



CLASSES PREVENCIÓ BONA SALUT a càrrec l'ASSOCIACIÓ de FACULTATIUS JUBILATS del CSdM per al curs 2025-2026.

Horari: segon dilluns de cada mes de 2/4 de 6 a 2/4 de 7 de la tarda

- **13 d'Octubre. Demència. Com sospitar-la i com cuidar-la ? (Crisòstomo Vazquez)**
S'explica què és la demència. Com es pot sospitar de forma precoç. I quines son les seves fases evolutives. Com cuidar al pacient amb demència, i al cuidador?.
- **10 de Novembre. Pediatria pràctica per a pares i avis.(Quim Martorell)**
Es presenten solucions "pràctiques" per saber actuar enfront de problemes freqüents en els infants
- **15 de desembre. Què cal saber d'una analítica bàsica. Com interpretar-la? (JA. Capdevila).**
Avui en dia tothom qui vol, té accés a la seva història clínica, analítiques... accessibles a través del portal de la meua salut. Per tant s'imposa tenir alguns coneixements per tal de interpretar mínimament els resultats
- **12 de gener. El cor té un ritme. Què passa quan es perd? (J. Batlle)**
En aquesta sessió parlarem de les arrítmies, com detectar-les, quina importància tenen, la necessitat d'anticoagulació o no, i què representa portar un marcapassos
- **9 de Febrer. Els codis sanitaris (JA. Capdevila)**
Què es un codi sanitari?, quina importància tenen?, com s'activen?. Repassarem aquelles situacions mèdiques que requereixen d'una actuació urgent, i com detectar-les
- **9 de març. Al·lèrgia i asma (S. Bardagi)**
Què es l' al·lèrgia, com afrontar-la i evitar-la
- **13 d'abril. El mal d'esquena (R. Sales)**
El dolor d'esquena es molt habitual. En aquesta xerrada exposarem algunes de les seves múltiples causes i com evitar-les
- **11 de Maig. Reanimació cardío-pulmonar (X. de Balanzó)**
Xerrada divulgativa de sobre quines accions s'han de fer davant una mort sobtada: com valorar la consciència i mirar si respira, com truquem al 112 i transmetem amb brevetat la situació i què hem de fer per mantenir la circulació cerebral en espera de l'ajuda experta i què és i per a què serveix un DEA
- **8 de Juny. Heu d'ingressar a l'hospital? Feu la vostra estada més segura (Dra. P. Barrufet)**
L'estada a l'hospital no està exempta de riscos. Molts d'aquests riscos són evitables si es té cura d'un seguit de consells de prevenció i seguretat. Per evitar-los és clau la col·laboració i participació activa de la persona ingressada o dels seus familiars. En aquesta xerrada veurem quins son els riscos evitables mes comuns i com prevenir-los.