

COVID-19 und Patienten mit rheumatischen Erkrankungen



Wie leben Sie besser in Zeiten restriktiver Maßnahmen?

Vereinbare deine Eindämmungsmaßnahmen selbst

- Ich Sorge für einen täglichen Rhythmus, damit ich in meinem täglichen Leben und in meinem Familienleben Struktur erhalte
- Ich fahre fort, oder fange an mit täglichen körperlichen Übungen
- Ich stelle sicher, dass ich mich über die Entwicklungen auf dem Laufenden halte und mich nicht von den Medien erschrecken und beunruhigen lasse (TV-, Radio- und Internetberichte)
- Ich entspanne mich durch Aktivitäten, die mir Spaß machen (Meditation, Yoga, Malen, Musik)
- Ich achte auf mich selbst, erlaube und drücke meine Gefühle aus
- Ich behalte oder verbessere die Aufmerksamkeit, die ich für meinen Lebensstil habe (Essen, Körper, Qualität und Länge des Schlafes)

Passen Sie die Eindämmung als Familie/ Paar an

Ich höre meinen Kindern zu

- Ich biete eine sichere und fürsorgliche Umgebung
- Ich erkläre die Situation auf einfache Weise, beantworte ihre Fragen und achte auf ihre Bedenken
- Ich helfe ihnen, durch Aktivitäten wie Spielen, Zeichnen usw. über ihre Emotionen zu sprechen
- Ich strukturiere den Tag für meine Kinder (Zeit zum spazieren gehen, Ausruhen, Essen, Lernen, Spielen)

Meinem Partner zuhören

- Ich nutze die Gelegenheit, um mehr miteinander zu reden und zuzuhören und so die Bindung zu stärken, die wir in unserer Beziehung haben

Pass gut auf deine Familie, Freunde und Bekannten auf



Ich finde Zeit, Kontakte zu pflegen. Ich rufe Leute an, sende E-Mails und Textnachrichten. Ich benutze soziale Netzwerke



Ich werde Videoanrufe tätigen (Skype, WhatsApp, Facetime)



Ich achte auf meine nahen Verwandten, Nachbarn oder Menschen die einsam sind. Ich frage, ob sie Hilfe brauchen und was ich für sie tun kann

Vorschläge zur Strukturierung des Tages



Verbringen Sie Ihre Zeit mit gemeinsamen Aktivitäten (Mahlzeiten, Spiele, Gespräche)

Reservieren Sie Zeit für Ihren Partner



Pflegen Sie den Kontakt zu Personen außerhalb der Familie, insbesondere wenn Sie alleine sind (denken Sie an soziale Netzwerke, Telefonanrufe, SMS, WhatsApp, Videoanrufe).

Planen Sie die Zeit für Sport ein (Sie können dies gemeinsam tun)



Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst (Lesen, auf sich selbst achten, meditieren, einfache Dinge, die Sie mögen)

Wähle eine feste Zeit, um die Nachrichten anzusehen. Mach das nur ein- oder zweimal am Tag



Zeit für die Kinder reservieren - Hausaufgaben - Erziehungsaufgaben - Bewegung

Nehmen Sie sich Zeit, das Haus gemütlich und wohnlich zu halten (Haushalt, Sortieren, Aufräumen, Gelegenheitsarbeiten)



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