

Notizen

Weitere Informationen

NAM ist eine britische Nonprofit-Organisation aus dem HIV-Bereich, die eng mit Expertinnen und Experten aus Medizin, Forschung und Sozialarbeit sowie mit von HIV betroffenen Menschen zusammenarbeitet. Wir bieten gedruckte und internetbasierte Materialien an (hauptsächlich in englischer Sprache), zum Beispiel Informationen für Menschen mit HIV sowie für Praktiker/innen aus dem HIV-Bereich.

Dieses Falblatt basiert auf einer durch Copyright geschützten NAM-Originalveröffentlichung. NAM übernimmt keine Verantwortung für die Richtigkeit oder Angemessenheit der Übersetzung.

Als englischsprachige Organisation können wir leider keine deutschsprachigen Anfragen beantworten. Auf unserer Website aidsmap.com bieten wir aber eine Datenbank mit Adressen von HIV-Organisationen aus aller Welt, in der Sie Einrichtungen in Ihrer Nähe finden können. Außerdem stehen dort verschiedene übersetzte Materialien zum Download bereit.

nam www.aidsmap.com

Grundwissen

Sieben Wege zu mehr Gesundheit



NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE
Phone: +44 (0) 20 7840 0050
Fax: +44 (0) 20 7735 5351
Website: www.aidsmap.com
E-Mail: info@nam.org.uk

Die in diesem Falblatt wiedergegebenen Informationen entsprechen den aktuellen europäischen Leitlinien zur Behandlung der HIV-Infektion.

Inhalt und Gestaltung wurden vom NHS Pan-London HIV Prevention Programme und NHS South West Essex finanziell unterstützt, das Projekt der Übersetzungen in verschiedene Sprachen von Merck, Sharp und Dohme.

Copyright NAM 2010
Wenn Sie dieses Falblatt übersetzen, bearbeiten oder vervielfältigen möchten, sprechen Sie uns bitte an.

UK registered charity number:
1011220

NAM produziert jedes Jahr zahlreiche Informationsmaterialien wie dieses Falblatt und gibt sie kostenlos an Tausende von Menschen mit HIV ab. Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten, können sie unter www.aidsmap.com/donate online spenden.

Vielen Dank an Christine Höpfner und Holger Sweers von der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. für die Übersetzung.

 **Deutsche
AIDS-Hilfe**

www.aidshilfe.de

Sie können eine Menge für Ihre Gesundheit tun. Nicht nur Pillen einwerfen.

1 Ernähren Sie sich ausgewogen.



2 Bewegen Sie sich/ machen Sie Sport.

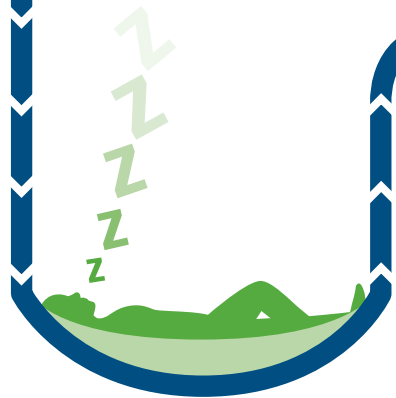


3 Falls Sie rauchen, sollten Sie damit aufhören.

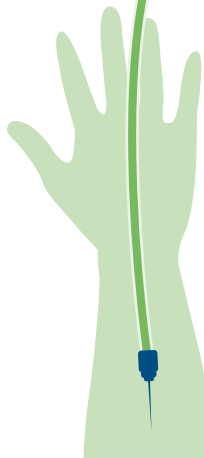


5 Tauschen Sie sich mit anderen aus und suchen Sie sich Unterstützung.

6 Halten Sie Ihre Arzttermine ein und lassen Sie regelmäßig Ihr Blut untersuchen.



4 Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und Schlaf.



7 Nehmen Sie HIV-Medikamente, wenn Ihre Blutwerte dies nahelegen.

Wichtige Punkte

- Wie jeder andere können auch Sie etwas für Ihre Gesundheit tun, indem Sie Ihre Lebensweise verändern.
- Durch regelmäßige Blutuntersuchungen erfahren Sie, wann Sie eine HIV-Therapie brauchen.