

COVID-19 si pacientii care sufera de afectiuni reumatice musculo-scheletice



Cum sa aveti grija de sanatatea dumneavoastră pe aceasta perioada de izolare

Organizati-vă propria izolare

- Imi mentin un ritm bun asigurandu-ma ca imi structurez zilnic activitatile curente si viata de familie
- Imi mentin sau imi organizez un program zilnic de exercitii fizice
- Raman informat, dar am grija sa limitez expunerea mea la stirile TV, Radio si rapoartele de pe Internet, astfel incat sa nu-mi cresc nivelul de anxietate
- Ma relaxez practicand activitati ce imi fac placere (meditatie, yoga, lectura, pictura, ascult muzica...)
- Sunt atent la mine, imi simt si imi exprim emotiile
- Imi mentin sau chiar imi imbunatatesc atentia pe care o acord stilului meu de viata (alimentatie, ingrijirea corpului, calitatea si durata somnului)

Adaptarea la izolare cu familia sau partenerul

Atentia catre proprii copii

- Mentin un mediu sigur si grijuliu
- Le explic situatia, le raspund la toate intrebarile, sunt atent la preocuparile lor
- Li ajut sa vorbeasca despre emotiile lor folosind activitati precum: jucatul, desenatul...
- Mentin aceeasi rutina zilnica pentru copii (timp pentru plimbari, timp de odihna, alimentatie, timp pentru lectii, timp pentru joaca...)

Atentia pentru partener

- Profit de aceasta ocazie pentru a-mi asculta mai mult partenerul si pentru a consolida relatia pe care o avem

Grija fata de familie, rude si prieteni apropiati



Gasesc diverse oportunitati in a pastra stransa legatura cu ei. Sun, trimit email-uri si sms-uri. Folosesc retelele de socializare

Imi planific videoconferinte (Skype, WhatsApp, FaceTime...)

Acord atentie ruedelor apropiate si vecinilor sau persoanelor despre care stiu ca sunt isolate. Li intreb ce pot face pentru ei si ce necesitati au.

Sugestii despre cum imi structurez zilele



Spend time together in collective activities (meals, games, family discussions)



Include some contact with people outside my household, especially if I am confined alone (explore social networks, SMS, calls, video conferencing...)



Set some time for myself (reading, taking care of myself, meditating, doing simple things I enjoy...)



Set aside time for children to do homework, educational tasks, physical education



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 ReCONNED:
<https://reconned.ern-net.eu>



European
Reference
Network

Connective Tissue and Musculoskeletal
Diseases (ERN ReCONNED)

filière de santé
maladies rares

Fai2r