

## Oud(er) worden met hiv

**Je kan oud worden met hiv.** Dagelijks je hiv-remmers nemen, goede medische opvolging en een gezonde levensstijl spelen hierbij een belangrijke rol.

## Levensverwachting

Ben je [therapietrouw](#) [1], dan heb je een levensverwachting die vergelijkbaar is met iemand zonder hiv. Hoe ouder je wordt, hoe meer kans op andere aandoeningen. Dat geldt voor iedereen. Bij een goede [medische opvolging](#) [2] kan de hiv-arts aandoeningen al in de beginfase vaststellen en meteen behandelen om ze sneller onder controle te krijgen.

## Levenskwaliteit

[Een gezonde levensstijl](#) [3] kan een invloed hebben op je levensverwachting.

Beweeg een halfuur per dag.

Eet gezond.

Stop of minder met roken.

Wees matig met alcohol en drugs.

Laat regelmatig bloeddruk en cholesterol controleren.

## Ouderdomsklachten

Iedereen die ouder wordt, krijgt last van ouderdomsklachten. Celfuncties en het [afweersysteem](#) [4] gaan langzaam achteruit.

Seropositieve mensen die roken hebben een grotere kans op deze aandoeningen.

Het is niet altijd duidelijk of de bijkomende problemen te maken hebben met het hiv-virus, jarenlang medicatiegebruik, het verouderingsproces zelf of andere factoren. Vroegtijdige behandeling van hiv geeft betere vooruitzichten.

## Mannen met hiv

**Regelmatig sporten** is goed voor het afweersysteem. Krachttraining is goed voor je algemene gezondheid. Het vergroot de vetvrije spiermassa, bevordert de stofwisseling en verbrandt calorieën.

Je hebt een groter risico op **osteoporose**. Hoe meer botmassa je opbouwt, hoe minder kans op botontkalking. Zorg voor voldoende calcium en vitamine D.

Drink **maximum 14 glazen alcohol**, gespreid over een week. Het verkleint je risico op een hartziekte op latere leeftijd.

Ongeveer de helft van de mensen met **teelbalkanker** krijgt zijn diagnose tussen 20 en 34 jaar. Controleer je teelballen zelf regelmatig op afwijkingen, knobbeltjes of zwellingen.

Bepaalde hiv-medicatie, roken, zwaarlijvigheid, te veel zout, een te hoge cholesterol verhogen het risico op een **hartaanval of beroerte**.

Seropositieve mannen met een midlifecrisis hebben meer kans op (gevoelens van) **angst of depressie**.

Sommige hiv-medicijnen verhogen het risico op een **nierziekte**. 2,5 liter water drinken per dag helpt.

Het risico op **diabetes type 2** stijgt vanaf je 40ste, een te hoge bloeddruk rond je 45ste.

De **lever** werkt minder actief en minder goed. Hij kan sneller beschadigd raken als je ook hepatitis C hebt of te veel alcohol drinkt.

Ongeveer 1 man op 8 krijgt **prostaatkanker**.

Je hebt een hoger risico op een erectiestoornis vanaf je 50ste. Het kan een teken zijn van diabetes, een nierziekte of hartprobleem.

Breng je huis- of hiv-arts op de hoogte van alle **geneesmiddelen** die je neemt. Hij of zij kan controleren of er wisselwerkingen zijn met je hiv-medicatie.

**Blijf actief** en neem deel aan het sociale leven. Het kan je welzijn verbeteren en gevoelens van isolatie en eenzaamheid beperken.

## Vrouwen met hiv

Laat vanaf je 20ste om de 3 jaar een **uitstrijkje** nemen voor **baarmoederhalskanker**.

**Regelmatig sporten** is goed voor het afweersysteem. Krachttraining is goed voor je algemene gezondheid. Het vergroot de vetvrije spiermassa, bevordert de stofwisseling en verbrandt calorieën.

Sommige hiv-geneesmiddelen kunnen de **werking van noodanticonceptie** verminderen.

Je hebt een groter risico op **osteoporose**. Hoe meer botmassa je opbouwt, hoe minder kans op botontkalking. Zorg voor voldoende calcium en vitamine D.

Sommige vrouwen hebben last van **gewichtstoename** door hiv. Eet gezond en gevarieerd, beweeg voldoende.

Leven met hiv geeft meer kans op (gevoelens van) **angst of depressie** en **slaapproblemen**.

Het risico op **diabetes type 2** stijgt vanaf je 40ste.

Sommige hiv-medicijnen verhogen het risico op een **nierziekte**. 2 liter water drinken per dag helpt.

Laat je vanaf je 50ste onderzoeken op **borstkanker**. Gelukkig geeft hiv geen hoger risico.

De **lever** werkt minder actief en minder goed. Hij kan sneller beschadigd raken als je ook hepatitis C hebt of te veel alcohol drinkt.

Tijdens de **menopauze** is er een tekort aan oestrogenen. Na de menopauze verhoogt het risico op osteoporose.

Rond je 65ste heb je meer kans op een te hoge bloeddruk. Bepaalde hiv-medicatie, roken, zwaarlijvigheid en te veel zout vergroten de kans op een **hartaanval of beroerte**.

Breng je huis- of hiv-arts op de hoogte van alle **geneesmiddelen** die je neemt. Hij of zij kan controleren of er wisselwerkingen zijn met je hiv-medicatie.

**Blijf actief** en neem deel aan het sociale leven. Het kan je welzijn verbeteren en gevoelens van isolatie en eenzaamheid beperken.

## Hiv-arts over ouder worden

[Lees het gesprek met Linos Vandekerckhove](#) [5].

## Filmpje

---

**Bron-URL:** <https://www.levenmethiv.be/medisch/ouder-words-met-hiv>

---

Sensoa Positief is er voor iedereen die geraakt is door hiv. Voor meer info surf naar [www.levenmethiv.be](http://www.levenmethiv.be), mail [positief@sensoa.be](mailto:positief@sensoa.be) of bel 078-151.100.