Dolor, fatiga y bienestar emocional

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

Observa cómo t’afecta

Apunta qué situación te costó, cómo te sentisti y qué fixisti pa afrontala. Puedes llevar esa observación a la sesión de psicoloxía.

Reserva tiempu pa una actividá que te preste

Adáptala a la enerxía que tengas. Divide la tarea, acorta la duración o pide ayuda pal pasu más esixente.

Pide sofitu si lo necesites

Fala col equipu si’l desánimu, la preocupación o los problemes pa dormir persisten o afecten a la vida diaria. Comenta tamién una fatiga nueva o mayor de lo habitual.

Situación que quiero comentar

Qué sentí y cómo respondí

Actividá que me prestaría retomar

Sofitu que puedo pidir

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud