

# Leefstijlroer bij Kanker

Neem kleine stapjes en focus op wat al goed gaat



## Voeding

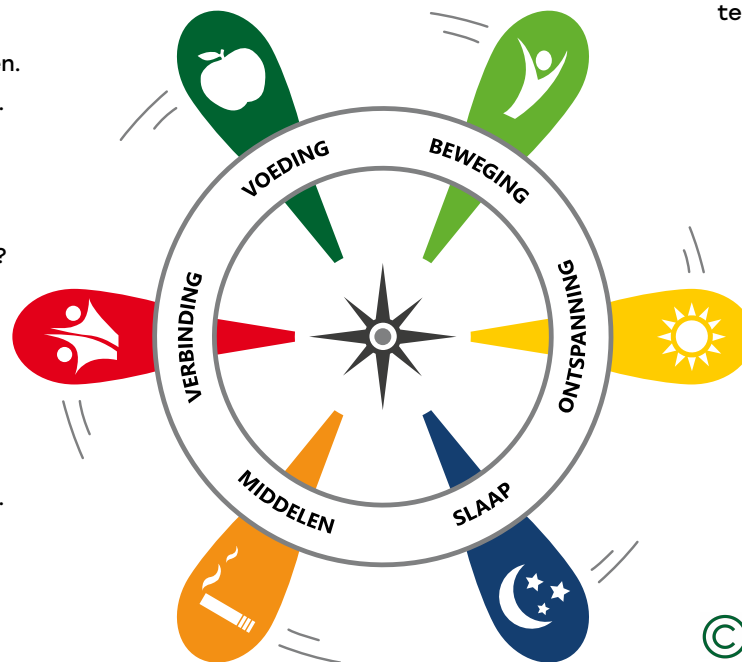
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Bij voorkeur water, thee of zwarte koffie.
- Eet minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit per dag.
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes).
- Eet meer plantaardig en minder dierlijke producten.
- Eet voldoende eiwitten, dat is belangrijk voor je spieren.
- .....

## Verbinding

- Ga vooral om met mensen waar je energie van krijgt.
- Zingeving: wat vind je belangrijk? Waar word je blij van?
- Uit je gevoelens en emoties. Praat er bijvoorbeeld over met je naasten, zorgverleners of lotgenoten.
- Nabijheid, liefde en seks: bespreek het als je vragen of zorgen hebt.
- Vraag zo nodig begeleiding om te kunnen blijven werken of als je weer aan het werk gaat.
- .....

## Middelen

- Drink geen alcohol.
- Vraag hulp bij het stoppen met roken, vaperen of drugs.
- Beperk je schermgebruik.
- Wil je extra vitamines of kruidenproducten gebruiken? Overleg altijd met je zorgverlener.
- .....



## Beweging

- Wissel bewegen en rust af.
- Doe twee keer per week oefeningen voor je spieren.
- Probeer dagelijks 30 minuten te bewegen, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, tuinieren of het huishouden te doen.
- Twijfel je? Bespreek met je arts hoe je mag bewegen.
- .....

## Ontspanning

- Wat helpt jou ontspannen? Probeer hier elke dag tijd voor te maken.
- Ga regelmatig de natuur in.
- Ook ademhalingsoefeningen of korte meditaties kunnen helpen.
- Ervaar je veel spanning? Vraag eventueel om hulp.
- .....

## Slaap

- Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Slaap in een koele kamer. Zorg voor frisse lucht.
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden voordat je gaat slapen.
- Kijk 1 uur voor het slapen gaan niet meer op een scherm.
- Schrijf je zorgen op; overdag of voor je naar bed gaat.
- .....

Meer informatie over gezond leven met en na kanker? Scan dan de QR code

