

COVID-19 a pacienti trpiaci reumatickými muskuloskeletárnymi ochoreniami



Ako lepšie žiť počas tohto obmedzujúceho obdobia

Zorganizovať si vlastné obmedzenia

- Udržiavať dobrý rytmus usporiadaným každodenným a rodinným životom

- Udržiavať alebo nastaviť si svoj denný cvičebný program

- Byť stále informovaný, ale dávať pozor, aby som nezvyšoval svoje obavy tak, že obmedzím televízne, rozhlasové a internetové správy

- Relaxovať aktivitami, ktoré m a bavia (meditácia, cvičenie jogy, čítanie, maľovanie, hranie hudby ...)

- Venovať pozornosť sebe, cítiť a vyjadrovať svoje emócie

- Zachovávať alebo zlepšovať pozornosť, ktorú venujem svojmu životnému štýlu (jedlo, telo, kvalita a dĺžka spánku)

Prispôbiť obmedzenia rodine alebo partnerovi

Počúvať moje deti

- Udržiavať bezpečné a starostlivé prostredie

- Vysvetľovať situáciu jednoducho, odpovedať na ich otázky a venovať pozornosť ich obavám

- 1. Pomáhať im hovoriť o svojich emóciách pomocou aktivít ako hranie, kreslenie...

- Udržiavať podobnú rutinu pre svoje deti (čas prebudení, čas odpočinku, jedlo, vyučovací čas, hrací čas ...)

Počúvať môjho partnera

- Využívať príležitosť, ktorú táto situácia dáva, aby som mal viac času na vzájomné rozhovory, počúvanie, budovanie intimity a sily v našom partnerstve

Postarať sa o rodinu, priateľov a blízkych príbuzných



Nájsť príležitosti na zdieľanie a udržiavanie kontaktu. Volať, posilať e-maily a správy. Používať sociálne siete



Plánovať videohovory (Skype, WhatsApp, FaceTime...)



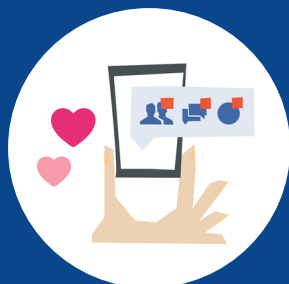
Venovať pozornosť svojim blízkym, príbuzným a susedom, alebo ľuďom, ktorých viem, že sú izolovaní. Pýtať sa ich, čo môžem urobiť, aby som pomohol a čo potrebujú

Návrhy na štruktúrovanie dňa



Tráviť čas spoločnými aktivitami (jedlo, hry, rodinné diskusie)

Vyhraď si čas, ktorý strávite ako pár



Tráviť nejaký čas s ľuďmi mimo mojej domácnosti, najmä ak som sám (skúmajte sociálne siete, SMS, hovory, videokonferencie...)

Vyhraď si čas na cvičenie (môžete to robiť aj spoločne)



Vyhraďte si čas pre seba (čítanie, starostlivosť o seba, meditovanie, robiť vecí čo ma bavia...)

Vyhraď si čas jeden, alebo dvakrát denne na sledovanie správ



Vyhraďte deťom čas na domáce úlohy, vzdelávacie aktivity a telesnú výchovu

Ponechať si čas na udržiavanie príjemného domáceho prostredia (upratovanie, triedenie, kútilstvo..)



Pre viac informácií

- Sprievodca francúzskym jazykom « Petit guide du confinement en famille » by Louis BONLARRON and Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- Svetová zdravotnícka organizácia « Mentálne zdravie a psychologických úvah počas vypuknutia choroby COVID-19 » 12/03/2020 Dr Astrid CHEVANCE and David GOURION : http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- SAMHSA (Zneužívanie návykových látok a služby duševného zdravia) Dr Laetitia JAMET, revidovaný 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

