

COVID-19 en patiënten die lijden aan reumatische aandoeningen



Hoe leef je beter gedurende de periode van beperkende maatregelen

Regel zelf je inperkingsmaatregelen

- Ik zorg voor een dagelijks ritme zodat ik structuur houd in mijn dagelijkse leven en mijn gezinsleven
- Ik ga door of ik start met dagelijkse lichamelijke oefeningen
- Ik zorg ervoor dat ik van de ontwikkelingen op de hoogte blijf en me niet bang en ongerust laat maken door de media (TV, radio nieuws en internet reportages)
- Ik ontspan door activiteiten te doen waaraan ik plezier beleef (mediteren, yoga, schilderen, muziek)
- Ik schenk aandacht aan mezelf, ik laat mijn emoties toe en geef daar uiting aan
- De aandacht die ik heb voor mijn levensstijl houd ik vol of verbeter ik (eten, lichaam, kwaliteit en lengte van de slaap)

Pas je inperking als gezin/echtpaar aan

Luisteren naar mijn kinderen

- Ik zorg voor een veilige en zorgzame omgeving
- Ik leg de situatie op een makkelijke manier uit, beantwoord hun vragen en schenk aandacht aan hun zorgen
- Ik help ze om over hun emoties te praten doormiddel van activiteiten zoals spelen, tekenen etc.
- Ik breng structuur in de dag aan voor mijn kinderen (tijd voor wandelen, rusten, maaltijden, studie, spelen)

Luisteren naar mijn partner

- Ik maak van de gelegenheid gebruik om meer met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren en hierdoor de band die wij in onze relatie hebben te versterken

Zorg goed voor je gezin, vrienden en bekenden



Ik vind tijd om contacten te onderhouden. Ik bel mensen op, stuur emails en appjes of smsjes. Ik maak gebruik van sociale netwerken



Ik ga videobellen (Skype, WhatsApp, Facetime)



Ik schenk aandacht aan mijn naaste familieleden, buren of mensen die eenzaam zijn. Ik vraag of ze hulp nodig hebben en wat ik voor ze kan doen

Suggesties om structuur aan te brengen aan de dag



Breng je tijd door met gezamenlijke activiteiten
(maaltijden, spelletjes, gesprekken)



Onderhoud contact met mensen buiten het gezin,
vooral als je alleen bent
(denk aan sociale netwerken,
telefoontjes, SMS/
WhatsApp, videobellen)



Neem tijd voor jezelf
(lezen, besteed aandacht aan
jezelf, mediteren, simpele
dingen die je leuk vindt)



Reserveer tijd voor de kinderen – huiswerk – opvoedingstaken – beweging

Reserveert tijd voor je partner



Plan tijd om te sporten
(je kunt dit samen doen)



Kies een vast tijdstip om naar het nieuws te kijken. Doe dat slechts een of twee keer per dag



Reserveer tijd om het huis gezellig en leefbaar te houden (huidhouden doen, uitzoeken, opruimen, klussen)



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/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