

## MEDIACIÓ 4

Ets tècnic/a de cures auxiliars d'infermeria. L'Ajuntament de la teua localitat t'ha convidat a la Llar del Jubilat amb motiu de les Jornades de la Gent Gran per a fer una xarrada i donar consells a les persones assistents perquè tinguen la millor qualitat de vida possible en aquesta nova etapa vital. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.

## Com pots tenir cura de la teua salut



**Fomentar les relacions socials i l'oci**  
Participa en les activitats que s'organitzen al centre cívic del teu entorn. Participa en accions de voluntariat

**Dormir bé**  
Fes servir el llit només per anar a dormir i abans no prenguis alcohol ni cafeïna





**Mantenir una alimentació saludable**

**Fer activitat física**  
Evita el sedentarisme. Fes exercici cada dia entre ¼ i 1h com caminar, ballar, fer ioga...



**Controlar les pèrdues d'orina**  
Utilitza roba fàcil de posar i treure i fes exercicis de sòl pelvià per enfortir la musculatura

**Controlar el restrenyiment**  
Menjar fruites, verdures i productes integrals. Beu aigua.  
En cas necessari pots fer-te massatges abdominals



**Tenir cura dels peus**  
Fes diàriament una higiene dels peus, hidrata la pell, talla't les ungles rectes. Si has de comprar sabates, fes-ho a la tarda, quan els peus estan més inflats



**Controlar les molèsties cròniques**  
Recorda sempre dur uns hàbits i estils de vida saludables!!



Aprofita els canvis d'aquesta etapa de la vida, i viu-los com una oportunitat.



**Infermera virtual**  
www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL INFERMERES I INFERMERS BARCELONA

[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)

Aquest és un document real i pot contenir errors lingüístics que no heu de reproduir.