

COVID-19 i pacijenti koji pate od reumatskih mišićno-koštanih bolesti



Kako živjeti bolje tokom ovog perioda sprečavanja

Organizujte sopstveno ograničenje

- Održavam dobar ritam pazeći da strukturirate svoj svakodnevni i porodični život
- Održavam ili postavljam dnevni program vježbanja
- Ostajem obaviješten, ali pazim da ne povećavam svoju anksioznost i zabrinutost ograničavajući svoju izloženost vijestima na televiziji i radiju i internetu
- Opuštam se uz aktivnosti u kojima uživam (meditacija, vežbanje joge, čitanje, slikanje, igranje muzike ...)
- Obraćam pažnju na sebe, osjećam svoje emocije i izražavam svoje emocije
- Održavam ili poboljšavam pažnju koju posvećujem svom sveukupnom načinu života (hrani, tijelu, kvalitetu i dužini sna)

Prilagodite se sprečavanju kao porodica ili bračni par

Slušam svoju djecu

- Održavam sigurno i brižno okruženje
- Jednostavno objašnjavam situaciju, odgovaram na njihova pitanja i obraćam pažnju na njihove probleme
- Pomažem im da razgovaraju o svojim emocijama aktivnostima kao što su igra, crtanje...
- Održavam sličnu rutinu za svoju decu (vrijeme buđenja, vrijeme odmora, obroci, vrijeme podučavanja, vrijeme igranja ...)

Slušam svog partnera

- Koristim priliku koju ova situacija daje da imam više vremena za razgovor i slušanje jedni druge i da izgradimo intimnost i snagu u našem partnerstvu

Vodite računa o porodici, prijateljima i bliskoj rodbini



Pronalazim mogućnosti za dijeljenje i održavanje kontakta. Ja zovem, šaljem e-poštu i tekst. Koristim društvene mreže



Planiram videokonferencije (Skype, VhatsApp, FaceTime ...)

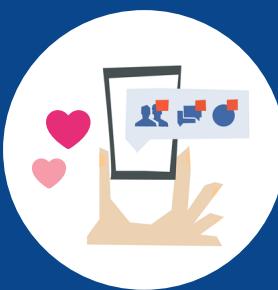


Obraćam pažnju na svoju blisku rodbinu i komšije ili ljude za koje znam da su izolovani. Pitam ih šta mogu da pomognem i šta im treba

Predlozi za strukturu dana



Provedite vrijeme zajedno u kolektivnim aktivnostima (obroci, igre, porodične rasprave)



Uključite neki kontakt s ljudima izvan mog domaćinstva, posebno ako sam sam zatočen (istražite društvene mreže, SMS, pozive, video konferencije ...)



Odvojite malo vremena za sebe (čitanje, briga o sebi, meditiranje, radeći jednostavne stvari u kojima uživam ...)



Djeci odvojite vrijeme za obavljanje domaćih zadataka, obrazovnih zadataka, fizičkog vaspitanja

Odvojite vrijeme koje ćete provesti kao par



Podesite vrijeme za fizičko vježbanje (to možete učiniti zajedno)



Izaberite podešeno vreme, samo jednom ili dva puta dnevno, da biste pratili vijesti



Imajte malo vremena posvećenog održavanju prijatnog kućnog okruženja (vođenje domaćinstva, sortiranje, pospremanje...)



Više informacija



- Francuski vodič « *Petit guide du confinement en famille* » autora Louis BONLARRON i Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- Svetska zdravstvena organizacija « Psihičko zdravlje i psihosocijalna razmatranja tokom izbjivanja COVID-19» dr. Astrid CHEVANCE i David GOURION: 12/03/2020 : http://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- SAMHSA (*Administracija zloupotrebe supstanci i usluga mentalnog zdravlja*) Dr Laetitia JAMET, revidirali dr Astrid CHEVANCE i Fabien VINCKIER : www.encephale.com

ERN ReCONNED:
<https://reconned.ern-net.eu>



European
Reference
Network

Connective Tissue and Musculoskeletal
Diseases (ERN ReCONNED)

filière de santé
maladies rares

Fai2r