

Objectifs et Étapes pour le Journal de Chimiothérapie

DOMAINE	EXEMPLE D'OBJECTIF	ÉTAPES POUR L'ATTEINDRE
Physique	Prendre du poids de manière saine	<ul style="list-style-type: none"> • Manger des repas plus fréquents et nutritifs • Ajouter des smoothies riches en protéines • Consulter un nutritionniste
Émotionnel	Maintenir une attitude positive	<ul style="list-style-type: none"> • Écrire 3 choses pour lesquelles être reconnaissant chaque jour • Écouter de la musique relaxante • Parler avec un ami proche
Mental	Améliorer la concentration et la mémoire	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des exercices de mémoire comme des mots croisés • Lire un livre léger • Pratiquer la pleine conscience 5 min/jour
Organisation	Tenir un registre clair des rendez-vous médicaux	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser un agenda papier ou numérique • Préparer un classeur pour les documents médicaux • Configurer des rappels sur le téléphone
Spirituel	Renforcer la paix intérieure	<ul style="list-style-type: none"> • Méditer 10 minutes par jour • Lire des textes inspirants • Participer à une communauté spirituelle si pertinent
Créatif	S'exprimer à travers l'art	<ul style="list-style-type: none"> • Dessiner ou colorier pendant 15 minutes • Écrire un poème ou un journal • Essayer un bricolage simple comme l'origami
Social	Maintenir des liens proches	<ul style="list-style-type: none"> • Appeler un proche une fois par semaine • Prévoir une courte visite ou un appel vidéo • Rejoindre un groupe de soutien en ligne
Auto-soin	Mieux se reposer	<ul style="list-style-type: none"> • Créer une routine relaxante avant de dormir • Éviter les écrans 1 heure avant le coucher • Utiliser des coussins ou couvertures pour plus de confort