

# GEZOND LEVEN MANNEN EN HIV

Niemand denkt graag na over de effecten van ouder worden, maar het is handig te weten wat je kan verwachten. Met deze kennis kan je nu beslissingen nemen die een positieve impact zullen hebben op je toekomst en ook al plannen maken voor andere belangrijke mijlpalen in het leven.

Images in this document are stock photos. Posed by models.



20s

30s

40s

50s

60s

# 20 jaar

Je hebt je eerste echte job en je maakt nieuwe vrienden. Het is belangrijk dat je op deze leeftijd je gezondheid niet vergeet. Door nu kleine veranderingen in je leven in te passen, kan je je levensverwachting verbeteren zodat die bijna even goed is als iemand die hiv negatief is.



## DRINK VERSTANDIG WEET HOEVEEL JE DRINKT



Probeer niet meer dan 14 alcoholische dranken per week te verbruiken en spreid die over minstens 3 dagen zodat het geen zuippartijen worden. Dat kan je risico op een hartziekte later in je leven verhogen, en dat risico ligt al hoger voor veel mensen met hiv.

## € 93 MILJARD ZOVEEL WORDT ER PER JAAR AAN SUPPLEMENTEN BESTEED



Als je supplementen neemt om spieren op te bouwen, moet je dat aan je arts melden omdat sommige hiv-geneesmiddelen daar mogelijk een wisselwerking mee hebben. Steroïden mogen zeker niet genomen worden, tenzij voorgeschreven.

## 70% AANTAL MENSEN MET HIV DIE MOGELIJK EEN VITAMINE D-TEKORT HEBBEN



Zelfs als je achter in de 20 bent, kan je nog extra botmassa aanmaken. Mensen met hiv kunnen een groter risico hebben op osteoporose, dus hoe meer botmassa je nu opbouwt, des te minder kans heb je dat je later osteoporose ontwikkelt. Calcium en vitamine D zijn essentieel en zitten in visolie, zuivelproducten en eigeel. Raadpleeg je arts als je je zorgen maakt over je gehalte aan vitamine D.

## 20 JAAR LEEFTIJD VAN TOPSPIERKRACHT



Matig en regelmatig bewegen is goed voor je immuunsysteem op elke leeftijd. Je bereikt je piek in spierkracht tussen je 20e en 35e. Haal dus het meeste uit die periode door aan krachttraining te doen en evenwichtig te eten. Probeer misschien eens een voedseldagboek-app uit om je calorie-inname te meten.

## 95% OVERLEVINGSPERCENTAGE VAN MANNEN MET TEELBALKANKER



Het is altijd goed om je teelballen zelf eenmaal per maand te controleren op afwijkingen, knobbeltjes of zwellingen. Ongeveer de helft van de teelbalkankergevallen wordt gediagnosticeerd tussen 20-34 jaar, en het is bewezen dat mannen met hiv een hoger risico hebben.



# 30 jaar

Als 30<sup>er</sup> voel je je wellicht vrij onaangetast door de normale effecten van ouder worden die je later zal ervaren. Hoe druk je het ook hebt, verwaarloos je gezondheid niet. Deze jaren als 30<sup>er</sup> zijn belangrijk om de kans op latere problemen te beperken.



## LICHAAMSMASSA BEGINT TE VERANDEREN



Naarmate je ouder wordt, vertraagt het metabolisme. Het lichaam heeft minder energie nodig en begint meer lichaamsvet en minder spiermassa op te slaan. Hiv kan ook bijdragen tot veranderingen in het metabolisme, wat een groter risico op een hartziekte kan geven. Via veranderingen in levensstijl, zoals je voeding en lichaamsbeweging aanpassen, kan je dat risico verlagen. Als je je zorgen maakt, praat dan met je arts.

## ROKEN

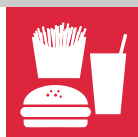


### OVERWEEG TE STOPPEN

Roken is het grootste vermijdbare gezondheidsrisico in Europa. Mensen met hiv hebben een hoog risico om vroeger te sterven als ze roken, en dat risico stijgt met de leeftijd. Als je nog niet gestopt bent met roken, overweeg dat dan nu. Raadpleeg je arts voor hulp en advies om te stoppen.



# 1.164



## KCAL IN EEN BIG MAC<sup>®</sup>-MAALTIJD

Sommige mensen krijgen het gedaan om de ongelooflijke hoeveelheid van 1000 calorieën op te eten telkens ze naar een fastfoodrestaurant gaan. Doe dat slechts tweemaal per week en je hebt meer dan 6 kg extra gewicht in een jaar. Daarnaast kunnen sommige mannen ook een gewichtstoename ervaren door hun hiv.

