



RECURS DE SUPORT PER A PACIENTS AMB SÍNDROME DE SENSIBILITZACIÓ CENTRAL

Aquest material facilita l'accés a continguts útils de promoció de la salut i pot ser un suport en la gestió del dia a dia de les persones afectades per les Síndromes de Sensibilització Central (SSC).

Les SSC, com la fibromiàlgia o la fatiga crònica, afecten aproximadament entre **un 2% i un 4% de la població**, amb una major incidència en dones.

✓ Les **estratègies no farmacològiques** com l'educació en salut, l'exercici físic adaptat i la gestió emocional demostren **evidència** en la millora dels símptomes i la qualitat de vida.

✓ Comptar amb recursos educatius accessibles permet fomentar i reforçar la continuïtat del treball iniciat en els grups terapèutics o l'atenció individual.

COM UTILITZAR EL MATERIAL?

- ✓ Treballar una lliçó setmanalment.
- ✓ Revisar els continguts de manera progressiva.
- ✓ Incorporar els hàbits i consells al teu dia a dia.

ACCEDEIXI AL MATERIAL

En línia a

https://rise.articulate.com/share/MvLR_uFAk6sJ_WQoHZgp5ZtiPqsH1YwV#

A través
d'aquest QR



TÉ DUBTES?

Adreci's al seu centre de salut per resoldre qualsevol pregunta relacionada amb els hàbits de salut o sobre com aplicar els continguts d'aquest recurs.