



GRUP D'INTERÈS DE FISIOTERAPEUTES DE L'ALT URGELL

Núm. d'acta: 06/2014

Hora d'inici: 21.00 h

Data: 27/10/2014

Assistents

Interlocutor/a	<input checked="" type="checkbox"/> Montserrat Sansa		
Membres	<input checked="" type="checkbox"/> Laura Gràcia	<input checked="" type="checkbox"/> Miriam Bellido	<input checked="" type="checkbox"/> Roser Cerqueda
	<input type="checkbox"/> Gemma Castaño	<input checked="" type="checkbox"/> Mar Robert	<input type="checkbox"/>
Convidats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ordre del dia

1. Lectura i aprovació, si s'escau de l'acta anterior
2. Activitat per a La Marató 2014
3. Altes i baixes al GIFAU
4. Gestió del Facebook i Twitter del GIFAU
5. Sopar de fisioterapeutes de l'Alt Urgell

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior

2. Activitat per a La Marató 2014

Aquest tema és el que abordem de manera més extensa, atès que és la propera activitat en la qual volem participar.

En la reunió anterior s'havia comentat la possibilitat de fer un tipus de revisió-prova d'esforç, seguida d'una xerrada on s'instruís als assistents en exercicis diversos per tal de fomentar l'exercici físic saludable com a eina preventiva de les lesions cardíaques, i on s'eduqués en consells per a l'hora de realitzar aquestes i altres activitats esportives.

Pensem, però, que aquesta activitat ens requerirà la col·laboració mèdica i d'unes instal·lacions preparades per dur a terme aquestes revisions, i també comentem que el fet de realitzar nosaltres una prova d'esforç, pot ser considerat com a "extrusisme" professional, per la qual cosa, plantejem que potser seria més coherent fer un tipus d'activitat on només ens centréssim en l'exercici preventiu de malalties cardiovasculars.

Hem fet una pluja d'idees, i han sorgit aquests plantejaments:

- Fer, no tant una activitat grupal de gimnàstica sinó més aviat una mena d'entrevista individual, on es pogués valorar cada persona a través d'un petit qüestionari-anamnesi, a partir del qual ens permetés elaborar una petita guia d'exercicis adaptats a aquella persona en concret.
- Obrir l'activitat a tothom (no limitar-la a un grup d'edat específic).
- Preguntar al Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya si tenen alguna comissió o grup de treball que es dediqui més en concret a aquesta branca de la Fisioteràpia, atès que en cas que fos així, seria interessant contactar-hi per tal de saber si ens poden facilitar material útil (llibret de consells, plantilla base d'exercicis...).
- La Miriam també contactarà amb Mútua de Terrassa i farà gestions per tal de poder aconseguir material d'aquest estil.
- En cas que no trobéssim cap material ja elaborat al qual poguéssim tenir accés i distribució, fariem nosaltres mateixes aquesta part de la feina, elaborant un full d'exercicis diversos, i cada pacient sortiria de la visita amb unes creuetes sobre els exercicis recomanats per a ell, així com el número de repeticions, etc.
- Ens caldrà també treballar en l'elaboració del qüestionari de salut (edat, antecedents patològics, nivell d'activitat física habitual, que inclouria saber quin exercici fa i amb quina durada i freqüència, etc.).



Comentem que estaria bé que cadascuna de nosaltres fes una tasca de reflexió a casa, i a la propera reunió, que vinguéssim amb les idees que hem anat tenint per tal de posar-les en comú i poder elaborar ja el document definitiu.

- El lloc on pensem que podríem dur a terme aquesta activitat, seria la sala parquet del poliesportiu municipal. Caldrà posar-se en contacte amb el Sergi Teba, del Departament d'Esports de l'Ajuntament de La Seu d'Urgell, per tal que ens confirmi si tenim disponibilitat de la sala. Acordem que la Montse farà aquesta tasca.

- També pensem que seria bo poder saber si el dia i l'hora en la qual inicialment hem planejat de fer aquesta activitat (diumenge 14 de desembre a partir de les 11 del matí), no coincideix especialment amb moltes activitats organitzades per altres entitats a la mateixa Seu d'Urgell. Amb aquest objectiu contactarem amb la Montse Eroles, del CAPAU (Consorti d'Atenció a les Persones de l'Alt Urgell), persona que gestiona les activitats solidàries de La Marató, perquè ens informi de com està l'agenda en aquest dia. La Montse Sansa farà la trucada, atès que ja té fet el contacte de l'any anterior.

- També aprofitarem per demanar a la Montse Eroles si seria possible que, des del telèfon de les oficines del CAPAU, es poguessin gestionar les inscripcions. En cas que no fos possible, també apuntem l'opció de demanar-ho al Col·legi.

- Un cop tinguem clars tots els aspectes, principalment data i hora, ens agradaria fer un mailing als companys fisioterapeutes de la zona, per convidar-los a participar.

- I en darrer lloc, pensem també que ens faria falta poder aconseguir uns quants separadors, tipus paravent, per tal de poder crear petits espais dins de la sala, on es pogués respectar mínimament la intimitat dels participants. Ho demanarem al CAPAU, a l'Ajuntament i/o al Col·legi.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització

3. Altes i baixes al GIFAU

Aprofitem per a comunicar al Col·legi que tenim una baixa del GIFAU: la Sandra Serra surt del Grup per motius laborals que l'obliguen a desplaçar-se a viure fora del país.

Tenim dues noves incorporacions: la Roser Cerqueda i la Mar Robert. Ens alegrem molt de comptar amb la seva col·laboració, i els agraïm el seu suport!

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització

4. Gestió del Facebook i Twitter del GIFAU

Fins ara era la Sandra Serra qui gestionava aquests aspectes relacionats amb la xarxa. En principi, acordem que serà la Laura Gracia que reprendrà el timó d'aquest tema.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització

5. Sopar de fisioterapeutes de l'Alt Urgell

Pensem que podria ser interessant organitzar un sopar amb els companys de la zona. En quant a la data, creiem que seria millor planejar-ho de cara a la primavera, atès que ara a final d'any ja hi ha molts sopars d'empresa, familiars, etc., i potser de cara a passada la Setmana Santa, seria bo. Ho anirem parlant al llarg de les properes reunions.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització

Precs i preguntes

Quedem que al llarg d'aquesta setmana i principis de la propera, anirem intentant resoldre les qüestions que han quedat pendents (gestions Ajuntament i CAPAU, recopilació d'informació a la Mútua, Col·legi...), i ens



anirem comunicant les novetats per whatsapp. Seria bo, en funció del que anem parlant, poder tornar a reunir-nos el dilluns 10 o el dilluns 17 de novembre, per tal d'acabar de polir la part més tècnica de l'activitat. Serà per whatsapp també que decidirem amb més exactitud el dia i l'hora de la propera reunió. I sense més aspectes a tractar, a les 22.15 h es dóna per finalitzada la reunió.

Data propera reunió