

Curs de català bàsic B1

Auxiliars de geriatria



Consorci per a la Normalització Lingüística

mòdul 2

Curs de català bàsic B1

Auxiliars de geriatria



Centre de Normalització Lingüística de Barcelona

mòdul 2

Curs de català bàsic 1. Mòdul 2. Auxiliars de geriatria

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

| | |
|---|-----------|
| Presentació | 5 |
| Unitat 6 La residència | 8 |
| L'aprenent ha de poder fer referència als espais i als objectes més comuns d'una residència i situar-los. | |
| L'aprenent ha de saber dir alguna cosa sobre les activitats més habituals que es fan en una residència. | |
| <i>Parts d'una residència, mobiliari i objectes adaptats</i> | |
| Unitat 7 Entorn laboral | 20 |
| L'aprenent ha de ser capaç d'intercanviar informació senzilla relacionada amb l'entorn laboral. | |
| <i>Professionals, tasques professionals, incidències</i> | |
| Unitat 8 Salut | 30 |
| 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> | |
| Unitat 9 Higiene | 44 |
| 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> | |
| Unitat 10 Seguretat i prevenció | 56 |
| 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> | |
| Unitat 11 Transports i lleure | 66 |
| 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> | |
| Miscel·lània | 82 |
| Textos orals | 86 |
| Solucionari | 90 |
| Informació d'interès | 94 |
| Referències | 96 |

Presentació

CURS DE CATALÀ DE NIVELL BÀSIC (B1) MÒDUL 2. AUXILIARS DE GERIATRIA

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 als auxiliars de geriatria, 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 de les residències com a espais de treball, i que s'han agrupat sota els següents enunciats: La residència; Entorn laboral; 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.

Els auxiliars de geriatria 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 que 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 residència

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

Parts d'una residència, mobiliari i objectes adaptats



LA RESIDÈNCIA

1

Abans de començar: què en saps?

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

La casa és als afores de la ciutat.

al centre
a prop
al passeig
a la plaça
a l'avinguda

als afores
lluny



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

porta

balcó

teulada

finestra

I tu, en quin tipus d'edifici vius?

2

Parts de la residència

| PLANTA BASSA | PLANTA PRIMERA |
|---------------------|---------------------|
| Centre de Dia | Hab. 101 a 122 |
| Administració | PLANTA SEGONA |
| Direcció | Hab. 201 a 221 |
| Sala de Visites | PLANTA TERCERA |
| Metge | Hab. 301 a 321 |
| Assistent Social | PLANTA QUARTA |
| Podòleg | Hab. 401 a 421 |
| Perruqueria | PLANTA CINQUENA |
| Teràpia Ocupacional | Hab. 501 a 520 |
| Cafeteria | PLANTA SOTERRANI -1 |
| Sala de TV | Sala Polivalent |
| | Fisioteràpia |

1 Relaciona cada part de la residència amb la tasca que s'hi fa.

| | | | |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Centre de dia | <input type="checkbox"/> Sala polivalent | <input type="checkbox"/> Habitacions | <input type="checkbox"/> Sala de televisió |
| <input type="checkbox"/> Administració | <input type="checkbox"/> Fisioterapeuta | <input type="checkbox"/> Despatx del metge/metgessa | |
| <input type="checkbox"/> Direcció | <input type="checkbox"/> Podòleg | <input type="checkbox"/> Despatx del treballador/a social | |
| <input type="checkbox"/> Sala de visites | <input type="checkbox"/> Perruqueria | <input type="checkbox"/> Sala de teràpia ocupacional | |

- a. S'hi fan tractaments dels peus per evitar lesions i malalties.
- b. Sala destinada a rebre visites de familiars i/o amics.
- c. S'hi fan gestions de coordinació i supervisió de tot el centre.
- d. Lloc destinat al manteniment de la bona imatge i l'estètica.
- e. S'hi fan seguiments individualitzats del procés d'acollida i estada de la persona resident.
- f. Sala destinada a fer actes diversos, com festes, xerrades, projeccions...
- g. S'hi fan tasques de promoció i manteniment de la salut, la prevenció de les discapacitats i la recuperació o el manteniment de les funcions físiques, psíquiques i socials de la persona.
- h. Lloc destinat a l'esbarjo i a mirar sèries i pel·lícules.
- i. Lloc de descans i intimitat.
- j. S'hi fan seguiments i controls mèdics de la persona resident.
- k. S'hi fa activitat física per mantenir un bon funcionament de les articulacions i els músculs.
- l. S'hi fan gestions administratives.
- m. Lloc on s'ofereixen serveis especialitzats d'atenció sociosanitària durant el dia per a persones que no es queden a dormir a la residència.

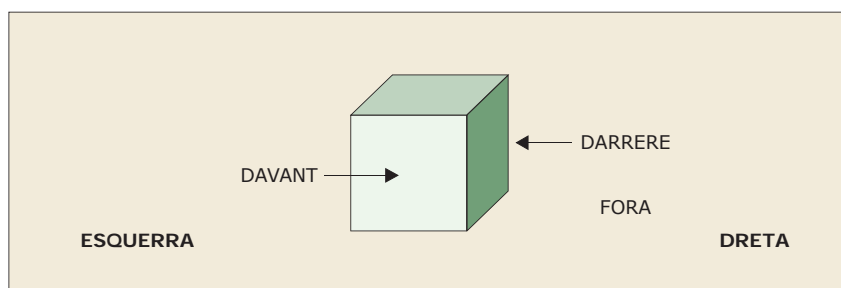
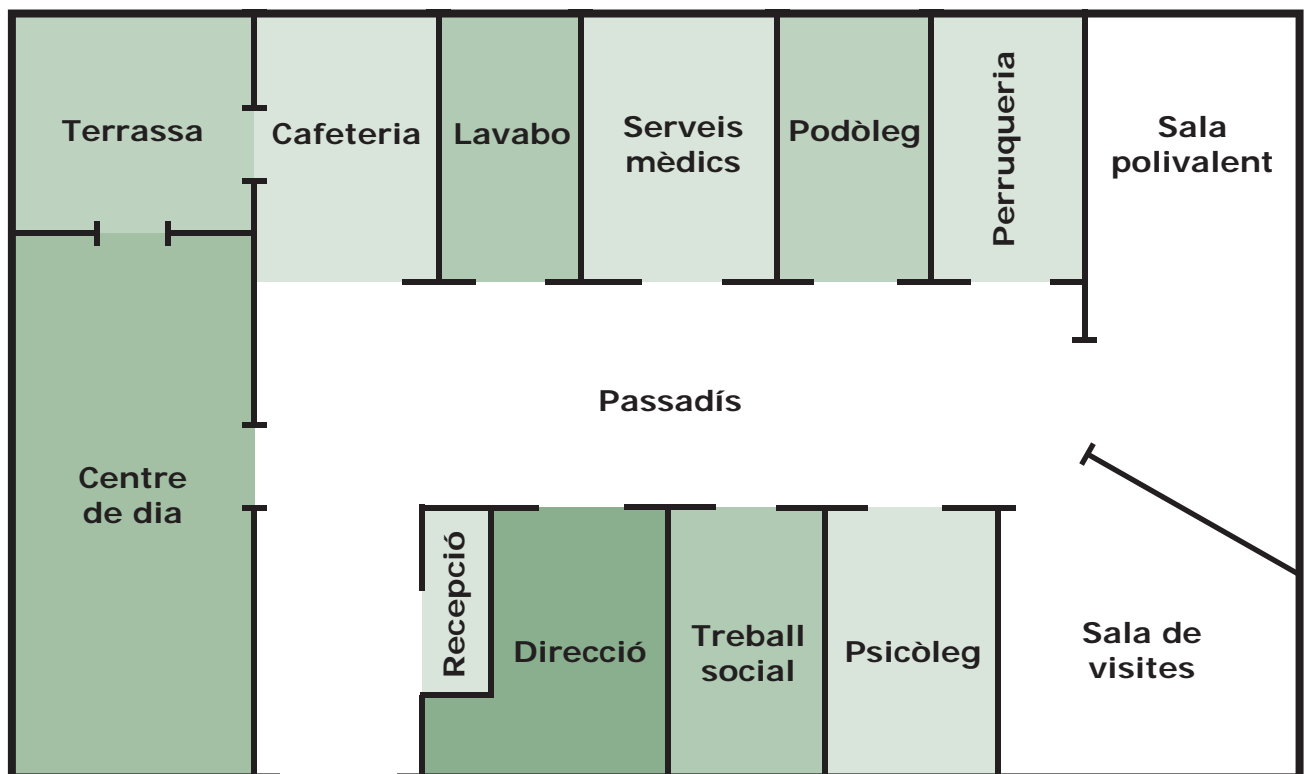
De dos en dos

2 Pregunta al teu company/a on és cada part de la residència.

On és la perruqueria? Al costat del podòleg.

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

3 A quina part d'un edifici es poden trobar aquests objectes o mobles?



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.



un rentavaixelles

un forn



un armari

un llit

la cuina

l'habitació



una taula

la sala d'estar

- 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 residència



- ❶ Digues quines accions fa el personal de la residència i a quin espai transcorre cada acció.

El director parla per telèfon al despatx del director.

| Personal | Accions | Espais |
|--------------------|---------------------|-------------------------|
| resident | fer la bugada | la cuina |
| gericultor/a | dutxar-se | el dormitori |
| director/a | vestir-se | la sala de televisió |
| fisioterapeuta | fer el llit | el gimnàs |
| cuiner/a | fer rehabilitació | el menjador |
| personal de neteja | dinar | el lavabo |
| electricista | mirar la televisió | la cafeteria |
| infermer/a | prendre un cafè | la sala polivalent |
| animador/a | ordenar els armaris | la bugaderia |
| familiar | fer manualitats | el despatx del director |

2 Classifica els estris següents en funció de la seva utilitat.

| | | | | | |
|----------|---------------|-----------|-------------|-----------|---------|
| sabó | paella | forquilla | olla | detergent | cassó |
| ganivet | cullera | got | plat | plata | lleixiu |
| escombra | pal de fregar | planxa | 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.

I tu, què has de fer ara?



Encara he de portar l'esmorzar a la senyora Amàlia, he de fer els llits de la tercera planta i, després, he d'anotar les incidències.

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

*He de preparar la medicació del senyor Rius.
He d'ajudar la senyora Nieves a vestir-se.*

Llista de tasques

24 de març

Hi ha alguna d'aquestes activitats que puguin fer els residents sense la teva ajuda, per mantenir la seva autonomia?

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 a la residència o al domicili? 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

② 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 al podòleg, dutxar-se, dinar, anar al lavabo i anar a dormir.

Activitat

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

Solucions per resoldre els possibles obstacles.



Unitat 7

Entorn laboral

L'aprenent ha de ser capaç d'intercanviar informació senzilla relacionada amb l'entorn laboral.

Professionals, tasques professionals, incidències...



ENTORN LABORAL

1

Abans de començar: què en saps?

Comunicacions a l'entorn laboral



Habitualment, en el teu entorn laboral, amb quins professionals et comuniques?
Amb quines incidències et sols trobar a la residència?

2

Els professionals

❶ A quins o quines professionals comunicaries aquestes incidències?

| Incidència | Professional |
|---|--------------|
| 1. La senyora Martina no es vol prendre les pastilles: les escup i no se les empassa. | Al / A la... |
| 2. El Florentino té mal d'esquena. | Al / A la... |
| 3. La Martina vol la carn més feta. | Al / A la... |
| 4. El Vicenç té mal de panxa. | Al / A la... |
| 5. Em sembla que la Martina està molt trista. | Al / A la... |
| 6. Els familiars del senyor Manel diuen que volen un llit més baix. | Al / A la... |

infermer/a, fisioterapeuta, psicòleg/psicòloga, metge/metgessa, director/a, cuiner/a

❷ Quins altres professionals hi ha a la teva residència? Comenta-ho amb els teus companys o companyes.

❸ En una residència, ens podem trobar amb les situacions següents. Comenta amb el teu company o companya amb quina freqüència es poden donar.

| Un resident... | Moltes vegades | Sovint | Gairebé mai | Mai |
|---|----------------|--------|-------------|-----|
| diu que s'avorreix. | | | | |
| no vol menjar la sopa. | | | | |
| rep una visita dels familiars fora d'hores de visita. | | | | |
| vol sortir de la residència. | | | | |
| vol una altra cadira. | | | | |

3

Desperfectes



espatllar / arreglar

Manel: Hola. M'han dit que hi ha una persiana **espatllada** en aquesta planta.

Carmen: Sí, a l'habitació 320. T'hi acompanyo.

Manel: Quina és?

Carmen: És aquesta de la dreta. **S'encalla**.

Manel: Molt bé. Ara m'hi poso.

Carmen: Que pots **arreglar** també un calaix que **no tanca bé** de la 303?

Manel: Sí. Quan estigui d'aquí ho aniré a mirar.

Carmen: Moltes gràcies.

❶ Relaciona amb fletxes cada objecte amb una possible incidència.

| |
|------------------------------|
| 1. Un vàter |
| 2. Una persiana |
| 3. Una bombeta |
| 4. Una ràdio o una televisió |
| 5. Una cadira |

| |
|-----------------|
| s'ha espatllat. |
| s'ha trencat. |
| s'ha embussat. |
| s'ha fos. |
| s'ha encallat. |

❷ Amb el teu company o companya, llegeix atentament la nota següent i completa-la amb les expressions de l'exercici anterior de manera que tingui sentit.

Hola, Manel. Hi ha un calaix que no tanca a l'habitació 207. També cal canviar la bombeta de la 204 perquè _____. Si tens temps, passa pel lavabo de la 310 perquè el vàter s'ha embussat i, de passada, mira d'arreglar la cadira de la 311 perquè _____.

Gràcies, Manel!

MP3
01

3 Escolta el diàleg i digues si les afirmacions de sota són veritables (V) o falses (F).

Gericultora: Ai, hola, Manel! Et puc demanar una cosa?

Manel: Digues, digues...

Gericultora: Resulta que una de les portes de l'armari de l'habitació 112 no va bé.
Costa molt d'obrir.

Manel: Això és perquè s'ha encallat.

Gericultora: Que la pots arreglar, Manel?

Manel: I tant que sí! Ara he d'anar a solucionar un problema. Hi ha una ràdio que no funciona. Després passaré per la 112 i arreglaré la porta de l'armari.

Gericultora: D'acord, Manel. Moltes gràcies.

| | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. El Manel diu que la porta de l'armari s'ha encallat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. El Manel ha d'arreglar una ràdio. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. El Manel diu que és impossible arreglar la porta de l'armari. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ara tots

4 Quines altres incidències hi pot haver en una residència?

5 Avui ha estat un dia molt dur. Acabes el torn ara mateix, però has de deixar una nota al teu coordinador/a amb les incidències que han passat. Escriu-la.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4

A la cuina

1 Identifica aquests productes amb l'ajuda de les paraules del quadre.



enciam formatge sèpia pebrots bistec pomes
plàtans pernil pa tomàquets sardines pollastre

2 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

De dos en dos

MP3
02

3 a. Escolta atentament el diàleg següent entre una cuinera i una treballadora. Marca els productes que han portat i relaciona'ls amb les quantitats corresponents.

- | | |
|---|---------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Macarrons | • 3 dotzenes |
| <input type="checkbox"/> Tomàquets | • 3 caixes de 12 ampolles |
| <input type="checkbox"/> Patates | • 3 quilos |
| <input type="checkbox"/> Ous | • 10 paquets d'un quilo |
| <input type="checkbox"/> Llet | • 5 quilos |
| <input type="checkbox"/> Cigrons | • 4 pots |
| <input type="checkbox"/> Albergínies | • 3 paquets |
| <input type="checkbox"/> Farina | • un sac |

b. On ha de posar la Joana les coses fresques? I la resta?

a la taula
a la nevera
a l'armari
al prestatge
al congelador

4 a. L'Elmira és nova a la feina i la Gemma li explica on ha de posar les coses. Fixa't com ho fa.

- El meló, el poso a la nevera.
- La farina, la poso a l'armari.
- Els cigrons, els poso al prestatge.
- Les galetes, les poso a l'armari.

b. On poses els següents aliments? Comenta-ho amb el teu company o companya.

| | |
|-------------|-----------------|
| les lleties | els gelats |
| els enciams | els pebrots |
| la sal | l'oli |
| el vinagre | la llet |
| | les pastanagues |



5

Formació

❶ Al tauler d'anuncis de la residència, el/la director/a del centre ha penjat uns cursos que potser et poden interessar. Llegeix-los i comenta amb els teus companys quins poden ser més interessants.

| | Molt interessant | Poc interessant |
|--|------------------|-----------------|
| El procés d'envellir. | | |
| Assistència a les persones al final de la vida. | | |
| La comunicació amb les persones amb demència. | | |
| Trastorns psíquics i cognitius en la gent gran. | | |
| L'atenció humana en la persona gran. | | |
| Primers auxilis en geriatria. | | |
| Recursos per a la millora de la pràctica professional. | | |
| Treball en equip. Com relacionar-se adequadament amb els companys i companyes i amb els directius. | | |

❷ Dels cursos anteriors, posa't d'acord amb els teus companys i tria'n un. Després, fes una proposta d'un nou curs que creguis que podria ser útil.

❸ Actualment, estàs fent algun curs? Quin és? És interessant? Comenta-ho amb els teus companys.

6

La feina

- Iolanda:** Hola, bon dia.
- Directora:** Hola, Iolanda. Ja pots passar, ja. Seu, sisplau.
- Iolanda:** Gràcies.
- Directora:** Mira, tal com t'he comentat abans, et volia demanar un canvi d'horari per uns dies.
- Iolanda:** D'acord.
- Directora:** El Joan, el teu company del torn de tarda, està malalt. T'aniria bé fer el seu torn? T'ho dic perquè coneixes la feina.
- Iolanda:** Quin horari fa?
- Directora:** De 4 de la tarda a 10 de la nit.
- Iolanda:** Sí, per uns dies m'ho puc combinar.
- Directora:** Doncs ens fas un favor. Gràcies.
- Iolanda:** De res.



- ❶ Completa el següent diàleg amb les preguntes o respostes que hi falten.

A quina hora entres? Quan tens vacances?
 Entro a treballar a dos quarts de quatre. Surto a les deu.

- Iolanda:** Hola, Marta!
- Marta:** Què fas aquí? Tu treballes al torn de matí, oi?
- Iolanda:** Sí, és que he canviat el torn perquè el Joan està malalt.
- Marta:** T'agrada més treballar a la tarda?
- Iolanda:** L'horari és bo, però prefereixo al matí perquè m'agrada més tenir les tardes lliures.
- Marta:** És clar.
- Iolanda:** I tu, _____. No et veig mai.
- Marta:** _____.
- Iolanda:** I a quina hora plegues?
- Marta:** _____.
- Iolanda:** Bé, és com l'horari del Joan.
- Marta:** Sí, m'agrada. Per cert, aviat tindrem vacances!
- Iolanda:** És veritat. _____.
- Marta:** Les tinc a l'agost! Estic molt contenta.
- Iolanda:** Doncs jo les faig al setembre, que també està molt bé.

MP3
03

2 La Victòria ha trobat un anunci de demanda de feina al diari i decideix presentar-s'hi. Escolta l'entrevista amb la cap de recursos humans i omple la fitxa següent.

DEMANDA DE FEINA

Residència per a gent gran busca auxiliars

Torns matí-tarda. Contracte de jornada completa. Es requereix bon tracte amb el públic. Incorporació immediata.

Feina: _____
 Contracte ☐ jornada completa
 ☐ mitja jornada
 Torn ☐ matí ☐ tarda ☐ nit
 Horari: _____ Sou: _____ ☐ brut ☐ net
 Vacances: _____

3 Pensa una feina que t'agradi. Fes una fitxa semblant a la de l'exercici anterior amb els detalls laborals. Finalment, explica la feina que has triat als teus companys i companyes.

4 Imagina't que estàs buscant feina i vols escriure un anunci per penjar-lo en algun tauler. Tria les frases més adequades que podries utilitzar per elaborar l'oferta de feina, tenint en compte que en sobren tres.

OFERTA DE FEINA

Oferta de feina

_____,
 _____,
 _____.
 _____.
 _____.

Matins de 10 a 12 i tardes de 16 a 17

amb experiència amb nens

s'ofereix per cuidar gent gran

Vehicle propi

s'ofereix només per regar les plantes del balcó

Senyora molt seriosa i responsable

Disponibilitat total

amb formació de gerontologia

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

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
04

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

Prevenció

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 suc, 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

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

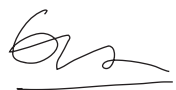
| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |

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 24.07.2007 | PLANTA 2a | TORN Tarda-vespre | VALORACIÓ Maria Pinyol |
|-----------|--------------------|--------------|-----------------------------------|---|
| 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
05

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

3

La imatge

De dos en dos

1 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. Seleccioneu 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**
06

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

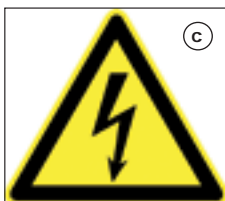
Abans de començar: què en saps?

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 tancar 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

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

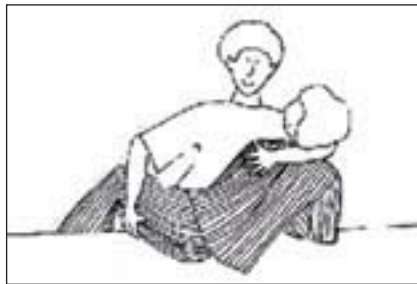


calaix obert

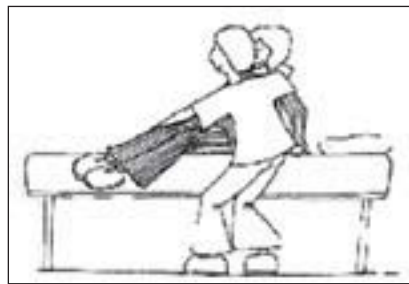
3

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
07

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 i a l'Associació Catalana de Gossos d'Assistència 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 |
| CatSalut 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 desmaiat.
- 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.

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

TRAM

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

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 i a 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 vermella | (L1) |
| Línia lila | (L2) |
| Línia verda | (L3) |
| Línia grogà | (L4) |
| Línia blava | (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

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

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

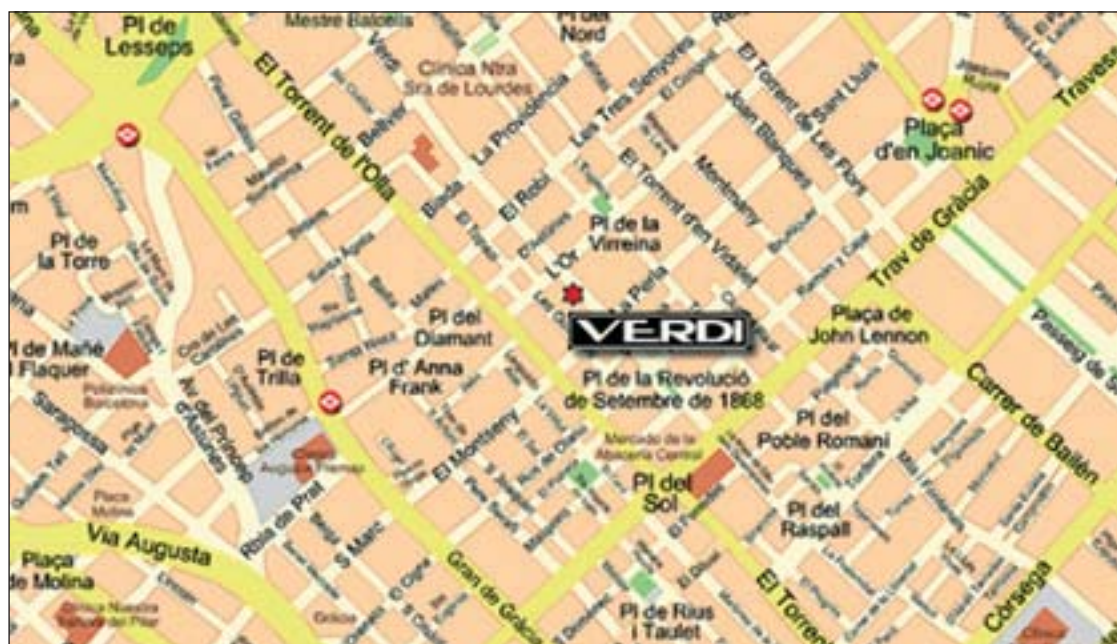
MP3
08

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.

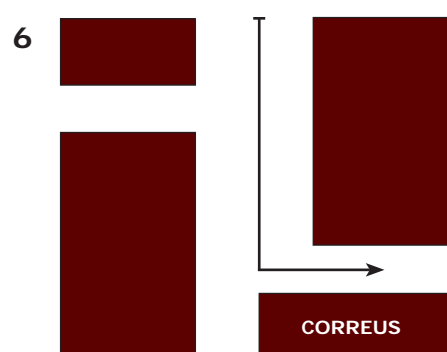
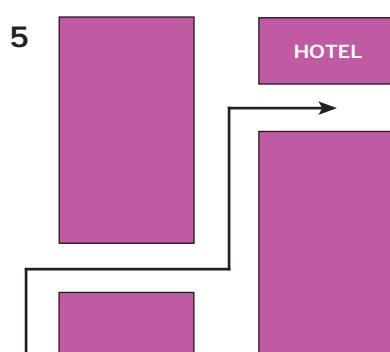
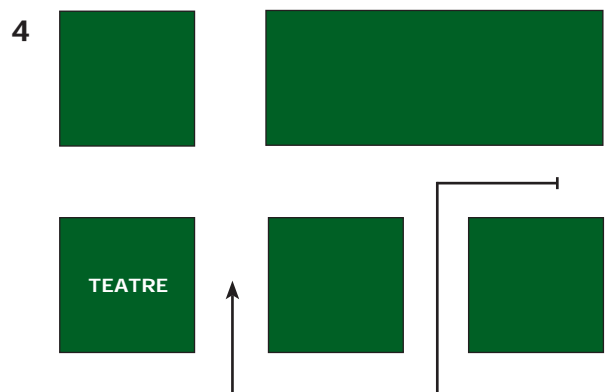
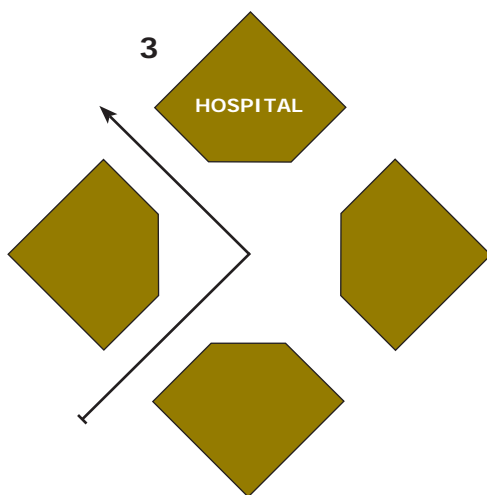
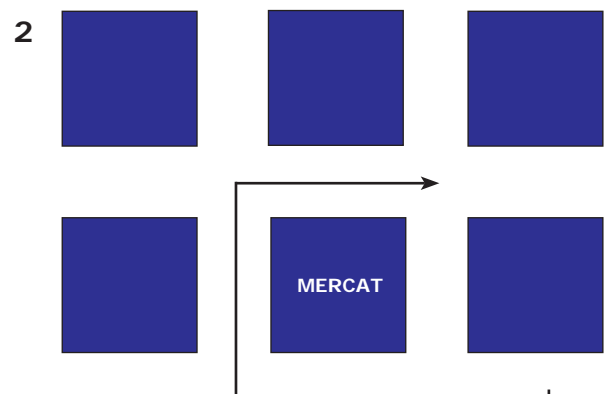
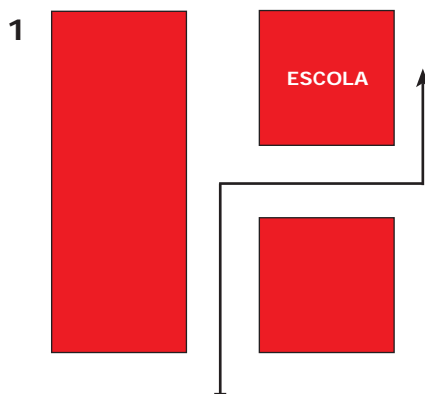


Tu i jo

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*)

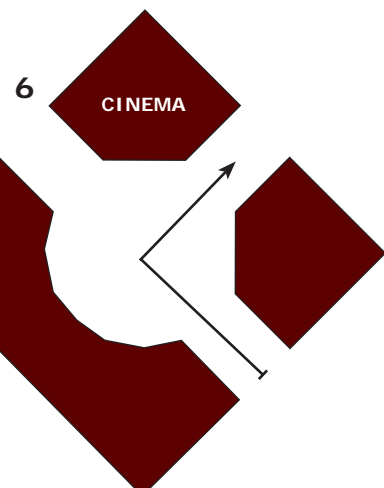
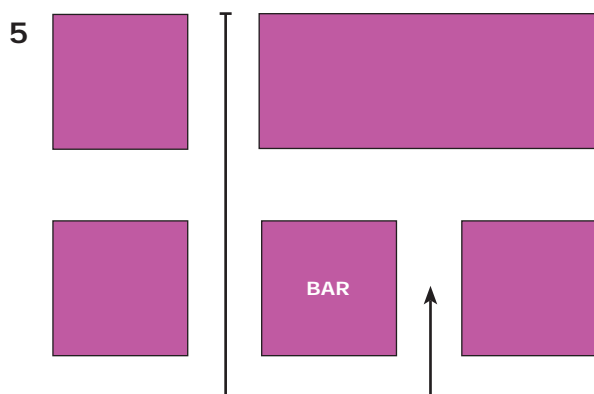
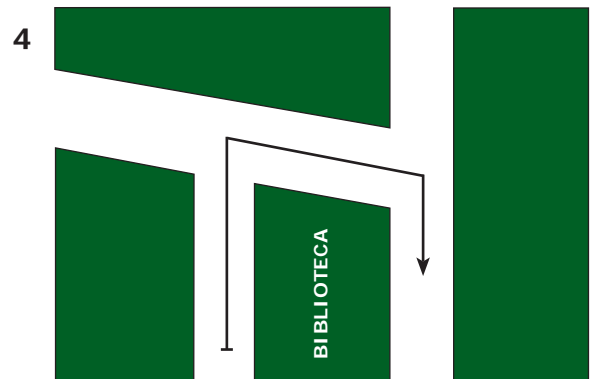
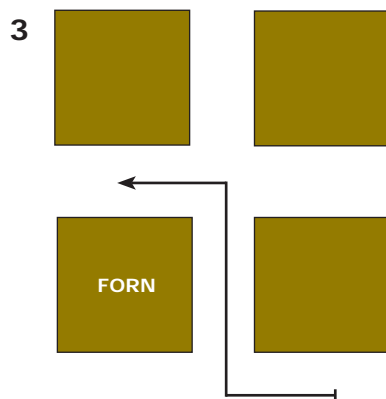
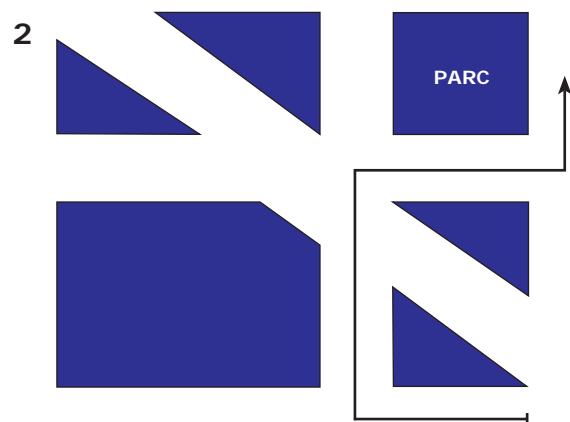
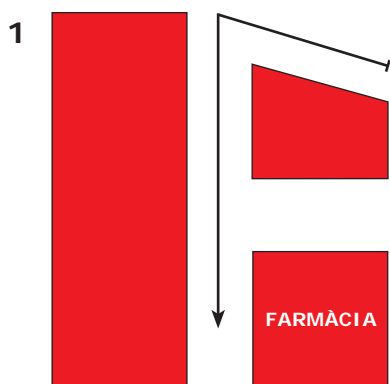


