

**ADOPTEM UN ESTIL DE VIDA SA**



**PRACTIQUEM EXERCICI**



"ELS BENEFICIS DE L'EXERCICI AUGMENTEN SI ES CONVERTEIX EN UN COMPROMÍS PER A TOTA LA VIDA, ÉS A DIR, EN UN ESTIL DE VIDA."

Si practiquem prou exercici per sentir-nos bé, però no esgotats (30 minuts, 3 ó 4 vegades a la setmana), desenvoluparem força, habilitat i resistència, millorarem la qualitat de vida i el nostre benestar físic i mental. Els músculs, el cor i altres parts del cos es tornen més fortes i eficaces quan se'ls exigeix regularment l'esforç necessari amb l'exercici. L'exercici ajuda tant físicament com mental, atès que s'associa a beneficis psicològics com una major sensació de benestar, augment de l'autoestima i reducció de l'ansietat.

Caminar a un ritme ràpid, fer senderisme, anar en bicicleta, nedar o fer esport amb moderació, estimula el cor i els pulmons, i augmenta la resistència.

Estirar i flexionar els músculs afavoreix l'equilibri i l'harmonia en general.

La pràctica d'exercici físic pot influir de forma positiva sobre l'adopció d'altres mesures saludables com la disminució o l'abandonament del consum de tabac i el manteniment d'una dieta equilibrada.

"TRIA UN EXERCICI QUE T'AGRADI O QUE ESTIGUIS INTERESSAT A PRACTICAR. TINGUES PRESENT LES TEVES LIMITACIONS. NO LES SOBREPASSIS."

És important consultar el teu metge abans de començar un programa d'exercici.

**MILLOREM ELS HÀBITS D'AUTOCURA I HIGIENE**



"SI ADQUIREIXES UN HÀBIT CORRECTE D'HIGIENE I ASPECTE PERSONAL, ACONSEGUIRÀS MILLORAR LA SALUT, L'AUTOESTIMA I L'ADAPTACIÓ SOCIAL."

Uns hàbits adequats en la higiene i presència física afavoriran una efectiva integració i relació social.

És necessari que ens dutxem regularment i després de fer exercici físic. Dedicar especial atenció a la cura adequada de la higiene bucal.

Una higiene personal adequada ens proporciona benestar i augmenta l'autoestima, la qual cosa facilita i millora les nostres relacions socials.

**RECURSOS DISPONIBLES A L'ENTORN**



**PARCS, CENTRES CÍVICS I CULTURALS, PISCINES I ALTRES CENTRES PÚBLICS QUE DEPENEN DE L'AJUNTAMENT**

Aquests llocs ofereixen possibilitats d'exercici gratuït o assequible. Els parcs poden tenir rutes per caminar, pistes d'esport o aparells per fer exercici. Els centres públics poden disposar de programes d'aeròbic o ball per rebre classes a preus baixos.

**CENTRES DE LLEURE I GIMNASOS**

El seu preu és més elevat, però s'ajusta millor als teus horaris i podràs integrar-te en programes d'exercici supervisat.

**ASSOCIACIONS DE PERSONES AMB MALALTIA MENTAL I FAMILIARS ASSOCIATS A FECAFAMM**

Et donaran informació adequada, amb sistemes d'ajuda i amb un equip de persones preparat i disposat a donar suport al teu esforç per aconseguir un estil de vida sa.

"MOLTS PROBLEMES DE SALUT ES PODEN PREVENIR, EN PART, AMB UN ESTIL DE VIDA SA"

L'alimentació és essencial per a la vida. Si prenem les decisions nutricionals correctes, ens sentirem millor, tindrem més energia, evitarem moltes malalties i augmentarem la sensació de benestar.

Una dieta variada i acompanyada d'activitat física afavorirà que mantinguem el pes ideal.

Una dieta rica en fibra (fruites, verdures i cereals), pobre en greixos, moderada en sucres i en sal, és beneficiosa per a la salut.

És important que consultis el teu metge si has previst introduir canvis importants als teus hàbits alimentaris.





El 50% de les persones amb malaltia mental greu presenten, almenys, una malaltia física, entre les que es troben: malalties cardiovasculars, metabòliques, endocrines, neurològiques, infeccioses i trastorns per abús de substàncies.

Gràcies a un **tractament integral** (tractament farmacològic i rehabilitació psicoterapèutica i psicosocial), l'esperança de vida de les persones amb malaltia mental s'ha allargat i millorat, i la integració social és possible amb el **SUPORT, RESPECTE I COMPRENSIÓ** de tots.



"A MÉS DEL TRACTAMENT INTEGRAL A LLARG TERMINI, ÉS IMPORTANT EL COMPROMÍS AMB UNA DIETA EQUILIBRADA I UN PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC."

Els psicofàrmacs moderns provoquen menys efectes secundaris sobre la salut física i proporcionen una major qualitat de vida de les persones amb malaltia mental.

## LA SALUT FÍSICA DE LES PERSONES AMB MALALTIA MENTAL



Federación de Asociaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental de la Comunidad Valenciana  
C/ Ribera, 14 - 5º, Pta. 9 Despacho C - 46002 Valencia

Tfno.: (96) 353 50 65  
E-Mail: feafescv@gmail.com  
Web: <http://www.feafescv.org>

Amb la col·laboració de:



\*Material dissenyat per FEAFES Castilla y León amb la col·laboració de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León\*.

# MOU-TE PEL TEU BENESTAR

LA SALUT FÍSICA DE LES PERSONES AMB MALALTIA MENTAL



## INTRODUCCIÓ

- 1 ADOPTEM UN ESTIL DE VIDA SA
- 2 PRACTIQUEM EXERCICI
- 3 MILLOREN ELS HÀBITS D'AUTOCURA I HIGIENE
- 4 RECURSOS DISPONIBLES DE L'ENTORN

"LA CURA DE LA SALUT FÍSICA ÉS FONAMENTAL PER A TOTS, PERÒ EN EL CAS DE LES PERSONES AMB MALALTIA MENTAL, S'HI HA DE DEDICAR ESPECIAL ATENCIÓ"

Les persones amb malaltia mental tenen més probabilitats que la població general de patir problemes de salut física. Les persones diagnosticades d'una malaltia mental, com l'esquizofrènia o el trastorn bipolar, presenten una menor qualitat de vida, principalment per causes relacionades amb la salut física.

Mostren més vulnerabilitat i **més factors de risc** relacionats, també, amb el tractament de la seva malaltia i amb el seus hàbits de salut.

