BŘEZEN 2020

ČESKÁ ASOCIACE ERGOTERAPEUTŮ

TIPY A RADY

Mimořádný newsletter:
tipy a rady při karanténě nebo dlouhodobém pobytu v domácím prostředí

Jak bojovat se sociální izolací 1/3

od České Asociace Ergoterapeutů

Royal College of Occupational Therapists vydala rady a tipy na podporu všech, kteří jsou nyní v karanténě či kteří setrvávají v rámci bezpečnosti doma (tzv. social distancing). Tyto rady by nám mohly pomoci zvládnout několik následujích týdnů či měsíců v co největší míře našeho well-being.

Nemožnost vykonávat své každodenní činnosti a povinnosti tak jak jsme zvyklí, může být velmi skličující. Proto je v těchto dnech velmi důležité pečovat o svůj mentální, emocionální ale i fyzický pocit pohody.

Jako ergoterapeuté máme silnou pozici poradit lidem jak zůstat v co největší možné pohodě při karanténě. Prosíme sdílejte to s kolegy, s vašimi klienty a jejich rodinami i ostatními zdravotnickými pracovníky,

děkujeme.

1) STANOVTE SI DENNÍ RUTINU. RUTINY POSKYTUJÍ STRUKTURU A ÚČEL.

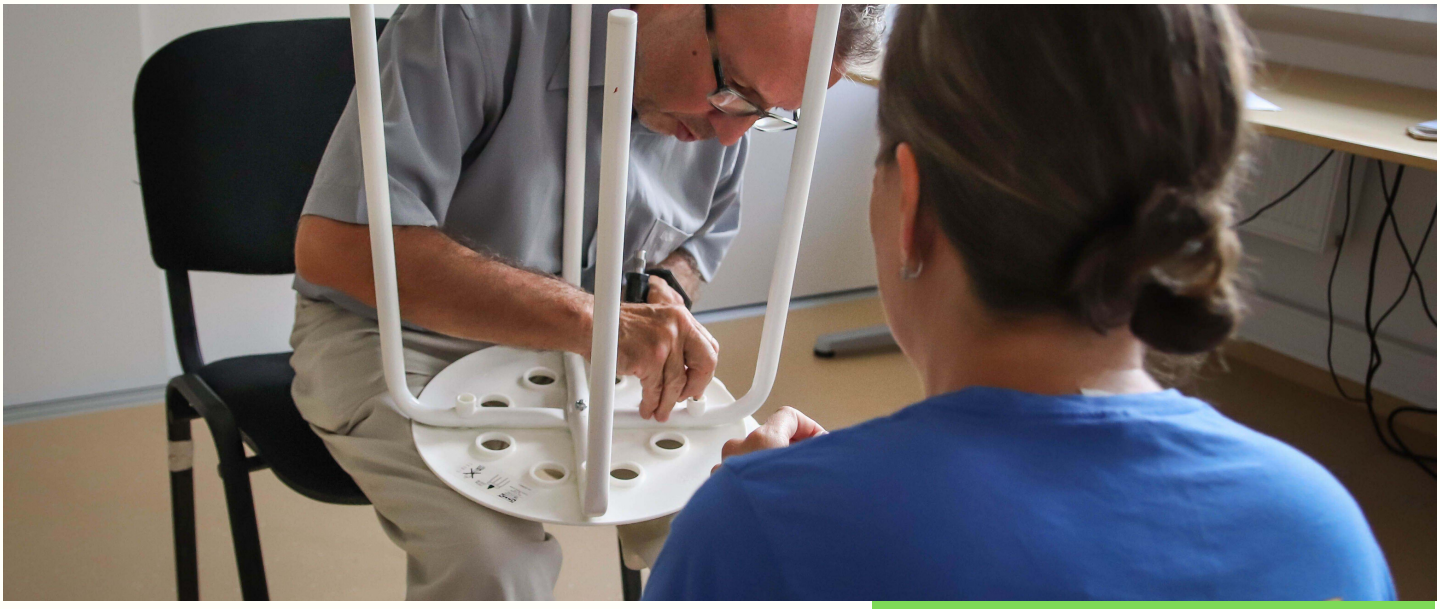
2) VYVAŽUJTE AKTIVITY V KAŽDÉM TÝDNU. POKUSTE SE VYVÁŽIT AKTIVITY V KAŽDÉM TÝDNU TAK, ABYSTE ZÍSKALI IDEÁLNÍ KOMBINACI PRÁCE (ČINNOSTÍ, KTERÉ JE TŘEBA UDĚLAT), ODPOČINKU A VOLNÉHO ČASU.

