

Com pots tenir cura de la teva salut



Fomentar les relacions social i l'oci

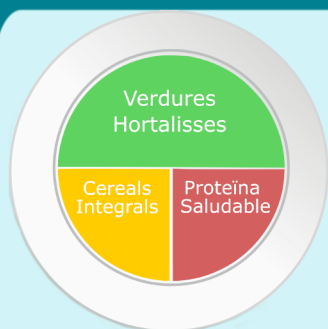
Participa en les activitats que s'organitzen al centre cívic del teu entorn. Participa en accions de voluntariat

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 malalties 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.