

CUIDAR-SE PER CUIDAR MILLOR



FEDERACIÓ CATALANA

PROPORCIONAR EXERCICIS PERQUÈ ELS CUIDADORS
PUGUIN CREAR UNA RUTINA DIÀRIA O EN ELS MOMENTS
QUE SENTIN UN SOBRESFORÇ FÍSIC O PSICOLÒGIC

ESTIRAMENTS

- Són exercicis suaus i mantinguts per estirar els músculs
- Mantenir entre 20 i 30"
- 2-3 repeticions
- Lent, amb ajuda de la respiració i sense dolor

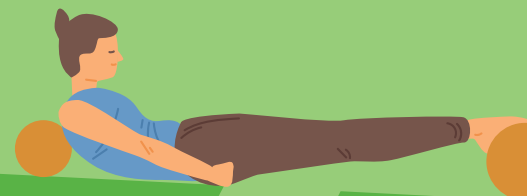


RESPIRACIONS

- Funció vital per agafar oxigen i expulsar el diòxid de carboni
- Inspirar pel nas i dirigir l'aire a l'abdomen
- Expirar per la boca

AUTOMASSATGE

- Ens ajuden a alleujar l'estrès i relaxar les tensions musculars.
- Col·locar una pilota a la zona cervical o lumbar
- Fer petits moviments de rotació amb ajuda de la pilota



RELAXACIÓ

- Ens ajuden a aconseguir una sensació de calma i benestar
- Consciència corporal del cos
- Buscar un espai acollidor
- Ens podem ajudar d'una relaxació guiada amb àudio



DEDICA UNA MINUTS AL DIA A CUIDAR-TE