



## NOTA DE PREMSA

---

### Cuidar els cuidadors també és tenir cura dels malalts, tema del vídeo-consell de novembre

---

*Barcelona, dijous 23 de novembre* — L'envelliment de la població és una realitat. Cada dia són més els cuidadors que tenen cura de la gent gran i, encara que sembli una paradoxa, aquests cuidadors també s'han de cuidar.

Aquest és precisament el tema del [vídeo-consell del mes de novembre, “Precaucions per als cuidadors”](#), publicat al canal Fisiotv.cat i al YouTube i inclòs en la campanya '12 mesos, 12 consells de salut' en què participa el CFC.

Molt sovint les persones cuidadores no són professionals sanitaris sinó familiars dels malalts que, a causa de la seva falta de formació, desconeixen la importància d'una higiene postural adequada, fet que pot repercutir negativament en les persones de què tenen cura.

Cal conèixer, per exemple, els factors de risc que poden posar en perill la columna vertebral, que és el pilar central del nostre cos. El vídeo-consell parla també de com manejar càrregues pesades correctament o de com aixecar una persona sense prendre mal: cal mantenir l'esquena recta i flexionar els genolls per aprofitar la musculatura de les cames.

També s'insisteix en que cal mantenir un bon estat de salut per poder cuidar millor les persones al nostre càrrec. Una dieta equilibrada, descans i bona una rutina d'exercici físic ens ajudaran a mantenir-nos sans i en forma.

La campanya '**12 mesos, 12 consells de salut**' és una iniciativa conjunta del Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)