

ACTIVITAT 2: INSTRUCCIONS AVD **GUIÓ CURA DE PLANTES O JARDINERIA**

L'objectiu principal d'aquest guió és facilitar l'autonomia a persones amb baixa visió en la cura de plantes mitjançant una bona organització de l'espai, identificació dels materials i rutines clares.

1. ORGANITZACIÓ DE L'ESPAI

Per facilitar l'autonomia en la cura de les plantes, és molt important **mantenir una organització estable i fàcil de reconèixer**.

Totes les plantes s'han de col·locar sempre al mateix lloc, evitant canvis innecessaris que puguin generar desorientació. És recomanable **agrupar-les en una única zona concreta**, com ara una taula, una prestatgeria o un balcó, de manera que la persona pugui identificar ràpidament on es troben sense haver de buscar-les.

Aquesta **zona hauria d'estar ben il·luminada**, preferiblement amb llum natural o amb una il·luminació uniforme que eviti ombres fortes o enlluernaments, ja que aquests poden dificultar la percepció visual. També és útil utilitzar superfícies amb bon contrast de colors; per exemple, col·locar **testos foscos sobre una superfície clara**, o a l'inrevés, per **facilitar la seva identificació**.

En cas que les plantes estiguin distribuïdes en diferents nivells, com en prestatges o escalons, és fonamental **mantenir sempre el mateix ordre**. Per exemple, es poden situar les plantes més grans a la part inferior i les més petites a la part superior. A més, cal seguir un ordre fix, com d'esquerra a dreta, i repetir sempre aquest recorregut per localitzar cada planta. Aquesta rutina ajuda a crear una referència espacial clara i facilita la memòria visual.

Per reforçar aquesta organització, **es poden utilitzar elements visuals i tàctils**, com **marques de color, cintes o etiquetes grans amb alt contrast**, que ajudin a diferenciar cada planta o grup de plantes. Això és especialment útil en persones amb baixa visió, ja que combina informació visual amb suport perceptiu addicional.

Finalment, **és imprescindible mantenir l'espai lliure d'obstacles**. No s'han de deixar objectes al voltant de les plantes que puguin dificultar el pas o provocar cops o caigudes. Els elements han d'estar sempre en el mateix lloc i ben ordenats. Un espai net, estable i

previsible augmenta la seguretat i permet que la persona es mogui amb més confiança i autonomia.



Imatge 1. Organització plantes

2. IDENTIFICACIÓ DE LES PLANTES I MATERIALS

Per garantir una cura de les plantes segura i autònoma, és fonamental mantenir una bona organització dels materials. **Tots els objectes necessaris, com la regadora, les tisores o els productes com l'adob, s'han de guardar sempre al mateix lloc.** Això permet que la persona els pugui localitzar fàcilment sense haver de buscar-los cada vegada, reduint l'esforç visual i evitant possibles errors.

És recomanable utilitzar una **caixa, cistella o contenidor específic** per agrupar tots aquests materials en un únic espai. Aquest contenidor hauria d'estar situat en un **lloc accessible, estable i ben il·luminat, i no s'hauria de canviar de posició.** D'aquesta manera, es crea una referència fixa que facilita l'orientació i la rutina.

Per diferenciar els productes és important utilitzar diferents estratègies visuals i tàctils. Es poden fer servir **recipients amb formes diferents** (per exemple, una ampolla allargada, un pot més ample o un dispensador amb polsador), ja que això ajuda a identificar-los **no només visualment sinó també pel tacte**. A més, és molt útil col·locar **etiquetes grans** amb lletres clares i amb alt contrast (per exemple, negre sobre blanc), que siguin fàcils de llegir apropant-se.

També es poden afegir **marques tàctils** per reforçar la identificació, com gomes elàstiques, cintes adhesives amb relleu o textures diferents en cada recipient. Aquestes ajuden a reconèixer els productes sense necessitat de dependre únicament de la vista.

Finalment, és molt important **no barrejar els productes ni canviar-los de recipient**, ja que això pot provocar confusions i errors en el seu ús. Mantenir cada element ben identificat i sempre al mateix lloc contribueix a una activitat més segura, ordenada i accessible.



Imatge 3. Organització materials

3. PROCÉS DE CURA DE LES PLANTES

Per realitzar la cura de les plantes de manera ordenada i segura, és important **seguir sempre una mateixa rutina**. Es recomana començar sempre pel mateix punt, per exemple, la planta situada més a l'esquerra, i continuar seguint un ordre fix, com d'esquerra a dreta o de dalt a baix. Aquesta seqüència constant ajuda a crear una referència espacial clara i evita oblidar alguna planta o repetir accions.

A l'hora de revisar cada planta, és convenient apropar-s'hi tant com sigui necessari per poder observar millor els detalls, aprofitant al màxim la resta visual. En aquells casos en què la percepció visual no sigui suficient o hi hagi dubtes, es pot complementar la informació **utilitzant el tacte**. Es recomana tocar la terra amb la punta dels dits per comprovar si està seca o humida, ja que aquesta és una manera fiable de confirmar l'estat de la planta.

Pel que fa al reg, és important regar només aquelles plantes que realment ho necessitin. El **reg s'ha de fer de manera lenta i controlada**, per evitar excés d'aigua. Si no es pot percebre clarament el canvi de color de la terra mentre s'està regant, es pot fer una comprovació posterior amb el tacte per assegurar-se que la humitat és adequada.

És important tenir un control de la freqüència de reg de cada planta, establint quantes vegades a la setmana necessita aigua cadascuna. Aquesta informació es pot anotar o memoritzar per crear una rutina estable i evitar tant l'excés com la manca de reg.

En el cas que la persona tingui dificultats per identificar visualment cada planta, és fonamental **associar cada una a la seva posició dins l'espai**. Per exemple, recordar que la planta situada més a l'esquerra es rega dos cops per setmana, mentre que la del centre només un cop. D'aquesta manera, la ubicació es converteix en una referència clau per saber quan cal regar cada planta.

També pot ser útil **establir dies concrets de reg** (per exemple, dilluns i dijous) i seguir sempre la mateixa rutina i ordre. Això facilita l'organització, redueix errors i augmenta la seguretat en la realització de l'activitat.

	SETMANA 1	SETMANA 2	SETMANA 3	SETMANA 4
PLANTA 1	I	I	I	I
PLANTA 2	II	II	II	II
PLANTA 3	I	I	I	I
PLANTA 4	III	III	III	III
PLANTA 5	I	I	I	I
PLANTA 6	II	II	II	II
PLANTA 7	I	I	I	I

Imatge. 3 Horari setmanal reg

4. SEGURETAT I CONTROL

Per garantir la seguretat durant la cura de les plantes, és molt important **evitar deixar aigua vessada al terra**, ja que pot provocar rrelliscades o caigudes.

Després d'utilitzar qualsevol producte, com ara adob o terra, és necessari **rentar-se les mans amb aigua i sabó** per mantenir una bona higiene i evitar possibles irritacions o restes de productes a la pell.

També és recomanable **revisar de manera regular que tots els objectes estiguin al seu lloc habitual**. Aquesta comprovació ajuda a detectar possibles canvis o desorganitzacions en l'espai i facilita mantenir una estructura clara i predictable, molt important per a persones amb baixa visió.