



Benestar en el vestir

Vestir-nos bé ens pot ajudar
a sentir-nos millor

Programa de
Gent Gran

El Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", que té l'objectiu de millorar la qualitat de vida de la gent gran, promou programes i iniciatives que contribueixin a millorar-ne el dia a dia, com els que fomenten l'activitat física i els hàbits de vida saludables.

La salut i el benestar és un dels àmbits en què incideix el programa amb la finalitat d'oferir eines, informació i orientació sobre hàbits que poden ajudar les persones a envellir d'una manera saludable. Dins d'aquesta línia se situa el taller **Benestar en el vestir**, que és el resultat d'un estudi sobre com la vestimenta i els complements que triem ens poden condicionar el benestar d'una manera limitadora o favorable. Amb un enfocament fisioterapèutic i tenint present la sostenibilitat, el taller presenta estratègies per escollir les opcions idònies de vestimenta tenint en compte les patologies funcionals i de la pell, l'equilibri, la circulació i la cura personal, com també el concepte de la moda en la gent gran des d'una dimensió emocional.

Vestir-se és una activitat bàsica de la vida diària que contribueix a la integració i participació de la gent gran en els diferents àmbits socials de la vida. Conscients de l'evolució natural del cos al llarg del temps, es tracta de poder sentir-nos còmodes amb aquests canvis per poder continuar gaudint d'una vida plena.

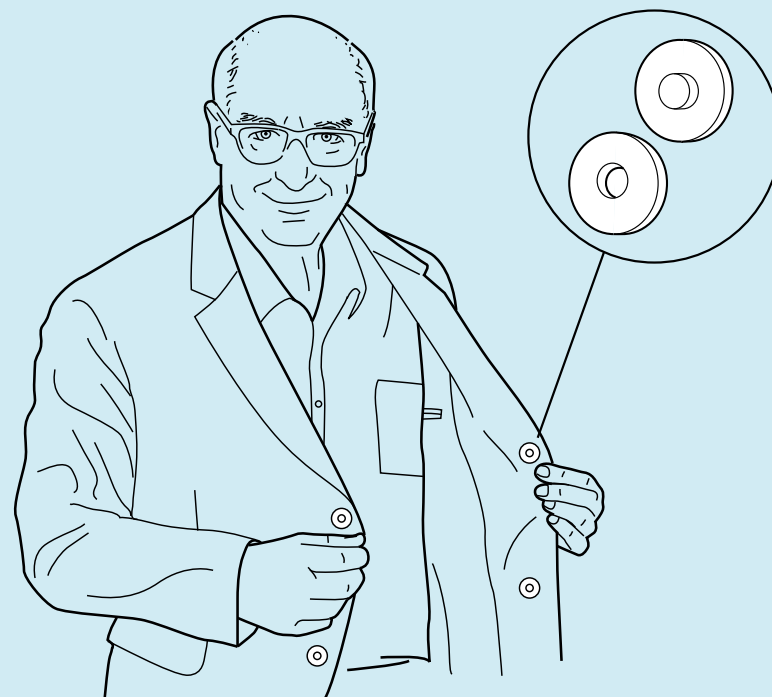
Benestar en el vestir ofereix claus per adaptar la manera de vestir a les necessitats, capacitats o limitacions que tinguem en un entorn de participació dinàmic i amè.

Aprenuem coses noves i cuidem-nos.

Molts motius per cuidar-se, molts motius per viure.

SESSIÓ 1

Afectacions patològiques i equilibri



TINGUEM CURA DELS MOVIMENTS QUE FEM

Per vestir-nos còmodament i amb autonomia, hem de triar peces amb tanques com ara **imants, velcro o cremallera**. Busquem **elements d'assistència** com ara calçadors o **eines adaptatives** que ens ajudin a vestir-nos.

Vigilem els moviments que fem i **evitem moviments repetitius** que puguin afectar les articulacions.

CUIDEM LA PELL

És important mantenir la **pell hidratada bevent aigua** i fent servir crema hidratant.

Si prenem **anticoagulants o antiagregants**, el metge ens ha de revisar sovint la medicació per **evitar hematomes i sagnats**.

Les fibres naturals i les peces de roba amples, amb costures fines i fins i tot una mica toves ens ajudaran a minimitzar l'aparició de ferides, irritacions i també hematomes en cas de petits cops.

CUIDEM L'EQUILIBRI

En triar les **sabates**, tinguem en compte que siguin **tancades per darrere i de forma ampla**; que tinguin **sola antilliscant** i un **taló de 3 cm**, i idòniament que tanquin amb **cremallera o velcro**.

Si necessitem **plantilles**, és important dur-les cada dia per millorar l'estabilitat i l'equilibri i fer servir un **calçat** adequat, preferiblement **esportiu**.

Per preservar el pH de la pell, evitem fer servir productes agressius tant al cos com per rentar les peces de roba i netejar la casa.

Ens hem d'acostumar a **fer autoexploracions de la pell** per buscar ferides o irritacions causades pel fregament.

I si tenim **diabetis**, hem de **vigilar i cuidar-nos especialment els peus**.



En cas de dur **bossa de mà**, procurem que **pesi poc** i dur-la en **bandolera** o canviar-la per una **motxilla**.

Hem d'anar amb compte amb els **rellotges, anells o bijuteria**, ja que poden provocar **inflor** als dits o els canells i afectar la circulació.

