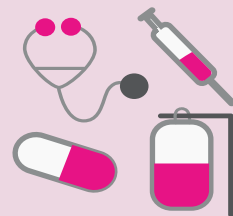


Chemo checklist



- 1.** Neem altijd iemand mee voor afleiding. Ben je liever op jezelf?
Een boek, spelletje of muziek kan ook voor afleiding zorgen. Doe vooral waar jij je prettig bij voelt.

- 2.** Doe kleding aan waar jij je comfortabel in voelt. Daarnaast kun je denken aan warme kleding meenemen in geval van hoofdhuidkoeling of een omslagdoek wanneer je last hebt van opvliegers.



- 3.** Breng een bezoek aan de tandarts voordat je met de chemotherapie begint.

- 4.** Controleer of je paspoort/ID-kaart/rijbewijs de komende tijd nog geldig is, zodat je niet een nieuwe aan hoeft te vragen waar je met een kaal hoofd op staat.

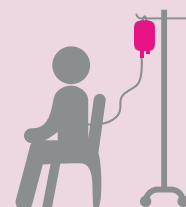
- 5.** Probeer zoveel mogelijk te bewegen, zodat je fit blijft. Pas de beweging aan de energie die je hebt aan, maar probeer wel te blijven bewegen.



- 6.** Zoek vooraf informatie op als je daar behoefte aan hebt. Zo zijn er verschillende Facebookgroepen en kun je veel lezen op www.borstkanker.nl.

- 7.** Regel van te voren dingen omtrent je uiterlijk zoals het uitzoeken van een pruik/mutsje, verharderen of bijknippen van je nagels of je wenkbrauwen laten doen.

- 8.** Wissel elke keer van arm met het infuus, zodat je er minder last van hebt.
Of laat een port-a-cath zetten als dat mogelijk is en je je daar prettig bij voelt.



- 9.** Bespreek met de verpleging wat voor jou het fijnst is; vroeg komen, een rustige kamer of wat te eten tijdens het wachten.

- 10.** Informeer vooraf bij de zorgverzekeraar wat je wel en niet vergoed krijgt, zoals reiskosten, tandartskosten, etc.



- 11.** Doe voorafgaand aan de chemotherapie boodschappen en kook een paar dagen vooruit of probeer iemand te regelen die het voor je wilt doen.



- 12.** Drink voor en tijdens de chemo veel.