

COVID-19 και ασθενείς με Ρευματολογικές παθήσεις



Πως να ζήσετε καλύτερα κατά τη διάρκεια της περιόδου περιορισμού

Οργανώστε στα μέτρα σας τον περιορισμό

- Διατηρώ ένα καλό ρυθμό αφού ρυθμίσω την καθημερινή και οικογενειακή μου ζωή
- Διατηρώ ή ξεκινώ ένα καθημερινό πρόγραμμα εκγύμνασης
- Ενημερώνομαι αλλά με προσοχή ούτως ώστε να μην αυξάνω το άγχος και την ανησυχία μου ελαττώνοντας την έκθεση μου στις ειδήσεις από την τηλεόραση, το ραδιόφωνο και το διαδίκτυο
- Χαλαρώνω με δραστηριότητες που απολαμβάνω (διαλογισμό, προσευχή, γιόγκα, διάβασμα, ζωγραφική, παίζοντας μουσική....)
- Εστιάζω στον εαυτό μου, νιώθω τα συναισθήματα μου και τα εκφράζω.
- Διατηρώ ή βελτιώνω την προσοχή που δίνω στο συνολικό τρόπο ζωής μου (διατροφή, σώμα, ποιότητα και διάρκεια ύπνου)

Προσαρμόστείτε στον περιορισμό σαν οικογένεια ή ζευγάρι

Ακούω τα παιδιά μου

- Διατηρώ ένα περιβάλλον φροντίδας και ασφάλειας
- Εξηγώ την κατάσταση απλά, απαντώντας στις ερωτήσεις τους και δίνω προσοχή στις ανησυχίες τους
- Τα βοηθώ να μιλήσουν για τα συναισθήματα τους μέσω δραστηριοτήτων όπως παιχνίδια, ζωγραφική....
- Διατηρώ μια σταθερή ρουτίνα γι'αυτά (ώρα για περπάτημα, ώρα για ξεκούραση, γεύματα, ώρα διδασκαλίας, ώρα παιχνιδιού....)

Ακούω το/τη σύντροφο μου

- Παίρνω την ευκαιρία που μου δίνει αυτή η κατάσταση για περισσότερο χρόνο για κουβέντα και για να ακούσει ο ένας τον άλλο και ενδυναμώνω τη σχέση στοργής στη σχέσης μας

Φρόντισε την οικογένεια, τους φίλους και στενούς συγγενείς



Βρίσκω ευκαιρίες για να μοιράζομαι πράγματα και να κρατώ επαφή.
Τηλεφωνώ, στέλνω μεηλς, μηνύματα, χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Διοργανώνω βιντεο κλήσεις (Skype, WhatsApp, FaceTime...)

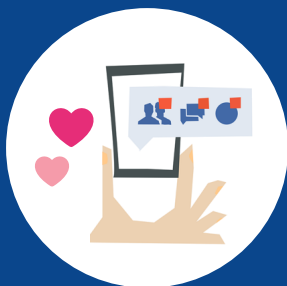


Δίνω προσοχή στους στενούς μου συγγενείς γείτονες ή ανθρώπους που μένουν μόνοι. Ρωτώ αν χρειάζονται βοήθεια και πως μπορώ να τους βοηθήσω

Εισηγήσεις για το τρόπο που οργανώνω τις μέρες μου



Περνώ κοινό χρόνο
σε συλλογικές
δραστηριότητες
(γεύματα, παιχνίδια,
οικογενειακές συζητήσεις)



Συμπεριλαμβάνω
επαφές με ανθρώπους
εκτός του νοικοκυριού
μου, ειδικά αν μένω μόνη
(αναζητήσεις σε κοινωνικά
δίκτυα, SMS, τηλέφωνα,
βιντεοκλήσεις)



Δημιουργώ χρόνο μόνο
για μένα (διάβασμα,
φροντίδα του εαυτού μου,
διαλογισμός, κάνοντας
απλά πράγματα που με
ευχαριστούν...)



Διαχωρίζω το χρόνο μου
με τα παιδιά μου για τον
διάβασμα τους, την
γυμναστική τους

Διαχωρίζω το χρόνο
μου σαν ζευγάρι



Δημιουργώ ασκήσεις
εκγύμνασης (μπορώ να τις
κάνω μαζί με άλλο)



Διαλέγω μια
συγκεκριμένη ώρα για
ενημέρωση, μία ή δύο
φορές την μέρα



Διατηρώ κάποιο χρόνο
αφιερωμένο στη διατήρηση
ενός ευχάριστου
οικογενειακού
περιβάλλοντος (καθαρισμός
σπιτιού, ανακαίνιση, νέα
διαρρύθμιση...)



Για περισσότερες
πληροφορίες



- **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)

filère de santé
maladies rares

fai2r