

Conseils pleine conscience pour les patients avec MII

1. Gardez une bonne routine de sommeil et essayez de dormir suffisamment
 - 6 - 12 ans: 9 - 12 heures
 - 13 - 18 ans: 8 - 10 heures
2. Mangez des aliments sains et nourrissants
 - Concept aliments entiers
(punissez- vous pas pour un biscuit ou deux)
3. Lavez-vous les mains correctement (<https://youtube/riApbjnhLfc>)
 - Savon et eau avant les repas, et après avoir été à la toilette
 - Désinfectant pour les mains dans les endroits publics
4. Veuillez éviter les personnes avec des symptômes d'infection
 - toux, fièvre, vomissement, diarrhée
5. Essayez de faire de l'activité physique à tous les jours
 - 1 heure/par jour incluant 3 fois par semaine - exercices rigoureux
6. Considérez faire des voyages locaux
7. Pratiquez l'auto- compassion
 - lire un livre, relaxer, prendre du temps pour s'amuser et rire
8. Faites des dons aux moins fortunés
9. Envoyez une note de remerciement ou d'appréciation à un ami, un membre de la famille
 - Cela pourrait ensoleiller leur journée!
10. Exprimez vous
 - Exprimez vos émotions de manière saine comme gardez un journal, pratiquez la méditation, créez des nouveaux rituels, réunissez vous avec des personnes importantes, jouez de la musique, soyez créatif et artistique
11. Entourez vous des gens qui vous rendent heureux
12. Soyez attentifs aux petites joies à tous les jours

Une ressource pour les adolescents et leurs parents:
<https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P6174F.pdf>