

Open Acces



Revisió científica:

Eva Peguero, Roger Badia i Lurdes Alonso; Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Revisió editorial:

Eva Peguero, Roger Badia i Lurdes Alonso; Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

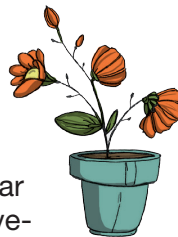
Verónica Monterde

Decàleg per a una maduresa saludable

Sebastià Riu; Grup d'Atenció a la Gent Gran, adaptat del decàleg del Dr. Cristóbal Carnero

Li presentem un conjunt de propostes per mantenir en bona forma les seves capacitats, les seves emocions, les seves relacions i el seu cos.

1. Faci activitat física diàriament. Per exemple, mantingui alguna afició, tingui cura de casa seva, de les plantes, vagi a ballar o passejar 30-60 minuts tres o més vegades per setmana, practiqui algun esport. Si pot, surti de casa cada dia.



2. Begui l'aigua necessària.

3. Mengi poc i sa. L'aliment ha de ser variat amb productes de temporada. No mengi de forma copiosa i sense control. El **sobrepès** no ens ajuda a viure bé. Si en té, procuri reduir-lo.



4. Cuidi's de la seva salut. Descansi el necessari. Tingui cura de les seves malalties com la **hipertensió**, el **colesterol** o la **diabetis**. Eviti les caigudes. Fomenti la seva **autoestima** i un bon estat anímic. No deixi que la **depressió** li amargui la vida.

5. Diverteixi's i eviti la soledat. Millor en companyia, el contacte amb veïns, amics, botiguers, familiars... l'ajudarà a sentir-se integrat, estarà més animat, els problemes seran més suportables i estarà més relaxat.

Ajudi i col·labori amb altres persones que necessitin la seva ajuda, faci's voluntari.

Participi en un grup o associació que comparteixi els seus interessos o aficions. Gaudeixi d'activitats comunitàries (festes populars, excursions, casals d'avis, organitzacions no governamentals, consells de barri...).

Visiti la família o convidi'ls a casa. Emparelli's si així ho vol.

6. Estudiï i llegeixi. Mantingui una **ment activa**. Vagi a classes de temes que li interessin: cuina, escola d'adults ordinaris, idiomes, bricolatge... Llegeixi llibres, revistes...



Escrigui un diari personal, cartes, poemes...

7. Aprengui coses noves. Macramé, ceràmica, pintura, ganxet, restauració de mobles, cant coral, instruments musicals, tai-chi, ioga, petanca, informàtica, xarxes socials,...

8. Informi's del què passa al seu voltant. Procuri estar al dia del què passa a la família i als veïns. Escolti i llegeixi les notícies. Vegi poca televisió.

9. Jubili el tabac i l'alcohol.



10. Mantingui's actiu.

Emprenghi alguna tasca. Mai és tard per iniciar alguna cosa, el què compta és el seu desig i voluntat. Surti a exposicions, passegi pel camp, faci visites culturals.

Prepari la jubilació amb temps. Procuri ocupar el temps lliure que li quedarà. Intenti adaptar-se als canvis que implica la jubilació.



Com citar l'article:

Sebastià Riu; Grup d'Atenció a la Gent Gran, adaptat del decàleg del Dr. Cristóbal Carnero. Decàleg per a una maduresa saludable. But At Prim Cat 2019;37:14.