

# HIV is: JUST A PART OF ME



## 10 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. **Praat met je hiv-arts** over je zorgen en angsten.
2. **Omring jezelf met positieve mensen** zoals vrienden of familie.
3. **Zorg voor jezelf** door goed te eten, regelmatig te bewegen, alcohol en cafeïne te beperken.
4. **Gebruik geen alcohol of drugs** om mentale problemen te verhelpen.
5. **Probeer ontspanningstechnieken** zoals meditatie of massage.
6. **Praat met je hiv-arts** over de kwaliteit van je slaap.
7. **Schat jezelf naar waarde.** Wees vriendelijk voor jezelf, bekritiseer jezelf niet en maak tijd voor hobby's en favoriete bezigheden.
8. **Praat met je hiv-arts** over therapie.
9. **Besprek met je hiv-arts of antidepressiva** een geschikte optie voor je zijn.
10. **Download apps waarmee je je gezondheid kan volgen.** Zoals je eetgewoonten noteren of je algemene gezondheid onder controle houden.