

COVID-19 i pacjenci cierpiący na reumatyczne choroby układu mięśniowo-szkieletowego



Jak lepiej żyć w tym okresie izolacji?

Zorganizuj własną przestrzeń izolacyjną

- Utrzymuję dobry rytm, upewniając się, że strukturyzuję swoje życie codzienne i rodzinne
- Utrzymuję lub ustalę codzienny program ćwiczeń
- Jestem na bieżąco z najnowszymi informacjami, ale staram się nie zwiększać swojego niepokoju i obaw, poprzez ograniczanie wiadomości telewizyjnych i radiowych oraz raportów internetowych
- Relaksuję się z zajęciami, które lubię (medytacja, praktyka jogi, czytanie, malowanie, granie muzyki...)
- Zwracam uwagę na samego siebie, odczuwam swoje emocje i wyrażam je
- Utrzymuję lub poprawiam dbałość o mój ogólny styl życia (jedzenie, ciało, jakość i długość snu)

Dostosowanie się do ograniczeń jako rodzina lub jako para

Słuchając moich dzieci

- Utrzymuję bezpieczne i troskliwe środowisko
- Wyjaśniam sytuację w prosty sposób, odpowiadam na ich pytania i zwracam uwagę na ich obawy
- Pomagam im mówić o ich emocjach za pomocą takich czynności jak gra, rysowanie...
- Codziennie utrzymuję podobną rutynę dla moich dzieci (czas budzenia się, czas odpoczynku, posiłki, czas nauczania, czas zabawy...).

Słuchając mojego partnera

- Korzystam z okazji, jaką daje ta sytuacja, aby mieć więcej czasu na rozmowę i słuchanie siebie nawzajem oraz budować intymność i wzmocnić nasze partnerstwo

Dbaj o swoją rodzinę, przyjaciół i bliskich krewnych



Znajduję okazje do wymiany i utrzymywania kontaktów. Dzwonię, wysyłam maile i sms-y. Korzystam z portali społecznościowych



Planuję wideokonferencje (Skype, WhatsApp, FaceTime...)

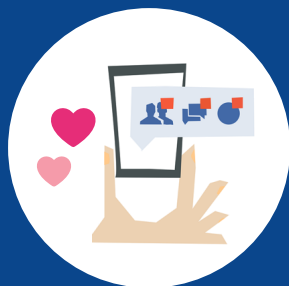


Dbam o moich bliskich krewnych i sąsiadów lub ludzi, których znam, którzy są odizolowani. Pytam ich, co mogę zrobić, aby im pomóc i czego potrzebują

Sugestie jak zorganizować swój dzień



Spędzanie czasu razem na wspólnych zajęciach (posiłki, gry, dyskusje rodzinne)



Wliczanie w to kontaktu z ludźmi spoza swojego domu, zwłaszcza jeśli jesteśmy zamknięci w pojedynkę (eksplorowanie sieci społecznościowych, SMS-y, rozmowy, wideokonferencje...)



Poświęcenie pewnego czasu dla siebie (czytanie, dbanie o siebie, medytowanie, robienie prostych rzeczy, które lubię...)



Poświęcenie czasu dzieciom na odrabianie lekcji, zadania edukacyjne, wychowanie fizyczne

Odłożenie czasu na spędzenie go jako para



Ustalenie czasu ćwiczeń fizycznych (możecie to zrobić razem)



Wybieranie określonej godziny, tylko raz lub dwa razy dziennie, w celu monitorowania wiadomości



Poświęcenie czasu na utrzymanie przyjemnego środowiska domowego (sprzątanie, sortowanie, porządkowanie, robotki ręczne)



Aby uzyskać więcej informacji



- Przewodnik francuski « **Petit guide du confinement en famille** » autorstwa Louis BONLARRON i Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- Światowa Organizacja Zdrowia « **Zdrowie psychiczne i sprawy psychospołeczne podczas wybuchu COVID-19** » 12/03/2020 autorstwa dr Astrid CHEVANCE i Davida GOURIONA : 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:
<http://reconnet.ern-net.eu>



Connective Tissue and Musculoskeletal Diseases (ERN ReCONNET)

filère de santé
maladies rares

