



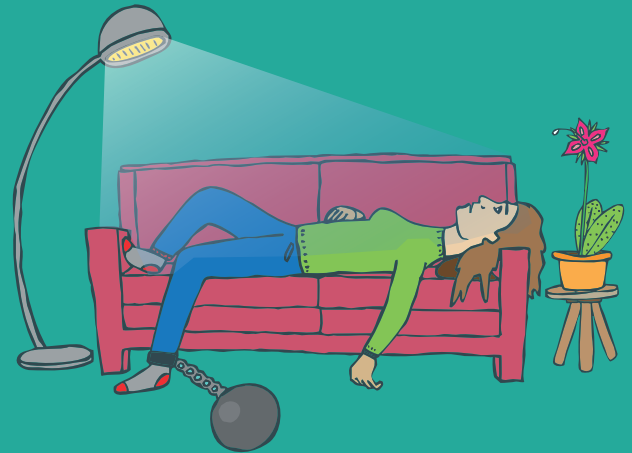
Avda. de Asturias, 35
28029 Madrid

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**



**Multidisciplinar, individualizado
y dirigido a personas con
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 este motivo hemos creado un **programa personalizado multidisciplinar** de 8 sesiones 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.
- Conseguir adherencia al ejercicio físico y tolerancia ante esfuerzos en las actividades de la vida diaria, reduciendo el impacto de la fatiga en las mismas.

