



02

Results

Conclusions

Actions

2) ΔΙΑΚΟΠΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ



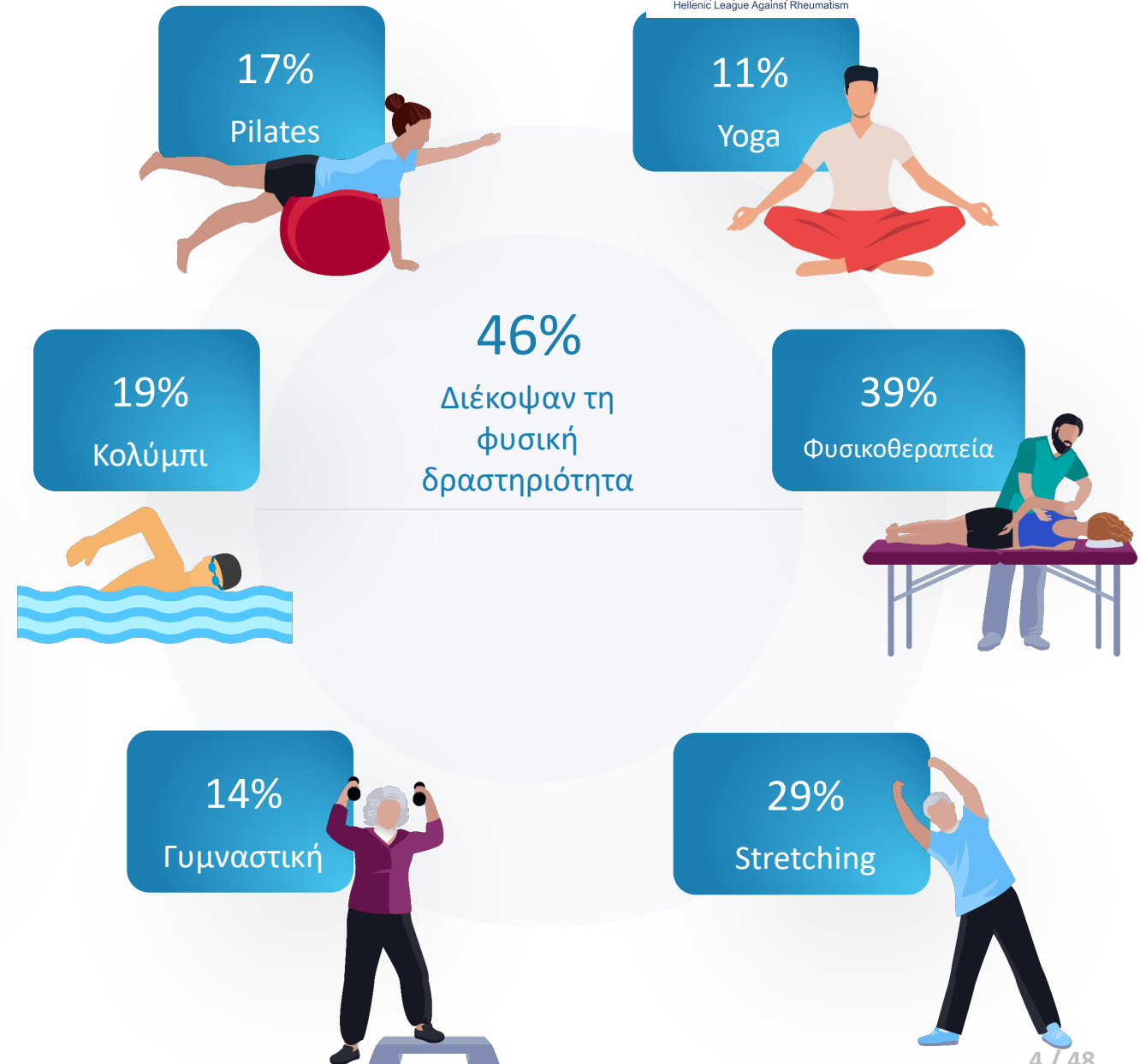
ΕΥΡΩΠΗ

Διακοπή της φυσικής δραστηριότητας

Περίπου τα 2/3 των ασθενών ασχολούνταν με την φυσική δραστηριότητα πριν την πανδημία COVID-19.