### WAT JE KAN DOEN :

Evenwichtig eten

Zorgen voor voldoende  
lichaamsbeweging



EIWITTEN  
GROENTEN  
ZUIVELPRODUCTEN  
FRUIT  
GRANEN

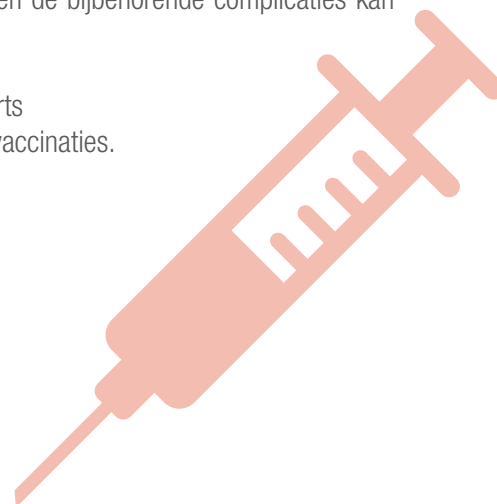


## JAARLIJKSE GRIEPPVACCINATIE



Iedereen die hiv heeft, ongeacht de leeftijd, moet een griepschietje krijgen, want het risico op een ernstige griep en de bijbehorende complicaties kan hoger liggen.

Raadpleeg je arts  
voor jaarlijkse vaccinaties.



# 40 jaar

Grijs worden en rimpels zijn wellicht het minste van je zorgen als 40<sup>er</sup>. Meer verantwoordelijkheid, zowel thuis als op het werk, kan meer stress betekenen - je gezondheid komt misschien op de tweede plaats en kan hieronder lijden. Let op voor tekenen en symptomen van ouder worden en neem nu al alle nodige voorzorgsmaatregelen voor je gezondheid.



## 47%



### PERCENTAGE MANNEN DAT ZONNEPRODUCTEN GEBRUIKT

Ongeacht hun hiv-status hebben mannen tweemaal zoveel kans op huidkanker dan vrouwen en mannen boven de 40 hebben de hoogste blootstelling aan schadelijke uv-stralen. 47% van de mannen gebruikt zonneproducten, ten opzichte van 65% van de vrouwen. Speel op veilig en bescherm je! Raadpleeg je arts als je je zorgen maakt over huidveranderingen.

## 35-50 JAAR



### DE LEEFTIJD VAN EEN MIDLIFECRISIS

Er worden vaak grapjes gemaakt over de midlifecrisis van de man, maar voor veel mannen is dat een schokkende ervaring. Dat kan te wijten zijn aan het gevoel dat het leven niets meer te bieden heeft en kan veroorzaakt worden door een grote levensverandering, zoals een scheiding, ziekte, een sterfgeval of ontslag. Het is geen medische aandoening, maar mensen die een midlifecrisis doormaken, kunnen angst en depressie ervaren en die twee zaken komen vaker voor bij mensen met hiv. Bespreek met je arts hoe je dat kunt aanpakken.

## 40 JAAR



### DE LEEFTIJD MET EEN HOGER RISICO OP BLOEDDRUKPROBLEMEN

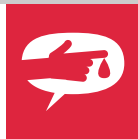
Doorgaans verhoogt de bloeddruk met de leeftijd en begint het risico te stijgen wanneer mannen midden in de 40 zijn. Dat kan sneller gaan door bepaalde hiv-behandelingen, roken, zwaarlijvigheid en te veel zout, zaken die het risico op een hartaanval of beroerte vergroten.

## 2,5 LITER PER DAG



De nieren hebben verschillende functies - het verwijderen van afvalproducten en te veel water, je bloeddruk mee onder controle helpen houden, hormonen aanmaken en de mineralen in je lichaam in evenwicht houden. Goed voor ze zorgen, is belangrijk voor je algemene gezondheid. Je zou 2,5 liter per dag moeten drinken. Sommige, maar niet alle hiv-geneesmiddelen kunnen het risico op een nierziekte doen stijgen. Raadpleeg je arts over de resultaten van je nieronderzoek.

## HOGER RISICO OP DIABETES



Het risico op diabetes type 2 stijgt bij mannen in de 40, ongeacht de hiv-status. Dat risico is groter bij mensen met hiv. Vraag je arts naar de resultaten van je bloedsuikerspiegel en pas je levensstijl aan als je een risico hebt.

## VERMIJD WISSELWERKINGEN TUSSEN GENEESMIDDELEN



Je moet het je arts zeker laten weten als je vrij verkrijgbare geneesmiddelen neemt. Je arts kan controleren of er mogelijke ongewenste wisselwerkingen zijn met je hiv-medicatie.





# 50 jaar

Tegen dat je een 50<sup>er</sup> bent, kan je waarschijnlijk niet meer om het feit heen dat je ouder wordt - je merkt wellicht nieuwe kwaaltjes en pijn of veranderingen in je welzijn. Er zijn een aantal dingen waarvoor je moet opletten.



## 54% VAN DE EUROPEANEN HEEFT TE VEEL CHOLESTEROL



Wereldwijd komt een hoge cholesterol het meest voor in Europa en dat is een belangrijke oorzaak van hartziekte en beroerte. Hiv zelf en sommige behandelingen kunnen het cholesterolgehalte ook doen stijgen. Het risico op beroerte en hartziekte stijgt nog meer als je rookt en een hoge bloeddruk hebt. Raadpleeg je arts over de resultaten van je bloedonderzoek op cholesterol.

