

# Curs de català bàsic B1

Atenció domiciliària



Consorci per a la Normalització Lingüística

**mòdul 2**

# Curs de català bàsic B1

Atenció domiciliària



---

Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

**mòdul 2**

Curs de català bàsic 1. Mòdul 2. Atenció domiciliària

Primera edició: juny de 2008

© d'aquesta edició: Centre de Normalització Lingüística de Barcelona, 2008  
Disseny i maquetació: Òscar García Ortega



© Consorci per a la Normalització Lingüística  
Mallorca, 272, 8è  
08037 Barcelona  
Tel.: 932 723 100  
Fax: 934 872 167  
A/e: cpnl@cpnl.cat  
www.cpnl.cat

Impressió: Reprodisseny  
C. Juan de Mena, 19  
08035 Barcelona  
Tel. 932 749 890

Material elaborat per Eva Fajula, Eugènia Godayol, Dolors Pons i Núria Vidal  
Assessorament lingüístic: Gemma Roura  
Suport administratiu: Eva Márquez i Patricia Lobato  
Coordinació: Jordi Font



Permesa la reproducció,  
sempre que se n'esmenti la procedència  
i no es faci amb finalitats comercials.

# Índex

<b>Presentació</b>	<b>5</b>
<b>Unitat 6 La residència</b>	<b>8</b>
L'aprenent ha de poder fer referència als espais i als objectes més comuns d'una llar i situar-los. L'aprenent ha de saber dir alguna cosa sobre les activitats més habituals que es fan en una llar.	
<i>Parts d'una llar, mobiliari i objectes adaptats</i>	
<b>Unitat 7 Compres i serveis</b>	<b>20</b>
L'aprenent ha de saber comunicar-se en les situacions típiques relacionades amb la compra d'aliments. L'aprenent ha de poder sol·licitar un servei tècnic a fi de poder solucionar possibles incidències.	
<i>Mercats municipals i serveis</i>	
<b>Unitat 8 Salut</b>	<b>32</b>
L'aprenent ha de saber afrontar els temes més freqüents relacionats amb la salut personal i ha de procurar afavorir la qualitat de vida de la persona atesa. L'aprenent ha de saber comunicar-se en els situacions habituals relacionades amb la salut.	
<i>Serveis sanitaris, hospitals, urgències, CAP</i>	
<b>Unitat 9 Higiene</b>	<b>46</b>
L'aprenent ha de saber afrontar els temes més freqüents relacionats amb la higiene corporal de la persona atesa. L'aprenent ha de poder entendre i donar instruccions relacionades amb les activitats de la higiene diària.	
<i>Serveis de cura personal</i>	
<b>Unitat 10 Seguretat i prevenció</b>	<b>58</b>
L'aprenent ha de saber afrontar les situacions relacionades amb els accidents. L'aprenent ha de saber comunicar els requisits de seguretat i prevenció més habituals que cal tenir en compte en relació amb la persona atesa.	
<i>Serveis d'emergència i seguretat</i>	
<b>Unitat 11 Transports i lleure</b>	<b>68</b>
L'aprenent ha de saber afrontar les situacions relacionades amb la mobilitat quan acompanya la persona atesa. L'aprenent ha de saber comunicar-se amb la persona atesa en les situacions habituals de lleure.	
<i>Transports metropolitans, mobilitat i accessibilitat</i>	
<b>Miscel·lània</b>	<b>84</b>
<b>Textos orals</b>	<b>88</b>
<b>Solucionari</b>	<b>90</b>
<b>Informació d'interès</b>	<b>94</b>
<b>Referències</b>	<b>96</b>



# Presentació

## **CURS DE CATALÀ DE NIVELL BÀSIC (B1) MÒDUL 2. ATENCIÓ DOMICILIÀRIA**

Teniu a les mans la segona part del curs d'introducció al català per al col·lectiu de treballadors que atenen les persones dependents, especialment la gent gran. Aquest segon mòdul, adreçat al personal que fa atenció domiciliària, reforça i amplia els continguts específics que són propis de l'exercici d'aquesta activitat professional.

Així com el mòdul 1 (20 hores) consta de cinc unitats sobre temes generals, aquesta segona part del curs (25 hores) continua amb les unitats de la 6 a la 11, centrades en les situacions comunicatives més habituals que poden sorgir a l'entorn dels domicilis particulars com a espais de treball, i que s'han agrupat sota els següents enunciats: La llar; Compres i serveis; Salut; Higiene; Seguretat i prevenció, i Transports i lleure. Totes les unitats proposen situacions quotidianes per practicar un registre lingüístic oral. El conjunt indissociable dels mòduls 1 i 2 (45 hores) forma el curs de català de nivell bàsic 1 complet.

Les persones que fan atenció domiciliària que superin ambdós mòduls hauran assolit el nivell A1, segons la descripció del *Marc europeu comú de referència per a les llengües*, i podran continuar l'aprenentatge de català integrats en l'oferta general de cursos del Centre de Normalització Lingüística de Barcelona.

Aquest curs de català de nivell bàsic forma part d'una modalitat diferenciada de cursos que ofereix el Centre de Normalització Lingüística de Barcelona que es dirigeixen a col·lectius determinats i es dissenyen en funció de les seves necessitats, amb l'objectiu de facilitar la incorporació a la ciutadania i al mercat de treball de les persones que arriben a la ciutat.

Centre de Normalització Lingüística de Barcelona  
Consorci per a la Normalització Lingüística  
Barcelona, juny de 2008



# Agraïments

Agraïm la col·laboració d'Isabel Eraña i Montserrat Ros, de Probens; de Lluïsa Pomerol, Mercè Camps i de l'equip de professionals i dels residents de la Residència Fort Pienc; de Cèlia Ciurana, de la Direcció de Serveis d'Acció Social de l'Ajuntament de Barcelona; de Maia Berasategui, de la Direcció d'Immigració de l'Ajuntament de Barcelona; d'Atilano Hermosa i de l'equip de professionals i dels usuaris del Casal d'Avis Penitents; de Rosario Sánchez Merlo; de la Delegació de Gràcia i Sarrià – Sant Gervasi, i dels professionals del CNL de Barcelona que hi han participat.



# Unitat 6

## La casa

L'aprenent ha de poder fer referència als espais i als objectes més comuns d'una llar i situar-los. L'aprenent ha de saber dir alguna cosa sobre les activitats més habituals que es fan a la llar.

### *Parts d'una llar, mobiliari i objectes adaptats*



# LA CASA

1

Abans de començar: què en saps?

1 On penses que són aquests habitatges? Qui hi viu?

*La casa aparellada és fora de la ciutat.*



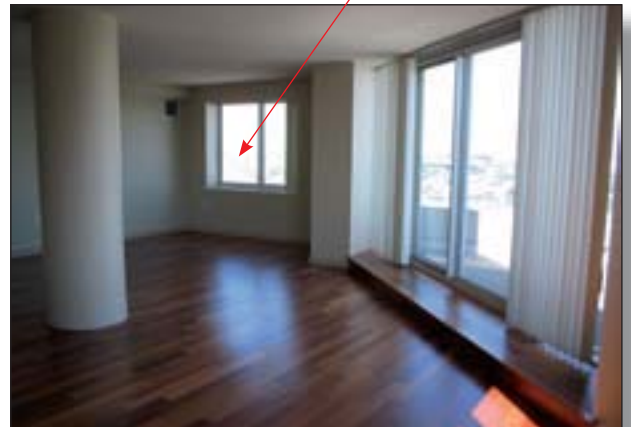
casa de planta baixa



pis amb balcó



casa aparellada



àtic

Col·loca els noms que tens a continuació amb l'ajuda de les fletxes.

porta

balcó

teulada

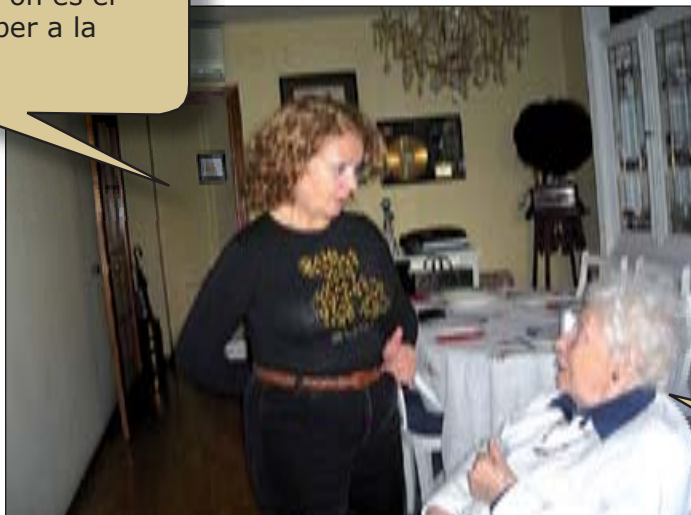
finestra

I tu, on vius?

## 2

## La casa

Sra. Joana, on és el suavitzant per a la roba?



És a l'armari del safareig, al costat del sac de la roba bruta.

1 Col·loca el nom de les diferents parts de la casa al lloc corresponent.



dormitori  
lavabo

cuina  
passadís

sala d'estar  
terrassa

menjador  
habitació

## De dos en dos

② Pregunta al teu company o companya on és cada una de les habitacions d'aquesta casa.

*On és la cuina? La cuina és davant de la sala d'estar.*

a la dreta	a l'esquerra
davant	darrere
entrant	sortint
al costat / entre / al final	



③ Completa les frases amb les paraules que tens a continuació.

*—Hi ha molts prestatges a la sala d'estar.  
Hi podem col·locar llibres i fotos.*



prestatge

- Hi ha dues \_\_\_\_\_, una a la cuina i una altra al lavabo.
- Hi ha un \_\_\_\_\_ a cada habitació per poder veure-hi quan és fosc.
- Hi ha un \_\_\_\_\_ a cada casa, a la cuina. Serveix per escalfar el menjar.
- Hi ha molts \_\_\_\_\_ a diferents llocs de la casa. Serveixen per guardar-hi coses.



llum



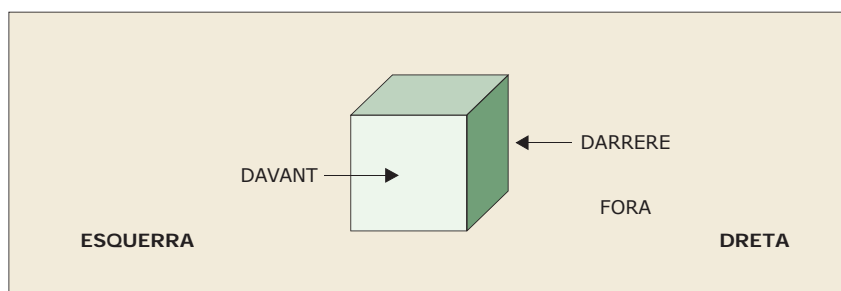
microones



pica



calaix





## Tu i jo

## Persona A

- 4 a.** Digues al teu company o companya on són els mobles i objectes que assenyalen les fletxes.

*Hi ha un coixí sobre el llit.*



la cuina

un rentavaixelles

un forn



l'habitació

un armari

un llit



la sala d'estar

una taula

- b.** Escolta i assenyalala a les fotos on són els mobles o objectes que et dirà el teu company o companya.










## Tu i jo

## Persona B

**4 a.** Escolta i assenyal a les fotos on són els mobles o objectes que et dirà el teu company o companya.










**b.** Digues al teu company o companya on són els mobles i objectes que assenyalen les fletxes.

*Hi ha un coixí sobre el llit.*



uns fogons

una tauleta de nit

una butaca



la cuina

l'habitació



un quadre

quatre cadires

la sala d'estar

**5** Completa.

a. **Quantes** cadires hi ha?



Hi ha cinc cadires.



N'hi ha tres.



\_\_\_\_\_

b. **Quants** calaixos hi ha?



Hi ha 6 calaixos.



N'hi ha un.



No n'hi ha cap.



\_\_\_\_\_

c. A casa teva quantes taules hi ha? \_\_\_\_\_

I quants armaris? \_\_\_\_\_

quants

quantes

d. I a casa del teu company o companya? \_\_\_\_\_

**6** Completa els quadres amb les formes del plural.

llit	llits
llum	_____
armari	_____
prestatge	_____

cadira	cadires
dutxa	_____
taula	_____
rentadora	_____

passadís	passadissos
calaix	_____
habitació	habitacions
balcó	_____

## 3

## Activitats a la llar

1 Relaciona les accions de la vida quotidiana d'una persona atesa amb la part de la casa que correspon a cada acció.

## Accions

fer la bugada  
moure's  
netejar  
posar-se dret/a  
cuinar  
seure  
fer el llit  
estirar-se  
plegar la roba  
tallar  
parar taula  
obrir ampolles  
escombrar  
vestir-se  
ordenar prestatges  
endreçar armaris  
estendre la roba  
regar les plantes  
pentinar-se

## Parts de la casa

el bany

el safareig

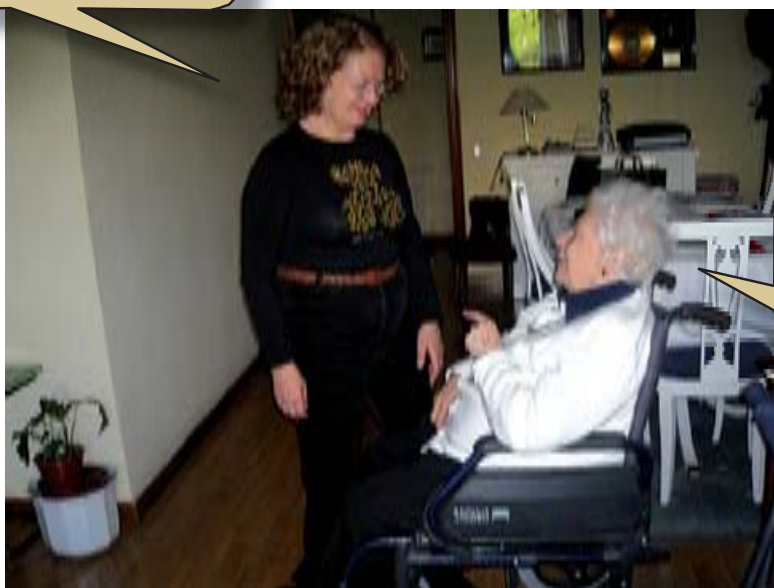
la cuina

l'habitació

el menjador

I tu, com a cuidador/a, quines activitats fas? A quina part de la casa? Quines fas conjuntament amb la persona atesa?

Sra. Joana, ara faig el llit i després, si vol, podem parar taula.



D'acord. Jo, mentrestant, plego la roba que hi ha a la butaca del menjador.



## 2 Classifica els estris i productes de la llar en funció de la seva utilitat.

sabó	paella	forquilla	olla	detergent	cassó
ganivet	cullera	got	plat	plata	lleixiu
escombra	pal de fregar	planxa	estenedors	estenedors	pinces
	baieta	suavitant	escorredora		

estris relacionats  
amb els àpats i la cuina

productes i estris  
necessaris per fer la neteja

d'altres

On pots trobar cada un d'aquests estris i productes? Per a què els utilitzes?  
Tria'n un que consideris imprescindible i explica als teus companys per què.

Sra. Joana, què he de  
fer?



Hauries d'estendre  
la roba que hi ha al  
safareig, després hauries  
de regar les plantes i  
hauries d'escombrar el  
pati...

## 3 Escriu a l'agenda què has de fer avui.

*He de netejar els vidres.*  
*He d'estendre la roba.*

Lista de tasques

24 de març

---

---

---

---

---

---

---

---

Hi ha alguna d'aquestes activitats que puguis fer amb la persona atesa o que pugui fer aquesta persona tota sola?

## De dos en dos

4 Relacioneu les fotos d'aquests objectes amb les capacitats i accions que ajuden a mantenir l'autonomia.



agafador d'objectes alts



barana



calçador adaptat



puzle



pastiller setmanal



caminador



safata adaptada



bastó



cullera adaptada



adaptador de vàter



butaca reclinable



parxís



trapezi



manualitat



cadira de rodes

Portar a terme les accions relacionades amb el menjar i el beure.

Potenciar habilitats com la memòria i la psicomotricitat.

Desplaçar-se fins al lloc adient.

Seure i estirar-se.

Vestir-se.

## 4

## Posa't a prova

**1** Potencies l'autonomia de la persona atesa? Aquest test et permetrà saber-ho. Marca una de les opcions.

1. A l'hora de dinar...

- a. deixo que la persona atesa mengi sola encara que li costi una mica.
- b. dono menjar a la persona atesa per anar més ràpid.
- c. la persona atesa s'ha d'acabar tot el menjar que hi ha al plat.

2. A l'hora de la dutxa...

- a. ajudo la persona atesa perquè no tingui cap accident.
- b. deixo que la persona atesa es dutxi sola per mantenir la seva intimitat.
- c. actuo d'acord amb les necessitats de la persona atesa però sempre amb respecte.

3. Per facilitar els desplaçaments i els moviments de la persona atesa...

- a. l'estimulo perquè faci activitats dins i fora del domicili.
- b. promoc que faci esforços físics encara que siguin innecessaris.
- c. utilitzo la cadira de rodes per anar més ràpid.

4. Durant el dia...

- a. la persona atesa ha de beure aigua si té set.
- b. la persona atesa ha de beure entre un litre i un litre i mig d'aigua al dia.
- c. la persona atesa ha de beure poca aigua per no haver-la d'acompanyar gaire al lavabo.

5. Al dormitori...

- a. endrego l'habitació de la persona atesa a la meua manera.
- b. col·loco els objectes en un lloc on no destorbin i tenint en compte l'opinió de la persona atesa.
- c. col·loco els objectes que necessito on em vagi bé.

6. Al matí...

- a. deixo que la persona atesa es quedi al llit fins a l'hora de dinar per comoditat.
- b. ajudo la persona atesa a vestir-se i arreglar-se encara que no surti de casa.
- c. obligo la persona atesa a vestir-se com jo vull.

7. A l'hora de vestir-se...

- a. obro les portes de l'habitació i aprofito per ventilar mentre la persona atesa es canvia de roba.
- b. intento mantenir la intimitat de la persona atesa.
- c. li dic a la persona atesa que no tingui manies perquè hi ha confiança.

Vegeu les respostes a la Miscel·lània.



Més informació sobre com tenir cura de persones amb dependència a  
[www.gencat.net/benestar/icass/vf/docs/vf\\_cuidem01.pdf](http://www.gencat.net/benestar/icass/vf/docs/vf_cuidem01.pdf)

- 5 En grups de 5 persones, planifiqueu una de les tasques que teniu a continuació tenint en compte les limitacions que pugui tenir la persona assistida i les possibles solucions per facilitar aquesta tasca.

**Tasques:** anar a comprar, dutxar-se, dinar, anar al lavabo, anar a dormir i fer l'esmorzar.

Activitat

Obstacles que ens podem trobar a l'hora de fer l'activitat.

---

---

---

---

---

Solucions per resoldre els possibles obstacles.

---

---

---

---

---



# Unitat 7

## Compres i serveis

L'aprenent ha de saber comunicar-se en les situacions típiques relacionades amb la compra d'aliments. L'aprenent ha de poder sol·licitar un servei tècnic a fi de poder solucionar possibles incidències.

### *Mercats municipals i serveis*





# COMPRES I SERVEIS

1

Abans de començar: què en saps?

1 On vas a comprar normalment?



al mercat



al supermercat



a la botiga de queviures



al centre comercial



per Internet

Quants cops per setmana vas a comprar?

Què tens a la nevera avui?

Has d'anar a comprar alguna cosa aquesta setmana?

---

---

---

---

## 2

## Els aliments

Sra. Victòria, vol que fem la llista de la compra?

Sí, que ja no tinc gens de fruita.

A veure què hi falta, a la nevera?



**1 a.** Identifica aquests productes amb l'ajuda de les paraules del quadre. Quins posaries a la nevera i quins a l'armari?



llet      xocolata  
gambes      sucre  
aigua      farina



carnisseria	fruiteria	peixateria	verduleria	forn
				
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

**b.** Col·loca els productes a la botiga corresponent i completa les llistes amb aliments bàsics per a qualsevol llar. Compara les teves respostes amb les que ha escrit el teu company o companya.

## 3

## Els mercats

1 Aquí tens la xarxa de mercats municipals de Barcelona. Sabries situar els mercats que t'indiquem en el mapa? En coneixes algun altre?



la Boqueria – Santa Caterina – la Concepció – Sant Antoni



[www.bcn.cat/mercatsmunicipals](http://www.bcn.cat/mercatsmunicipals)



## 4

## Anem a comprar

1 Relaciona les quantitats amb els productes a què poden fer referència.

una ampolla  
mig quilo  
un tros  
un quilo  
una dotzena  
un litre  
un tall  
un paquet  
una capsa  
una barra  
una llauna  
un pot  
100 grams  
una rajola



galetes  
mongetes  
formatge fresc  
pernil dolç  
xocolata  
oli d'oliva  
lluç  
raïm  
cacauets  
tonyina  
lenties  
llet  
pa  
ous

## Tu i jo

## Persona A

2 Pregunta al teu company o companya els preus que et falten.

A quant va el pollastre?  
A quant van les cebes?

les cebes  
la sobrassada  
els calamars



4,70 €/kg



...



...



1,60 €/kg



2,90 €/kg



...

## Tu i jo

## Persona B

2 Pregunta al teu company o companya els preus que et falten.

A quant va el pollastre?  
A quant van les cebes?

els préssecs  
el pollastre  
les patates



...



4,20 €/la unitat



8,00 €/kg



...



...



1,35 €/kg

## De dos en dos

3 Llegiu els diàlegs que teniu a continuació i improviseu-ne uns de semblants substituint les paraules en cursiva per les que hi ha dins dels sacs.

## Diàleg A

- Qui és ara?
- Sóc jo.
- Què vol?
- Vull *sucre*.
- Quant* en vol?
- En vull *un paquet*.

sal	ous
sardines	galetes
xocolata	oli
llimones	mel

una ampolla	un paquet
dos quilos	una llauna
una dotzena	una capsa
un pot	una rajola



Quant/Quanta/Quants/Quantes en vol?

## Diàleg B

—Té *farina*?

—No, no en tinc gens.

—Queda *algun paquet de farina*?

—Ho sento, no en queda cap.

sucre	una rajola de xocolata
un pot de mermelada	carn      una llauna d'espàrrecs
pernil dolç	café      una barra de pa

**noms comptables**No en tinc **cap**.No en queda **cap**.**noms in comptables**No en tinc **gens**.No en queda **gens**.MP3  
01

4 Escolta el diàleg entre la Rosa i l'Elvira, la seva cuidadora, i tria la llista de productes que ha de comprar l'Elvira.

**Elvira:** Rosa, vaig un moment a comprar a la fruiteria.  
Vol que porti un meló?

**Rosa:** Sí, però el vull ben dolç perquè, si no, no m'agrada.

**Elvira:** Molt bé.

**Rosa:** Ah, porta pomes.

**Elvira:** Com les vol, vermelles o verdes?

**Rosa:** Verdes, que són més àcides.

**Elvira:** D'acord. Vol que porti alguna cosa més?

**Rosa:** Sí, plàtans.

**Elvira:** Els agafo verds, oi?

**Rosa:** No, que m'agraden madurs.

**Elvira:** Molt bé, doncs. Ara torno.



**El meló, el vull ben dolç.**  
**La síndria, la vull grossa.**  
**Els plàtans, els vull madurs.**  
**Les pomes, les vull àcides.**

- 1.
- plàtans verds
  - pomes vermelles
  - un meló ben dolç

- 2.
- un meló ben gros
  - pomes verdes
  - plàtans madurs

- 3.
- plàtans madurs
  - pomes verdes
  - un meló ben dolç



**5** Completa el diàleg amb les estructures que tens a dins del sac.

**Venedor:** Qui és ara?

**Client/a:** Jo.

**Venedor:** Què li poso?

**Client/a:** Vull formatge.

**Venedor:** \_\_\_\_\_

**Client/a:** El vull tendre.

**Venedor:** Res més?

**Client/a:** Sí, també vull uns quants talls de pernil dolç.

**Venedor:** \_\_\_\_\_

**Client/a:** Més aviat prims. A la senyora Maria, li agraden ben prims.

**Venedor:** \_\_\_\_\_

**Client/a:** No, ja ho tinc tot, moltes gràcies. Quant és?

**Venedor:** 5 euros.

**Client/a:** Miri, just.

**Venedor:** Perfecte, gràcies.

**Client/a:** Bon dia.

**Venedor:** Adéu, bon dia.

Li poso alguna cosa més?  
El vol tendre o sec?  
Com els vol, prims o més  
aviat gruixuts?

**Tu i jo**

**Persona A**

**6** Descriu un d'aquests productes. El teu company o companya l'ha d'endevinar.



*És un producte...*

tendre	sec
dolç	salat
gros	petit
verd	madur
àcid	



## Tu i jo

## Persona B

6 Descriu un d'aquests productes. El teu company o companya l'ha d'endevinar.



És un producte...

tendre	sec
dolç	salat
gros	petit
verd	madur
àcid	

## De dos en dos

7 Improviseu dos diàlegs amb el vostre company/a. En un, fareu de dependent/a i, en l'altre, fareu de client/a. Fixeu-vos bé en les instruccions que teniu en cada cas.

## situació 1

client/a	dependent/a
He de comprar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 grams de sardines</li> <li>• 1 cua de rap</li> <li>• 2 talls de lluç congelat</li> <li>• 1/2 quilo de musclos</li> </ul>	No tinc lluç congelat. Tinc 1/4 de quilo de musclos.

## situació 2

client/a	dependent/a
He de comprar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bròquil</li> <li>• 1 quilo de pastanagues</li> <li>• 4 albergínies</li> <li>• 1 cabeça d'alls</li> </ul>	No tinc bròquil. Tinc coliflor. Tinc d'oferta mongetes tendres.

## 5

## Serveis del barri

Vol que anem a passejar pel barri?



Sí, i podríem passar per Correus perquè he d'enviar un paquet a la meva cosina.



**1** Relaciona els següents establiments i serveis del barri amb el servei que ofereixen.

a. Correus

1. Envia i reparteix cartes i paquets.

b. Biblioteca

2. S'hi fan activitats de lleure i culturals per a gent gran.

c. Casal d'avis

3. És una oficina de l'Administració municipal. S'hi fa l'empadronament, l'obtenció de permisos per a botigues, el pagament d'impostos...

d. Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC)

4. S'hi poden consultar i llegir llibres, revistes, DVD...

e. Oficina de Treball de la Generalitat (OTG)

5. S'hi demana l'alta de l'atur, s'hi troba feina...

En coneixes cap altre? Quin servei ofereix?

1	2	3	4	5



Més informació sobre aquests serveis a [www.bcn.cat](http://www.bcn.cat)

## 6

## Avaries i manteniment

1 Relaciona els rètols amb les fotografies.



a



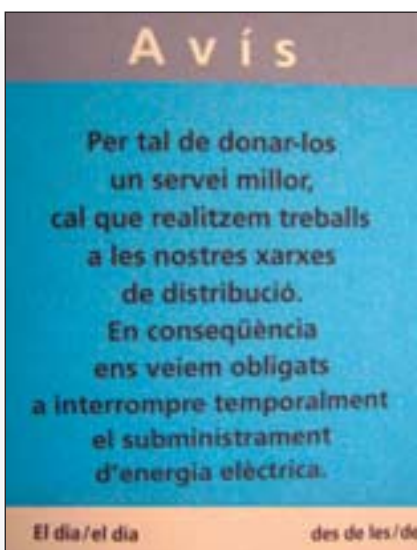
b



c



d



e



f



1



2



3



4



5



6

1	2	3	4	5	6

2 Relaciona la imatge amb l'expressió que fa referència a allò que ha passat.

a. S'ha espatllat.

rentadora dutxa pica pany vidre

b. S'ha encallat.

c. Han tallat l'aigua.

d. S'ha embussat.

e. S'ha trencat.

© iStockphoto.com



1	2	3	4	5

3 La Lídia té un problema a la cuina. Llegeix el diàleg entre ella i un lampista, i digues si són veritables (V) o falses (F) les preguntes següents.

**Lampista:** Lampisteria Manel, digueu?

**Lídia:** Bona tarda. Truco perquè tinc un problema amb la pica de la cuina.

**Lampista:** Què li passa?

**Lídia:** Doncs que no baixa l'aigua. S'ha embussat.

**Lampista:** Ha de venir un tècnic per reparar-la. Quins dies li van més bé?

**Lídia:** El dilluns i el dimecres al matí.

**Lampista:** Molt bé. Digui'm el seu nom i la seva adreça, sisplau.

**Lídia:** Em dic Maria Montero i visc al carrer Còrsega, 67, 2n 2a.

**Lampista:** Té un telèfon mòbil, per si de cas?

**Lídia:** Sí, és el 689 000 000.

**Lampista:** D'acord, doncs, ja passarem a partir de la setmana que ve.

**Lídia:** Moltes gràcies, adéu.

V F

1. A la Lídia li va bé que passi el tècnic qualsevol dia de la setmana.		
2. La Lídia té la pica embussada.		
3. Els lampistes passaran aquesta setmana.		

MP3  
02

4 Ara escolta el diàleg entre un tècnic d'una companyia d'aigües i una clienta. Després respon a les preguntes que tens a continuació.

1. Quin problema té la dona que truca?

2. Quant tardaran a arreglar l'avaría?

3. Quina adreça té?

De dos en dos

5 Imagineu-vos que teniu un problema a casa (se us ha espatllat una persiana, no teniu aigua...) i heu de trucar a un servei tècnic. Improviseu un diàleg entre un tècnic i un usuari d'aquest servei.



# Unitat 8

## Salut

L'aprenent ha de saber afrontar els temes més freqüents relacionats amb la salut personal i ha de procurar afavorir la qualitat de vida de la persona atesa. L'aprenent ha de saber comunicar-se en les situacions habituals relacionades amb la salut.

*Serveis sanitaris, hospitals, urgències, CAP*



# SALUT

## 1

Abans de començar: què en saps?

### 1 On vas...?

- a. per visitar una persona ingressada?
- b. si et fa mal el cap?
- c. si t'has de vacunar contra l'hepatitis?
- d. si et vols mirar la pressió arterial?
- e. si vols comprar medicaments?
- f. si vols donar sang?



- 1. A l'hospital
- 2. A la farmàcia
- 3. Al CAP
- 4. A urgències



### 2 Saps a quin barri són aquests hospitals? Hi has anat alguna vegada?



#### Recorda!

Podeu trucar al telèfon de Sanitat Respon, el 902 111 444, per a qualsevol dubte relacionat amb la vostra salut, per a consultes relacionades amb la sanitat, o per demanar hora amb el vostre metge de capçalera, les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any.



Més informació a la Miscel·lània.

## 2

## Especialistes

## Ara tots

❶ On us sembla que han d'anar aquestes persones? Comenteu-ho en grup.

dentista   ginecòleg   metge de capçalera   oftalmòleg   pediatre   psiquiatre



❷ Uneix amb fletxes.

**Si tinc...**

la grip

un problema de cor

una cama trencada

mal de queixal

problemes de visió

**he d'anar a visitar el/la/l'...**

oftalmòleg

cardiòleg

traumatòleg

metge de capçalera

dentista

❸ Responen a aquestes preguntes.

a. Quins d'aquests especialistes creieu que s'haurien de visitar regularment? Amb quina freqüència?

b. Quin especialista hauríem de visitar a partir dels 40 anys?

c. Quin especialista visitem si tenim menys de 15 anys?

## 3

## El cos humà

## Tu i jo

1 Quines parts del cos coneixes? Relaciona el nom de les parts amb la il·lustració. Després, amb l'ajuda del teu company o companya, completa les que falten.

## El cap i la cara



la barbeta  
la boca  
els cabells  
la cella

el front  
la galta  
el llavi

la pestanya

## El cos



el braç

el clatell  
el coll  
la cuixa  
el cul  
el dit

l'espatlla

la mà  
el melic  
l'orella  
la panxa  
el peu

el turmell  
l'ungla





## 3

## El cos humà

## Tu i jo

❶ Quines parts del cos coneixes? Relaciona el nom de les parts amb la il·lustració. Després, amb l'ajuda del teu company o companya, completa les que falten.

## El cap i la cara



la boca  
els cabells

la dent  
el front

el llavi  
el nas  
la pestanya  
l'ull

## El cos



l'aixella  
el braç  
la cama

el coll

el cul  
el dit  
l'esquena

el genoll  
la mà

l'orella  
la panxa  
el peu  
el taló

l'ungla



## 4

## La farmaciola

## Ara tots

❶ Què hem de tenir a la farmaciola de casa? Quins productes creieu que són prescindibles? Què hi afegiríeu?

## Material de cura

gases  
benes  
cotó fluix  
tiretes  
compreses  
esparadrap

## Antisèptics

sabó  
aigua oxigenada  
alcohol  
sèrum fisiològic  
iode



## Medicaments

antibiòtics  
analgèsics  
antihistamínics  
antidiarreics  
pomada per a les cremades

## Altres

estisores  
pinces  
termòmetre  
guants estèrils

mocadors de paper  
manta elèctrica  
llanterna  
xeringa

## Saps que...?

- Els **analgèsics** són fàrmacs que calmen o eliminen el dolor. S'utilitzen també en casos de contractures, lumbàlgies i estats febrils.
- Els **antihistamínics** s'utilitzen per millorar els símptomes de les reaccions al·lèrgiques, les picades d'insectes, la dermatitis...

## Com s'han d'usar els antibiòtics?

- Sempre sota prescripció mèdica.
- En la dosi correcta, a la mateixa hora i durant el temps prescrit.
- Mai en un refredat o una grip. Els antibiòtics no els curen.

## Saps que...?



La farmaciola cal tenir-la instal·lada o guardada en un lloc on no faci massa calor ni hi hagi humitat i on estigui protegida de la llum. Sempre ha d'estar tancada i lluny de l'abast dels nens, però ha de ser fàcil d'obrir.

S'han de revisar els medicaments periòdicament i substituir-ne i reciclar-ne els caducats. La majoria de les 3.000 farmàcies catalanes disposen d'uns contenidors especials per dipositar-hi els medicaments usats, caducats o en mal estat que es tinguin a casa.



[www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com)

## 5

## Anem al metge

Ara tu

① Llegeix aquests diàlegs.

## Entre un cuidador i un resident...

**Cuidador:** Hola, senyor Faustino, què li passa? Que no es troba bé?  
**Sr. Faustino:** No gaire, és que no he dormit bé.  
**Cuidador:** Li fa mal alguna cosa?  
**Sr. Faustino:** Sí, tinc molèsties a la cama.  
**Cuidador:** No s'amoïni que ara mateix parlo amb la infermera.

## El cuidador i la infermera...

**Cuidador:** Maria, el senyor Faustino es queixa de dolor a la cama.  
**Infermera:** Quan arribi el metge li diré que li faci una visita. De moment que es quedi a l'habitació i esmorzi allà mateix per no forçar la cama.  
**Cuidador:** D'acord.

## El resident i el metge...

**Metge:** Senyor Faustino, m'han dit que li fa mal la cama.  
**Sr. Faustino:** Sí, doctor, ahir ja tenia molèsties però avui no he dormit del mal que em feia.  
**Metge:** A veure..., pot aixecar la cama? I ara, doblegui-la..., posi's dret... Pot caminar?  
**Sr. Faustino:** Sí, però em fa mal la part del darrere.  
**Metge:** Em sembla que és muscular però, per si de cas, li farem una radiografia...

② Respon a aquestes preguntes.

- Què li passa, al senyor Faustino?
- On esmorza?
- Qui avisa la infermera?
- On li fa mal quan camina?
- Què li diu el metge?

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_



## De dos en dos

3 Imagineu-vos un diàleg entre un cuidador/a i una persona que li fa mal alguna cosa. A partir de les imatges, digueu al vostre company/a què us passa.

*Què li fa mal?  
Tinc mal de cap.*

Tinc febre  
tos  
la grip

Tinc una inflamació  
un blau  
una butllofa

Em fa mal el genoll  
el peu  
el nas ...

Tinc mal de coll  
queixal  
panxa ...



4 Pregunteu a la resta de companys/es què els passa.

*I tu, com et trobes? I a tu, què et fa mal?*

MP3  
03

5 Escolta aquest diàleg entre un metge i un pacient i contesta les preguntes que tens a continuació.

- Ha tingut alguna malaltia important?
- I la seva família?
- L'han operat alguna vegada?
- És fumador?
- Quins esports practica?



## 6

## Prevenició

1 Omple els buits de les recomanacions següents amb algunes d'aquestes paraules.

medicació  
ambient  
caigudes  
intranquil·litzar-lo  
estimulants

síntomes  
administració  
controls  
àpats  
dieta

### Insomni

- Establiu unes rutines de la persona a l'hora d'anar a dormir i eviteu que dormi durant el dia i que faci accions que puguin \_\_\_\_\_ abans d'anar a dormir.
- Adapteu els horaris de la \_\_\_\_\_ i la ingesta de líquids per evitar despertar-la.
- Eviteu el consum d'\_\_\_\_\_.
- Afavoriu un \_\_\_\_\_ confortable (llum, temperatura i sorolls) que indueixi a la son.
- Eviteu el perill de \_\_\_\_\_ mitjançant baranes i coixins.

### Diabetis

- Vigileu que segueixi la \_\_\_\_\_ correctament.
- Realitzeu els \_\_\_\_\_ de glucèmia pautats.
- Administreu la medicació prescrita abans dels \_\_\_\_\_.
- Doneu sucs, galetes, torrades... si presenta \_\_\_\_\_ de baixada de sucre, com ara: sudoració, mareig o debilitat.
- Si porta insulina és convenient canviar el lloc d'\_\_\_\_\_.



Més informació a la Miscel·lània.

### Recorda!

La grip és una infecció vírica de les vies respiratòries molt contagiosa. Les persones de 60 anys o més es troben en el grup de risc i cal que es vacuin.



Més informació sobre la grip i la vacunació antigripal a la Miscel·lània.  
[www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/antigripal.pdf](http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/antigripal.pdf)

## De dos en dos

2 Relacioneu les malalties i trastorns que teniu a continuació amb les mesures de prevenció o d'ajuda que cal tenir en compte.

**Problemes respiratoris**

1

**Parkinson** (malaltia neurodegenerativa que produeix pèrdua gradual o dificultats de mobilitat, rigidesa muscular i tremolors)

2

**Incontinència** (pèrdua involuntària d'orina)

3

**Demència** (pèrdua progressiva de les funcions mentals)

4

- Feu que la persona atesa practiqui activitats que estimulin la concentració i l'atenció (passatemps, lectures, manualitats, llista de fer la compra...).
- Utilitzeu un llenguatge concret, amb frases curtes i senzilles.
- Organitzeu la casa per facilitar la vida de la persona atesa (mantingueu les coses al lloc habitual, disposeu de calendaris i rellotges de fàcil visualització i mantingueu una rutina per a la realització de les tasques diàries).
- Mantingueu contacte amb la persona atesa (les mostres d'afecte, l'estimulació, el contacte visual... són beneficiosos encara que la persona no pugui parlar).

a

- Vigileu el consum d'aliments que poden dificultar el control de la micció.
- Feu que la persona atesa orini cada 3 o 4 hores.
- Afavoriu un consum adequat de fibra en la dieta.
- Distribuiu la ingesta de líquids durant el dia i eviteu-ne quantitats excessives abans d'anar a dormir.

b

- Feu seguir unes pautes d'exercicis per reduir la rigidesa, augmentar la flexibilitat i alleugerir els dolors articulars de la persona atesa (consulteu un/a fisioterapeuta).
- Preveniu possibles problemes de comunicació amb la pràctica d'exercicis bucals, de respiració, gestuals i de relaxació (consulteu un/a logopeda).
- Tingueu en compte l'estat anímic de la persona atesa (s'interessa per les coses?, se sent satisfet?, dorm bé?, té ganes de sortir?, manté relacions socials?).
- Intenteu que la persona atesa mantingui al màxim la seva independència durant la realització de les tasques de la vida quotidiana.

c

- Mantingueu les vies respiratòries netes (és útil el sèrum fisiològic).
- Afavoriu posicions que afavoreixin la respiració i alterneu-les.
- Mantingueu l'entorn ventilat i sense fum.
- Doneu molts líquids a la persona atesa (si no hi ha contraindicacions).

d

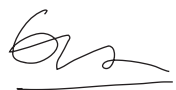
1	2	3	4

Coneixeu alguna altra malaltia o trastorn comuns? Quines mesures de prevenció s'han de prendre?

**Recorda!**

El metge/metgessa és la persona que s'ocupa del diagnòstic i del tractament d'una malaltia. Davant de qualsevol dubte és convenient que us hi poseu en contacte.

③ A les residències disposen d'un protocol de control per fer un seguiment de tots els pacients. Completa aquest full de control d'una residència explicant algunes incidències que han tingut lloc durant el teu torn.

	DATA <i>24.07.2007</i>	PLANTA <i>2a</i>	TORN <i>Tarda-vespre</i>	VALORACIÓ <i>Maria Pinyol</i>
Habitació	Nom i cognoms	Incidència	Actuacions	Firma
102	Margarida Comas	Ha vomitat.	Control per evitar deshidratació.	

**Propostes d'incidències:**

- Ha trucat el familiar d'un/a resident.
- Ha caigut un/a resident.
- Han hospitalitzat un/a resident.
- S'ha posat malalt un/a resident.
- Ha mort un/a resident.



**4** Llegeix la informació d'un pacient que tens a continuació i omple el full d'atencions i d'estimulació per mantenir l'autonomia en activitats de la vida diària (AVD).

El senyor Duran és un pacient de 81 anys que no pot caminar i necessita ajuda per vestir-se i per rentar-se però pot menjar tot sol. Quan ha d'anar al lavabo avisa algú; però, a les nits, de vegades li han hagut de posar bolquers perquè se li ha escapat el pipí. Porta dents postisses a dalt i es desplaça amb cadira de rodes. És convenient fer que canviï de posició mentre està enllitat per evitar nafres. No mostra símptomes de demència aguda.

### Full d'atencions i estimulació per mantenir l'autonomia en AVD

Nom resident: \_\_\_\_\_ Habitació: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

#### VESTIR-SE

☐ Autònoma ☐ Dependent ☐ Amb ajuda/supervisió

#### HIGIENE

☐ Autònoma ☐ Dependent ☐ Amb ajuda/supervisió

#### ALIMENTACIÓ

☐ Autònoma ☐ Dependent ☐ Amb ajuda/supervisió

#### INCONTINÈNCIA URINÀRIA

☐ No ☐ Ocasional ☐ Permanent

Tipus                      dia                      nit

                                 Bolquer                      Compresa

#### INCONTINÈNCIA FECAL

☐ No ☐ Ocasional ☐ Permanent

Tipus                      dia                      nit

                                 Bolquer                      Compresa

#### PRÒTESI

☐ No ☐ Sí

Tipus: ☐ ulleres ☐ audífon ☐ caminador

☐ dentadura postissa ☐ bastó/crossa ☐ cadira de rodes

☐ altres \_\_\_\_\_

#### TRACTAMENT

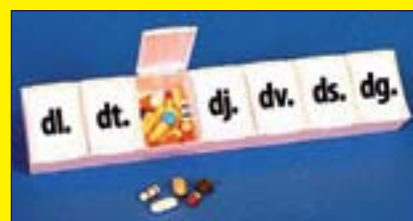
☐ canvis posturals ☐ col·liris ☐ pomades ☐ inhaladors

☐ cinturó de contenció ☐ baranes ☐ altres

#### OBSERVACIONS:

### Recorda!

El pastiller és una eina molt útil per dosificar la medicació i recordar quan s'ha de prendre cada medicament. N'hi ha de diaris, de setmanals i de mensuals.



## De dos en dos

5 Utilitzeu els quadres per improvisar amb el vostre company o companya un diàleg entre un/a cuidador/a i un/a resident.

## A. Cuidador/a

## B. Resident

—Bon dia, com es troba avui?

Preguntes què li passa.

Respons que no gaire bé.

Preguntes si vol que avisis la infermera.

Respons que et fa mal alguna part del cos.

Respons que ara avisaràs la infermera.

Respons que sí.





## Ara tu

**6** Respon al qüestionari sobre situacions que afecten els cuidadors/es que tenen al seu càrrec persones en situació de dependència.

Sí No

Menges cada dia a una hora diferent.

☐ ☐

Et falta temps per a tu mateix/a.

☐ ☐

Et sents sobrecarregat/ada de feina.

☐ ☐

Dorms menys de set hores al dia.

☐ ☐

Vas sempre de pressa a tot arreu.

☐ ☐

Et falta preparació a l'hora de fer cures.

☐ ☐

Els caps de setmana penses molt en la feina.

☐ ☐

Fas els àpats dret/a i fent altres coses alhora.

☐ ☐

Compara les teves respostes amb les del teu company/a.

## Ara tots

**7** Poseu-vos en grups de tres o quatre i comenteu quines de les situacions següents us afecten més físicament o emocionalment i què hauríeu de fer per minimitzar la possible sobrecàrrega que implica la vostra feina.

- Prendre les decisions respecte a la cura de l'altre comporta viure moments de solitud.

- Assumir el grau de responsabilitat que sovint implica la tasca de cuidar pot representar una càrrega plena de sentiments contradictoris de rebuig i sobreprotecció.

- Acompanyar la persona en l'etapa de la vellesa exigeix acceptar i afrontar les pors del propi envelliment.

- L'experiència de cuidar comporta revisar la història de la relació que es manté amb la persona cuidada i respectar la seva manera de ser i de fer.

- La tasca de cuidar la persona gran dependent pot implicar canvis en la relació amb la parella i els fills, pel temps que el cuidador deixa de dedicar-los i per les dificultats que ells poden tenir per comprendre la relació entre el cuidador i la persona gran, i el procés d'envelliment.

- Ser cuidador/a moltes vegades implica un gran esforç físic i psíquic. El cansament dificulta aquesta tasca i afecta el propi benestar i la relació amb la persona que es cuida. Poden aparèixer signes d'irritabilitat, apatia i tristesa.



Més informació i suggeriments per fer més satisfactòria la tasca de cuidar a la Miscel·lània.

# Unitat 9

## Higiene

L'aprenent ha de saber afrontar els temes més freqüents relacionats amb la higiene corporal de la persona atesa. L'aprenent ha de poder entendre i donar instruccions relacionades amb les activitats de la higiene diària.

### *Serveis de cura personal*



# HIGIENE

1

Abans de començar: què en saps?

Bon dia, Enriqueta.  
Ha dormit bé?

Avui és dimecres.  
Li toca dutxa.

No, després d'esmorzar.

Sí, he descansat força.

Quan? Ara?



1 Quines de les activitats diàries del quadre estan relacionades amb la higiene?

fer el llit	conduir	cuinar	banyar-se
posar la rentadora	escollar la ràdio		tallar-se les ungles
comprar el diari	endreçar l'armari		tenyir-se

② Quins creus que són els tres estris bàsics més importants que es necessiten per dur a terme la higiene diària?



tallaungles



sabó



pinta



raspall de dents



tovallola



palangana



estisores



pinces



llima



màquina d'afaitar



assecador



crema



esponja



colònia

I la persona que cuides, quins estris fa servir?

3 Classifica els estris de l'activitat anterior segons que es facin servir a l'hora de la dutxa o bany, de la manicura o pedicura o de la perruqueria.

**dutxa/bany**

---

---

---

---

---

**manicura/pedicura**

---

---

---

---

---

**perruqueria**

---

---

---

---

---

## 2

### La cura del cos

1 Relaciona les recomanacions per a una higiene correcta amb les parts del cos a què fan referència.

a. les mans

1. Renteu-los com a mínim un cop a la setmana amb xampú neutre.

b. els peus

2. Assequeu bé aquestes zones i apliqueu-hi crema hidratant.

c. els cabells

3. Renteu-vos-les sempre després d'anar al WC i si es manipulen objectes bruts.

d. els plecs del cos

4. Talleu les ungles freqüentment en forma recta. Assequeu bé les zones entre els dits.

e. les dents

5. Raspalleu-les després de cada àpat. La dentadura postissa s'ha de rentar amb la mateixa freqüència.

a	b	c	d	e

### Recorda!

En cas que la persona estigui enllitada, realitzeu la higiene completa diàriament i aneu amb compte amb els corrents d'aire o els focus de calor excessiva. Preserveu sempre la intimitat de la persona atesa: eviteu que hi hagi gent innecessària, correu les cortines o tanqueu la porta.



② El seguiment d'unes pautes d'higiene pot ajudar a evitar o disminuir les molèsties que sovint pateixen les persones enllitades. Completa les definicions següents amb les paraules del quadre.

hidratada proteïnes pressió	dolor líquids mobilitzar
-----------------------------------	--------------------------------

## Nafres

Les nafres són ferides produïdes per l'augment de la \_\_\_\_\_ en una determinada part del cos. La seva aparició produeix \_\_\_\_\_ i va precedida d'un envermelliment de la pell que posteriorment es torna gris o negre.

Per prevenir-ne l'aparició és convenient \_\_\_\_\_ la persona cada dues o tres hores, procurar que tingui la pell neta, seca i ben \_\_\_\_\_.

Cal que la persona afectada porti una alimentació rica en \_\_\_\_\_ i que prengui força \_\_\_\_\_.

bolquers orinal irritació	diürètics pèrdues assecar-se
---------------------------------	------------------------------------

## Incontinència

La incontinència és la pèrdua involuntària d'orina o femta que pot comportar problemes, com ara: la mala olor, la \_\_\_\_\_ de la pell, les infeccions...

S'ha de preveure emportar-se \_\_\_\_\_ de reserva en els desplaçaments i anar al WC regularment. Cada vegada que s'utilitza el WC o hi ha \_\_\_\_\_ d'orina o de femta, cal rentar-se les parts íntimes, \_\_\_\_\_ correctament i aplicar crema hidratant si hi ha envermelliments.

Es recomana evitar els productes \_\_\_\_\_, com són: el te, el cafè, les begudes amb cola i l'alcohol.

Cal facilitar l'accés al bany o deixar a l'abast l'\_\_\_\_\_ o la falca durant la nit.

## De dos en dos

③ Llegeix els diàlegs següents i digues si les afirmacions són veritables (V) o falses (F). Compara les respostes amb les del teu company/a.

## A la perruqueria...

**Perruquera:** Bon dia, Amèlia!  
**Amèlia:** Bon dia!  
**Perruquera:** Què li farem avui?  
**Amèlia:** Em convé un bany de color.  
**Perruquera:** Molt bé. Li tallo una mica les puntes?  
**Amèlia:** No, que encara les tinc bé.



## A la residència...

**Ramona:** Ui!  
**Gericultora:** Què li passa, Ramona?  
**Ramona:** Que em fa mal aquest ull de poll!  
**Gericultora:** Doncs potser haurà d'anar al podòleg.  
**Ramona:** Sí. Que saps quin dia ve?  
**Gericultora:** El dimecres, em sembla.  
**Ramona:** A quina hora?  
**Gericultora:** No ho sé. Ara li preguntaré a la Blanca, que té la graella horària dels especialistes.



## A casa...

**Gericultor:** Francesc, es comença a dutxar i ara el vindré a ajudar.  
**Francesc:** D'acord. El cap me l'has de rentar tu que jo no puc.  
**Gericultor:** Sí, sí, no pateixi.  
 ...  
**Gericultor:** Com va això?  
**Francesc:** Bé. Em pots donar l'esponja de mànec llarg per rentar-me l'esquena?



	V	F
1. L'Amèlia vol que la perruquera li talli una mica els cabells.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La Blanca sap a quina hora ve el podòleg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. El Francesc vol que el gericultor li renti el cap.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MP3  
04

④ Relaciona els ajuts tècnics i adaptacions que afavoreixen la higiene amb la seva utilitat. A continuació, escolta els enregistraments per comprovar que ho has fet bé.

a. agafadors i barres de seguretat

1. Permeten subjectar millor els estris que s'utilitzen en la higiene diària.

b. catifes antilliscants

2. Faciliten la subjecció de la persona gran i donen seguretat.

c. seients de banyera i dutxa

3. Ajuden a completar els moviments per fer les activitats de la higiene.

d. engruixidors

4. Disminueixen el risc de relliscar dins la dutxa o la banyera.

e. allargadors de mànecs

5. Permeten que la persona estigui asseguda mentre duri el bany o la dutxa.



### Recorda!

- Busqueu la millor manera perquè la persona tingui la màxima autonomia.
- Creeu una rutina d'higiene i de bany.
- Abans de començar, prepareu-ho tot i expliqueu d'una manera senzilla el que es farà.
- Davant una situació difícil, busqueu un motiu de conversa o de distracció, o bé deixeu-ho per a un altre moment.



Més informació a [www.gencat.net/benestar/icass/vf/docs/vf\\_cuidem01.pdf](http://www.gencat.net/benestar/icass/vf/docs/vf_cuidem01.pdf)

## 3

## La imatge

## De dos en dos

❶ S'ha de motivar la persona dependent a col·laborar en tot allò que sigui possible: hi ha diferents estratègies i ajuts tècnics que poden facilitar l'autonomia per vestir-se. Seleccionem les recomanacions bàsiques que considereu més adequades per a una persona atesa.

- a. Ha de dur roba elàstica i ampla. / Ha de dur roba elàstica i cenyida.
- b. Col·loqueu les peces de roba de la part superior primer pels braços i després pel cap. / Col·loqueu les peces de roba de la part superior primer pel cap i després pels braços.
- c. Canvieu o adapteu tot allò que sigui difícil de cordar; utilitzeu cordons, cremalleres i botons petits. / Canvieu o adapteu tot allò que sigui difícil de cordar; utilitzeu velcros, botons grans, cintes o anelles.
- d. Feu que es vesteixin drets. / Feu que es vesteixin asseguts.
- e. Poseu-li les sabates en posició assegurada. / Poseu-li les sabates en posició dreta.
- f. Vestiu la persona atesa amb rapidesa. / Vestiu la persona atesa sense presses.

**Recorda!**

Hem de procurar conservar la imatge que la persona atesa ha tingut al llarg de la seva vida i, per això, és important mantenir els elements que configuren la identitat de cadascú (maquillar-se, mantenir el mateix tall de cabells, afaitar-se d'una determinada manera, posar-se les arracades de sempre...).

## Tu i jo

## Persona A

2 Relaciona aquestes fotografies amb la instrucció a què fan referència.



## Instruccions

1. Fiqui el peu.
2. Estiri el braç.
3. Aixequi els braços.



3 a. Llegeix les instruccions al teu company/a perquè les relacioni amb les fotografies corresponents.

Tiri la cama enrere. (solució: f)  
Posi's el jersei. (solució: d)  
Estiri els braços. (solució: e)

b. Escolta les instruccions que et llegirà el teu company/a i relaciona-les amb les fotografies que tens a continuació.





## Tu i jo

## Persona B

2 Relaciona aquestes fotografies amb la instrucció a què fan referència.



## Instruccions

1. Fiqui el peu.
2. Estiri el braç.
3. Aixequi els braços.



3 a. Escolta les instruccions que et llegirà el teu company/a i relaciona-les amb les fotografies que tens a continuació.



b. Llegeix les instruccions al teu company/a perquè les relacioni amb les fotografies corresponents.

Doblegui el braç. (solució: a)  
 Tiri's endavant. (solució: c)  
 Segui, si us plau. (solució: b)

**Recorda!**

Les mobilitzacions de les persones ateses poden provocar problemes d'esquena en el cuidador/a. Cal evitar postures que puguin comportar mal d'esquena, com ara: les inclinacions cap al davant o les inclinacions amb rotació de tronc.

Els llençols que llisquen, les taules de trasllat, els bipedestadors i els discos giratoris faciliten el moviment de la persona atesa i redueixen la càrrega sobre l'esquena del cuidador/a.

**4****La cura de l'entorn****MP3**  
**05**

**1** Escolta les tres explicacions de persones que tenen cura de persones dependents i marca amb una creu les que creguis que són correctes.

a	b	c
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

llençols

estores

protectors

matalàs

ventilació

arrugues



2 Fixa't en la fitxa que tens a continuació i respon a les preguntes següents que fan referència a les atencions de la vida diària dels residents.

