Plan compartido de una semana

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Define un objetivo concreto

Ejemplo: preparar una comida sencilla sentado, con los utensilios al alcance y una pausa ya prevista. Elige un objetivo ajustado a tu día a día.

Conecta el trabajo de las sesiones

Usa la consulta médica para aclarar cambios de síntomas, psicología para explorar barreras y fisioterapia para practicar la adaptación. Acordad en casa qué apoyo facilitará la tarea.

Revisa el plan

Al cabo de una semana, comenta qué pudiste hacer, cuándo tuviste que adaptar el plan y qué necesitas cambiar. Lleva las preguntas a la siguiente sesión.

Objetivo y días en que lo probaré

Pauta de movilidad y apoyo acordados

Alternativa para un día con más dolor o fatiga

Qué funcionó y qué debo revisar

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud