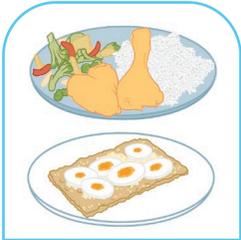


Eten en drinken



eet genoeg eiwit



groente en fruit



diëtist

Leefstijl en Borstkanker

Slapen



elke dag op dezelfde
tijd naar bed



overdag naar buiten



geen telefoon in bed

Bewegen



wandelen



oefeningen doen



sporten bij fysiotherapeut

Hier wil ik over praten

Ontspanning



in de tuin werken



iets fijns doen



douchen of in bad

Roken en alcohol



roken en vaperen



alcohol



hulp bij stoppen met
roken

Andere onderwerpen

.....
.....
.....

Verbinding



gezin



seks



familie, vrienden en
andere patiënten



Samen invullen met je arts of verpleegkundige

Mijn doelen zijn:

Wat kan ik zelf doen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe kan mijn arts of verpleegkundige helpen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Adviezen, websites, etc.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....