Οι πιο συνηθισμένες δραστηριότητες ήταν



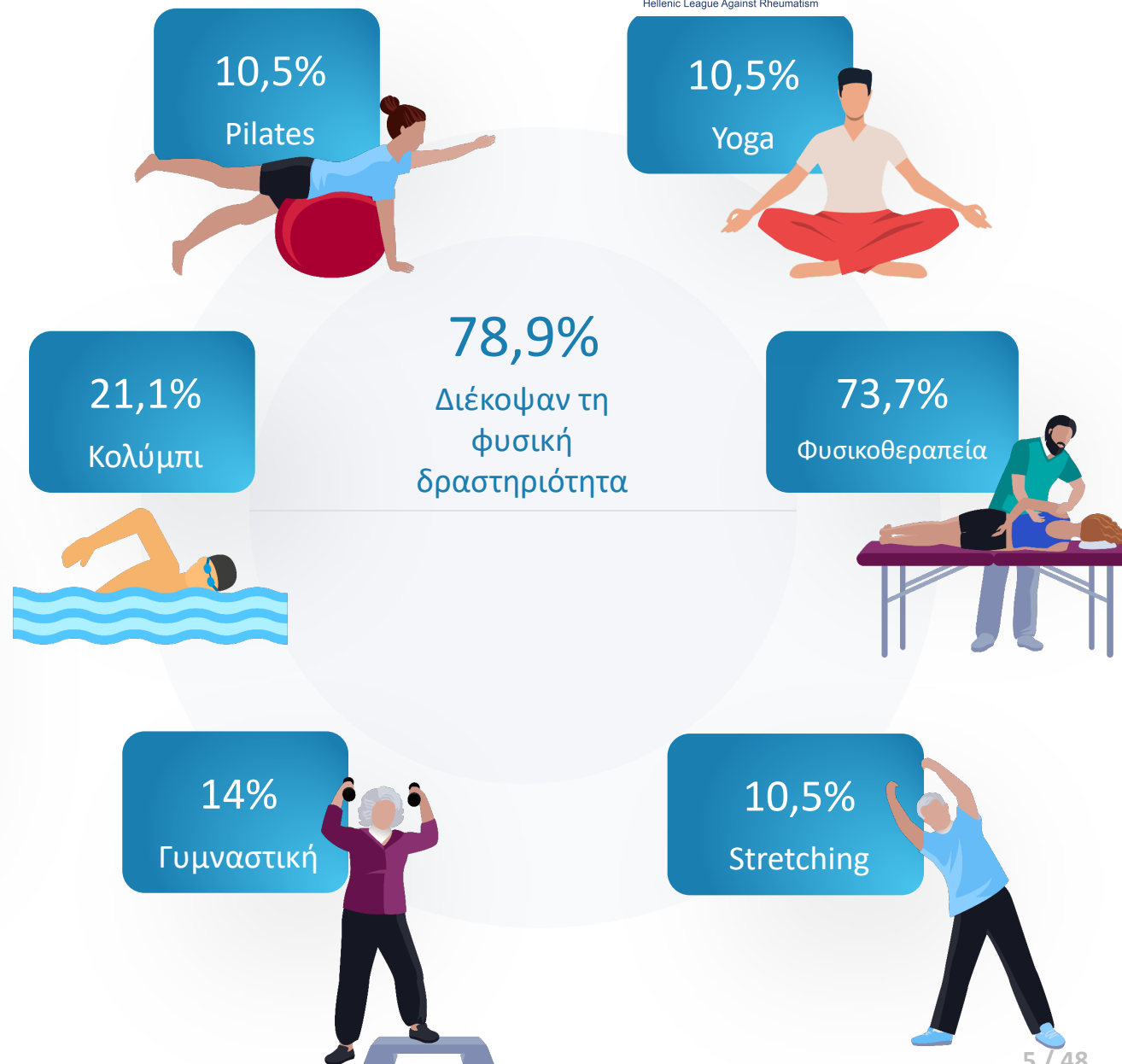
ΕΛΛΑΔΑ

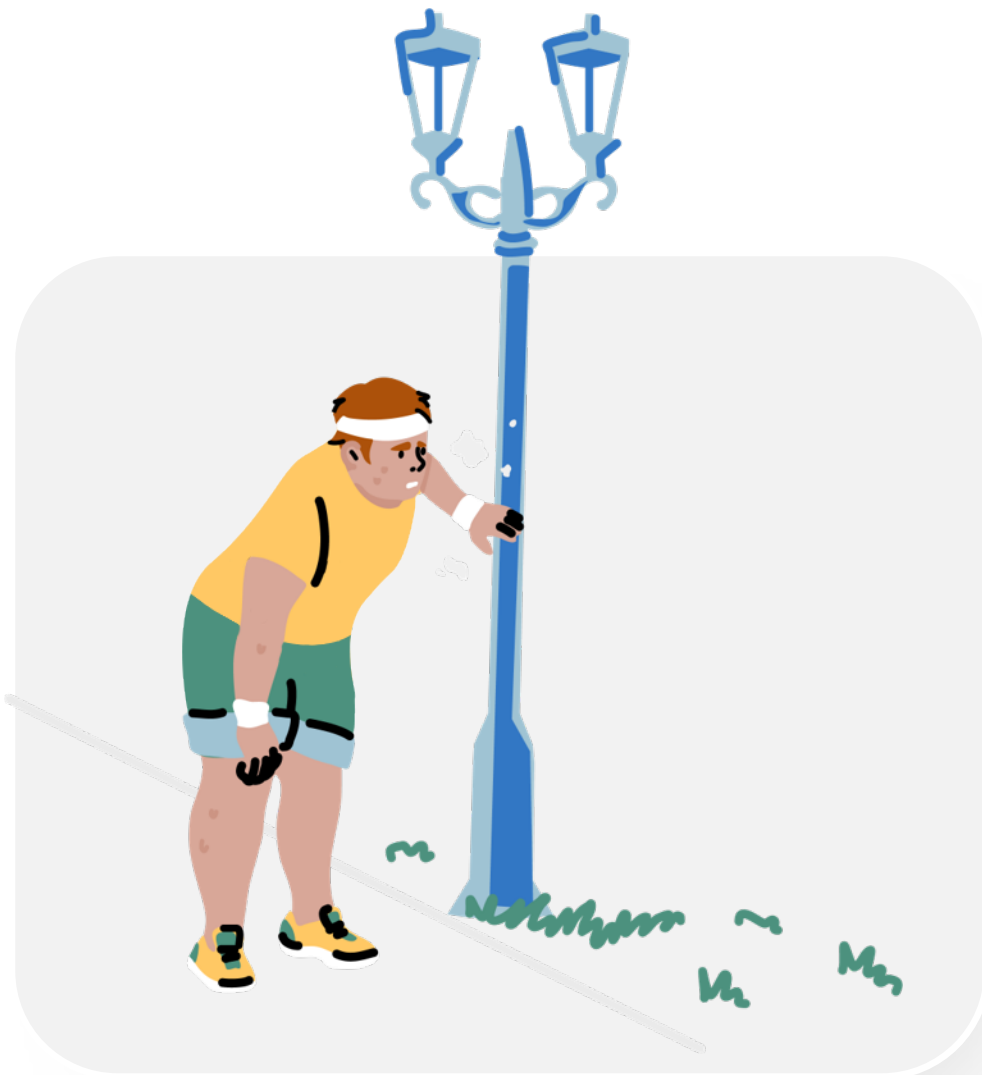
Διακοπή της φυσικής δραστηριότητας

Περίπου τα 1/3 των ασθενών ασχολούνταν με την φυσική δραστηριότητα πριν την πανδημία COVID-19.



Οι πιο συνηθισμένες δραστηριότητες ήταν





Συμπεράσματα

- Ο καθιστικός τρόπος ζωής οδηγεί σε επιδείνωση της υγείας , μειωμένη φυσική ικανότητα και σε επιδείνωση της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής.
- Η φυσική δραστηριότητα είναι ένα σημαντικό μέρος της θεραπείας των ρευματικών παθήσεων και ωφελεί και την σωματική και την ψυχική υγεία.

Για τους ασθενείς



Συνεχίστε τη φυσική δραστηριότητα

Στοχεύετε σε 30 λεπτά το λιγότερο καθημερινής φυσικής δραστηριότητας. Η ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α. μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε ενεργοί με ένα ασφαλές τρόπο παρόλη την συνεχιζόμενη πανδημία

