AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

CAMPANYA PER A RESPONSABILITZAR-SE DE LA PRÒPIA SALUT

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

GRUP SAGESSA

LA VIDA ÉS CANVI.

AL LLARG DELS ANYS ENS HEM ANAT ADAPTANT ALS DIFERENTS CANVIS.

ARA SOM GRANS.

SÓC GRAN I QUÈ !

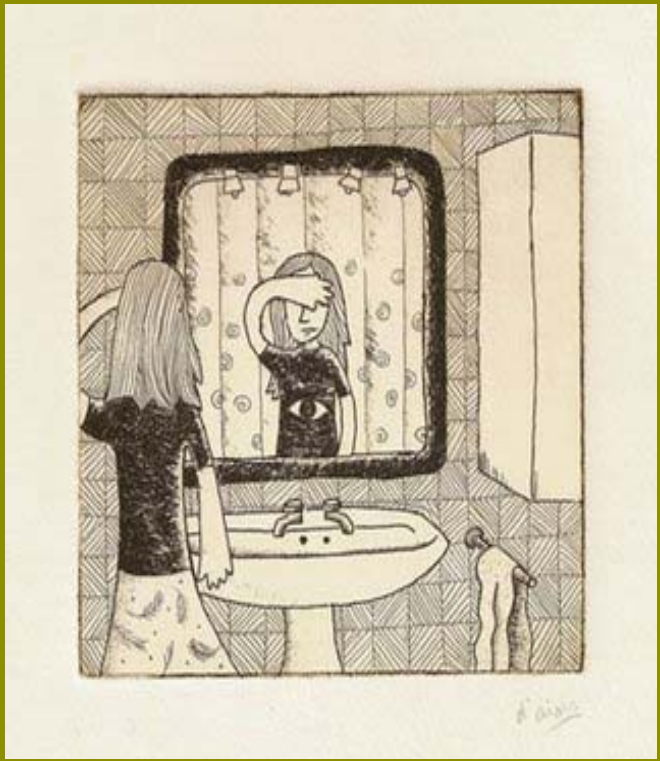
SÓC GRAN I QUÈ !

SÓC GRAN I QUÈ !

EL NOSTRE ESTAT DE SALUT HA CANVIAT.

CAL CONÈIXER-NOS I TENIR CURA DE NOSALTRES.

SÓC GRAN I QUÈ !



SÓC GRAN I QUÈ !

PER PODER GAUDIR AL MÀXIM D'AQUESTA NOVA ETAPA ÉS FONAMENTAL QUE ET CONTINUÏS CUIDANT DE TU MATEIX.

RESPONSABILITZA'T DE LA TEVA SALUT

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

ESTILS DE VIDA ADEQUATS:

PRACTICA EXERCICI FÍSIC

DORM I DESCANSA LES HORES NECESSÀRIES

SEGUEIX UNA DIETA EQUILIBRADA

NO T'AUTOMEDIQUIS

VIGILA LA TEVA SALUT

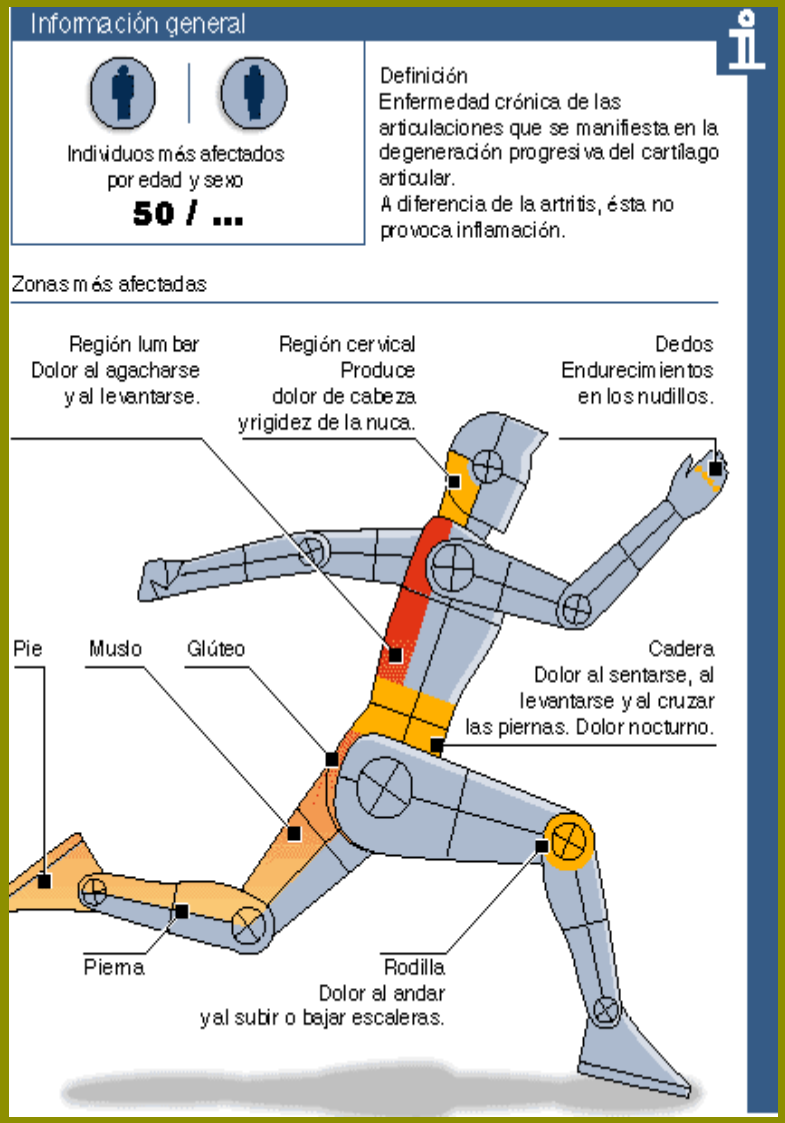
SÓC GRAN I QUÈ !

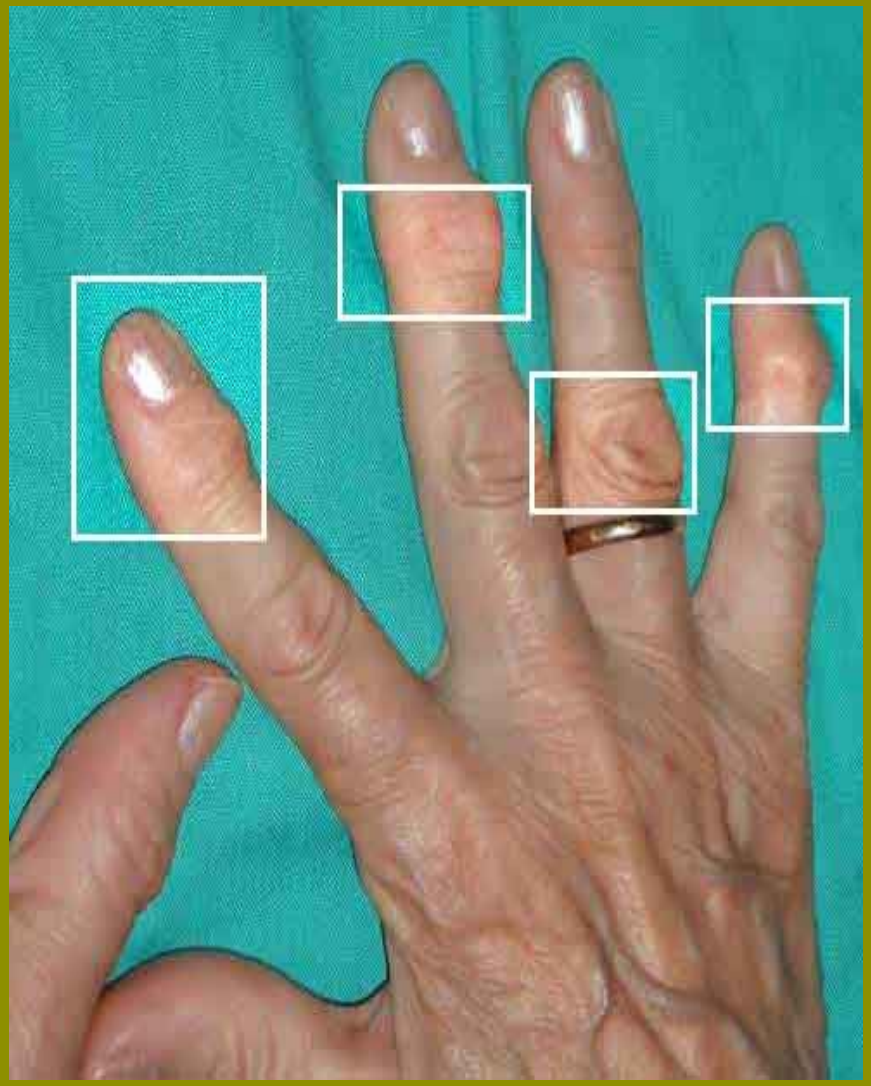
MALALTIES MÉS FREQÜENTS EN LA GENT GRAN:

