

COVID-19 u pazjenti li jbatu minn Mard Muskuloskeletal Rewmatiku



Kif tghix aħjar matul dan il-perjodu ta' żmien li se tagħmel gewwa

Organizza ż-żmien li se tagħmel gewwa

- Żomm rutina tajba billi tiżgura li tqassam il-ħin tajjeb kemm għalik u għal-familja tiegħek
- Żomm jew għamel programm ta' eżerċizzju kuljum
- Ibqa' aġġornat, imma oqgħod attent li ma nžidx l-ansjetà u l-inkwiet tiegħek billi tillimita l-esponenti tiegħek għall-aħbarijiet tat-TV u r-radju u r-rapporti tal-internet
- Irrilassa bl-attivitajiet li tieħu gost (meditazzjoni, prattika tal-yoga, qari, tpingħi, logħob tal-mużika ...)
- Agħti attenzjoni għalik innifsek, ħoss l-emozzjonijiet tiegħek w' esprimi l-emozzjonijiet tiegħek
- Inżomm jew intejjeb l-attenzjoni tiegħi għal pożiżjoni tal-istil ta' ħajja ġenerali tiegħi (ikel, saħħa, kwalità u tul ta' l-irraqad)

Naġġornaw ruħa bħala familja jew koppja għażiex li se ngħamlu gewwa

Nisma' lil uliedi

- Inżomm l-ambjent ta' madwari nadif
- Nispjega semplicelement s-sitwazzjoni, nirrispondi l-mistoqsijiet tagħhom u nagħti attenzjoni għat-tħassib tagħhom
- Jien ngħinhom biex jisprimu l-emozzjonijiet tiegħi b'attivitajiet hekk kif jilagħbu, ipinġu ...
- Inżomm rutina simili għat-tfal tiegħi (ħin ta' qawmien, ħin ta' mistrieħ, ikliet, ħin ta' tagħlim, ħin ta' logħob ...)

Nisma' mil-partner tiegħi

- F'din is-sitwazzjoni nieħu l-opportunità biex ikoll iktar ħin biex nitkellmu u nisimgħu lil xulxin, u nibni l-intimità u s-saħħha fis-sħubija tagħna

Hu īsieb il-familja tiegħek, ībiebek u qrabatek



Sib opportunitajiet biex taqsam u żomm kuntatt. Għamel telefonati, ibgħat emails u messaġġi fuq il-mobile. Uża il-meżzi soċċali



Ippjana vidjokonferenzi (Skype, WhatsApp, FaceTime ...)



Agħti attenzjoni għall-qraba vicini u l-ġirien jew in-nies li taf huma iż-żolli. Itlobhom x'tista' tagħmel biex nghin u dawk li għandhom bżonn

Suġġerimenti għal kif tista' tqassam l-ġurnata tiegħek



Bħala familja qattaw ħin flimkien f'attivitàjet kolletti (ikliet, logħob, diskussjonijiet familjari)



Aghmel ftit kuntatti ma nies barra mid-dar tiegħek, specjalment jekk tinsab waħdekk (uža l-meżzi soċjali, SMS, telefonati, konferenzi bil-vidjo ...)



Issettja ftit ħin għalijk innifsek (sib ħin biex taqra, hu hsieb tiegħe nnifsek, immedita, aghmel affarrijiet sempliċi li tieħu gost ...)



Warrab il-ħin għat-tfal biex jagħmlu l-homework, kompiti edukattivi, edukazzjoni fizika

Sib il-ħin biex tqattaw flimkien bħala koppja



Sib ħin għal eżercizzju fiziku (tista' tagħmlu dan flimkien)



Agħżel ħin isettjat, darba jew darbejn kuljum, biex tissorvelja l-aħbarijiet



Iddedika ħin biex izzom id-dar nadifa (tindief, manutenzjoni, DIY ...)



For more information



- 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/coronavirus/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 ReCONNEX:
<https://reconnect.ern-net.eu>



European
Reference
Network

Connective Tissue and Musculoskeletal
Diseases (ERN ReCONNEX)

filière de santé
maladies rares

Fai2r