## DIKKEDARMKANKER

2<sup>E</sup> MEEST VOORKOMENDE OORZAAK VAN OVERLIJDEN DOOR KANKER BIJ DE ALGEMENE BEVOLKING



Colorectale kanker is de tweede meest voorkomende oorzaak van overlijden door kanker in Europa, ongeacht de hiv-status. Praat met je arts over colorectale screening; die wordt aanbevolen voor iedereen die ouder is dan 50.

## DE 3 VAAKST VOORKOMENDE SLAAPHOUDINGEN: ZIJ, RUG EN BUIK



Slaap patronen veranderen vaak met het ouder worden. Te weinig slaap krijgen, kan je risico op bepaalde gezondheidsproblemen verhogen. Als je slaapproblemen hebt, raadpleeg dan je arts voor advies over hoe je dat kan aanpakken.

## MEER ERECTIESTOORNISSEN



Mannen met hiv hebben een hoger risico op een erectiestoornis (geen erectie kunnen krijgen of aanhouden) op deze leeftijd. Dat moet je je arts zeker laten weten, want het kan een teken zijn van een ander gezondheidsprobleem zoals diabetes, nierziekte en hartziekte.

## T-SCORE :



### EEN MAAT VOOR BOTMINERAALDICHTHEID

Mannen in de 50 hebben niet zo'n snel verlies van botmassa als vrouwen - maar tegen de leeftijd van 65 of 70 ligt dat gelijk. Mensen met hiv kunnen een hoger risico op verlies van botmassa hebben, dus zorg ervoor dat je elke dag voldoende calcium en vitamine D inneemt en praat met je arts over hoe je de gezondheid van je botten het beste kunt volgen en aanpakken.

## MEER DAN 500 HET AANTAL FUNCTIES DAT DE LEVER UITOEFENT



Naarmate je ouder wordt, wordt de lever minder actief en minder doeltreffend om voedsel en chemicaliën te verteren. Je lever kan sneller beschadigd raken als je ook besmet bent met het hepatitis C-virus of te veel alcohol drinkt. Vraag je arts naar de resultaten van je leveronderzoek.

## 50<sup>ER</sup> HET RISICO OP PROSTAAT-KANKER BEGINT TE STIJGEN



Prostaatkanker treft hoofdzakelijk mannen ouder dan 50 en je risico stijgt met het ouder worden. Ongeveer 1 man op 8 krijgt op een bepaald moment in zijn leven prostaatkanker. Oudere mannen, mannen met prostaatkanker in de familie en zwarte Afro-Caraïbische mannen hebben een hoger risico. Er is geen hoger risico voor mannen met hiv. Als je je zorgen maakt, praat dan met je arts.

# 60 jaar

## en ouder

Je bent 60 geworden en bijna toe aan je pensioen; je kan beginnen genieten van een trager levensritme. Als je vanaf je jonge jaren positieve levensstijlkeuzes gemaakt hebt, dan heb je meer kans op een goede kwaliteit van leven, dus doe zo voort; ga door met je gezonde levensritme als 60<sup>er</sup> en ook daarna.



# 60 JAAR



## LEEFTIJD WAAROP HET RISICO OP EEN BEROERTE STIJGT

Het risico op een beroerte stijgt met de leeftijd en verschillende factoren kunnen het proces versnellen. Dat zijn hiv, roken, een hoge bloeddruk (hypertensie), zwaarlijvigheid, een hoge cholesterol, diabetes en overmatig alcoholgebruik. Praat met je arts over hoe je je risico's kunt beperken.

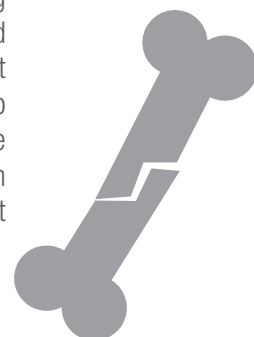


# 65 JAAR



## BIJNA IEDEREEN HEEFT OP DEZE LEEFTIJD EEN BRIL OF LENZEN NODIG

Met regelmatige oogtesten, de juiste lenzen en een goede oogzorg heb je meer kans dat je zicht goed blijft. Dat verbetert je kwaliteit van leven en beperkt het risico op ongevallen zoals valpartijen die botbreuken als gevolg kunnen hebben - vraag je arts hoe vaak je getest moet worden.



# GELUKKIG BLIJVEN IN JE RIJPERE JAREN



Veel mensen met hiv die ouder zijn, zijn tevreden met hun kwaliteit van leven. Actief blijven, deelnemen aan het sociale leven en lid zijn van een club of groep kan je welzijn verbeteren en gevoelens van isolatie en eenzaamheid beperken.



Bekijk de video "Ouder worden met HIV" op [www.ouderwordenmethiv.be](http://www.ouderwordenmethiv.be)