- DOLORS ARTICULARS
- MALALTIES CRÒNIQUES
  - HIPERTENSIÓ
  - DIABETIS
  - MALALTIA PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÒNICA
- DISPNEA O OFEC
- ASTÈNIA O CANSAMENT
- DEPRESSIÓ

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !





DOLOR ARTICULAR

QUÈ ÉS?

DOLOR MECÀNIC QUE ES PRODUEIX PEL FREC DE LES SUPERFÍCIES ARTICULARS DESGASTADES

COM HO PODEM PREVENIR?

MANTENIR UNA VIDA ACTIVA, FER ESPORT, CAMINAR.

ENFORTIR LA MUSCULATURA: BRAÇOS, ESQUENA, CAMES.

DOLOR ARTICULAR

QUÈ FAIG JO?

PRACTICAR L'ACTIVITAT FÍSICA ADIENT PER A MI.

EVITAR PORTAR PESOS, FER ESFORÇOS.

PRENDRE EL TRACTAMENT CORRECTAMENT.

QUAN DEMANAR AJUDA?

QUAN EL DOLOR INVALIDA.

QUAN L'ARTICULACIÓ S'INFLAMA.

QUAN L'ARTICULACIÓ ES MOU AMB DIFICULTAT.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

MALALTIES CRÒNIQUES

HIPERTENSIÓ
DIABETIS
MALALTIA PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÒNICA (MPOC)

QUÈ SÓN?

LA HIPERTENSIÓ I LA DIABETIS SÓN UN AUGMENT DE LA PRESSIÓ I DEL SUCRE DE LA SANG RESPECTIVAMENT

LA MPOC ÉS UNA MALALTIA DELS PULMONS QUE CAUSA DIFICULTAT PER A RESPIRAR.

MALALTIES CRÒNIQUES

COM LES PODEM PREVENIR?

PRENDRE LA MEDICACIÓ QUE TOCA QUAN TOCA

FER EXERCICI FÍSIC

MALALTIES CRÒNIQUES

COM LES PODEM PREVENIR?

DIETA SENSE SAL

MENJAR SENSE SUCRE

MENJAR SENSE GREIXOS

MALALTIES CRÒNIQUES

COM LES PODEM PREVENIR?

VACUNAR-SE

FER EXERCICI FÍSIC

MALALTIES CRÒNIQUES

QUÈ FAIG JO?

- EM MIRO EL SUCRE I EM PRENC LA TENSIÓ QUAN M'HO RECOMANA LA MEVA INFERMERA.
- NO EM DEIXO CAP MEDICAMENT
- SURTO A CAMINAR
- EM VACUNO

MALALTIES CRÒNIQUES

QUAN DEMANAR AJUDA?

- HE D'ANAR AL METGE DOS COPS A L'ANY.
- QUAN LA TENSIÓ MÀXIMA SIGUI MÉS GRAN DE 15 I LA MÍNIMA SUPERI 8.
- TINGUI FEBRE I AUGMENTI LA MEVA TOS I L'EXPECTORACIÓ.

SÓC GRAN I QUÈ !

DISPNEA

QUÈ ÉS?

DIFICULTAT RESPIRATÒRIA, SENSACIÓ D'OFEC PER DESCOMPENSACIÓ DE MALALTIES COM LA HTA, MPOC, ICC ...

COM LA PODEM PREVENIR?

CONTROLANT MOLT BÉ MALALTIES COM LA DIABETIS, HTA, BRONQUITIS, INSUFICIÈNCIA CARDIÀCIA.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

DISPNEA

QUÈ FAIG JO?

EVITAR EL SOBREPÈS I L'OBESITAT.

REDUIR EL CONSUM DE SAL.

FER EXERCICI FÍSIC, MILLORANT LA CAPACITAT RESPIRATÒRIA.

PREVENIR LES MALALTIES INFECCIOSES: VACUNANT-SE CONTRA LA GRIP, PNEUMÒNIA.

SEGUIR ELS CONSELLS DELS PROFESSIONALS.

SÓC GRAN I QUÈ !

DISPNEA

QUAN DEMANAR AJUDA?

QUAN M'OFEGO EN REPÒS.

QUAN L'OFEC S'ACOMPANYA DE MAL DE PIT.

QUAN S'AFEGEIX TOS, EXPECTORACIÓ I FEBRE.

QUAN S'UNEIX A EDEMES A LES CAMES, ORINAR MOLT I MOLTES VEGADES PER LA NIT I DORMIR AMB 2 O 3 COIXINS.

ASTÈNIA

QUÈ ÉS?

LA MANCA O PÈRDUA IMPORTANT DE FORÇA

COM LA PODEM PREVENIR?

NO ENS PODEM QUEDAR ATURATS.

PER NOSALTRES SÓN UNA "OBLIGACIÓ" LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA.

TENIR UN BON CONTROL DE TOTES LES MALALTIES CRÒNIQUES.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

ASTÈNIA

QUÈ FAIG JO?

NO RENUNCIO A CAP ACTIVITAT DE LA VIDA DIÀRIA.

FAIG UNA DIETA RICA EN PROTEÏNES I VITAMINES.

FAIG NOMÉS EL REPÒS NECESSARI.

SI PUC SURTO CADA DIA DE CASA.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

ASTÈNIA

QUAN DEMANAR AJUDA?

QUAN EL CANSAMENT ES PRESENTA DE MANERA SOBTADA.

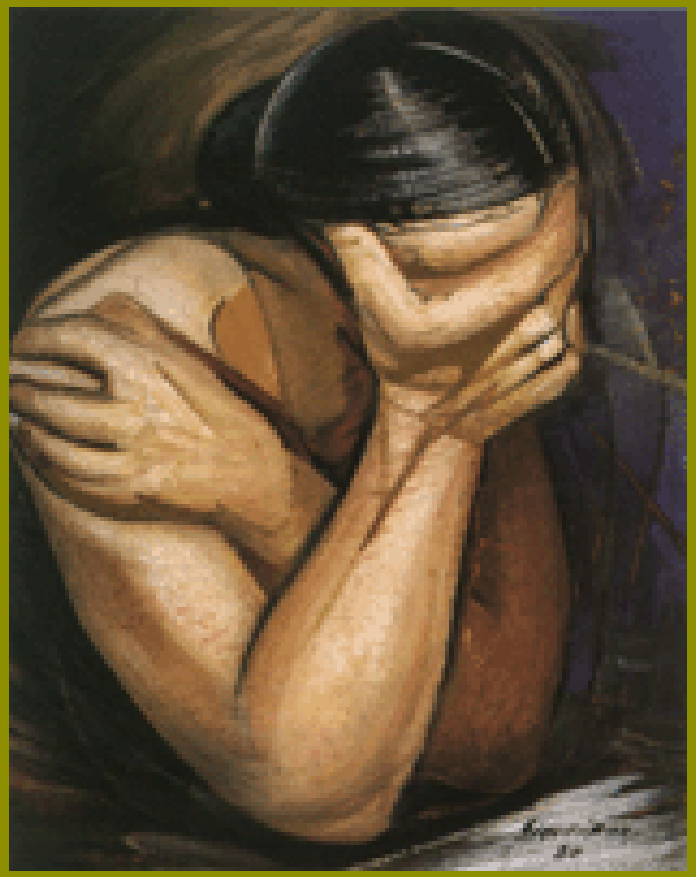
QUAN TENIM MANCA DE FORÇA I OFEC.

QUAN A MÉS DE L'ASTÈNIA ENS FA MAL EL CAP, ELS BRAÇOS O LES CAMES.

QUAN EL CANSAMENT S'ACOMPANYA D'ESTAT D'ÀNIM TRIST.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !



DEPRESSIÓ

QUÈ ÉS?

MOLTES CIRCUMSTÀNCIES COM LA PÈRDUA D'ÉSSERS ESTIMATS O CANVIS EN L'ESTAT DE SALUT PODEN PROVOCAR L'APARICIÓ D'AQUESTA MALALTIA O ESTAT D'ÀNIM.

- NO TENIR CAP INTERÈS PER LES COSES AMB LES QUE ABANS GAUDÍEM. TENIR GANES DE PLORAR.
- SENTIR-SE SOL I DECAIGUT.
- FER REFERÈNCIA SEMPRE A LA DEPRESSIÓ EN TOTES LES CONVERSES.

SÓC GRAN I QUÈ !

DEPRESSIÓ

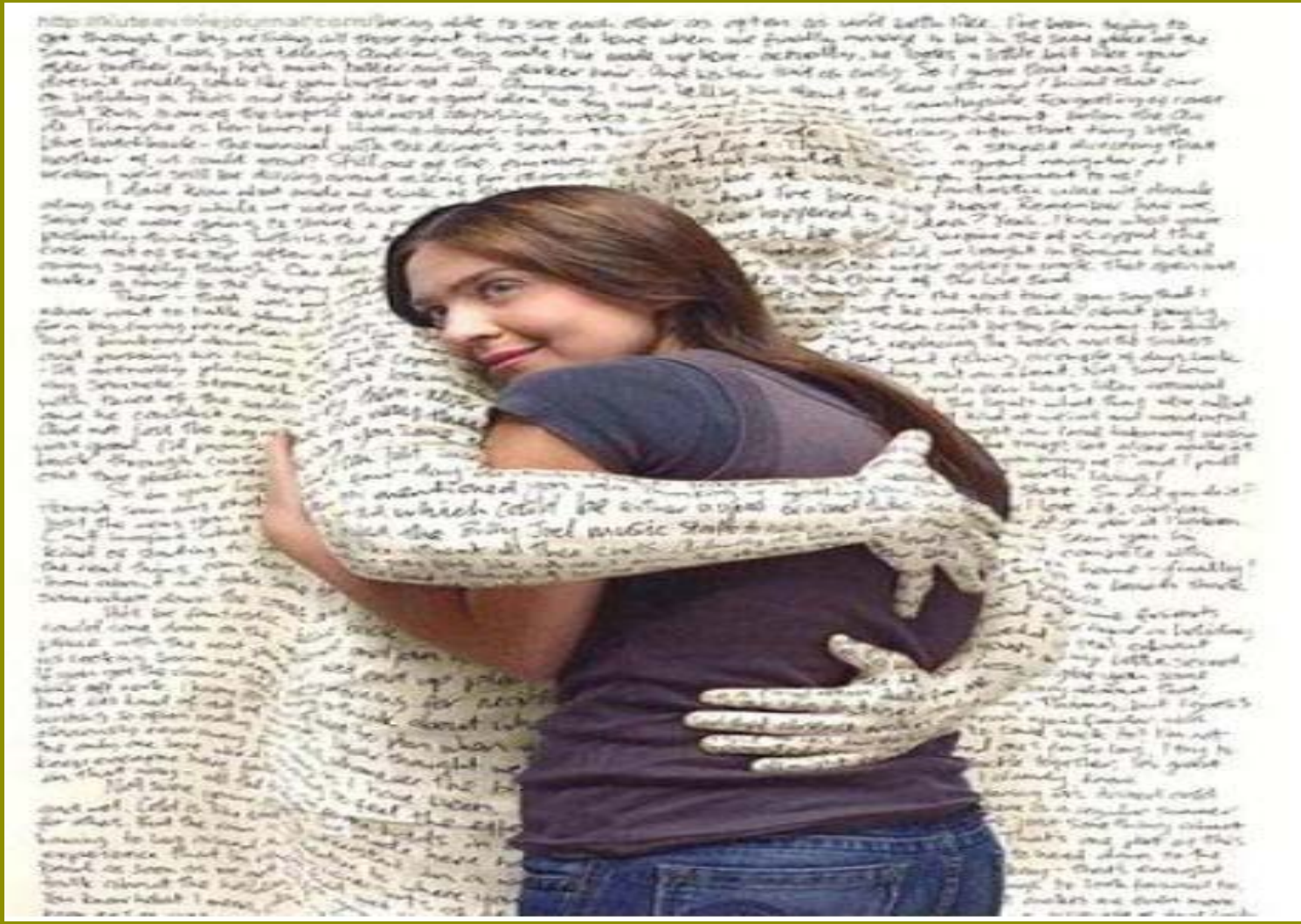
COM LA PODEM PREVENIR?