Protegim-nos del temps: fem servir **bufandes i barret** a l'hivern i **gorra** a l'estiu.

SESSIÓ 2

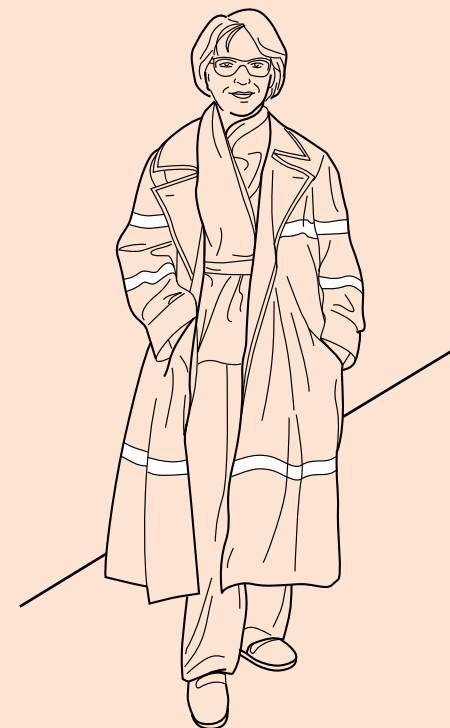
Comoditat, higiene i cura personal

MILLOREM LA COMODITAT

Per estar hores asseguts, optem per **teixits elàstics**.

Els **materials sintètics són fàcils de rentar i s'eixuguen de pressa**, però compte: ens interessa que **facin olor de net**.

Hi ha **teixits intel·ligents** que ens aporten confort perquè **absorbeixen la humitat, redueixen la suor i regulen la temperatura**. Els teixits amb acabat **easy care** són **fàcils de rentar, s'eixuguen bé i de pressa i eliminen olors**. Els **materials naturals afavoreixen la transpiració**.



Podem fer servir roba que **no requereix planxa**. O podem **estendre la roba mullada en penja-robes** per respectar-ne la forma.

A la nit pensem a dur algun **element reflector** per fer-nos visibles.

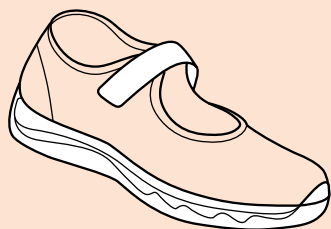
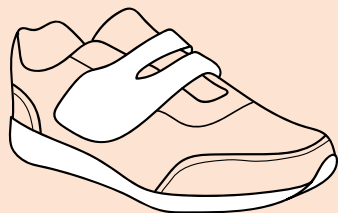


REVISEM L'ARMARI

Triem roba més **informal i còmoda: calçat esportiu amb bandes elàstiques o velcro, jerseis de punt, pantalons, parques...** Reservem les mitges per a ocasions especials, si no són **mitges compressores** receptades per **afavorir la circulació**.

Les **peces amb molts botons són complicades** de cordar. És **millor** que optem per **cremalleres, velcro o imants**.

Per evitar la sensació d'ofec, **evitem els colls alts o molt estrets**. És millor que fem servir samarretes amb **coll elàstic i sostenidors que es cordin per davant**.



A la majoria de les botigues poden **retocar les peces per adaptar-les a la nostra comoditat**.



SESSIÓ 3

Moda, gent gran i dimensió emocional

TROBEM OPCIONS SENSE RENUNCIAR ALS NOSTRES GUSTOS

La bellesa no té tant a veure amb l'edat com amb l'**actitud**. Es tracta de **sentir-nos còmodes** amb els canvis que experimenta el cos per poder **continuar gaudint** cada dia d'una **vida plena**.

Busquem la **comoditat sense perdre la nostra estètica**. Ens podem empolainar amb **complements, estampats o un toc de color**.

TENIR CURA DE L'ARMARI PER TENIR CURA DEL PLANETA

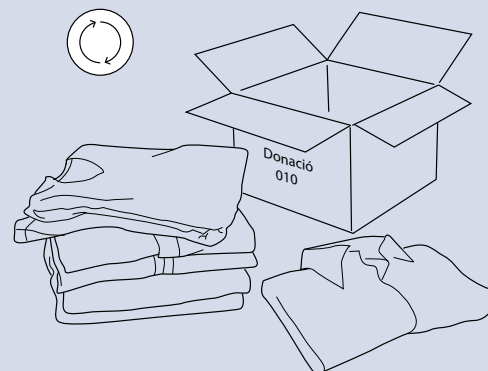
Apliquem un **toc personal a la roba** (ganxet, brodats, etc.) per **prolongar la vida de les peces de vestir**. Apostem pel **comerc de barri** o per **marques responsables** que podem trobar **online**.

Participem de l'**economia circular** per renovar l'armari preguntant als més joves com ho podem fer.

VESTIR-NOS BÉ ENS FARÀ MÉS FELIÇOS

La moda ja no té temporades: procurem **tenir a mà la roba apropiada**, que no estigui desada a l'altell.

Comprar **roba de segona mà** és una manera d'allargar la vida de les peces de vestir i també de **beneficiar el medi ambient**. A més, és una fórmula de consum cada vegada més estesa.



Servei d'Informació

Fundació "la Caixa"

900 22 30 40

**De dilluns a divendres,
de 9 a 17 h**

www.fundaciolacaixa.org



Fundació "la Caixa"

Amb la col·laboració de

Barcelona
centre de Disseny

U ELISAVA
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA