



GRUP D'INTERÈS DE FISIOTERAPEUTES DE L'ALT URGELL

Núm. d'acta: 07/2014

Hora d'inici: 21.30 h

Data: 26/11/2014

Assistents

Interlocutor/a	<input checked="" type="checkbox"/> Montserrat Sansa		
Membres	<input type="checkbox"/> Laura Gràcia	<input checked="" type="checkbox"/> Miriam Bellido	<input checked="" type="checkbox"/> Roser Cequeda
	<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 de la Marató

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

2.

La reunió d'avui està centrada especialment en l'activitat de La Marató. En relació a aquest tema tractem els següents punts:

1. Fitxa de recollida de dades del pacient

Posem en comú el diferent material que cadascuna de nosaltres hem buscat i hem ordenat. Consensem un qüestionari de salut que recull els principals aspectes a tenir en compte per poder prescriure l'activitat física a cada persona.

La Montse passarà el qüestionari per correu electrònic a la Mar, i ella li donarà un format més funcional (amb creuetes, per exemple).

També enviarem aquesta informació a l'Anna, de la Mútua de Terrassa, perquè ens hi faci un cop d'ull i ens doni la seva opinió com a especialista en Fisioteràpia cardíaca.

2. Full de consells per a la pràctica d'exercici físic
També acordem quins punts hauríem d'explicar als pacients relacionats amb precaucions que s'han de tenir en compte a l'hora de realitzar alguna activitat física de forma saludable.
Adjuntarem també una fotocòpia de la piràmide d'exercici físic i també de la de l'alimentació.

3. Plantilles d'exercicis

Aquí ho desglossem en dos tipus d'exercicis:

- Estiraments (la Roser ens passarà per correu electrònic una plantilla que té feta d'estiraments de les diferents zones del cos).
- Exercicis de tonificació (la Montse escanejarà uns fulls que ha portat d'exercicis de diferents parts del cos, i que ja hem seleccionat. Després, elaborarem una fitxa que reculli els exercicis escollits i la farem servir com a plantilla per donar als pacients (i allà marcarem els exercicis més adequats per a cadascú, número de repeticions, freqüència...).

La Mar també ens passarà un programa de marxa/cursa i un de bicicleta estàtica que ens ha portat avui en paper, i que creiem que pot ser interessant per a gent amb més capacitat física.

4. Paravents

Trucarem a l'Ajuntament (Montse Sansa) atès que la Montse Eroles del CAPAU ens va dir que probablement allà en tenien. Si no és així, demanarem als fisioterapeutes de la zona, hospital, etc., si ens en poden cedir algun.



5. Carta per convidar a participar als companys fisioterapeutes de la zona

Enviarem un correu electrònic per si algun fisioterapeuta es vol apuntar a col·laborar. Ho farà la Montse.

6. Guardiola

Tenim una guardiola que pot servir per recollir els donatius. Hi posarem un adhesiu de La Marató, i farem un cartell que senyalitzi on es fan els donatius, perquè la gent ho vegi clarament.

7. Gestió de l'agenda

Finalment ens han dit, des del CAPAU, que és difícil que des d'allà ens puguin gestionar les inscripcions via telefònica. Així que triarem l'opció de demanar-ho a la Roser Alfonso, que ja es va oferir. Ens queda pendent de decidir quanta estona creiem que durarà cada entrevista.

8. Promoció de l'activitat

- Per una banda, l'Ajuntament farà els cartells unificats amb les activitats que es realitzen a La Seu, i on nosaltres també hi sortirem reflectits.

- D'altra banda, aprofitarem uns cartells que hem rebut de La Marató: hi afegirem un text que anunciï la nostra activitat, i els penjarem en llocs estratègics. La Míriam farà el cartell i entre totes els penjarem.

- I en darrer lloc, la Laura s'encarregarà de posar-ho al Facebook i al Twitter.

9. Fotocòpies del material que s'entregarà als pacients

Demanarem a l'Ajuntament si ens poden fer les fotocòpies dels diferents fulls que necessitem (entrevista, full de recomanacions, plantilla d'exercicis, piràmide de l'activitat física i de l'alimentació saludable). Ho intentarem condensar en el mínim nombre de fulls per reduir la despesa.

Anirem parlant dels aspectes que queden pendents via whatsapp.

Tasques a realitzar

Descripció de la tasca	Responsable	Data realització

Precs i preguntes

--

Data propera reunió

--