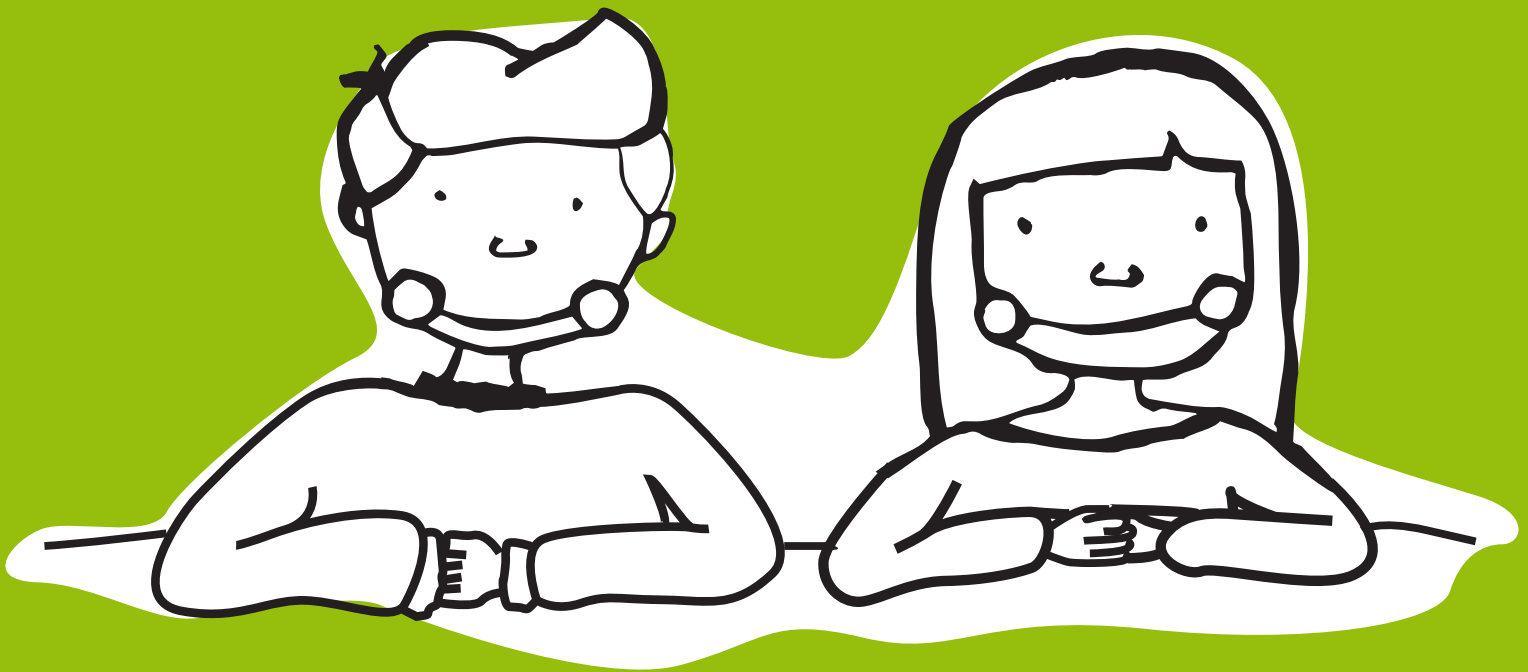


UN PAS MÉS

Com vull viure!



associació alba

Edita:

Associació Alba

Autors:

Yezira Vazquez

Sònia Olivares

Digna Sayonara

Teresa Sala

Isabel València

Núria Segalà

Marta Jove

Carme Tejero

Mireia Muixi

Revisió:

Èquip de comunicació d'Associació Alba

Disseny i il·lustracions

Lídia Guim

Agraïments:

Els símbols pictogràfics utilitzats en aquesta guia pertanyen al banc d'imatges d'ARA-SAAC (Portal Aragonés de Comunicación Aumentativa y Alternativa).

Són obra de Sergio Palao per a CATEDU (<http://catedu.es/arasaac/>) que els publica sota la llicència de Creative Commons.

L'apartat "Com vull viure" està extret de la guia "Un hogar donde quiero vivir: mi casa" una obra publicada per FEAPS Madrid.

Primera edició:

Tàrrega, maig 2015

UN PAS MÉS

Com.vull
vivre!

ÍNDEX

| | |
|-----------------------------|----|
| Per començar | 3 |
| Com volem viure | 5 |
| Consells pràctics | 7 |
| | |
| Pla de treball individual | 14 |
| | |
| Taller de feines de la llar | 17 |
| Taller de rentadora | 27 |
| Taller de planxa | 35 |
| Taller d'economia | 42 |
| Taller de compra | 60 |
| Taller de cuina | 68 |
| Taller de medicació | 79 |

PER COMENÇAR

Hem de saber que un dels drets de la Convenció de Drets de les Persones amb Discapacitat és el dret a viure de forma autònoma, incloent els suports necessaris.

Concretament, l'Article 19 de la Convenció diu el següent:

“Les persones amb discapacitat tenen dret a viure de forma independent i a participar en la vida de la comunitat. La convenció garantirà que les persones puguin:

- Escollir lliurement amb qui i a on volen viure.*
- Tinguin el suport necessari per viure be i per que no siguin aïllats de la comunitat*
- Disposin dels mateixos serveis i instal·lacions que la resta de persones.*

Aquests serveis i instal·lacions estaran adaptats a les seves necessitats.”

Viure de forma independent és una decisió molt important i que cal reflexionar. Així, abans de viure de forma independent ens hem de fer algunes preguntes a nosaltres mateixos, com poden ser:

- On vull viure? (Tàrrrega, Cervera, Lleida...)*
- Amb qui vull viure? (sol/a; amb amics/es; amb la meva parella...)*
- He de conèixer els recursos dels que dispo.*
- He de conèixer els suports que necessito*
- He de saber qui em pot ajudar (amics/es; la meva família; els professionals de l'Associació...)*

Algunes reflexions que hem de tenir amb compte....

El lloc que escollim per a viure ha de ser un lloc on ens sentim be, on tenim ganes d'estar, un lloc que ens agradi compartir amb les persones més properes.

Per això hem de considerar prèviament algunes reflexions:

- **La relació amb altres persones:** Quan compartim un espai amb altres persones hem de cuidar la nostra relació amb aquestes persones. Compartir responsabilitats no es fàcil però s'ha de fer un esforç si volem que la convivència funcioni.

- **Responsabilitats:** Quan es viu de forma autònoma, la persona ha de ser responsable de fer la compra, mantenir l'ordre i l'higiene de la llar; resoldre els problemes que puguin sorgir en el dia a dia i poder compartir aquests amb els companys/es de la unitat.

COM VOLEM VIURE

1. Vull continuar vivint on visc ara?

SI NO

2. Com vull viure?

SOL - Perquè em ve de gust i tinc l'oportunitat de viure sol. Així puc prendre les meves decisions sense preguntar a altres persones.

AMB PARELLA - Perquè és el meu somni i desitjo viure amb la meva parella. Quan estiguem vivint junts compartirem les tasques i les decisions.

VULL COMPARTIR - Per viure amb els amics amb un pis o amb altres persones amb una llar residència.

VULL VIURE AMB LA MEVA FAMÍLIA - Perquè m'agrada estar amb ells i vull tenir més responsabilitats a casa.

3. On m'agradaria viure?

- EN LA MATEIXA ZONA ON VISC ARA
- EN UN POBLE
- EN UNA CIUTAT
- A PROP D' ON TREBALLO
- A PROP DELS LLOCS PER ON SURTO O EM DIVERTEIXO
- A PROP DE LA MEVA FAMÍLIA
- A PROP DELS MEUS AMICS
- EN UN LLOC QUE ESTIGUI A PROP DELS MITJANS DE TRANSPORT

4. Quin ajut podria necessitar en les tasques de la llar?

- PER A FER GESTIONS (PAGAR EL LLOGUER; LA LLUM; L'AIGUA...)
- PER A FER LA COMPRA PER A FER EL MENJAR
- PER PORTAR UNA DIETA EQUILIBRADA PER RENTAR I PREPARAR-ME LA ROBA
- PER LA MEVA CURA I LA MEVA HIGIENE PERSONAL
- PER TENIR LA LLAR NETA
- PER SER PUNTUAL
- PER ORGANITZAR LES MEVES ACTIVITATS D'OCI I TEMPS LLIURE

CONSELLS PRÀCTICS ABANS DE COMENÇAR A BUSCAR UNA VIVENDA

Per saber si pots viure on a tu t'agradaria, és important saber amb quins recursos econòmics comptes.

Amb quins diners i suports compto?

INGRESSOS

Els ingressos són els diners que jo rebo. Podem rebre diners per la nostra feina, algun tipus de pensió o prestació...

Apunta les dades que apareixen a la taula:

| INGRESSOS | DINERS QUE REPS |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  FEINA | € |
|  FAMÍLIA | € |
|  PRESTACIONS/ALTRES | € |
|  TOTAL INGRESSOS | € |

DESPESES

| DESPESES | QUAN COSTA |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  LLAR | € |
|  AIGUA | € |
|  LLUM | € |
|  CALEFACCIÓ-GAS | € |
|  COMUNITAT DE VEÏNS | € |
|  COMPRES, NETEJA I HIGENE | € |
|  TRANSPORT | € |
|  OCI | € |
|  TELÈFON / INTERNET | € |
|  ROBA | € |
| ALTRES | € |
|  TOTAL DESPESES | € |

OPCIONS PER CANVIAR DE VIVENDRA

1. Amb qui vols viure?

2. On t'agradaria viure?

3. Quins suports necessaries?

4. Has calculat els diners dels que disposes?

5. Has calculat les despeses que tindries?

6. Quins diners et queden quan ja has descomptat les despeses

SI HAS DECIDIT CANVIAR EL LLOC ON VIUS, PENSA EN AQUESTES PREGUNTES:

1. Et poden deixar una vivenda per a que hi puguis viure?

- UNA VIVENDA DE LA TEVA FAMILIA
 UNA VIVENDA QUE ET CEDEIXI O LLOGUI ALGUN CONEGUT

2. Pots comprar una vivenda?

- SÍ, EM PUC COMPRAR UNA VIVENDA
 NO PUC COMPRAR-ME UNA VIVENDA

3. Pots llogar un pis o una habitació?

- SÍ, PUC LLOGAR UN PIS
 SÍ, PUC LLOGAR UNA HABITACIÓ AMB UN PIS COMPARTIT

4. Pots contractar un servei de suport?

- AJUT A DOMICILI
 SERVEI DE SUPORT A LA LLAR
 ALTRES: _____

PER ACABAR

Hem arribat al final d'aquesta primera part de la guia.

Una decisió tant important no es pren en un dia, per tant, has de reflexionar i llegir aquesta part tantes vegades com ho creguis necessari.

Tot seguit trobaràs unes fulles en blanc per que puguis anar escrivint lo que vagis pensant i informacions que vagis trobant.

Aquest últim quadre et pot servir per fer un resum de tot el que has fet i tenir-ho mes clar:

| EL QUE VULL | EL QUE TINC | EL QUE NECESSITO | EL QUE PUC TENIR |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|
| Amb qui: _____ _____ _____ | Ingressos: _____ _____ _____ | Suport per: _____ _____ _____ | Casa pròpia |
| On: _____ _____ _____ | Despeses: _____ _____ _____ | _____ _____ _____ | Lloguer |
| | Ajuts: _____ _____ _____ | _____ _____ _____ | Plaça amb un servei |
| | | | Ajut a domicili |

LA MEVA DESICIÓ:

PLA DE TREBALL INDIVIDUAL

NOM:

SERVEI:

REFERÈNCIA:

DATA INICI:

RESULTAT COM VULL VIURE:

OBJECTIUS PERSONALS A PARTIR DELS RESULTATS OBTINGUTS:

Objectius generals (que vull aconseguir)

1.

2.

Objectius específics

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Accions (que he de fer per aconseguir-ho)

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____
- 8.- _____
- 9.- _____
- 10.- _____
- 11.- _____

RESULTATS FINALS

DATA FINALITZACIÓ PROJECTE

OBJECTIUS ASSOLITS:



TALLER DE FEINES DE LA LLAR

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER DE FEINES DE LA LLAR

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec les diferents tasques que s'han de fer

Sé quines eines he de fer servir per a cada una de les tasques

Conec els productes químics que he de fer servir

Sé fer cada tasca de forma correcta

Sé prioritzar quines tasques s'han de fer segon les circumstancies

Fer una correcta gestió de recursos

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

Tota persona ha de tenir cura del seu entorn.

Mantenir l'ordre i l'higiene de la llar, és imprescindible per viure dignament i preservar la nostra salut física i mental.

Pot ser positiu per a les relacions socials.

És fonamental per aspirar a viure autònomament.

Necessari per a qualsevol persona, en qualsevol circumstància, dins les possibilitats de cada qual.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

Entendre la importància de saber mantenir i millorar les condicions d'higiene i ordre del conjunt d'elements que conformen les vivendes en general, així com la seva complexitat.

B. ESPECÍFICS

- Conèixer les diferents tasques que cal aprendre a fer.
- Saber quines eines necessitem per cada tasca.
- Entendre la perillositat i conèixer els productes químics bàsics, així com els equivalents naturals.
- Aprendre a fer cada tasca.
- Debatre sovint, quines tasques hem de prioritzar, segons les circumstàncies.
- Tenir nocions bàsiques i clares de l'entrada i sortida de recursos (aigua, llum, gas, clavegueres...).
- Comprendre la importància d'una correcta gestió dels recursos.

3.- TEMPORALITAT/ FREQUÈNCIA

Un cop a la setmana.

4. RECURSOS NECESSARIS

A. HUMANS

Una o diverses monitores. (són moltes i diverses tasques).

B. MATERIALS

Guants, amoníac, sulfumant, lleixiu, vinagre, bicarbonat, draps (diversos), esponges, fregalls, galleda de fregar terra, escombria, raspall, pinzell, escombreta del WC, 2 cossis de diferent tamany, guants, mascareta, aspiradora, pinzells de diferents mides, tornavís, clau anglesa, martell, alicates i tenalles, pulveritzadors i plomall.

C. ECONÒMICS

Costos del material que s'ha de comprar per fer les tasques de la llar.

5. METODOLOGIA

- Detectar totes les feines que cal fer.
- Endreçar tot el que es pugui.
- Treure la pols.
- Escombrar.
- Fregar el terra.
- Netejar totes les superfícies de mobles i portes.
- Netejar finestres.
- Netejar vidres
- Netejar làmpades.
- Netejar objectes.
- Netejar catifes.
- Netejar el bany.
- Netejar la cuina.
- Netejar electrodomèstics.

REFLEXIONAR

per quina és millor començar:

A. Depèn, de si es vol fer una feina concreta, per ser urgent o accidental o per limitació de temps.

B. Si es pretén fer una feina completa i a fons, començaríem endreçant, fent una

primera escombrada i treuriem la pols i/o netejaríem començant per les zones més altes, cap a baix. Faríem una darrera escombrada a fons i fregaríem el terra de manera que no l'haguem de tornar a xafar.

TREURE LA POLS

Molt important, perquè és molt al·lèrgena.

- A. Ho farem amb un drap sec, electrostàtic.
- B. El plomall l'utilitzarem només per a superfícies difícils o delicades. (sols la canvia de lloc).
- C. Cal espolsar i netejar el drap tot sovint.

ESCOMBRAR

Té com a objectiu treure brossa i restes sòlides del terra, principalment.