## PLANIFICACIÓ DE LES ATENCIONS DE LA VIDA DIÀRIA DELS RESIDENTS

Nom: **Miquel**

Cognoms: **Ponce**

Pes: **70 kg**

Al·lèrgies:

Observacions:

Dieta: ☐ Normal  
☒ Tova  
☐ Triturada

☐ Hiposòdica  
☐ Hipocalòrica  
☐ Diabètica

Mes	març	1	2	3	4	5
Proves diagnòstiques						
Visites especialistes	podòleg			X		
Incontinència: Sí / No	No					
Acompanyament WC	08-10					
Canvi bolquer	12-14					
	16-18					
	20-22					
	00-02					
	04-06					
Deposicions						
Higiene						
	Íntima					
	Dutxa	X		X		X
	Hidratació					
	Bucal	X	X	X	X	X
	Afaitat	X		X		X
	Manicura					X
	Pedicura			X		
	Altres					
Proteccions						
	Talons					
	Altres					
Alimentació						
	Incidències					
	Suplements					
Contenció: Sí / No	No					
Mobilitzacions	M (matí)					
	T (tarda)					
	N (nit)					
Canvis posturals	M					
	T					
	N					

1. Creus que el senyor Miquel Ponce porta dentadura postissa? Per què?

2. Ha rebut la visita d'algun professional sanitari? Quin dia?

3. Cada quant es dutxa?

4. Té problemes d'incontinència?

5. Està enllitat o presenta greus problemes de mobilitat?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

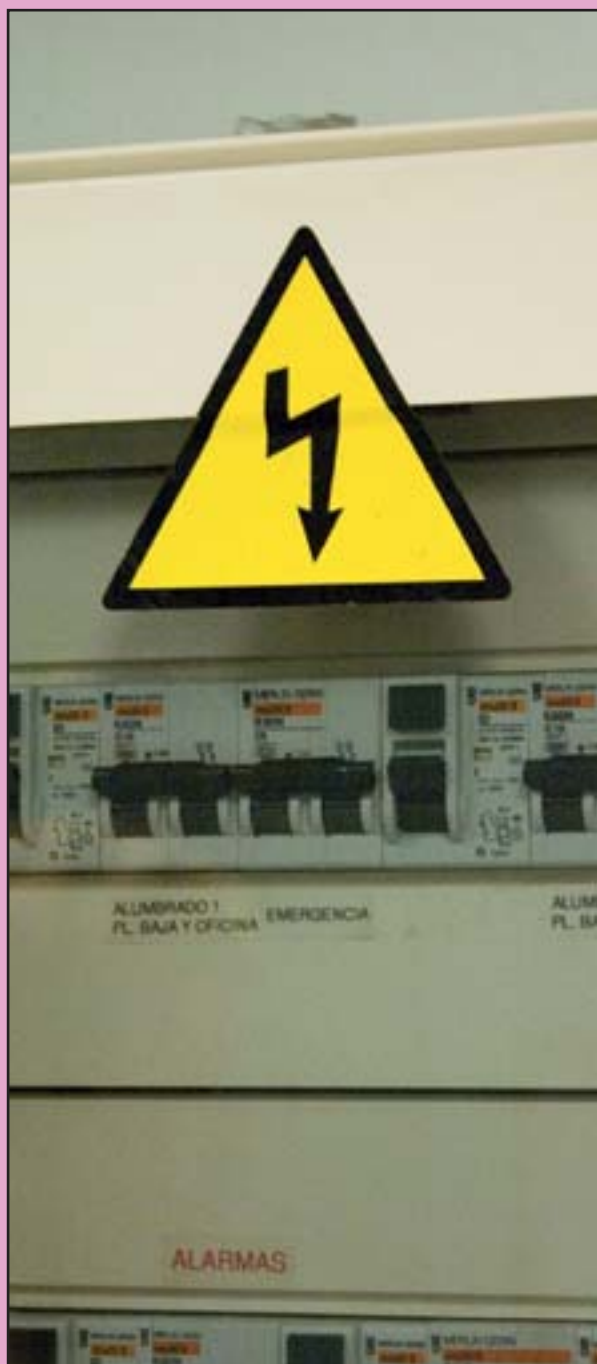
\_\_\_\_\_

# Unitat 10

## Seguretat i prevenció

L'aprenent ha de saber afrontar les situacions típiques relacionades amb els accidents. L'aprenent ha de saber comunicar els requisits de seguretat i prevenció més habituals que cal tenir en compte en relació amb la persona atesa.

### *Serveis d'emergència i seguretat*



# SEGURETAT I PREVENCIÓ

1

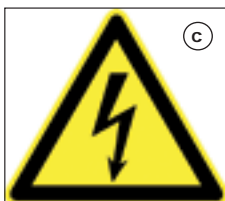
Abans de començar: què en saps?

Senyora Maria, recordi que ha d'apagar el foc després de cuinar.

Gràcies, Joana!



1 Saps què volen dir aquests símbols?



1. Sortida d'emergència
2. Extintor
3. No fumeu
4. Perill de descàrrega elèctrica
5. Desconnecteu els telèfons mòbils

a	b	c	d	e	f



## 2

## Recomanacions

1 Relaciona les imatges amb les recomanacions de seguretat corresponents.



a. protector de barana



b. clau de pas de la bombona



c. placa de focs



d. terra mullat



e. caixes



f. catifes

## Informació

- ☐ Has de tancar la bombona de butà.
- ☐ Has d'apagar el foc quan acabis de cuinar.
- ☐ Has d'evitar col·locar catifes que puguin provocar caigudes.
- ☐ Has de mantenir els espais de pas lliures d'obstacles.
- ☐ Has de col·locar protectors de baranes al llit.
- ☐ Has de vigilar que ningú rellisqui, si el terra és moll.

## Ara tu

2 Relaciona les situacions que s'expliquen a continuació amb la manera com s'hauria d'actuar en cada cas.

- a. Si s'ha encès una paella a la cuina,
- b. Si algú s'enrampa amb un endoll,
- c. Si algú s'intoxica amb algun menjar,
- d. Si ens cremem amb una planxa,
- e. Si algú rellisca, cau a terra i es fa mal,
- f. Si us feu un tall amb un ganivet,

1. s'ha d'intentar provocar el vòmit i s'ha d'anar a un centre mèdic.
2. s'ha de tallar el corrent elèctric i, si la persona està inconscient, s'ha de trucar al 112.
3. s'ha d'aplicar aigua freda i una solució antisèptica a la cremada.
4. s'ha de tancar el foc, apagar l'extractor i tapar la paella amb una tapa metàl·lica.
5. s'ha de trucar als serveis d'emergència.
6. s'ha de fer una petita compressió a la zona afectada i, si no s'atura l'hemorràgia, s'ha d'anar al centre mèdic.

a	b	c	d	e	f

3 Escriu quatre recomanacions per evitar accidents a la llar i a la residència.

S'ha de...  
Heu de...

residència

---

---

---

---

llar

---

---

---

---

**Recorda!**

La disminució de les capacitats físiques i psíquiques de la gent gran impedeix donar una resposta ràpida en algunes situacions de perill.  
Els accidents més freqüents en aquest col·lectiu acostumen a ser caigudes, cremades i intoxicacions.

**De dos en dos**

4 Digueu quina utilitat poden tenir aquesta sèrie de recomanacions.

- Poseu rètols a la cuina amb el nom de les coses.
- Escriviu els números de telèfon d'emergències a prop del telèfon.
- Demaneu un aparell de teleassistència que connecti amb la central d'emergències.
- Instal·leu cuines elèctriques.
- Col·loqueu punts de suport als passadissos.



Més informació sobre la teleassistència a  
[www.gencat.net/benestar/persones/gentgran/atencio/tele/index.htm](http://www.gencat.net/benestar/persones/gentgran/atencio/tele/index.htm)

5 Aquests elements són alguns dels que cal tenir en compte per evitar accidents a la llar o a la residència. En sabeu més?



endoll



cables



calaix obert

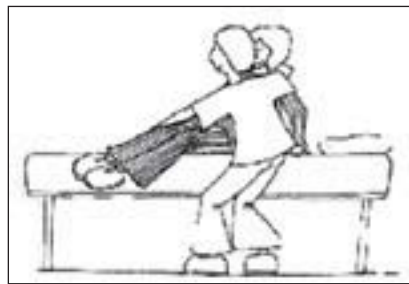
## 3

## Prevenció

❶ Fixa't en les instruccions per ajudar a seure el pacient a la vora del llit de manera correcta i segura.



Col·loquem un braç sobre l'espatlla del pacient, de manera que ens quedi la mà a sota de l'aixella oposada, i l'incorporem cap a nosaltres.



Amb l'altre braç, li agafem les cames flexionades per darrere i les dirigim cap a la vora del llit.

## De dos en dos

❷ Ordeneu les instruccions que teniu a continuació per mobilitzar entre dues persones un pacient no col·laborador.

- ☐ Subjectem el pacient i l'aixequem amb compte.
- ☐ Ens hem de col·locar amb els peus separats i flexionar una mica els genolls.
- ☐ Introduïm un braç per sota de l'espatlla del pacient i l'altre per sota de la cuixa.
- ☐ Primer, ens col·loquem una persona a cada costat del llit, a prop del malalt.
- ☐ Retirem el llençol i el coixí del llit.

MP3  
06

❸ Escolta el text següent i marca si són veritables (V) o falses (F) les afirmacions següents:

- |   | V                        | F                        |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quan el pacient està estirat o assegut, és millor que es mogui poc perquè així evitem lesions a la pell. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Per evitar que s'inflin les cames del pacient, és bo que les alci.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Per evitar que un pacient caigui, l'hem de lligar ben fort.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Per a la màxima comoditat del pacient, se li ha de fer tot i evitar que es mogui gaire.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Una estora antilliscant només és un element decoratiu per al bany.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Recorda!**

En el moment de les mobilitzacions cal evitar friccions i sacsejades brusques. És més important la tècnica que la força.

## Els gossos d'assistència

Els gossos són extremadament sociables, i per això milloren la qualitat de vida de les persones, sobretot la de la gent gran. Entre moltes altres coses, fan companyia, donen afecte i seguretat, i motiven les persones perquè els creen una nova responsabilitat, com per exemple llevar-se al matí per treure'ls a passejar.



### 4 a. Què en penses, dels animals de companyia?

A més de tot això, per a les persones amb alguna discapacitat, hi ha els gossos d'assistència. Generalment, quan parlem de gossos d'assistència, pensem en els gossos pigall, que ajuden les persones amb problemes de ceguesa. Però hi ha molts altres serveis que poden fer els gossos d'assistència. Saps quins?

### b. Coneixes algú que tingui un gos d'assistència?



© iStockphoto.com/LisaInGlasses



Més informació sobre els gossos d'assistència a [www.servigos.com](http://www.servigos.com) i a l'Associació Catalana de Gossos d'Assistència [www.perrosdeasistencia.org](http://www.perrosdeasistencia.org)

## 4

## Emergències i incidències

Servei d'emergències 112, digui?

No s'amoïni, de seguida els envio una ambulància.  
Em pot donar la seva adreça, sisplau?



## Missatges tranquil·litzadors

No s'amoïni.  
No es preocupi.  
No pateixi.  
Tranquil / tranquil·la.  
Calmi's.

S'ha calat foc a la cuina  
i la senyora que cuido  
s'ha cremat.



1 On trucaries, en cas de trobar-te amb una d'aquestes emergències?

## Emergències

S'ha calat foc.  
Hi ha hagut un accident.  
Hi ha hagut una fuga de gas.  
Algú ha caigut per les escales.  
Algú ha quedat tancat a l'ascensor.  
Ha caigut un tros d'un balcó en mal estat.  
Un gat ha quedat penjat en un arbre.



Entitat	Telèfon
	088
	085
 Guàrdia Urbana de Barcelona	092
 Servei Català de la Salut	061



## Tu i jo

## Persona A

2 Digues quina de les opcions que tens a dins del requadre és la que descriu les imatges 1, 2 i 3. El teu company o companya et dirà si és correcte o no.






1	2	3
 © iStockphoto.com/chuntise	 © iStockphoto.com/chuntise	 © iStockphoto.com/chuntise
4	5	6
 © iStockphoto.com/tmxxl		 © iStockphoto.com/chuntise
b) S'ha cremat.	j) Ha begut un producte tòxic.	l) Ha caigut per les escales.

- a) S'ha enrampat.
- b) S'ha cremat.
- c) S'ha escaldat amb aigua /oli bullent.
- d) S'ha tallat.
- e) S'ha donat un cop amb la porta d'un armari.
- f) S'ha intoxicat amb l'estufa de butà.
- g) S'ha desmaiàt.
- h) S'ha marejat.
- i) Ha perdut el coneixement.
- j) Ha begut un producte tòxic.
- k) Ha rrelliscat a la dutxa.
- l) Ha caigut per les escales.
- m) S'ha entrebancat i ha caigut.

## Tu i jo

## Persona B

2 Digues quina de les opcions que tens a dins del requadre és la que descriu les imatges 4, 5 i 6. El teu company o companya et dirà si és correcte o no.

1	2	3
		
m) S'ha entrebancat i ha caigut.	k) Ha rel·liscat.	a) S'ha enrampat.
4	5	6
		

- a) S'ha enrampat.
- b) S'ha cremat.
- c) S'ha escaldat amb aigua /oli bullent.
- d) S'ha tallat.
- e) S'ha donat un cop amb la porta d'un armari.
- f) S'ha intoxicat amb l'estufa de butà.
- g) S'ha desmaiàt.
- h) S'ha marejat.
- i) Ha perdut el coneixement.
- j) Ha begut un producte tòxic.
- k) Ha rel·liscat a la dutxa.
- l) Ha caigut per les escales.
- m) S'ha entrebancat i ha caigut.

## De dos en dos

③ Adopteu el paper del personatge A o B i prepareu el diàleg amb el vostre company o companya a partir de les instruccions.

A

—*Emergències, digueu?*

Dónes un missatge tranquil·litzador i demanes l'adreça.

Dius que envies una ambulància.

B

T'identifiques i expliques què li ha passat a la persona que cuides.

Dónes la informació que t'han demanat.

—*Moltes gràcies.*



# Unitat 11

## Transports i lleure

L'aprenent ha de saber afrontar les situacions relacionades amb la mobilitat quan acompanya la persona atesa. L'aprenent ha de saber comunicar-se amb la persona atesa en les situacions habituals de lleure.

### *Transports metropolitans, mobilitat i accessibilitat*



# TRANSPORTS I LLEURE

1

Abans de començar: què en saps?

Sra. Garcia, anem a fer un tomb?

Avui fa molt bon temps. Vol que anem al Port Vell amb autobús?

Doncs vaig a mirar quines línies d'autobús estan adaptades per arribar-hi.

Sí, em ve de gust sortir una estona.

Ui, sí, que així ens tocarà una mica el sol.



Quins transports prefereixes per viatjar per Barcelona?

---

---

---

---

---



## 2

## Sortim

1 a. Com pots desplaçar-te per la ciutat?



amb autobús  
amb taxi  
amb moto

amb cotxe  
a peu  
amb tramvia

amb bicicleta  
amb metro  
amb tren

b. Com pots desplaçar-te per la ciutat amb una persona amb mobilitat reduïda?

2 Identifica les paraules següents en les fotografies anteriors.

andana

via

parada de taxis

semàfor

carrer

vorera

carril bici

carretera

pas de vianants

**3** En quin dels anteriors mitjans de transport pots trobar algun d'aquests elements d'accessibilitat?



rampa d'accés



ascensor



espai reservat per a persones que necessiten una atenció especial



espai reservat per a cadires de rodes



encaminaments per a invidents



màquina de bitllets adaptada



botons serigrafiats en braille

### Ara tu

**4** Selecciona dos elements que creus que poden ocasionar més molèsties a l'hora de sortir al carrer amb una persona que té problemes de mobilitat.



un arbre



una escala



un banc



una rampa



una bastida a la vorera



un cotxe o una moto mal aparcats



uns graons a la vorera



una rajola mal col·locada

## De dos en dos

5 Heu d'anar al Fòrum amb una persona que té problemes de mobilitat. Quin mitjà de transport utilitzaríeu per anar-hi? Per què?

mobilitat	mitjà de transport	avantatges
cadira de rodes		
crosses		
invident		



ràpid - lent  
còmode - incòmode  
barat - car  
agradable - desagradable

**METRO**

- |          |   |
|----------|---|
| Hi ha    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ascensors</li> <li>• màquines de venda de bitllets adaptades</li> <li>• portes d'accés amples</li> <li>• espai reservat per a cadires de rodes al primer vagó</li> </ul> |
| No hi ha | <ul style="list-style-type: none"> <li>• desnivell entre l'andana i el tren</li> </ul>  |

**TRAM**

- |       |   |
|-------|---|
| Té    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• accés ràpid i directe</li> <li>• dues portes adaptades</li> <li>• espai reservat per a persones amb mobilitat reduïda</li> <li>• uns grans finestrals</li> </ul> |
| No té | <ul style="list-style-type: none"> <li>• escales ni obstacles</li> </ul>  |

**TAXI AMIC**

Taxi adaptat per a persones amb problemes de mobilitat. Tarifes estàndard. Es pot demanar per telèfon.



Més informació sobre plans de mobilitat dels Transports Metropolitans de Barcelona a "Transport per a tothom" [www.tmb.net](http://www.tmb.net) i a [www.mobilitat.org](http://www.mobilitat.org)



—Sra. Garcia, ja he consultat la informació.  
Podem anar al passeig Marítim amb autobús.  
És aquí a prop i hi podem anar amb cadira de rodes.

—Que bé! Em ve molt de gust!

**6** Llegeix el text següent sobre accés i serveis per a persones amb mobilitat reduïda a les platges de Barcelona. Després indica si són veritables (V) o falses (F) les afirmacions següents.

Les platges de Barcelona tenen un servei de voluntariat per a totes aquelles persones que volen gaudir del mar i necessiten ajut per banyar-se.

A les platges de Sant Sebastià, Barceloneta, Nova Icària i Bogatell hi ha aquests serveis durant la temporada d'estiu: passeres estretes fins a l'aigua, quioscos amb lavabo adaptat, lavabos adaptats a restaurants, dutxes adaptades, places d'aparcament per a persones amb mobilitat reduïda, servei de voluntariat i casetes vestidor.

El servei de voluntariat és al costat de les casetes vestidor. Els voluntaris disposen de cadires amfíbies per ajudar les persones amb discapacitat perquè puguin gaudir del bany.

Per utilitzar aquest servei no s'ha de fer cap demanda amb antelació.

Font: *www.bcn.cat* (Text adaptat)

	V	F
a. Per beneficiar-se del servei de voluntariat de les platges de Barcelona has de demanar-ho per endavant.		
b. Hi ha unes cadires adaptades que permeten que les persones amb mobilitat reduïda es puguin banyar.		
c. Es pot disposar dels serveis de voluntariat durant tot l'any.		
d. Si algú es vol canviar ha de demanar la clau del lavabo al restaurant.		



Més informació sobre el Pla d'accessibilitat a la ciutat de Barcelona a la Miscel·lània.



## 3

## Anem amb metro

De dos en dos

Línia <b>vermella</b>	(L1)
Línia <b>lila</b>	(L2)
Línia <b>verda</b>	(L3)
Línia <b>grogà</b>	(L4)
Línia <b>blava</b>	(L5)



Saps quina línia de metro he d'agafar per anar a l'estació de Sants des d'aquí?

La parada de Lluçmajor, de la línia groga, és aquí mateix. Has d'agafar el metro, direcció la Pau, fins a Maragall. Allà has de fer transbordament a la línia blava, direcció Cornellà, i has de baixar a la parada de Sants Estació.

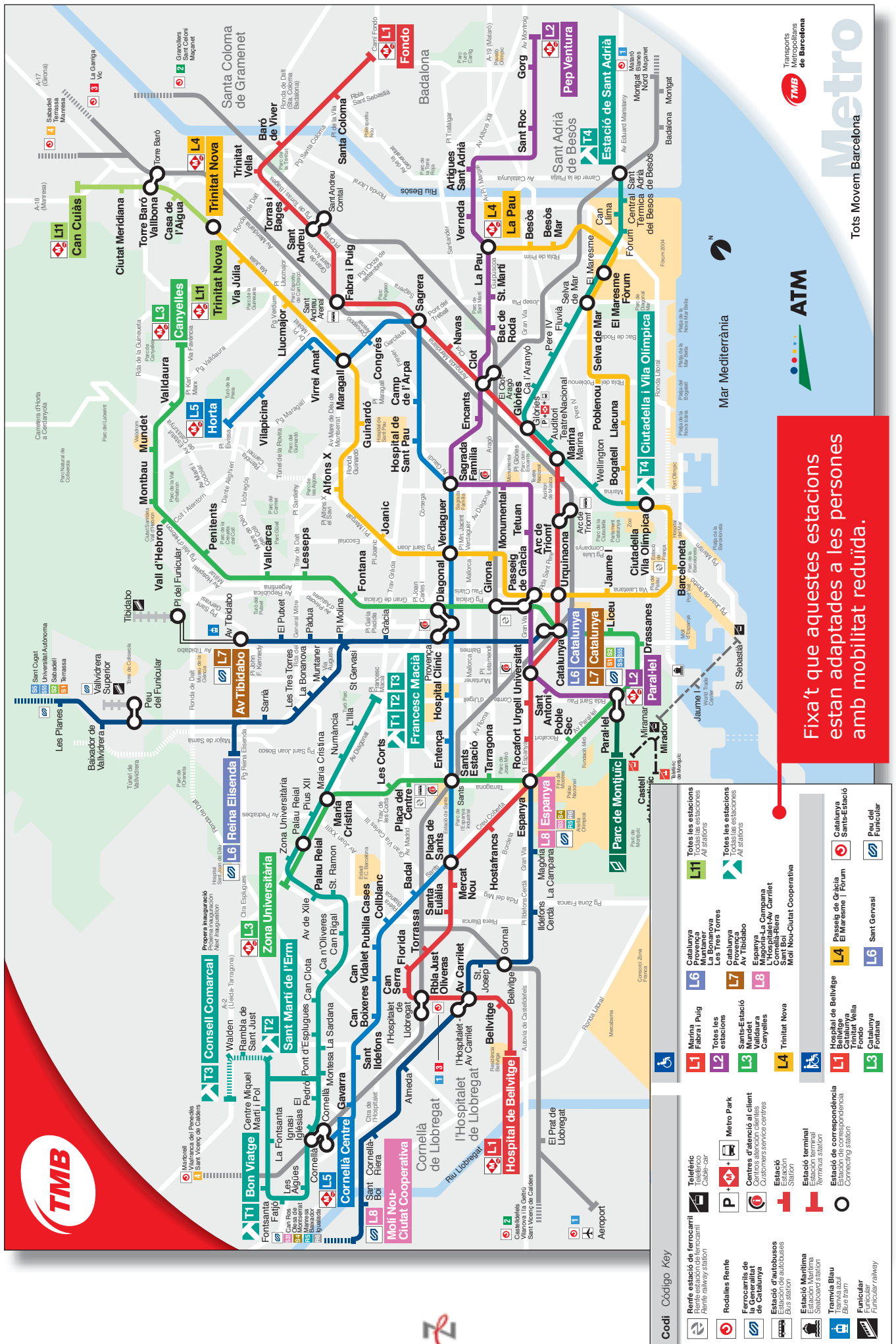


**1** Pregunta al teu company/a quina és la millor manera de moure's amb metro per Barcelona per...

- a. anar de Fontana a Sagrada Família.
- b. anar de Bellvitge a Passeig de Gràcia.
- c. anar del Fòrum a Trinitat Vella.

I si us desplaça amb una persona amb mobilitat reduïda, quina és la millor manera d'anar de Sant Antoni a Fabra i Puig?





## 4

## Sistema tarifari integrat

Saps què és el sistema tarifari integrat?

El sistema tarifari integrat permet utilitzar diferents modes de transport (metro, autobús, tramvia, ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya i Renfe) per fer un desplaçament amb transbordaments sense penalització durant un període de temps limitat.



## GAMMA DE TÍTOLS INTEGRATS

Els títols de viatge integrats permeten fins a tres transbordaments despenalitzats econòmicament.

En cada transbordament és obligat validar-los.

El període de temps que es disposa és d'1 hora i 15 minuts per als títols de transport d'1 zona i s'incrementa en 15 minuts per a cada zona addicional.



### T-10

10 desplaçaments integrats en tots els modes de transport segons les zones a travessar (d'1 a 6 zones). Títol multipersonal i horari.



### T-50/30

50 desplaçaments integrats en tots els modes de transport segons les zones a travessar (d'1 a 6 zones). Validesa: 30 dies consecutius des de la primera cancel·lació. Títol unipersonal i horari.



### T-Familiar (70/30)

70 desplaçaments integrats en tots els modes de transport segons les zones a travessar (d'1 a 6 zones). Validesa: 30 dies consecutius des de la primera cancel·lació. Títol multipersonal i horari.



### T-Mes

Desplaçaments il·limitats, a les zones delimitades per la primera validació, en tots els modes de transport segons les zones a travessar (d'1 a 6 zones). Validesa: 30 dies consecutius des de la primera cancel·lació. Títol personalitzat mitjançant DNI o còrrecs acreditatius dels operadors.



### T-Trimestre

Desplaçaments il·limitats, a les zones delimitades per la primera validació, en tots els modes de transport segons les zones a travessar (d'1 a 6 zones). Validesa: 90 dies consecutius des de la primera cancel·lació. Títol personalitzat mitjançant DNI o còrrecs acreditatius dels operadors.



### T-Jove

Desplaçaments il·limitats, a les zones delimitades per la primera validació, en tots els modes de transport segons les zones a travessar (d'1 a 6 zones). Validesa: 90 dies consecutius des de la primera cancel·lació. Títol personalitzat mitjançant DNI o còrrecs acreditatius dels operadors, per a persones menors de 21 anys.

Es pot ampliar l'edat fins que es compleixin 21 anys, si s'acredita que s'està cursant estudis en llocs o centres docents i obtenció d'un còrrec acreditatiu d'ampliació d'edat de la T-Jove.



### T-Dia

Desplaçaments il·limitats, a les zones delimitades per la primera validació, en tots els modes de transport segons les zones a travessar (d'1 a 6 zones). Validesa: 1 dia des de la primera cancel·lació fins a l'aturada del servei. Títol unipersonal.

1 Respon a les preguntes següents.

a. Quants viatges pots fer amb la targeta T-DIA?

---

b. Per a quants dies és vàlid l'abonament T-50/30?

---

c. Quants abonaments són personalitzats mitjançant el DNI?

---

d. Quants transbordaments es poden fer abans de tornar a pagar?

---

e. Saps quant val l'abonament T-10?

---



Més informació sobre el mapa de rodalies a la Miscel·lània i a [www.renfe.es](http://www.renfe.es)

## Saps què són els títols de tarifació social?

L'objectiu dels títols de tarifació social és facilitar, a les persones grans o amb discapacitats que disposin d'escassos recursos econòmics, l'accés als serveis de transport metropolitans, com a estímul per a la participació en la vida ciutadana. Per accedir-hi, cal fer-se el carnet rosa metropolità.



### Targeta rosa metropolitana

És un document que permet a l'usuari utilitzar els serveis de transport públic col·lectiu de l'EMT de manera gratuïta i sense limitació de viatges ni d'horari.



### Targeta T4

Vàlida per fer 10 desplaçaments integrats, combinant Metro, FGC, tramvia i autobusos de TMB (excepte els serveis especials i Bus Turístic), únicament dins de la zona 1, amb tarifa reduïda.

Títol personal.

Per poder utilitzar la T4 cal tenir el carnet rosa metropolità.



### Passi metropolità d'acompanyant

Document que permet utilitzar els serveis de transport públic col·lectiu de l'EMT amb un acompanyant, sense que aquest últim hagi de pagar el viatge.

Té validesa temporal i es renova periòdicament si es mantenen les condicions per ser-ne beneficiari.



2 Digues si són veritables (V) o falses (F) les afirmacions següents:

- El carnet rosa metropolità de tarifa reduïda s'utilitza amb la targeta T4.
- El passi metropolità d'acompanyant permet que una persona acompanyi el titular gratuïtament.
- La targeta rosa permet fer només deu viatges de manera gratuïta.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Més informació sobre títols de tarifació social per a persones grans o amb discapacitats que disposin d'escassos recursos econòmics a [www.amb.cat/web/emt/trosapassi](http://www.amb.cat/web/emt/trosapassi)



## 5

## Indicacions

1 Llegeix aquests diàlegs i digues si són formals o informals.

—Perdoni, on és l'estació de Ferrocarrils de la Generalitat?  
—Agafi aquest carrer amunt i a la primera cantonada giri a la dreta. Trobarà una plaça, la travessa i de seguida veurà l'estació.  
—Moltes gràcies. Adéu.

a

—Perdona, com puc arribar a l'Hospital de Sant Pau?  
—Puja pel carrer de Lepant i quan trobis l'avinguda de Gaudí segueix tot recte fins al final.  
—Moltíssimes gràcies.

b

—Sap on hi ha una farmàcia, sisplau?  
—Sí, n'hi ha una molt a prop. En aquella cantonada, davant de l'estanc.  
—Gràcies. Passi-ho bé.

c

—Saps on hi ha un supermercat per aquí?  
—No, ho sento, no ho sé. No sóc d'aquí. En aquesta cantonada hi ha un quiosc. Pregunta-ho allà.  
—Gràcies. Adéu, bon dia.

d

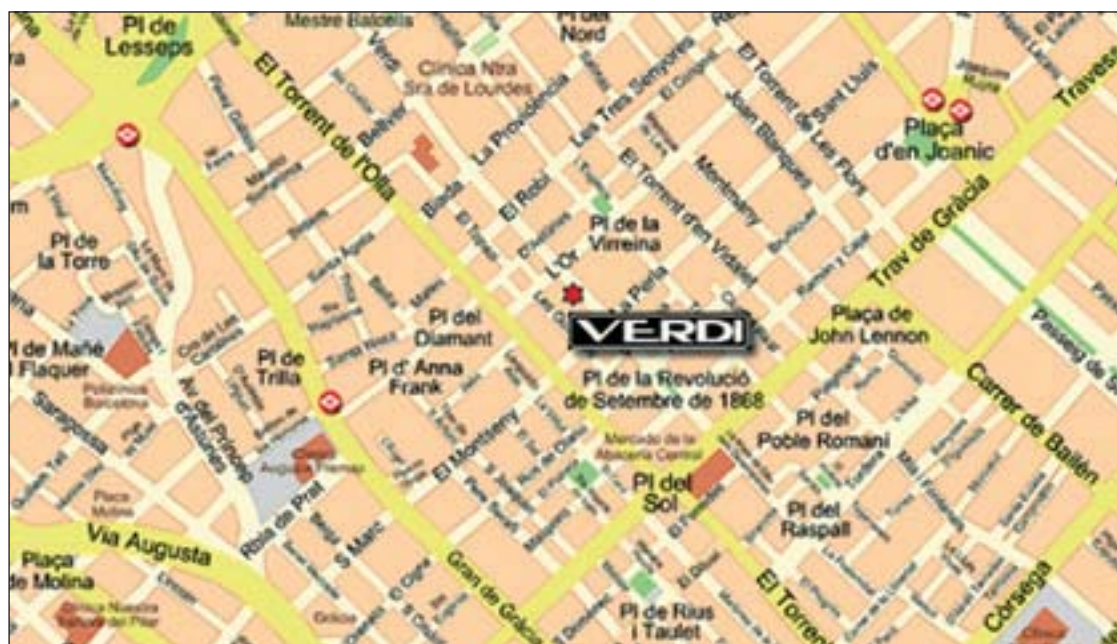
MP3  
07

2 Escolta les indicacions i digues quina de les tres opcions és la correcta per arribar als cinemes Verdi.

a. Per anar als cinemes Verdi, pots anar-hi amb la línia verda i baixar a Fontana. Des d'allà, surt al carrer d'Astúries i segueix recte fins al Torrent de l'Olla. Allà gira a l'esquerra i el primer carrer a mà dreta és el carrer de Verdi. Veuràs els cines de seguida.

b. Per anar als cinemes Verdi, pots anar-hi amb la línia verda i baixar a Lesseps. Baixa dos carrers per Gran de Gràcia, gira a l'esquerra pel carrer de Maurici Serrahima i segueix per Torrent de l'Olla fins al carrer d'Astúries. Gira a la dreta i el primer carrer a mà esquerra és el carrer de Verdi.

c. Per anar als cinemes Verdi, pots anar-hi amb la línia groga i baixar a Joanic, a la plaça del mateix nom. Des d'allà has d'agafar el carrer de l'esquerra, el carrer de Ramón y Cajal. Segueix recte fins que arribis a la plaça de la Revolució. A la part de dalt de la plaça comença el carrer de Verdi. Els cinemes són abans d'arribar a la tercera cantonada a mà dreta.

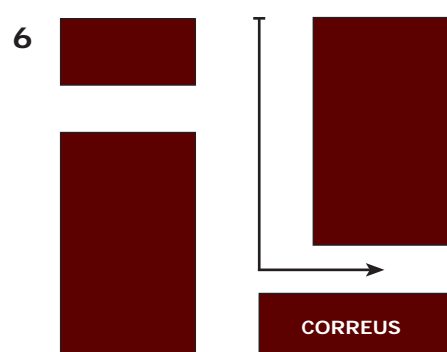
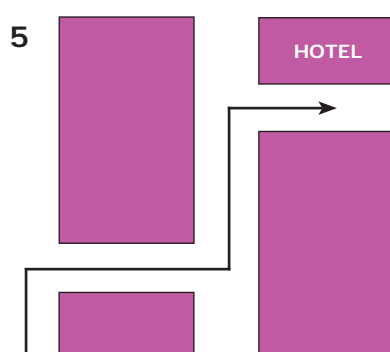
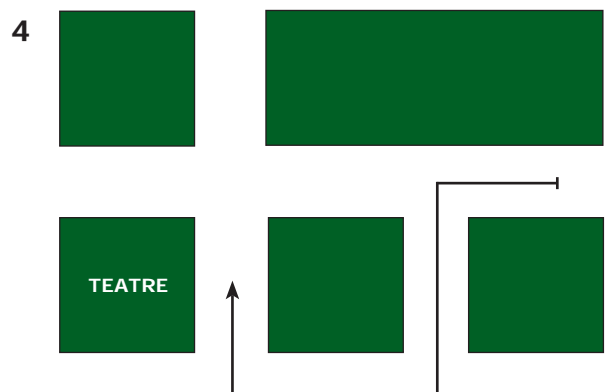
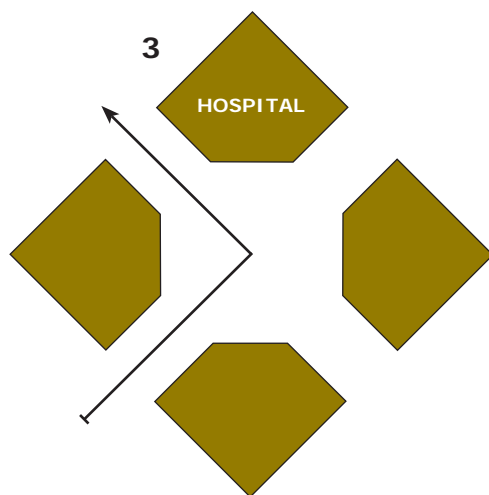
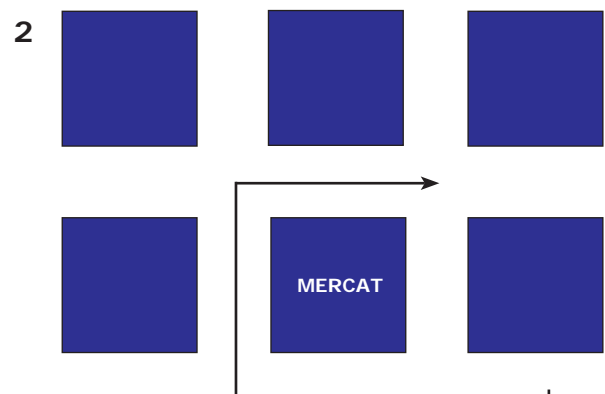
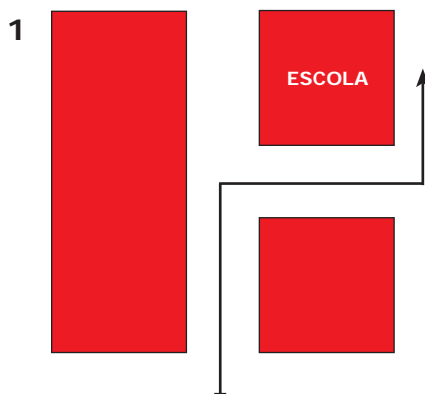


## Tu i jo

## Persona A

③ Llegeix les indicacions següents. El teu company o companya t'ha de dir el número del mapa a què corresponen. Digues-li si la seva resposta és correcta o incorrecta. **Tens la solució entre parèntesis.**

- Continuï avall i al segon carrer giri a l'esquerra. Després agafi el primer carrer a l'esquerra. (5: *el bar*)
- Segueixi tot recte i trobarà una plaça. Giri a la dreta i és allà. (6: *el cinema*)
- Puja per aquest carrer i gira al primer carrer a l'esquerra. Tira avall i la trobaràs. (1: *la farmàcia*)
- Continua per aquest carrer i agafa el primer carrer a la dreta, a continuació gira a l'esquerra i és allà mateix. (3: *el forn*)



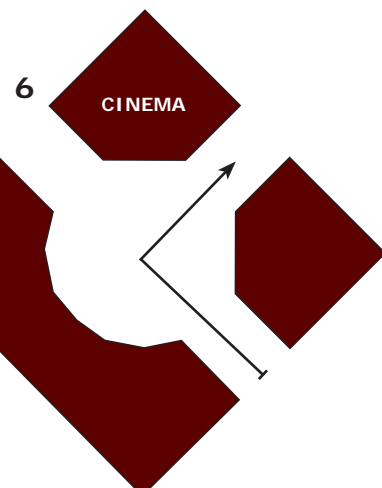
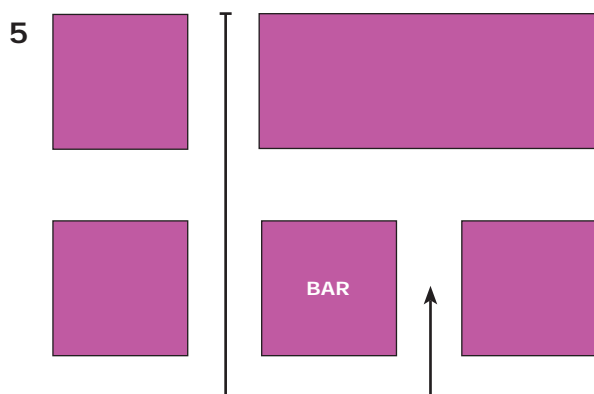
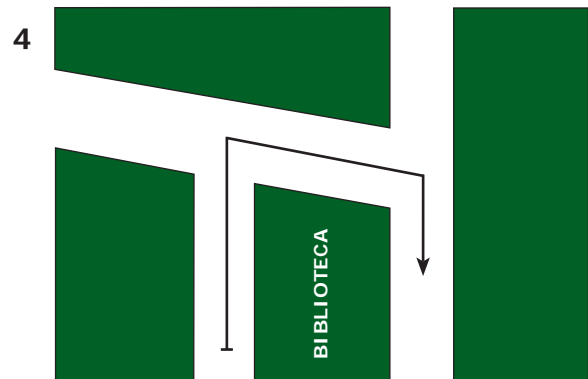
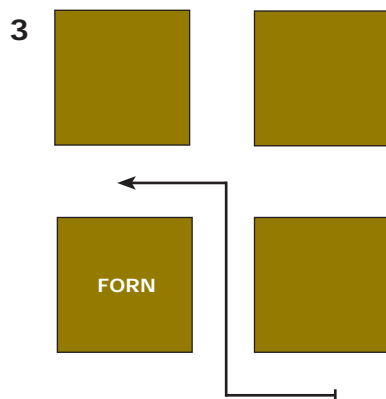
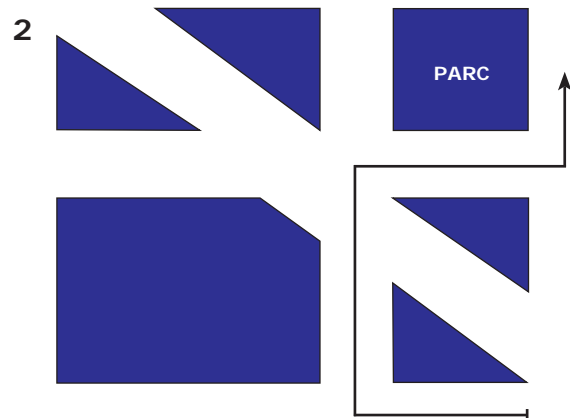
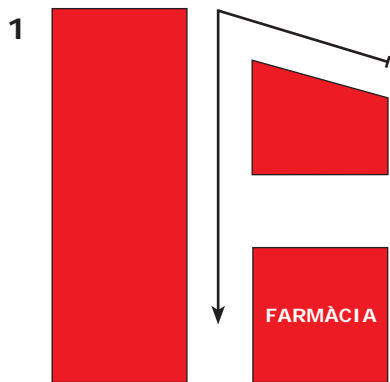


## Tu i jo

## Persona B

③ Llegeix les indicacions següents. El teu company o companya t'ha de dir el número del mapa a què corresponen. Digues-li si la seva resposta és correcta o incorrecta. **Tens la solució entre parèntesis.**

- Baixi per aquest carrer i a la primera travessia giri a l'esquerra. (6: *correus*)
- Continua tot recte i al primer carrer gira a la dreta, després agafa la primera travessia a l'esquerra. (1: *l'escola*)
- Segueixi per aquest carrer i trobarà una plaça, giri a l'esquerra i és allà. (3: *l'hospital*)
- Agafa aquest carrer i puja pel segon carrer a la dreta, tomba la primera travessia a la dreta i és allà mateix. (2: *el mercat*)



## Tu i jo

## Persona A

④ Fes preguntes al teu company o companya perquè t'indiqui com arribar a algun d'aquests llocs des del punt que indica la fletxa: l'església del Pi, el mercat de la Boqueria, l'Ajuntament de Barcelona, els 4 Gats.

