

## MEDIACIÓ 4

Ets tècnic/a de cures auxiliars d'infermeria. L'Ajuntament de la teua localitat t'ha convidat a la Llar del Jubilat amb motiu de les Jornades de la Gent Gran per a fer una xarrada i donar consells a les persones assistents perquè tinguen la millor qualitat de vida possible en aquesta nova etapa vital. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.

### Com pots tenir cura de la teua salut



#### Fomentar les relacions socials 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 molèsties 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.


[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)


[www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)

Aquest és un document real i pot contenir errors lingüístics que no heu de reproduir.

**C2 PROVA DE NIVELL  
DE LES UNIVERSITATS  
VALENCIANES  
MAIG-JUNY 2024**