LA CLAU ES APROFITAR LES OPORTUNITATS QUE ES VAN PRESENTANT EN EL NOSTRE DIA A DIA PER A CONTINUAR GAUDINT DE LA VIDA.

- ACTIVITATS SENZILLES QUE M'AGRADIN I EM FACIN GAUDIR I COMPARTIR ELS MOMENTS AMB ELS ALTRES.
- MANTENIR LA MENT ACTIVA. FER MOTS CREUATS, SOPES DE LLETRES, JOCS DE TAULA. LLEGIR EL DIARI, ESCOLTAR LA RÀDIO, ESTAR A L'AGUAIT DE L'ACTUALITAT.
- MANTENIR I CUIDAR LES RELACIONS AMB ELS AMICS, LA FAMÍLIA.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !



DEPRESSIÓ

QUÈ FAIG JO?

SI ESTÀS TRIST SEGUEIX TU MATEIX LES RECOMANACIONS QUE T'HEM DONAT.

- SI TENS UNA DEPRESSIÓ PENSA QUE CADA PERSONA NECESSITA UN TRACTAMENT PER A ALIVIAR LA SIMPTOMATOLOGIA DEPRESSIVA.
- VAGI AL SEU METGE O METGESSA. DEIXIS ORIENTAR I TRACTAR.
- CAL TENIR PACIÈNCIA I SEGUIR LES RECOMANACIONS I EL TRACTAMENT QUE ENS RECOMANIN.

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

DEPRESSIÓ

QUAN DEMANAR AJUDA?

- QUAN A MÉS D'ESTAR TRIST NO PUC DORMIR.
- EN VENEN AL CAP IDEES "DOLENTES".
- LA MEVA ACTITUD NO ES NORMAL, ESTIC AGRESSIU, SE M'OBLIDA TOT, EM DESORIENTO.
- I QUAN ENCARA QUE JO NO ME N'ADONI, ELS QUE M'ESTIMEN EM VEUEN TRIST I DEPRIMIT.

SÓC GRAN I QUÈ !

ON ET PODEN AJUDAR A TENIR CURA DE TU:

SÓC GRAN I QUÈ !

- ALS CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA ON COMPROVEN EL NOSTRE ESTAT DE SALUT I ENS AJUDEN A MANTENIR-LO O MILLORAR-LO.

SÓC GRAN I QUÈ !

- ALS SERVEIS SOCIALS ON T'INFORMARAN, ORIENTARAN I ASSESSORARAN SOBRE QUALSEVOL TEMA SOCIAL QUE ET PREOCUPI

RECORDEU:

HI HA MOLT PER VIURE

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

2005

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

NO ensopeguis

Campanya per a la prevenció de caigudes de la gent gran

REUS PER LA GENT GRAN

Programa transversal Gent Gran:
Per molts anys

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

GRUP SAGESSA

REUS ESPORT I LLEURE

2006

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

POSA'T EN MARXA

CAMPANYA PER A LA PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN LA GENT GRAN

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

GRUP SAGESSA

REUS ESPORT I LLEURE

2007

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

TENIR GANA, TENIR GANES

MENJAR BO, MENJAR BÉ

CAMPANYA SOBRE NUTRICIÓ I SALUT

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

GRUP SAGESSA

2008

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN: PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
Regidoria de Serveis Socials

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

CUIDA'T'HO MEREIXES

CAMPANYA PER GAUDIR D'UNA BONA VELLESA

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

GRUP SAGESSA

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

SÓC GRAN I QUÈ !

CAMPANYA PER A RESPONSABILITZAR-SE DE LA PRÒPIA SALUT

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:
PER MOLTS ANYS

AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR

GRUP SAGESSA

AJUNTAMENT DE REUS

BENESTAR