

# FIND your FOUR

## UNE RESSOURCE QUI VISE UN ESPRIT SAIN

Cette ressource a pour but de vous aider à viser un esprit sain pour bien vivre avec le VIH.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, **appelez une ligne d'assistance 24h/24**. Si vous n'êtes pas en mesure d'appeler une ligne d'assistance, formez le 111 du NHS.

## COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS AUJOURD'HUI ?

Est-ce différent de votre état d'esprit habituel ?

Si oui, cette ressource pourrait vous aider.



## VOICI QUATRE FAÇONS DE VOUS AIDER À VISER UN ESPRIT SAIN

- Mangez-vous plus ou moins que d'habitude ?
- Mangez-vous à des moments réguliers de la journée ?
- Aimerez-vous manger plus sainement, par exemple des fruits et légumes ?

### MANGER



- Bien manger est important pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps
- Pour la plupart des gens, consommer plus de fruits et de légumes est un bon point de départ

- Avez-vous des problèmes pour vous endormir ?
- Combien d'heures dormez-vous chaque nuit ?
- Vous sentez-vous reposé/e après avoir dormi ?
- Faites-vous plus de cauchemars que d'habitude ?

### DORMIR



- Une bonne nuit de sommeil peut rendre votre journée beaucoup plus heureuse
- Une heure de coucher régulière et un environnement calme sont propices à l'endormissement
- Éteignez votre téléphone et vos autres appareils électroniques pour vous aider à vous détendre

- Sortez-vous tous les jours ?
- Quel type d'activité physique appréciez-vous ?
- Aimerez-vous faire davantage d'exercice ?

### BOUGER



- Pratiquer régulièrement une activité physique peut faire une différence pour votre humeur
- Faire davantage d'exercice, même s'il ne s'agit que d'une balade ou d'une activité extérieure, peut vous aider à vous sentir mieux

- Parlez-vous à quelqu'un tous les jours ?
- Prenez-vous le temps de parler à des amis ou à votre famille ?
- Parlez-vous de ce que vous ressentez ?

### PARLER



- Confier vos préoccupations à votre entourage peut vous aider à vivre une vie heureuse et en bonne santé avec le VIH. Vous pouvez parler à votre médecin spécialiste du VIH, au personnel infirmier, à votre médecin généraliste ou à une personne vivant avec le VIH, notamment un membre d'un service d'entraide

Visitez le site [www.hivfindyourfour.co.uk](http://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

