

Herstel en verwerking: Zelfmanagement: Voeding, bewegen en ontspannen

Wat kan je zelf doen? Voeding, bewegen en ontspannen

Voeding Goede voeding draagt bij aan je herstel. Je krijgt er energie van en het mooie is dat je er zelf voor kunt zorgen. Eet gevarieerd, licht verteerbaar, (vette) vis, veel verse groente en fruit. Wees zuinig met zout, suiker (met name frisdrank!), verzadigde vetten en transvetten.

Je voeding zorgt ervoor dat je op gezond gewicht blijft en weer kracht krijgt. Toch valt dit niet mee omdat je smaak door de chemotherapie kan veranderen. Wat je altijd graag at, smaakt soms niet meer. Gelukkig herstelt die smaakverandering zich meestal weer geheel of gedeeltelijk na verloop van tijd.

Blijf eten en drinken, al zijn het maar kleine porties! Veel kleine voedzame hapjes en verse soep, verdeeld over de dag. Je herstel duurt langer bij een te laag gewicht. Tip: Sla nooit je ontbijt over en eet nooit teveel tegelijk.

Bewegen Om weer fit te worden of te blijven, is beweging nodig. Echt stevig sporten is tijdens de behandeling of kort daarna teveel gevraagd. Het maakt niet uit welke beweging je kiest, wandelen, zwemmen, fietsen is allemaal prima.

Zorg dat je iedere dag een half uur beweegt. Als je dat doet, ben je trots op jezelf. Het zijn tegelijkertijd je momenten van bezinning en vrijheid. Bewegen ontspant, het stimuleert je bloedsomloop en je spijsvertering, je voelt je kracht weer en je slaapt beter.

Veel ziekenhuizen bieden bewegingsprogramma's aan. Bijvoorbeeld een training voor conditiebehoud tijdens chemotherapie of een cursus van 3 maanden voor je fysieke en mentale herstel na de chemo. Laat je hierover informeren. Zie de Nederlandse tekst bij dit onderwerp in de app en op www.mammarosa.nl

Ontspannen Ook ontspannen helpt. Het ziekteproces is zwaar, je bent er druk mee en er spelen allerlei gevoelens en zorgen mee. Trek je even terug, neem tijd voor jezelf en doe iets wat je leuk vindt, liefst alleen. Verzorg je bloemen, bak een taart, het maakt niet uit. Even rusten of met een boekje zitten is ook heerlijk.

Sommige mensen doen aan yoga, meestal in groepsverband. Bij yoga leer je ademhalingsoefeningen en lichaamshoudingen, vaak in een serie. Je kunt die oefeningen ook dagelijks thuis doen. Het versterkt je. Er zijn honderden manieren om te ontspannen, kies vooral je eigen manier.