


FICHE CONSEIL PATIENT POUR ORGANISER SA JOURNÉE LORS DU CONFINEMENT

 Planifier vos actions peut vous aider à mieux vivre le quotidien.



- Se lever à heure régulière



- Prendre un petit déjeuner
(ne pas oublier de prendre ses traitements)



- Maintenir une hygiène corporelle correcte



- Aérer son logement 10 à 15 min par jour



- Faire une activité qui nous fait du bien

- Se préparer un repas équilibré sans oublier de se faire plaisir *(ne pas oublier de prendre ses traitements)*



- Faire une activité différente de celle de la matinée



- Penser à prévoir une activité ménagère par jour (lessive, ménage...)



- Préparer un repas pour le dîner (penser à varier l'alimentation)
(ne pas oublier de prendre ses traitements)



- Se coucher à heure régulière



NE PAS OUBLIER!



Penser à se laver les mains régulièrement



Prévoir un temps par semaine pour faire ses courses (une liste peut aider)
(ne pas oublier qu'une attestation est nécessaire pour toute sortie du domicile)



Donner et prendre des nouvelles de son entourage (famille, amis, professionnel de santé...)