

Zelf doen naast je behandeling

Schildklierkanker is meestal goed te behandelen. Leefstijl vervangt de behandeling niet, maar kan helpen bij je herstel en bij de zorgen die vaak blijven.



Beweeg en train

Beweeg regelmatig, ook na de operatie

Wie vóór en na de operatie bleef bewegen, had ongeveer 60 procent minder heupbreuken. Ook wie pas na de operatie begon, had minder wervelbreuken.

Doe twee keer per week krachttraining

Naast 150 minuten matig inspannend bewegen per week. Goed voor je botten en waarschijnlijk ook tegen vermoeidheid.



Eet gezond

Werk aan een gezond gewicht

De best onderbouwde manier om het risico op schildklierkanker te verlagen, samen met een gezonde stofwisseling.

Eet veel groente

Kool en broccoli mogen gewoon.

Neem geen megadoses jodium

Brood en zout geven meestal genoeg. Een gewone portie vis of zeewier is prima.



Neem zorgen serieus

Erken je mentale klachten

Ook na een goede behandeling houden veel mensen klachten en angst voor terugkeer.

Overweeg praattherapie of mindfulness

Een Nederlandse richtlijn noemt ze bij spanning en angst na kanker.



Zoek steun

Praat erover met mensen om je heen

Zo blijven je klachten niet onbesproken.

Zoek lotgenoten of een supportgroep

Daar vind je herkenning en informatie die je bij deze diagnose vaak mist.



Slaap op een vast ritme

Sta elke dag rond dezelfde tijd op

Een regelmatig ritme ondersteunt je stofwisseling.

Maak je avond rustig

Geen cafeïne in de avond, en leg je scherm een uur voor het slapen weg.



Roken en alcohol

Rook niet

Roken blijft schadelijk, van long- en mondkeker tot hart- en vaatziekten.

Kies voor geen alcohol

Alcohol blijft schadelijk. Voor kanker bestaat geen veilige ondergrens.

