

Gezond leven met hiv

Gezond leven is voor iedereen belangrijk. Je lichamelijke en geestelijke gezondheid heb je voor een deel zelf in de hand. Heb je klachten, voel je je niet goed in je vel? Blijf er niet mee zitten en zoek ondersteuning.

Toekomst met hiv

Je kan [oud worden](#) [1] met hiv. Dagelijks je [hiv-remmers nemen](#) [2] speelt hierbij een belangrijke rol. Sommige studies geven aan dat mensen met hiv sneller verouderen. Andere onderzoeken wijzen op een levensverwachting die overeen komt met die van de algemene bevolking.

De levenskwaliteit is in ieder geval enorm verbeterd. Bij een goede [medische opvolging](#) [3] kan de hiv-arts aandoeningen al in de beginfase vaststellen en meteen behandelen om ze sneller onder controle te krijgen.

Gezond leven met hiv

Gezond leven kan je levenskwaliteit positief beïnvloeden.

[Gezonde voeding](#) [4] zorgt voor een hogere weerstand.

[Beweging](#) [5] leidt tot een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Stoppen of minderen met [roken, alcohol en/of drugs](#) [6] vermindert gezondheidsklachten.

[Voldoende rust](#) [7] verlaagt het risico op [stress](#) [8].

Een goede nachtrust zorgt voor een fris hoofd overdag.

Een goede geestelijke gezondheid

Een goede [geestelijke gezondheid](#) [9] is even belangrijk als een gezond lichaam. Je goed voelen in je vel kan helpen hiv een plaats te geven in je leven.

Zoek ondersteuning

Praten helpt. Misschien zijn er mensen uit je omgeving die ook met hiv te maken kregen.

Bij je hiv-referentiecentrum of [Sensoa Positief](#) [10] kan je terecht voor informatie, ondersteuning en advies. Je kan ook terecht bij de [gewone hulpverlening](#) [11]. Wil je graag een babbel met een lotgenoot? Neem contact op met Sensoa Positief.

Bron-URL: <https://www.levenmethiv.be/gezond-leven-met-hiv>

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar www.levenmethiv.be, mail positief@sensoa.be of bel 078-151.100.