


AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS  
ENVELLIMENT  
SALUDABLE



**Com podem  
millorar la nostra  
qualitat de vida?**

*Al servei de  
les persones*



Fundació  
**Crèdit Andorrà**



## Introducció

**L'Organització Mundial de la Salut va definir el 2005 la qualitat de vida com la percepció que un individu té del seu lloc en l'existència, en el context de cultura i del sistema de valors en què viu i en relació amb les seves expectatives, normes i inquietuds.**

La qualitat de vida és un concepte ampli que està influït de manera complexa per la salut física, l'estat psicològic, la independència i les relacions socials, així com per la relació amb els elements essencials del nostre entorn.

## La qualitat de vida és

---

- **Subjetiva:** percepció individual.
- **Multidimensional:** pla físic, emocional, social, interpersonal, etc.
- **Variable en el temps:** etapa vital, curs de la malaltia...
- Inclou **sentiments positius i negatius.**

### **El nostre benestar depèn de la nostra situació:**

- física,
- mental, i
- social.

### **La nostra salut té un component:**

- subjectiu,
- objectiu, i
- psíquic.

## Elements bàsics per a la qualitat de vida

---

- Integració social.
- Habilitats funcionals.
- Activitats i oci.
- Qualitat ambiental.
- Educació i aprenentatge.
- Ingressos.
- Serveis socials i sanitaris.
- Satisfacció amb la vida.

## Recomanacions per millorar la qualitat de vida

---

### **Portar un estil de vida saludable**

- Dieta equilibrada.
- Activitat física regular i relaxació.
- Descans adequat.
- Activitat mental, nous aprenentatges.
- Control estat emocional.
- Vida social rica.

### **Plantejar-nos reptes nous i noves il·lusions!**