- A. Eines: Escombra, pala, cubell i bossa.
- B. Cal fer-ho sovint i sempre abans de fregar.
- C. Aspirador. Electrodomèstic que serveix per xuclar. Substitueix o complementa l'escombrat. Cal aprendre a utilitzar-lo i netejar-lo.
- D. Si el terra fos moll, haurem d'eixugar-lo o esperar a que s'eixugui, abans d'escombrar, o aspirar.

FREGAR EL TERRA

Neteja de les taques i brutícia enganxada en una superfície (terra).

- A. Eines: Cubell amb escorredor i fregona.
- B. Productes: Segons el tipus de material del terra, utilitzarem productes o no.
- C. També segons l'acció necessària: Desengreixar (amoníac). Desinfectar (llegiu).
MAI S'HAN DE BARREJAR.
- D. Cal escórrer el millor possible la fregona per a que no quedi massa molla.
- E. Amb aigua calenta s'augmenta l'eficàcia i s'eixuga abans.
- F. Per una neteja correcta, no n'hi ha prou amb passejar la fregona. Cal apretar.
- G. Cal canviar l'aigua de fregar el terra cada cop que detectem que estigui bruta.

MOBLES I PORTES

Segons material i brutícia, utilitzarem un drap humit, o amb dissolució sabonosa o amoníac. Posteriorment amb un drap humitejat o sec. Ho farem de dalt a baix.

NETEJA DE FINESTRES

- A. Tractarem per separat el marc del vidre.
- B. Farem, si cal, primer el marc (com una porta). El vidre. Mai s'ha de fer quan li toca el sol.
- D. Si és molt brut, és tracta com una altra superfície.
- E. Per deixar-los transparents, passarem un drap de cotó humitejat amb amoníac rebaixat amb aigua.
- F. El més ràpid possible eixugarem amb un drap de cotó sec o paper de diari, diversos cops, en totes direccions, repassant els marges i racons. Per totes dues cares. (hi ha draps específics per a vidres).

LÀMPADES. SEM PRE AM B L'INTERRUPTOR TANCAT!

- A. N'hi ha de moltes formes, materials i complexitat.
- B. Si cal i es pot, desmuntar el màxim de peces. Netejar-les còmodament i tornar-les a col·locar.
- C. Per regla general i per precaució, procurar netejar en sec.

OBJECTES

Segons material i volum (jerros, televisió, etc.) En general, utilitzarem un drap humit amb dissolució sabonosa.

CATIFES.

Si es pot, es comença per espolsar-les. Si no, o després, escombrar amb una escombra adequada o passar l'aspirador.
Per taques, draps humitejats amb amoníac diluït amb aigua.

CAMBRA DE BANY I CUINA

Cal una cura especial en aquests dos espais.
A la cuina manipulem els aliments que hem d'ingerir. Cal que la neteja sigui escrupolosa, especialment, en totes les superfícies, recipients i eines que han d'estar en contacte directe amb els aliments.

A la cambra de bany realitzem la nostra higiene integral. També evacuem el que el nostre organisme rebutja. Una correcta neteja de tota la cambra, en especial del WC, bany i dutxa o banyera, així com dels estris més exposats a contaminació (escombreta, tovalloles, esponges...).

CAMBRA DE BANY

Començarem escombrant (amb el terra sec). Seguirem traient amb un drap o un paper cabells i altres restes sòlides. Traurem la pols i netejarem els objectes i pres-tatges. Netejarem les rajoles amb esponja ensabonada i les esbandirem amb aigua. Passarem un drap sec per eixugar (cap al final del procés).

Netejarem el bany, banyera o dutxa i WC amb esponja o drap ensabonat, o amb amoníac o amb vinagre o amb algun producte específic. Cal esforçar-se en els racons, aixetes i sobreeixidors i tubs de desguàs. Després ho esbandirem amb draps humits o secs, cal esbandint-los i canviant-los, sovint. En els racons on detectem verdet (negre) i en el WC, es pot passar lleixiu.

CUINA:

A més de la importància, per ser el lloc on manipulem els nostres aliments, la cuina és un lloc complex, perquè hi hem d'emmagatzemar aliments, estris i molts aparells elèctrics o de gas (cal llegir-ne les instruccions d'ús i de manteniment i neteja).

-Revisarem sovint l'estat dels aliments emmagatzemats en prestatgeries o a la nevera.

-Netejarem periòdicament armaris, calaixos, rajoles, portes i finestres (de dalt a baix).

-Netejarem cada cop que s'utilitzi: fogons, taulell o marbres, aigüera, rajoles properes i tots els estris utilitzats. També escombrarem i fregarem el terra.

APARELLS QUE ACOSTUMEN A SER EN UNA CUINA:

Nevera: Controlar que no s'hi facin malbé els aliments.

Netejar molt sovint amb un drap humit d'aigua. Mantindre net i desembossat el desguàs. Passar un drap humit amb lleixiu si s'hi fan fongs. Esbandir i eixugar després.

Congelador: Si s'hi fa molt gel, s'ha embrutat o per precaució, de tant entant, cal descongelar el congelador.

Si hi tenim aliments congelats, cal preservar-los mentre ho fem. Cal anar recollint l'aigua mentre es va descongelant. Quant estigui descongelat, el netejarem amb draps lleugerament ensabonats i esbandirem bé.

Forn: Traurem totes les peces que puguem i les netejarem a part. En fred, traurem manualment les restes sòlides que puguem. Netejarem amb un fregall ensabonat i esbandirem. Si no estem contents del resultat, podem posar al forn un recipient d'aigua bullint, durant uns minuts i repetir la neteja

Microones: Mateix procés que el forn.

Extractor de fums: Cada dia cal netejar-lo per fora amb un drap ensabonat i un drap humit. De tant en tant, cal desmuntar-lo, per fer una neteja profunda de totes les peces.

Rentaplats: Cal revisar periòdicament els filtres i netejar-los.

ELECTRODOMÈSTICS SEMPRE DESENDOLLATS!

Cada cop que acabem de fer la neteja, abans de guardar els utensilis, els netejarem adequadament.

VALORACIÓ FINAL DEL TALLER DE FEINES DE LA LLAR

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió vebal | Autònom |
|--------------------|----------------------|------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec les diferents tasques que s'han de fer

Sé quines eines he de fer servir per a cada una de les tasques

Conec els productes químics que he de fer servir

Sé fer cada tasca de forma correcta

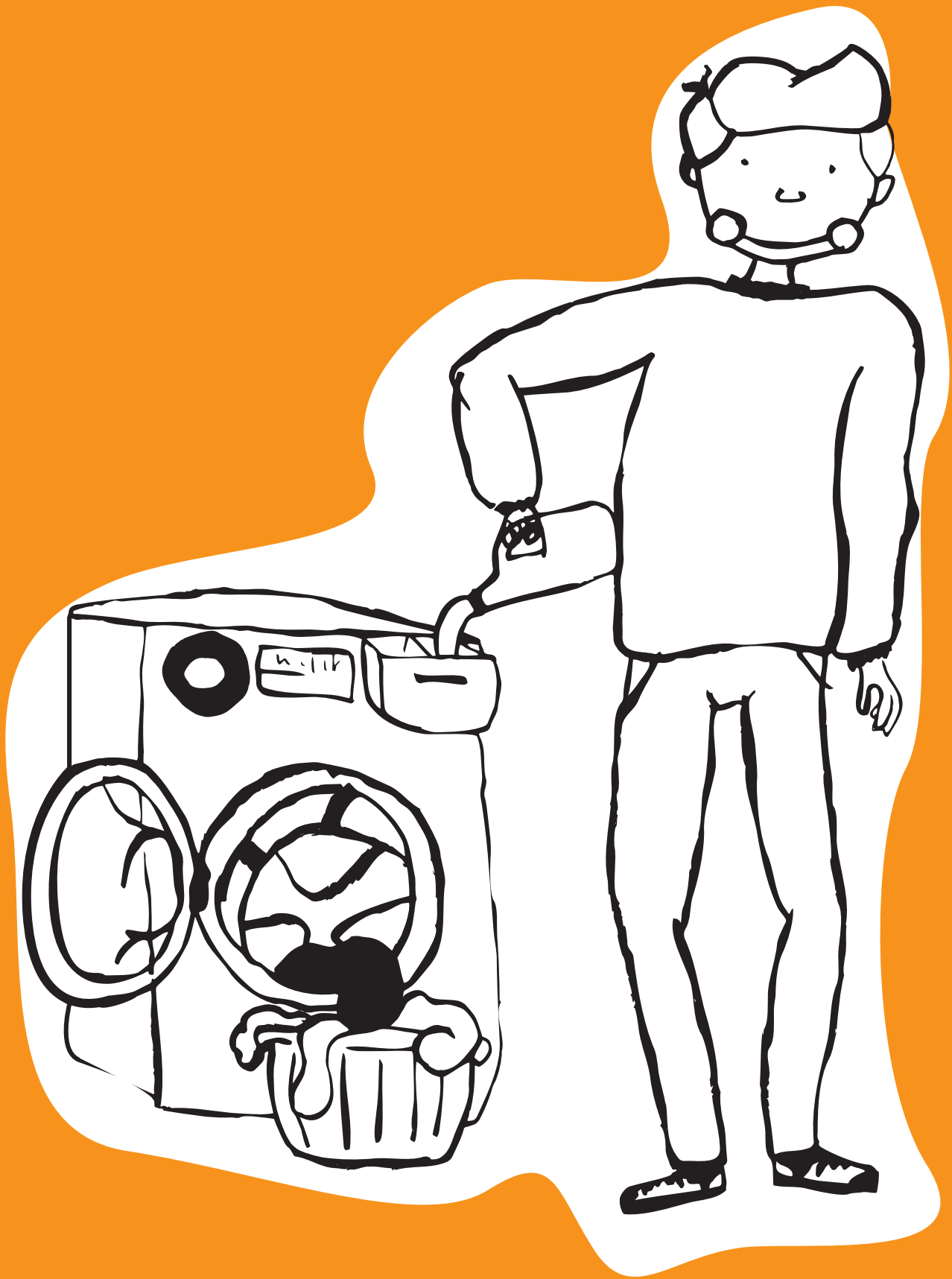
Sé prioritzar quines tasques s'han de fer segon les circumstancies

Fer una correcta gestió de recursos

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|



TALLER DE RENTADORA

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER DE RENTADORA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec les diferents parts de la rentadora

Conec els diferents programes que té la rentadora

Conec els símbols que porta la roba en relació amb el rentat

Sé seguir els passos per rentar la roba

Conec els productes

Sé portar a terme el manteniment bàsic de la rentadora

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

Té la finalitat de que la persona pugui rentar la seva roba amb cura.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

- Saber classificar la roba per rentar-la i saber utilitzar la rentadora

B. ESPECÍFICS

- Conèixer les diferents parts d'una rentadora
- Conèixer els diferents programes
- Conèixer els símbols de la roba en relació al rentat
- Saber seguir els passos per rentar la roba
- Conèixer els productes necessaris
- Saber portar el manteniment bàsic de la rentadora

3.- TEMPORALITAT/ FREQUÈNCIA

Taller de 2 hores/un dia a la setmana

4. RECURSOS NECESSARIS

A. HUMANS

Una monitor/a

B. MATERIALS

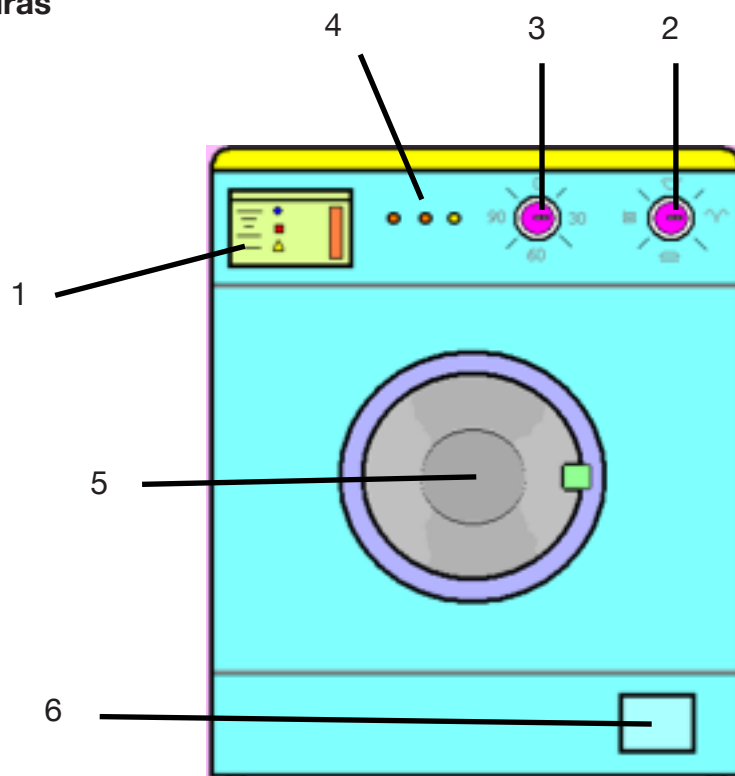
- Una rentadora
- Detergent i suavitzant
- Roba

5.- METODOLOGIA

PARTS D'UNA RENTADORA

- **Cubeta per al detergent i additius:** és la petita caixa on s'afegeix el detergent i el suavitzant.
- **Botó de programes:** normalment es tracta d'una ruleta amb els diferents programes i temps de rentat. També hi ha rentadores que el substitueixen per una pantalla o botons.
- **Botó de temperatures:** Depèn de la brutícia de la roba, es posarà amb una temperatura ho un altra.
- **Botó d'inici:** El tocarem un cop ho tinguem tot enllestit.
- **Tambor:** és el recipient cilíndric on es col·loca la roba per rentar.
- **Filtre de desguàs:** Conducte per on surt l'aigua utilitzada per la rentadora.












































- 1.- Cubeta per al detergent i additius
- 2.- Botó de programes
- 3.- Botó de temperatures
- 4.- Botó d'inici
- 5.- Tambor
- 6.- Filtre de desguàs



TIPUS DE PROGRAMES DE RENTAT

Els programes utilitzats amb més freqüència són per a peces de cotó o altres teles que suporten molt bé els rentats intensos. Recorda que es pot seleccionar un programa per a llanes, sintètics o peces delicades.

SÍMBOLS

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  LAVADO MÁQUINA | TEMPERATURA | | | CICLOS | | | OTROS | |
| |  Frio |  Templado |  Caliente |  Normal |  Delicado |  Muy delicado |  No lavar |  Lavar a mano |
|  SECADORA | AJUSTE DEL CALOR | | | | CICLOS | | OTROS | |
| |  Sin calor |  Bajo |  Medio |  Alto |  Normal |  Delicado |  Muy delicado |  No secadora |
|  SECADO | SECADO | | | | | | | |
| |  Tender |  Ecurrir |  Tumbado |  En sombra |  No secar |  No retorcer | | |
|  PLANCHADO | TEMPERATURA | | | | | | | |
| |  Baja |  Media |  Alta |  Sin vapor |  Sin plancha | | | |
|  BLANQUEADO | LEJÍA | | | | | | | |
| |  Lejía |  Sin cloro |  No lejía |  Con cloro |  Sin cloro | | | |
|  LIMPIEZA SECO | LIMPIEZA EN SECO | | | | | | | |
| |  En seco |  No en seco |  A Todos disolventes |  P Excepciones en disolventes |  F Disolventes de petróleo | | | |

Los números dentro de la cubeta significan los grados máximos a los que la prenda se puede lavar.



