

REUMAVID

Αξιολόγηση των επιπτώσεων της πανδημίας
στην υγεία των ευρωπαίων ρευματοπαθών

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

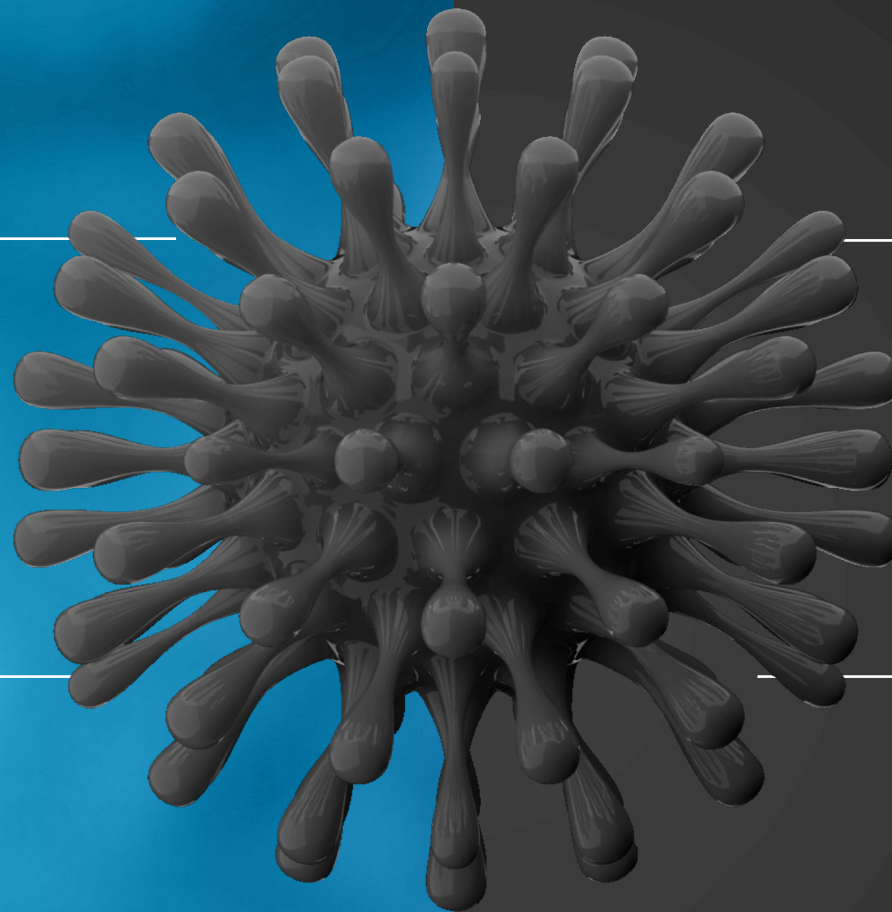


ΑΝΑΛΥΣΗ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΜΗΝΥΜΑ



REUMAVID

1978-2018
40
ΧΡΟΝΙΑ/YEARS

ΕΛΕΑΝΑ
Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικών Ασθενών
Hellenic League Against Rheumatism



1978-2018
40
ΧΡΟΝΙΑ/YEARS

ΕΛΕΑΝΑ
Ελληνική Ένωση Αντιρευματοειδών Ασθενών
Hellenic League Against Rheumatism

REUMAVID

01

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Conclusions

Actions

1) Αλλαγή του τρόπου ζωής



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Αλλαγές στον τρόπο ζωής στην Ευρώπη



Κατά την έναρξη της πανδημίας



Διατροφικές διαταραχές

41%
Πήραν βάρος



Καθιστική ζωή



Κάπνισμα

25%

Αύξησαν το κάπνισμα



Κατανάλωση αλκοόλ

18%
Αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ

Αλλαγές στον τρόπο ζωής στην Ελλάδα



Κατά την έναρξη της πανδημίας



Διατροφικές διαταραχές

21,1%
Πήραν βάρος



Καθιστική ζωή



Κάπνισμα

23,5%
Αύξησαν το κάπνισμα



Κατανάλωση αλκοόλ

7%
Αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ

Συμπεράσματα

- Η πανδημία κατέστησε πολύ δύσκολη τη διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής.
- Ωστόσο, για να παραμείνουν υγιείς, οι ασθενείς με ρευματικά νοσήματα πρέπει να αποφύγουν τις ανθυγιεινές συνήθειες και να διατηρηθούν σε φόρμα ακολουθώντας ιατρικές συστάσεις.



Για τους ασθενείς



Η καλή διατροφή, η αποφυγή του καπνίσματος και του αλκοόλ είναι πάντα σημαντική, αλλά ακόμα περισσότερο κατά τη διάρκεια της πανδημίας, καθώς μπορεί να σας βοηθήσει να **διατηρήσετε την ψυχική και τη σωματική σας ευεξία** σε περιόδους άγχους

