

HIV is: JUST A PART OF ME



10 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. **Bespreek de beste manieren om het risico op kanker te beperken met je hiv-arts.**
2. **Rook niet.**
3. **Eet gezond en evenwichtig.**
Beperk zout, vet en suiker en eet meer groenten en volle granen.
4. **Let op je gewicht.**
5. **Beweeg regelmatig.**
6. **Gebruik zonnecrème** om het risico op huidkanker te verminderen.
7. **Drink niet te veel alcohol.** <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>
Vraag hulp om te minderen of te stoppen.
8. **Ken je familiegeschiedenis.**
9. **Laat je regelmatig screenen** voor bepaalde soorten kanker (teelbalkanker, dikkedarmkanker, prostaatkanker,...) zoals aanbevolen voor je leeftijdsgroep en door je arts.
10. **Download apps waarmee je je gezondheid kunt volgen** en die je bijvoorbeeld helpen om te stoppen met roken.