PASSOS PER RENTAR LA ROBA

1. Classificar la roba: Separar les peces delicades juntament amb les que puguin destenyir. Algunes peces canvien el color de l'aigua durant el primer rentat.

2. Separar la roba segons els colors, brutícia i tipus de teixit: Primer selecciona la roba que pot ser rentada a la rentadora. Separa la roba en funció del seu color (blanc i colors clars dels més fosc), segons la brutícia de la roba (bruta o molt bruta) i al tipus de teixit (llana, cotó, sintètic, barreja, etc.).

Si la roba està molt bruta és convenient utilitzar un programa amb pre-rentat. (Respectar les instruccions de les etiquetes, hi ha peces que té limitacions amb la temperatura de l'aigua).

3. Butxaques, tancaments i botons: Buidar les butxaques (els objectes petits poden ficar-se dins del tambor de rentat i travar la rentadora), posar les peces del revés, cordar botons i ganxos i pujar els tancaments.

4. Mitjons, mitges i peces petites: Rentat les mitjanes i peces petites dins d'una bossa o una funda de coixí.

5. Sobrecàrrega de la rentadora: No sobrecarregar la rentadora, si s'omple massa, la roba pot quedar bruta o amb restes de sabó.

6. Tractar les taques: Tractar les peces amb taques abans del rentat, com la roba tacada amb fruita, xocolata, etc. (Veure tractament segons tipus de taques).

7. Afegir el detergent i el suavitzant: El caixetí hauria de tenir tres compartiments, sent el que té l'asterisc el del suavitzant. En els altres, en cas que la roba estigui molt bruta s'afegirà detergent al compartiment I per al pre-rentat, mentre que si és un rentat normal només s'afegirà en el II.

8. Escollir el programa adequat a la càrrega i al tipus de teixits. Aquests programes són cotó, sintètics, càrrega diària, rentat ràpid, llana, rentat a mà, llenceria, aclarit i centrifugat, centrifugat normal o suau i descàrrega d'aigua. En el llibre d'instruccions trobarem les equivalències als diferents icones. A l'etiqueta de la roba se'ns detallarà el tipus de teixit i de programa al qual s'ha de rentar.

9. Triar la temperatura de rentat: Rentat amb aigua freda és la millor opció, ja que evitarem malmetre roba que no suporti aigua calenta.

10. Tancar la rentadora i prémer el botó d'encesa.

11. Un cop finalitzat el rentat, **estendre la roba** al més aviat possible perquè no s'impregni de males olors ni quedi amb arrugues.

PRODUCTES: DETERGENT, SUAVITZANT, BLANQUEJADORS, LLEIXIU.

**Alguns teixits admeten l'ús de lleixiu, per a les taques molt difícils o per blanquejar la roba. Però el lleixiu amb els successius rentats va desgastant els teixits, reemplaça el lleixiu pels blanquejadors.*

MANTENIMENT DE LA RENTADORA

Filtres i calç en rentadora: Netejar filtres de la rentadora amb freqüència, feu un cop per mes un rentat sense roba amb un anticalç.

VALORACIÓ FINAL DEL TALLER DE RENTADORA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió vebal | Autònom |
|--------------------|----------------------|------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec les diferents parts de la rentadora

Conec els diferents programes que té la rentadora

Conec els símbols que porta la roba en relació amb el rentat

Sé seguir els passos per rentar la roba

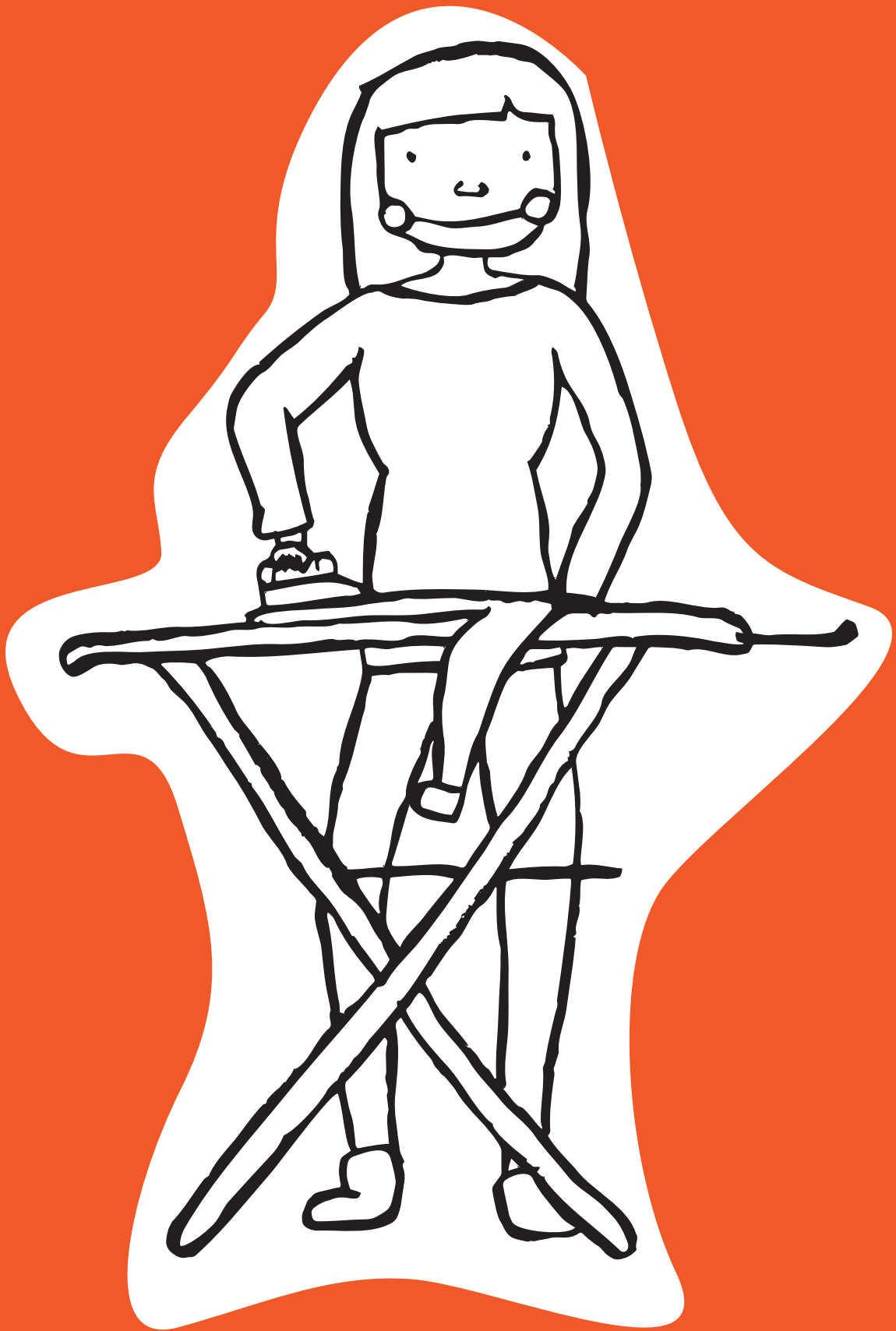
Conec els productes

Sé portar a terme el manteniment bàsic de la rentadora

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|



TALLER DE PLANXA

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER DE PLANXA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Se muntar la taula de planxar i preparar la planxa

Conec les diferents parts d'una planxa

Se amb quina posició he de col·locar la roba per planxar-la

Se mirar les etiquetes de les peces de roba i regular la temperatura en funció d'aquestes

Col·loco les peces de roba a les perxes de forma correcta

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 20 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 20 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

Tenir cura de la roba, ens permet tenir un bon aspecte extern i això ens permet tenir unes relacions amb els demés més satisfactòries.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

Al finalitzar el taller els participants han de saber com planxar la roba i saber-la guardar correctament a l'armari.

B. ESPECÍFICS

- Saber com es connecta la planxa i si funciona correctament.
- Saber a quina temperatura es planxa cada teixit.
- Saber amb quina posició es col·loca la peça de roba, per tal que el planxat sigui més fàcil.
- Un cop la peça de roba està planxada, saber plegar-la per col·locar-la correctament a l'armari.
- Conèixer la manera de penjar les peces de roba al penja-robes, depenent del tipus de peça que sigui (pantalons, camises...)
- Saber que quan hem acabat de planxar, s'ha de desendollar la planxa i hem d'esperar uns 10 minuts per a què es refredi i es pugui guardar al lloc corresponent. (planxa i fusta).

3. TEMPORALITAT/ FREQUÈNCIA

Taller de dos hores setmanals durant el temps que el grup requereixi.

4. RECURSOS NECESSÀRIS

A. HUMANS

Un/a monitor/a

B. MATERIALS

- Planxa
- Dosificador d'aigua
- Fusta de planxar

- Penja-robes
- Taula per plegar la roba
- Armari per a la seva col·locació

5. METODOLOGIA

- Coneixerem les parts d'una planxa i per a què serveixen:



- Aprendre a trobar el lloc per realitzar la feina, com endollar la planxa i com obrir la taula de planxar. També com se sap si la planxa està en funcionament o no, per on es col·loca l'aigua, quan hem acabat de planxar es desconnecta l'endoll, s'espera uns 10 minuts fins que es refredi la planxa i es guarda en el lloc corresponent. S'explica com es recull la taula i s'ensenya el lloc corresponent on s'ha de guardar la taula de planxar.

- Mirar les indicacions de les etiquetes de la roba respecte al planxat.

- Aprendre a col·locar la roba adequadament per planxar, es comença amb peces petites y de teixits resistents.

Camises. Es comença a planxar pels punys i mànigues, després el coll i la part de dalt de l'esquena per acabar amb la totalitat de l'esquena i els davanters. Com a norma, el que primer s'ha que planxar són les costures i les pines. Les camises es penjaran en un penjador per quan estiguin fredes guardar-les al armari a la part de penjar.

Samarretes. Es planxaran primer les mànigues, s'introduirà la samarreta per la taula

de planxar i es planxarà primer la part davantera i s'anirà arrossegant-la fins donar-li el tomb a tota la peça. Un cop planxada es posarà damunt la fusta de planxar sempre quedant la part de davant a sota, per començar a doblegar-la primer es doblegarà la part de la dreta doblegant la màniga cap a dintre, es doblegarà la part de l'esquerra amb la màniga cap a dintre, es doblegarà per la meitat la samarreta i es guardarà al armari doblegada en un prestatge totes les samarretes juntes.

Pantalons. Es posen els pantalons verticals i s'ajunten les dos parts del davant, s'ajunten les dos cames per la costura i es posa en posició horitzontal a sobre de la fusta de planxar. Els pantalons es penjaran quant estiguin freds en un penjador per la meitat i es guardaran a l'armari.

Llençols. Es doblega el llençol per la meitat i es planxa fins que aquesta primera part esta planxada, es doblega de nou per la meitat quedant la part planxada per dintre, es planxa i es torna a doblegar tantes vegades com sigui necessari fins que quedi tota planxada. Es guardarà a l'armari en un prestatge juntament amb la resta del joc de llençols un cop estiguin totes planxades.

Llençol de sota. Es doblega introduint els camps ajustables un dins de l'altre i es doblega el llençol per la meitat i es comença a planxar fins que aquesta primera part quedi planxada. Després es doblega la meitat per la part planxada, es planxa i es torna a doblegar tants cops com faci falta, fins que quedi tota planxada. Es guardarà a l'armari en un prestatge juntament amb la resta del joc de llençols un cop estiguin tots planxats.

Funda de coixí. Es posa sobre la fusta i es planxa fins que aquesta primera part estigui tota planxada, es doblega per la meitat per la part planxada, es planxa i es torna a doblegar tants cops com faci falta, fins que quedi tota planxada. Es guardarà a l'armari en un prestatge juntament amb la resta del joc de llençols un cop estiguin totes planxades.

Tovalloles. Es posarà damunt de la fusta de planxar i es passarà la planxa fins que aquesta primera part estigui tota planxada, es doblega per la meitat per la part planxada, es planxa i es torna a doblegar tants cops com faci falta, fins que quedi tota planxada. Quant estiguin fredes es guardaran en un prestatge a l'armari. (es farà servir la mateixa tècnica per doblegar-la sense planxar).

Roba interior. Es posarà en una superfície plana, la col·locació de la peça sempre serà la part de darrere mirant cap a sota i es començarà a doblegar una tercera part cap a dintre, després l'altra part i per la meitat. Quant estigui tota la roba interior doblegada es guardarà al lloc corresponent de l'armari o de la tauleta de nit.

Mitjons: Es posaran en una superfície plana, s'ajuntaran els mitjons que siguin parella i es doblegaran per la meitat, doblegant la part superior del mitjó que queda a sobre i enllaçant els dos. Quant estiguin tots el mitjons doblegats es guardaran al lloc corresponent de l'armari o de la tauleta de nit.

SÍMBOLS RELACIONATS AMB EL PLANXAT

Peces que poden ser planxades a una temperatura màx. de 110°



Peces que poden ser planxades a una temperatura màx. de 150°



Peces que poden ser planxades a una temperatura màx. de 200°



Peces que no resisteixen la planxa



VALORACIÓ FINAL DEL TALLER DE PLANXA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Se muntar la taula de planxar i preparar la planxa

Conec les diferents parts d'una planxa

Se amb quina posició he de col·locar la roba per planxar-la

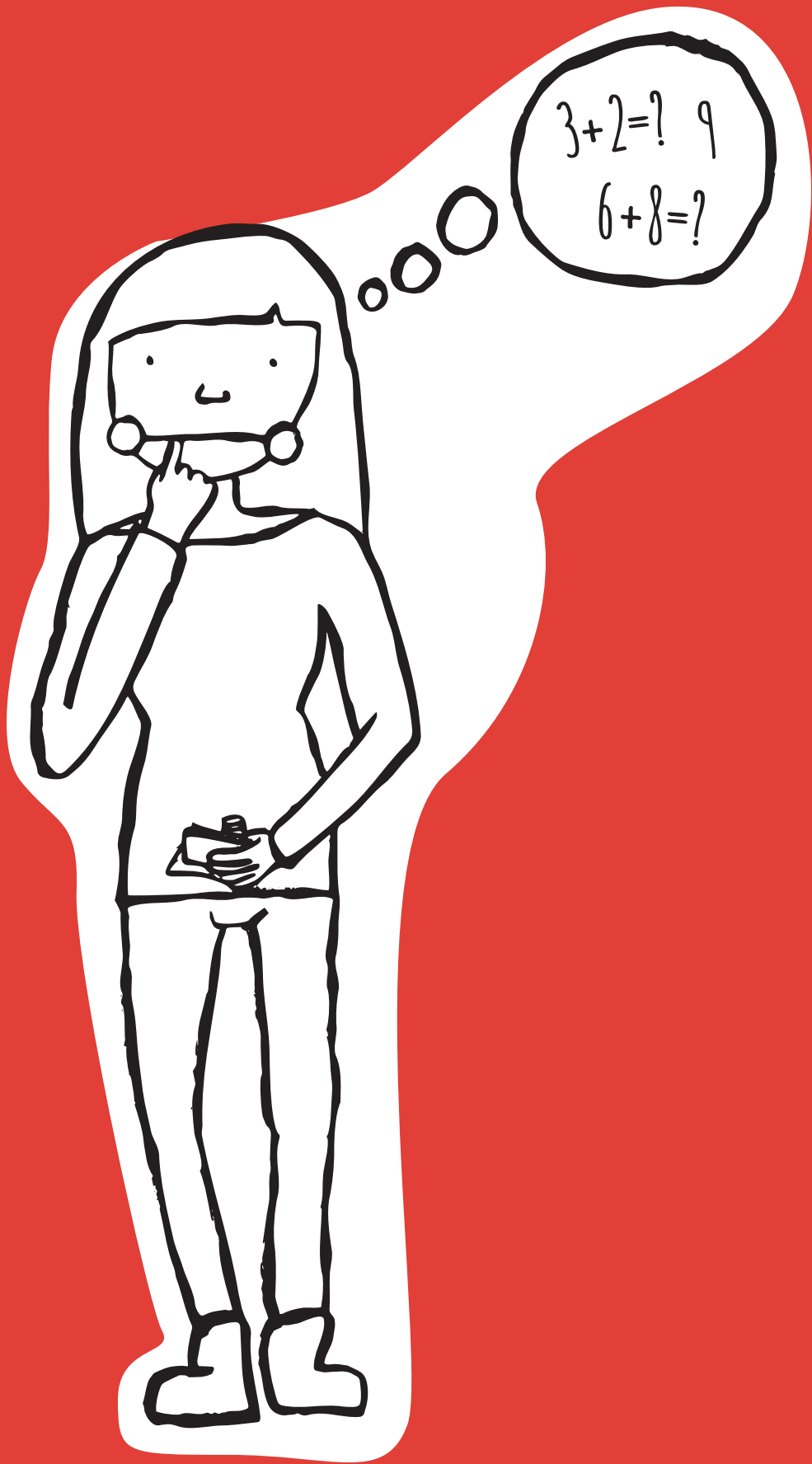
Se mirar les etiquetes de les peces de roba i regular la temperatura en funció d'aquestes

