Autocuriáu y ritmu diariu

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Escueyi una prioridá

Apunta una actividá que quieras siguir faciendo, como preparar la comida. Divídela en pasos, alterna les tarees más esixentes con otres más llixeres y fai pauses primero d'agotate.

Adapta les tarees

Averca los oxetos que más uses. Si te resulta más cómodo, prepara la comida sentáu. Reparte'l pesu y usa les dos manes cuando puedas. Pide al equipu que t'enseñe a usar les ayudes que necesites.

Nun día difícil

Si aumenten el dolor o la fatiga habituales, acorta l'actividá o amenorga l'esfuerciu. Sigue'l plan acordáu. Consulta si l'empeoramientu ye nuevu, intensu o persistente.

Actividá que quiero caltener

Cambiu que voi probar

Cuándo voi facer una pausa

Qué voi comentar na próxima consulta

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud