



WERELD
KANKER
DAG4FEB



21 DAY Challenge

21 tips voor 2021!

#hulpvragenhulpkrijgen

Hulp vragen en hulp krijgen

Krijgt iemand kanker, dan staat zijn leven op z'n kop. Ook bij de dagelijkse dingen gaat niet alles meer vanzelf, zeker in coronatijd. Als partner, familie, vriend of kennis kan je hierin veel steun bieden. Om je op weg te helpen volgen hier 21 tips. Voor 21 dagen, iedere dag een tip of opdracht.

DAG 1

Probeer iets meer te weten te komen over de kanker van je vriend of familielid.

DAG 2

Bied je hulp aan, waar de ander behoefte aan heeft. Dit is voor iedereen anders.

DAG 6

Stuur een compliment of bemoedigend berichtje naar degene die je ondersteunt.

DAG 5

Geef een creatieve invulling aan je gevoelens door te kleuren, schilderen, tekenen of schrijf een gedicht.

DAG 4

Stuur een leuk whatsapp berichtje met een leuk artikel of een grappige foto. Als je denkt dat het passend is.

DAG 3

Indien mogelijk ga even langs of maak een afspraak. Ga samen iets leuks doen, of bied een luisterend oor.

DAG 7

Bewegen is belangrijk, maak samen een lekkere wandeling naar bos of strand.

DAG 8

Kijk samen een film of serie om even alles te vergeten.

DAG 9

Zoek naar informatie online waarin lotgenoten verhalen delen.

DAG 10

Vraag of je kan helpen met opvang van kinderen, huisdieren of andere familieleden.

DAG 14

Samen ontdekken of er een inloophuis is in de regio.

DAG 13

Gezonde voeding kan helpen om je beter te voelen. Deel jouw favoriete recept.

DAG 12

Ontdek samen hoe je succesvol een beeldbel gesprek kan voeren met een zorgverlener.

DAG 11

Check of er nog ondersteuning nodig of beschikbaar is in de buurt.

DAG 15

Verdiep je zelf in de gevolgen van kanker op iemands leven, voor meer begrip.

DAG 16

Stel een favoriete playlist samen, luister samen naar muziek.

DAG 17

Deel een boek of een tijdschrift.

DAG 18

Volg op afstand samen een pilates of yoga klasje.

DAG 21

Schrijf samen een blog of maak een vlog over jullie ervaringen samen.

DAG 20

Check of er wellicht nog extra hulp nodig is en ingeschakeld kan worden.

DAG 19

Stuur een ansichtkaart ter aanmoediging.



ONCOLOGY

WERELD
KANKER
DAG4FEB