Covid -19 и пациентите, които страдат от ревматични и мускулно-скелетни заболявания

Как да живеем пълноценно в условията на пандемия

Организирайте времето си

- Организирайте собствените си задачи и времето със семейството
- Ежедневно правете физически упражнения
- Информирайте се за стуацията в страната, но се старайте това да не засилва притесненията ви
- Занимавайте се с дейности, които ви успокояват (медитация, йога, четене, рисуване, музика...)
- Стремете се да изразявате емоциите си
- Обръщайте внимание на цялостния си начин на живот (хранене, поддържане на добра физическа форма, качество на съня)

Организирайте времето със семейството си

Вслушвайте се в децата си

- Старайте се да поддържате безопасна заобикаляща среда
- Отговаряйте на всички въпроси на децата и обръщайте внимание на притесненията им
- Помагайте им да изразяват емоциите си чрез различни игри, рисуване...
- Планирайте ежедневните им занимания (време за разходка, време за почивка, време за хранене, време за игра)

Вслушвайте се в партньора си

- Възползвайте се от възможността да говорите повече и да заздравите отношенията си

Полагайте грижи за вашите близки и приятели

Старайте се да намирате начини за поддържане на контакт с близки и приятели. Чувайте се, изпращайте съобщения.Ползвайте социалните мрежи.

Организирайте видео връзки през Skype, WhatsApp и др.

Старайте се да обръщате внимание на близки и съседи, които живеят сами и им помагайте в случай на необходмост

Предложения за организиране на ежедневието

Прекарвайте повече време в общи занимания (хранене, игри, разговори)

Контактувайте с хора извън семейството (използвайте социалните мрежи,съобщения, видео разговори)

Отделете време за себе си (за четене, медитация и други занимания, които ви доставят удоволствие)

Оставете време на децата да напишат домашните си, да провеждат учебни занимания, да правят физически упражнения

Отделете време за партньора си

Подгответе програма за физически упражнения, които можете да правите заедно със семейството

Определете си време от деня, за да проверявате новините

Отделете си време за извършване на домакинските задължения (чистене, подреждане и др.)

За повече информация

- **French Guide** « **Petit guide du confinement en famille** » by Louis BONLARRON and Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- **World Health Organization** « Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak » 12/03/2020 by Dr Astrid CHEVANCE and David GOURION : http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- **SAMHSA** ***(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)*** by Dr Laetitia JAMET, revised by Dr Astrid CHEVANCE and Fabien VINCKIER : www.encephale.com

ERN ReCONNET:
https://reconnet.ern-net.eu

European Reference Network | Connective Tissue and Musculoskeletal Diseases (ERN ReCONNET)

filière de santé maladies rares

fai2r

Асоциация на пациентите с редки и автоимунни заболявания във Франция
Проектът е финансиран от Министерството на здравеопазването на Франция

www.fai2r.org