

COVID-19 ja reumaattisia tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavat henkilöt



Kuinka elää paremmin erityisolosuhteiden aikana

Järjestä omat erityisolosuhteesi

- Noudata hyvää päivärytmiä varmistamalla, että sinulla ja perheelläsi on päiväohjelma
- Jatka päivittäistä liikuntaohjelmaa tai aloita sellainen
- Pysy ajan tasalla, mutta varo lisäämästä ahdistusta ja huolta niin, että rajoitat aikaa, jonka käytät tv- ja radiouutisten tai internetissä julkaistavien uutisten seuraamiseen
- Rentoudu lempiharrastustesi parissa (meditointi, jooga, lukeminen, maalaaminen, musiikin soittaminen jne.)
- Kuuntele itseäsi ja tunteitasi sekä kerro tunteistasi
- Jatka terveellisten elintapojen noudattamista tai kiinnitä niiden noudattamiseen enemmän huomiota (ruoka, keho, unen laatu ja pituus)

Sopeudu erityisolosuhteisiin perheenä tai pariskuntana

Kuuntele lapsiasi

- Luo turvallinen ja välittävä ympäristö
- Selitä tilanne yksinkertaisesti, vastaa lastesi kysymyksiin ja kiinnitä huomiota heidän huoliinsa
- Auta heitä kertomaan tunteistaan esimerkiksi leikin avulla, piirtämällä jne.
- Pidä heille yllä samanlaista päiväjärjestystä (heräämisaika, lepoaika, ruokailut, opiskelu-aika, leikkiaika jne.)

Kuuntele puolisoasi

- Hyödynnä erityisolosuhteiden tarjoamaa tilaisuutta käyttää enemmän aikaa kahdenkeskiseen keskusteluun ja toistenne kuuntelemiseen, läheisyyden rakentamiseen ja parisuhteenne vahvistamiseen

Pidä huolta perheestäsi, ystävistäsi ja lähisukulaisistasi



Hyödynnä mahdollisuuksia jakaa ajatuksia ja pitää yhteyttä. Soita, lähetä sähköpostia ja tekstiviestejä. Hyödynnä sosiaalista mediaa



Järjestä videopuheluita (Skype, Whatsupp, FaceTime jne.)

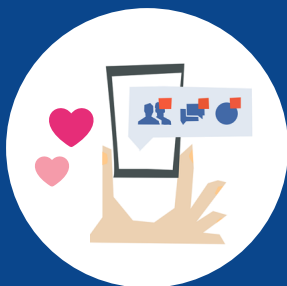


Kiinnitä huomiota lähisukulaisiin ja naapureihin tai tuntemiisi ihmisiin, joiden tiedät olevan eristyksissä. Kysy heiltä, kuinka voit auttaa ja mitä he tarvitsevat

Ehdotuksia päiväsi jäsentämiseksi



Vietä aikaa yhdessä tehden
(ruokailut, pelit, perheen kanssa keskusteleminen)



Hyödynnä sosiaalista mediaa ja ota yhteyttä perhekuntasi ulkopuolella oleviin ihmisiin, varsinkin jos olet eristyksissä yksinäsi
(hyödynnä sosiaalista mediaa, tekstiviestejä, puheluita, videopuheluita jne.)



Varaa omaa aikaa
(lukemiseen, itsestäsi huolehtimiseen, meditointiin, tehdaaksesi yksinkertaisia asioita, joista nautit, jne.)



Varaa aikaa lasten kotiläksyille, koulutehtäville, liikunnalle

Varaa aikaa parisuhteelle



Järjestä liikuntahetki
(voitte tehdä tämän yhdessä)



Sovi aika, vain kerran tai kaksi kertaa päivässä, jolloin seuraat uutisia



Varaa jonkin verran aikaa siihen, että pidät kotiympäristösi viihtyisenä
(kodinhoito, järjestely, siivous, tee itse -projektit jne.)



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



filière de santé
maladies rares

fai2r