

MSD-Checklisten

KRANKHEITSALLTAG IM METASTASIIERTEN SETTING

- Sei aktiv und **lebe im Hier & Jetzt**
- Akzeptiere deine Krankheit** und lebe mit ihr als „Weggefährte“
- Lass dich** von deinem engsten Umkreis (Freunden, Familie, Arbeitskolleg:innen) auffangen und **unterstützen**
- Setze dir kleine Ziele**, auf die du dich freuen kannst, etwa Kino- oder Theaterbesuche (in Form einer Bucket List z.B.)
- Suche dir eine Aufgabe**, die dich erfüllt und täglich zum Lächeln bringt (ein Hobby, deine Arbeit,...)
- Behalte den Überblick** über deine Behandlungen, deinen Krankheitsverlauf und konzentriere dich auf deine Bedürfnisse
- Nimm psychologische Hilfe in Anspruch.** Bei einer metastasierten Krebsdiagnose ist Angst oft ein ständiger Begleiter – professionelle Hilfe und Gesprächstherapie kann dich hierbei unterstützen.

WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.

WWW.KURVENKRATZER.AT