

# Novi izazovi naše svakodnevice

Nagla promjena dnevne rutine i nemogućnost sudjelovanja u uobičajenim aktivnostima koje za nas imaju smisao i značenje, zbog COVID-19 poprimaju globalne razmjere. Izloženost svakodnevnom disbalansu kroz duži vremenski period može biti okidač mnogih posljedica na naše zdravlje. Budući da su radni terapeuti posebno usmjereni na

odnos zdravlja i sudjelovanja u svakodnevnim okupacijama, predlažemo nekoliko korisnih savjeta koji vam mogu olakšati svakodnevno funkcioniranje u novonastalim okolnostima. Navedeni savjeti uzimaju u obzir preporuke međusobnog fizičkog distanciranja i smanjenog kretanja zbog prevencije širenja zaraze.

## RADNI TERAPEUTI SAVJETUJU

### Dnevna rutina

Organizirajte novu dnevnu rutinu koja vam daje osjećaj stabilnosti i kontrole. Nastojte je održavati uobičajenom što je više moguće. Postavite dnevne ciljeve koji će vam dati smisao i značenje. Napravite dnevni raspored aktivnosti i pokušajte ga pratiti. Vodite brigu o snu te nastojte ići spavati i ustajati u isto vrijeme. Ako radite ili pratite nastavu od kuće, odredite i organizirajte mjesto na kojem ćete boraviti. Po mogućnosti podesite stol, računalo i radne materijale vodeći računa o ergonomiji.

### Dnevne okupacije

Održavajte osobnu higijenu, a u ovim okolnostima posebnu pažnju posvetite aktivnosti pranja ruku. Budući da većinu vremena provodimo u kući, važno je voditi brigu o pravilnoj prehrani te tjelovježbi. Ako kuhanje nije vaša omiljena okupacija, razmotrite mogućnost dostave zdravih obroka u kuću. Iskoristite prednosti tehnologije i kupnju obavljate putem online servisa. Pronađite okupacije u kojima će cijela obitelj uživati. Sudjelujte u različitim aktivnostima slobodnog vremena. Mnogi sadržaji sada su dostupni i online, kao što su postave muzeja i kazališne predstave. Povežite se s kolegama i prijateljima putem društvenih mreža, mobitela i telefona.

### Uloge

Razmotrite svoje uloge u svakodnevnom životu te način na koji ih možete održavati i unaprijediti tijekom ovog perioda, bilo da je u pitanju uloga roditelja, djeda, susjeda, člana zajednice, volontera, prijatelja, radnika, učenika, kolege, sestre, kćeri...

### Pronađite balans

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 igru.

### Prihvatite izazov

Razmislite o aktivnostima i vještinama koje bi mogli unaprijediti u ovom periodu kada više boravite u kući, ili o novima u kojima bi mogli sudjelovati, bilo da je riječ o online edukacijama, kuhanju, društvenim igrama, uređivanju životnog prostora, podučavanju članova obitelji novim vještinama...