

COVID-19 och patienter som har reumatiska muskuloskeletala sjukdomar



Hur må bättre under period av begränsad rörelsefrihet

Organisera din instängning

- Behåll en bra rytm genom att strukturera din och din familjs dagliga liv
- Skapa ett dagligt träningsprogram
- Var informerad, men försök att minska din oro genom att begränsa TV, radio och Internetrapportering
- Koppla av med aktiviteter som roar dig
- Var observant på dig själv, dina känslor och uttryck
- Håll igång din uppmärksamhet angående livsstil (mat, kropp, sömnkvalitet)

Anpassa till instängning som familj eller par

Lyssna på barnen

- Se till att du har en säker och omvårdande miljö
- Förklara situationen enkelt, svara på deras frågor, och deras undringar
- Hjälプ dem att prata om sina känslor med aktiviteter som lek, teckning m.m
- Behåll rutiner för barnen (tid att vakna, vila, måltider, lektider...)

Lyssna på din partner

- Ta tillfället i akt, det situationen ger att använda tid till att prata och lyssna till varandra och stärka förhållandet

Ta hand om din familj, vänner och närstående



Hitta tillfällen att hålla kontakt via telefon, epost, sociala nätverk

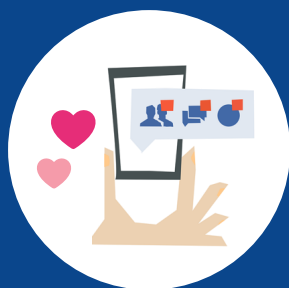


Planera videokonferenser (Skype, WhatsApp, FaceTime...)

Förslag hur du kan strukturera dagarna



Tillbringa tid tillsammans i gemensamma aktiviteter (måltider, spel, diskussioner)



Kontakta personer utanför hushållet, speciellt om du är ensamstående (Sociala nätverk, SMS, telefon, videokonferenser)



Avsätt egen tid (läsning, meditera, göra saker du gillar...)



Avsätt tid för barnen att göra läxor, uppgifter, fysisk träning

Avsätt tid för din parrelation



Avsätt tid för fysisk träning (kanske tillsammans med någon)



Välj en eller två tider under dagen för att ta in nyheterna



Avsätt tid för att hålla hemmiljön trivsamt (städa, sortera, rensa ...)



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)

filère de santé
maladies rares

fai2r