Tu i jo

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

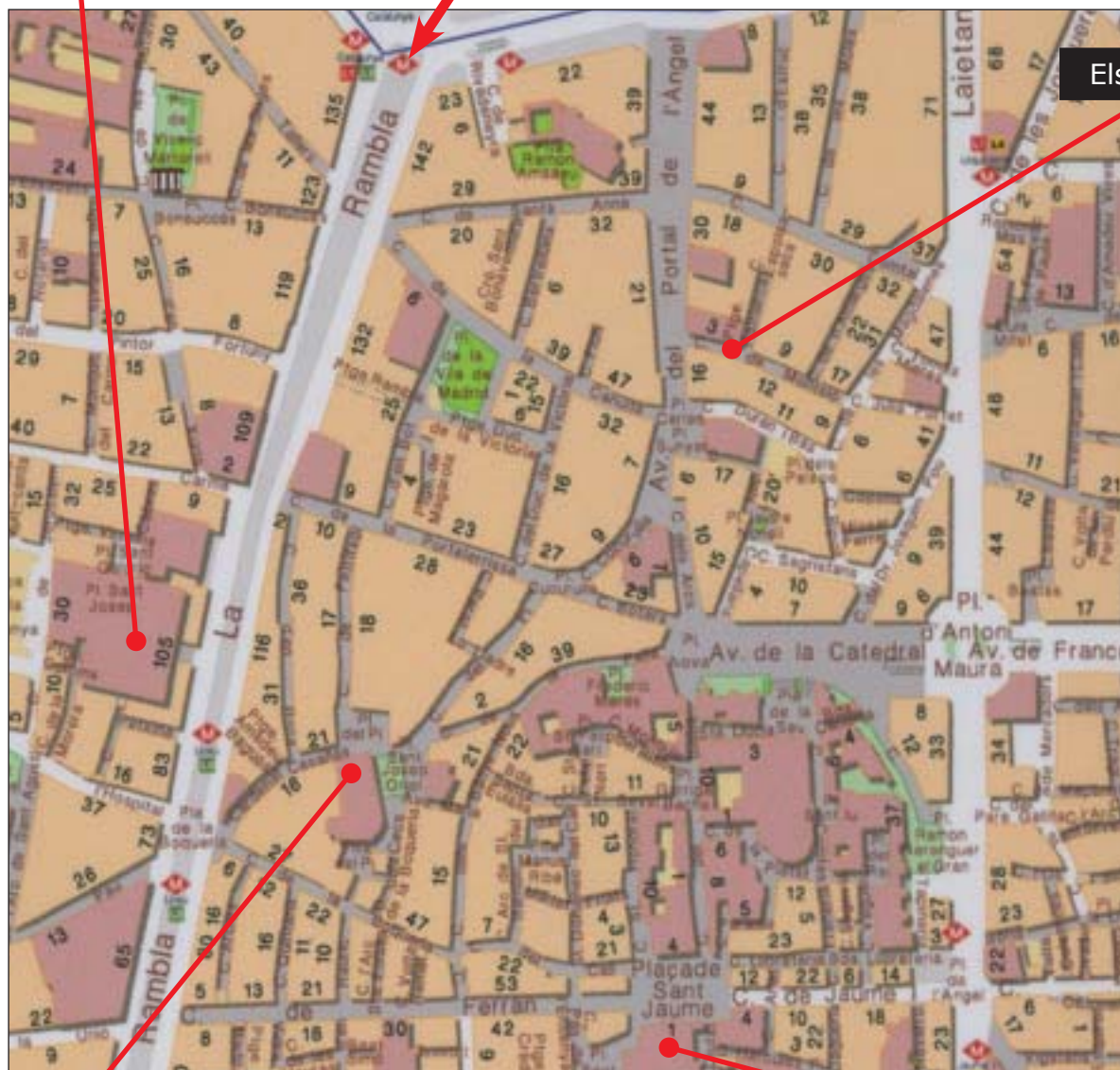
imperatiu

| 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

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



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/usuaris/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. Entorn laboral

MP3
01

3.3. Desperfectes

- (Gericultora): Ai, hola, Manel! Et puc demanar una cosa?
(Manel): Digues, digues...
(Gericultora): Resulta que una de les portes de l'armari de l'habitació 112 no va bé. Costa molt d'obrir.
(Manel): Això és perquè s'ha encallat.
(Gericultora): Que la pots arreglar, Manel?
(Manel): I tant que sí! Ara he d'anar a solucionar un altre problema. Hi ha una ràdio que no funciona. Després passaré per la 112 i arreglaré la porta de l'armari.
(Gericultora): D'acord, Manel. Moltes gràcies.

MP3
02

4.3.a. A la cuina

- (Cuinera): Joana, em pots ajudar?
(Joana): Sí, què vols?
(Cuinera): Mira, jo et dic els aliments que ha portat el repartidor i tu mires si hi són tots.
(Joana): Molt bé.
(Cuinera): El repartidor ha portat: macarrons (10 paquets d'un quilo), tomàquets (5 quilos), ous (3 dotzenes), llet (3 caixes de 12 ampolles), cigrons (4 pots), farina (3 paquets). Ja està. Hi és tot o falta alguna cosa?
(Joana): No hi ha ni les patates ni les albergínies.
(Cuinera): D'acord, ara truco al repartidor.
(Joana): Àngela, ho endrego tot?
(Cuinera): Sí, les coses fresques posa-les a la nevera. La resta, desa-les a l'armari del menjar. Gràcies.

MP3
03

6.2. La feina

- (Victòria): Bon dia!
(Cap de RH): Hola, bon dia. És la Victòria Ramírez, oi?
(Victòria): Sí, jo mateixa.
(Cap de RH): Endavant. Segui, sisplau.
(Victòria): Moltes gràcies. Vinc perquè he vist el vostre anunci i m'interessa la feina d'auxiliar.
(Cap de RH): Que té experiència com a auxiliar?
(Victòria): Sí. Li porto el currículum.
(Cap de RH): Bé, veig que ja ha treballat d'auxiliar. Doncs, miri, li explico les condicions de la feina.
(Victòria): Molt bé.
(Cap de RH): La feina, com ja sap, és de gericultora. Li oferim jornada completa. Ara mateix, necessitem una persona al torn de tarda.
(Victòria): Quin és l'horari del torn de tarda?
(Cap de RH): De dues del migdia a deu de la nit. Necessitem que comenci a treballar immediatament: dilluns que ve. Com li va?
(Victòria): Bé, molt bé. I quin és el sou?
(Cap de RH): 1.200 € bruts al mes, i dues pagues extres.
(Victòria): I les vacances, es fan a l'estiu?
(Cap de RH): Depèn, perquè s'han de combinar els dies amb la resta de personal.
(Victòria): D'acord.
(Cap de RH): Bé doncs, quedem que comença dilluns vinent a les dues. Quan arribi ja li presentaré la seva coordinadora i ella li explicarà el que ha de fer.
(Victòria): Moltes gràcies. Fins dilluns.
(Cap de RH): Fins dilluns.



UNITAT 8. Salut

MP3 04 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 05 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 06 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
07

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
08

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

De dalt a baix: finestra, balcó, teulada, porta

2.1

a. podòleg; b. sala de visites; c. direcció; d. perruqueria; e. despatx del treballador/a social; f. sala polivalent; g. sala de teràpia ocupacional; h. sala de televisió; i. habitacions; j. despatx del metge/metgessa; k. fisioterapeuta; l. administració; m. centre de dia

2.3

D'esquerra a dreta: el llum - a tot arreu; el microones - a la cafeteria; la pica - al lavabo i a la cafeteria; el calaix - a tot arreu; els llibres - al centre de dia, a la sala polivalent, al despatx del metge

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**

3.2

Estris relacionats amb els àpats i la cuina: paella, forquilla, olla, cassó, ganivet, cullera, got, plat, plata, escurador
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. Entorn laboral

2.1

1. infermer/a; 2. fisioterapeuta; 3. cuiner/a; 4. metge/metgessa; 5. psicòleg/psicòloga; 6. director/a

3.1

1. s'ha embussat; 2. s'ha encallat; 3. s'ha fos; 4. s'ha espatllat; 5. s'ha trencat

3.2

Hola, Manel. Hi ha un calaix que no tanca a l'habitació 207. També cal canviar la bombeta de la 204 perquè **s'ha fos**. Si tens temps, passa pel lavabo de la 310 perquè el vàter s'ha embussat i, de passada, mira d'arreglar la cadira de la 311 perquè **s'ha trencat**.

Gràcies, Manel!

3.3

1. veritable; 2. veritable; 3. fals

4.1

1. formatge; 2. sèpia; 3. sardines; 4. bistec; 5. pomes; 6. pa; 7. pernil; 8. pebrots; 9. plàtans; 10. pollastre; 11. tomàquets; 12. enciam

4.2

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 lleties, 100 grams de pernil dolç, una rajola de xocolata



4.3

macarrons: 10 paquets d'un quilo; tomàquets: 5 quilos; ous: 3 dotzenes; llet: 3 caixes de 12 ampolles; cigrons: 4 pots; farina: 3 paquets

4.4 b

No hi ha solució única. Per exemple:

Les lleties, les poso a l'armari.

Els enciams, els poso a la nevera.

La sal, la poso al prestatge.

6.1

Iolanda: Hola, Marta!

Marta: Què fas aquí? Tu treballes al torn de matí, oi?

Iolanda: Sí, és que he canviat el torn perquè el Joan està malalt.

Marta: T'agrada més treballar a la tarda?

Iolanda: L'horari és bo, però prefereixo al matí perquè m'agrada més tenir les tardes lliures.

Marta: És clar.

Iolanda: I tu, **a quina hora entres?** No et veig mai.

Marta: **Entro a treballar a dos quarts de quatre.**

Iolanda: I a quina hora plegues?

Marta: **Surto a les deu.**

Iolanda: Bé, és com l'horari del Joan.

Marta: Sí, m'agrada. Per cert, aviat tindrem vacances!

Iolanda: És veritat. **Quan tens vacances?**

Marta: Les tinc a l'agost! Estic molt contenta.

Iolanda: Doncs jo les faig al setembre, que també està molt bé.

6.2

Feina: **auxiliars de geriatria**

Contracte: **jornada completa**

Torn: **tarda**

Horari: **de 14.00 a 22.00 h**

Sou: **1.200 € bruts**

Vacances: **s'han de combinar amb la resta dels companys**

6.4

Senyora molt seriosa i responsable, amb formació de gerontologia, s'ofereix per cuidar gent gran. Disponibilitat total. Vehicle propi.

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

a. Ha de dur roba elàstica i ampla.

b. 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 velcros, botons grans, cintes o anelles.

d. Feu que es vesteixin asseguts.

e. Poseu-li les sabates en posició assegurada.

