

NAM

77a Tradescant Road
London SW8 1XJ
Puhelin: +44 (0) 20 3242 0820
Verkkosivusto:
www.aidsmap.com
S-posti: info@nam.org.uk

Isossa-Britanniassa rekisteröity
hyväntekeväisyysjärjestö numero 1011220

Tässä esitteessä annetut tiedot heijastavat hivin
hoitokäytäntöä ja hoito-ohjeita Euroopassa.

Sisällön ja ulkoasun suunnittelun on rahoittanut
Ison-Britannian kansallisen terveysjärjestön NHS:n
Pan-London HIV Prevention Programme ja NHS
South West Essex

Käännöksen on rahoittanut Merck, Sharp and Dohme

Copyright NAM 2012

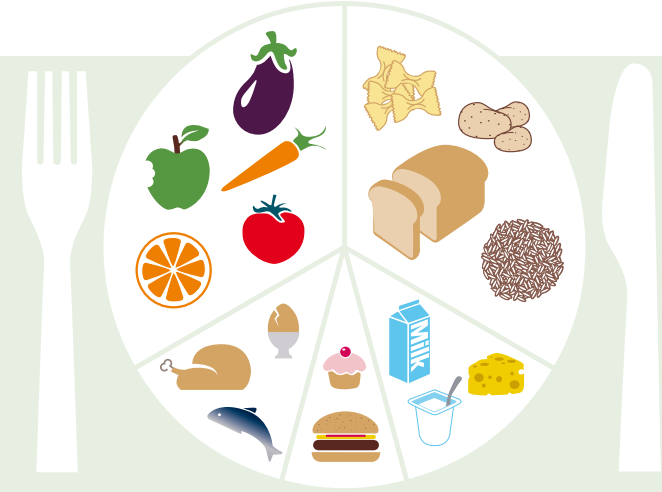
Jos tarvitset lisäkappaleita tästä tiedotteesta tai jos
haluat kääntää, mukauttaa tai kopioida tiedotteen,
ota yhteyttä meihin.

Tietoa ja tukea hiv-tartunnan saaneille

Positiiviset ry, HivFinland
Malminkatu 24 C
00100 Helsinki
Puhelin: (09) 6925 441
Verkkosivusto: positiiviset.fi
S-posti: positiiviset@positiiviset.fi

Hiv-tukikeskus, Finnish AIDS council
hivtukikeskus.fi
Vaihde 0207 465 700
Neuvonta ja ajanvaraus hiv-testiin 0207 465 705

Perusasiat Painonhallinta



Muistiinpanoja

Haluatko tietää enemmän

NAM on Isossa-Britanniassa toimiva hiv-järjestö. Toimimme läheisessä yhteistyössä lääketieteen, tutkimuksen ja sosiaalialan asiantuntijoiden sekä hivin kanssa elävien ihmisten kanssa. Tuotamme painettua ja verkkopohjaista tietoa hivistä englanniksi sekä hivin kanssa eläville ihmisille että sen parissa työskenteleville ammatti-ihmisille.

Tämä materiaali perustuu alkuperäiseen NAM:n tekijänoikeuksien suojaamaan julkaisuun. NAM ei ole vastuussa käännöksen virheettömydestä eikä sen sopivuudesta paikalliseen käyttöön.

Valitettavasti englanninkielisenä järjestönä emme pysty kommunikoimaan suomeksi. Verkkosivuillamme **aidsmap.com** on kuitenkin hakutoiminnolla varustettu tietokanta palveluista ympäri maailman. Voit etsiä sen avulla lähelläsi olevan järjestön tai terveyspalvelun.

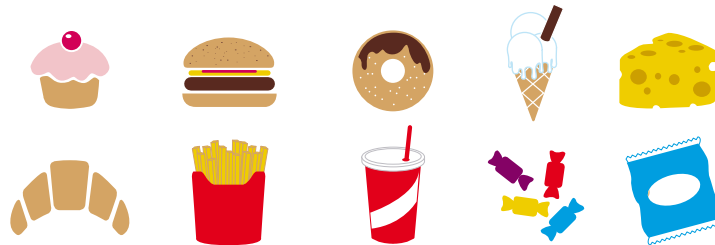
Voit myös lukea ja ladata muita käännettyjä materiaalejamme vieraillemalla verkkosivuillamme **aidsmap.com**.

Hiv-tartunnan saaneiden edunvalvonta- ja vertaistukijärjestö Suomessa Positiiviset ry **positiiviset.fi**.

Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta auttavat sinua saavuttamaan ja ylläpitämään terveellisen painon.

1 Lihomiseen on yleensä kaksi syytä:

- liiallinen syöminen (erityisesti sokeria tai rasvaa sisältävien ruoka-aineiden)



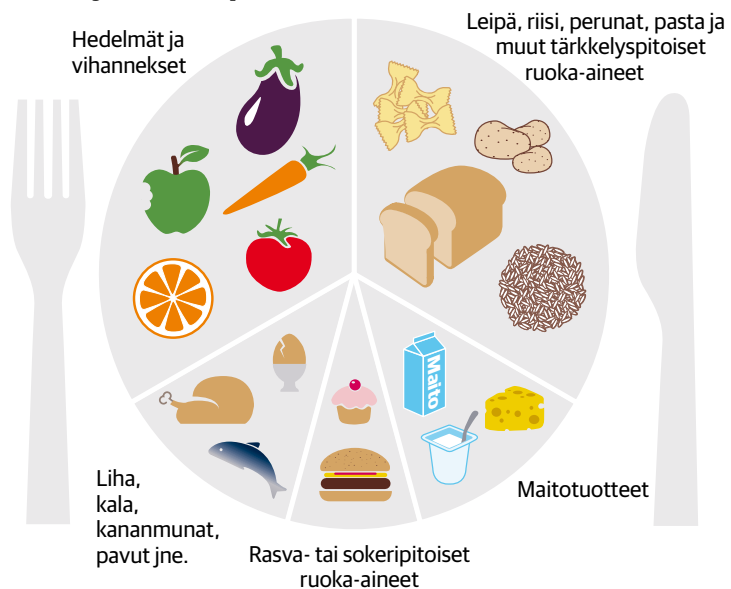
- liian vähäinen liikunta.



2 Nykypäivän hiv-lääkkeet eivät yleensä lihota.



3 Hiviä sairastavat ihmiset voivat yleensä noudattaa samaa terveellistä ruokavaliota kuin muutkin ihmiset. Yritä syödä monipuolisesti.



4 Aikuisen, joka haluaa pudottaa painoaan, tarvitsee harrastaa liikuntaa 45-60 minuuttia päivässä.



Kävely



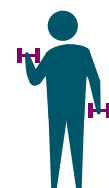
Portaiden kävely



Pyöräily



Uinti



Painojen nosto



Urheilu



Tanssi



Puutarhanhoito

Tärkeää

- Useimpien ihmisten tulisi syödä vähemmän rasva- ja sokeripitoisia ruoka-aineita.
- Voit yrittää lisätä arkiliikunnan määrää päivittäisessä elämässä (esimerkiksi voit kävellä sen sijaan, että ajaisit autolla tai menisit bussilla).
- Nykypäivän hiv-lääkkeet eivät lihota.