HOE OM NA JOU FISIESE GESONDHEID OM TE SIEN

Soos wat jy ouer word, word jou immuunstelsel swakker. Dit kan lei tot ouderdomsverwante gesondheidsprobleme wat bekend staan as nie-aansteeklike siektes en ander gesondheidstoestande.

As jy die MIV en jou gesondheid goed wil bestuur soos jy ouer word, moet jy let op die volgende:

- Monitor jou cholesterol, bloeddruk en suikervlakke – hierdie is almal algemene probleme vir ouer mense.
- Gesels met jou gesondheidswerker oor enige nuwe simptome wat jy opmerk en gaan vir ondersoeke om nuwe siektes op te spoor.
- Vertel vir jou gesondheidswerker alles oor jou medisyne en enige aanvullings wat jy gebruik.
- Sorg dat jy die name ken van jou ARV's en enige ander medisyne wat jy neem, ook die dosissterkte – dit staan op die pakkie of die bottel.
- Gesels met jou gesondheidswerker om seker te maak dat dit veilig is om jou ARV's saam met ander medisyne te neem. Sekere medisyne moet verkieslik nie saam met ARV's geneem word nie want dit verminder die effektiwiteit daarvan.

HOE OM POSITIEF TE BLY SOOS WAT JY OUER WORD

Soos wat jy ouer word en met MIV leef, behoort jy:

- te besef dat mense jou eerste as 'n ouer persoon sal aansien voordat hulle iets oor jou MIV-status vermoed.
- trots te wees op wie jy is en wat jy in jou lewe bereik het.
- maniere te vind om tot die welsyn van jou familie en gemeenskap by te dra.
- maniere te vind om met ander mense in kontak te bly en eensaamheid te vermy.
- jou brein te oefen deur nuwe dinge te leer.
- aktief te bly deur fisiese dinge te doen wat jy geniet.
- by 'n steungroep aan te sluit met mense wat verstaan wat jy deurmaak.
- ander mense oor MIV in te lig en op te voed sodat hulle MIV in 'n nuwe lig kan beskou.

Zenzele se publikasiereeks 'Leef met MIV' sluit die volgende brosjures in:

1 BEHANDELING
2 OPENBAARMAKING
3 NAKOMING
4 PMTCT
5 LIEFDE EN SEKS
6 VOEDING EN LEWENSTYL
7 ADOLESSENTE EN MIV
8 OUDWORD MET MIV

WAAR OM HULP EN STEUN TE KRY

Indien jy met MIV leef, is jy nooit alleen nie. Jy kan hulp en steun kry as jy daarvoor vra. Baie organisasies laat toe dat gratis oproepe na ervare beraders gemaak word 24 uur per dag.

Vigs-hulplyn **0800 012 322**
Gender-based Violence Command Centre **0800 428 428**
Lifeline Counselling Line **0861 322 322**
Suicide Crisis Line **0800 567 567**
Kinderlyn (onder 17) **0800 055 555**
Substance Abuse Line **0800 12 13 14**
MomConnect ***134*550#**

Gaan na www.healthsites.org.za as jy soek na MIV-steundienste in enige deel van Suid-Afrika vir 'n ondersteuningsgroep in jou area.

Vir 'n steungroep op Faceboek, gaan na BrothersforlifeSA of ZAZI. Jy kan ook die webwerwe www.brothersforlife.mobi of www.zazi.org.za besoek.

Daar is meer inligting oor hoe om met MIV saam te leef in ander brosjures in die Zenzele-reeks.

J7387Afri - 0860 PAPRIKA

Phila
BROTHERS FOR LIFE
ZAZI

OUDWORD MET MIV

8 LEEF MET MIV: SOOS JY OUER WORD

Hou vol met ARV's

zenzele
Die toekoms behoort aan ons

Hoe om gesond te bly

VIRUSONDERDRUKKING

DIE OUDWORDPROSES

HOE OM SIEKTE TE HANTEER

HOE OM POSITIEF TE BLY

OUDWORD MET MIV

PEPFAR

FPD

MIV IN DIE LIGGAAM

MIV is 'n virus wat die immuunstelsel, wat jou liggaam teen infeksie en siekte beskerm, verswak. Wanneer jou immuunstelsel swak is, kan jou liggaam nie teen infeksies en siektes veg nie. As MIV nie met ARV's behandel word nie, kan jy 'n versameling siektes kry wat Verworwe Immuniteitsgebreksindroom (Vigs) genoem word.

