



LA MEVA VIDA EN UNA CÀPSULA



Asociaciones y
Federaciones
Conveniadas FF

Observatorio
Internacional 4D

Mujer
Dolor
Discapacidad
Discriminación

FUNDACIÓ
AFECTATS I AFECTADES
FIBROMIÀLGIA I SÍNDROME
FATIGA CRÒNICA





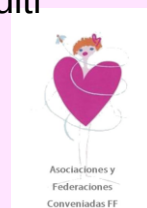
A CONTINUACIÓ TROBARÀ UN GUIÓ ORIENTATIU PER SI VOL SEGUIR-HO A L'HORA DE REALITZAR LA SEVA EXPOSICIÓ

RECOMANACIONS TÈCNIQUES

- que el vídeo tingui una durada entre 3 i cinc minuts
- que sigui gravat en posició horitzontal (si es realitza amb mòbil o Tablet)
- és recomanable que el pla sigui de mig cos i que es miri a la càmera
- és recomanable que es gravi en un lloc que tingui força llum i evitar tenir darrere una finestra perquè no es produeixi contra llum.

Agrairíem que l'enregistrament fos en format .mp4 o .avi, i que ens ho enviïn per correu electrònic, per wetransfer, per WhatsApp o de la manera que els resulti millor

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





LA MEVA IDENTITAT

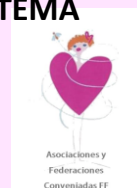
LA MEVA IDENTITAT ÉS QUI SOC I EL QUE VISC I FAIG

QUI SÓC, LA MEVA FAMÍLIA, EL MEU TREBALL, LA MEVA MALALTIA

LA MALALTIA I PÈRDUA SALUT

ELS PRIMERS SÍMPTOMES QUE VAIG TENIR / EL MEU RECORREGUT PEL SISTEMA DE SALUT/ QUAN I COM VAIG REBRE EL DIAGNÒSTIC

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





LA MEVA LLUITA

QUI LLUITA POT PERDRE, QUI NO LLUITA JA HA PERDUT

PERSONAL, FAMILIAR, LABORAL, SOCIAL

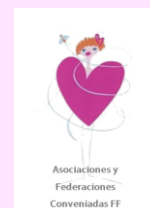
COM S'HA VIST AFECTADA LA MEVA VIDA QUOTIDIANA?

LA MEVA RELACIÓ DE PARELLA, AMB ELS MEUS FILLS, FAMILIARS, AMICS

EL MEU TREBALL / PÈRDUA DE TREBALL

EL MEU OCI...

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





EL MEU AFRONTAMENT

INSISTIR, PERSISTIR, RESISTIR I MAI DESISTIR

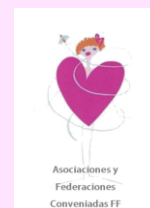
EL MEU PRIMER PENSAMENT AL DESPERTAR AL MATÍ

COM EM TRACTEN AL TREBALL? HE HAGUT DE DEIXAR-LO?

COM PREPARO LES VACANCES/ I ORGANITZAR UN DÍA DE COMPRA? / UN CAFÈ AMB LES AMIGUES? UNA TARDA DE CINEMA? LA NETEJA DE LA CASA / ANAR AL PARC AMB ELS FILLS? / LA FUNCIÓ DEL COLE? COM AJUDO EN LA CURA DELS NÉTS?/

EL MEU ÚLTIM PENSAMENT ABANS DE DORMIR

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





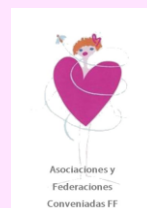
LA MEVA VIDA EN TEMPS DE COVID I POSTCOVID

NO SAPS EL FORT QUE ETS FINS QUE SER FORT ES LA ÚNICA OPCIÓ QUE ET QUEDA

COM M'HA AFECTAT EL CONFINAMENT EN GENERAL

**COM HA AFECTAT LA PANDÈMIA I EL CONFINAMENT EN LA MEVA SALUT?
EN LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR? EN L'ATENCIÓ MÈDICA? EN LES MEVES RELACIONS SOCIALS?
EN LA INTERACCIÓ AMB LA ASSOCIACIÓ?**

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





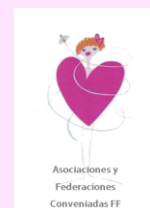
LES LLIÇONS APRESES

LA INTEL·LIGÈNCIA I EL SENTIT COMÚ S'OBREN PAS AMB ELS ARTIFICIS

**QUÈ HE ANAT APRENENT PER CONVIURE AMB LA MALALTIA SENSE QUE
M'ANUL·LI DEL TOT?**

**HE ACONSEGUIT L'EQUILIBRI ENTRE VOLER, FER I
PODER FER?**

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





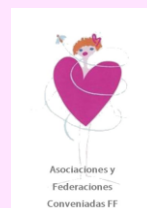
LA BALANÇA DE LA MEVA VIDA

SABER MANTENIR L'EQUILIBRI EN LES VICTORIES I NO CAURE EN LES DERROTES

5 COSES POSITIVES QUE HE GUANYAT EN EL CAMÍ

5 COSAS NEGATIVAS QUE HE PERDUT PEL CAMÍ

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA



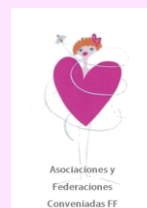


M'HE FET MÉS SÀVIA

NO HEM DE SER EXEMPLE DE NINGÚ, PERÒ PODEM SER UNA LLIÇÓ

**QUINS CONSELLS LI DONARIES A UNA PERSONA
DIAGNOSTICADA RECENTMENT?**

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





LA MEVA ASSOCIACIÓ

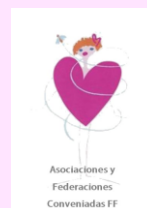
ÉS IMPOSSIBLE FER UN ACTE DE GENEROSITAT I NO SENTIR-SE BÉ AMB SI MATEIX

PER QUÈ EM VAIG FER SÒCIA DE L'ASSOCIACIÓ?

QUÈ CREC QUE POT I HA DE FER L'ASSOCIACIÓ PER
AJUDAR ALS MALALTS I A LES SEVES FAMÍLIES?

QUÈ PUC FER JO PER COL·LABORAR AMB L'ASSOCIACIÓ?

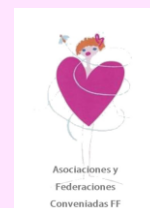
FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





LA MEVA REFLEXIÓ FINAL DES DE LA EXPERIÈNCIA

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA





**MOLTES GRÀCIES PER COMPARTIR LA SEVA
EXPERIÈNCIA AMB TOTS NOSALTRES**

FUNDACIÓN
AFECTADOS Y AFECTADAS
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME
FATIGA CRÓNICA

