



ON SOM?

RECINTE HOSPITAL PSIQUIÀTRIC

Camí de Jesús, 40, 07010 Palma, tel. 971 17 71 72

Accés a la WEB des de la portada de la intranet

serveideprevencio@dgun.caib.es

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

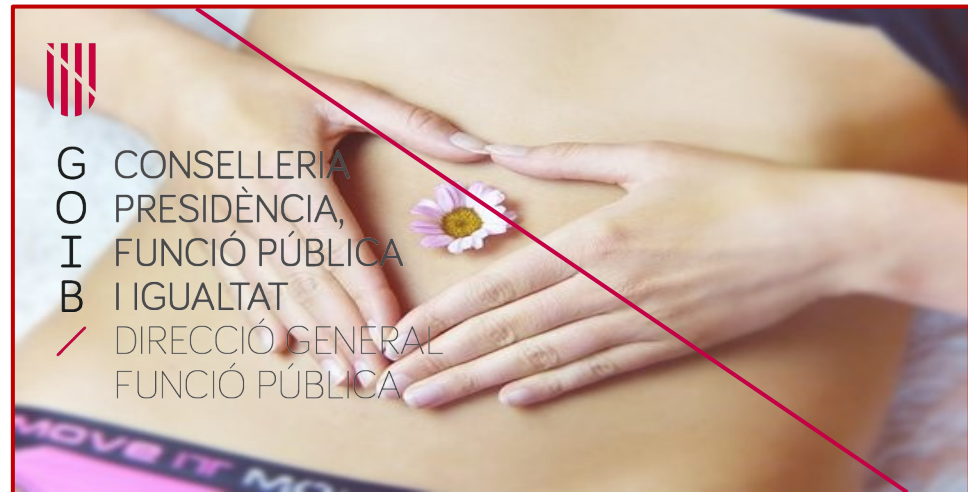
EDUCACIÓ PER A LA SALUT. CONSELLS D'INFERMERIA

Consells bàsics per prevenir el restrenyiment

- ✓ Exercici
- ✓ En menjar. Havent dinat.
- ✓ En anar al bany
- ✓ Alimentació
- ✓ Petites ajudes extres
- ✓ Si no funcionen les recomanacions



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B I IGUALTAT
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA



EXERCICI

EVITEU	PROCUREU
El sedentarisme.	Realitzar activitat física regular.



EN MENJAR

EVITEU	PROCUREU
Menjar amb presses.	Asseure-us a la taula per a menjar, mastegar bé, amb calma, gaudint del menjar i sense presses.

HAVENT DINAT

EVITEU	PROCUREU
Ajeure-us.	Un automassatge de 3 a 15 minuts, fent cercles sobre el vostre abdomen. Si aplicau oli sobre la pell facilitareu el moviment.

EN ANAR AL BANY

EVITEU	PROCUREU
Retardar el moment.	Anar -hi quan es presenti la necessitat.
Postures incorrectes.	Donar suport als peus sobre un petit tamboret (com d'un pam mes o menys) així els genolls quedaran més elevats que el maluc.

ALIMENTS

EVITEU	PROCUREU
Cereals refinats.	Cereals integrals (pa, arròs, pasta, etc.).
Primers plats amb poca fibra.	Ingerir verdures almenys en els 2 menjars principals (amanides, cremes, minestres, saltats, etc.).
Segons plats sense guarnició.	Menjar guarnicions d'origen vegetal (xampinyons, pebrots, porros, espàrrecs, bròquil, etc.).
Derivats carnis (com ara embotits).	Consumir llegums almenys 3 vegades per setmana.
Ingesta de formatge.	Consumir làctics amb bacteris probiòtics (iogurt, quefir, etc.).
Pelar la fruita.	Prendre fruita de temporada almenys 3 vegades al dia.
Aliments superflus o de baixa qualitat nutricional.	Incloure: fruita seca (nous, avellanes, cacauets, festucs, etc.). I/o fruites dessecades (panses, prunes, dàtils, orellanes, etc.), almenys 4 vegades per setmana.



PETITES AJUDES EXTRES

Beveu un got d'aigua tèbia quan us aixiqueu.

Deixeu 2 o 3 prunes o figues seques en remull amb aigua, tota la nit i preneu-les en el desdèjuni.

Preneu lactis probiòtics després de sopar. Li podeu afegir un grapat de fruites seques o fruita dessecada, o 2 culleretes de llavors de lli sense pell, o 2 culleretes de segó de civada.



SI NO FUNCIONEN LES RECOMANACIONS

Consulteu al vostre metge abans de prendre un laxant o qualsevol altre fàrmac.

Assegureu-vos d'informar al metge de qualsevol canvi en la vostra salut.

Informe al vostre metge de qualsevol suplement alimentari que estigueu prenent.