*Em pot dir on és la catedral?*  
*Perdoni, com puc arribar a l'Ajuntament?*  
*Sap on hi ha una parada de metro?*

a la dreta / a l'esquerra  
 tot recte  
 amunt/avall  
 a la primera/segona/tercera... cantonada  
 al primer/segon/tercer... carrer  
 és a prop/lluny  
 és davant de / darrere de / al costat de

## imperatiu

tu	vostè
agafa	agafi
gira	giri
tomba	tombi
travessa	travessi
puja	pugi
baixa	baixi
segueix	segueixi
tira	tiri

Vostè és aquí

L'Ateneu



La catedral

El Liceu

El Palau de la Generalitat

## Tu i jo

## Persona B

④ Fes preguntes al teu company o companya perquè t'indiqui com arribar a algun d'aquests llocs des del punt que indica la fletxa: l'Ateneu, el Liceu, el Palau de la Generalitat, la catedral.

*Em pot dir on és la catedral?  
Perdoni, com puc arribar a l'Ajuntament?  
Sap on hi ha una parada de metro?*

a la dreta / a l'esquerra  
tot recte  
amunt/avall  
a la primera/segona/tercera... cantonada  
al primer/segon/tercer... carrer  
és a prop/lluny  
és davant de / darrere de / al costat de

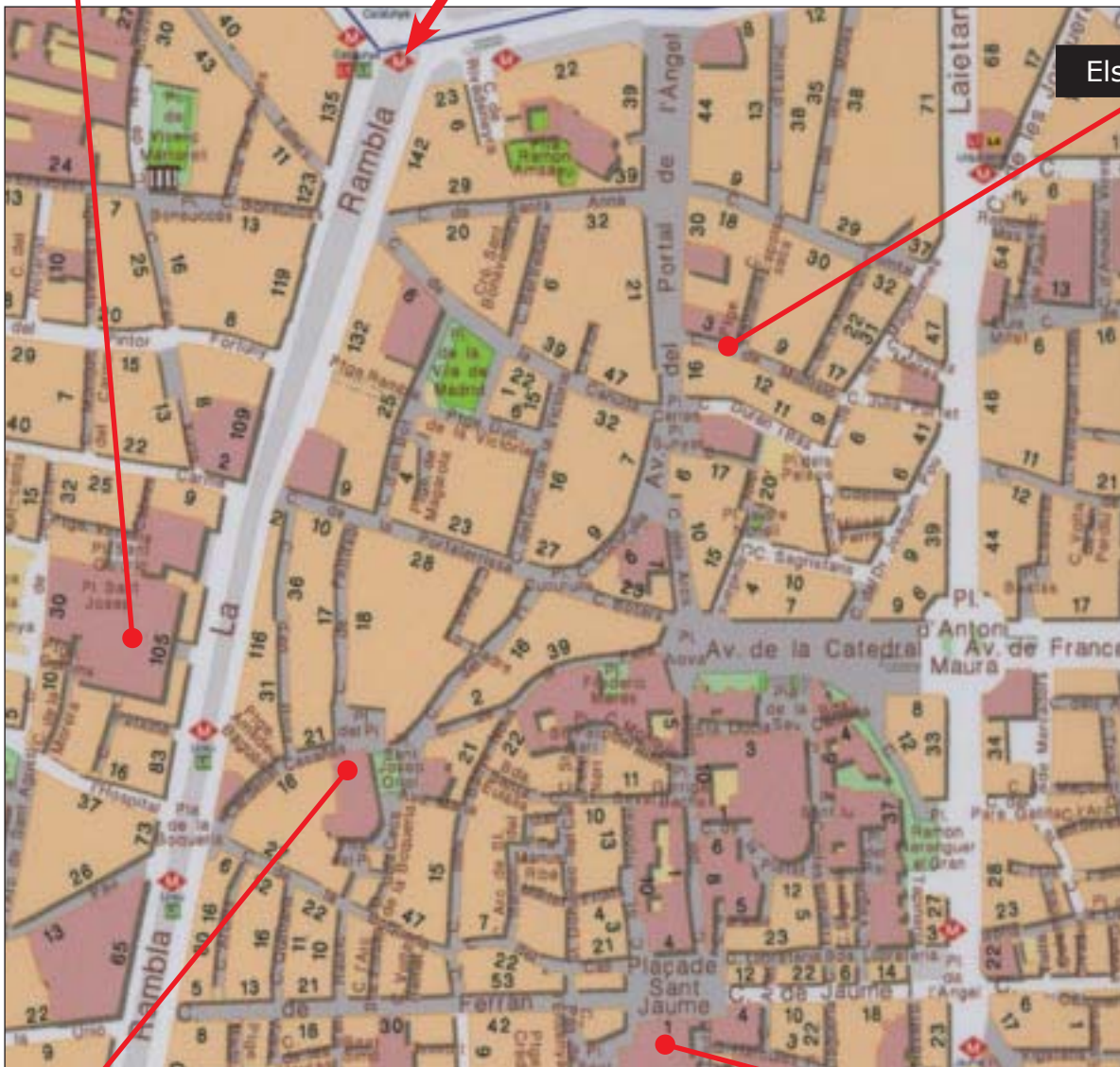
## imperatiu

tu	vostè
agafa	agafi
gira	giri
tomba	tombi
travessa	travessi
puja	pugi
baixa	baixi
segueix	segueixi
tira	tiri

El mercat de la Boqueria

Vostè és aquí

Els 4 Gats



Església del Pi

L'Ajuntament de Barcelona



## 6

## Entreteniments



- Que ha passat un bon dia?  
 —I tant, ha estat una passejada molt agradable.  
 —Vol que juguem a cartes quan arribem a casa?  
 —Sí, però ja saps que jo sempre et guanyo!

1 A cada fotografia, que il·lustra un joc de taula, li corresponen dues paraules. Quines són?



**fitxa**  
dòmino

**dau**  
carta

**baralla**  
peça

**puzle**  
parxís

2 Quins jocs coneixes que ajudin a mantenir o a desenvolupar les capacitats següents?

### Capacitats

- Memòria
- Destresa visual
- Destresa manual
- Comunicació
- Agilitat mental

### JOCS

---



---



---



---



---

Compara les teves opcions amb les del teu company/a.

3 Quins altres tipus d'activitats podríem compartir amb la persona assistida per mantenir la seva autonomia o entretenir-la? Exemple: llegir el diari...

### Saps què és un audiollibre?

Un audiollibre és una gravació d'un llibre llegit en veu alta. Se sol distribuir en suport CD, DVD o en formats digitals com l'MP3.

## UNITAT 6. La residència

### 4.1

1. a; 2. c; 3. a; 4. b; 5. b; 6. b; 7. b

Compta un punt per cada resposta correcta i llegeix les recomanacions del resultat que obtinguis.

### Resultats

D'1 a 2 punts

El cuidador/a ha de potenciar les capacitats de la persona atesa en la seva vida quotidiana, i així s'afavoreix la seva autonomia personal i es preserva el dret a la seva dignitat.

De 3 a 4 punts

La persona atesa necessita l'atenció i el suport dels altres per satisfer les necessitats més bàsiques de la vida quotidiana. Per això ha de passar un procés d'acceptació de les seves limitacions i el cuidador/a l'ha d'acompanyar en aquest procés amb dedicació i respecte.

De 5 a 7 punts

L'experiència de cuidar una persona amb limitacions pot ocasionar un esgotament físic i emocional. Aprendre a cuidar-se un mateix permet mantenir la salut i el benestar i millorar l'atenció a la persona atesa.

## UNITAT 8. Salut

### Sanitat Respon

Si tens dubtes sobre com canviar el metge de capçalera, quines farmàcies hi ha de guàrdia, com aconseguir una targeta sanitària, quin és el centre d'atenció primària més proper, etc., pots trucar al telèfon 902 111 444. Et respondran les 24 h del dia tots els dies de l'any.

Sanitat Respon t'ofereix: informació general sobre la salut, guia de centres sanitaris, farmàcies, procediments administratius per als assegurats del CatSalut, accés i utilització de la targeta sanitària individual, vacunacions, salut pública, consell mèdic sobre problemes de salut, consultes sobre medicaments i qüestions sanitàries relacionades amb viatges a països on calen mesures de prevenció addicionals (vacunes, malalties, mesures de precaució...), a més d'informació sobre llistes d'espera (procediments en temps de garantia).

Font: [www10.gencat.cat/catsalut/cat/servcat\\_24h.htm](http://www10.gencat.cat/catsalut/cat/servcat_24h.htm)

### La diabetis

La diabetis és una malaltia freqüent que es caracteritza fonamentalment per un excés de glucosa a la sang.

La glucosa és un sucre que usen les cèl·lules com a font d'energia per dur a terme processos vitals. Per tal que la glucosa, que circula per la sang i que obtenim dels aliments, pugui ser usada per les cèl·lules, cal l'ajut d'una substància anomenada **insulina**, produïda pel pàncrees.

Si el pàncrees no produeix tota la insulina que l'organisme necessita, la glucosa no penetra en les cèl·lules i s'acumula a la sang; llavors apareixen símptomes com l'aprimament, malgrat la sensació de tenir gana, el fet de menjar més de l'habitual, d'orinar en més quantitat del normal i més vegades al dia, i una set intensa que fa que es begui una gran quantitat de líquid; a tot això es pot afegir un cansament intens. Davant d'aquests símptomes cal consultar immediatament el metge.

Font: [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)





## LA GRIP I LA VACUNACIÓ ANTIGRI PAL

---

La grip és una malaltia causada per virus. Apareix com a epidèmia a l'hivern, coincidint amb els mesos de fred. Comença de cop, amb febre alta (39° - 40° C), dolors musculars, mal de cap i de coll, malestar general, nas tapat i tos seca. Pot provocar diarrees, nàusees i vòmits (sobretot en nens). Altres virus poden produir les mateixes molèsties.

Si tens la grip, has de tenir paciència i no has d'esperar trobar-te bé de seguida. No pots mantenir el ritme de vida habitual. La febre que provoca la grip dura 4-5 dies, i la tos i el cansament poden durar 3 setmanes.

### Com es pot prevenir la grip?

---

El contagi és mitjançant les mans i l'aire. Si tens la grip o convius amb algú que la té o que està refredat, segueix aquests consells:

- Renta't sovint les mans i utilitza mocadors d'un sol ús per mocar-te i per tapar-te la boca i el nas quan tussis o esternudis.
- Llença els mocadors en una bossa i lliga-la.
- Ventila l'habitació on hi ha algú amb la grip: obre la finestra diverses vegades cada dia.

No hi ha vacunes per al refredat. La vacuna de la grip prevé la grip, però no el refredat. L'efecte de la vacuna de la grip dura un any.

### La vacuna de la grip

---

El període ideal per vacunar-se és entre l'octubre i el novembre. Pot provocar molèsties locals lleus, que afecten un 15 % - 20 % dels pacients vacunats, i, rarament, provoca febre o malestar. En cas de malaltia aguda greu o febre superior a 39° C, s'ha de consultar el personal d'infermeria o de la farmàcia abans de posar la vacuna. Està contraindicada en cas de malaltia aguda, si hi ha hagut al·lèrgia a una dosi anterior o a algun component de la vacuna.

### Qui s'ha de vacunar?

---

Les persones de més de 60 anys s'han de vacunar perquè són un grup de risc. També s'han de vacunar aquelles que pateixen malalties pulmonars i cardíaques cròniques, les diabètiques, les que tenen malalties renals, les embarassades i les immunodeprimides. També es recomana la vacunació a qui pot transmetre la grip a persones dels grups de risc i a les que ofereixen/treballen en serveis essencials a la comunitat.

Encara que la vacuna pot prevenir la grip a tothom, és important que l'evitin les persones a les quals pot produir complicacions i descompensacions de malalties cròniques que les poden obligar a ingressar a l'hospital.

### On vacunar-se?

---

Als centres d'atenció primària de salut.

Font: [www.gencat.net/ics/usuarios/campanyes/refredat\\_grip/](http://www.gencat.net/ics/usuarios/campanyes/refredat_grip/)

## SUGGERIMENTS PERQUÈ LA TASCA DE CUIDAR SIGUI MÉS SATISFACTÒRIA

### A. Penseu en la relació d'ajuda

El vostre estat d'ànim, la relació que manteniu amb la persona que cuideu, els lligams emocionals que pugueu establir... marcaran la relació d'ajuda que tindreu amb la persona gran.

En la mesura que us trobeu millor també podreu cuidar millor i la persona gran se sentirà més bé.

### B. Detecteu els senyals de cansament

Davant les situacions d'estrès prolongat l'organisme emet uns senyals per informar-vos que esteu massa cansats o superats per alguna situació concreta.

Aquests senyals poden ser irritabilitat, insomni, pèrdua d'energia, aïllament, augment o disminució de la gana, augment de medicació... i quan apareixen convé que us prengueu una estona de descans per pensar com recuperar-vos.

És important conèixer i acceptar els vostres límits.

### C. Demaneu ajuda als altres

La responsabilitat no és només vostra. Demaneu ajuda als altres perquè així compartiu la tasca de cuidar la persona.

### D. Informeu-vos i utilitzeu els recursos socioassistencials

Metges, treballadores socials, psicòlegs, infermeres, terapeutes ocupacionals, voluntariat i els mateixos cuidadors us poden ajudar a resoldre situacions difícils i a conèixer quina evolució i quines necessitats pot anar tenint la persona gran al llarg del temps.

### E. Planifiqueu les activitats i el futur i organitzeu el temps

La planificació de les tasques que implica la relació de cura de la persona gran permet evitar imprevistos. Buscar solucions abans que apareguin els moments difícils afavoreix un sentiment de tranquil·litat i evita la sensació de desbordament.

### F. Expresseu els vostres pensaments i emocions

En l'experiència de cuidar és normal que apareguin pensaments i sentiments negatius cap a la situació que viviu. Reconèixer-los permet expressar-los i compartir-los saludablement amb familiars, amics, la persona gran i altres cuidadors i professionals. Els sentiments més freqüents entre els cuidadors són: irritabilitat, tristesa, sentiments de culpa i apatia.

### G. Poseu límits

No presteu més ajuda del que és necessari. Un excés d'ajuda no deixa que la persona gran continuï sent autònoma en la mesura de les seves possibilitats.

### H. Vetlleu pel vostre benestar

Preneu-vos temps per gaudir d'aquelles activitats que permetin recuperar-vos del cansament i de les preocupacions de cada dia. Dormiu suficientment, descansau, feu exercici, gaudiu de la companyia dels amics, passegeu, manteniu les aficions i activitats que us agraden... en definitiva, cuideu-vos.

Intenteu tenir temps per mantenir la vostra vida personal i gaudiu-ne.

### I. Establiu una bona comunicació amb la persona gran

Mantenir una bona comunicació afavoreix que la relació d'ajuda sigui percebuda de manera satisfactòria i facilita la tasca de cuidar.

És possible establir una bona comunicació si:

- Escolliu un lloc adequat per parlar, lliure de sorolls.
- Escolteu atentament i mostreu interès pel que la persona gran explica i expressa.
- Observeu la persona cuidada per detectar quin és el seu estat emocional, quines necessitats té...
- Busqueu temes de conversa significatius tant per a la persona gran com per a vosaltres mateixos.
- Utilitzeu un llenguatge senzill.
- Respecteu el temps que la persona gran necessita per comprendre què li dieu i per respondre.
- Accepteu una negativa.
- Eviteu jutjar i aconsellar.
- Utilitzeu el tacte, la mirada, un to de veu adequat per comunicar-vos.
- Busqueu el millor moment per parlar.

### J. Apreneu de l'experiència de cuidar

Acceptar i integrar en la vostra vida l'experiència de cuidar, us enriquirà com a persones.

Font: *Cuidem els que cuiden. Guia pràctica per a famílies cuidadores*. Quaderns Viure en Família, 01. Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i Família, 2000. [Text adaptat]



# Textos orals

## UNITAT 7. Compres i serveis

### MP3 01 4.4. Anem a comprar

(Elvira): Rosa, vaig un moment a comprar a la fruiteria. Vol que porti un meló?  
(Rosa): Sí, però el vull ben dolç perquè si no, no m'agrada.  
(Elvira): Molt bé.  
(Rosa): Ah, porta pomes.  
(Elvira): Com les vol, vermelles o verdes?  
(Rosa): Verdes, que són més àcides.  
(Elvira): D'acord. Vol que porti alguna cosa més?  
(Rosa): Sí, plàtans.  
(Elvira): Els agafo verds, oi?  
(Rosa): No, que m'agraden madurs.  
(Elvira): Molt bé, doncs, ara torno.

