

BENEFICIS D'UN ENVELLIMENT SALUDABLE

- **Prevenció de malalties** i millora de la qualitat de vida: Incrementa la força, l'equilibri i la flexibilitat, millorant l'autonomia.
- **Reducció de la fragilitat**: Retarda l'aparició de la fragilitat i la dependència funcional.
- **Beneficis emocionals i mentals**: Millora l'estat d'ànim i redueix el risc de depressió, ansietat i deteriorament cognitiu.
- **Participació social**: Fomenta les relacions socials i la participació en activitats comunitàries



RECOMANACIONS GENERALS

- **Dieta equilibrada**: Consumeix una varietat d'aliments rics en nutrients, incloent-hi fruites, verdures, proteïnes magres i cereals integrals.
- **Activitat física regular**: Realitza almenys 150 minuts d'activitat física aeròbica moderada (nedar, caminar de pressa, bicicleta) o 75 minuts d'activitat vigorosa a la setmana (córrer, pujar escales, esport).



- **Hidratació adequada**: Beu prou aigua al llarg del dia per mantenir-te hidratat.
- **Descans i son**: Dorm entre 7 i 8 hores per nit per assegurar una recuperació adequada.
- **Salut mental**:

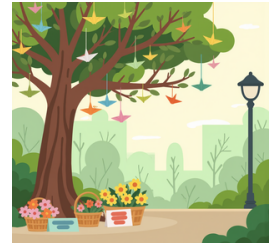
Mantingues la ment activa amb activitats com la lectura, jocs de taula o aprenentatge de noves habilitats.



- **Relacions socials**: Fomenta les relacions socials i participa en activitats comunitàries per mantenir una vida social activa.
- **Higiene**. Vigili el seu estat de la pell. Faci ús de sabó neutre a la dutxa i no oblidis la hidratació de la pell.

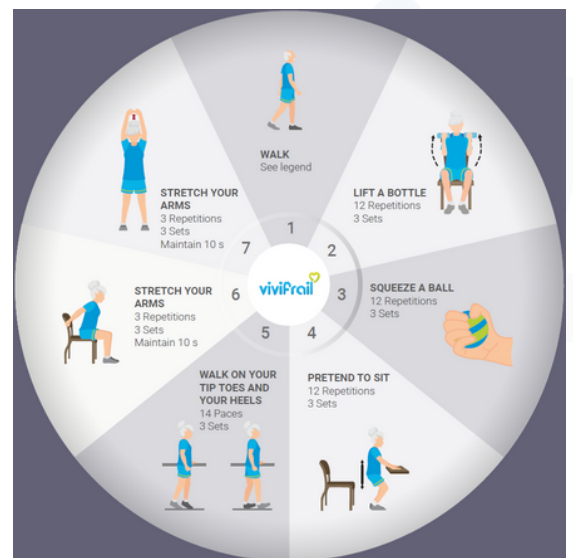
CONSELLS PRÀCTICS

- **Entorn saludable**: Assegura't que el teu entorn sigui **segur i accessible**, amb espais verds i zones per a l'activitat física.
- **Prevenió de caigudes**: Mantingues la llar lliure d'obstacles i fa servir ajudes tècniques si cal. Usa calçat adequat.



- **Control de la medicació**: Revisa regularment la teva medicació amb el teu metge per evitar la polifarmàcia.

- **Vacunació**: Mantingues al dia les vacunes recomanades per prevenir malalties infeccioses.
- **Exàmens sanitaris**: Realitza revisions sanitàries anualment o si hi ha algun canvi important per detectar i tractar precoçment qualsevol problema de salut



Programa d'exercici físic multicomponent VIVIFRIL per prevenir la fragilitat i risc de caigudes. Disponible a www.vivifrail.com/resources

Si necessita més informació consulti a la seva Infermera Familiar i Comunitària.