IMMUUNSTELSEL WORD VERSWAK

KRY BEHANDELING VIR MIV

Die enigste medisyne wat MIV kan beheer is antiretrovirale middels (ARV's). Nakoming (om die ARV's presies te neem soos wat die gesondheidswerker sê en die instruksies na te kom), verminder die aantal MI-virusse in die liggaam, dan verhoog die CD4-telling en die immuunstelsel kan herstel. Hierdie proses word virusonderdrukking genoem. Dit beteken nie dat die MIV genees is nie, dit beteken dat daar slegs 'n klein hoeveelheid MI-virusse in die bloed is. Dit beteken verder dat jy beter gesondheid sal geniet en dat die risiko kleiner is dat die MI-virus na iemand anders oorgedra kan word.

VIRUSONDERDRUKKING

MIV EN OUDWORD

As jy jou ARV's korrek neem, sal dit die viruslading in jou bloed onderdruk en help om jou immuunstelsel sterk te hou. Dit is ook belangrik om gesond en gemotiveerd te bly soos wat jy ouer word met MIV.

Hierdie brosjure is ondersteun deur Koöperatiewe Ooreenkomsnommer GH001932-01 van die Verenigde State se Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Die inhoud is uitsluitlik die verantwoordelikheid van die skrywers en weerspieël nie noodwendig die amptelike sieninge van die VS se Centers for Disease Control and Prevention, hulle Departement van Gesondheid en Menslike Dienste, of die regering van die VS nie.

"Ek het nog baie om voor te leef. Ek wil mense wys dat dit nie saak maak hoe oud jy is nie, jy kan oorleef met MIV. Met die regte ingesteldheid en deur jou medisyne te neem, kan jy dit reg kry."

Cindy Pivacic

LANGTERMYN NEWE-EFFEKTE VAN ARV's

As mens ARV's vir baie jare neem, kan dit langtermyn newe-effekte hê. Die newe-effekte wissel van mens tot mens, en sommige mense mag nie eens daarmee sukkel nie.

Gesels met jou gesondheidswerker oor enige nuwe simptome sodat hulle jou kan help om dit te hanteer. Jy kry dalk nuwe medisyne om die newe-effekte te behandel en hulle mag selfs jou ARV-regimen verander.

Sekere newe-effekte kan beheer word met medikasie en/of lewenstylveranderinge.

ALGEMENE LANGTERMYN NEWE-EFFEKTE VAN ARV'S	DINGE WAT JY KAN DOEN OM GESOND TE BLY
Diabetes	• Let op jou gewig, en probeer om nie gewig op te tel nie. • Eet 'n gesonder dieet. • Bly aktief. • Hou op rook.
Verswakking van die bene (osteoporose)	• Doen gewigsdraende oefeninge soos stap, draf of klim trappe. • Eet meer vars vrugte en groente. • Verhoog kalsium en vitamien D en K. • Wees versigtig om nie te val nie. • Verminder stres. • Sorg dat jy meer slaap.
Nierprobleme	• Gaan vir gereelde nierfunksietoetse. • Drink baie water. • Verminder jou soutinname. • Eet 'n gesonder dieet.
Hartsiekte	• Eet 'n gesonder dieet. • Bly aktief. • Hou op rook. • Verminder stres.
Lewerskade	• Gaan vir gereelde nierfunksietoetse. • Vermy alkohol en dwelms.
Hoë cholesterol	• Kies kos wat laag is in transvette. • Eet meer veselryke kos. • Verminder alkohol. • Bly aktief.
Veranderinge in hoe die liggaam vet verbruik en stoor	• Volg 'n gesonder dieet. • Bly aktief.
Senustelselprobleme (slaapprobleme, depressie en duiseligheid)	• Sorg dat jy meer slaap • Verminder alkoholinname. • Oefen jou brein deur geheuespeletjies en woordspeletjies te speel, en skryf met die hand.