



Penuaan dan HIV

APRIL 2023

Orang-orang dengan HIV sekarang hidup lebih Panjang dan lebih sehat. Pengobatan HIV saat ini sangat efektif. Obat-obatan ini menjaga tubuh agar tetap sehat, dan dapat membantu mencegah banyak penyakit.

Orang-orang dengan HIV dapat memiliki harapan hidup yang sama dengan orang yang tidak mengidap HIV. Namun, orang-orang dengan HIV mungkin mengalami masalah kesehatan lebih dini dibandingkan orang yang tidak mengidap HIV. Salah satunya adalah masalah kesehatan yang biasanya hanya diderita oleh orang-orang tua.

Memperhatikan kesehatan jiwa dan raga Anda dan memiliki gaya hidup yang sehat dapat membantu mencegah dan meningkatkan kesehatan.

Yang kita ketahui

Sebuah studi harapan hidup baru-baru ini menunjukkan bahwa orang-orang dengan HIV dapat memiliki harapan hidup yang sama dengan orang yang tidak mengidap HIV. Namun, studi ini juga menunjukkan orang dengan HIV mengalami masalah kesehatan akibat penuaan rata-rata 16 tahun lebih awal dibandingkan orang yang tidak mengidap HIV.

Orang-orang dengan HIV memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena penyakit akibat penuaan, termasuk penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), osteoporosis (pengeroposan tulang), dan beberapa jenis kanker.

Beberapa orang juga mengalami perubahan perilaku dan konsentrasi dan kehilangan memori.

Orang-orang dengan HIV dengan sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah (jumlah sel CD4 yang rendah) cenderung akan lebih mudah sakit. Orang-orang yang memiliki jumlah virus (*viral load*) yang tinggi di saat mereka mengetahui bahwa mereka mengidap HIV, akan lebih mudah mengalami masalah kesehatan walaupun kemudian kesehatan mereka membaik.

Faktor seperti usia, jumlah virus dalam darah, faktor genetik, gaya hidup dan layanan kesehatan, semua ini berdampak pada harapan hidup dan kesehatan. Penting juga untuk diketahui bahwa masalah kesehatan akibat usia juga bisa disebabkan oleh faktor lain yang tidak ada kaitannya dengan HIV. Misalnya, merokok dan stres dapat menyebabkan masalah jantung, terlepas dari orang tersebut mengidap HIV atau tidak.

Perempuan dengan HIV mungkin lebih mudah terkena masalah kesehatan akibat usia dibandingkan laki-laki dengan HIV.

Mengubah gaya hidup dapat menjaga kesehatan dan membantu mencegah beragam masalah Kesehatan fisik dan mental.

Yang bisa dilakukan agar tetap sehat

Makan makanan sehat, olah raga teratur, relaksasi, tidur dan kehidupan social yang baik, dapat membantu Anda tetap sehat dan menghindari masalah Kesehatan

- **Mempunyai hubungan yang baik dengan tenaga Kesehatan Anda (dokter, perawat, konselor pekerja sosial atau tenaga pendukung lainnya)** Adalah penting untuk mencari tenaga Kesehatan yang anda percayai dan dapat diajak bicara. Mereka dapat membantu Anda memahami pengobatan yang Anda jalani. Bicaralah dengan mereka apabila Anda lupa meminum obat atau merasa tidak ingin meminumnya.

- **Hadiri perjanjian medis secara berkala**

Pemeriksaan Kesehatan berkala memastikan setiap masalah ditemukan sebelum menjadi serius

- **Berhenti merokok**

Bicarakan dengan tenaga Kesehatan anda tentang pilihan-pilihan yang berfungsi (bekerja) untuk anda. Anda dapat memperoleh bantuan professional bebas biaya untuk berhenti merokok dari NSW Quitline di nomor 13 7848 dan situs Cancer Institute NSW www.icanquit.com.au

- **Batasi konsumsi alkohol dan obat-obatan lainnya**

Tanyakan pada tenaga kesehatan Anda tentang layanan yang bisa membantu Anda

• Yang terbaik adalah berolah raga tiap hari

Bahkan berjalan kaki sebentar setiap hari baik untuk Anda. Lakukan hal yang Anda sukai, dan berolahragalah bersama orang lain agar Anda lebih bersemangat untuk berolahraga secara teratur

• Konsumsi makanan sehat yang seimbang

Cobalah untuk mengonsumsi sayuran dan protein (daging, ikan, ayam, kacang polong, kacang-kacangan, telur, keju, dan yogurt) setiap makan dan kurangi gula (minuman ringan, kue, permen/cokelat). Minum air yang cukup setiap hari

• Tidurlah yang cukup dan lakukan relaksasi

Cobalah untuk tidur and bangun tidur pada saat yang sama tiap hari. Tidur yang teratur membantu tubuh memperbaiki dirinya sendiri and mendukung Kesehatan jiwa yang baik dan sistem kekebalan tubuh

• Jaga otak tetap aktif

Coba teka-teki, kuis, membaca, mempelajari keahlian baru atau apa saja yang Anda nikmati

• Tetap aktif secara social

Temui teman dan keluarga, ikut serta dalam berbagai aktivitas, bergabung dalam klub, atau bekerja sukarela untuk layanan setempat. Tetap terhubung dengan orang lain dengan menemui mereka langsung, melalui telepon, atau media sosial. Ada banyak grup yang bisa membantu orang-orang yang mengidap HIV. Tenaga kesehatan Anda dapat memberikan informasi lebih lanjut

• Pentingnya layanan pendukung

Menjadi tua bisa menjadi tantangan bagi orang-orang dengan HIV. Anda mungkin memerlukan dukungan di rumah, untuk jangka pendek atau jangka panjang atau anda mungkin perlu tinggal di panti wreda (*nursing home*). Sistem perawatan lansia (*aged care*) bisa sulit digunakan. Tenaga pendukung (tenaga Kesehatan misalnya, teman atau anggota keluarga) dapat membantu Anda menemukan dukungan yang tepat.

Tetap sehat lebih lama dan tetap punya control atas apa yang terjadi pada Anda saat anda menua

- terus konsumsi obat-obatan Anda
- bicarakan dengan tenaga kesehatan Anda tentang segala masalah fisik dan mental
- gunakan layanan dukungan yang tersedia
- makan makanan sehat, olahraga, jangan merokok, dan kurangi alcohol

Apakah Anda berusia di atas 60 tahun dan tinggal di NSW?

Anda dapat mendaftar di program gaya hidup sehat online gratis:

Healthy and Active for Life:

Daftarkan diri Anda di

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Apakah Anda berusia di atas 16 tahun dan tinggal di NSW?

Untuk mendapatkan pelatihan kesehatan gratis, hubungi layanan telepon

NSW Get Healthy dengan mendaftarkan diri Anda di

www.gethealthynsw.com.au atau menghubungi 1300 806 258.

Kedua program dapat membantu Anda menjadi sehat.

ADAHPS

Menyediakan layanan pemeriksaan, dukungan, dan referensi bagi orang yang hidup dengan HIV dan berkebutuhan kompleks

No. Telepon: 9382 8600

Situs Web: www.health.nsw.gov.au/adahps

Email: adahps@health.nsw.gov.au