f. 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

1. Porta dentadura postissa perquè fa una dieta tova.

2. Ha rebut la visita del podòleg, el dimecres.

3. Es dutxa cada dos dies.

4. No té problemes d'incontinència.

5. 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 Web de la gent gran de l'Ajuntament de Barcelona
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 Activitats i programes dirigits a la gent gran
www.gentgran.org Portal de la gent gran de Catalunya (Federació d'associacions de Gent Gran de Catalunya)
www.amicsdelagentgran.org
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 Fira anual. Activitats, conferències, debats i informació sobre temes d'interès per a la gent gran
www.inforesidencias.com Portal de referència del sector d'atenció a persones grans a Espanya.
www.imersomayores.csic.es/ Portal gent gran. Ministeri de Treball i Afers Socials: IMSERSO
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 Associació de familiars d'Alzheimer de Barcelona
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). Senyora fent mitja **Pàg. 9** CNL. Residència Fort Pienc (imatge superior esquerra), residència (imatge dreta); cedida per la RESIDÈNCIA CAL TOMEU (imatge inferior esquerra) **Pàg. 10** JUDITH NEBOT MORATÓ (d'ara endavant JUDITH). Rètol directori residència **Pàg. 11** CNL. Prestatge, llum, microones, aigüera, calaixos **Pàg. 12 i 13** CNL. Cuina (imatge superior esquerra), menjador (imatge inferior); JUDITH. Habitació (imatge superior dreta) **Pàg. 14** ÒSCAR. Menjador (imatge superior esquerra), cadira (imatge inferior esquerra); 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** CNL. Gericultora i senyora **Pàg. 16** Imatge cedida 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 JUDITH. Infermera i senyora gran **Pàg. 21** JUDITH. Infermer i educador social **Pàg. 23** JUDITH. Infermera i encarregat de manteniment **Pàg. 25** Formatge dins de <http://hypatia.morelos.gob.mx>; EVA FAJULA (d'ara endavant EVA). Sípies, sardines, pa, tomàquets; ÒSCAR. Pomes, plàtans; CNL. Carn, pebrots, cuixes de pollastre; ELISENDA. Pernil; enciam, dins de www.hidrohortalizas.com **Pàg. 26** DOLORS. Verdures al magatzem **Pàg. 28** ELISENDA. A l'oficina.

Unitat 8. Pàg. 30 JUDITH. Infermera i senyora gran **Pàg. 31** 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; Recorda, cartell Sanitat Respon (Servei Català de la Salut) **Pàg. 32** Imatges cedides per la GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE CULTURA. DIRECCIÓ GENERAL DE POLÍTICA LINGÜÍSTICA. *Català bàsic II*. Barcelona: Gabinet de didàctica, 2003 **Pàg. 33 i 34** Noia dins de <http://commons.wikimedia.org> (imatge superior); dona de RALPH ROLETSCHKE dins de <http://upload.wikimedia.org> (imatge inferior esquerra); ELISENDA. Home (imatge inferior dreta) **Pàg. 35** ELISENDA. Farmaciola; SAPS QUE...?, logo Col·legi Farmacèutics de Barcelona dins www.farmaceuticonline.com **Pàg. 36** JUDITH. Metge i infermera **Pàg. 37** CNL. 7 dibuixos dins del CD-ROM *Diàleg Multimèdia* **Pàg. 40** JUDITH. Gericultora amb full de control **Pàg. 41** CNL. Pastiller **Pàg. 42** Imatge cedida per la família CASADO RUIZ. Cuidador i senyora gran.

Unitat 9. Pàg. 44 JUDITH. Infermeres al passadís **Pàg. 45** Imatge cedida per ANTONIA RUIZ I ANA RUIZ. Senyores xerrant **Pàg. 46** M. EUGÈNIA GODAYOL (d'ara endavant EUGÈNIA). Estris per a la higiene personal; CNL. Tovallola, palangana **Pàg. 49** CNL. A la perruqueria (imatge superior); JUDITH. Senyora i fisioterapeuta, senyor raspallant-se les dents (imatges centre i inferior) **Pàg. 50** JUDITH. Allargador mànec, engruixidor cullera **Pàg. 51** JUDITH. Senyor utilitzant un caçador adaptat **Pàg. 52** 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. 53** 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. 54** Imatge cedida per ANTONIA RUIZ I ANA RUIZ. Senyores xerrant.

Unitat 10. Pàg. 56 ÒSCAR. Senyal **Pàg. 57** 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. 58** CNL. Barana de llit (a), caixes (e); EVA. Clau bombona (b), dona netejant (d); DOLORS. Placa de focs; EUGÈNIA. Catifes al menjador **Pàg. 59** EUGÈNIA. Endoll, cables, calaix obert **Pàg. 60** EUGÈNIA. Instruccions, dins de www.cocemfebadajoz.org/voluntariado **Pàg. 61** Gos pigall, dins de <http://iStockphoto.com/LisaInGlasses>; imatge cedida per MARIA RIBA. Senyora gran amb gos **Pàg. 62** 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; CNL. Gorra de la Guàrdia Urbana de Barcelona; logo Servei Català de la Salut dins de www10.gencat.net/catsalut/cat/index.htm; EVA. Façana en mal estat **Pàg. 63** Imatges 1, 2, 3, 4 i 6 dins de <http://iStockphoto.com>; DOLORS. Producte tòxic **Pàg. 65** CNL. Home al telèfon.

Unitat 11. Pàg. 66 ÒSCAR. Parada d'autobús **Pàg. 67** Imatge cedida per JOSEFINA SOBRINO. Senyora i cuidadora **Pàg. 68** ÒSCAR. Imatges 1, 2, 4, 6, 7, 8 i 9; EVA. Imatge 5; EUGÈNIA. Imatge 10 **Pàg. 69** 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. 69** 4 JUDITH. Arbre, graons, rajola; EUGÈNIA. Escala, banc, rampa, bastida, moto, infermera **Pàg. 70** ÒSCAR. Àrea del Fòrum de Barcelona **Pàg. 71** Imatge cedida per JOSEFINA SOBRINO. Senyora al menjador **Pàg. 72** ÒSCAR. Màquina expenedora de targetes de TMB; CNL. Dones consultant mapa **Pàg. 73** TRANSPORTS METROPOLITANS DE BARCELONA. Plànol de les línies de metro de Barcelona i del Trambaix **Pàg. 74** Imatge del metro de TMB; Logo Renfe, dins de www.renfe.es/rodalies; logo FGC dins de www.fgc.cat; logo TRAM dins de www.trambcn.com; TRANSPORTS METROPOLITANS DE BARCELONA. Gamma de títols integrats **Pàg. 75** Carnet rosa metropolità, targeta rosa metropolitana, T4 metropolitana amb carnet rosa, passi metropolità d'acompanyant, dins de www.amb.cat/web/emt/trosapassi **Pàg. 76** Plànol de situació dels cinemes Verdi dins de www.cines-verdi.com **Pàg. 79 i 80** Plànol Guia Urbana 2005 del districte de Ciutat Vella / Ajuntament de Barcelona **Pàg. 81** Imatge cedida per LOLA PONS. Dones passejant; ÒSCAR. Dòmino, baralla; JUDITH. Puzle, parxís.



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA