



Fundación Privada Madrid Contra la Esclerosis Múltiple

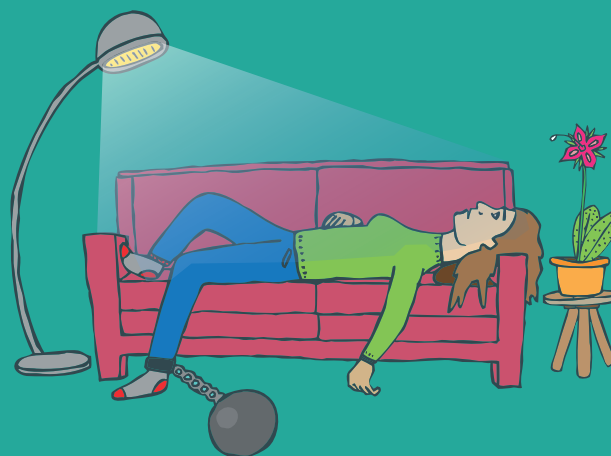
Avda. de Asturias, 35
28029 Madrid

Tel.: 91 399 32 45
femm@femmadrid.org
www.femmadrid.org

Horario:
De lunes a viernes
de 08:30 a 22:00h



PROGRAMA PARA EL ABORDAJE DE LA FATIGA



Dirigido a personas
dianosticadas de
esclerosis múltiple

Sobre la fatiga

La fatiga es un síntoma común y frecuente entre las personas con esclerosis múltiple. Se define como la falta de energía física y/o mental que es percibida por el individuo y que interfiere en la realización de las actividades.

En torno al 75-95% de quienes viven con EM la padecen y para un 50% supone un verdadero problema al ser un síntoma invisible que impacta negativamente en su calidad de vida

Sobre el programa

La fatiga puede generarse por distintas causas de origen físico, orgánico, sensorial o emocional. Y por ello su tratamiento implica una intervención multidisciplinar. Por ello hemos creado un **programa personalizado de 8 sesiones semanales** muy enfocadas al tratamiento específico de este síntoma de la mano de profesionales de fisioterapia neurológica, terapia ocupacional y psicología.

Al tratarse de un programa completamente personalizado, adaptamos la periodicidad de las sesiones a tus necesidades y disponibilidad.

Objetivos

Mejorar la calidad de vida y minimizar el impacto de la fatiga en el día a día

- Comprender la importancia de la fatiga y sus consecuencias en el bienestar de la persona.
- Conocer las herramientas técnicas de conservación de energía y simplificación de trabajo para poder aplicarlas.
- Informar sobre los mecanismos posturales y ergonómicos para reducir la fatiga.
- Aprender la importancia del establecimiento de prioridades y comunicación personal.

