



Rijnstate

Lijst van betrouwbare websites integrative medicine voor kankerpatiënten

Hieronder vindt u een aantal websites met informatie met betrouwbare websites over aanvullende zorg voor kankerpatiënten.

Voeding

- www.voedingenkankerinfo.nl/voeding-tijdens-de-behandeling/
- www.voedingenkankerinfo.nl/eiwitrijke-producten/
- www.wkof.nl/nl/kanker-voorkomen/publicaties
Onder het kopje brochures vindt u onder andere de informatieve brochures 'Tijdens kanker. Goed eten en omgaan met klachten', 'Na kanker. Aan de slag met gezonde voeding en leefstijl' en 'Voeding, leefstijl en darmkanker'
- www.wkof.nl/nl/onderzoek/rapport-over-voeding-leefstijl-en-kanker

Beweging

- www.oncoline.nl/index.php?pagina=/richtlijn/item/pagina.php&id=40213&richtlijn_id=1017
- <https://wereldvanyoga.nl/nieuws/soorten-yoga/hoe-ondersteunt-yoga-bij-kanker>
- www.tegenkanker.nl/beweging/

Neuropathie

- www.neuropathie.nu

Vermoeidheid

- <https://untire.me/nl/> (deze app bevat veel animaties, gesproken teksten en achtergrondmateriaal)



Ontspanning

Mindfulness

- www.vgz.nl/mindfulness-coach-app VGZ Mindfulness app (gratis): korte oefeningen met voorkeursinstellingen zoals man/vrouw, stem, lengte.
- <https://www.calm.com/> Calm (gratis) oefeningen 3 tot 25 minuten
- <https://insighttimer.com/> (gratis app)
- <http://aandachtsontwikkeling.nl/mindfulness-app-nederlands/> (gratis mindfulnessapp)