

COVID-19 e pazienti affetti da malattie muscoloscheletriche reumatiche



Come vivere meglio durante questo periodo di isolamento

Organizzare il proprio isolamento

- Mantengo un buon ritmo facendo in modo di strutturare la mia vita quotidiana e familiare
- Mantengo - oppure organizzo - un programma quotidiano di esercizi
- Mi tengo informato, ma sto attento a non aumentare la mia ansia e la mia preoccupazione dandomi nei limiti nell'ascolto dei notiziari in televisione, alla radio e su internet
- Mi rilasso con le attività che preferisco fare (meditazione, yoga, lettura, pittura, musica)
- Presto attenzione a me stesso, provando ad ascoltare ed esprimere le mie emozioni
- Mantengo o miglioro l'attenzione sul mio stile di vita e sulle mie abitudini (cibo, corpo, qualità e durata del sonno)

Adattarsi all'isolamento come famiglia o come coppia

Ascoltare i miei figli

- Mantengo un ambiente sicuro e pieno di attenzioni
- Spiego la situazione in modo semplice, rispondendo alle loro domande e prestando attenzione alle loro preoccupazioni
- Li aiuto a esprimere quello che sentono attraverso, ad esempio, il gioco e i disegni
- Mantengo una routine per i miei figli (tempo di veglia e riposo, pasti, tempo di insegnamento, tempo di gioco)

Ascoltare il mio partner

- Colgo l'opportunità che questa situazione mi offre per avere più tempo per parlare e ascoltarci reciprocamente, e per costruire intimità e per rafforzare il nostro rapporto di coppia

Prenditi cura della tua famiglia, degli amici e dei parenti stretti



Trovo il modo per tenerci in contatto. Faccio telefonate, invio e-mail e messaggi. Utilizzo i social network



Programmo videoconferenze (Skype, WhatsApp, FaceTime)



Mi interesso dei miei parenti stretti e dei vicini o delle persone che conosco e so essere isolate. Chiedo loro come li posso aiutare e di cosa hanno bisogno

Suggerimenti per organizzare le mie giornate



Passo del tempo "in compagnia", in attività di gruppo (pasti, giochi, chiacchierate in famiglia)



Includo qualche relazione con persone al di fuori della mia famiglia, soprattutto se mi trovo in isolamento da solo (social network, SMS, telefonate, videoconferenze)



Dedico un po' di tempo a me stesso (leggo, mi prendo cura di me, medito, faccio cose semplici ma che mi piacciono)



Dedico del tempo ai miei figli per i compiti, le attività educative e gli esercizi fisici

Dedico del tempo solo per la coppia



Organizzo un momento per l'esercizio fisico (lo si può fare anche in compagnia)



Scelgo un orario fisso per controllare le notizie, ma solo una o due volte al giorno



Dedico un po' di tempo per mantenere la casa in uno stato gradevole (faccio i mestieri, riordino, mi dedico al fai da te)



Per maggiori informazioni

- **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