

Verwijskaart - Leefstijl

Thema	Betrouwbare bronnen
Algemeen	• Verwijsgids kanker - om lokale zorgaanbieders op te zoeken • Leefstijl en Kanker • Borstkankervereniging
Voeding	• GtBG - Gebruik van kruidenmiddelen en medicijnen • Voedingscentrum.nl • KiesIkGezond app - Voedingscentrum (gratis) • Eetmeter app - Voedingscentrum (gratis) • Schijf for life • WKOOF voeding en kanker
Beweging	• Tegenkracht - Ondersteuning bij borstkanker • 7-minute work-out app (gratis via Google Play of App Store) • Buurt sport coach • Ommetje app (gratis) • Activiteiten weger (gratis via Google Play of App Store) • fit4life.club - online ondersteuning optimaliseren conditie • Oncologische revalidatie • Oedeem/fysiotherapie
Ontspanning	• Helen Dowling Instituut • Youtube - Yoga • Untire app (gratis via Google Play of App Store) • Breathe app (gratis via Google Play of App Store) • VGZ Mindfulness Coach app (gratis) • Headspace app (ongeveer €50 - €60 per jaar)



Verwijskaart - Leefstijl

Thema	Betrouwbare bronnen
Slaap	• Mentaal vitaal - training beter slapen • NewHealth - module Slaapproblemen
Middelen	Alcohol • Trimbos-instituut • Borstkankervereniging • Ik.pas • Kick your habits • Maxx app (gratis) Roken • SineFuma • WeQuit • Ik stop nu • Trimbos-instituut Drugs • Trimbos-instituut • Brijder verslavingszorg
Verbinding	• Welzijn op recept • Coachconnectbijkanker.nl • Inloophuizen kanker Zuid-Holland • Mammarosa

