



## 10 TIPS OM GEZOND TE BLIJVEN

1. Eet gezond en evenwichtig.
2. Zorg dat je voldoende water drinkt.
3. Doe aan sport of beweeg regelmatig.  
Zo heb je een lager risico op diabetes en behoud je een gezonde bloeddruk.
4. Rook niet.
5. Drink niet te veel alcohol. <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9438-alcohol>  
Vraag hulp om te stoppen of te minderen.
6. Vraag je hiv-arts naar de resultaten van je nierfunctietest.
7. Vraag je hiv-arts welke impact je hiv-medicatie heeft op je nieren.
8. Laat je testen op hepatitis C.
9. Laat het je hiv-arts weten als je steroïden of drugs gebruikt. Vraag hulp om te minderen of te stoppen.
10. Download apps waarmee je je gezondheid kan volgen.  
Zoals je voedingsgewoonten noteren of hulp om te stoppen met drinken.