No es tracta de fer-ho tot sol/a.

Es tracta de saber què pots fer, quan fer-ho i amb qui comptar.

Per a més informació o si tens dubtes...

- Parla amb la teva infermera o amb l'equip del teu centre de salut.
- Informa't sobre els recursos del teu barri o municipi.
- Participa en les activitats de la teva comunitat.
- Consulta amb les entitats i associacions de la zona.

La prevenció comença molt abans que aparegui el problema.

Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

CONTINUA FENT LA VIDA QUE VOLS

Cuidar la salut és també cuidar la teva autonomia

- MOU-TE
- ALIMENTA'T BÉ
- CUIDA LA MENT
- CONNECTA
- FES UN ENTORN SEGUR
- REVISA LA MEDICACIÓ
- CUIDA ELS SENTITS
- SENT BENESTAR

Petits passos per a una gran vida

Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

1 MOU-TE CADA DIA

El moviment ajuda a conservar la força, l'equilibri i la capacitat per fer les activitats quotidianes. No cal fer esport intens.

- Camina cada dia.
- Aixeca't sovint.
- Fes exercicis de força.
- Mantén la mobilitat.
- Participa en activitats que t'agradin.

2 ALIMENTA'T BÉ I BEU AIGUA

Una alimentació variada ajuda a mantenir l'energia, la força i un bon estat de salut.

- Menja fruites i verdures cada dia.
- Inclou llegums, cereals integrals i aliments rics en proteïnes.
- Limita el sucre, la sal i els ultraprocessats.
- Beu aigua regularment.



3 CUIDA LA MENT I LES EMOCIONS

Dedica temps al que et fa sentir bé.
Mantenir una bona salut mental et dona benestar i qualitat de vida.

- Practica tècniques de relaxació.
- Parla amb persones de confiança.
- Mantén la curiositat i aprèn coses noves.
- Deman ajuda si et sents trist/a, ansiós/a o tens preocupacions.



4 CONNECTA AMB ELS ALTRES

Les relacions socials formen part de la salut.

- Mantén el contacte amb la familia, amistats i veïns.
- Participa en activitats del teu entorn.
- Forma part de la comunitat.
- Apunta't a activitats que t'agradin.



5 FES UN ENTORN SEGUR

La casa i l'entorn han de facilitar que et puguis moure amb confiança i evitar riscos.

- Revisa la il·luminació.
- Mantén els espais de pas lliures.
- Utilitza calçat adequat i estable.
- Adapta el bany si ho necessites.
- Elimina obstacles i catifes que puguin fer caure.



6 REVISA LA MEDICACIÓ

Quan prenguis medicaments és important revisar que el tractament continua sent adequat.

- Tens nàusees o molèsties?
- Tens dubtes sobre com prendre-la?
- Has començat un tractament nou?
- Et costa recordar les preses?
- Pensa si realment els necessites.



7 CUIDA ELS SENTITS

Veure i escoltar bé t'ajuda a comunicar-te, orientar-te i mantenir la teva autonomia.

- Revisa periòdicament la vista.
- Revisa l'audició.
- Si notes canvis, consulta amb professionals.
- Adapta l'entorn (il·luminació, so, senyalització...).

8 SENT BENESTAR

Un petit pas pot ser un gran canvi.

- Tria una cosa que vulguis continuar fent.
- Una passejada. Un exercici.
- Un got d'aigua més. Una revisió.
- Una activitat que t'havies deixat.
- I comença!

La salut també es construeix entre totes i tots.
Un barri actiu, una comunitat més saludable.