

FIND Your FOUR

UNE RESSOURCE POUR UN CORPS SAIN

Lorsque nous vieillissons, il est important de prendre soin de notre corps pour rester en bonne santé. Afin de bien vivre avec le VIH, il est judicieux de parler de votre santé avec votre équipe de soin. La présente ressource vous présente certains des examens et tests que vous pourriez passer, vous pourrez ainsi discuter de ce qu'ils signifient pour vous et votre santé.

Si vous constatez des changements brusques ou inquiétants de votre santé, appelez le NHS au 111. Appelez le 999 uniquement en cas d'urgence.

COMMENT SE SENT *vos* CORPS ?

Est-ce différent de ce qui est « normal » pour vous ?



Quatre examens À QUOI VOUS ATTENDRE

Une fois par an, votre clinique du VIH peut effectuer certains des tests décrits ci-dessous afin de contrôler votre état de santé.^{1,2}

Vous pouvez prendre en charge votre santé, accompagné par votre médecin ou une infirmière, en demandant ce que vos résultats signifient pour vous et en trouvant des moyens d'améliorer votre santé.



CŒUR^{1,2}

- Pression artérielle
- Quantité de cholestérol (graisses) dans votre sang
- Quantité de sucre dans votre sang



REINS ET FOIE^{1,2}

- L'état de santé de votre foie et de vos reins ainsi que la qualité de leur fonctionnement
- Contrôle de vos médicaments actuels (certains peuvent affecter la santé de vos reins et/ou de votre foie)
- La quantité d'alcool que vous buvez



OS^{1,2}

- La force de vos os



AUTRES EXAMENS DE SANTÉ^{1,2}

- Niveaux d'activité et type de nourriture que vous mangez
- Si vous fumez
- Si vous consommez des drogues récréatives et à quelle fréquence
- Contrôle d'autres problèmes de santé éventuels, par ex. votre état d'esprit

CHANGEMENTS POUR *mieux vivre*

De petits changements peuvent aider à prévenir des problèmes de santé futurs. Vous n'êtes pas seul(e), de nombreuses organisations proposent des informations et une assistance pour vous aider à faire de petits changements pour mieux vivre.



Alimentation saine : Une alimentation saine, des aliments nutritifs peuvent vous aider à bien vous sentir et à garder la santé, mais ce n'est pas toujours facile. Les organisations telles que **The Food Chain**, **FoodCycle** et **The Trussell Trust** peuvent vous aider. Pour utiliser une banque alimentaire, demandez une recommandation à votre **Citizens Advice** le plus proche.



Activité quotidienne : Il est bénéfique de bouger votre corps chaque jour, même une courte promenade ou une activité extérieure telle que le jardinage est bonne pour votre santé. Vous trouverez d'excellentes idées sur **NHS Better Health**.



Fumer et boire de l'alcool : Fumer et boire de l'alcool augmente le risque de problèmes de santé. Une aide gratuite est disponible pour arrêter de fumer et boire moins. Consultez votre médecin traitant ou pharmacien à propos de l'aide gratuite du NHS ou consultez **NHS Better Health**.



Un esprit sain : Une bonne santé implique aussi de prendre soin de son esprit. La campagne **Find Your Four: Resource for a Healthy Mind** de Gilead peut vous aider à préserver votre santé et bien-être généraux.

Visitez le site www.hivfindyourfour.co.uk pour découvrir d'autres façons de bien vivre avec le VIH. Le site internet comprend :

Droits aux soins du VIH : ce guide simple vous apprendra quels sont vos droits en termes de soins au sein du NHS. Sachez que vous pouvez parler à votre équipe soignante de ce qui compte pour vous.

Parcours de soins pour le VIH : ce guide simple vous apprendra quels sont les différents types de soins proposés par le NHS. Cela vous permettra de parler avec votre équipe soignante des services et du soutien dont vous avez besoin.



1. NHIVNA. Annual health review for people living with HIV. Available at: <https://bit.ly/3TidCiv>. Last accessed: November 2022.

2. BHIVA. BHIVA guidelines for the routine investigation and monitoring of adult HIV-1-positive individuals. Available at: <https://bit.ly/3eUuEez>. Last accessed: November 2022.