



EVALÚA TU AUTOCAUIDADO

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESTRATEGIAS <i>(en el caso de no llevar a cabo alguno de los indicadores)</i>
CUIDADO FÍSICO	¿Hago algún tipo de actividad física?	¿Cómo podría empezar? ¿Qué necesito? ¿Qué ha fallado cuando lo he intentado antes?
	¿Cómo es mi alimentación? ¿Considero que es equilibrada? ¿Qué tengo en este momento en mi despensa?	¿Cómo puedo mejorarla? ¿Por qué me cuesta llevar una alimentación saludable? ¿Necesito asesoramiento?
	¿Visito al médico con la frecuencia que me indica? ¿Sigo las recomendaciones del médico?	¿Qué necesito para seguir las recomendaciones que me indica el médico?
	¿Tengo algún hábito nocivo como consumir tabaco, alcohol...?	¿Cómo puedo dejarlo? ¿Necesito ayuda?
	¿Descanso y duermo adecuadamente? ¿Duermo las horas que mi cuerpo necesita?	¿Qué puedo hacer para mejorar mis hábitos de sueño?
CUIDADO PSICOLÓGICO	¿Conozco bien la Esclerosis Múltiple? ¿Sé cómo gestionar los síntomas?	¿Cuento con la información necesaria? ¿Debería buscar más información?
	¿Cómo me siento a nivel anímico?	¿Por qué? ¿Podría sentirme mejor? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor? ¿Necesito la ayuda de un psicólogo/a?
	¿Cuáles son mis cualidades y defectos?	¿Soy consciente de ambos aspectos? ¿Tiendo a centrarme solo en mis defectos o limitaciones? ¿Qué puedo hacer para valorar mis cualidades?
CUIDADO SOCIAL	¿Qué proyectos tengo? ¿En qué actividades me gustaría implicarme?	¿Cuento con un proyecto que me ilusione a medio/largo plazo? ¿Qué necesito para llevarlo a cabo?
	¿Cuento con una red de apoyo adecuada? ¿Me siento apoyado/a por mi entorno?	¿Cómo podría ampliar mi círculo? ¿En qué tipo de contextos podría conocer a más personas?
	¿Hago alguna actividad por el simple hecho de que me gusta? ¿Tengo alguna afición?	¿Cómo puedo organizarme para sacar tiempo para lo que me gusta? ¿Cómo puedo descubrir qué cosas me gusta hacer?
	¿Cómo es mi relación con mi familia, pareja, compañeros y amigos?	¿Qué puedo hacer yo para mejorar mi relación con mi entorno?