HANDHAAF GOEIE GEESTESGESONDHEID

Wanneer jy uitvind dat jy MIV het, kan jy jouself bekommer oor hoe dit jou lewe en toekoms sal raak.

Jy sal deur verskillende dinge op verskillende stadiums van jou lewe met MIV ontstel word.

Soek iemand wat jy kan vertrou om oor jou gevoelens te praat, of kry 'n steungroep, of ander mense wat in dieselfde bootjie as jy sit.

Vra vir professionele hulp by die kliniek sodra jy voel dat dinge te veel raak vir jou.

VERMY ANDER GESONDHEIDSRISIKO'S

Dit is baie gevaarlik vir mense wat met MIV leef, om tabak, alkohol en dwelms te gebruik:

- Rook kan die risiko verhoog dat jy TB en ander longsiektes kry indien jy MIV-positief is.
- Dwelms en alkohol kan jou vermoë aantas om goeie besluite oor veilige seks of behandeling te maak, en dit kan langtermyngevolge vir jou geestesgesondheid inhou.
- Alkohol, dwelms en ARV's sal die lewer aantas. Die gebruik van alkohol en ander middels kan jou kanse verhoog op lewerkomplikasies.

DOEN MEER OEFENING

Gereelde oefening kan positiewe voordele vir jou gesondheid inhou. Dit sal jou help om sterker te voel en jou immuunstelsel 'n hupstoot gee, ook om stres en die newe-effekte van die ARV's te hanteer. Bou tyd in jou daaglikse program in vir eenvoudige oefeninge om jou te help om aktief te bly. Kies 'n prettige aktiwiteit wat jou lewenstyl pas.

KRY GENOEG RUS

Rus, ontspanning en slaap is baie belangrik vir elke mens. As jy met MIV leef moet jy genoeg rus kry sodat jou immuunstelsel sterk kan word. Dit sal jou die energie gee om die uitdagings te hanteer wat elke dag bring.

Volwassenes behoort 7 – 9 uur slaap elke nag te kry. Probeer om in 'n roetine te kom en gaan elke aand dieselfde tyd slaap.

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

VOEDING EN LEWENSTYL

6 LEEF MET MIV: BLY GESOND EN WEES GELUKKIG

zenzele
Die toekoms behoort aan ons

PEPFAR

FPD

VAL CD4-SELLE AAN

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

LEEF GESOND MET MIV

Die beste manier om gesond te bly as jy MIV het, is om so gou moontlik behandeling te kry, eerder as om te wag totdat jy siek word of die simptome begin wys. Gesels met jou gesondheidswerker om uit te vind watter behandelingsplan die beste vir jou sal werk, hoe om ondersteuning te kry, en hoe om enige newe-effekte te hanteer sodat jy die behandeling korrek vir die res van jou lewe kan neem.

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.

"Om goed te lewe beteken om die regte ingesteldheid en houding te hê, gesond te eet, die regte lewenstyl te volg en jou medisyne te neem – om altyd jou ARV's te vat."

Cindy Pivacic

HOU VOL MET JOU ARV's

As jy eers met ARV's begin, moet jy jou medisyne elke dag op dieselfde tyd neem. Dit is iets waartoe jy jouself verbind vir die res van jou lewe. Dit is belangrik om nooit jou ARV's oor te slaan of te stop nie – nie eens een enkele dag nie.

Gaan kliniek toe vir opvolgbesoeke en kry jou ARV's betyds sodat jy nie sonder pille sit nie. As jy jou ARV's oorslaan of stop kan dit veroorsaak dat jy weerstand opbou teen die middels, en dit beteken dat die behandeling nie langer die MI-virus kan beheer nie.

HOE OM INFEKSIES TE BEHANDEL

Jy mag opportunistiese infeksies kry wat aan MIV gekoppel is, of newe-effekte as gevolg van die ARV's of enige ander algemene infeksie.

As jy siek word moet jy so gou moontlik vir jou gesondheidswerker daarvan sê sodat jy behandeling kan kry. Met behandeling kan meeste infeksies suksesvol genees word.

HOE OM 'N GESONDE LEWENSTYL TE KIES

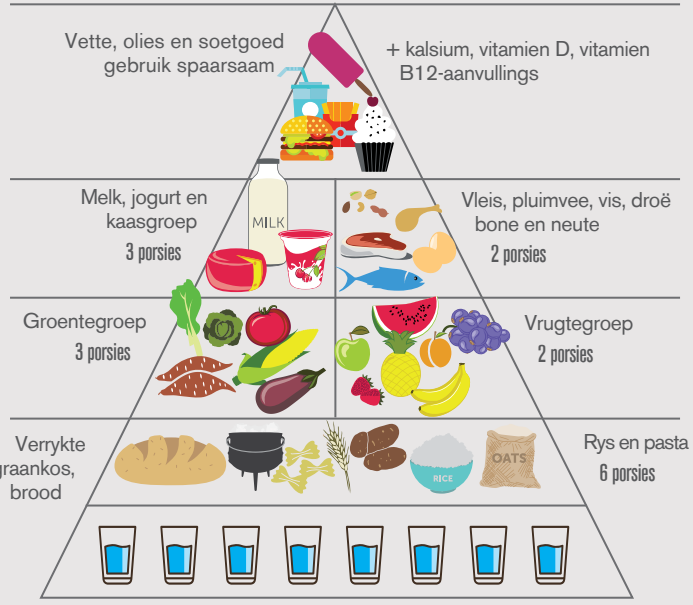
Mense wat met MIV leef, moet dieselfde gesonde lewenstyl as ander mense volg. Dit behels:

- Eet 'n gebalanseerde dieet;
- Kry gereeld oefening;
- Kry genoeg rus; en
- Sorg vir jou geestelike en emosionele welsyn.

'n Gesonde lewenstyl sal jou help om:

- Die ARV's te verwerk en enige newe-effekte te hanteer.
- Jou immuunstelsel sterk te hou sodat dit beter in staat is om infeksies en siektes te beveg.
- Jou risiko te verlaag om hartsiektes, diabetes, kanker en hoë bloeddruk te ontwikkel.
- 'n Gesonde gewig te bereik en te handhaaf.

VOLG 'N GEBALANSEERDE DIEET

Deur gesonde keuses oor kos en drank te maak, sal jy beter voel en meer energie hê. Om gesond te eet beteken om 'n gebalanseerde dieet van eenvoudige, vars en nie-verwerkte kos te volg.

Indien jy naar voel, of as gevolg van die ARV's vind dat jy nie eetlus het nie, moet jy met jou gesondheidswerker of dieetkundige gesels.