

Onderneem actie

- Zoek steun in je omgeving of bij lotgenoten
- Beloon jezelf na het afwerken van een moeilijke fase
- Schrijf je vragen die je hebt neer, alsook de antwoorden erop
- Leer neen te zeggen
- Zorg voor jezelf: sta op tijd op, eet gezond, slaap voldoende
- Doe activiteiten die je graag doet of die je een gevoel van controle en voldoening geven

Vermijd valkuilen

- Zoek geen troost in alcohol
- Gebruik kalmeer- en slaapmedicatie enkel in overleg met je arts

Wil je hierin geholpen worden?

Neem dan contact op met je begeleidende psycholoog. De psychologen van het Oncologisch Support Team zijn:

- | | |
|------------------|----------------|
| • Els Bossant | T 051 42 57 42 |
| • Veerle Stevens | T 051 42 57 49 |
| • Vanessa Renier | T 051 42 57 63 |



Uw gezondheid, onze zorg.

Omgaan met negatieve ervaringen

Enkele tips



Uw gezondheid, onze zorg.

Oncologisch Support Team

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tiel
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be - www.sintandriestielt.be

24/04/18



-

-

-