Col·loco les peces de roba a les perxes de forma correcta

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Màxim 20 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 20 punts |
|--|-----------------|



$$3+2=? \quad 9$$

$$6+8=?$$

TALLER D'ECONOMIA

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER D'ECONOMIA BÀSICA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Tinc coneixement de les monedes i bitllets que tenim

Sé fer les combinacions de les monedes i bitllets per pagar

Sé fer els càlculs bàsics amb els diners

Conec els ingressos i les despeses que puc tenir durant un mes

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 16 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 16 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

Daecabor am, experum rat liquos quis moloressit, nisto eosanih ilibus modis eniam hil etur, ullitatem.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

- Poder fer una bona gestió de l'economia domèstica

B. ESPECÍFICS

- Tenir coneixement de les monedes i bitllets que tenim.
- Saber fer els càlculs bàsics per anar a comprar.
- Conèixer els ingressos i les despeses que puc tenir durant un mes.

3.- TEMPORALITAT/ FREQUÈNCIA

Taller de 2 hores/un dia a la setmana

4.- RECURSOS NECESSARIS

A. HUMANS:

Un/a monitor/a

B. MATERIALS

- Sala per impartir la sessió.
- Llapis i goma.
- Calculadora

C. ECONÒMICS:

Dependrà dels ingressos i despeses de cadascú.

5.- METODOLOGIA

Per començar, coneixerem les diferents monedes i bitllets que tenim avui en dia. I coneixerem el valor de cada un d'ells.



Moneda de 2 euros.



Moneda d'1 euro.



Moneda de 50 cèntims.



Moneda de 20 cèntims.



Moneda de 10 cèntims.



Moneda de 5 cèntims.



Moneda de 2 cèntims.



Moneda d'1 cèntims.



Bitllet de 5 euros.



Bitllet de 10 euros.



Bitllet de 20 euros.



Bitllet de 50 euros.



Bitllet de 100 euros.

Algunes nocions bàsiques sobre els euros:





També es poden fer d'altres combinacions.

Per exemple:



15 cèntims

*(con que la moneda de 15 cèntims no existeix, s'han de fer combinacions amb les que tenim).



A continuació, farem alguns exercicis senzills per començar a aprendre a utilitzar les monedes i bitlles d'euro.

Posarem exemples reals, de coses que ens pugui fer falta comprar en el nostre dia a dia. Haurem de respondre a les preguntes de cada cas.

EXERCICI 1

Avui, per fer el dinar, hem d'anar a comprar el pa. Hem de comprar dos barres per a tots. Cada barra de pa ens costa 80 cèntims.

- Quines monedes necessitem per fer els 80 centims?

- Si hem de comprar dos barres, quant hem de pagar? Quines monedes necessitem?

- En cas de pagar amb una moneda de 2€, quant ens han de tornar? I si paguem amb 5€?

EXERCICI 2

Anem a fer una mica de compra i ens diuen que en total hem de pagar 7euros i 35 cèntims.

- Per donar el preu exacte, quins bitllets i monedes hem de fer servir?

- Si els hi donem un bitllet de 10€, quant ens han de tornar? I si els hi donem un bitllet de 20€

Ara, *coneixerem els diferents ingressos i despeses* que poden haver-hi en una unitat de convivència.

INGRESSOS:

- Nòmina pel treball realitzat
- Pensió
- Altres (per patrimoni, per exemple)

DESPESES:

- Lloguer/ hipoteca: *és el preu que hem de pagar per un habitatge. La diferència entre lloguer i hipoteca és que en el primer cas l'habitatge és d'alguna persona que per un preu ens el lloga i la hipoteca és el que hem de pagar al banc per un habitatge de propietat.*

- Llum/ aigua/ gas: *son les despeses fixes mensuals (o bimensuals) per l'ús de la llum, de l'aigua i del gas.*

- Alimentació
- Telèfon
- Oci i lleure
- Vestit i calçat
- Altres

Les despeses poden ser variables d'un mes a l'altre. També hem de pensar que sempre podem tenir despeses imprevistes. I que es molt important estalviar.

EXERCICI:

Pensem que treballem, i per lo tant tenim un sou, i que vivim amb un pis de lloguer. Amb les dades que tenim, haurem de calcular quan ens queda per passar el mes un cop tinguem totes les despeses pagades.

I després, calcularem el mateix però pensant que al pis hi viurem dues persones.

| Concepte | Ingressos | Despeses |
|----------------------|---------------|-------------|
| Sou pel treball | 1.100€ | |
| Hipoteca/ lloguer | | 300€ |
| Llum | | 60€ |
| Aigua | | 20€ |
| Gas | | 1.100€ |
| Telèfon | | 100€ |
| Alimentació | | 30€ |
| Altres | | 120€ |
| TOTAL | 1.100€ | 630€ |

TOTAL QUE ENS QUEDA PEL MES:

Com ho faríem si fóssim dues persones vivint al pis? Com hauríem de dividir les despeses?

Ara, veurem quina situació tindríem si treballéssim al Centre Especial de Treball i tinguéssim un sou de Salari Mínim Interprofessional, és a dir, cobrant 645,45€.

| Concepte | Ingressos | Despeses |
|----------------------|----------------|-------------|
| Sou pel treball | 645,45€ | |
| Hipoteca/ lloguer | | 300€ |
| Llum | | 60€ |
| Aigua | | 20€ |
| Gas | | 1.100€ |
| Telèfon | | 100€ |
| Alimentació | | 30€ |
| Altres | | 120€ |
| TOTAL | 645,45€ | 630€ |

TOTAL QUE ENS QUEDA PEL MES:

Tenint en compte que aquesta és una realitat amb la que ens trobem cada dia, i en la que ens podem trobar nosaltres, com disminuiríeu les despeses mensuals? Què podríem fer per no gastar tant?

I si no tenim ingressos de treball, què podem fer??

VALORACIÓ FINAL DEL TALLER D'ECONOMIA BÀSICA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Tinc coneixement de les monedes i bitllets que tenim

Sé fer les combinacions de les monedes i bitllets per pagar

Sé fer els càlculs bàsics amb els diners

Conec els ingressos i les despeses que puc tenir durant un mes

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 16 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 16 punts |
|--|-----------------|

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER D' ECONOMIA GENERAL

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Té consciència del valor dels diners

Sap els ingressos dels que disposa

Sap prioritzar les despeses mensuals

Coneix aquelles despeses fixes mensuals

Sap gestionar els diners mensuals

Sap diferenciar entre targeta de crèdit i dèbit

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Màxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

Aquest taller està creat per a que la persona pugui aprendre el maneig dels diners, el seu valor, saber de quins diners disposa. I a partir d'aquí saber si es pot independitzar i fer front a totes les despeses que pugui tenir i acabi gestionant correctament i de manera autònoma la seva economia.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

L'objectiu principal del taller és que la persona pugui ser totalment autònoma a l'hora de gestionar la seva autonomia.

B. ESPECÍFICS

- Prendre consciència del valor dels diners.
- Saber quins ingressos tenim.
- Saber de quins diners disposem per viure de manera autònoma
- Fer un pla econòmic.(farem servir fitxes de despeses)
- Saber dividir en tres parts les despeses mensuals:
 - Despeses fixes mensuals (lloguer,llum, aigua, etc..)
 - Menjar, neteja, tabac (si fumo), higiene personal, etc.
 - Oci, estalvis, etc..

3.- TEMPORALITAT/ FREQUÈNCIA

Taller d' 1 hora / dos dies a la setmana o de 2 hores/un dia a la setmana.

4.- RECURSOS NECESSARIS

A. HUMANS:

Un/a monitor/a

B. MATERIALS

- Sala per impartir la sessió.

- Llapis i goma.
- Calculadora
- Documents de la persona (nòmina, prestació)
- Fitxes individuals de despeses.

5.- METODOLOGIA

- El primer que farem serà una classe teòrica sobre la importància dels diners a l' hora d' anar a viure de manera independent. Els hi explicarem que han de tenir uns ingressos fixos mensuals, sigui d' un sou o rebent alguna prestació, a no ser que algú pugui fer-ho amb l'ajut de la família.
- Repassarem punt per punt els objectius que ens hem marcat en aquesta formació. Si algú té un dubte els hi aclarirem i si no ho entén, ho tornarem a explicar.
- Se' ls demanarà que aportin la documentació necessària (nòmina) o a la prestació (c. corrent).
- Un cop rebin aquesta primera informació cada un d' ells hauran d' exposar el seu cas, dir quins ingressos tenen. Tot això ho faran amb una fitxa de dades que prèviament els hi ensenyarem i els hi explicarem com les han d'omplir. Per omplir la fitxa podran fer servir la nòmina i la cartilla, així podrem veure si ells son conscients dels ingressos que tenen, i de quins diners disposen.

Aquesta tasca l'anirem supervisant per si tenen algun dubte. (Les fitxes que farem servir seran les del projecte "Un pas més").

- Un cop ho tinguin fet, els anirem revisant d' un en un, per veure quina possibilitat tenen de viure de manera independent, si no és així els hi explicarem altres maneres de viure, com ara compartint pis amb una altra persona o amb més persones dependent de cada cas, i així podran repartir les despeses.
- Quan tot això ho tinguem assolit començarem a parlar de les despeses que tindrem, farem una llista amb tot allò que creiem. Tot això ho farem de manera conjunta per que tothom porti les seves idees.
- Les justificacions a l' hora de fer una despesa:
 - Els hi explicarem com s'han de justificar aquelles coses que suposin una despesa, per ex. "Hem vull comprar un joc de la play", abans de comprar veurem quines despeses fixes tenim amb els diners que ens sobrin anirem apuntant tot allò que creiem que necessitem, i un cop ho tinguin apuntat que facin una valoració de més a menys necessitat.

- Posarem exemples sobre les justificacions a l' hora de fer una despesa, per ex. "M' he de comprar un vestit que he vist molt barat perquè el necessito"... valorarem si

realment és necessari, quines despeses té aquell mes i si s'ho pot permetre.

- Parlarem sobre la valoració de les despeses, per importància o per necessitat.. ho farem conjuntament i ells aniran dient que creuen, els hi posarem exemples: o “és important o necessari tenir un microones”? la resposta seria és important perquè és pràctic i ens estalvia temps, però no és necessari. “I tenir una nevera”? la resposta seria és necessària per poder mantenir els aliments en bones condicions.

- Farem classe pràctiques al banc, preguntarem quin banc tenen i els hi ensenyarem en el cas que ho necessitin a actualitzar la llibreta, com es pot fer una transferència, com donar ordres de pagaments mensuals (ex. Llum, aigua, lloguer..etc..)

- Els hi explicarem que són les targetes de crèdit i de dèbit i quina diferència hi ha, també parlarem de la necessitat o no de tenir targetes i el mal ús d'aquestes.

- **Targeta de Crèdit:** és aquella que s'utilitza per pagar les despeses amb un mes de retard. El banc et cobrarà l'import el mes següent d'haver comprat. També et permet pagar el total de l'import o fraccionat per mesos, però hem de tenir en compte que fent- t'ho així el banc es possible que ens faci pagar interessos.

- **Targeta de Dèbit:** és la que es fa servir per pagar al moment la despesa que fem. Sempre hem de tenir els diners necessaris al banc per fer el pagament. Si no en tenim no ens permet fer el pagament.

- Hem de tenir en compte que per tenir aquestes dues targetes el banc ens cobrarà el seu manteniment durant l'any. Una altra opció és “negociar” amb el banc per a què no ens ho cobrin, normalment ens ho faran si hi tenim la pensió o la nòmina domiciliades.

- Explicarem la necessitat de tenir:

Targeta de Dèbit: no es necessària però si pràctica, també hem de controlar l'ús per no tenir “sorpreses” a final de mes.

Targeta de Crèdit : no es necessària, aquesta s'ha de “controlar” bastant perquè pagues amb diners que et deixa el banc i pot incentivar a fer un mal ús tenint al final problemes econòmics.

- Farem un seguiment individual de cada usuari amb el seu cas.

- Setmanalment farem una valoració dels usuaris per veure si van assolint les pautes del taller.

VALORACIÓ FINAL DEL TALLER D' ECONOMIA GENERAL

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Té consciència del valor dels diners

Sap els ingressos dels que disposa

Sap prioritzar les despeses mensuals

Coneix aquelles despeses fixes mensuals

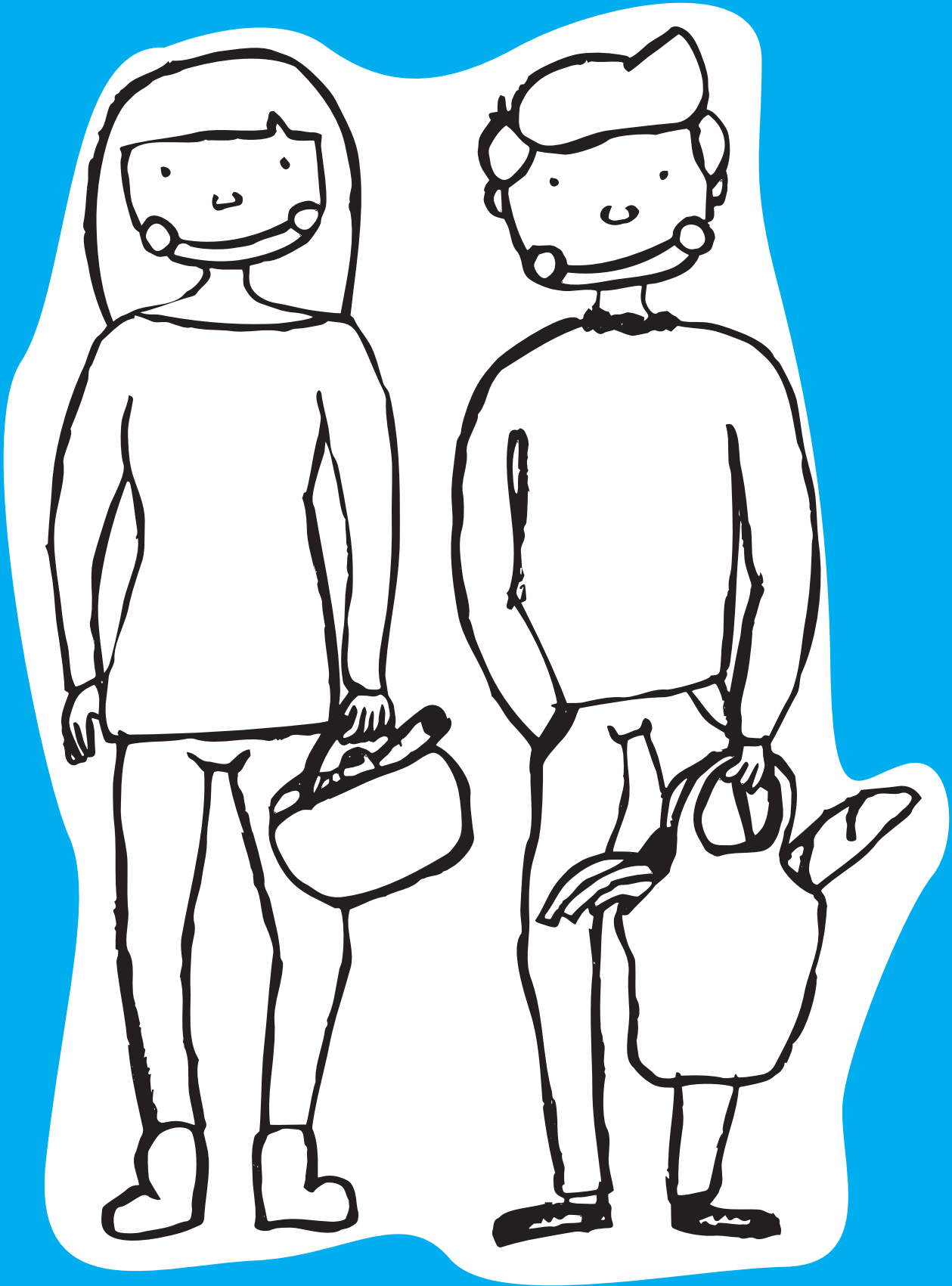
Sap gestionar els diners mensuals

Sap diferenciar entre targeta de crèdit i dèbit

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|



TALLER DE COMPRA

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER DE COMPRA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Tinc consciència dels diners dels que dispojo per anar a comprar

Sé prioritzar a l'hora de decidir el que fa falta

Sé fer el llistat de la compra

Tinc en compte els preus, ofertes... a l'hora d'anar a comprar

Sé comprar productes saludables

Sé separar els productes tant a l'hora de comprar com a l'hora de

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

Té com a finalitat que la persona pugui aprendre a comprar de manera organitzada segons les seves necessitats.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

- Fomentar l'autonomia.
- Gestionar les compres.

B. ESPECÍFICS

- Prendre consciència dels diners que disposem a l'hora d'anar comprar.
- Saber que necessita (aliments, higiene personal, neteja, etc.)
- Fer una llista de la compra amb coses necessàries d'ús permanent.
- Tenir en compte els preus, buscar diferents ofertes, i consumir productes de temporada.
- Comprar productes saludables.
- Tenir cura i observar la caducitat dels productes.

3.- TEMPORALITAT/ FREQUÈNCIA

Taller de 2 hores/un dia a la setmana

4.- RECURSOS NECESSARIS

A. HUMANS:

Un/a monitor/a

B. MATERIALS

- Sala per impartir la sessió.
- Llapis i goma.
- Calculadora.

- Fitxes individuals per fer llista de la compra, segons pressupost.

C. ECONÒMICS

(En el cas que necessitem diners per desenvolupar-lo, fer un pressupost)

5.- METODOLOGIA

- *La compra de productes:* han de ser de qualitat i segurs per a la salut.

Per fer una bona compra, s'ha de:

- Fer un llistat
- Mirar les característiques sanitàries
- Característiques econòmiques

S'ha d'evitar que la compra sigui un perill per a l'economia de la persona. Per això s'ha de ser curós a l'hora d'anar a comprar.

- *Tipus de compra en funció de la periodicitat:*

- Compra programada o periòdica: productes d'ús periòdic (setmanal, quinzenal i/o mensual). Els productes poden ser: llet, begudes, productes en llauna, llegums, ous, congelats, patates, productes de drogueria i higiene personal.
- Compra diària: carns, peix, pa, verdures i fruita.
- Compra ocasional: aquesta s'ha de fer atenent a les necessitats. Roba, calçat...
- Compra urgent: productes de necessitat que se'ns hagin oblidat (sal, oli, vinagre, sucre...)

- *Tipus d'establiment per anar a comprar:*

- Botiga tradicional: són les botigues que ens trobem al poble i que generalment són més petites i especialitzades en productes (peixateria, forn de pa, fruiteria, carnisseria...)
- Mercat municipal: als mercats podem trobar tot tipus de productes (fruita, verdura, formatges, roba, calçat...)
- Supermercat: als supermercats podem trobar diferents productes per a la llar (tot tipus de menjar, coses per a la llar, productes de neteja, perfumeria...)
- Hipermercat: és com un supermercat, però més gran.

- Centres comercials: als centres comercials a de mes d'un supermercat podem trobar-nos amb altres tipus de botigues de tot tipus.

- *Formes de comprar:*

- Per telèfon: hem de tenir en compte que ens poden cobrar un plus per portar-nos la compra a casa
- Per Internet: hem de tenir en compte que ens poden cobrar un plus per portar-nos la compra a casa
- Per catàleg: hem de tenir en compte que ens poden cobrar un plus per portar-nos la compra a casa.
- Presencialment: fem la compra directament tenint el producte davant.

- *La llista de la compra:*

S'han de tenir en compte les necessitats de cada cas. S'ha de vigilar el pressupost del que disposem. Per a què sigui més fàcil fer el llistat, el farem per grups: productes de neteja, begudes, menjar amb llauna, carns/peix, fruita/verdura i per últim, els congelats.

Ens hem d'organitzar el dia de la compra i el pressupost del que disposem. Si en un pis hi ha més d'una persona, ens hem de posar d'acord amb la resta de companys/es.

- *Com hem de fer la compra:*

- S'han de tenir en compte les dates de caducitat i veure que els aliments estan en bones condicions.
- S'ha de tenir en compte la qualitat- preu.
- Quan anem a comprar, s'ha de tenir en compte que els productes de mes pes s'han de posar a la part de baix del carro i els més delicats a la part de dalt.
- Els productes freds i congelats s'han d'agafar al final perquè han d'estar el menys temps possible fora de la nevera/ congelador.
- Si comprem productes d'oferta, s'ha de mirar molt bé la data de caducitat

- *Com hem de guardar els productes a casa:*

- Productes d'higiene i neteja: en armaris individuals, no barrejats amb el menjar. Podem tenir un armari alt només per aquests productes: per l'escombra, fregona, lleixiu, productes per netejar el bany, etc. Fins i tot podem

tenir en aquest armari els productes per a la rentadora.

- Productes d'higiene personal: si podem tenir un armari a la cambra de bany, aquests productes els podem guardar aquí.

- Els aliments: els que no s'hagin de guardar ni a la nevera ni al congelador els guardarem als armaris a temperatura ambient. Els podem separar per tipus: llegums, dolços, farines... Intentem sempre tenir davant els aliments que caduquin abans.

- A la nevera haurem de tenir la verdura, iogurts, llet oberta, carn, peix, embotit, formatge... Si hi ha carn o peix que no menjarem amb un parell de dies ho podem congelar per que es conservi. La temperatura de la nevera ha d'estar entre els 0 i 8 graus.

- La conservació dels diferents tipus d'aliments:

- La fruita i verdura: la compra ha de ser en poca quantitat.

- S'han de col·locar separats i s'ha de vigilar periòdicament que no s'estiguin fent malbé. La fruita es pot guardar a la nevera. La verdura s'ha de guardar a la nevera per la seva conservació.

- Carn i peix: si es compra a la carnisseria es pot guardar amb un plat i ben tapat. El peix s'ha de guardar ben tapat i al poder ser separat de la resta d'aliments per que no s'agafi l'olor.

- Lactis i ous: S'han de guardar a la nevera. La llet sempre que estigui oberta s'ha de guardar a la nevera. La llet que no estigui oberta es pot mantenir en un armari de la cuina o al rebost.

- Cereals i fruits secs: Es poden guardar als armaris de la cuina a temperatura ambient. El pa, en cas de que el seu consum no sigui immediat, es pot congelar i es pot menjar uns dies mes tard. Es pot descongelar traient-lo de la nevera unes hores abans de menjar-lo o al forn si es menjarà de forma immediata. Les llegums, arròs, pasta... es poden guardar també als armaris.

VALORACIÓ FINAL DEL TALLER DE COMPRA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Tinc consciència dels diners dels que dispo per anar a comprar

Sé prioritzar a l'hora de decidir el que fa falta

Sé fer el llistat de la compra

Tinc en compte els preus, ofertes... a l'hora d'anar a comprar

Sé comprar productes saludables

Sé separar els productes tant a l'hora de comprar com a l'hora de

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 24 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 24 punts |
|--|-----------------|



TALLER DE CUINA

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER DE CUINA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec els utensilis bàsics de la cuina

Conec les principals tècniques culinàries

Conec la forma de conservar els diferents aliments

Sap com cuinar els diferents aliments

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 16 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 16 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

LA CUINA: és el lloc de la llar on es preparen els menjars per a la família i ha d'estar en bones condicions, ben equipada per a una bona activitat i que es donin les condicions de salubritat i seguretat.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

Cuinar és una activitat instrumental de la vida diària. L'objectiu és aconseguir que la persona que vulgui viure en el seu propi pis tingui una bona formació en el coneixement de tècniques culinàries de manera senzilla i fàcil per a fer plats saborosos i nutritius per a la pròpia salut.

B. ESPECÍFICS

- Coneixer els utensilis bàsics per manipular i cuinar aliments
- Conèixer els tipus de coccions bàsiques segons els aliments

3.- TEMPORALITAT/ FREQÜÈNCIA

Taller de 3h a la setmana ja que cuinar requereix calma i temps

4.- RECURSOS NECESSARIS

A. HUMANS:

Un/a monitor/a i reforç si cal.

B. MATERIALS

L'equipament bàsic: marbre, pica, armaris, electrodomèstics grans (nevera, la placa de cuina, el forn, la campana extractora). Parament, aparells i utensilis, i electrodomèstics petits.

- *Placa de cuina, hi ha diversos tipus*

- Cuina de gas
- Vitroceràmica (d'inducció o al·lògena)
- Elèctriques

- *El forn pot ser*

- Convencional: tradicional, calenta dalt i baix

Multi convencional: de calor homogènia, que té grill

- *Utensilis de cuina*

Coberts
Plats
Vasos
Cullerot
Espàtula
Tisores
Pinces
Taula per tallar
Coladors
Escorredor
Embut
Obrellaunes
Tallador de patates i verdures

- *Ganivets*

Per pelar
Filetejar
Picar
Tallar pa

- *Olles i cassoles*: olles d'acer inoxidable, segures i que facilitin una bona cocció.
Olla a pressió

- *Paelles*

- *Electrodomèstics petits*:

Batedora
Mescladora
Cafetera
Exprimidor i/o liquadora
Forns, planxes, grills i parrilles
Forn microones
Torradora

C. ECONÒMICS

Els recursos econòmics aniran en funció dels menús que vulguin preparar i adequats al poder adquisitiu de cada persona i a la dieta que necessiti.

5.- METODOLOGIA

LA MATÈRIA PRIMA

ELS ALIMENTS. Els ingredients per a preparar els àpats són:

- Oli d'oliva

- Oli de gira-sol
- Sal o sucre
- Vinagre
- Farina
- Fruits secs
- Espècies
- Herbes aromàtiques

Preparació de la pasta:

- La pasta seca es conserva més temps. Amb la pasta fresca s'ha de tenir més cura ja que dura menys temps.
- Es col·loca una olla a bullir aigua amb abundant, amb una mica de sal i oli, després s'introdueix la pasta durant 8 minuts
- Es retira del foc i s'escorre, se l'hi posa una mica d'oli.
- Després hi afegim la salsa que escollim.
- Si és una sopa de pasta ha de bullir entre 5 i 15 minuts, depenent de la marca.

Les llegums

- Les llegums són riques en proteïnes, minerals, hidrats de carbó, fibra vegetal i pocs greixos. Les més habituals són:
 - Lenties
 - Cigrons
 - Faves
 - Mongeta
 - Pèsols
- Al mercat trobarem llegums seques, precuinades, en conserva i congelades.

Preparació de l'arròs

- És un plat bàsic de la població mundial, hi ha varies classes i qualitats:

Arròs de qualitat extra
Arròs de qualitat I
Arròs de qualitat II

- Varietat d'arròs

Arròs de gra curt
Arròs de gra llarg
Arròs Integral
Arròs estofat
Arròs vaporitzat
Arròs instantani
Sèmola d'arròs

- Es posa en una paella, aigua, l'arròs, oli i sal fins que comenci a bullir, després es baixa la temperatura al mínim i s'espera uns 20 minuts, fins que el gra estigui "al dente".

Preparació dels ous:

- Ou dur
- Ou passat per aigua
- Ou fregit
- Ous remenats
- Truita

MANIPULACIÓ DELS ALIMENTS:

Tenir els coneixements de com elaborar i manipular els aliments per a evitar intoxicacions.

- Rentar-se les mans molt bé, per poder preparar els aliments
- Els aliments també s'han de rentar bé, especialment aquells que es mengen crus, com la fruita i la verdura.
- Els estris de cuina que s'utilitzin han d'estar molt nets abans de fer-se servir, i després de tallar cada aliment s'han de rentar.

Tractament bàsic d'aliments:

- VEGETALS FRESCOS:

S'han de rentar molt bé (enciam, escarola)
Pelar o trossejar (en tires, daus, juliana, jardinera, rodanxes, ...)

- FRUITA:

Pelar o trossejar (en tires, daus...)

S'han de rentar molt bé

Pelar o trossejar: amb el pelador (pera, poma); amb ganivet (taronja)...

Si la fruita té pinyol, treure'l (préssec, pruna, albercoc, ...)

- PEIX

Diferents tipus de peix: peix blau o blau.

*A la peixateria ens poden netejar el peix, retirar la pell, espines i partir en porcions que volem (Sencer, rodanxes, filets, suprema, medallons, per enrotllar, ...)

- CARN:

Tipus de Carn: vedella, bou, porc, pollaste, pavo, gallina, corder, conill...

Es compra segons la part de l'animal: filet, bistec, llom, llonza, costelles

Es pot comprar de diverses maneres: picada, trossejada, preparada, filetejada...

TÈCNIQUES CULI NÀRIES

Aconseguir que els menjars siguin fàcils de digerir i saborosos.

- Bullits: Caldos, sopes, verdura. En temps diferent i a temperatures elevades.

- Escaldat: peix, truita

- Al vapor: Verdura, peix

- Olla a pressió: temperatura superior a 100 graus

- Rostits: (planxa, paella, barbacoa):

- Planxa: amb una mica d'oli, es posen la carn, els vegetals o peixos.

- Barbacoa: Carn, peixos, verdures

- Forn: Tots els aliments (gratinar: lasanyes, canalons, ...)

- Papillote: Es tapa amb un recipient especial per a que es faci dins amb el seu propi suc

- Rostit a la sal: per peixos i carn.

- Torrat: Quan volem que l'aliment quedi cruixent, el posem al foc amb poc oli.

- Arrebossat: es passa l'aliment per ou i farina o pa ratllat, per fregir-lo

- Verdures, carns o peixos.

- Enfarinat: es passa l'aliment per farina

- A la romana: es prepara una massa de farina, ou i llevat per cobrir els aliments.
- Fregir, sofregir i saltejar:
 - Fregits: cuinar els aliments amb oli a temperatura elevada, com ous i patates.
 - Fregir aliments arrebossats en pa o en farina, com calamars, llom, ...
 - Sofregits: També cuinat amb oli, però a temperatura no tant elevada i amb més temps de cuinar (ceba, all, tomata, ...)
 - Saltejat: Semblant al sofregit, amb temperatura més alta i en poc temps. Remoure l'aliment constantment per a què es cogui per totes parts. (verdures)
- Cuinar amb microones:
 - Cuinar amb poc temps, amb poca aigua i sense aigua.
 - Ideal per coure verdures, fruites, carns, peix, etc.
 - Important conèixer la taula de temperatures del microones i la necessitat de cocció de cada aliment

Aliments que es poden preparar durant el taller de cuina:

- Amanides (simples, mixtes, ...)
- Aperitius (canapès, ...)
- Entremesos
- Vegetals i hortalisses (bullits, cremes, al microones, a la planxa, al forn, fregits, ...)
- Arrossos
- Llegums (en amanides, en sopes, cremes, ...)
- Elaboració de carns (a la planxa, estofats, arrebossats, ...)
- Elaboració de peix (caldos, a la planxa, ...)
- Guarnicions
- Samfaina
- Xampinyons
- Sofregits
- Salses:
 - Amb llet
 - Amb tomata
 - De iogurt
 - Maionesa

VALORACIÓ FINAL DEL TALLER DE CUINA

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec els utensilis bàsics de la cuina

Conec les principals tècniques culinàries

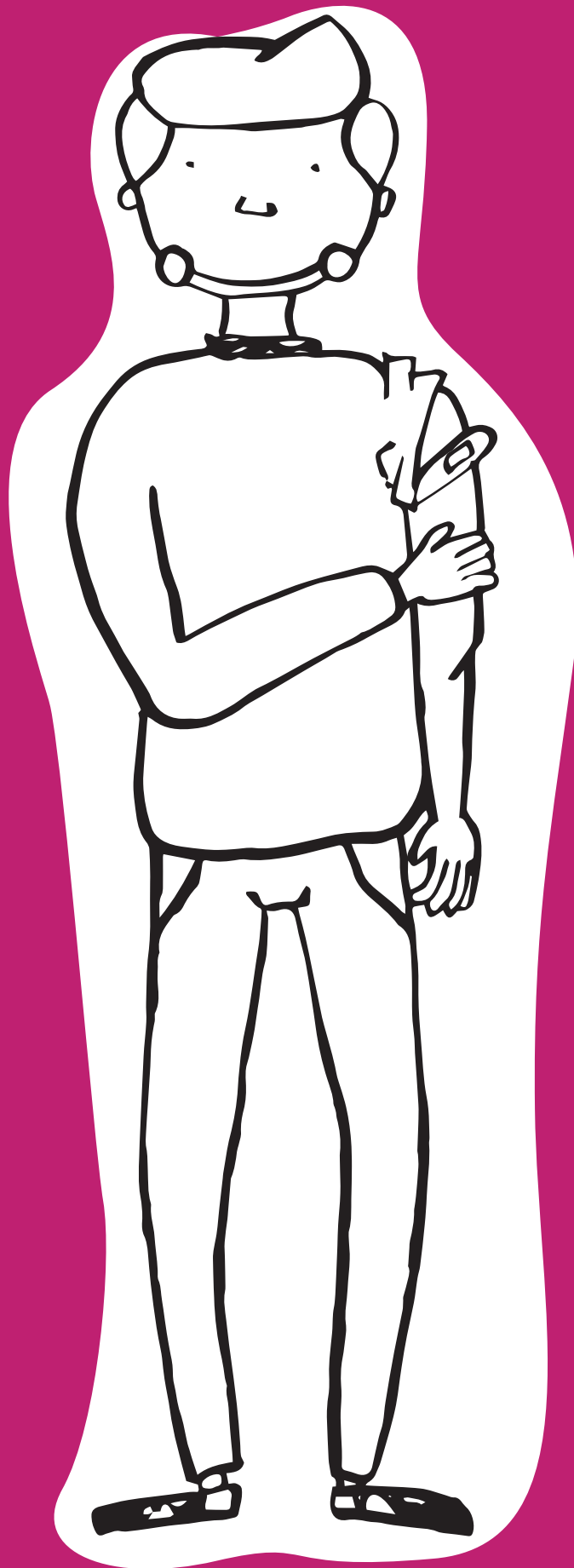
Conec la forma de conservar els diferents aliments

Sap com cuinar els diferents aliments

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Màxim 16 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 16 punts |
|--|-----------------|



TALLER DE MEDICACIÓ

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER DE MIDICACIÓ

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec la medicació que m'estic prenent

Conec la raó per la que m'estic medicant

Conec els passos a seguir per demanar hora al metge

Sé quan m'he de prendre la medicació

Entenc la recepta que fa el metge i sé gestionar-la

Conec els productes bàsics que hi ha a la farmaciola i per a que serveixen

Conec les cures bàsiques segons el tipus de ferida

Tinc informació sobre les cremades i com actuar

Tinc noció sobre els remeis i tractaments naturals

Conec el que és un fàrmac

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Máxim 40 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 40 punts |
|--|-----------------|

1.- JUSTIFICACÓ

Aquest taller consisteix en ensenyar a administrar la medicació de manera autònoma a les persones que vagin a viure en pisos. A més, també s'ensenyarà a fer auto cures senzilles de tractar, a entendre la recepta electrònica (medicació temporal o fixa), a programar visites, a controlar la caducitat i saber què són les al·lèrgies i cremades.

2.- OBJECTIUS

A. GENERAL

- Aprendre a administrar-ne la medicació autònomament
- Aprendre tots els procediments per al manteniment de la salut

B. ESPECÍFICS

- Saber el que s'està prenent
- Auto reconeixement de la salut
- Millorar l'autoestima
- Tenir auto cura d'un mateix
- Entendre la recepta que fa el metge
- Controlar la caducitat dels medicaments

3.- TEMPORALITAT/ FREQUÈNCIA

Seràn tallers de dos hores a la setmana. La durada en funció de les necessitats del grup.

4.- RECURSOS NECESSARIS

A. HUMANS:

Monitor/a de matí (residència) Monitor/a taller o CET (hores laborals) i Monitor/a de tarda (residència).

B. MATERIALS

Blisters de medicació setmanals, gasses, Betaïna, còpia de la seva recepta, fulls i ordinador.

C. ECONÒMICS:

(En el cas que necessitem diners per desenvolupar-lo, fer un pressupost)

5.- METODOLOGIA

El taller estarà dividit amb diferents parts on es treballarà: l'administració de medicació, demanar hora al metge, funcionament de la recepta electrònica, la farmaciola, remeis naturals....

ADMINISTRACIÓ DE MEDICACIÓ.

5.1. Funcions i efectes de les medicacions i deixar molt clara la importància de la no automedicació. Breu explicació d'aquells medicaments que es poden tenir a la farmaciola que no necessiten de recepta mèdica, com i quan s'utilitzen.

5.2. Aprendre a saber administrar les dosis de medicament .

5.3. Primeres cures de petites ferides o administració personal de medicació en casos puntuals (què fem si tenim mal de cap?) Aquí també hi inclouríem una petita explicació dels diferents tipus de cremades.

*S'intentarà a través del projecte AMICS buscar el suport d'una infermera que col·labori en el Taller de medicació i la seva confecció.

6.- GESTIÓ VISITES MÈDIQUES

DEMANAR HORA AL METGE

Passos per demanar hora al metge a través d'Internet:

<http://www.gencat.cat/ics/usuarios/visites.htm>

Pas 1: Entrar al link que ens apareix a dalt. A l'entrar a la pàgina a la que ens adreça veurem que tenim un quadradet on posa "continuem". Polsem sobre aquest quadradet.

Pas 2: Un cop hem polsat sobre "continuem" ens apareixerà una pantalla on posarà "pas 1, Introducció del CIP". Veurem un quadradet buit on haurem de ficar el codi d'identificació personal, format per 4 lletres i 10 números. Un cop tenim el CIP introduït, cliquem sobre el botó "continuem".

Codi d'identificació individual



Pas 3: Un cop hem clicat sobre “continueu”, passarem a una pàgina on ja ens sortirà el nom del nostre metge i el dia i l’hora que ens proposen per anar-hi. Si aquest dia ens sembla bé, cliquem sobre el botó “confirmar la visita” i ja tindrem la visita programada. Si el dia i l’hora que ens donen no ens va bé, podem clicar sobre “canvieu la visita”. Ens sortirà un calendari amb els dies on haurem de triar el dia que vulguem. Al costat ens apareixerà l’opció d’escollir l’hora. Cliquem sobre la flexeta i ens sortiran diferents hores. Escollim la que millor ens vagi i cliquem sobre “confirmem la visita”.

The screenshot shows the 'Programació de visites' (Appointment Scheduling) page. At the top, there is a header for 'Institut Català de la Salut' and 'Generalitat de Catalunya Departament de Salut'. Below the header, there are navigation links for 'Mapa del web', 'Ajuda', 'Crèdits', 'Info legal', 'Català', 'Castellano', 'Index', 'Usuaris', 'Professionals', 'Proveïdors', 'Info Corporativa', and 'Desconnecteu'. The main content area is titled 'Programació de visites' and includes a 'Pas 2: Canvi de data i hora' section. This section contains 'Les vostres dades' (Your data) with fields for Nom, CIP, and Centre. Below this, there are tabs for different medical specialties: 'Med. família/Pediatría', 'Infermeria', 'Odontologia', and 'Treball social'. The 'Med. família/Pediatría' tab is active, showing a calendar for 'DIJOUS, 15 D'OCTUBRE DE 2015' and a time selection dropdown set to '09:00 h'. A 'Torneu' (Refresh) button and a 'Confirmeu la visita' (Confirm appointment) button are visible. To the right, there is a section for 'Consultar o anul·lar les visites programades' (View or cancel scheduled appointments) with links for various specialties, and an 'Altres opcions' (Other options) section with links for 'Demostració exemple', 'Incidències tècniques', and 'Versió d'alt contrast'. A large information box at the bottom right contains a message: 'Aquesta és la visita que us proposem. Si hi esteu d'acord, confirmeu-la. En cas que vulgueu modificar-ne el dia o l'hora, trieu l'opció de canviar la visita proposada. Si necessiteu que us visitin abans de 48 hores, podeu trucar al 93 326 89 01 / 902 111 444 o anar al vostre CAP per tal que us ofereixin altres opcions de visita.'

Annotations on the screenshot:

- Escollir dia:** Points to the calendar grid.
- Escollir hora:** Points to the time selection dropdown.
- Confirmar visita:** Points to the 'Confirmeu la visita' button.

Pas 4: Anar al metge el dia i hora escollits.

Passos per demanar hora al metge de forma presencial:

Pas 1: Amb la nostra targeta sanitària anem al CAP.



Targeta sanitària

Pas 2: a l'entrar al cap, a mà esquerra veurem el taulell de recepció. Ens posem a la cua i esperem a que ens atenguin.

Pas 3: quan ens atenguin, informem a la persona que volem demanar hora pel nostre metge i li donem la targeta sanitària.

Pas 4: Ens diran el dia i l'hora a la que hem d'anar i ja tindrem la visita programada. En cas de que pensem que se'ns pot oblidar el dia i la hora que ens donin, demanar que ens ho apuntin en un paper.

7.- LA RECEPTEA ELECTRÒNICA

COM FUNCIONA LA RECEPTEA ELECTRÒNICA?

El metge o metgessa us fa la recepta del medicament a través d'un programa informàtic i dona el Pla de medicació, un document amb la informació per seguir correctament el tractament (amb el nom del medicament, la dosi, la freqüència de l'administració i el temps previst del tractament). Amb el vostre Pla de medicació més recent i la targeta sanitària individual, a la farmàcia poden consultar la vostra recepta a través de l'ordinador i lliurar-vos els medicaments necessaris a mesura que els aneu necessitant.

QUÈ PASSA SI NO PORTO LA TARGETA SANITÀRIA INDIVIDUAL O EL PLA DE MEDICACIÓ QUAN VAGI A LA FARMÀCIA?

La farmàcia no us podrà consultar la vostra recepta i no us podran donar els vostres medicaments.

QUÈ HE DE FER SI PERDO EL MEU PLA DE MEDICACIÓ O SI AQUEST ÉS IL·LEGIBLE?

Heu de tornar al centre d'atenció primària perquè us donin una còpia del Pla de medicació. Així mateix, podeu reimprimir el Pla de medicació vigent accedint digitalment a la carpeta personal de salut.

DURANT QUANT DE TEMPS ÉS VÀLID EL PLA DE MEDICACIÓ?

Al Pla de medicació consta la vigència del vostre tractament. És a dir, el període de temps pel qual us han receptat la vostra medicació. La data de fi de vigència és la data límit per anar a recollir la vostra medicació.

QUÈ PASSA SI NO VAIG A LA FARMÀCIA EN EL PERÍODE PREVIST?

Si se supera la data màxima de recollida de la medicació a la farmàcia (fi de vigència), caldrà que torneu al vostre centre d'atenció primària perquè el metge o metgessa valori si cal seguir o modificar el vostre tractament.

QUÈ PASSA SI PERDO UN MEDICAMENT QUE NECESSITO AMB URGÈNCIA?

En aquest cas, caldrà que torneu al vostre centre d'atenció primària perquè us facin una recepta electrònica addicional que us permeti disposar del medicament que necessiteu. Si teniu aquest problema fora dels horaris habituals d'atenció del vostre centre d'atenció primària, podeu dirigir-vos als centres d'atenció continuada.

HE D'ANAR SEMPRE A LA MATEIXA FARMÀCIA?

No, podeu recollir els medicaments que us han receptat a qualsevol farmàcia de Catalunya.

AMB LA RECEPTA ELECTRÒNICA, HE DE RECOLLIR PERSONALMENT ELS MEDICAMENTS A LA FARMÀCIA?

No cal. Qualsevol altra persona pot anar a la farmàcia a recollir-los, sempre que porti la vostra targeta sanitària individual i el Pla de medicació.

PUC RECOLLIR UN MEDICAMENT RECEPTAT A CATALUNYA EN UNA FARMÀCIA D'UNA ALTRA COMUNITAT AUTÒNOMA?

Actualment hi ha diferents models de recepta electrònica en diverses comunitats autònomes que únicament poden dispensar-se a les farmàcies de la mateixa comunitat. En aquest sentit, i mentre es treballa perquè sigui possible, de moment no us poden dispensar una recepta electrònica prescrita a Catalunya fora de la xarxa farmacèutica de Catalunya. Per aquest motiu, en cas que tingueu previst marxar fora de Catalunya durant les vacances (o un període curt d'un màxim de dos mesos), serà necessari que us adreceu al vostre centre d'atenció primària perquè el vostre metge o metgessa valori la conveniència d'avançar la disponibilitat de les receptes contemplades durant aquest temps.

TOTES LES PRESCRIPCIONS DE MEDICAMENTS ES FAN AMB RECEPTA ELECTRÒNICA?

La recepta electrònica s'utilitza per a medicaments finançats pel CatSalut. Actualment, hi ha determinades situacions en què encara no es pot fer servir la recepta electrònica, les quals són:

En pacients sense prestació farmacèutica a càrrec del CatSalut (persones afiliades a MUFACE, MUGEJU, ISFAS, etc.).

En pacients sense targeta sanitària individual.

Quan s'han de recollir medicaments fora de Catalunya.

Quan es recepti una fòrmula magistral.

A l'atenció domiciliària.

COM ES RENOVEN LES RECEPTES DELS TRACTAMENTS CRÒNICS O DE LLARGA DURADA?

Amb la recepta electrònica, no heu d'anar al centre d'atenció primària només per renovar les receptes. Al Pla de medicació, hi consta la data d'inici i fi de vigència prevista del vostre tractament. Fins a la data final especificada podeu anar a buscar nous envasos del vostre medicament a la farmàcia, a mesura que se us acabin, i sempre d'acord amb la dosi i freqüència d'administració que determini el vostre metge o metgessa. La durada del tractament serà d'un màxim de 12 mesos. Si durant aquest temps no heu visitat el vostre metge o metgessa, caldrà que hi torneu perquè valori la necessitat de continuar amb el mateix tractament.

Què Passa Si Tinc Una Malaltia Crònica I Perdo Una Caixa D'un Medicament Que Necessito Amb Urgència?

En aquest cas, i com que sempre tindreu un envàs disponible fins a la fi de la durada del vostre tractament, podeu anar a la farmàcia a recollir-lo. No obstant això, en cas que ja hagueu recollit l'envàs que teníeu disponible en aquell moment, haureu d'anar al vostre centre d'atenció primària perquè us facin una recepta electrònica addicional que us permeti disposar de la medicació que necessiteu. Si teniu aquest problema fora de les hores habituals d'atenció del vostre centre d'atenció primària, podeu anar als centres d'atenció continuada.

QUAN PUC RECOLLIR A LA FARMÀCIA UN MEDICAMENT QUE M'HAN RECEPTAT QUE REQUEREIX VALIDACIÓ?

El procediment de validació del medicament es duu a terme en un termini màxim de 48 hores. Una vegada validat, el medicament estarà disponible a la farmàcia.

ES PODEN RETIRAR ELS ESTUPEFAENTS NOMÉS AMB EL PLA DE MEDICACIÓ?

Si els estupefaents han estat prescrits a partir de l'1 de febrer de 2013, no cal recepta addicional. En cas contrari, cal la recepta oficial d'estupefaents en format paper.

8.- PRIMERS AUXILIS I TRACTAMENT EN CAS DE

FERIDES

1. Tipus de ferides:

- Erosions (pelades o rascades); es produeix quan es frega o s'arrossega la pell sobre una superfície rugosa. Sovint són conseqüència de caigudes accidentals. Solen ser força superficials i en general no sagnen molt. Amb l'erosió poden quedar incrustats petits fragments del material amb què s'ha produït la topada i, per tant, haver-hi risc d'infecció.

- Ferida incisa: és el que normalment es coneix amb el nom de tall i es caracteritza per la separació de les vores de la pell. És la típica ferida produïda per un ganivet, un vidre trencat, una llauna, etc. Aquestes ferides acostumen a fer hemorràgies, perquè l'objecte que penetra a la pell obra els vasos sanguinis que hi troba.

- Ferides penetrants: són les produïdes per objectes punxeguts, com claus, espines, agulles, etc. No s'acaben de veure del tot bé, perquè des de l'exterior poden semblar molt més petites que la profunditat real de la ferida. Són ferides més profundes que amples i la sang no para de rajar.

- Ferides contuses: són les que es produeixen per l'impacte d'un objecte escapçat. Són ferides de vores irregulars, poc profundes i acostuma a haver-hi destrucció de part de la pell.

En general, per simplificar, podem diferenciar entre ferides netes; que són aquelles en què s'observa ben clar si hi ha o no cossos estranys o restes del material agressiu, i ferides brutes; que serien les més grosses, profundes o llargues i on no es veu del tot si hi ha quedat algun tros de material dins la ferida.

2. Neteja i cura de ferides lleus:

Objectius: Controlar l'hemorràgia, reduir el risc d'infecció i afavorir la cicatrització.

1. Netejar-se les mans amb aigua i sabó per no augmentar el possible risc d'infecció.

2. Treure la roba que cobreix la lesió, en cas que n'hi hagi.

3. Rentar la ferida amb un bon raig d'aigua freda.

4. Netejar la ferida des del centre cap als extrems amb una gasa humitejada amb aigua i sabó neutre, o amb aigua oxigenada (no fer servir cotó, ja que ens poden quedar restes a la ferida i infectar-se).

5. Esbandir i eliminar les restes de sabó o d'aigua oxigenada amb aigua o sèrum fisiològic.

6. Eixugar la ferida amb gases estèrils.

7. Aplicar un antisèptic per desinfectar (iode) amb una gasa estèril.

8. Si cal, tapar la ferida amb gases estèrils i fixar-les amb un esparadrap, tot fent pressió per tallar l'hemorràgia. Si la sang no deixa de rajar, caldrà visitar al metge i potser aplicar punts de sutura.

3. Aspectes a tenir en compte:

- El perill que tenen totes les ferides és la infecció. Si la ferida s'infecta i observem que supura pus, caldrà anar al metge perquè ens ajudi a curar la infecció.

- Si la ferida és molt greu o no para de sagnar, caldrà visitar al metge perquè la tracti, ja que potser serà necessari aplicar punts de sutura.

- No arrencar mai la crosta que es pugui formar, sinó deixar que caigui per ella sola.

CREMADES

Una cremada és un tipus de lesió que pot ser causada per la calor, el fred, l'electricitat, alguns productes químics, la llum, la radiació, o el fregament.

Existeixen alguns factors que determinen la gravetat de les cremades:

- Agent causal: Ens hem de preguntar... Amb què ens hem cremat? (No és el mateix cremar-se amb el sol a la platja que directament amb un foc.)

- Profunditat de la cremada.

- Extensió de la superfície corporal cremada: tenir amb compte si és una cremada petita o és una cremada gran.

- Localització. Hi ha zones corporals que per la seva funcionalitat o estètica poden ser més delicades: la cara, els genitals....

- Edat. Una mateixa lesió suposa major risc i complicacions a nens i gent gran que als adults.

- Risc d'infecció: les cremades, al igual que algunes ferides, es poden infectar si no les tractem bé i a temps.

- Inhalació de gasos tòxics: hi ha productes que alliberen uns gasos tòxics que ens poden cremar per dins. Hem de vigilar i fer servir mascareta en cas de necessitat (us heu fixat com algunes persones de neteja, depenent del producte amb el que estiguis treballant, fan servir mascareta?).

CLASSIFICACIÓ DE LES CREMADES:

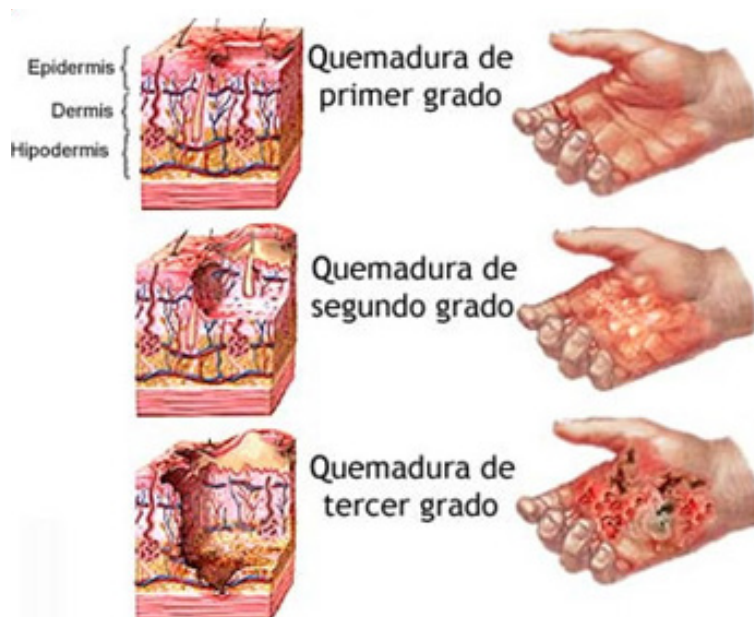
a) Segons la profunditat de les cremades:

La profunditat de les cremades depèn de amb QUÈ ens cremem i QUANTA estona ens cremem. Les cremades es classifiquen en 3 tipus o graus, segons la profunditat de la pell afectada:

1. PRIMER GRAU: afecta solament a la capa superficial de la pell (epidermis). Es posa la pell vermella i a vegades pot causar inflamació i dolor.

2. SEGON GRAU: afecta gairebé a tota la pell (epidermis i capa superficial de la dermis). Causa BUTLLOFES. Les butllofes solen tenir un líquid grog i si les trenquem es poden infectar. Les butllofes molesten i poden fer mal.

3. TERCER GRAU: afecta tota la pell i part del teixit subcutani. Són cremades molt greus que necessiten atenció del metge. La pell no es regenera i moltes vegades s'ha d'operar.



c) Segons la seva gravetat:

La gravetat de les cremades ve determinada per l'extensió, localització i profunditat, a més de l'edat de la víctima.

1. Cremades lleus: Són de 1er i 2on grau.

2. Cremades greus: posen en perill la vida de la víctima, pels riscos de: deshidratació, hipotèrmia i infecció. Es consideren greus:

3. Cremades molt greus: sovint són mortals. Són les de 1er i 2on grau que afecten més del 30% de la superfície corporal.

ACTUACIONS GENERALS

Què hem de fer per evitar cremar-nos?

Ens hem d'autoprotegir. Hem de vigilar quan estem amb algun agent que ens pugui cremar.

I si ens cremem?

Primer de tot, refredar la zona amb aigua freda. I segon, i depenent del tipus de cremada, anar al metge per a què ens puguin dir què hem de fer i com ens ho hem de curar.

ACTUACIONS DE PRIMERS AUXILIS EN CREMADES DE 1r I 2n GRAU

- Refredar la zona cremada ràpidament, aplicant aigua fresca de l'aixeta o d'una botella, posant-hi draps humits o posant la zona cremada en un recipient amb aigua. Mai s'ha d'aplicar el xorro directament sobre la zona afectada. El temps ha de ser el suficient per a què es refredi la zona.

- Treure rellotges, joies, cinturons i roba que pugui pressionar a la víctima. Si la superfície cremada és extensa i la roba està molt adherida és millor no tocar-la.

- Netejar la ferida i cobrir-la amb apòsits, millor que siguin estèrils. Vigilar especialment l'existència de butllofes trencades, tenen més risc d'infecció.

* Nota: les butllofes, en principi, no s'han de rebentar. En el cas d'estar rebentades es tracten com a ferida (En aquest cas es pot utilitzar antisèptic. No utilitzar antisèptics acolorits perquè emmascaren la cremada i dificulten l'avaluació mèdica)

Totes les cremades suposen una pèrdua més o menys gran de la integritat de la pell, per tant, comporten un risc d'infecció. Aquest risc incrementa si la manipulació de les ferides no es realitza amb les mesures d'asèpsia adequades.

ACTUACIONS DE PRIMERS AUXILIS EN CREMADES GREUS

Si hi ha cremades greus s'ha de portar a la persona a l'hospital de forma urgent. Si estàs sol/a has de trucar al 112 i explicar el que t'ha passat per tal que vingui una ambulància.

L'ACALORAMENT

L'acalorament és un quadre lleu i freqüent, l'exemple més freqüent del qual és la insolació.

Apareix per una exposició perllongada al sol o per una activitat molt intensa amb la temperatura ambient elevada. Les persones de tercera edat i els infants són més susceptibles a patir un acalorament.

Els signes i símptomes que el caracteritzen són:

Temperatura corporal generalment elevada.
Pell calenta, humida i envermellida.
Sudoració abundant.
Mal de cap.
Esgotament.
Basques.
Visió borrosa.

ACTUACIÓ DE PRIMERS AUXILIS

- Ficar-te a l'ombra.
- Refrescar el cosa amb compreses o algun drap humit: cap, panxa...
- Beure aigua abundant per hidratar-se.
- Si et trobes molt malament, anar al metge.

ELECTROCUCIÓ

Anomenem ELECTROCUCIÓ a un accident produït pel pas d'un corrent elèctric a través del cos. La electrocució pot produir-se, per exemple, si toquem un endoll, o si tenim un aparell elèctric endollat i es mulla amb aigua....

- Efectes tèrmics: Cremades elèctriques.
- Efectes de sobrestimulació: Espasmes musculars violents (efecte tetanitzant) perquè el corrent altera la funció muscular.

Els efectes de la descàrrega elèctrica seran més grans:

- Com més gran sigui la intensitat del corrent
- Com més alta sigui la tensió del corrent.
- Presència d'humitat.
- Com més temps actui el corrent.

ACTUACIONS DE PRIMERS AUXILIS EN CAS DE DESCÀRREGA ELÈCTRICA

- Autoprotecció: Si veiem que alguna persona s'electrocuta al nostre costat, abans d'anar a ajudar-la, hem de tallar la font que produeix el corrent. No es pot tocar a la persona directament, hem de fer servir algun material aïllant. En llocs humits, hi ha major risc d'electrocució.

- En cas de no saber com actuar, trucar directament al 112.

LES INTOXICACIONS

La intoxicació és l'efecte nociu d'un agent químic sobre una persona. Les vies d'entrada del tòxic al nostre organisme poden ser:

- 1- Ingerit (Via digestiva)
- 2- Inhalat (Via respiratòria)
- 3- Absorbit a través de la pell o mucoses (Via cutània, ocular etc.).

La toxicitat d'una substància depèn de:

- La dosi rebuda
- La velocitat d'administració
- La via d'entrada.
- L'estat previ de la persona.

MESURES PER A EVITAR LES INTOXICACIONS

- No deixeu medicaments o productes tòxics a l'abast dels infants.
- Mantingueu sempre els productes perillosos i els medicaments a l'embalatge original. Sempre hem de saber que estem prenent i que estem fent servir.
- Mai no guardeu les restes d'aquests productes en envasos d'aliments.
- Tapeu els pots de productes tòxics immediatament després d'utilitzar-los.
- Llegiu bé les instruccions d'ús dels productes de neteja i bricolatge.

PAUTES GENERALS D'ACTUACIÓ DAVANT D'UNA INTOXICACIÓ

Si cal acudir a un centre sanitari, avisar una ambulància o sol·licitar assessorament telefònic sobre com actuar en cada cas als centres especialitzats:

91 562 04 20 (Centro Nacional de Informacion Toxicològica).

93 227 54 00 (Unitat de Toxicologia clínica de l'Hospital Clínic).

