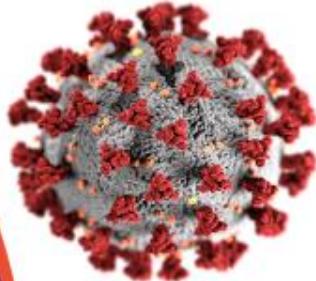


OT in the Age of Coronavirus (COVID-19)



RUTINA NAŠA DRAGA

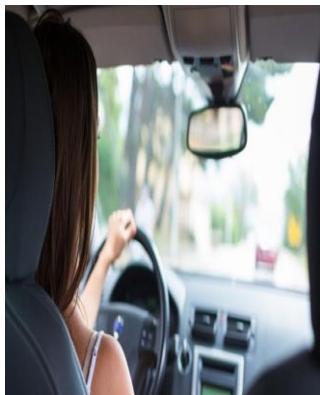


Pripremila:

Gabrijela Ćurić, bacc.therap.occup.

Rutina

- Skup ustaljenih navika





UTJEČE NA



Radni terapeuti

- u svom radu nastoje pomoći osobama uspostavljanju dnevne rutine i aktivnosti koje daju strukturu svakodnevnom životu



ODRŽAVANJE OSOBNE HIGIJENE

- Pranje ruku u trajanju od najmanje 20 sekundi tekućim sapunom
- Izbjegavajte dodirivanje usta, nosa , očiju



- Kod kihanja ili kašljanja prekrijte nos ili usta papirnatim rupčićem ili laktom



- Dezinficirajte predmete i površine koje često koristite (kvake, tipkovnice, radne površine...)



VODITE BRIGU O PRAVILNOJ PREHRANI



ODMOR/SAN

- Vodite brigu o snu, nastojte ići spavati i ustajati u isto vrijeme

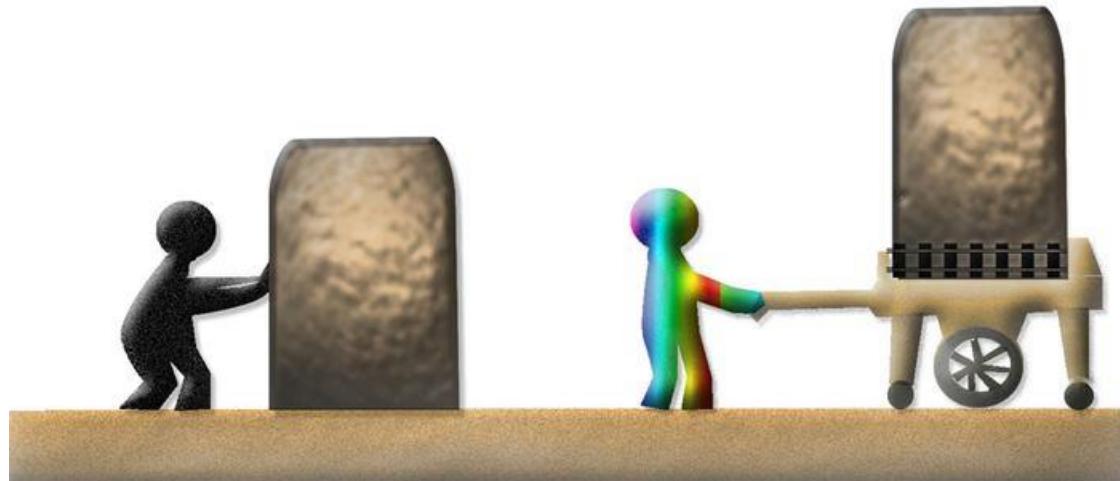


z Z z Z z Z z

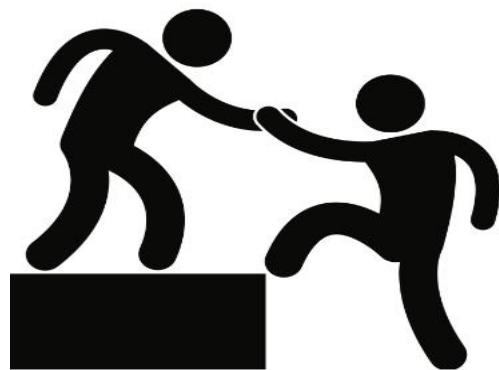


IZBJEGAVAJTE TEŠKE FIZIČKE POSLOVE

WORK SMART NOT HARD



TRAŽITE POMOĆ



KUPOVANJE NAMIRNICA

- Kupujte online
- Zamolite ukućane, susjede, volontere da odu u kupnju umjesto vas
- Ako idete sami, više pažnje posvetite vlastitoj higijeni i dezinfekciji ambalaže i namirnica



POSAO

- Ako radite od kuće organizirajte prostor
- Pazite na ergonomiju
- Nakon jednosatnog sjedenja, ustanite i prošećite po stanu



ZABAVA I IGRA

- Online postave muzeja, izložbi, kazališnih predstava, koncerata, opera...



VJEŽBAJTE SVAKODNEVNO

- U određeno vrijeme dana ponovite naučene vježbe na rehabilitaciji



NA REHABILITACIJI

*Smrtnost se smanjuje
sprečavanjem
ponavljanja bolesti*

Kroz program rehabilitacije bolesnika vodi i pomaže mu multidisciplinarni tim.
Planiranje, praćenje i koordiniranje postupaka kardiovaskularne
rehabilitacije provodi kardiolog

OPUSTITE SE....

- Čitanje
- Slušanje glazbe



“DRUŽITE SE online”

- Komunicirajte putem društvenih mreža, video poziva, skypea, telefona....



RAVNOTEŽA U AKTIVNOSTIMA

- Održavajte balans u aktivnostima brige o sebi i drugima, produktivnosti i aktivnostima zabave
- **Organizirajte novu rutinu**

