

Forslag til, hvordan jeg kan strukturere min dag



Bruge tid sammen med fælles aktiviteter (*måltider, spil, familiediskussioner*)

Planlæg tid til at være sammen som et par



Planlægge kontakt med folk udenfor min husholdning, specielt hvis jeg er i hjemmearbejdning alene (*udforske sociale netværk, SMS'er, telefonsamtaler, videokonferencer...*)

Planlæg tid til fysisk træning (*I kan gøre det sammen*)



Planlægge noget tid for mig selv (*med at læse, tage mig af mig selv, meditere, gøre simple ting, som jeg kan lide...*)

Planlæg et bestemt tidspunkt, kun en eller to gange om dagen, hvor I følger nyhederne



Planlægge tid til at børnene kan lave lektier, uddannelsesopgaver, fysisk træning

Behold noget tid dedikeret til at opretholde et behageligt miljø i hjemmet (*husholdning, sortering, oprydning, gør det selv...*)



ere
informa on

- Fransk Guide « Petit guide du confinement e n famille » af Louis BONLARRON og 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 af Dr Astrid CHEVANCE og 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) af Dr Laetitia JAMET, revideret af Dr Astrid CHEVANCE and Fabien VINCKIER : www.encephale.com

K W W V U H R Q C



Connective Tissue and Musculoskeletal Diseases (ERN ReCONNET)

filière de santé
maladies rares

