Ratschläge zur Bewältigung eines Lockdowns infolge von COVID-19

Restriktive Maßnahmen der Länder zur Verhinderung der Ausbreitung von COVID-19, wie z.B. Selbst-Isolation und soziale Distanzierung, werden die Routinen der Menschen für eine beträchtliche Zeit verändern. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, mit dem Lockdown so gut wie möglich zurechtzukommen.

Schaffen Sie eine möglichst angenehme Umgebung

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre häusliche Umgebung angenehm und entspannend zu gestalten, nicht nur Ihre physische Umgebung, sondern auch alle sonstigen Dinge, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen, wie z.B. Bücher, Musik oder sonstige Mittel, die Ihnen helfen können, sich die Zeit zu vertreiben.

Halten Sie Ihre gewohnte Routine bei

Durch die Beibehaltung für die längst mögliche Zeit Ihrer gewohnten Routinen oder die Schaffung neuer Routinen wird es Ihnen gelingen gesund und glücklich bleiben.

Achten Sie darauf, dass diese Routinen gesunde Gewohnheiten wie gute Ernährung, Ruhe, körperliche Betätigung und Freizeitvergnügen einschließen.

Ein “Home Office”

Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, trennen Sie den Bereich, den Sie für die Arbeit nutzen, von dem Bereich, den Sie für die Freizeit nutzen.

Verbringen Sie nicht den ganzen Tag zu Hause im Schlafanzug!

Zu Hause zu bleiben, bedeutet nicht, dass der Tag nicht so begonnen werden kann wie früher...

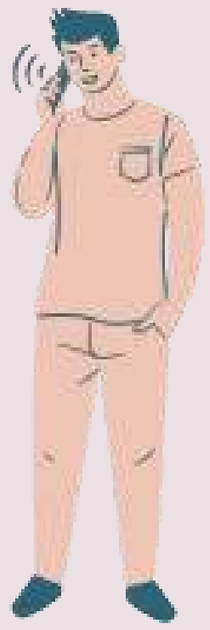
Eine gewohnte Routine kann Ihnen dabei helfen, sich mehr mit Ihren üblichen Gewohnheiten und der Außenwelt verbunden zu fühlen, und kann Ihr Gefühl von Positivität und Produktivität stärken!

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

Möglicherweise hat Ihr Arzt in diesen Tagen Änderungen für Ihre Behandlung vorgeschlagen. Dies kann Sie verwirren und dazu führen, dass Sie Ihren neuen Behandlungsplan in Frage stellen.

Denken Sie daran, dass diese Änderungen dazu dienen sollen, Sie in dieser Zeit, in der Sie besonders verletzlich sind, zu schützen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um sich alles erklären zu lassen und in die Entscheidungsfindung und Behandlungsplanung mit einbezogen zu werden.

Bleiben Sie mit der Familie und Ihren Freunden in Kontakt



Selbst-Isolation und soziale Distanzierung können dazu führen, dass man sich einsam fühlt, und es ist sehr wichtig, dies zu erkennen, um gegen ein solches Gefühl angehen zu können. Das Gefühl von Isolation und Abkopplung vom normalen Leben und der Außenwelt sind unbedingt zu vermeiden. Videoanrufe, regelmäßige Telefongespräche und der Kontakt über E-Mails und Messaging-Dienste stellen gute Möglichkeiten dar, um mit Ihren Lieben in Verbindung zu bleiben.

Versuchen Sie, positiv zu sein!

Eine positive Denkweise kann dazu beitragen, Ihre Angst abzubauen und sich sicherer zu fühlen. Versuchen Sie, nicht über die schlimmsten Szenarien oder Dinge nachzudenken, die schief gehen könnten. Befolgen Sie all diese Schritte, um sich in dieser schwierigen Zeit so gut wie möglich zu schützen.

@MyelomaEurope @mpeurope www.mpeurope.org

Übersetzt von Ibidem Group