



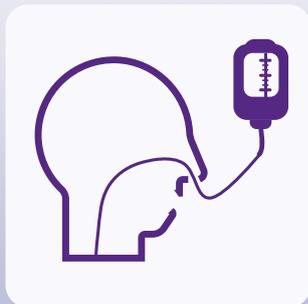
## 7 CONSEILS POUR GÉRER LE CONFINEMENT

**NOUS AVONS TOUS BESOIN D'AIDE EN CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT. VOICI 7 ASTUCES UTILES POUR ARRIVER À LA GÉRER AU MIEUX.**

# 1

### RESTEZ CHEZ VOUS

Protégez-vous et protégez les autres du COVID-19 en respectant les mesures de distanciation sociale. Le confinement est le meilleur moyen pour minimiser la propagation du virus aux plus vulnérables et vous protéger. La quarantaine est plus facile à dire qu'à faire, mais nous faisons face à cette crise tous ensemble.



### VOTRE NUTRITION ENTÉRALE

Votre nutrition entérale contient des nutriments sous forme liquide qui permettent d'être au plus proche d'une alimentation classique équilibrée.

Si vous avez des questions concernant votre nutrition ou l'approvisionnement de vos produits, contactez votre prestataire de santé qui reste votre partenaire privilégié durant cette période.

# 2

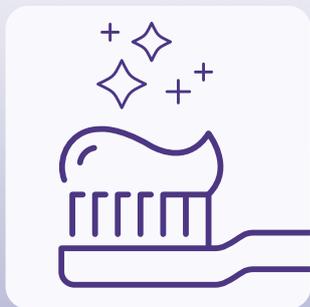
# 3

### PRENEZ SOIN DE VOUS

En cette période de confinement, il est important de rester attentif à votre santé, n'hésitez pas à vous peser une fois par semaine et à prendre votre température régulièrement.

Il est également important d'entretenir un contact régulier avec votre médecin traitant (y compris par téléphone en cas d'espacement des visites habituelles) et votre prestataire de santé à domicile. Contactez-les en cas de besoin et pour votre suivi régulier.





## L'HYGIÈNE D'ABORD !

Ne pas aller dehors ne signifie pas que vous devez rester en pyjama toute la journée. Se brosser les dents, se doucher, et se laver les mains sont essentiels à votre santé. Il est également primordial de garder les bons réflexes relatifs à votre sonde. Pour plus d'information sur ce sujet, consultez l'espace « Gérer le quotidien > Les règles d'hygiène » du site [www.enteraledomicile.fr](http://www.enteraledomicile.fr).

# 4

# 5

## RESTEZ EN MOUVEMENT !

L'activité physique est toujours bonne pour la santé. La nutrition entérale n'empêche pas sa pratique. En cette période de confinement, privilégiez des exercices doux et des étirements à la maison pour rester en forme. Avant de pratiquer une activité, demandez l'avis de votre médecin.



## LE CERVEAU AUSSI A BESOIN D'ACTIVITÉ !

Pensez à stimuler vos capacités cognitives en jouant à des jeux de cartes, des mots-croisés, des Sudokus ou des jeux de société. Si vous avez toujours voulu essayer un nouveau loisir à la maison, profitez de ce temps de confinement pour commencer. Toutes les activités que vous aimez, comme lire, cuisiner, écouter de la musique ou appeler votre famille ou vos amis, vous aideront aussi à passer le temps !

# 6

# 7

## VOTRE ENFANT EST PORTEUR D'UNE SONDE ?

Si vous êtes parent d'un enfant porteur d'une sonde de nutrition entérale, faites-lui découvrir les histoires de Jules et Lili Rose pour lui expliquer de façon simple et ludique, sous forme de bandes dessinées, les sondes de nutrition et la nutrition entérale. Retrouvez également sur le site [www.enteraledomicile.fr](http://www.enteraledomicile.fr) des coloriages et des cahiers de jeux pour occuper vos enfants et leur faire découvrir la nutrition entérale en s'amusant !



*Cette infographie n'a pas pour but de remplacer les conseils de votre professionnel de santé. Suivez toujours en priorité les conseils donnés par votre prestataire de santé et n'hésitez pas à le contacter si vous avez la moindre question.*

