



Kurvenkratzer-Checklisten

# FATIGUE. DIE GEFÜHLT ENDLOSE MÜDIGKEIT

## Checkliste: So machst du die Fatigue müde

- Körperliche Bewegung hilft auf allen Ebenen
- Mit Entspannungsverfahren der Fatigue den Saft aussaugen
- Tägliche Routinen geben Struktur und Halt
- Unnötige Aufgaben an deine Liebsten abgeben
- Phasen der Ruhe und Aktivität ausbalancieren
- Ein Fatigue-Tagebuch zur Selbstreflexion führen
- Musiktherapie: Musik als Medizin nutzen
- Sozialer Austausch belebt und inspiriert
- Tipps in Selbsthilfegruppen suchen
- Starte mit Psychoonkologie oder Psychotherapie
- Sleep well, sleep tight. Für Schlafhygiene sorgen
- Und immer daran denken: Tu dir Gutes!

**WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.**

Lies weiter im Magazin auf [www.kurvenkratzer.at](http://www.kurvenkratzer.at)