3) PŘEMÝŠLEJTE O PRAVIDELNÝCH ČINNOSTECH, KTERÉ JSOU PRO VÁS NEJDŮLEŽITĚJŠÍ. JAKÉ JSOU JEJICH DŮLEŽITÉ ČÁSTI? MŮŽETE JE UPRAVIT TAK, ABY SE DALY PROVÁDĚT I V DOMÁCNOSTI? NAPŘÍKLAD MÍSTO NAVŠTĚVOVÁNÍ NĚJAKÉHO KURZU, PODÍVEJTE SE, JESTLI NENÍ NĚCO ON-LINE

4) STANOVTE DENNÍ CÍLE. ABYSTE DOSÁHLI POCITU ÚSPĚCHU. TO MŮŽE ZAHRNOVAT TAKÉ PRÁCI NA SEZNAMU VĚCÍ, KTERÉ MÁTE JIŽ DLOUHO V ÚMYSLU UDĚLAT, ALE JEŠTĚ JSTE SE K NIM NEDOSTALI...

TIPY A RADY

Mimořádný newsletter:
tipy a rady při karanténě nebo dlouhodobém pobytu v domácím prostředí



Jak bojovat se sociální izolací 2/3

od České Asociace Ergoterapeutů

Royal College of Occupational Therapists vydala rady a tipy na podporu všech, kteří jsou nyní v karanténě či kteří setrvávají v rámci bezpečnosti doma (tzv. social distancing). Tyto rady by nám mohly pomoci zvládnout několik následujích týdnů či měsíců v co největší míře našeho well-being.
Nemožnost vykonávat své každodenní činnosti a povinnosti tak jak jsme zvyklí, může být velmi skličující. Proto je v těchto dnech velmi důležité pečovat o svůj mentální, emocionální ale i fyzický pocit pohody. Jako ergoterapeuté máme silnou pozici poradit lidem jak zůstat v co největší možné pohodě při karanténě. Prosíme sdílejte to s kolegy, s vašimi klienty a jejich rodinami i ostatními zdravotnickými pracovníky,

děkujeme.

5) IDENTIFIKUJTE SPOUŠTĚČE, KVŮLI KTERÝM SE NECÍTÍTE DOBŘE. HLEDEJTE ZPŮSOBY, JAK JE OMEZIT NEBO SE S NIMI POPASOVAT.

6) PROMLUVTE SI S RODINOU, PŘÁTELI A SOUSEDY. POMŮŽETE JIM TAK POCHOPIT, JAK SE CÍTÍTE A JAK VÁM MOHOU POMOCI. MŮŽETE SI TŘEBA POPOVÍDAT ON-LINE?

7) OPATRUJTE SE. JEZTE A PIJTE ZDRAVĚ, ZAŘAĎTE OVOCE, ZELENINU A DOSTATEK VODY PRO PODPORU VAŠÍ IMUNITY A PRO NABRÁNÍ NOVÉ ENERGIE.

TIPY A RADY

Mimořádný newsletter:
tipy a rady při karanténě nebo dlouhodobém pobytu v domácím prostředí

Jak bojovat se sociální izolací 3/3

od České Asociace Ergoterapeutů

Royal College of Occupational Therapists vydala rady a tipy na podporu všech, kteří jsou nyní v karanténě či kteří setrvávají v rámci bezpečnosti doma (tzv. social distancing). Tyto rady by nám mohly pomoci zvládnout několik následujích týdnů či měsíců v co největší míře našeho well-being.
Nemožnost vykonávat své každodenní činnosti a povinnosti tak jak jsme zvyklí, může být velmi skličující. Proto je v těchto dnech velmi důležité pečovat o svůj mentální, emocionální ale i fyzický pocit pohody. Jako ergoterapeuté máme silnou pozici poradit lidem jak zůstat v co největší možné pohodě při karanténě. Prosíme sdílejte to s kolegy, s vašimi klienty a jejich rodinami i ostatními zdravotnickými pracovníky,

děkujeme.

8) VYVARUJTE SE PŘÍLIŠ DLOUHÉHO SETRVÁNÍ BEZ POHYBU. CVIČENÍ A PRAVIDELNÝ POHYB UDRŽUJÍ KONDICI A SÍLU. POKUD PRACUJETE Z DOMOVA, UDĚLEJTE SI PAUZY A NAJEZTE SE NĚKDE JINDE, NEŽ U SVÉHO PRACOVNÍHO STOLU.

9) DOBŘE A KVALITNĚ SPĚTE. POKUD S TÍMTO BOJUJETE, ZKUSTE SE VYHNOUT ČAJI A KÁVĚ POZDĚ ODPOLEDNE A VEČER, DEJTE SI VANU, POUŽÍVEJTE ZATEMŇOVACÍ ZÁVĚSY, POSLOUCHEJTE JEMNOU HUDBU NEBO VYZKOUŠEJTE HLUBOKÁ DECHOVÁ CVIČENÍ.

10) KOMUNIKUJTE, SNAŽTE SE ZŮSTAT V KONTAKTU S OKOLÍM. AŤ UŽ TELEFONICKY NEBO TŘEBA JEN PŘES PLOT