

**+ petits**  
**Consells**  
**per a grans**  
**Persones**



Editorial  
Mediterrània



Fundació  
MOSSOS  
d'ESQUADRA

Fa temps que vam deixar enrere aquella època de la pandèmia de la COVID-19 que va deixar en el nostre record moltes històries de superació, de solidaritat i de lluita incansable per la vida. Un dels col·lectius més perjudicats va ser el de les persones més grans. En aquell moment, i amb la finalitat d'ajudar-les, les mosses i els mossos vam tenir l'enorme privilegi de poder-nos apropar a elles i alegrar-los i il·luminar-los una mica les cares quan les vam visitar a les seves residències, i els hi vam lliurar el llibre Petits consells per a grans persones.

Aquella edició va suposar un bri d'il·lusió i esperança i va esdevenir un document pràctic de lectura i consulta. Una vegada recuperada la normalitat, volem reafirmar el nostre compromís amb les persones grans amb la creació d'aquesta segona edició.

Un dels pilars fonamentals de la Fundació Mossos d'Esquadra és la promoció de la cultura de la seguretat i de la prevenció vers la ciutadania i, amb especial atenció, els col·lectius més vulnerables. En la línia d'ajudar aquests col·lectius, us presentem aquest projecte fet amb molta estimació i amb la participació professional i entusiasta de moltes persones, entitats i empreses que hi han col·laborat aportant-hi el seu coneixement i els seus consells.

El nostre compromís és seguir contribuint per la qualitat de vida i per la seguretat de les persones grans avui, demà i sempre.

Per tot això i molt més, dediquem aquest treball a totes les **persones grans** que dia rere dia ens demostreu que sou unes **grans persones**.

 **petits**  
**Consells**  
**per a grans**  
**Persones**

# Vida activa

Cal que tinguem present que no hem d'abandonar la pràctica esportiva perquè envellim, sinó que envellim per la manca d'activitat física. Cal tenir en compte la quantitat de beneficis que comporta l'activitat física.

## Físics

- Millora de la força, flexibilitat, coordinació i equilibri.
- Excel·lent factor de prevenció de malalties.



Activeu el vostre cos fent 30 minuts d'exercici lleuger diari com ara natació, passejar o anar en bicicleta.

## Psicològics i emocionals

- Millora de l'autoconfiança, la seguretat i serenitat.
- La pràctica esportiva genera una millor autoestima.



Augmenteu el vostre benestar emocional detectant diàriament els objectius que hàgiu assolit, celebren-los i reconeixeu-los com a vostres.

## Cognitius

- Millora de la memòria, atenció i planificació.
- Millora del procés d'envelliment cerebral.



Estimuleu la vostra ment escoltant música, llegint o jugant a jocs de taula.

## Socials

- Millora de la interacció social i les relacions interpersonals.
- L'activitat física contribueix a tenir més autonomia personal.



Relacioneu-vos amb els altres participant en activitats en grup, fent caminades o balls populars.



# La ment i el cos en forma

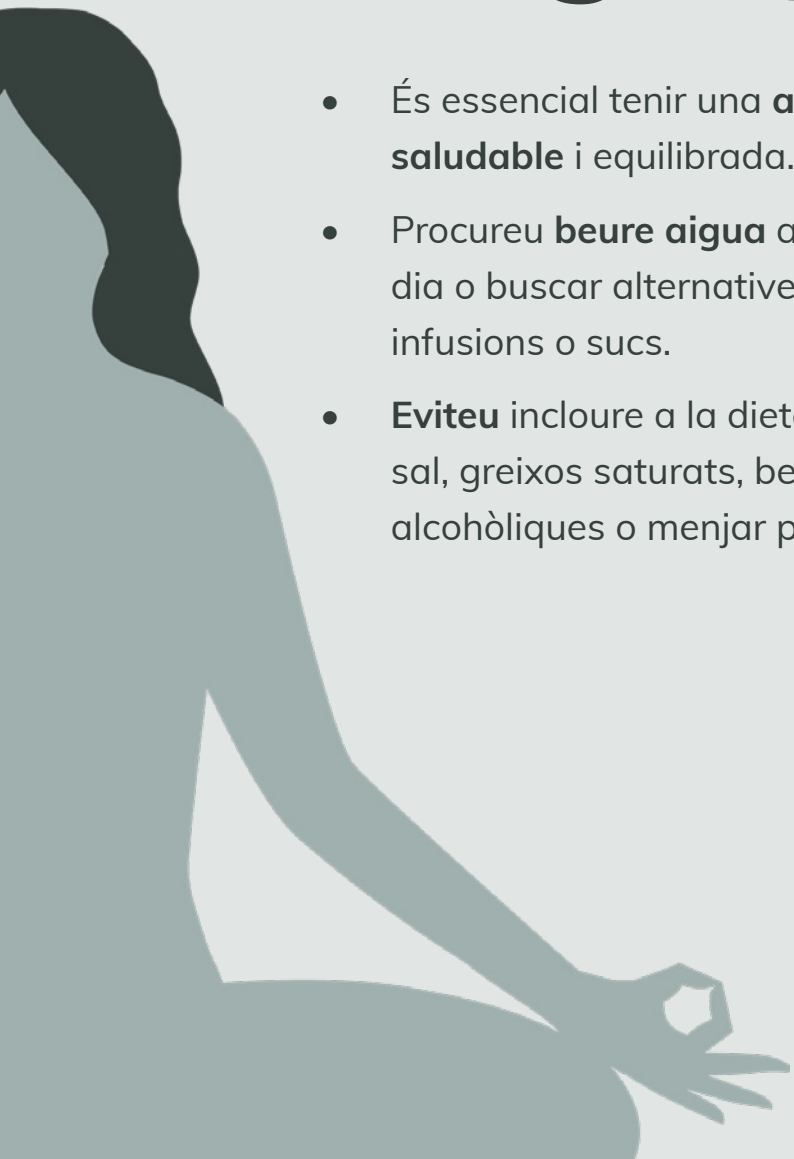
Amb el pas dels anys es produeixen alguns canvis en la nostra activitat cognitiva: necessitem més temps per aprendre coses noves i la memòria és més fràgil. Hi ha petites pèrdues de memòria, normals en l'envelliment, com ara oblidar on heu deixat algun objecte. Aquestes situacions són normals, però això no vol dir que no s'hi hagi de fer res.

## Cos

- És essencial tenir una **alimentació saludable** i equilibrada.
- Procureu **beure aigua** al llarg del dia o buscar alternatives com ara infusions o suc.
- **Eviteu** incloure a la dieta molta sal, greixos saturats, begudes alcohòliques o menjar precuinat.

## Ment

- El **contacte interpersonal** és un dels mètodes més senzills i naturals per estimular la nostra ment.
- Eviteu caure en una rutina i proveu **noves activitats** i desafiaments per despertar la ment.
- A la majoria de pobles i ciutats podeu trobar algun casal d'avis, centre cívic, etc. per assistir a classes de **manteniment de la memòria**. També podeu llegir, escriure, cosir, fer mots encreuats o sudokus.
- Interesseu-vos per activitats culturals o d'oci i **aprendre coses noves** us ajudarà a mantenir la ment en forma.





## Activitat

Practiqueu ioga per aprendre a gestionar les emocions.



1



2



3



4



1



2

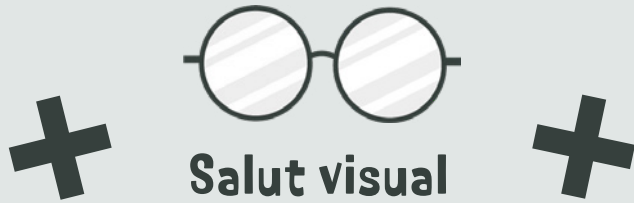


3



4

# Consells de salut visual i auditiva



- **TV:** manteniu sempre una distància prudencial entre els ulls i la TV, idealment de 2 a 3 metres.
- **Lectura:** manteniu una distància de dos pams entre els ulls i el llibre. Llegiu en un entorn ben il·luminat i feu pauses curtes cada mitja hora per relaxar els ulls.
- **Aire lliure:** utilitzeu ulleres de sol per protegir els ulls de les radiacions solars ultraviolades.
- **Conducció:** utilitzeu sempre les ulleres amb la graduació necessària i amb vidres antireflectors.
- **Ulleres:** quan no les utilitzeu, gardeu-les en un estoig per protegir-les de danys i ratllades.
- **Llum:** assegureu-vos que el vostre entorn estigui ben il·luminat. Eviteu llums massa brillants o molt tènues.
- **Revisió:** visiteu un oftalmòleg o òptic optometrista regularment. Aquestes revisions són bàsiques per detectar i tractar a temps qualsevol problema visual.

- **Cuideu-vos les orelles:** no utilitzeu bastonets per netejar-les perquè poden empènyer la cera cap a dins i causar problemes. Feu servir un drap humit només per la part externa de l'oïda.
- **Utilitzeu taps:** sigui a la platja o a la piscina Arte decoratiu per prevenir infeccions.
- **Protegiu-vos del soroll:** l'exposició prolongada a sons forts pot causar danys auditius permanents. Utilitzeu protectors auditius en tallar gespa o fer servir eines elèctriques, i si escolteu música amb auriculars, no augmenteu el volum més enllà del 60%.
- **Feu exercicis:** identifiqueu els diferents sons al vostre voltant per mantenir la vostra oïda en forma.
- **Feu revisions periòdiques:** és important revisar les oïdes cada any per controlar la pèrdua d'audició.
- **Audiòfons:** si noteu que la vostra audició disminueix, fer servir audiòfons millorarà la vostra capacitat d'escoltar i comunicar-vos.



## Activitat

Digueu en veu alta la paraula corresponent a cada sentit.



### Oïda

Una bona oïda contribueix a la nostra salut cognitiva. És important fer revisions de prevenció i seguiment.

\_\_\_\_\_



### Vista

Acudiu a l'oftalmòleg habitualment per tenir un bon control de la salut visual i reduïu el risc a patir malalties relacionades amb la visió.

\_\_\_\_\_



### Tacte

Les nostres mans són el contacte directe amb el món i les veus tota l'estona. Porteu-les hidratades i cuidades, com un reforç de l'autoestima.

\_\_\_\_\_



### Gust

És essencial rentar-se les dents o la dentadura postissa cada dia. Mengeu sovint plats o aliments que us agradin, però no oblideu anar al dentista.

\_\_\_\_\_



### Olfacte

Recordem el 2% del que escoltem i el 34% del que olorem. Feu servir l'olfacte per revivre grans moments i crear-ne de nous.



16. lluny

1. àcid

18. bronzit

13. suau

5. ràdio

12. llum

4. abraçada

7. vellut

2. campana

3. paisatge

6. colònia

9. dolç

8. foscor

15. amarg

10. romaní

11. salat

19. seda

14. silenci

17. ram de flors

# Salut emocional

Les persones que gaudeixen d'una bona salut emocional se senten a gust amb elles mateixes. Tenir una bona salut emocional no significa estar feliç tot el dia. Les persones emocionalment sanes també senten ira o tristesa, però saben com gestionar-ho o demanar ajuda quan els sobrepassen.

## Alguns **signes d'alerta**:

- Insomni, fatiga i problemes físics.
- Canvis d'humor, ansietat, estrès.

Sigueu conscients de les vostres emocions. Parleu amb les persones properes sobre com us sentiu. Parlar-ne us permetrà sentir-vos acompanyats amb el vostre entorn.

Les **activitats significatives** són aquelles que tenen un valor especial per a nosaltres, ens permeten estar connectats amb la vida i donen sentit a qui som. **Pregunteu-vos** què és important per a vosaltres i feu cada dia activitats que vagin en consonància amb el vostre propòsit de vida.

Una de les maneres de potenciar l'alegria és a través del record. No tingueu por de recordar les amistats, l'amor que heu sentit i els bons moments del passat. Altres maneres de sentir aquesta felicitat poden ser escoltant música, mirant àlbums de fotografies i compartint anècdotes d'anys enrere.

La pèrdua d'algunes persones en aquesta etapa de la vida és inevitable i hi ha un risc més gran de sentir-se sol. **La participació en activitats comunitàries** promou un sentit de cohesió, benestar i pertinença que dona sentit a tots els àmbits de la vida i n'augmenta la qualitat.

En definitiva, **connecteu-vos a la vida!**

# Seguretat ciutadana

## Al domicili

- Recordeu **no obrir la porta a persones desconegudes** al domicili.
- **Tanqueu la porta amb clau** en sortir de casa i, si és possible, **instal·leu mesures de seguretat i protecció**: finestres, balcons, sistemes d'alarma, reixes, detectors de fum, càmeres de vídeo seguretat, etc.
- **Eviteu donar informació** sobre els objectes de valor que teniu a casa.
- **No tingueu molts diners a casa** ni objectes de valor i, si algú entra a casa, no toqueu res i aviseu la policia.
- **No faciliteu dades de cap tipus** (personal i/o bancàries), ni signeu cap document si no n'esteu segurs. Si cal, demaneu assessorament a alguna persona de confiança.
- **Tingueu cura amb les empreses de serveis** que truquen per oferir contractes avantatjosos.

## Al carrer

- **Eviteu portar a sobre molts diners**, joies o objectes de valor ni fer-ne ostentació.
- Feu servir **bosses de mà** convenientment tancades, si pot ser creuades al davant del cos i amb un sistema de tancament segur.
- Mentre compreu o esteu a qualsevol lloc, especialment si hi ha moltes persones o esteu en un transport públic, **no perdeu de vista la bossa de mà**, el carretó o el cabàs.
- **Desconfieu de persones excessivament servicials** que us vulguin regalar coses o de persones que demanin alguna informació (per exemple una adreça) o us intentin distreure amb qualsevol pretext (donant-vos un cop, tacant-vos la roba i després oferint-se per netejar-la, fent-se passar per coneguts, etc).
- Si sospiteu d'alguna **persona que us està seguint**, entreu a un establiment.

# Mobilitat segura

## Seguretat viària

- No conduïu si us sentiu cansats o no us trobeu bé. Presteu **atenció**, als efectes secundaris de la medicació.
- Tant si conduïu com si us porten, poseu-vos sempre el **cinturó de seguretat**.
- Eviteu **distraccions**, com ara l'ús del mòbil i manteniu-vos **concentrats** en la conducció.
- En cas de fer viatges més llargs, porteu sempre una **ampolla d'aigua** al vehicle.

## Seguretat personal

- A les àrees de servei, no perdeu de vista el vostre cotxe.
- **Desconfieu** dels conductors que us facin senyals perquè us atureu.
- No deixeu res de **valor** dins del vehicle.
- Intenteu aparcar el vehicle en llocs il·luminats.
- En cas que trobeu algun cotxe forçat, no toqueu res i truqueu al **112**.



## Seguretat al transport públic

- Quan aneu en transport públic, agafeu-vos a les **barres de subjecció** i vigileu amb les **arrencades** i les **frenades**.
- Si ho necessiteu, feu ús dels **seients reservats** per a persones grans, embarassades o persones amb diversitat funcional.
- No us apropieu gaire a la via del tren o del metro mentre espereu que arribi.

## Seguretat al carrer

- Presteu **atenció** i **respecteu** el carril bici en circular per la vorera.
- En cas de dificultats en la mobilitat, **utilitzeu un bastó** quan sortiu al carrer.
- És crucial que, us assegureu de ser **visibles** en circular per la via pública, en condicions de poca il·luminació, per garantir la vostra **seguretat**, una bona eina per aconseguir-ho, són els reflectors.



## Activitat

Relaciona cada vehicle amb el seu objecte.



Autobús



Cotxe



Tren



Bicicleta



Vianants



Pas de vianants



Estació de tren



Cinturó de seguretat



Seients reservats



Carril bici

# Seguretat a Internet

Tot i que molts de nosaltres no hem nascut en l'era digital, cada vegada som més els qui ens interessem per les noves tecnologies. Tot i així, quan comencem a endinsar-nos en el món d'Internet, moltes vegades en desconeixem els riscos.

## Contrasenya segura



- Reviseu si les vostres contrasenyes són prou llargues (mínim de 8 caràcters).
- No utilitzeu les mateixes contrasenyes en diferents llocs.



## Notícies falses i rumors

- Eviteu compartir contingut com ara missatges, imatges o notícies que puguin provocar alarma social.
- Comproveu amb les fonts oficials la informació que us arriba.

## Evitar estafes



- Els estafadors us poden fer creure que heu rebut un e-mail d'una persona de confiança o entitat social.
- Davant d'un correu o SMS desconegut, contacteu amb la persona o l'entitat oficial i sobretot no descarregueu cap arxiu i no cliqueu res.
- No doneu mai informació personal per telèfon (a bancs o companyies elèctriques o gas).

## Wifi segura



- Eviteu connectar-vos a xarxes wifi desconegudes o sense contrasenya.
- No intercanvieu informació privada en xarxes no fiables.
- Tanqueu la sessió quan us connecteu des d'una xarxa pública.
- No és necessari que la wifi del dispositiu estigui sempre activada. Apagueu-la quan no la feu servir.



## Activitat

Averigua la paraula adequada.

1. Màquina electrònica que es va inventar després de la màquina d'escriure.

.....

2. Ocupar el lloc d'algú, defraudant-li el dret.

.....

3. Tecnologia sense fils que permet accedir a Internet sense cables.

.....

4. Persona que troba constantment noves maneres de robar diners.

.....

5. Paraula secreta per entrar al correu electrònic.

.....

6. Relat periodístic, oral o escrit, que narra un fet d'actualitat.

.....

7. Absència de perill o de mal.

.....

8. Operació que es fa per connectar un aparell a la xarxa elèctrica.

.....

9. Allò que busquem als diaris o als telenotícies.

.....

10. Xarxa pública i global d'ordinadors que estan connectats entre si.

.....

# Seguretat en entitats bancàries

## Al caixer o al banc

- Mentre feu gestions al caixer o a l'oficina bancària, procureu que **no se us acosti ningú** mentre traieu diners.
- En teclejar el **número secret**, tapeu-lo amb la mà.
- En acabar, no deixeu el **comprovant** dins el caixer ni el llenceu a la paperera.
- **Eviteu anotar el número secret** a la llibreta o a la targeta bancària, en cas de robatori, podrien fer-lo servir.
- Si es possible, procureu utilitzar els **caixers exteriors** ja que en cas d'incident es pot socórrer més ràpidament la víctima i donat el cas, fins i tot, es pot obtenir informació visual de l'autor per part de testimonis.
- Si heu de retirar una quantitat important de diners en efectiu, és recomanable que **algú de confiança us acompanyi** i que guardeu els diners en un lloc segur.
- Si sospiteu d'alguna cosa que **tapa les finestretes del caixer** o que pot estar manipulat, aviseu la policia i contacteu amb l'entitat bancària.
- Comproveu que **cap desconegut us segueixi** fins a casa, vulgui entrar amb vosaltres al vestíbul de l'edifici o truqui a la porta poc després amb qualsevol excusa.





## Activitat

Trobeu les paraules dins la sopa de lletres.

1. Caixer \_\_\_\_\_
2. Robatori \_\_\_\_\_
3. Policia \_\_\_\_\_
4. Incident \_\_\_\_\_
5. Efectiu \_\_\_\_\_
6. Banc \_\_\_\_\_
7. Seguretat \_\_\_\_\_
8. Comprovant \_\_\_\_\_
9. Crèdit \_\_\_\_\_
10. PIN \_\_\_\_\_

A	R	L	I	J	Q	A	W	U	C	T	P	I	N
D	O	A	H	K	S	H	S	R	H	G	J	T	J
E	B	R	C	R	E	D	I	T	U	J	E	D	A
T	A	S	E	O	U	T	T	T	B	A	N	C	H
C	T	A	O	N	D	A	R	O	H	A	S	C	F
C	O	M	P	R	O	V	A	N	T	L	E	A	I
I	R	C	H	I	T	P	B	O	E	Ç	G	T	O
T	I	E	J	C	O	O	R	E	S	A	U	R	T
A	L	G	O	G	A	L	R	G	T	D	R	P	E
E	T	J	K	I	R	I	T	N	R	O	E	R	F
N	A	C	R	O	S	C	X	M	V	R	T	S	E
B	E	S	B	A	R	I	N	E	E	R	A	F	C
C	C	H	A	R	A	A	I	C	R	A	T	O	T
T	I	N	C	I	D	E	N	T	R	A	I	C	I
T	A	E	S	D	D	E	S	G	T	S	O	T	U

# Feu-vos la vida més fàcil

La **teleassistència** és un servei d'assistència 24 hores per demanar ajuda en situacions d'emergència. A mesura que ens fem grans és habitual tenir algunes pèrdues de memòria. Serà important que utilitzeu un **calendari** o **agenda** per apuntar-vos les cites o aniversaris, **feu còpies de les claus**, utilitzeu un **clauer** gros i tingueu una **capsa** per a les pastilles ordenada segons els dies i els àpats.

## Habitació

- La **cadira vàter** és una bona solució per a aquelles persones que tenen problemes de mobilitat o d'incontinència.
- A l'hora de vestir-se també es fan evidents algunes limitacions en la mobilitat. Si és el vostre cas, compreu-vos **roba còmoda i fàcil de posar**. Podeu utilitzar un calçador amb mànec llarg per posar-vos les sabates.

## Bany

- A la dutxa hi podeu posar una **cadira o tamboret** per evitar estar-vos drets i per facilitar l'entrada i sortida.
- A la banyera podeu fer servir una **cadira giratòria** o una fusta de banyera que permeten entrar i sortir asseguts.
- Les **barres de subjecció** són una solució senzilla i segura per facilitar l'autonomia. Eviteu les barres que s'agafen amb ventosa, no són segures.

## Cuina

- Mantenir els productes de neteja i els medicaments, **fora de l'abast**.
- Evitar deixar els **mànecs de les paelles i olles** cap enfora, per prevenir accidents per cops o vessaments.
- Tenir precaució en utilitzar **electrodomèstics** com el forn, l'estufa i el microones.
- És recomanable tenir fogons de vitroceràmica o **inducció**. En cas de tenir cuina de gas, extremeu la precaució.



# I no oblideu...

## Relacionar-vos \_\_\_\_\_

- Parleu amb la família.
- Cuideu els amics de sempre.
- Feu voluntariat.
- Passeu temps amb altres persones.

## Cuidar-vos i cuidar als altres \_\_\_\_\_

- Ajudeu a qui pot necessitar-vos.
- Preocupeu-vos pels veïns.
- Demaneu ajuda si esteu sols.
- Aviseu al vostre entorn si algú està sol.

## Activar-vos \_\_\_\_\_

- Camineu i feu exercici físic.
- Escolteu música i llegiu.
- Dibuixeu o feu manualitats.
- Aneu al cinema/teatre i aneu de viatge.

## I no menys important \_\_\_\_\_

- Tingueu un animal de companyia.
- Arregleu-vos per anar a passejar.
- Mireu-vos al mirall i digueu “Soc el/la millor!”.
- En general, tingueu el cor obert. 😊

## Connectar-vos \_\_\_\_\_

- Feu nous amics i amigues.
- Estigueu contents per viure i respirar.
- Utilitzeu xarxes socials.
- Jugueu a jocs de taula amb amics.



# Telèfons d'emergència

**112**

**Número  
d'emergències**

**061**

**Consells i informació  
de salut**

**900 900 120**

**Línia d'atenció contra  
la violència masclista**

altres línies

Línia 1 \_\_\_\_\_

Línia 2 \_\_\_\_\_

Línia 3 \_\_\_\_\_

## Solucionari...

### Consells de salut visual i auditiva

- Oïda- 2, 5, 14, 18.
- Vista - 3, 8, 12, 16.
- Tacte- 4, 7, 13, 19.
- Gust- 1, 9, 11, 15.
- Olfacte - 6, 10, 17.

### Salut emocional

1. Mens sana in corpore sano.
2. De dos mals, el més petit.

### Mobilitat segura

- Autobús - Seients reservats.
- Cotxe - Cinturó de seguretat.
- Tren - Estació de tren.
- Bicicleta - Carril bici.
- Vianants - Pas de vianants.

### Seguretat a internet

1. Ordinador.
2. Suplantació.
3. WiFi.
4. Estafador.
5. Contrasenya.
6. Notícia
7. Seguretat.
8. Conexio.
9. Informació.
10. Internet.

### Seguretat a entitas bancàries

A	R	L	I	J	Q	A	W	U	C	T	P	I	N
D	O	A	H	K	S	H	S	R	H	G	J	T	J
E	B	R	C	R	E	D	I	T	U	J	E	D	A
T	A	S	E	O	U	T	T	T	B	A	N	C	H
C	T	A	O	N	D	A	R	O	H	A	S	C	F
C	O	M	P	R	O	V	A	N	T	L	E	A	I
I	R	C	H	I	T	P	B	O	E	Ç	G	T	O
T	I	E	J	C	O	O	R	E	S	A	U	R	T
A	L	G	O	G	A	L	R	G	T	D	R	P	E
E	T	J	K	I	R	T	N	R	O	E	R	F	
N	A	C	R	O	S	C	X	M	V	R	T	S	E
B	E	S	B	A	R	I	N	E	R	A	F	C	
C	C	H	A	R	A	A	I	C	R	A	T	O	T
T	I	N	C	I	D	E	N	T	R	A	I	C	I
T	A	E	S	D	D	E	S	G	T	S	O	T	U

# Col·laboracions i agraïments

Amb el patrocini de



HIKVISION



Amb la col·laboració de



## mossos d'esquadra



Àrea de Responsabilitat Social Corporativa (CGRIP)  
Divisió de Proximitat, Atenció a les Víctimes i Menors (CSSE)  
Comissaria General de les Tecnologies de la Informació  
i la Comunicació (CGTIC)

© Fundació Mossos d'Esquadra  
© Direcció, disseny i coordinació:  
Editorial Mediterrània, S.L.  
Juny de 2024  
Dipòsit Legal: B 9647-2024  
Impressió: Grupo Ormo  
Imprès a Catalunya

C. Iradier 9-11  
08017 Barcelona  
fundacio@fundaciomossos.cat  
www.fundaciomossos.cat



Editorial  
**Mediterrània**



@EditorialMediterrania



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



[editorial@editorialmediterrania.com](mailto:editorial@editorialmediterrania.com)



**Fundació  
MOSSOS  
d'esquadra**



@fundaciomossos



[www.fundaciomossos.cat](http://www.fundaciomossos.cat)



[fundacio@fundaciomossos.cat](mailto:fundacio@fundaciomossos.cat)