



*les persones
primer*

Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració

Guia per als familiars cuidadors

Atenció a la dependència



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració

Direcció General d'Atenció a la Dependència

<http://aferssocials.caib.es>

Editat per la **Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració**
Direcció General d'Atenció a la Dependència

Disseny i maquetació: **Ddc**

Imprimeix: **amadip.esment**

Dep. Legal: **PM 0840 - 2008**



Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració

Guia per als familiars cuidadors

Atenció a la dependència



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració

Direcció General d'Atenció a la Dependència

<http://aferssocials.caib.es>

Presentació

Tenir cura d'una persona en situació de dependència amb la qual t'uneixen vincles afectius o familiars pot resultar molt enriquidor i satisfactori... però també presenta el risc d'absorbir el temps de descans, relació i oci del cuidador.

Aquesta **guia** –que arriba a la tercera edició– pretén disminuir al màxim els factors negatius o, millor dit, menys engrescadors d'aquesta tasca.

A través d'un seguit de consells adreçats al cuidador –com ara parlar sobre l'estat, la malaltia o la discapacitat que afecta la persona en situació de dependència; demanar ajuda a altres familiars o professionals; establir horaris que permetin al cuidador dormir el temps necessari, o intentar mantenir un mínim de temps per a ell mateix– aquesta **guia** intenta alleugerir una mica el pes que suposa la cura d'una persona que ha perdut autonomia.

En molt de casos, la persona cuidadora considera que traïx la persona de la qual té cura si surt a passejar, a berenar amb els amics o se'n va uns dies de viatge. Un dels objectius d'aquesta publicació és fer caure aquesta percepció, totalment errònia. El cuidador necessita passejar, anar-se'n de viatge, al cine... en definitiva, desconnectar i cuidar-se. I ho necessita no només per ell mateix, sinó també per poder continuar desenvolupant la seva tasca.

Per això, la Llei de la dependència estableix un ajut econòmic per a aquells casos en què la persona en situació de dependència no accedeix a una residència o un centre de dia.

Un ajut que no només ha de servir per col·laborar en el manteniment de la persona en situació de dependència, sinó també perquè el cuidador pugui contractar algú que durant unes hores es faci responsable de la situació i li permeti gaudir d'un temps per a ell.

Juntament amb els consells per cuidar-se i atendre millor la persona en situació de dependència, la **guia** ofereix un grapat d'exercicis de relaxació destinats al cuidador principal, per tal d'evitar lesions habituals (sobrecàrrega d'esquena, tendinitis, etc.) que solen afectar les persones que han d'ajudar algú a moure's.

Pretenem que aquesta publicació sigui una eina eficaç per a totes aquelles persones que dediquen gran part del seu temps, de la seva vida, a aquells que s'estimen. Però també volem que sigui un reconeixement a les persones que tenen cura d'una altra que no es pot valer per si mateixa.

Fina Santiago Rodríguez
Consellera d'Afers Socials,
Promoció i Immigració

Índex

Consells dirigits als cuidadors principals de persones en situació de dependència	11
a) No oculteu la malaltia o la discapacitat	12
b) Sol·liciteu informació	13
c) Demanau ajuda a altres familiars	13
d) Dormiu el temps suficient	14
e) Teniu cura de vós mateix	15
f) Expressau els vostres sentiments	17
g) Intentau entendre la conducta de la persona en situació de dependència	18
h) Senyals d'alarma	20
Recordau...	21

Com tenir cura de la persona en situació de dependència	22
Consells pràctics en l'atenció de persones en situació de dependència.....	24
Els drets dels cuidadors	27
Els drets de les persones en situació de dependència	28
Taula d'exercicis de relaxació per al cuidador principal	31
1. Exercicis d'autoestirament	32
2. Exercicis de flexibilització.....	33
3. Exercicis de tonificació	35
4. Exercicis de relaxació	37

**Consells dirigits
als cuidadors principals
de persones en situació
de dependència**

Consells dirigits als cuidadors principals de persones en situació de dependència

La majoria de les persones majors i/o amb discapacitat gaudeixen d'un bon estat de salut, la qual cosa els permet viure de forma independent o amb un bon nivell d'autonomia. Tot i així, hi ha moltes persones que requereixen ajuda per a les activitats bàsiques de la vida diària, bé parcialment, bé totalment. Són les persones en situació de dependència.

De les persones en situació de dependència que hi ha a les Illes Balears, una minoria és atesa a una residència les 24 hores del dia. La resta rep, amb més o menys grau, col·laboració i ajuda dels seus familiars.

La família es constitueix com la principal proveïdora de suport i atenció a les persones en situació de dependència. El més habitual és que la major part de l'atenció recaigui sobre un familiar, que anomenam **cuidador principal** i que és la persona que, des del primer moment, s'ocupa de l'atenció de la persona en situació de dependència durant més temps i amb més intensitat emocional.

El 90 % dels familiars cuidadors són dones (esposa, filla o mare), que han de compaginar aquesta tasca amb les feines de la casa, la cura dels fills i, en moltes ocasions, la feina fora de casa.

El cuidador principal pateix, en moltes ocasions, una sobrecàrrega física i emocional, especialment en aquells casos de malalties molt llargues o degeneratives, i també un exhauriment econòmic dels recursos familiars. Molts dels cuidadors no reben ajuda de cap persona ni de cap familiar proper, i moltes vegades tendeixen a rebutjar-la, ja sigui per sentiments de culpa o per obligació moral.

L'aparició, o no, d'aquesta sobrecàrrega física i emocional ve determinada per molts d'aspectes:

- L'edat del cuidador principal.
- El tipus de discapacitat o malaltia de la persona en situació de dependència.
- La col·laboració, o no, dels altres familiars.
- La formació i la informació que tingui el cuidador principal.

A continuació es detallen alguns consells per evitar-ne l'aparició o reduir els efectes d'aquesta sobrecàrrega que, si no es tracta, pot derivar en estrès emocional:

a) No oculteu la malaltia o la discapacitat

Des del primer moment, no oculteu la malaltia o la discapacitat del vostre familiar. Parlau amb els amics i familiars més propers. Expressau-los el vostre temor, els vostres dubtes, les vostres pors i, també, la vostra satisfacció per poder ajudar el vostre familiar.

Guia per als familiars cuidadors

b) Sol·licitau informació

Procurau cercar tota la informació possible sobre la malaltia o discapacitat. La podeu demanar al personal professional del centre de salut que dugui a terme el seguiment de la persona afectada.

Anotau en una llibreta tots els dubtes perquè, quan tingueu la visita de seguiment, pugueu formular-los-hi sense la preocupació d'haver oblidat preguntes que considereu importants.

Intentau que les preguntes siguin com més precises millor.

També podeu sol·licitar informació sobre els recursos socials disponibles als serveis socials d'atenció primària (personal especialista en treball social, en psicologia, en educació social...), voluntariat, servei d'ajuda a domicili, estades temporals, servei d'estades diürnes...

Les associacions de familiars de malalts poden ser de gran ajuda perquè actuen com a grup de suport.

c) Demanau ajuda a altres familiars

El cuidador principal no és l'únic que ha de tenir cura de la persona en situació de dependència. Tal vegada, esperau que els altres familiars s'ofereixin per ajudar-vos, però això, malauradament, en moltes ocasions no passa. No heu de tenir por o empegueir-vos de demanar ajuda.

Cal, però, demanar l'ajuda de forma clara. Expressau el que voleu. No espereu que els altres ho endevinin.

- Heu de ser capaç de delegar tasques a altres familiars o personal contractat (sanitari o del servei domèstic).
- Heu de ser conscient que alguns familiars hi estan més disposats que uns altres. No espereu la col·laboració de tothom.
- Heu d'expressar la vostra satisfacció per l'ajuda rebuda.
- No tan sols heu de demanar ajuda per tenir cura de la persona en situació de dependència, sinó que també heu de demanar-ne per poder gaudir del vostre temps lliure.

És necessari que tingueu temps per sortir de casa, per poder mantenir les vostres aficions, per reunir-vos amb els amics...

d) Dormiu el temps suficient

Dormir és una de les principals activitats reparadores de l'ésser humà. No dormir el temps suficient, de forma constant, pot esdevenir una malaltia. En moltes ocasions, tenir cura d'una persona en situació de dependència implica que el familiar cuidador no pugui dormir el temps suficient (ja que el malalt té insomni, deambulació nocturna, etc.). En aquests casos, cal tenir en compte que:

- El primer que heu de fer és consultar el metge per conèixer la causa que impedeix a la persona en situació de dependència dormir els vespres i trobar, si n'hi ha, una solució.
- Si hi ha més familiars en el domicili, heu d'organitzar

Guia per als familiars cuidadors

torns d'atenció o bé contractar serveis professionals algunes hores o dies per setmana.

- Tot i que és segur que tindreu moltes altres tasques per fer durant el dia, no necessàriament ho heu de fer tot en una mateixa jornada; feu només el que és estrictament necessari. D'aquesta manera, tal vegada podreu trobar temps per poder dormir i descansar durant el dia, quan el vostre familiar ho faci.

e) Teniu cura de vós mateix

Tenir cura d'una altra persona que conviu amb nosaltres de forma permanent implica un seguit d'exigències que poden perjudicar el cuidador principal. Cal, per evitar-les, que el cuidador principal, tingui cura de si mateix. A continuació, us donam tres recomanacions bàsiques que heu de tenir en compte:

- **Feu exercici amb regularitat.** Practicar exercici físic moderat és una de les formes més saludables de control de l'estrès, encara que, en molts de casos, és difícil trobar temps. Malgrat això, heu de tenir en compte que podeu fer exercici sense haver d'anar a un gimnàs o a un poliesportiu. Per exemple, podeu fer el següent:
 - Caminar cada dia, amb roba i sabates còmodes.
 - Practicar exercici amb bicicleta estàtica.
 - Seguir una taula de gimnàstica a casa. En aquesta guia trobareu un grapat d'exercicis de relaxació elaborats pel Col·legi de Fisioterapeutes de Balears, que us poden ajudar molt si els practiqueu regularment.

- **Posau límits a l'atenció.** Molts de cuidadors centren la seva vida a tenir cura, fins al punt extrem que arriben a creure o a estar convençuts que són els únics que poden cuidar la persona en situació de dependència. També pot succeir que el malalt o discapacitat exigeixi cada vegada més atencions, sense reconèixer que tots tenim un límit.

En el primer cas, cal que aprengueu a demanar ajuda, tot acceptant la manera que els altres us puguin ajudar, sense voler imposar formes ni estils. S'ha de confiar en la persona que us presti aquesta ajuda, ja sigui un professional, un voluntari, un amic o un familiar.

En el segon cas, és important saber dir no quan us demanen més atenció de la necessària. S'ha de poder dir que no de forma raonada. Això no us ha de suposar malestar ni cap remordiment.

- **Planifiqui el futur.** Conèixer el que us pot passar és una forma d'evitar problemes i de reduir l'ansietat i l'estrès.

Però per poder planificar el que pot passar, cal tenir la màxima informació de la malaltia o discapacitat i de la seva evolució, tal com ja hem descrit.

També s'ha de recordar que per a molts dels problemes familiars i socials derivats de la malaltia pot haver-hi més d'una solució. Aquestes dificultats es poden superar de formes diferents que cal conèixer, valorar i debatre.

Heu de tenir en compte que s'han de debatre i acordar temes legals i econòmics, per exemple el que és con-

Guia per als familiars cuidadors

venient o possible fer davant un agreujament de la malaltia, quins descansos s'estableixen per al cuidador principal, etc.

Una bona manera d'intentar resoldre problemes i arribar a acords és que es reunixin tots els membres de la família i, sempre que sigui possible, la persona afectada. En aquestes reunions, cada un ha de poder expressar lliurement el que pensa, sense que hi hagi valoracions morals.

És important que la persona afectada per la malaltia o discapacitat, sempre que sigui possible, hi sigui present a l'hora de prendre decisions, ja que s'hi veurà implicada directament.

Si no és possible que els familiars implicats arriben a acords, cal que consulteu professionals perquè us ajudin a resoldre el conflicte de la manera menys traumàtica per a la família.

f) Expressau els vostres sentiments

Els sentiments que els cuidadors experimenten quan tenen cura d'una persona amb dependència durant molt de temps poden ser negatius o positius.

Els sentiments positius (sentir-se útil, col·laborar amb la família, ajudar la persona en situació de dependència que estimau, ser solidari, ser respectuós amb les persones grans...) us conforten i us ajuden a continuar la tasca.

Però també heu d'acceptar que sorgeixen sentiments negatius (ràbia cap a la falta de col·laboració dels altres, tristesa per la involució que experimenta la persona en

situació de dependència, sentiments de pèrdua de temps lliure...), que són molt habituals entre els cuidadors.

Per tant, el primer que heu d'acceptar és que aquests sentiments són reals i naturals i que no cal amagar-los. Mentre que els sentiments positius són fàcils d'expressar i que els altres els acceptin, moltes vegades els sentiments negatius o bé els ocultam, o bé els manifestam de manera inadequada.

La millor manera d'expressar-los és parlant i explicant a professionals i amics o familiars què és el que sentiu.

També cal que, per evitar els sentiments negatius, apliqueu les recomanacions que hem explicat anteriorment.

- Sol·liciteu informació.
- Demaneu ajuda als altres: professionals, amics i familiars.
- Planifiqueu el futur.
- Cercau temps lliure per a vós.
- Eviteu els sentiments de culpa.

g) Intentau entendre la conducta de la persona en situació de dependència

En moltes ocasions, la malaltia o discapacitat provoca conductes impredecibles que poden generar estranyesa en els familiars.

El primer que heu de tenir present és que no totes les persones en situació de dependència afectades per la mateixa

Guia per als familiars cuidadors

malaltia es comporten igual ni reaccionen igual davant estímuls semblants. Per tant, el que serveix per a un malalt pot no resultar convenient per a un altre, o fins i tot ser-li perjudicial.

També heu de tenir en compte que les conductes estranyes i imprevisibles són, en la majoria d'ocasions, no intencionades en els casos de persones amb discapacitats mentals.

Però, si la reacció del cuidador també és inadequada i desproporcionada, pot generar, a la vegada, més conductes inadequades en la persona malalta o discapacitada.

Cal que el cuidador tingui present el que s'ha comentat abans i, davant conductes inadequades o estranyes, apliqui les sis R per al control del comportament:

- **Reflexionar:** cercar les causes del que passa.
- **Reconsiderar:** pensar des del punt de vista de les persona que pateix la malaltia o la discapacitat.
- **Reconduir:** permetre els comportaments no perjudicials, encara que no s'entenguin o siguin repetitius.
- **Recuperar la calma:** no precipitar-se en les reaccions.
- **Restringir:** evitar situacions de perill per a la persona amb discapacitat.
- **Revisar:** tenir clar que el que es fa s'està fent bé i tenir present allò que es pot millorar.

h) Senyals d'alarma

A fi d'evitar algunes de les conseqüències que poden derivar-se de l'atenció a persones en situació de dependència, és molt important detectar els senyals d'alarma que les precedeixen per poder intervenir abans que no es cronifiquin.

Si notau dos o més senyals d'aquesta llista de forma persistent, acudiu al metge:

1. Pèrdua d'energia, sensació de cansament continuat, son.
2. Aïllament.
3. Augment del consum de begudes alcohòliques, tabac, fàrmacs.
4. Problemes de memòria, dificultat per concentrar-se, baix rendiment general.
5. Disminució d'interès per activitats i persones.
6. Augment o disminució de la gana.
7. Canvis freqüents d'humor, irritabilitat, nerviosisme.
8. Dificultat per superar sentiments de tristesa, frustració, culpa.
9. Problemes a la feina.
10. Tracte despectiu o vexatori als familiars a càrrec.

Recordau...

Una de les principals raons de l'ajut que rebeu és, a més de col·laborar econòmicament per al manteniment de la persona en situació de dependència a l'entorn familiar, que també tingueu disponibilitat econòmica per gaudir del vostre temps i, a més, per cuidar-vos.

Per tant, no dubteu a contractar, si és necessari, un treballador familiar o altres professionals per tal que tingueu temps de passejar, d'anar al cinema, de sortir a sopar... de fer, en definitiva, les activitats que us agraden i que no podeu fer o, senzillament, per dormir unes hores al dia, de forma relaxada.

Com tenir cura de la persona en situació de dependència

Accions que poden millorar l'assistència a la persona en situació de dependència:

1. Afavoriu la seva autonomia:

- a. No faceu per al vostre familiar res que pugui fer pel seu compte. Motivau la seva autonomia.
- b. Donau-li temps per fer les activitats.
- c. Teniu-hi una bona comunicació
- d. Manteniu aquelles rutines que afavoreixin la seva autonomia (cura personal, agençar-se pel seu compte, higiene personal, menjar, horaris, etc.).
- e. Utilitzau ajudes tècniques, materials i personals que millorin la qualitat de vida.
- f. Evitau riscos, procurau la seguretat del vostre familiar amb la supressió de barreres, escales, gas, medicaments, productes de neteja.

2. Afavoriu la seva autoestima:

- a. Permeteu que el vostre familiar prengui les seves decisions.
- b. Deixau que assumeixi responsabilitats.
- c. Feu que se senti útil. Deixau-li fer el que pot fer pel seu compte.
- d. Feu que se senti viu. Potenciau les seves aficions (lectura, música, passejos...).
- e. Procurau que faci activitats físiques, manuals, culturals, etc.
- f. Preservau la seva intimitat.
- g. No faceu comentaris negatius davant el vostre familiar.

3. Manteniu reunions familiars.

Consells pràctics en l'atenció de persones en situació de dependència

1. Si necessita ajuda per a la neteja diària (higiene i bany):

- a. Explicau-li en tot moment el que li heu de fer.
- b. Facilitau-li i ensenyau-li la utilització correcta dels estris d'agençament.
- c. Teniu les condicions adequades quant a il·luminació, neteja, accessibilitat, temperatura de l'aigua, etc.
- d. Manteniu l'ajuda només en el que és necessari.
- e. Respectau la seva intimitat. Procurau mantenir la porta tancada en el moment de rentar-lo.
- f. Realitzau adaptacions tècniques al bany.

2. Deambulació:

- a. Oferiu seguretat i confiança amb objectes que li facilitin l'orientació, com figures, rellotges...
- b. Eliminau obstacles que puguin facilitar les caigudes.
- c. Disposau d'ajudes i adaptacions tècniques necessàries.

3. Alimentació:

- a. Donau-li temps perquè mengi per ell mateixa.
- b. Proporcionau-li una dieta adequada.
- c. Teniu horaris fixos, especialment en els casos de qualsevol tipus de demència.

4. Habitatge:

- a. Establiu canvis adequats a les necessitats.
- b. El trespol ha de ser adequat, sec, antilliscant, sense estores.
- c. Manteniu una bona il·luminació i ventilació.
- d. Posau protectors als radiadors, endolls, escales, etc.
- e. La cuina ha de ser elèctrica; en el cas que sigui de gas ha de disposar del sistema de seguretat antifuita.
- f. Evitau col·locar-hi miralls, vidres o qualsevol material trencable o tòxic.

5. Trastorn de son:

- a. Creau un ambient adequat, ventilat, tranquil, sense renous, que només s'utilitzi per dormir.
- b. Manteniu horaris fixos.
- c. Procurau que no dormi durant el dia o que només faci una petita migdiada.