L'informació que has de recollir sobre la intoxicació perquè t'aconsellin en un centre especialitzat és:

- Què? Quin tòxic ha absorbit
- Qui? L'edat, el sexe, el pes i els antecedents mèdics de la víctima
- Quant? La quantitat de tòxic ingerida rebuda
- Quan? A quina hora s'ha intoxicat
- Com? Les circumstàncies de la intoxicació

Per tractar adequadament una intoxicació greu, sovint cal identificar clarament l'agent tòxic, mitjançant qualsevol d'aquests procediments:

- Si la persona està conscient, preguntar-li.
- Preguntar a les persones del voltant.
- Trobar l'agent causant al lloc: portar una mostra al centre sanitari.
- Si la persona ha vomitat: portar una mostra de vòmit

ACTUACIONS EN CAS D 'INTOXICACIÓ PER VIA CUTÀNIA

En general, per a l'avaluació definitiva i el tractament adequat de la intoxicació el més apropiat és que la persona intoxicada rebi atenció mèdica, però de camí pots seguir aquestes pautes:

- Si el tòxic ha entrat a través de la pell, treu-li la roba impregnada i renta la pell afectada amb aigua i sabó.
- Si li ha tocat els ulls, mantingues-los-hi oberts i renta'ls amb un raig d'aigua de l'aixeta.

ACTUACIONS EN CAS D 'INTOXICACIÓ PER INHALACIÓ

Quan la persona està respirant (inhalant) un gas tòxic, el primer que has de fer és evitar que el continuï respirant.

Els consells generals són:

- Tanca la sortida del gas tòxic.
- Obre les finestres.
- Treu la persona a l'exterior.
- Si la situació és més greu, demana assistència mèdica urgent. Si no, de tota manera, cal portar-lo a l'hospital, encara que només sigui per a una revisió.

Hi ha 2 GASOS particularment importants quan parlem d'intoxicacions:

1- EI MONÒXID DE CARBONI: és un gas asfixiant “silenciós”, ja que no té olor ni color i no és irritant. S'origina en totes les combustions (el gas de la cuina, algunes estufes...) i, si el lloc no està ventilat, s'acumula fàcilment en l'ambient.

2- L'ÀCID SULFHÍDRIC: és un gas molt tòxic i que causa la mort en pocs segons. Es forma en les fosses sèptiques, també anomenades pous negres, i en el most en fermentació.

ACTUACIONS EN CAS D'INTOXICACIÓ PER VIA ORAL

- En general cal portar la persona a l'hospital.
- Induir al vòmit pot ser molt perjudicial en alguns casos. Mai no has de fer vomitar: a una persona inconscient, o que presenti convulsions, o a persones que hagin ingerit: productes corrosius, productes escumosos no tòxics, lleixiu, alcohols O hidrocarburs.

LES AL·LERGIES

L'al·lèrgia és una reacció intensa i exagerada del nostre sistema immunitari contra un agent estrany que no és perillós per a la persona.

Per raons no gaire conegudes, el sistema immunitari (les nostres defenses) interpreta que sí que és perillós i l'ataca, i en l'atac perjudica la mateixa persona. Se sol manifestar uns minuts després d'haver entrat en contacte amb l'al·lergen – gairebé sempre abans de dues hores–.

Té manifestacions molt variades:

- Afectació de la pell i de les mucoses: urticària, picors, edemes etc.
- Afectació respiratòria: inflamació de la mucosa nasal i de la gola, dificultat respiratòria...
- Afectació digestiva.
- Afectació cardíaca.

ACTUACIÓ DE PRIMERS AUXILIS

Actua ràpidament, perquè l'anafilaxi és una emergència mèdica, que pot produir la mort de la víctima.

- Truca al 112.
- Estira la persona afectada al terra amb les cames aixecades. Si pateix dificultat respiratòria serà millor posar-la semi asseguda, i si pateix vòmits, en posició lateral de seguretat.

- Convé no aixecar-la, perquè els problemes circulatoris es poden agreujar.

LA FARMACIOLA

1. Per a què serveix?

- Per a disposar el material necessari per fer una primera cura de petits accidents domèstics.
- Per tenir a mà els medicaments necessaris per tractar alguns símptomes com la febre o el dolor.
- Per desar-hi la medicació personal

2. On ha d'estar?

- Fora de l'abast dels nens
- En un lloc protegit de la llum, la calor i la humitat. Per tant no és adequat tenir la farmaciola a la cuina o el bany
- En un lloc conegut per tots els qui la poden necessitar o fer-ne ús

3. Que hi ha d'haver?

- Ibuprofè o paracetamol (optatiu): medicament que es fa servir per mals de cap, mals d'esquena... Si no ens trobem bé hem de prendre, com a molt, un cada 8 hores (esmorzar, dinar, sopar) fins que vegem que ens trobem millor.
- Gases estèrils: per netejar ferides superficials.
- Cotó: no està recomanat que es faci servir per a ferides ja que es pot quedar enganxat i es pot infectar.
- Benes: per embolicar ferides superficials un cop netejades.
- Esparadrap: es fa servir per poder enganxar la gasa en cas que ens l'haguem de posar a sobre d'una ferida.
- Tiretes: per tapar una ferida petita.
- Tisores de punta rodona: per tallar les gases, l'esparadrap...
- Pinces
- Alcohol o aigua oxigenada: es fa servir per desinfectar ferides superficials que ens puguem fer. És recomanable la utilització de l'aigua oxigenada ja que l'alcohol "pica".

- Iode (betadine): es fa servir després de desinfectar per mantenir la ferida protegida. S'ha de posar una fina capa a sobre de la ferida.
- Termòmetre: per poder mesurar la temperatura del cos i veures si tenim febre o no.

4. QUE CAL SABER DELS MEDICAMENTS DE LA FARMACIOLA?

- S'ha de desar cada medicament en el seu envàs original, amb el prospecte i anotar-hi el nom de qui el pren per poder identificar-lo correctament.
- No s'han de guardar els medicaments que sobren després d'acabar un tractament.
- S'han de portar a la farmàcia o al centre de salut i dipositar-los en els contenidors SIGRE per a una eliminació correcta i respectuosa amb el medi ambient.
- Si guardem medicaments a casa "per si de cas ens tornen a fer falta" quan els vulguem utilitzar ens podem equivocar perquè: No tots els medicaments van bé a tothom, hi ha malalties diferents amb símptomes semblants, els medicaments caduquen, i deixen de fer l'efecte que s'espera.
- S'ha de revisar la farmaciola periòdicament (cada 6 o 12 mesos) i retirar els medicaments caducats.



REMEIS I TRACTAMENTS AMB PLANTES MEDICINALS

| Malaltia | Planta que podem fer servir | Com ens ho podem prendre |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Grip | Saüc | Infusió de saüc+ gordolobo + til·la |
| Problemes respiratoris (quan ens costa respirar) | Eucaliptus | Infusió o vahos |
| Congestió nasal (quan ens costa respirar) | Regalèssia | Infusió o vahos |
| | Eucaliptus | Aplicar oli o bàlsam al pit i al nas |
| Mal de coll i refredat | Menta | Infusió amb timó i equinàcia (per reforçar les defenses) |
| | Mel i llimona | Prendre amb aigua calenta, mel i llimona |
| | Sàlvia | Infusió per a fer gàrgares (no empassar) |
| | Timó(desinfectar) | Infusió per a fer gàrgares, o infusió per prendre. Serveix per desinfectar |
| | Pròpolis | Prendre en extracte, pastilles o compostos amb jelea+equinàcia +vitamines |
| Tos | Equinàcia (reforçar defenses) | Amb infusió o pastilles |
| Mareig | Gengibre | Infusió. |
| | Ginkgo | Extracte, composor 41, infusió o comprimits. |
| | Espino blanco | Extracte, composor 41, infusió o comprimits. |

| Malaltia | Planta que podem fer servir | Com ens ho podem prendre |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Picada de mosquit | Oli essencial d'arbre del té | Aplicar unes gotes damunt la picada |
| Picada d'abella | Argila amb aigua(per netejar i antiinflamatori) | Aplicar mescla directament |
| | Aloe vera (regenera la pell i antiinflamatori) | Aplicar directament (s'ha d'aplicar el suc de la planta) |
| Cremades lleus, sense ferida oberta | Aigua freda | Aplicar amb un drap de cotó |
| | Aloe vera | Aplicar directament |
| | Calèndula | Aplicar amb un drap de cotó |
| Berrugues | All | Aplicar oli o el gra d'all directament. |
| Ulls- Conjuntivitis | Eufrasia | Aplicar gotes d'aigua d'eufràsia |
| | Camamilla | Aplicar amb un cotonet infusió de camamilla. |
| Caries a les dents | Pròpolis | Aplicar amb pasta de dents, o compositor 01 |
| Mal alè (pudor a la boca) | Salvia | Colutori |
| | Fonoll | Infusió 2 cops al dia |
| Acidesa estomacal | Camamilla | Infusió per a les digestions difícils |
| | Poniol o menta | Infusió per a tònic digestiu |
| | Centaurea menor | Per a reduir acidesa i facilitar digestió. Prendre 2-3 infusions al dia. |

| Malaltia | Planta que podem fer servir | Com ens ho podem prendre |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Diarrea | Arrel de kuzu | Restableix la flora intestinal i calma el mal de panxa. |
| | Acidophilus | Restableix la flora intestinal. |
| | Agrimonia | Prendre 2-3 infusions durant 3 dies mínim! |
| Estrenyiment | Llavors de lli | Prendre 2 cullerades soperes al dia en iogurt, amb aigua... |
| | Figues | Fruita laxant |
| | Zen i malvavisco | En infusió i en dejú |
| Indigestió i flatulències | Llorer | Prendre 2 cullerades sopees al dia en iogurt, amb aigua... |
| | Tarongina | Fruita laxant |
| | Fonoll | En infusió i en dejú |
| | Anís verd o matafaluga | En infusió barrejada amb les altres plantes |
| | Maria Lluïsa | En infusió barrejada amb les altres plantes |
| | Comí | En infusió o en el menjar per a eliminar i que no es formin gasos dins els intestins. |
| Dolor muscular | Exercici regular | Prendre 2 cullerades soperes al dia en iogurt, amb aigua... |
| | Romaní | Aplicar sobre la pell oli de romaní o alcohol |

| Malaltia | Planta que podem fer servir | Com ens ho podem prendre |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Dolor muscular | Àrnica | Aplicar sobre la pell oli o crema d'arnica |
| Anèmia (falta de ferro) | Alfals | En flocs o infusió |
| | Ortiga | Infusió o amb un batut de ortiga+pastanaga +25 ametlles crues +25 pinyons. |
| | Acerola | Pastilles o suc de la fruita d'acerola. |
| Hemorroides | Calèndula | Aplicar la infusió amb un cotonet a la zona afectada |
| | Hamamelis | Aplicar la infusió amb un cotonet a la zona afectada |
| | Camamilla | Fer banys de camamilla, milenrama, gayuba i cua de cavall. |
| Pressió alta | Fulla d'olivera | Infusió |
| | Espino blanco i tarongina | Composor 9 o infusió |
| Pressió baixa | Regalís | Infusió o pal |
| | Romaní i espino blanco | Infusió |
| Mala circulació | Ginkgo biloba | Infusió, comprimits extracte o composor 41 |
| | All | Ingerir fruit, extracte o pastilles. |
| Varius | Castanyo de indias | En crema per a masatges o ingerir infusió o comprimits |

| Malaltia | Planta que podem fer servir | Com ens ho podem prendre |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Varius | Ginkgo biloba | En crema o ingerir infusió, comprimits, extracte o composor 41 |
| Insomni (es pot fer una barreja de totes les plantes) | Rosella | Infusió, comprimits o extracte |
| | Valeriana | Infusió, comprimits o extracte |
| | Passiflora | Infusió, comprimits o extracte |
| | Camamilla | Infusió |
| | Espígol | Infusió, comprimits o amb producte d'aromateràpia. |

Tots els productes de la llista es compren a l'herboristeria.

Algunes definicions:

- Com fer una infusió: posem l'aigua a bullir i quan bull es posen les herbes, s'apaga el foc i es deixa reposar 5 minuts tapat. Abans de prendre, s'ha de colar.



- Extracte: és un concentrat d'un producte que ja ve preparat. Es pot comprar a l'herboristeria.



- Comprimit: és un extracte que ve amb càpsules. Es compra a l'herboristeria.



- Col·lutori: líquid que es fa servir per "esbandir" la boca.



- Vahos: s'acostuma a fer per problemes pectorals. Fem la infusió, la posem en una cassola i aspirem el vapor tapant-nos el cap amb una tovallola. L'objectiu és que respirem aquest vapor.



- Defenses: és un element del nostre cos situat a la sang que ens ajuda a combatre microbis i bacteries. Quan les nostres defenses estan baixes, ens posem malalts.

Quan les reforcen evitem malalties.

- Flora intestinal: Són petits organismes que tenim als budells (intestins) que ens ajuden a pair el menjar. Quan tenim poca flora intestinal hi ha aliments que no podem pair.

- Desinfectar: tractar

DEFINICIÓ DE FÀRMAC I IDENTIFICACIÓ DELS MEDICAMENTS

DEFINICIÓ

És tota substància de naturalesa química que introduïda a l'organisme serveix per prevenir, curar, alleugerir la malaltia o facilitar el diagnòstic.

- Els fàrmacs per la seva acció dins l'organisme és classifiquen en:
 - Fàrmacs d'acció local, són els que actuen en el lloc d'aplicació (per exemple: pomada)
 - Fàrmacs d'acció general o sistèmica, són els que influeixen sobre tot l'organisme, ja que passen per la sang i són transportats a les cèl·lules on han d'actuar.
- Identificació dels medicaments

1. Nom del fàrmac

El fàrmac té dos noms:

- La denominació genèrica, que és el nom de la substància química i és internacional
- La denominació comercial, és el nom amb què el laboratori el comercialitza. (per exemple: Aspirina o Àcid acetil salicílic)

2. Informació que ens dona la caixa del fàrmac

- Nom comercial del medicament.
- La composició
- L'excipient (és la part no activa del medicament)
- Contingut de l'envàs
- Via d'administració
- Preu de venda al públic
- Lot d'identificació
- Data de caducitat
- Condicions de conservació (* aquest símbol assenyala que ha d'anar a la nevera)
- Forma de dispensació
- Nom i direcció del laboratori

- Nom del director tècnic del laboratori

3. Informació que ens dona l'etiqueta del fàrmac

- Nom comercial del fàrmac
- Via d'administració
- Data de caducitat i el lot.

4. Informació que ens dona el prospecte

- Nom del medicament
- Composició
- Propietats
- Indicacions (malaltia a la que va dirigida la medicació)
- Posologia (quantitat de fàrmac que és pot prendre)
- Contraindicacions (que fa que no és pugui prendre el medicament)
- Interaccions (influència sobre altres substàncies)
- Efectes secundaris (accions que pot produir i que no són desitjables)
- Precaucions
- Intoxicacions i el tractament
- Incompatibilitats
- Recomanacions

VALORACIÓ INICIAL DEL TALLER DE MIDICACIÓ

NOM:

SERVEI DE REFERÈNCIA:

DATA:

| Ajuda física total | Ajuda física parcial | Supervisió verbal | Autònom |
|--------------------|----------------------|-------------------|---------|
| Mai | Ocasional | Sovint | Sempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Conec la medicació que m'estic prenent

Conec la raó per la que m'estic medicant

Conec els passos a seguir per demanar hora al metge

Sé quan m'he de prendre la medicació

Entenc la recepta que fa el metge i sé gestionar-la

Conec els productes bàsics que hi ha a la farmaciola i per a que serveixen

Conec les cures bàsiques segons el tipus de ferida

Tinc informació sobre les cremades i com actuar

Tinc noció sobre els remeis i tractaments naturals

Conec el que és un fàrmac

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

PUNTUACIÓ TOTAL (Màxim 40 punts)

| | |
|--|-----------------|
| | 40 punts |
|--|-----------------|



associació **alba**