Plan compartíu d’una selmana

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

Define un oxetivu concretu

Por exemplu, preparar una comida sencilla sentáu, colos utensilios a mano y una pausa prevista. Escueyi un oxetivu que puedas incorporar a la vida diaria.

Xune lo trabayao nes sesiones

Usa la consulta médica p’aclarar cambios nos síntomes, psicoloxía pa tratar les dificultaes y fisioterapia pa practicar l’adaptación. Acordái en casa qué ayuda facilita la tarea.

Revisa’l plan

Al cabu d’una selmana, comenta qué pudisti facer, cuándo tuvisti qu’adaptar el plan y qué necesites cambiar. Lleva les entrugues a la próxima sesión.

Oxetivu y díes en que lo voi probar

Pauta de movilidá y sofitu acordaos

Alternativa pa un día con más dolor o fatiga

Qué funcionó y qué tengo que revisar

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud