som har sex med menn (MSM) samt personer som har eller har hatt hepatitt B eller hepatitt C.

Hepatitt B: Alle som står på PrEP anbefales å ta hepatitt B-vaksine. Dette kan settes hos fastlege, vaksinesenter eller apotek.

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

M-kopper: Anbefales hvis du selger sex, ev er mann/transperson som har sex med menn. Se «informasjon om vaksine mot m-kopper» på fhi.no

Ofte stilte spørsmål / FAQ

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

Noe PrEP er som regel bedre enn ingenting.

Hvis du har glemt én eller to tabletter i siste uken fortsette så snart du kommer på det. Du har sannsynligvis fremdeles nok virkestoff i kroppen til at det beskytter mot hiv.

- ◆ Hvis du har glemt 3 eller flere tabletter samme uken og ikke har hatt sex, start PrEP igjen med 2 tabletter
- ◆ Hvis du har glemt 3 eller flere tabletter samme uken og har hatt «høyrisiko» sex, ta 2 tabletter så raskt som mulig og kontakt legevaktsnarest med tanke på PEP (se under).
- ◆ Hvis du ofte glemmer doser, bør du kontakte din PrEP-behandler for hivtesting og en prat om eventuelle tiltak.

Tips for å huske å ta tablettene: Velg et fast tidspunkt, en rutinemessig tidsfast aktivitet (tannpuss?), eller sett alarm på telefonen og forsøk å holde deg til dette hver dag. En dosett kan hjelpe deg å holde oversikt.

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

Sex i løpet av de siste 72 timene: Kontakt legevakten så snart som mulig for å vurdere oppstart med PEP (posteksponeringsprofylakse). PEP er en 4 ukers kur med hiv-behandling. Ideelt sett bør PEP startes innen 4 timer og senest 72 timer etter risiko. Har du noen PrEP-tabletter igjen, ta to tabletter og oppsøk legevakten.

Sex 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 dessverre 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.

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.

Beskytter PrEP mot andre seksuelt overførte infeksjoner (soi)?

Nei. PrEP beskytter ikke mot f.eks. syfilis, gonoré, 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.

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 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.

Kan jeg veksle mellom «daglig PrEP» og «PrEP ved behov»?

Hvis 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 «Behovsbruk» være mer fornuftig. Dette prater vi om ved PrEP-kontrollene, eventuelt ta kontakt med oss.

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. De fleste hormoner/ p-piller er ok, men interaksjoner må alltid sjekkes.

Kan jeg ta PrEP hvis jeg ønsker å bli/er gravid eller ammer?

Hvis du ikke har hiv, men har pågående høy risiko for hivsmitte, kan du ta PrEP i form av TDF/FTC, selv hvis du er gravid eller ammer. Diskuter umiddelbart med behandleren din hvis dette er aktuelt.

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

PrEP er ikke ment som en livslang behandling og bør avsluttes om du ikke lenger har økt risiko for hivsmitte. 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 endres og du senere ønsker å starte opp igjen med PrEP, har du åpen retur første året. 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. 11:00 til 17:00
Tirsdag - fredag kl. 07:45 til 10:30

Kontakt oss

Telefon 23 07 58 40
mandag– tirsdag - torsdag - fredag
fra kl 08:00 - 11:00 og 13:00 - 15:00
onsdag fra kl 08:00 – 11:00

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