

Ziele und Meilensteine für das Journal de Chimiothérapie

BEREICH	BEISPIEL FÜR EIN ZIEL	SCHRITTE ZUM ERREICHEN
Physik	Gesund zunehmen	• Essen Sie häufiger und nahrhaftere Mahlzeiten. • Nehmen Sie proteinreiche Smoothies zu sich. • Konsultieren Sie einen Ernährungsberater.
Emotional	Eine positive Einstellung bewahren	• Jeden Tag drei Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist • Entspannende Musik hören • Mit einem engen Freund sprechen
Mental	Konzentration und Gedächtnis verbessern	• Gedächtnisübungen wie Kreuzworträtsel machen • Ein leichtes Buch lesen • 5 Minuten pro Tag Achtsamkeit üben
Organisation	Führen Sie ein übersichtliches Verzeichnis Ihrer Arzttermine.	• Verwenden Sie einen Papierkalender oder einen digitalen Kalender • Legen Sie einen Ordner für medizinische Dokumente an • Richten Sie Erinnerungen auf Ihrem Telefon ein
Spirituell	Den inneren Frieden stärken	• 10 Minuten täglich meditieren • Inspirierende Texte lesen • Sich einer spirituellen Gemeinschaft anschließen, wenn dies sinnvoll ist
Kreativ	Sich durch Kunst ausdrücken	• Dessiner ou colorier pendant 15 minutes • Écrire• 15 Minuten lang zeichnen oder malen • Ein Gedicht oder ein Tagebuch schreiben • Ein einfaches Bastelprojekt wie Origami ausprobieren un poème ou un journal • Essayer un bricolage simple comme l'origami
Soziales	Enge Beziehungen pflegen	• Einmal pro Woche einen Angehörigen anrufen • Einen kurzen Besuch oder einen Videoanruf planen • Einer Online-Selbsthilfegruppe beitreten
Selbstversorgung	Besser ausruhen	• Schaffen Sie eine entspannende Routine vor dem Schlafengehen • Vermeiden Sie Bildschirme 1 Stunde vor dem Schlafengehen • Verwenden Sie Kissen oder Decken für mehr Komfort