

TARDES SALUDABLES



Café y salud


Lagun Artea

Lunes 20 de Noviembre

SÁLVATE "DELUXE"...

Lunes 4 de Diciembre

¿QUÉ ES ESO DE LAS ITS?

Lunes 11 de Diciembre

CONDONEATE

**DE
17:30
A
19:00**



TARDES SALUDABLES

Café y salud - 17:30 a 19:00



Lagun Artean

16 de Enero

RCP y... ACCIÓN!!!

20 de Febrero

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

20 de Marzo

CONOCIENDO MI CUERPO

17 de Abril

MUJER Y SALUD

23 de Mayo

TRABAJANDO EL PLACER

19 de Junio

RIÉTE DE LOS PROBLEMAS

TARDES SALUDABLES en LAGUN ARTEAN

“SÁLVATE DELUXE” (20 de diciembre 2017) (Elena, Sara, Ana, Itxaso)

| PARTE | DINAMIZA | MATERIALES |
|--|---------------|--|
| <p>Presentación de las asistentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se repartirán pegatinas con el nombre. - Presentación de Wilson. - Cada una se presentará con dos frases: "Yo soy Elena y A o B" (algo personal falso y algo verdadero). El resto del grupo deberá de "mojarse" y ver cuál es la verdadera. - Estableces 1 representante de cada piso para hacerse responsable de el material que se reparta | TODAS | <ul style="list-style-type: none"> - Pegatinas - Rotuladores |
| <p>TEST</p> <p>Responder verdadero o falso con las paletas rojas / verdes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Si encuentras a una persona inconsciente en el suelo debes intentar LEVANTARLE INMEDITAMENTE. 2. En caso de urgencia sanitaria, siempre podemos llamar al 118 3. Si sangras por la nariz debes COLOCAR LA CABEZA HACIA ATRÁS 4. Es OBLIGATORIO vacunarse 5. Los antibióticos NECESITAN receta médica 6. Lo primero que hay que hacer cuando te haces una herida es ECHARLE ALCOHOL. 7. La seguridad empieza por LIMPARSE LA MANOS (engancha con esta última pregunta la siguiente parte) | ELENA | <ul style="list-style-type: none"> - Test con las preguntas impresas - Paletas |
| CUIDADOS BÁSICOS: “BOTIQUÍN DELUXE” | | |
| <p>Higiene de manos (ejemplo con los geles). Repartiremos un tríptico para que tengan en cada piso y el cartel para pegar.</p> | SARA | <ul style="list-style-type: none"> - Geles - Cartel A3 (3 copias) |
| <p>Análisis del BOTIQUIN de LUZARRA: Les pedimos que traigan el botiquín de la casa y vemos qué tienen y qué les falta....</p> <p>Les presentamos nuestro BOTIQUÍN DELUXE</p> | ITXASO | <ul style="list-style-type: none"> - Botiquín de luxe - Bata blanca y fonendoscopio. |
| <p>1. Profilaxis!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guantes - Preservativos. ¿qué es esto (por el femenino)? Lo explicaremos el próximo día! | ITXASO | - |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <p>2. Cuidados de heridas / 3. Quemaduras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poner ejemplos e ir viendo qué es lo que hay que hacer. Hacer mini “rollplayings”: - ¿Venda o tiritita? - ¿Si sangro de la nariz, qué hago? | <p>SARA</p> | |
| <p>4. Medicamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizar las cajas. Mirar los iconos, explicar cada uno con ejemplos (dejar hoja de iconos en cada casa) - Uso responsable de los medicamentos (envío de medicación a su país) - - Reciclaje de medicamentos. Punto sigre. - Los ATB necesitan receta... - ¿Qué usar? Paracetamol VS Ibuprofeno - Vacunas: sobre sorpresa (Ccalendarario vacunal!) <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quiénes sabéis qué vacunas lleváis puestas? - ¿Es obligatorio? ¿Es recomendable? ¿y lxs niñxs? | <p>ITXASO</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cajas de medicamentos. - Hojas de iconos de Medicamentos (3 copias) - Sobre sorpresa Vacunas - Calendario vacunal |
| <p>5. Fiebre (sacar los termómetros: mercurio y digital)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál usar? - ¿Qué hacer cuando hay fiebre? Paños fríos, medicación (cual?), higiene.. | <p>SARA</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Termómetro de mercurio - Termómetro digital |
| <p>6. Atragantamiento (Maniobra de Heimlich): ¿¿Y esto??? ¿¿Un pistacho??? (Se lo damos a Wilson!! XD)</p> | <p>ITXASO / SARA</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Pistacho. - Wilson |
| <p>7. RCP Básica: Sacar la mascarilla del boca a boca)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollplaying - 112/ Consejo sanitario | <p>ITXASO / SARA</p> | |
| <p>Consejo básico sanitario: Se regalan los 3 carteles</p> <p>Nuevo teléfono gratuito de Osakidetza para los servicios de Cita previa y Consejo sanitario: 900 20 30 50</p> <p>A partir de ahora cualquier persona que desee acceder a la Cita Previa automática y al Consejo Sanitario de Osakidetza, dispondrá de un nuevo número de teléfono gratuito: 900 20 30 50.</p> <p>Por tanto, las llamadas para solicitar cita automática con su médica o médico de familia, pediatra o con enfermería, así como las realizadas al servicio de Consejo Sanitario no tendrán coste alguno.</p> <p>En total, Osakidetza dispone de cuatro opciones por las que los usuarios y usuarias pueden solicitar Cita Previa o</p> | <p>ELENA</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 3 carteles - |

| | | |
|--|---------------------|-------------------------------|
| <p>acceder a Consejo Sanitario:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acudiendo presencialmente o marcando el número habitual de su centro de salud • Llamando al 900 20 30 50 • Mediante la APP Portal móvil de Osakidetza" • A través de internet http://www.osakidetza.euskadi.eus | | |
| <p>POST test. Se repiten las mismas preguntas del inicio.</p> | | |
| <p>Buzón de sugerencias</p> <p>- ¿Os ha gustado? Pues para el 4 más.</p> | <p>ELENA</p> | <p>- Buzón de sugerencias</p> |

1. Si encuentras a una persona inconsciente en el suelo debes intentar **LEVANTARLE INMEDITAMENTE.**
2. En caso de urgencia sanitaria, siempre podemos llamar al 118
3. Si sangras por la nariz debes **COLOCAR LA CABEZA HACIA ATRÁS**
4. Es **OBLIGATORIO** vacunarse
5. Los antibióticos **NECESITAN** receta médica
6. Lo primero que hay que hacer cuando te haces una herida es **ECHARLE ALCOHOL.**
7. La seguridad empieza por **LIMPARSE LA MANOS**