

**HIV
is:**

**JUST A PART
OF ME**



10 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. **Drink niet te veel alcohol.** <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>
Vraag hulp om te minderen of te stoppen.
2. **Eet gezond en evenwichtig.** Beperk zout, vet en suiker en eet meer groenten en volle granen.
3. **Denk aan soa's.**
Vrijen zonder condoom verhoogt de kans op besmetting met virale hepatitis.
4. **Breng je hiv-arts op de hoogte als je steroïden of drugs gebruikt.**
Vraag hulp om te minderen of te stoppen.
5. **Vraag je hiv-arts naar de resultaten van je leverfunctietest.**
6. **Laat je vaccineren voor hepatitis A en B.**
7. **Laat je testen op hepatitis A, B en C.**
8. **Bespreek met je hiv-arts** welke supplementen of andere medicatie je neemt.
Misschien zijn ze schadelijk voor je lever.
9. **Vraag je hiv-arts** welke impact al je medicatie, ook die voor hiv, op je lever heeft.
10. **Download apps waarmee je je gezondheid kan volgen.**
Bijvoorbeeld resultaten van levertests, hulp om te stoppen met drinken.