

CONSELLS PER MANTENIR L'ACTIVITAT FÍSICA



1. No prolongar més del que és habitual el temps al llit. Respectar sempre que es pugui les hores habituals de descans.

2. Hidratar-se bé i ajustar la dieta a les necessitats reals del moment (a menys activitat, menys necessitats calòriques).

3. Establir un programa d'exercici ajustat a les nostres possibilitats: mobilitat, força, equilibri i flexibilitat.

4. Quan estiguem asseguts podem mobilitzar els peus aixecant i baixant les puntes dels peus, moure els braços i les cames en diferents direccions.

5. Un exercici senzill per no perdre la força de les cames és **aixecar-se i seure des d'una cadira** (amb recolzabraços si ho necessitem) entre 5 i 10 vegades seguides. O pujar i baixar les escales.

6. Si podem **caminar**, fem-ho dins de l'habitació o casa durant **5 minuts cada hora**. Si l'espai és reduït i no ens permet desplaçaments raonables, una bona alternativa és simular la marxa caminant sense moure's aixecant els genolls de forma alterna.

7. Si sabem podem fer **exercicis respiratoris o de relaxació**.

8. Podem posar música i **ballar**.



HEM DE MANTENIR-NOS ACTIUS!

ASSOCIACIÓ
FAMILIARS
ALZHEIMER
MARESME