### MP3 02 6.4. Avaries i manteniment

(Teleoperador): Aigües de Barcelona, digueu?  
(Clienta): Bon dia. Truco perquè no tenim aigua.  
(Teleoperador): Quina és la seva adreça?  
(Clienta): Carrer de Sants, número 15,1r 2a.  
(Teleoperador): A veure, un moment sisplau, no pengi. Sí, miri, hem tallat el servei d'aigua per culpa d'unes obres.  
(Clienta): I quan tornarem a tenir aigua?  
(Teleoperador): D'aquí a unes dues hores.  
(Clienta): D'acord. Gràcies per la informació.  
(Teleoperador): A vostè, bon dia.

## UNITAT 8. Salut

### MP3 03 5.5. Anem al metge

(Metge): Com es diu?  
(Malalt): Lamin Moussa.  
(Metge): Edat?  
(Malalt): Trenta-quatre.  
(Metge): Alguna malaltia important?  
(Malalt): No.  
(Metge): I a la seva família?  
(Malalt): El meu pare és diabètic.  
(Metge): L'han operat alguna vegada?  
(Malalt): No, mai.  
(Metge): Pren algun medicament de manera habitual?  
(Malalt): No.  
(Metge): Fuma?  
(Malalt): Sí, un paquet al dia.  
(Metge): Beu?  
(Malalt): Una cervesa de tant en tant.  
(Metge): Què menja normalment?  
(Malalt): Una mica de tot.  
(Metge): Fa esport?  
(Malalt): Sí, jugo a futbol i vaig a córrer cada dia.





## UNITAT 9. Higiene

MP3  
04

### 2.4. La cura del cos

- Els agafadors i les barres de seguretat faciliten la subjecció de la persona gran i donen seguretat.
- Les catifes antilliscants disminueixen el risc de relliscar dins la dutxa o la banyera.
- Els seients de banyera i dutxa permeten que la persona estigui asseguda mentre duri el bany o la dutxa.
- Els engruixidors permeten subjectar millor els estris que s'utilitzen en la higiene diària.
- Els allargadors de mànecs ajuden a completar els moviments per fer les activitats de la higiene diària.

MP3  
05

### 4.1. La cura de l'entorn

(Cuidador A):

Cada dia obro les finestres de l'habitació durant tot el matí perquè l'aire es renovi i poso l'estufa al màxim perquè la Glòria no passi fred. Col·loco el llum de taula al final de l'habitació perquè la Glòria camini una estona quan el vulgui encendre. Canvio els llençols un cop al mes o quan se li escapa el pipí, i faig el llit els dies que té ganes de llevar-se.

(Cuidadora B):

Cada dia obro les finestres de l'habitació una estoneta perquè l'aire es renovi. Deixo els objectes necessaris en un lloc de fàcil accés i n'elimino les estores i catifes. Utilitzo protectors de matalàs perquè la Francesca té algun problema d'incontinència. Faig el llit cada dia: espolso els llençols perquè no hi hagi molles i els estiro perquè estigui més còmoda.

(Cuidador C):

Vigilo que hi hagi una bona ventilació a l'habitació i deixo les finestres obertes una estona perquè l'aire es renovi. Suprimeixo els objectes que puguin comportar un risc per a la Irene, com ara: una estufa al costat de les cortines o estores que puguin provocar caigudes. Li arreglo el llit cada dia i faig que m'ajudi si en té ganes. Estirem els llençols perquè no hi hagi arrugues.

## UNITAT 10. Seguretat i prevenció

MP3  
06

### 3.3. Prevenció

Les persones d'edat avançada tenen més risc de patir lesions o caigudes, i per això:

- Heu d'adequar l'entorn a la situació del pacient amb mobiliari i accessoris adaptats, i mantenir l'espai lliure d'entrebancs i amb una bona il·luminació.
- És important tenir el bany adaptat amb accessoris de suport i antilliscants.
- S'ha de potenciar la seva activitat al màxim perquè mantingui l'autonomia.
- Heu de canviar-lo de posició freqüentment, tant al llit com a la cadira, per evitar úlceres a la pell.
- És recomanable mantenir les cames del pacient aixecades, si les té inflades.
- S'ha d'intentar no arrossegat el malalt en els canvis posturals per evitar fregaments i lesionar la pell.
- Només si el malalt té risc de caiguda, s'han de fer servir mesures de contenció i s'ha de vigilar sempre de no estrènyer-lo massa.

## UNITAT 11. Transports i lleure

MP3  
07

### 5.2. Indicacions

a. Per anar als cinemes Verdi, pots anar-hi amb la línia verda i baixar a Fontana. Des d'allà, surt al carrer d'Astúries i segueix recte fins al Torrent de l'Olla. Llavors gira a l'esquerra i el primer carrer a mà dreta és el carrer Verdi. Veuràs els cines de seguida.

b. Per anar als cinemes Verdi, pots anar-hi amb la línia verda i baixar a Lesseps. Baixa dos carrers per Gran de Gràcia, gira a l'esquerra pel carrer de Maurici Serrahima i segueix per Torrent de l'Olla fins al carrer d'Astúries. Gira a la dreta i el primer carrer a mà esquerra és el carrer de Verdi.

c. Per anar als cinemes Verdi, pots anar-hi amb la línia groga i baixar a Joanic, a la plaça del mateix nom. Des d'allà has d'agafar el carrer de l'esquerra, el carrer de Ramón y Cajal. Segueix recte fins que arribis a la plaça de la Revolució. A la part de dalt de la plaça comença el carrer de Verdi. Els cinemes són abans d'arribar a la tercera cantonada a mà dreta.



# Solucionari

## UNITAT 6. La residència

### 1.1

*D'esquerra a dreta i de dalt a baix:* porta, balcó, teulada, finestra

### 2.1

*D'esquerra a dreta i de dalt a baix:* terrassa, habitació, cuina, sala d'estar, dormitori, lavabo, passadís, menjador

### 2.3

piques, llum, microones, calaixos

### 2.5

- a. N'hi ha una.
- b. N'hi ha tres.

### 2.6

llum, **llums**; armaris, **armaris**; prestatge, **prestatges**; dutxa, **dutxes**; taula, **taules**; rentadora, **rentadores**; calaix, **calaixos**; balcó, **balcons**

### 3.1

El bany: pentinar-se

El safareig: fer la bugada, estendre la roba

La cuina: cuinar, tallar, obrir ampolles, ordenar prestatges, endreçar armaris

L'habitació: posar-se dret/a, fer el llit, estirar-se, ordenar prestatges, endreçar armaris, vestir-se, plegar la roba

El menjador: seure, posar-se dret/a, parar taula, regar les plantes

A tot arreu: escombrar, netejar, moure's

### 3.2

Estris relacionats amb els àpats i la cuina: paella, forquilla, olla, cassó, ganivet, cullera, got, plat, plata, escorredora

Productes i estris necessaris per fer la neteja: sabó, detergent, lleixiu, escombra, pal de fregar, baieta, suavitzant

D'altres: pinces, planxa, estenedors

### 3.4

Portar a terme les accions relacionades amb el menjar i el beure: cullera adaptada, safata adaptada, pastiller setmanal.

Potenciar habilitats com la memòria i la psicomotricitat: puzzle, parxís, manualitat.

Desplaçar-se fins al lloc adient: barana, caminador, bastó, cadira de rodes.

Seure i estirar-se: adaptador de vàter, butaca reclinable, trapezi.

Vestir-se: agafador d'objectes alts, calçador adaptat.

## UNITAT 7. Compres i serveis

### 2.1 a

*D'esquerra a dreta i de dalt a baix:* farina, gambes, xocolata, aigua, sucre, llet

*A la nevera:* gambes, llet, aigua

*A l'armari:* farina, sucre, xocolata

### 2.1 b

peixateria: gambes; forn: farina

*No hi ha solució única:* llet, sucre, xocolata

### 3.1

1. la Concepció; 2. la Boqueria; 3. Sant Antoni; 4. Santa Caterina

### 4.1

*Per exemple:* una ampolla d'oli d'oliva, mig quilo de mongetes, un tros de formatge fresc, un quilo de raïm, una dotzena d'ous, un litre de llet, un tall de lluç, un paquet de cacauets, una capsa de galetes, una barra de pa, una llauna de tonyina, un pot de llenties, 100 grams de pernil dolç, una rajola de xocolata



#### 4.4

La llista de productes número 3.

#### 4.5

Venedor: Qui és ara?  
Client/a: Jo.  
Venedor: Què li poso?  
Client/a: Vull formatge.  
Venedor: **El vol tendre o sec?**  
Client/a: El vull tendre.  
Venedor: Res més?  
Client/a: Sí, també vull uns quants talls de pernil dolç.  
Venedor: **Com els vol, prims o més aviat gruixuts?**  
Client/a: Més aviat prims: A la senyora Maria, li agraden ben prims.  
Venedor: **Li poso alguna cosa més?**  
Client/a: No, ja ho tinc tot, moltes gràcies. Quant és?  
Venedor: 5 euros.  
Client/a: Miri, just.  
Venedor: Perfecte, gràcies.  
Client/a: Bon dia.  
Venedor: Adéu, bon dia.

#### 5.1

a. 1; b. 4; c. 2; d. 3; e. 5

#### 6.1

1. b; 2. a; 3. d; 4. f; 5. c; 6. e

#### 6.2

a. 4; b 2; c. 3; d. 5; e. 1

#### 6.3

1. fals; 2. veritable; 3. fals

#### 6.4

1. Que no té aigua.  
2. Unes dues hores.  
3. Carrer de Sants, número 15, 1r 2a.

### UNITAT 8. Salut

#### 1.1

a. 1; b. 2; c. 3; d. 2; e. 2; f. 1

#### 1.2

*D'esquerra a dreta:* l'Hospital de Sant Pau és al barri de la Sagrada Família (Eixample); l'Hospital de la Vall d'Hebron és al barri del mateix nom (Horta-Guinardó); l'Hospital del Mar és al barri de la Barceloneta (Ciutat Vella).

#### 2.1

1. psiquiatre; 2. pediatre; 3. metge de capçalera; 4. oftalmòleg; 5. ginecòleg; 6. dentista

#### 2.2

la grip – metge de capçalera; un problema de cor – cardiòleg; una cama trencada – traumatòleg; mal de queixal – dentista; problemes de visió – oftalmòleg

#### 5.2

a. No ha dormit bé perquè li fa mal la cama; b. A l'habitació; c. El cuidador; d. Li fa mal la cama; e. Li sembla que és muscular però li farà una radiografia per comprovar-ho.

#### 5.5

a. No; b. El pare és diabètic; c. Mai; d. Sí, fuma un paquet al dia; e. Futbol i fúting.

## 6.1

**Insomni**

- Establiu unes rutines de la persona a l'hora d'anar a dormir i eviteu que dormi durant el dia i que faci accions que puguin **intranquil·litzar-lo** abans d'anar a dormir.
- Adapteu els horaris de la **medicació** i la ingesta de líquids per evitar despertar-la.
- Eviteu el consum d'**estimulants**.
- Afavoriu un **ambient** confortable (llum, temperatura, sorolls) que indueixin a la son.
- Eviteu el perill de **caigudes** mitjançant baranes i coixins.

**Diabetis**

- Vigileu que segueixi la **dieta** correctament.
- Realitzeu els **controls** de glucèmia pautats.
- Administreu la medicació prescrita abans dels **àpats**.
- Doneu sucs, galetes, torrades... si presenta **síntomes** de baixada de sucre, com ara: sudoració, mareig o debilitat.
- Si porta insulina, és convenient canviar el lloc d'**administració**.

## 6.2

1. d; 2. c; 3. b; 4. a

**UNITAT 9. Higiene**

## 1.1

fer el llit, banyar-se, posar la rentadora, tallar-se les ungles

## 1.3

*No hi ha solució única. Per exemple:*

dutxa/bany: sabó, tovallola, crema, esponja, màquina d'afaitar, palangana, raspall de dents

manicura/pedicura: tallaungles, estisores, llima

perruqueria: pinta, assecador, pinces

## 2.1

- a. 3; b. 4; c. 1; d. 2; e. 5

## 2.2

**Nafres:** pressió, dolor, mobilitzar, hidratada, proteïnes, líquids

**Incontinència:** irritació, bolquers, pèrdues, assecar-se, diürètics, orinal

## 2.3

1. fals; 2. veritable; 3. veritable

## 2.4

- a. 2; b. 4; c. 5; d. 1; e. 3

## 3.1

- Ha de dur roba elàstica i ampla.
- Col·loqueu les peces de roba de la part superior primer pel cap i després pels braços.
- Canvieu o adapteu tot allò que sigui difícil de cordar; utilitzeu velcros, botons grans, cintes o anelles.
- Feu que es vesteixin asseguts.
- Poseu-li les sabates en posició assegurada.
- Vestiu la persona atesa sense presses.

## 3.2

*De dalt a baix i d'esquerra a dreta:* 2, 1, 3

## 4.1

*Incorrecta:* a; *correctes:* b, c

## 4.2

- Porta dentadura postissa perquè fa una dieta tova.
- Ha rebut la visita del podòleg, el dimecres.
- Es dutxa cada dos dies.
- No té problemes d'incontinència.
- No.

**UNITAT 10. Seguretat i prevenció**

## 1.1

- a. extintor; b. sortida d'emergència; c. perill per descàrrega elèctrica; d. prohibit fumar; e. prohibit usar el telèfon mòbil

**2.1**

- a. Has de col·locar protectors de baranes al llit.
- b. Has de tancar la bombona de butà.
- c. Has d'apagar el foc quan acabis de cuinar.
- d. Has de vigilar que ningú rellisqui, si el terra és moll.
- e. Has de mantenir els espais lliures d'obstacles.
- f. Has d'evitar col·locar catifes que puguin provocar caigudes.

**2.2**

- a. 4; b. 2, c. 1; d. 3; e. 5; f. 6

**2.4**

*Per exemple:*

- a. Per no oblidar o confondre coses.
- b. Per no haver de memoritzar els telèfons d'emergència.
- c. Per si hi ha una emergència i no es pot trucar per telèfon.
- d. Per evitar que es calí foc.
- e. Per evitar que la persona atesa caigui.

**3.2**

- 1. Primer, ens col·loquem una persona a cada costat del llit, a prop del malalt.
- 2. Retirem el llençol i el coixí del llit.
- 3. Introduïm un braç per sota de l'espatlla del pacient i l'altre per sota de la cuixa.
- 4. Ens hem de col·locar amb els peus separats i flexionar una mica els genolls.
- 5. Subjectem el pacient i l'aixequem amb compte.

**3.3**

1. fals; 2. veritable; 3. fals; 4. fals; 5. fals

**4.1**

S'ha calat foc: Bombers

Hi ha hagut un accident: Guàrdia Urbana

Hi ha hagut una fuga de gas: Mossos d'Esquadra/Guàrdia Urbana

Algú ha caigut per les escales: CatSalut

Algú ha quedat tancat a l'ascensor: Bombers

Ha caigut un tros d'un balcó en mal estat: Guàrdia Urbana

Un gat ha quedat penjat en un arbre: Bombers

## UNITAT 11. Transports i lleure

**2.1 a**

*No hi ha solució única*

**2.1 b**

*No hi ha solució única*

**2.2**

*No hi ha solució única*

**2.3**

*No hi ha solució única*

**2.6**

- a. fals; b. veritable; c. fals; d. fals

**4.1**

- a. Viatges il·limitats
- b. 30 dies consecutius
- c. 3: T-Mes, T-Trimestre, T-Jove
- d. Tres transbordaments
- e. 7,20 €

**4.2**

- a. veritable; b. veritable; c. fals

**5.1**

- a. formal; b. informal; c. formal; d. informal

**5.2**

*Opció correcta: c*

**6.1**

*D'esquerra a dreta: dòmino, fitxa; baralla, carta; dau, parxís; puzle, peça*

# Informació d'interès

## CENTRES DE NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA DE BARCELONA

**CNL Barcelona. Programa d'acolliment lingüístic**  
Pl. Catalunya, 9, 2n 1a  
08002 Barcelona  
Tel. 902 075 060  
acollida@cpnl.cat

**CNL de Barcelona - SAIER**  
Av. Paral·lel, 202, 1r 4  
08015 Barcelona  
Tel. 932 562 698 - Fax 932 924 077  
barcelona@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Delegació de Ciutat Vella**  
C/ Quintana, 11, 1r 1a  
08002 Barcelona  
Tel. 934 127 224 - Fax 933 180 056  
cvella@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Delegació de l'Eixample**  
C/ Mallorca, 115-123, entl. 1a  
08036 Barcelona  
Tel. 934 512 445 - Fax 934 514 426  
eixample@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Delegació de Nou Barris**  
C/ PI i Molist, 133  
08042 Barcelona  
Tel. 933 590 600 - Fax 933 590 450  
noubarris@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Delegació de Sant Andreu**  
C/ Residència, 15  
08030 Barcelona  
Tel. 932 740 356 - Fax 933 465 087  
santandreu@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Delegació de Sant Martí**  
C/ Clot, 228, 1r  
08027 Barcelona  
Tel. 933 522 414 - Fax 933 522 449  
santmarti@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Delegació d'Horta - Guinardó**  
C/ Marina, 343  
08035 Barcelona  
Tel. 934 504 908 - Fax 934 355 763  
hortaguinardo@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Gràcia i Sarrià - St. Gervasi**  
Av. Príncep d'Astúries, 54, 2n  
08012 Barcelona  
Tel. 932 178 723 - Fax 934 155 223  
gracia@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. SAFD Barcelona 1 (Marina)**  
C/ Marina, 343, baixos  
08025 Barcelona  
Tel. 933 473 452 - Fax 934 355 763  
cacbcn1@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. SAFD Barcelona 2 (Mallorca)**  
C/ Mallorca, 115-123, entl. 1a  
08029 Barcelona  
Tel. 934 539 283 - Fax 934 532 324  
cacbcn2@cpnl.cat

**CNL de Barcelona. Sants-Montjuïc i les Corts**  
C/ Guitard, 17  
08014 Barcelona  
Tel. 934 912 797 - Fax 934 910 619  
santslescorts@cpnl.cat

## WEBS D'INTERÈS RELACIONADES AMB LA GENT GRAN

[www.bcn.es/gentgran](http://www.bcn.es/gentgran) Web de la gent gran de l'Ajuntament de Barcelona  
[www.gencat.net/benestar/persones/gentgran/index.htm](http://www.gencat.net/benestar/persones/gentgran/index.htm) Departament d'Acció Social i Ciutadana – Gent gran (Generalitat de Catalunya)  
[www.fundacio.lacaixa.es/personasmayores/personasmayores\\_ca.html](http://www.fundacio.lacaixa.es/personasmayores/personasmayores_ca.html) Activitats i programes dirigits a la gent gran  
[www.gentgran.org](http://www.gentgran.org) Portal de la gent gran de Catalunya (Federació d'associacions de Gent Gran de Catalunya)  
[www.amicsdelagentgran.org](http://www.amicsdelagentgran.org)  
[www.mesde55.com](http://www.mesde55.com) Portal d'entreteniment i informació orientat a les persones jubilades, a les que es van fent grans, a familiars i als professionals de la geriatria i la gerontologia  
[www.firagran.com](http://www.firagran.com) Fira anual. Activitats, conferències, debats i informació sobre temes d'interès per a la gent gran  
[www.inforesidencias.com](http://www.inforesidencias.com) Portal de referència del sector d'atenció a persones grans a Espanya.  
[www.imsersomayores.csic.es/](http://www.imsersomayores.csic.es/) Portal gent gran. Ministeri de Treball i Afers Socials: IMSERSO  
[www.alzheimercatalunya.org](http://www.alzheimercatalunya.org) Associació al servei de totes aquelles persones afectades, familiars i professionals vinculats a les malalties neurodegeneratives que cerquin informació i assessorament sobre la malaltia.  
[www.afab-bcn.org](http://www.afab-bcn.org) Associació de familiars d'Alzheimer de Barcelona  
[www.perrosdeasistencia.org](http://www.perrosdeasistencia.org) Associació Catalana de Gossos d'Assistència

## CENTRES D'ATENCIÓ PRIMÀRIA DE BARCELONA

### *Ciutat Vella*

**CAP Barceloneta** - Pg. Marítim, 25 (Hospital del Mar, edifici B) Tel. 932 213 783 / 932 213 907  
**CAP Casc Antic** - Rec Comtal, 24 Tel. 933 101 421  
**CAP Doctor Lluís Sayé** - Torres i Amat, 8 Tel. 933 012 532 / 933 012 705 / 933 171 217  
**CAP Drassanes** - Av. de les Drassanes, 17-21 Tel. 933 294 495  
**CAP Gòtic** - Passatge de la Pau, 1 Tel.: 933 436 140 / 933 425 549  
**CAP Peracamps** - Av. Drassanes, 13-15 Tel. 934 410 600 **Atenció continuada: 24 hores**





### ***Eixample***

**CAP Carles I** - Marina, 168 Tel. 932 317 705  
**CAP Eixample** - Rosselló, 161 Tel. 932 279 800 / 932 279 805  
**CAP Manso** - Manso, 19 Tel. 933 252 800 / 934 255 801 **Centre d'urgències: 24 hores**  
**CAP Passeig de Sant Joan** - Pg. de Sant Joan, 20 Tel. 932 329 767 / 932 329 389  
**CAP Roger de Flor** - Roger de Flor, 194-196 Tel. 902 500 179  
**CAP Sagrada Família** - Còrsega, 643 Tel. 935 072 580  
**Dispensari Carrer València** - València, 184 Tel. 932 279 300

### ***Gràcia***

**CAP Larrard** - Travessera de Dalt, 79 Tel. 902 011 040  
**CAP Pare Claret** - St. Antoni M. Claret, 19-23 Tel. 932 082 570 / 932 082 375 (atenció domiciliària)  
**CAP Vallcarca** - Edif. Pedraforca. Parc Sanitari Pere Virgili. Av. Vallcarca, 169-205 Tel. 932 594 422  
**Servei d'Urgències de l'Hospital de L'Esperança** - Sant Josep de la Muntanya, 12 Tel. 933 674 100  
**Atenció continuada: 24 hores**

### ***Horta-Guinardó***

**CAP El Carmel** - Murtra, 130 Tel. 933 571 853  
**CAP Horta** - Lisboa, s/n Tel. 934 072 768 / 934 072 770  
**CAP Sanllehy** - Av. Mare de Déu de Montserrat, 16-18 Tel. 932 853 792 / 932 853 790  
**CAP Sant Rafael** - Pg. de la Vall d'Hebron, 107-117 Tel. 934 289 541 / 934 259 540  
**CAP Sardenya** - C. Sardenya, 466 Tel. 935 674 380

### ***Les Corts***

**CAP Les Corts** - Mejia Lequerica, s/n (Edifici Helios) Tel. 932 275 590 / 932 275 599  
**CAP Montnegre** - Montnegre, 8-12 Tel. 933 632 965 / 934 955 885

### ***Nou Barris***

**CAP Chafarinas** - Chafarinas, 2-8 Tel. 933 542 222  
**CAP Ciutat Meridiana** - Sant Feliu de Codines, s/n Tel. 933 508 889  
**CAP Guineueta** - Pg. Valldaura, 135 Tel. 932 749 534  
**CAP Río de Janeiro** - Av. Río de Janeiro, 83-91 Tel.: 932 769 900  
**CAP Roquetes** - Garigliano, 23-27 Tel. 932 768 068  
**CAP Turó** - Cadí, 58-62 Tel. 934 074 055

### ***Sant Andreu***

**CAP Bon Pastor** - Mollerussa, s/n Tel. 933 458 791  
**CAP La Sagrera** - Garcilaso, 1-9 Tel. 932 432 527 / 933 406 398  
**CAP Sant Andreu** - Av. de la Meridiana, 428 Tel. 932 745 490 / 932 745 491  
**CAP Via Barcino** - Via Barcino, 75 Tel. 932 741 376

### ***Sant Martí***

**CAP Besòs** - Alfons el Magnànim, 57 Tel. 932 788 235  
**CAP El Clot** - Concili de Trento, 25 Tel. 933 037 301  
**CAP Passeig de Maragall** - Pg. de Maragall, 52-54 Tel. 934 465 757  
**CAP La Pau** - Pere Vergés, 3 Tel. 932 788 660  
**CAP Poblenou** - Lope de Vega, 138 Tel. 934 337 709 / 934 337 700  
**CAP Ramon Turró** - Ramon Turró, 337-339 Tel. 934 465 700 / 934 465 702 (atenció a domicili)  
**CAP Sant Martí** - Pl. de la Infància, s/n (cantonada Fluvial) Tel. 933 078 318 / 933 070 812  
**CAP Vila Olímpica** - Joan Miró, 17 Tel. 932 213 785

### ***Sants-Montjuïc***

**CAP Bordeta-Magòria** - Corral, s/n Tel. 934 316 570 / 932 981 691  
**CAP Carreras Candi** - Carreras Candi, 99-101 Tel. 934 315 935 / 934 251 098  
**CAP Doctor Carles Ribas** - Foc, s/n Tel. 932 230 710 / 934 955 885  
**CAP La Marina** - Amnistia Internacional, 8-14 Tel. 932 988 850  
**CAP Numància** - Numància, 23 Tel. 933 227 061  
**CAP Poble Sec** - Les Hortes - Nou de Rambla, 177 Tel. 933 249 100  
**CAP Sants** - Vapor Vell, 44-46 Tel.: 934 915 197 / 934 915 257 / 934 955 885

### ***Sarrià-Sant Gervasi***

**CAP Adrià** - Vallmajor, 34 Tel. 932 413 820 / 932 090 260 / 932 004 135  
**CAP Les Planes** - Pg. Solé i Pla, 16-18, local 1 Tel. 922 805 632 (8-13.30h) / 932 042 288 (tardes i diss.)  
**CAP Sant Gervasi** - Edifici Garbí. Parc Sanitari Pere Virgili. Esteve Terradas, 30 Tel. 932 594 411  
**CAP Sarrià** - Bonaplata, 54-58 Tel. 932 042 288  
**CAP Vallvidrera** - Reis Catòlics, 2 Tel. 934 068 453 (8-13.30h) / 932 042 288 (tardes i dissabtes)  
**Servei d'Urgències de la Clínica Plató. Fundació privada** - Plató, 21 Tel. 933 069 900 **Atenció continuada: 24 hores**

# Referències

**Unitat 6. Pàg. 8** ÒSCAR GARCÍA ORTEGA (d'ara endavant, ÒSCAR). Sala **Pàg. 9** CNL. Casa de planta baixa de Santa Coloma de Gramanet; CNL. Edifici del carrer Provença; casa aparellada dins de [www.nordicarentals.com](http://www.nordicarentals.com) (imatge inferior esquerra); àtic dins de [www.bostonrealtours.com](http://www.bostonrealtours.com) (imatge inferior dreta) **Pàg. 10** Imatge cedida per JOSEFINA SOBRINO. Cuidadora i senyora (imatge superior) Plànol dins [www.proyectosiberomax.com](http://www.proyectosiberomax.com) (imatge inferior) **Pàg. 11** Plànol dins [www.proyectosiberomax.com](http://www.proyectosiberomax.com) (imatge superior) CNL. Prestatge, llum, microones, aigüera, calaixos **Pàg. 12 i 13** CNL. Cuina (imatge superior esquerra), menjador (imatge inferior); JUDITH NEBOT MORATÓ (d'ara endavant JUDITH). Habitació (imatge superior dreta) **Pàg. 14** ÒSCAR. Menjador (imatge superior esquerra), cadira (imatge superior dreta); imatges cedides per GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE CULTURA. DIRECCIÓ GENERAL DE POLÍTICA LINGÜÍSTICA. *Català Bàsic II*. Barcelona: Gabinet de didàctica, 2003. Menjador (imatge superior centre), calaixos (4 imatges) **Pàg. 15 i 16** Imatges cedides per JOSEFINA SOBRINO. Cuidadora i senyora **Pàg. 17** JUDITH. Agafador d'objectes alts, barana, calçador adaptat, puzle, cullera, parxís, manualitat; CNL. Pastiller, caminador, safata, bastó, adaptador de vàter, butaca, trapezi, cadira de rodes **Pàg. 19** Imatge cedida per JOSEFINA SOBRINO. Senyora amb bufanda.

**Unitat 7. Pàg. 20** ÒSCAR **Pàg. 21** ÒSCAR. Al mercat, al supermercat, a la botiga de queviures; centre comercial dins de [schweich.com](http://schweich.com); usuària informàtica dins de [xtec.es/~mvidal59](http://xtec.es/~mvidal59) **Pàg. 22** Imatge cedida per la família PONS-CUYÀS. Imatge superior; M. EUGÈNIA GODAYOL (d'ara endavant EUGÈNIA). Farina, gambes, aigua. EVA FAJULA (d'ara endavant EVA). Xocolata, verduleria; imatge cedida per GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE BENESTAR I FAMÍLIA. DIRECCIÓ GENERAL DE FORMACIÓ D'ADULTS. *CURS DE LLENGUA ORAL*. BARCELONA: GABINET DE DIDÀCTICA, 1995. Carnisseria; imatges cedides per GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE CULTURA. DIRECCIÓ GENERAL DE POLÍTICA LINGÜÍSTICA. *INICIACIÓ CATALÀ BASIC*. BARCELONA: GABINET DE DIDÀCTICA, 1999. Fruiteria, peixateria, forn **Pàg. 23** EVA. Mercat de la Concepció, mercat de Sant Antoni; ÒSCAR, mercat de la Boqueria; mercat de Santa Caterina dins de [static.flickr.com](http://static.flickr.com); xarxa de mercats municipals de Barcelona dins de [bcn.cat](http://bcn.cat) (plànol) **Pàg. 24 i 25** Patates dins de [comune.pragelato.to.it](http://comune.pragelato.to.it); cebes dins de [aggie-horticulture.tamu.edu](http://aggie-horticulture.tamu.edu); calamars dins de [static.flickr.com](http://static.flickr.com); préssecs dins de [marchfarms.com](http://marchfarms.com); ÒSCAR. A la parada del mercat **Pàg. 26** Imatge cedida per la família PONS-CUYÀS. Imatge superior; ÒSCAR. Fruites i hortalisses **Pàg. 27** EVA. Tomàquets, croissants, fruits secs; ÒSCAR. Mongetes. DOLORS PONS (d'ARA ENDAVANT DOLORS). Col; CNL. Tall de carn **Pàg. 28** DOLORS. Pastanagues; formatge dins de <http://hypatia.morelos.gob.mx>; ÒSCAR. Ous, pomes; EVA. Bacallà. ELISENDA FARRÉ (d'ara endavant ELISENDA). Pernil **Pàg. 29** Imatge cedida per la família PONS-CUYÀS. Senyores xerrant; ÒSCAR. Bústia de Correos. **Pàg. 30** CNL. Imatges a, b, c, d, e, f, 2, 3; ascensor dins de [xtec.es/ceipervantes-cvella](http://xtec.es/ceipervantes-cvella); EVA. Caixes al carrer; imatge cedida per GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE CULTURA. DIRECCIÓ GENERAL DE POLÍTICA LINGÜÍSTICA. *CATALÀ BASIC II*. BARCELONA: GABINET DE DIDÀCTICA, 2003. Dutxa; endoll dins de [images.quesabedesde.com](http://images.quesabedesde.com) **Pàg. 31**. Vidre dins de <http://iStockphoto.com>; CNL. Pany; EVA. Dutxa; ÒSCAR. Rentadora; DOLORS. Pica.

**Unitat 8. Pàg. 32** JUDITH. Infermera i senyora gran **Pàg. 33** ELISENDA BERNAL (d'ara endavant ELISENDA). Hospital Clínic (foto 1.1), centre d'atenció primària (foto 1.3), urgències Creu Roja (foto 1.4); ÒSCAR. Farmàcia (foto 1.2), Hospital de la Santa Creu i Sant Pau (imatge inferior esquerra), Hospital del Mar (imatge inferior dreta); Hospital de la Vall d'Hebron (imatge inferior centre) dins de [www.lagullo.blauplanet.com](http://www.lagullo.blauplanet.com); Recorda, cartell Sanitat Respon (Servei Català de la Salut) **Pàg. 34** Imatges cedides per la GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE CULTURA. DIRECCIÓ GENERAL DE POLÍTICA LINGÜÍSTICA. *Català bàsic II*. Barcelona: Gabinet de didàctica, 2003 **Pàg. 35 i 36** Noia dins de <http://commons.wikimedia.org> (imatge superior); dona de RALPH ROLETSCHEK dins de <http://upload.wikimedia.org> (imatge inferior esquerra); ELISENDA. Home (imatge inferior dreta) **Pàg. 37** ELISENDA. Farmaciola; SAPS QUE...?, logo Col·legi Farmacèutics de Barcelona dins [www.farmaceuticonline.com](http://www.farmaceuticonline.com) **Pàg. 38** JUDITH. Metge i infermera **Pàg. 39** CNL. 7 dibuixos dins del CD-ROM *Diàleg Multimèdia* **Pàg. 42** JUDITH. Gericultora amb full de control **Pàg. 43** CNL. Pastiller **Pàg. 44** Imatge cedida per la família CASADO RUIZ. Cuidador i senyora gran.

**Unitat 9. Pàg. 46** JUDITH. Infermeres al passadís **Pàg. 47** Imatge cedida per ANTONIA RUIZ I ANA RUIZ. Senyores xerrant **Pàg. 48** M. EUGÈNIA GODAYOL (d'ara endavant EUGÈNIA). Estris per a la higiene personal; CNL. Tovallola, palangana **Pàg. 51** CNL. A la perruqueria (imatge superior); JUDITH. Senyora i fisioterapeuta, senyor raspallant-se les dents (imatges centre i inferior) **Pàg. 52** JUDITH. Allargador mànec, engruixidor cullera **Pàg. 53** JUDITH. Senyor utilitzant un caçador adaptat **Pàg. 54** JUDITH. Senyor posant-se una jaqueta, senyor posant-se una sabata (imatges superior i inferior esquerra); ÒSCAR. Gent gran fent gimnàstica (imatge inferior dreta); CNL. Braç de dona (imatge 3.b.a); JUDITH. Infermera i senyor (3.b.b); Imatge cedida per ANTONIA RUIZ I ANA RUIZ. Cuidadora i senyora gran (imatge 3.b.c) **Pàg. 55** JUDITH. Senyor posant-se una jaqueta, senyor posant-se una sabata (imatges superior i inferior esquerra); ÒSCAR. Gent gran fent gimnàstica (imatge inferior dreta, imatges 3.a.e i 3.a.f); CNL. Dona posant-se un jersei (imatge 3.a.d) **Pàg. 56** Imatge cedida per ANTONIA RUIZ I ANA RUIZ. Senyores xerrant.

**Unitat 10. Pàg. 58** ÒSCAR. Senyal **Pàg. 59** Imatge cedida per M.P.RIPOLL I LOLA PONS. Dues senyores a la cuina; ÒSCAR. Imatges 1.1.a i 1.1.b; CNL **Pàg. 60** CNL. Barana de llit (a), caixes (e); EVA. Clau bombona (b), dona netejant (d); DOLORS. Placa de focs; EUGÈNIA. Catifes al menjador **Pàg. 61** EUGÈNIA. Endoll, cables, calaix obert **Pàg. 62** EUGÈNIA. Instruccions, dins de [www.cocemfebadajoz.org/voluntariado](http://www.cocemfebadajoz.org/voluntariado) **Pàg. 63** Gos pigall, dins de <http://iStockphoto.com/LisalnGlasses>; imatge cedida per MARIA RIBA. Senyora gran amb gos **Pàg. 64** Imatge cedida per M.P.RIPOLL. Senyora parlant per telèfon; mossos d'esquadra (sense origen); logo Cos de Bombers de la Generalitat, dins de [www.gencat.net/interior/esc/docs/esc\\_distintiu.htm](http://www.gencat.net/interior/esc/docs/esc_distintiu.htm); CNL. Gorra de la Guàrdia Urbana de Barcelona; logo Servei Català de la Salut dins de [www10.gencat.net/catsalut/cat/index.htm](http://www10.gencat.net/catsalut/cat/index.htm); EVA. Façana en mal estat **Pàg. 65 i 66** Imatges 1, 2, 3, 4 i 6 dins de <http://iStockphoto.com>; DOLORS. Producte tòxic **Pàg. 67** CNL. Home al telèfon.

**Unitat 11. Pàg. 68** ÒSCAR. Parada d'autobús **Pàg. 69** Imatge cedida per JOSEFINA SOBRINO. Senyora i cuidadora **Pàg. 70** ÒSCAR. Imatges 1, 2, 4, 6, 7, 8 i 9; EVA. Imatge 5; EUGÈNIA. Imatge 10 **Pàg. 71** 3 CNL. Rampa d'accés, encaminaments per a invidents, ascensor TMB; EUGÈNIA. Cartell seients reservats, espai reservat per cadira de rodes, màquina de bitllets adaptada; JUDITH. Botons serigrafiats en braille **Pàg. 71** 4 JUDITH. Arbre, graons, rajola; EUGÈNIA. Escala, banc, rampa, bastida, moto, infermera **Pàg. 72** ÒSCAR. Àrea del Fòrum de Barcelona **Pàg. 73** Imatge cedida per JOSEFINA SOBRINO. Senyora al menjador **Pàg. 74** ÒSCAR. Màquina expenedora de targetes de TMB; CNL. Dones consultant mapa **Pàg. 75** TRANSPORTS METROPOLITANS DE BARCELONA. Plànol de les línies de metro de Barcelona i del Trambaix **Pàg. 76** Imatge del metro de TMB; Logo Renfe, dins de [www.renfe.es/rodalies](http://www.renfe.es/rodalies); logo FGC dins de [www.fgc.cat](http://www.fgc.cat); logo TRAM dins de [www.trambcn.com](http://www.trambcn.com); TRANSPORTS METROPOLITANS DE BARCELONA. Gamma de títols integrats **Pàg. 77** Carnet rosa metropolità, targeta rosa metropolitàna, T4 metropolitàna amb carnet rosa, passi metropolità d'acompanyant, dins de [www.amb.cat/web/emt/trosapassi](http://www.amb.cat/web/emt/trosapassi) **Pàg. 78** Plànol de situació dels cinemes Verdi dins de [www.cines-verdi.com](http://www.cines-verdi.com) **Pàg. 81 i 82** Plànol Guia Urbana 2005 del districte de Ciutat Vella / Ajuntament de Barcelona **Pàg. 83** Imatge cedida per LOLA PONS. Dones passejant; ÒSCAR. Dòmino, baralla; JUDITH. Puzle, parxís.



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA