



# 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.

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

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.

Som conscients que aquesta publicació és 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 no és només això. Aquesta **guia** és, en el fons, 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

<b>Consells dirigits als cuidadors principals de persones en situació de dependència</b> .....	9
a) No oculteu la malaltia o la discapacitat .....	10
b) Sol·licitau informació .....	10
c) Demanau ajuda a altres familiars .....	11
d) Dormiu el temps suficient .....	12
e) Teniu cura de vos mateix .....	13
f) Expressau els vostres sentiments .....	15
g) Intentau entendre la conducta de la persona en situació de dependència .....	16
h) Senyals d'alarma .....	17
<b>Recordau...</b> .....	19
<b>Com tenir cura de la persona en situació de dependència</b> .....	20
<b>Consells pràctics en l'atenció de persones en situació de dependència</b> .....	22
<b>Els drets dels cuidadors</b> .....	25
<b>Els drets de les persones en situació de dependència</b> .....	26

<b>Taula d'exercicis de relaxació per al cuidador principal</b> .....	29
1. Exercicis d'autoestirament .....	30
2. Exercicis de flexibilització .....	31
3. Exercicis de tonificació .....	33
4. Exercicis de relaxació .....	35
<b>Adreces d'interès de serveis socials</b> .....	39
<b>Adreces d'Interès d'associacions de familiars afectats</b> .....	47

*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 anomenem **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.

### *b) Sol·liciteu 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) Demaneu 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 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 vos 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.

- **Planificau 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 convenient 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 inadeguada.

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·licitau informació.
- Demanau ajuda als altres: professionals, amics i familiars.
- Planificau el futur.
- Cercau temps lliure per a vós.
- Evitau 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 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 persones 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):

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

### 2. Deambulació:

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

### 3. Alimentació:

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

### 4. Habitatge:

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

### 5. Trastorn de son:

- Creau un ambient adequat, ventilat, tranquil, sense renous, que només s'utilitzi per dormir.
- 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 disculpat 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.
8. Dret a rebre l'ajuda física que requereixen respectant els seus costums i preferències.

## 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.

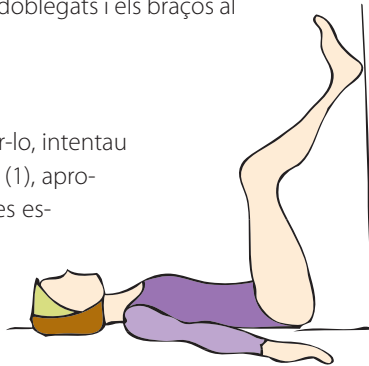
### Exercicis d'autocura de l'esquena

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

## 1. Exercicis d'autorestirament

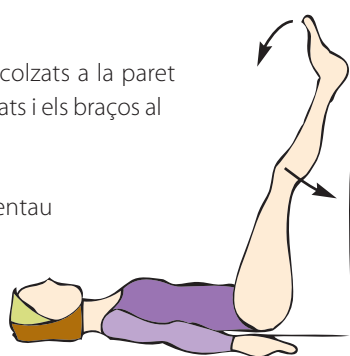
- Ajaguts al terra amb els genolls doblegats i els braços al costat del cos.

**Execució:** agafau aire i, en expulsar-lo, intenteu 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, intenteu mantenir la zona lumbar en contacte amb el terra i la barbeta pròxima al pit. Intenteu estirar els genolls i dirigir la punta dels peus cap al nas.

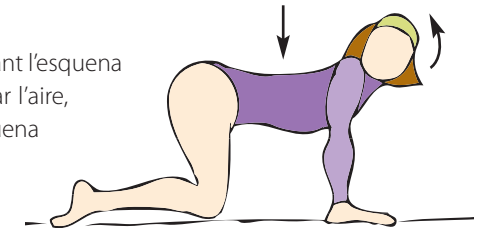


## 2. Exercicis de flexibilització

Per millorar la mobilitat i evitar rigideses articulars:

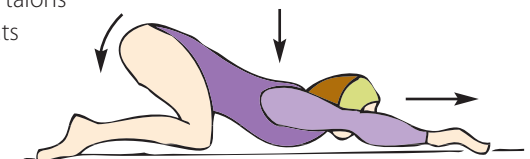
- De grapes

**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

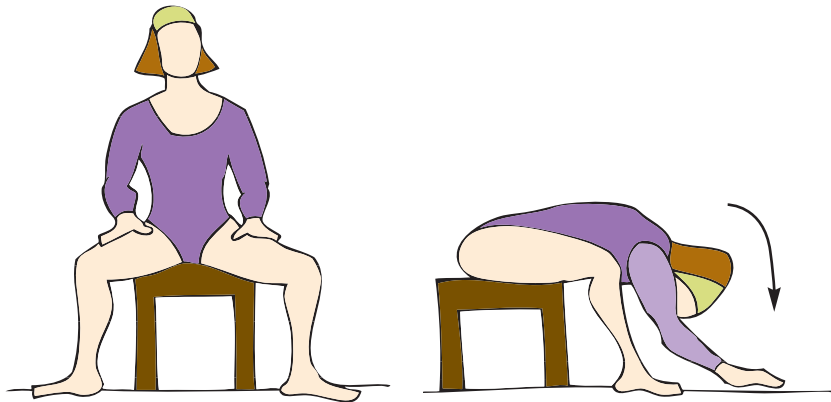
**Execució:** en expulsar l'aire, intenteu créixer estirant els braços amb el cap enmig.





- 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 respirau de forma relaxada.



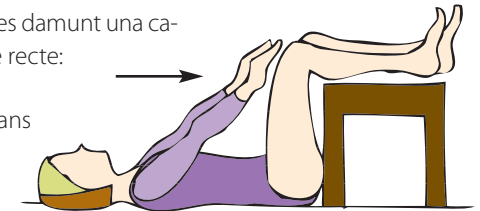
### 3. Exercicis de fonificació

Per reforçar els músculs més necessaris:

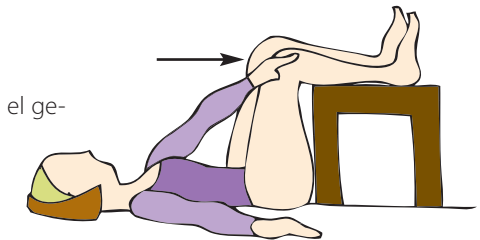
#### 3.1. Abdominals

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

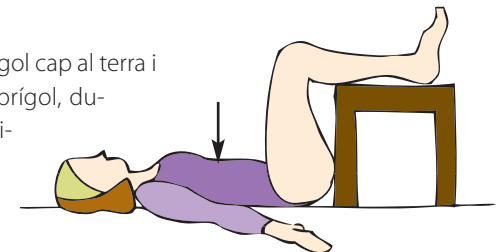
- Estrenyeu amb les dues mans els genolls a la vegada durant 6 segons; descansau 6 segons. Repetiu l'exercici deu vegades.



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



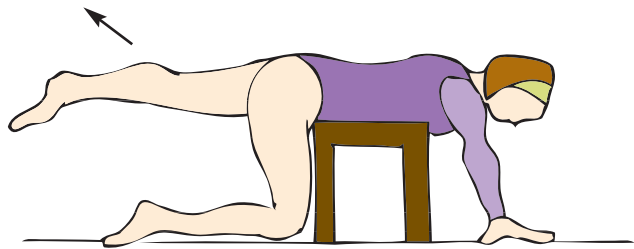
- Intentau dirigir el llombrígol cap al terra i les costelles cap al llombrígol, durant 10 segons. Repeticions de 6 segons.



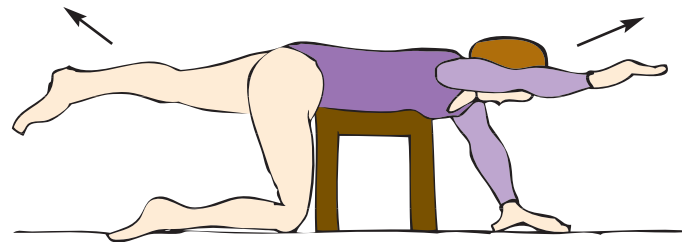
### 3.2. Paravertebrals

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.

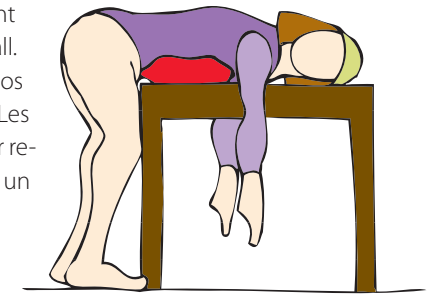


- Estirau una cama i el braç contrari a la vegada durant 6 segons mantenint i descansant. Després, canviau de costat, fins a completar deu repeticions de cada.



### 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.



*Adreçes d'interès*

## Adreces d'interès de serveis socials

### Govern de les Illes Balears

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

#### PALMA:

Av. d'Alemanya, 6, dreta · Tel. 971 17 70 05

C. de Morlà, 15 · Tel. 971 78 00 96

#### MANACOR:

C/ Nou, 19 baixos · Tels. 971 84 61 76 i 971 84 61 87

#### INCA:

Av. del Raiguer, 95, baixos · Tel. 971 50 17 32

### Consell Insular de Mallorca

Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS)  
C/ del General Riera, 67 · Tel. 971 76 33 25

Ajuntament	Adreça	Telèfon
<b>Alaró</b>	Pl. del Rosari, s/n · 07340	971 87 93 69
<b>Alcúdia</b>	C/ dels Abellons, 2 C/ Major, 9 · 07400	971 89 71 11
<b>Algaida</b>	Ctre. de salut: C/ Joan Alcover, 5-7 · 07210 ajuntament	971 66 57 10 971 12 50 76 971 12 53 35
<b>Andratx</b>	Av. de la Cúria, 1 · 07150	971 62 80 00 (Ext 9104)
<b>Ariany</b>	C/ Major, 19 · 07529	971 56 11 82
<b>Artà</b>	Camí de Sant Salvador, s/n Edif. Ses Escoles · 07570	971 83 51 87 971 83 56 24
<b>Banyalbufar</b>	C/ del Comte Sallent, 28 · 07191	971 14 85 80 directe TS 971 61 81 78

Ajuntament	Adreça	Telèfon
<b>Binissalem</b>	C/ de la Concepció, 7 · 07350	971 88 65 29
<b>Búger</b>	Pl. de la Constitució, 1 · 07311	971 51 69 12
<b>Bunyola</b>	C/ de sa Plaça, 4 (Ajuntament)	(UTS) 971 61 36 53
Palmanyola	Pl. d'Andreu Estarelles, s/n (TS) · 07110	971 14 95 80
<b>Calvià</b>	Oficines centrals:	971 13 91 00
	C/ de Julià Bujosa,	971 13 91 77
	C/ del Batlle, 1 · 07184	971 13 26 45
	C/ de Tirso de Molina, 1	971 13 91 73
	local 9 (Magaluf) · 07182	971 13 91 00
	(P. Nova)	971 14 95 80
<b>Campanet</b>	C/ Major, 25 · 07310	971 51 60 05
<b>Campos</b>	Pl. Major, 14 · 07630	971 65 21 43
		(Sa Rapita) 971 64 07 92
<b>Can Picafort</b>	Pl. de l'Enginyer G. Roca, 6 · 07458	971 85 03 10
<b>Capdepera</b>	C/ Nou, 3 · 07580	971 56 30 52
		971 81 92 01
<b>Consell</b>	C/ del Degà Joan Jaume, 1 · 07330	971 62 24 57
		C. dia: 971 62 25 75
<b>Costitx</b>	Pl. de la Mare de Deu, 15 · 07144	971 87 60 68
<b>Deià</b>	C/ del Porxo, 4 · 07179	971 63 90 77
<b>Escorca</b>		971 51 70 05
<b>Esporles</b>	C/ del Canonge Garau, 6 · 07190	
	(ubicat al centre de dia nou)	971 61 18 04
<b>Estellencs</b>	C/ de sa Síquia, 4 · 07192	971 61 85 21
<b>Felanitx</b>	C/ Major, 37 (casa del Mar) · 07200	971 58 26 29
		971 58 41 76
Porto Colom	C/ del Vellmarí, s/n · 07670	971 82 52 39

Ajuntament	Adreça	Telèfon
<b>Fornalutx</b>	C/ del Vicari Solivelles, 1 · 07109	971 63 19 01
		636 61 01 57
		971 63 32 73
<b>Inca</b>	Av. del General Luque, s/n (antic Quarter General Luque) · 07300	871 91 23 71
<b>Lloret de Vistalegre</b>	C/ de la Costa dels Pou, 3 · 07518	971 52 41 89
<b>Lloseta</b>	C/ de Guillem Santandreu, s/n	
	C/ de Ramón y Cajal, 1 (UTS) · 07360	971 51 46 02
<b>Llubí</b>	C/ de Sant Feliu, 13 · 07430	971 85 70 01
<b>Llucmajor</b>	Pl. d'Espanya, 60 · 07620	(ajunt.) 971 66 04 93
	S'Arenal:	
	C/ del Terral, 37 · 07600	971 44 35 78 · 971 66 04 93 971 44 35 78 · 971 44 01 95
<b>Manacor</b>	C/ Major, 23 A, baixos · 07500	971 84 32 30
	Portocristo:	
	C/ del Gual, 31, baixos · 07680	971 82 26 56
<b>Mancor</b>	Pl. de l'Ajuntament, 1 · 07312	971 50 17 76
<b>Marratxí</b>	C/ del Doctor Mariano Gómez Ulla, 2	
	Pont d'Inca	
	baixos esquerra · 07009	971 79 46 43
Sa Cabana	Àrea Benestar Social: C/ de la Cabana, 57 · 07141	
<b>Maria de la Salut</b>	Pl. dels Pou, 13 · 07519	971 52 50 02
		971 52 50 42
<b>Montuiri</b>	Pl. Major, 1 · 07230	971 64 41 25 971 64 41 47
<b>Muro</b>	C/ de Bernat Capó, s/n	
	Pl. del Compte Empúries, 1 · 07440	971 53 79 91
<b>Palma</b>	<b>Regidoria de Serveis Socials</b>	
	Av. de Gabriel Alomar i Villalonga, 18, 1r	971 22 59 00 Ext. 971 22 59 77

Ajuntament	Adreça	Telèfon
<b>Petra</b>	C/ de l'Hospital, 28 · Centre de dia · 07520	971 83 04 41
	(Escoles Velles) C/ de la Font, 1 · 07520	971 83 00 00
		971 83 00 34
<b>Pollença</b> P. Pollença:	C/ de Santo Domingo, 31 · 07460	971 53 14 30
	C/ de Vicenç Buades, s/n · 07470	971 86 71 72
<b>Porreres</b>	Pl. de la Vila, 17 · 07260	971 64 72 21 971 64 71 21
<b>Puigpunyent</b>	Sa Travessia, 1 · 07194	971 61 44 55 (c. salut) 971 14 70 75
<b>Santa Eugènia</b>	Pl. de Bernat de Sta. Eugènia, 7 · 07142	971 14 43 97
<b>Sant Joan</b>	C/ Major, 61 · 07240	971 52 60 03
<b>Sant Llorenç des Cardassar</b>	C/ Major, 7 · 07530	971 56 95 49
	Son Carrió: C/ Major, 7 · 07540	971 56 96 19
	Sa Coma: (unitat básica de salut) C/ de la Mare Selva, 2 · 07687	971 81 20 83
<b>Santanyí</b>	Pl. Major, 12 (ajuntament)	(Adriano) 971 16 32 96
	centre salut Ctra. Cala Figuera, s/n · 07650	(Serv. Socials) 971 65 30 02
	Cala d'Or Av. de Perico Pomar, s/n · 07660	971 65 74 63
<b>Santa Margalida</b>	C/ de Ponent, 10 · 07450	871 85 00 22 619 05 11 36 658 81 34 08
<b>Santa Maria</b>	C/ de Josep Calafat, 1 · 07320	971 14 05 85
<b>Sa Pobla</b>	C/ Curt, 4 · 07420	971 54 21 18 971 54 24 00
<b>Selva</b>	C/ de les Escoles, 5 · 07313	971 87 50 42
<b>Sencelles</b>	Ctre. de salut: C/ de Ramon Llull, s/n · 07140	971 87 23 31 971 87 40 89

Ajuntament	Adreça	Telèfon
<b>Ses Salines</b>	Pl. Major, 1 · 07640	971 64 91 17 971 64 91 25 (C. S. Jordi) 971 16 60 05
<b>Sineu</b>	C/ de Sant Francesc, 10 · 07510	971 52 00 27
<b>Sóller</b>	C/ de l'Hospici, 2 · 07100	971 63 48 36 971 63 07 77
<b>Son Servera</b>	Pl. de Sant Ignasi, 1 · 07550	971 56 70 02
<b>Valldemossa</b>	Nicolau Calafat "Can Flor", 4 · 07170	(TS) 971 61 61 75 (ajunt) 971 61 20 02
<b>Vilafranca de Bonany</b>	Pl. Major, 1 · 07250	971 83 21 06

**Govern de les Illes Balears**  
Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració  
Direcció General d'Atenció a la Dependència  
Av. de Vives Llull, 42 · Tel. 971 35 71 60 · Maó

**Consell Insular de Menorca**  
Pl. de la Biosfera, 5 · 07703 Maó · Tel. 902 35 60 50  
Pl. de la Catedral, s/n · 07760 Ciutadella · Tel. 902 35 60 50

Ajuntament	Adreça	Telèfon
Maó	C/ del Cós de Gràcia, 28 · 07702	971 35 65 10 971 35 67 00
Sant Lluís	C/ de Pere Tudurí, s/n · 07710 (Unitat bàsica salut)	971 15 67 91
Es Castell	Pl. de l'Esplanada, 13, baixos · 07720	971 36 01 14
Alaior	C/ de Santa Rita, 22 · 07730	971 37 85 23
Es Migjorn	C/ Major, 83 · 07749 (Unitat bàsica salut)	971 37 00 75
Es Mercadal	C/ del Metge Camps, 20 · 07740 (Unitat bàsica salut)	971 37 55 42
Ferrieres	C/ del Bisbe Sever 3 · 07750 (Unitat bàsica salut)	971 37 36 70
Ciutadella	Camí de Maó, 102 · 07760 (Ca Sa Milionària)	971 48 06 04 971 48 05 01

**Govern de les Illes Balears**  
Conselleria d'Afers Socials, Promoció i Immigració  
Direcció General d'Atenció a la Dependència  
C/ del Bisbe Abad y Lasierra, 47 · Tel. 971 19 38 30 · Eivissa

**Consell Insular d'Eivissa**  
Av. d'Espanya, 49 · 07800 Eivissa · Tel. 971 19 59 00

Ajuntament	Adreça	Telèfon
<b>Eivissa</b>		
Eixample	C/ de Fra Vicent Nicolau, 7, 1r · 07800	971 31 06 01
Sa Miranda	C/ de sa Miranda, 10, baixos · 07800	971 31 30 66 971 31 32 19
Ponent	C/ de Formentera, 11, baixos · 07800	971 39 48 91
<b>Santa Eulària des Riu</b>	C/ de Marià Riquer Wallis, 4, 4t · 07840	971 33 28 00
<b>Sant Josep de Sa Talaia</b>	C/ del Consultori, 1, 1r · 07830	971 80 09 65
<b>Sant Antoni de Portmany</b>	C/ de Cervantes, 25, baixos · 07820	971 34 00 03
<b>Sant Joan de Labritja</b>	C/ de sa Cala, 3. Edifici Polivalent Municipal (planta baixa) · 07810	971 33 31 25

### Consell Insular de Formentera

Pl. de la Constitució, 1 · 07860 Sant Francesc · Tel. 971 32 10 87

Ajuntament	Adreça	Telèfon
Formentera	C/ de Portossalè, 21 Sant Francesc Xavier · 07860	971 32 12 10

## Adreces d'Interès d'associacions de familiars afectats

### Mallorca

Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Associació Balear de Corea de Huntigton</b>	C/ de Sor Clara Andreu, 15, baixos · Palma	971 49 87 77
<b>Associació Balear de Parkison</b>	C/ de la Rosa, 3 (casal d'Ernest Lluç) · Palma	971 46 36 45
<b>Asociación Balear de Salud Mental</b>	C/ de Sor Clara Andreu, 15, baixos · Palma	971 49 87 77
<b>Asociación Balear de Esclerosis Múltiple (ABDEM)</b>	Passeig de Marratxí, 15, baixos · Palma	971 22 93 88
<b>Asociación Balear de Cardiopatías Congénitas</b>	Av. de Gaspar Bennàzar, Arquitecte, 73 Creu Roja · Palma	971 29 50 00 607 21 58 50
<b>Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de Mallorca (AFAM)</b>	C/ de la Vinyassa, 14 C, baixos · Palma	971 77 12 29 971 77 09 72 971 77 74 04
<b>Associació Contra les Malalties del Ronyó de les Balears (ALCER ILLES BALEARS)</b>	C/ de Sor Clara Andreu, 15, baixos · Palma	971 49 87 77
<b>Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)</b>	C/ de Sant Ignasi, 77 A · Palma	971 24 40 00
<b>Associació Mallorquina per a la Salut Mental GIRA-SOL</b>	C/ de Lope de Vega, 1, baixos · Palma	971 28 51 23
<b>ES GARROVER. Associació de Malalts Mentals de la Comarca d'Inca</b>	C/ de Llorenç Villalonga, 13	971 50 29 66
<b>Asociación para el Desarrollo e Integración de Personas con Esquizofrenia (ADIPE)</b>	C/ dels Horts, 1 · Palma	971 72 78 42



Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Asociación para las Personas con Disminución Física Profunda (AFIPRO)</b>	C/ de Sor Clara Andreu, 15, baixos · Palma	971 49 87 77 971 49 87 78
<b>Asociación Mallorquina para Personas con Disminución Psíquica</b>	Camí de Son Roca, s/n · Palma	971 42 62 05
<b>Lliga Reumatològica de Mallorca</b>	C/ de Sant Josep de Muntanya, 5, local F · Palma	971 75 75 80
<b>Associació Balear d'Esclerosi Lateral Amiotròfica (ADELA)</b>	C/ de Llarç, 56 · Santa Maria	971 62 02 15
<b>Organització Nacional de Cecs d'Espanya (ONCE)</b>	C/ de Manacor, 8 · Palma	971 77 55 22
<b>Associació d'Ajuda a l'Acompanyant del Malalt</b>	C/ de la Font, 12, 1r · Lluçmajor	971 12 13 24 699 87 90 37
<b>Asociación Balear de la Enfermedad de Andrade</b>	C/ de Sor Clara Andreu, 15, baixos · Palma	971 49 87 77
<b>Asociación Balear de Espina Bífida</b>	C/ de Joaquim Botia, 11, 7è · Palma	971 72 37 57
<b>Asociación de Paraplégicos y Grandes Minusválidos de Baleares, ASPAYM</b>	C/ del Plataner, 4 baixos · Palma	971 77 03 09
<b>Associació Balear d'Esclerosi Lateral Amiotròfica</b>	C/ de Sor Clara Andreu, 15 baixos · Palma	971 49 87 77
<b>Asociación Familias de Discapacitados Centro Ocupacional ISLA</b>	C/ de Gabriel Carbonell, 105 · Palma	971 76 00 10
<b>Asociación para el Fomento de la Formación y el Empleo</b>	C/ de Costa Rica, 21, 1r C · Palma	971 45 35 46
<b>UNAC - Unión de Asoc. y Centros de Asistencia a Minusválidos de Baleares</b>	C/ de Cala Blanca, 2 · Palma	971 47 07 07
<b>Coordinadora Federació Balear de Persones amb Discapacitat</b>	C/ de la Vinyassa, 12, C · Palma	971 46 35 45

Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Asociación de Madres de Discapacitados de Baleares - AMADIBA</b>	C/ de Son Gibert, 11, baixos · Palma	971 47 68 95
<b>ASNIMO - Asociación Pro Síndrome de Down en Baleares</b>	Ctra. Palma-Alcúdia, km 7,5 (desviació camí Son Ametler) · Marratxí	971 60 49 14
<b>Asociación Juvenil Amiticia</b>	C/ de Triana, 18, baixos · Palma	971 45 00 11
<b>Asociación de Parálisis Cerebral-SPACE- de Baleares</b>	Ctra. Vella de Bunyola, km 8,1 · Marratxí	971 79 62 82
<b>Associació VUIT VENTS</b>	Ctra. Vella de Bunyola, km 8,2 · Marratxí	971 79 62 82
<b>Associació de Pares i Amics del Taller AGUILA</b>	C/ de Sant Damas, 10 · Palma	
<b>Asoc. para las Personas con Disminución Física Profunda, AFIPRO</b>	C/ de Sor Clara Andreu, 15 baixos · Palma	971 47 68 95
<b>Associació per a la Integració dels Minusválids de la Comarca d'Inca</b>	Inca	971 50 19 66
<b>Associació Balear de Persones amb Discapacitat Física - ASPROM</b>	C/ de Pascual Ribot, 6 baixos · Palma	971 28 90 52
<b>Asociación de Disminuidos de Calvià</b>	C/ de l'Àliga, 54 · Calvià	680 85 89 90
<b>Associació Pro Ajuda de les Persones Disminuïdes de Pollença-PRODIS</b>	C/ de Sant Josep, 4 · Pollença	971 53 43 63
<b>Associació per a la Integració dels Minusválids Es Grif</b>	C/ dels Fadrius, 48, 1r · Sa Pobla	971 54 07 24
<b>As. para la Integración de Minusválidos del Término de Lluçmajor</b>	C/ del Vall, 15 · Lluçmajor	971 66 08 54
<b>Fundación SHAMNIA · Minusválidos en la Naturaleza</b>	C/ de Sant Carles, 11 · Calvià	915 47 40 35

Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Associació Persones amb Discapacitat Física i Psíquica - ADISMA</b>	C/ de la Balanguera, local 11 · Marratxí	971 60 05 52
<b>Asociación de Personas con Diferencias de las Extremidades - ASPEDEX</b>	C/ de Gilbert de Centelles, 12 · Palma	
<b>Fundación Tutelar CIAN</b>	C/ de Son Gibert, 11, baixos · Palma	971 47 68 95
<b>Asociación de Inválidos Cívico-Militares y Personas Mayores de Mallorca</b>	C/ de Joaquim Togoies, 3, local baixos · Palma	971 90 80 49
<b>Associació Balear de Familiars i Malalts d'Ictus</b>	C/ de 31 de Desembre, 27, 2n 2a · Palma	871 94 27 75
<b>Club Cultural de Sordos</b>	C/ de Cuba, 4 · Palma	
<b>Associació de Pares i Amics de Sords - ASPAS</b>	C/ de Costa Rica, 23, baixos · Palma	971 45 81 50
<b>Asociación Cultural de Sordos de Palma de Mallorca</b>	C/ del Pare Miquel Mir, 1, baixos · Palma	971 77 02 07
<b>Sport Sord Mallorca</b>	C/ Padre Miguel Mir, 1 · Palma	971 77 02 07
<b>Asociación de Sordos</b>	Es Born, 17 · Inca	971 50 12 27
<b>Associació Balear Pro Persones Sordcegues</b>	C/ de Francesc Julià, 54 · Palma	630 01 51 68
<b>Federació Balear d'Associacions de Famílies amb Malalts Psíquics</b>	C/ de la Vinyassa, 12 C · Palma	971 72 78 42
<b>Fundación Tutelar para Personas con Disminución Psíquica de Mallorca</b>	C/ d'en Bosc, 1, 4t · Palma	971 71 16 27

## Menorca

Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Asociación de Familias de Enfermos Mentales de Menorca</b>	C/ de Sant Ferran, 30, baixos · Maó	971 35 13 28
<b>Associació d'Esclerosi Múltiple Illa de Menorca</b>	C/ de Picasso, 38 · Maó	971 35 00 70
<b>Fundación Tutelar de Menorca</b>	Camí de Trepucó · Maó	971 35 36 77
<b>FRATER - Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos de Menorca</b>	C/ del Carme, 16 · Maó	971 36 71 30
<b>Asociación de Laringectomizados de Menorca - ALME</b>	C/ de Ciutadella, 91 · Maó	971 35 43 23
<b>ASSORME - Associació de Sords i Amics dels Sords de Menorca</b>	C/ de Santa Rita, 22, 1r · Alaior	618 63 59 52
<b>Coordinadora de Dismin. Físics, Psíquics i Sensorial de Menorca</b>	Av. de Palma de Mallorca, 1 B1 · Ciutadella	
<b>Fundació per a Persones amb Discapacitat Illa de Menorca</b>	Av. de Palma de Mallorca, 1-3, baixos · Ciutadella	971 48 10 46

## Eivissa

Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Plataforma Sociosanitaria de las Pitiusas</b>	C/ de Madrid, 52, baixos · Eivissa	971 19 24 21
<b>Asociación de Padres de Niños y Adolescentes Discapacitados de Ibiza y Formentera - ASPANADIF</b>	Av. d'Espanya, 7 bis, 2n 2a · Eivissa	971 30 26 28
<b>Asociación de Padres del Taller Ocupacional Can Cifre</b>	Av. d'Espanya, 7 · Eivissa	971 30 26 28

Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Eivissa y Formentera</b>	C/ del Bisbe González A., 13 · Eivissa	971 19 40 04
<b>Associació d'Esclerosi Múltiple d'Eivissa i Formentera</b>	C/ d'Abad y Lasierra, 2 · Eivissa	971 39 80 10
<b>Asociación Pitiusa de Familiares de Enfermos Mentales</b>	C/ de Múrcia, 1, 1r C · Eivissa	971 39 26 94
<b>Asociación Espanyola Contra el Càncer</b>	C/ de Josep Zornoza Bernabéu, 5 · Eivissa	971 19 46 91
<b>Asociación Pitiusa de Minusválidos</b>	C/ de Madrid, 52, baixos · Eivissa	971 19 24 21

### Aïtres

Associacions	Adreça	Telèfon
<b>Fundación para la Integreción de Discapacidades en Red</b>	Av. Diagonal, 468, 8è · Barcelona	933 96 20 73
<b>Associació de Familiars i Afectats de Chiari i Patologies Associades - AFACPA</b>	C/ del Consell de Cent, 221 E · Barcelona	971 56 58 92
<b>Asociación Española de Afectados por Malformaciones Cráneo-Cervicales - AEMC</b>		647 95 64 08 628 48 62 43



**Govern  
de les Illes Balears**

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