

Kracht Kalender

52 weken nazorg

Omdat je er niet alleen voor staat



Gebaseerd op het Positieve Gezondheidsmodel

Kracht Kalender

52 weken nazorg

De kracht onderwerpen:

Zelfliefde

Zelfeducatie

Leefstijl

Energiemanagement



Mentale oefeningen

Lichamelijke oefeningen

Bemoedigende affirmaties

Gekoppeld aan verwijzingen

Vertrouwd raken - Lichaam & rust

Week 1 

Lichaamsoefening - mentale oefening

Adem 6 tellen in, houd 6 tellen vast, adem 6 tellen uit. Herhaal dit 5 keer → kalmeert zenuwstelsel en spanning.



Toelichting - Aarden & voelen

Observeer hoe je je deze week voelt:

- fysiek
- emotioneel
- sociaal

Schrijf deze gevoelens of gedachtes op zonder oordeel.

Meer weten?

<https://sl1nk.com/HZ3c6>

“Herstellen is geen rechte lijn, maar elke stap vooruit telt.”



Zelfregie & kracht opbouwen

Week 10 

Lichaamsoefening - mentale oefening

10 minuten rekken van nek/schouders → verlaagt spanning en ondersteunt bloedcirculatie.



Toelichting - Mindful voeding

Eet deze week 1 kleurrijke maaltijd bewust.

Drink bij deze maaltijd een glas water.

Observeer hoe je lichaam reageert.

Inzicht: Voeding met antioxidanten ondersteunt immuunsysteem en herstel.

Meer weten?

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/kanker.aspx>

“Elke gezonde keuze is een stap richting kracht.”



Verstevigen & leren omgaan

Week 20 

Lichaamsoefening - mentale oefening

20 minuten wandelen → bevordert doorbloeding en serotonine aanmaak.



Toelichting - Eerste sociale stap

Bel of app 1 vertrouwd persoon om samen een lekker kopje koffie/thee te drinken.

Dit kan thuis of bij je favoriete restaurant in de buurt.

Meer weten?

Mindfulness en yoga zou kunnen helpen voor spanning en angsten.

<https://l1nq.com/jDBwy>

“Steun vragen is een teken van kracht, geen zwakte.”



Groei, betekenis & verdieping

Week 30 

Lichaamsoefening - mentale oefening

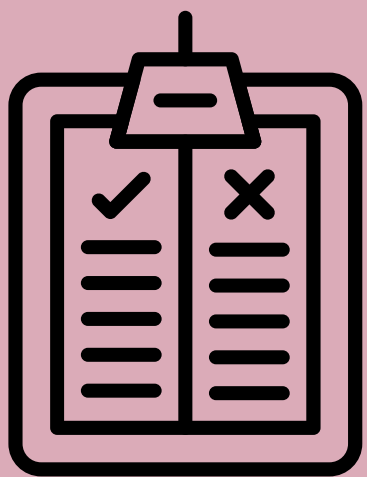
Littekenmassage: Maakt littekenweefsel soepeler. Maak zachte 'optil' -bewegingen tussen je duim, wijsvinger en middelvinger. Houd 2 seconde vast, laat los. Herhaal 10 keer.



Toelichting - Zelfmanagement

Maak een lijst van activiteiten vs. hoeveel energie het kost.

Kies uit de lijst 1 haalbaar doel die je deze week wilt behalen.



Meer weten over littekenzorg?

<https://ap.lc/rWtdj>

“Kleine stappen
brengen grote
doelen dichtbij.”



Loslaten & accepteren

Week 40 

Lichaamsoefening - mentale oefening

Neem pen en papier en noteer alles waar je spanning, verdriet of frustratie over voelt. Erken het en praat erover.



Toelichting - Reflectie

Zoek een vrouwenkring of nazorggroep.

Dit kan je doen bij een IPSO centrum.

Noteer met wie je contact wilt en waarover je wilt praten.

Meer weten?

Neem een kijkje op de IPSO website.

<https://ipso.nl/>

“Ik hoef het niet alleen te doen.”





Integratie & afronding

Week 50 

Lichaamsoefening - mentale oefening

Adem 6 tellen in, houd 6 tellen vast, adem 6 tellen uit. Herhaal dit 5 keer.



Toelichting - Herstel vieren



Vier dat je een jaar nazorg hebt gedaan.

Sta stil bij hoe ver je bent gekomen.

- Bak iets lekkers
- Ga uiteten bij je favoriete restaurant
- Wees vooral heel trots op jezelf!



Meer weten?

Vind hier de lekkerste taarten!

<https://ap.lc/GsYKM>

“Ik vier mijn jaar
van kracht en
leven.”

