

## Novi izazovi svakodnevnog života

Nagla promjena dnevne rutine zbog virusa COVID-19 i nemogućnosti sudjelovanja u uobičajenim aktivnostima svakodnevnog života koje za nas imaju smisao i značenje, trebaju biti reorganizirane.

Budući da su radni terapeuti posebno usmjereni na odnos zdravlja i sudjelovanja u svakodnevnim okupacijama, predlažemo nekoliko korisnih savjeta koji mogu olakšati svakodnevno funkcioniranje u novonastalim okolnostima. Navedeni savjeti uzimaju u obzir preporuke održavanja potrebnog razmaka između osoba (2 metra) i smanjenog kretanja zbog prevencije širenja zaraze.

Organizirajte novu dnevnu rutinu koja vam daje osjećaj sigurnosti i kontrole. Nastojte je održavati uobičajenom što je više moguće. Postavite dnevni plan i ciljeve koji će vam dati smisao i značenje. Napravite dnevni raspored aktivnosti i pokušajte ga pratiti.

### BRIGA O SEBI I BLIŽNJIMA

1. Održavajte osobnu higijenu, a u ovim okolnostima posebnu pažnju posvetite aktivnosti pranja ruku
2. Vodite brigu o pravilnoj prehrani
3. Nađite vrijeme za tjelovježbu
4. Vodite brigu o snu i nastojte ići spavati i ustajati u isto vrijeme
5. Nemojte se izlagati teškim tjelesnim aktivnostima
6. Pobrinite se za ukućane kojima je potrebna veća razina skrbi
7. Kod odlaska u nabavku pripazite na mjere fizičkog distanciranja i higijene kod povratka u dom
8. Iskoristite prednost tehnologije i kupnju obavljajte putem online servisa
9. Vodite brigu o redovitom uzimanju lijekova

### RADNA AKTIVNOST

1. Ako radite u kući, odredite ili organizirajte mjesto na kojem ćete boraviti vodeći računa o ergonomiji
2. Razmislite o aktivnostima i vještinama koje bi mogli unaprijediti u ovom razdoblju kada više boravite u kući npr. online edukacije, kuhanje, uređivanje životnog prostora, podučavanje članova obitelji novim vještinama
3. Češće puta predahnite i teže aktivnosti zamijenite lakšima
4. Nakon jednosatnog sjedenja npr. ispred računala ili televizora prošećite po stanu

### SLOBODNO VRIJEME

1. Mnogi sadržaji su sada dostupni i online – npr. postavne muzeja, kazališne predstave, opere
2. Povežite se s kolegama i prijateljima putem društvenih mreža, mobitela, video poziva i telefona
3. Čitajte

**Pokušajte održavati balans u aktivnostima produktivnosti, brige o sebi i drugima te slobodnom vremenu. Ne zadržavajte se dugo u jednom položaju. Pronađite vrijeme za tjelovježbu i zabavu s ukućanima.**

Pripremila:  
Gabrijela Ćurić, bacc.therap.occup.