



Was sollte ich bei der stationären Chemotherapie beachten?

- passe den **Menüplan** an deinen Geschmack an
- besprich mit der **Diätologin** oder dem **Diätologen**, ob du individuell gestaltete Mahlzeiten bekommen kannst
- organisiere **Besuch durch Freund:innen** (aktuelle Covid-19-Bestimmungen beachten) zulassen
- telefoniere über Zoom, Skype, WhatsApp o.ä. Kontakt
- lass dir **Lieblingsgetränke** oder **Lieblingsspeisen** mitbringen (Achtung: nimm Rücksicht auf Schleimhäute und Magen)
- organisiere dir **psychoonkologische Betreuung**
- schaffe dir **eigene, persönliche Routinen**, zum Beispiel:
 - Morgen: **Meditation, Yoga** oder **Morgenseiten** schreiben
 - leichtes **Ausdauertraining** vor oder nach der Chemo
 - lesen, rätseln, stricken, schlafen, meditieren
 - nach dem Mittagessen **ruhen**
 - Nachmittag: **Spaziergang** (sofern konditionell möglich)
 - Abend: einen **Podcast** hören
- falls die Therapie zu Ende geht: **Reha-Antrag** ausfüllen



WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.