- d. Intentau que faci exercici físic durant el dia.
- e. Vigilau que no abusi de medicació per dormir.

6. Si té incontinència urinària:

- a. Ajudau-la a afrontar el problema i a admetre'l.
- b. Proporcionau-li ajudes auxiliars, com bolquers, canviadors, etc.
- c. Procurau una dieta apropiada i administreu-li líquids.

7. Vestit:

- a. Donau-li temps perquè es vesteixi ella mateixa.
- b. Ajudau-la només en el que necessiti.

8. Tristesa i inactivitat:

- a. No pressioneu el vostre familiar quan no tingui ànims.
- b. Estimulau i conserveu el bon humor del vostre familiar. No hi ha cap més secret que escoltar-lo i la disposició de passar un temps dedicat a la seva atenció amb els cinc sentits, lloant-lo i demostrant-li que us plau veure'l comunicar-se amb vós.
- c. Motivau-lo i premiau la seva autonomia.

Els drets dels cuidadors

1. Dret a dedicar temps i activitats a nosaltres mateixos, sense sentiments de culpa.
2. Dret a experimentar sentiments negatius en veure malalta una persona estimada i sentir que l'estam perdent.
3. Dret a resoldre nosaltres mateixos allò que siguem capaços i a preguntar allò que no entenguem.
4. Dret a cercar solucions que s'ajustin raonablement a les nostres necessitats i a les de les persones que estimam.
5. Dret a ser tractats amb respecte per part d'aquelles persones a les quals sol·licitam consell i ajuda.
6. Dret a cometre errors i ser disculpats per aquest motiu.
7. Dret a ser reconeguts com a membres valuosos i fonamentals de la família, fins i tot quan els nostres punts de vista siguin diferents.
8. Dret a estimar-nos a nosaltres mateixos i a admetre que fem allò que és possible humanament.
9. Dret a admetre i expressar sentiments, tant els positius com els negatius.
10. Dret a dir no davant demandes excessives, inadequades o poc realistes.

Els drets de les persones en situació de dependència

1. Dret a conservar la llibertat de participar en la vida de la societat.
2. Dret a experimentar sentiments negatius en veure'ls malaltes.
3. Dret a resoldre per elles mateixes allò de què siguin capaces i a preguntar allò que no entenguin.
4. Dret a cercar solucions que s'ajustin raonablement a les seves necessitats.
5. Dret a la informació dels seus drets i llibertats, de les opcions i facilitats disponibles, i de l'evolució de la legislació que les afecta.
6. Dret al respecte de la seva dignitat humana, que implica:
 - Respectar la seva intimitat.
 - No infantilitzar-les.
 - Evitar referir-s'hi en tercera persona quan hi són presents.
 - Ser tractades amb respecte per part dels cuidadors.
7. Dret a tenir coneixement de l'evolució de la seva dependència.

Taula d'exercicis de relaxació per al cuidador principal

Taula d'exercicis de relaxació per al cuidador principal

Formació en transferències

És important que demaneu consell i informació al personal sanitari en matèria de transferències, per tal de fer-ho correctament i sense fer patir l'esquena.

Heu d'adoptar una postura base correcta:

- Peus separats.
- Genolls una mica doblegats.
- Esquena recta, mantenint una petita contracció abdominal.

I heu d'intentar:

- Acostar el malalt al propi cos, al màxim possible.
- Fer el moviment com si l'esquena, les espatlles i els malucs fossin un bloc.

Exercicis d'autocura de l'esquena

La finalitat dels exercicis d'autocura és flexibilitzar i reforçar els músculs de l'esquena i aprendre a relaxar-la adequadament.

1. Exercicis d'autoestirament

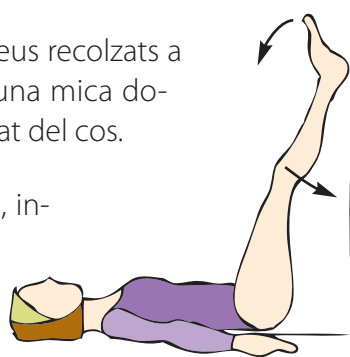
- Ajaguts al terra amb els genolls doblegats i els braços al costat del cos.

Execució: agafau aire i, en expusar-lo, intentau aplanar la columna lumbar al terra (1), apropau la barbeta al pit (2) i abaixau les espatlles per intentar tocar el terra.



- Ajaguts al terra amb els peus recolzats a la paret amb els genolls una mica doblegats i els braços al costat del cos.

Execució: en expulsar l'aire, intentau mantenir la zona lumbar en contacte amb el terra i la barbeta pròxima al pit. Intentau estirar els genolls i dirigir la punta dels peus cap al nas.

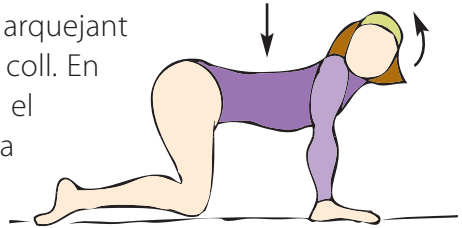


2. Exercicis de flexibilització

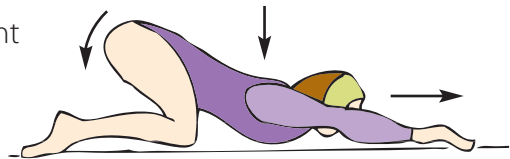
Per millorar la mobilitat i evitar rigideses articulars:

- De grapes

Execució: agafau aire arquejant l'esquena i flexionant el coll. En expulsar l'aire, invertiu el moviment de l'esquena aixecant el cap.



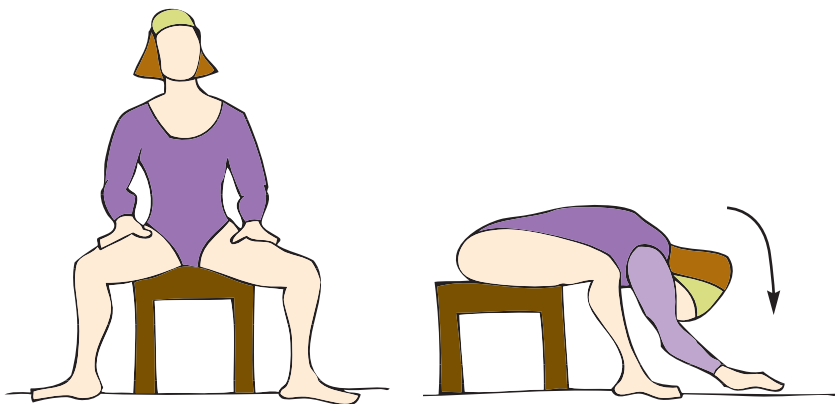
- Asseguts damunt els talons amb els braços estirats



Execució: en expulsar l'aire, intentau créixer estirant els braços amb el cap enmig.

- Asseguts a una cadira amb les cames separades

Execució: deixau caure el cos cap endavant entre les dues cames i amb els braços i el cap relaxats. Manteniu la posició durant uns 30 segons i respireu de forma relaxada.



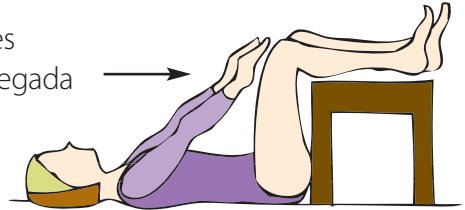
3. Exercicis de tonificació

Per reforçar els músculs més necessaris:

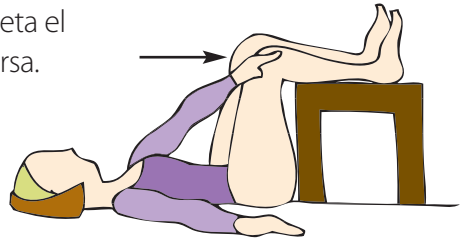
3.1. Abdominals

Ajaguts en terra, amb les cames damunt una cadira amb els genolls en angle recte:

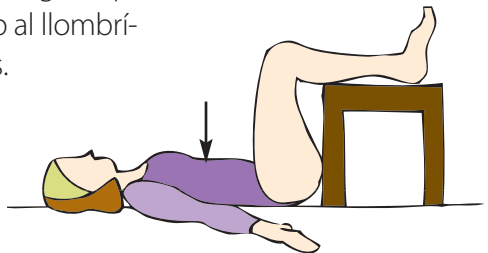
- Estrenyeu amb les dues mans els genolls a la vegada durant 6 segons; descansau 6 segons. Repetiu l'exercici deu vegades.



- Estrenyeu amb la mà dreta el genoll esquerre i viceversa. 6 segons de contracció, 6 segons de descans. Deu repeticions.



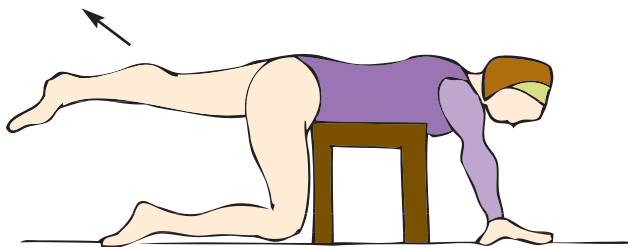
- Intenteu dirigir el llombrígol cap al terra i les costelles cap al llombrígol, durant 10 segons. Repeticions de 6 segons.



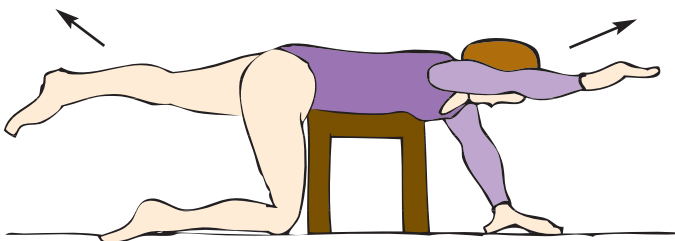
3.2. Paravertebrals

De grapes amb una cadira davall la panxa (posau coixins davall la panxa i els genolls):

- Estirau una cama i manteniu-la així durant 6 segons. Abaixau-la i aixecau l'altra cama altres 6 segons. Heu de fer deu repeticions de cada una.

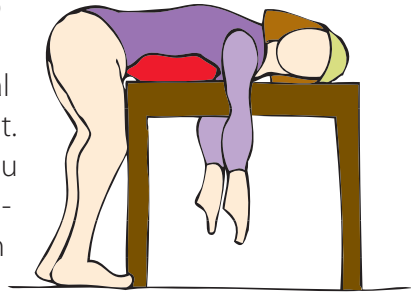


- Estirau una cama i el braç contrari a la vegada durant 6 segons mantenint i descansant. Després, canviau de costat, fins a completar deu repeticions de cada.

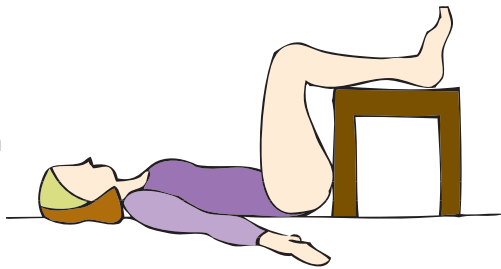


4. Exercicis de relaxació

- Tombau-vos de panxa damunt una taula, amb un coixí davall. Amb el cap relaxat i els braços al costat del cos o penjant. Les cames també les heu de tenir relaxades. Manteniu la postura un mínim de 5 minuts.



- Tombau-vos en terra d'esquena amb una cadira davall les cames i amb els braços al llarg del cos adoptant una postura còmoda. Manteniu la postura durant 5 minuts.





Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria d'Afers Socials,
Promoció i Immigració
Direcció General d'Atenció a la Dependència
<http://aferssocials.caib.es>