

NB

nam www.aidsmap.com

Fakta om HIV

Syv måter å ta vare på helsen din



Ønsker du å vite mer?

NAM er en frivillig organisasjon for HIV-rammede i Storbritannia. Vi har et nært samarbeid med eksperter innen medisin, forskning og sosial omsorg, og med mennesker som er personlig berørt av HIV. Vi produserer trykt og nettbasert HIV-informasjon på engelsk, inkludert informasjon til personer som lever med HIV og profesjonelle helsearbeidere som jobber med HIV.

Dette stoffet er basert på en opprinnelig opphavsrettsbeskyttet publikasjon fra NAM. NAM kan ikke holdes ansvarlig for oversettelsens nøyaktighet eller dens lokale relevans.

Vi beklager at vi, som en engelsktalende organisasjon, ikke kan besvare korrespondanse på norsk. Vårt nettsted, aidsmap.com inneholder imidlertid en søkbar database over tjenester i hele verden. Du kan bruke denne til å finne eventuelle organisasjoner eller helsetjenester der du er.

På aidsmap.com finner du også annen oversatt informasjon som du kan lese og laste ned.

NAM
Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE
Storbritannia
Tlf.: +44 (0) 20 7840 0050
Faks: +44 (0) 20 7735 5351
Nettsted: www.aidsmap.com
E-post: info@nam.org.uk

Informasjon i denne brosjyren bygger på anbefalt praksis for behandling og pleie av HIV i Europa.

Innhold & design finansieres av det britiske *NHS Pan-London HIV Prevention Programme* og det britiske *NHS South West Essex*.

Copyright ©NAM 2010. Registrert som veldedig organisasjon nr. 1011220 i Storbritannia

NAM gir hvert år ut informasjon kostnadsfritt, som denne brosjyren, til tusenvis av mennesker som lever med HIV. Du kan gi en gave ved å gå til www.aidsmap.com/donate.

Takk til sykepleierne på Infeksjonsmedisinsk poliklinikk, Oslo University Hospital, Ullevål for oversettelse av dette heftet.

Det er mye du kan gjøre for å ta vare på helsen din.

Det handler ikke bare om å ta piller.

1 Spis en balansert kost.



2 Mosjonér.

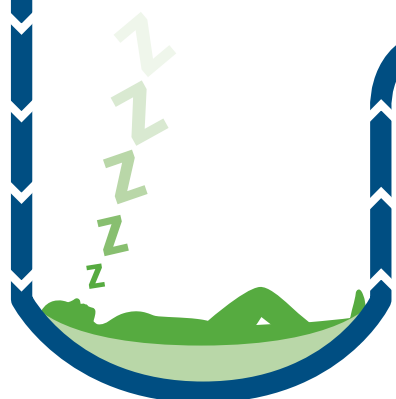


3 Dersom du røyker, prøv å slutte.

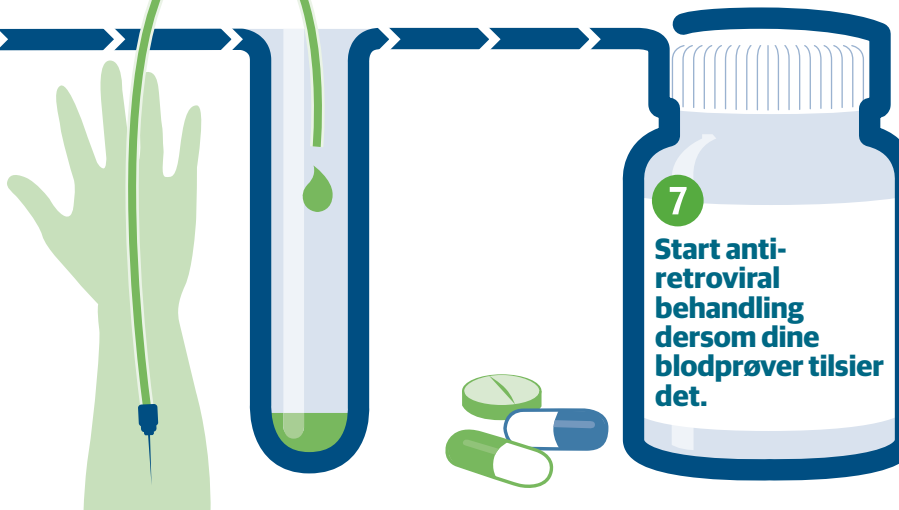


5 Snakk med andre og få støtte.

6 Møt opp til legekontroller og ta blodprøver regelmessig.



4 Sørg for nok søvn og hvile.



7 Start anti-retroviral behandling dersom dine blodprøver tilsier det.

Viktige momenter

- Som for folk flest, kan du få bedre helse ved å forandre din livsstil.
- Regelmessige blodprøver vil fortelle deg når du trenger behandling.