

## VULL SENTIR-ME MILLOR EM SENT VELL



### QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

Amb el pas del temps, inevitablement el cos va canviant i és normal no tenir l'energia i el vigor de l'adolescència.

Sentir més cansament, dolor o no poder realitzar certes activitats que abans sí que feies és una conseqüència ineludible d'envellir. Són pèrdues que cal acceptar sense enfadar-se per adaptar-se a aquesta etapa, evolucionar i treure el major profit de la vida que queda per viure. També hi ha guanys que cal aprendre a descobrir.

### ¿ COM AFRONTAR-HO?

Acceptar els límits no és rendir-se. Requereix la màxima intel·ligència per descobrir coses noves que et facin sentir bé.

Entiende que es algo por lo que todo el mundo pasa y tu experiencia y ejemplo será fundamental para otras personas. Es una nueva oportunidad para demostrar tu valía. Entén que tothom hi passa i la teva experiència i exemple serà fonamental per a altres persones. És una nova oportunitat per demostrar la teva vàlua.

Envellir és sinònim d'aprendre i d'ensenyar. Com tot aprenentatge i mestratge, et dona l'oportunitat de desenvolupar noves capacitats i interessos. Explorar això pot ser una gran aventura! No oblidis qui has estat, envolta't de les persones que estimes i mantingues el cos i la ment actius: llegeix, passeja, ves al cinema...

### SUGGERIMENTS ÚTILS

- ➡ Per sentir-te bé, és important menjar bé i gaudir-ne, fer activitat física ajustada a les teves possibilitats, mai no és tard per deixar de fumar (tenguis l'edat que tenguis) i evitar el consum d'alcohol. A "Vull estar millor" t'oferim informació i eines per aconseguir-ho.
- ➡ Al teu barri o municipi s'organitzen moltes activitats que et poden ajudar a conèixer gent i sentir-te millor.

### QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

Si aquests consells no t'ajuden, i continues sentint-te malament i trist constantment pel que fa a la teva edat i com t'afecta aquesta, consulta el metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.