



PROGRAMA MANEJO PERSONAL

DEL DOLOR CRÓNICO

Este programa está diseñado para personas que sufren dolor crónico y sus cuidadores. Los participantes pueden aprender nuevas formas de vivir una vida mejor, incluyendo:

- Estrategias para hacer frente a los síntomas
- Técnicas para afrontar la frustración, la fatiga, el aislamiento y la falta de sueño
- Comunicación eficaz con la familia, los amigos y los profesionales sanitarios

**Llame a OWN al
(833) 673-9355 para
obtener más información.**

Este programa está disponible en inglés y español.



Aprenda a equilibrar la actividad y el descanso para enriquecer su vida



Descubra formas de hacer ejercicio de forma segura y a su nivel



Encuentre nuevas formas de mejorar los hábitos alimentarios para conseguir una dieta más nutritiva



Aprenda a tomar decisiones sobre tratamientos y terapias



Aprenda a utilizar los medicamentos correctamente y según lo prescrito



Obtenga consejos para trabajar más eficazmente con los profesionales sanitarios

