Guía práctica de Reuma Curia

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

Un oxetivu cotidianu

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.

Qué aporta cada profesional

Na consulta médica revises los síntomes, la medicación y los signos d’alerta. En psicoloxía puedes tratar el dolor, la fatiga y les dificultaes pa siguir faciendo actividaes que te importen. En fisioterapia practiques movimientos y adaptaciones pa la tarea escoyida.

Qué llevar y qué apuntar

Lleva les tos entrugues y la llista actualizada de medicamentos. Al final de cada sesión, apunta qué vas practicar, con qué sofitu y cuándo consultar.

Movimientu y autocuriáu en casa

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.

Enantes d'entamar

Escueyi un movimientu que yá practicaras en fisioterapia. Prepara un espaciu llibre d'obstáculos y usa l'apoyu indicáu. Si tienes problemes d'equilibriu, practica na posición recomendada.

Mientres practiques

Entama suavemente, ensin rebotes y dientro del recorríu que toleres. Sigue la duración y la frecuencia acordaes. Para si apaez un dolor repentino, intensu o claramente mayor de lo habitual.

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 también una fatiga nueva o mayor de lo habitual.

Sofitu en casa y siguimientu

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

Entruga enantes d’ayudar

Acordái qué quier facer la persona pola so cuenta y en qué pasu necesita sofitu. Podéis empezar por preparar l’espaciu o avérca-y los materiales.

Curiái’l bienestar de les dos persones

Repartí les tarees cuando se pueda y reservái tiempu pa descansar. Si cuesta siguir dando sofitu, falái col equipu de les necesidaes de la persona cuidadora.

Cuándo pidir valoración urxente

Si una articulación empieza de repente a doler muncho, caliéntase y enchícase, pide valoración sanitaria urxente esi día, especialmente si tienes fiebre o malestar. Suspende l’exerciciu d’esa articulación.

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.

Plan selmanal y recursos

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

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

Fontes de referencia

Arthritis UK · Actividá física y artritis

NHS · Artritis séptica y signos d'alerta

EULAR · Autocuriáu n'artritis inflamatoria

EULAR · Recomendaciones sobre la fatiga