



“La Mútua”

MUTUALITAT NTRA. SRA. DEL CARME, MPS
Publicació núm. 24 febrer-setembre 2009

Club Mútua; un valor afegit



ARBÚCIES

S'inauguren
les noves
instal·lacions



L'ENTREVISTA

Francesc Selva Estapé,
de 102 anys, soci de
“La Mútua”



CeMaV

Avancen les
obres del nou
edifici



Quan somies, quin cotxe condueixes?

Nou CLC SportCoupé

Mercedes-Benz presenta el nou CLC SportCoupé. Per fi pots conduir despert el cotxe amb què sempre has somiat. I, igual que en els teus somnis, té seients esportius, suspensió amb Direct Control, volant multifunció esportiu de tres radis i llandes d'aliatge de 16". Ara, tu tries si vols continuar somiant o conduir-lo. Nou CLC SportCoupé des de 30.550€ .

*

*CLC 200 CDI (122 CV), IVA, impost de matriculació i transport inclosos. Consum mitjà des de 5,8 fins a 10 (l/100 km) i emissions de CO₂ des de 153 fins a 239 (g/km). La foto no es correspon amb el model de l'oferta.

Mercedes-Benz

MB Motors

Concesionario Oficial Mercedes-Benz Crta. Granollers-Masnou, km.15,5, 08400, GRANOLLERS, Tel.: 93 879 61 19 - Crta. N-II, km. 643. Pol. Ind. "B". Sta. Margarida, 08349, CABRERA DE MAR, Tel.: 93 741 80 00 - Tel.: 93 867 37 11, www.mbmotors.mercedes-benz.es

Els informem que **avancen les obres del nou edifici del CeMaV**

CeMaV

Centre de Medicina Avançada del Vallès.

Ben aviat al seu servei.



"La Mútua"
MUTUALTAT NTRA SRA DEL CARMÉ, MPS

Editorial Sumari



Benvolguts mutualistes,

Enguany, aquest primer número de la nostra revista està dedicat al Club Mútua.

Aquest Club, nascut de l'esperit de servei que ens acompanya en la nostra feina diària, vol complementar l'oferta de serveis assistencials i asseguradors amb avantatges comercials en centres mèdics i paramèdics, culturals, esportius i d'entreteniment. D'aquesta forma, amb la força que ens dona la unió de tots els nostres associats, aconseguim donar un valor afegit al fet de ser mutualista.

Al mateix temps, la primera Guia Mèdica de la nostra entitat, que ja heu rebut a les vostres llars, posa en evidència la veritable importància de pertànyer a "La Mútua" i reflecteix la realitat assistencial que ofereix la mutualitat, present en més de vint-i-dues poblacions, amb gairebé cent setanta especialistes al vostre abast.

Aquests centres assistencials de proximitat conformen l'oferta sanitària més gran del sector a les nostres comarques.

La recent implementació de comunicacions mitjançant missatges per SMS, ens permet millorar l'atenció i recordar amb antelació suficient els actes mèdics previstos a la nostra clínica i a les nostres delegacions assistencials. No cal dir, que aquest canal, enceta una nova forma de comunicació, en aquest cas unidireccional, entre l'assegurat i "La Mútua".

Pel que fa a les millores internes que ja vàrem comunicar en la revista anterior, vull remarcar la propera posada en marxa d'un nou programa assegurador que ens ha de permetre eliminar tràmits burocràtics i millorar la gestió en tots els àmbits, especialment en relació amb la reducció d'autoritzacions, contractació de pòlisses i altres aspectes de la gestió asseguradora més adients a la realitat actual de la nostra entitat.

L'edifici del CeMaV, va segons el calendari previst, i en el decurs del mes de gener s'acabarà l'estructura i esperem tenir-ho tot a punt per a l'any que ve.

A banda, no voldria acomiadar-me sense fer-vos una recomanació: llegiu l'article sobre el Sr. Francesc Selva Estapé, un home arrelat a la comarca i a "La Mútua" des dels seus inicis. Els seus 102 anys el converteixen en un dels socis de més edat; recorda moltes anècdotes i esdeveniments, però per sobre de tot, voldria ressaltar una frase del seu pare que per la seva vigència, malgrat el pas del temps, és digna d'especial atenció: **"El client és el tresor del negoci."**

A casa nostra, aquest pensament és una sentència perquè, a banda de clients, tots vosaltres feu i sou mútua.

Ricard Blanch
Director general

Pàg. 3:
Editorial; / Sumari;

Pàg. 4/5:
"La Mútua" a fons;
El soci, la nostra raó de ser

Pàg. 6:
El tema;
Premiem l'esforç

Pàg. 7:
Assegurances;
La Mútua Ambulatoria

Pàg. 8/9:
L'entrevista;
Francesc Selva Estapé

Pàg. 10/11/12/13/14:
Club Mútua;
Un valor afegit

Pàg. 15:
Consultori;
Anorexia
Menopausa
Alzheimer

Pàg. 16/17:
Notícies;

Pàg. 18/19:
Expansió;
Maresme - La Selva

Pàg. 21:
Salut;
Pediatría

Pàg. 22:
Nadons;

Disseny: H2O Comunicació
Imatge: H2O Comunicació, Meritxell Mis
Fotografia: Enric Bartel
Redacció: H2O Comunicació
Correcció: Maria Forns
Dipòsit legal: B-31924-2007

“La Mútua” a fons; El soci, la nostra raó de ser

El soci és el principal valor de “La Mútua”

La línia de treball impulsada per l'entitat els darrers anys s'ha centrat a ampliar dia a dia la màxima qualitat de servei a tots els socis de la mutualitat, que en són els propietaris.

“La Mútua” continua treballant per aportar una oferta cada cop més completa i avantatjosa a tots els que en formen part.

En la vessant assistencial, s'han engegat nous projectes com el CeMaV, el nou Centre de Medicina Avançada del Vallès, que contribuirà a donar una millor assistència a tots els associats i als usuaris particulars.

S'ha treballat també en el concert de nous centres mèdics a totes les comarques: el Vallès Oriental, Osona, la Selva i el Maresme. A través d'aquesta acció, els socis podran ser atesos més a prop del seu domicili quan no sigui absolutament necessari el desplaçament a la clínica de Granollers.

D'altra banda, s'han establert convenis de col·laboració amb importants centres hospitalaris, el darrer amb l'Hospital Quirón de Barcelona, tal com es va informar a través d'aquesta revista.

Fruit d'aquestes negociacions, que han pres impuls durant el període 2007/08, coincidint amb

l'etapa d'expansió de La Mútua a la comarca del Maresme i a Arbúcies, s'ha pogut fer realitat un nou element que servirà als socis per facilitar les seves gestions: la Guia mèdica de La Mútua. En aquesta guia es troben totes les especialitats mèdiques de la clínica de Granollers, la informació sobre les delegacions d'Arbúcies, Caldes i Sant Celoni, i s'hi inclou la llista d'especialitats i els seus facultatius.

També s'hi troben tots els centres concertats, ordenats per poblacions i especialitats, així com els hospitals concertats a la província de Barcelona.

L'edició d'aquesta guia permetrà facilitar als socis la informació sobre totes les especialitats mèdiques de què disposa l'entitat, així com tota la informació complementària per programar visites, intervencions quirúrgiques o utilitzar diferents serveis.

Les prestacions i els serveis descrits en aquesta guia mèdica inclouen 22 poblacions que disposen de delegació, centre concertat o hospital concertat i més de 170 especialitats on els socis poden ser atesos en virtut de les condicions generals o particulars de les pòlisses contractades.

“La Mútua” continua treballant en la recerca de noves ofertes assistencials per millorar les condicions de tots els socis de l'entitat.



Club Mútua, un valor afegit per als socis

Per complementar l'oferta assistencial i seguint amb la filosofia de l'entitat, basada en la recerca de millores contínues per als socis, La Mútua treballa intensament en l'ampliació de l'oferta d'avantatges addicionals, que suposen un valor afegit per a totes les persones que formen part de l'entitat.

A través del nou programa d'avantatges, posat en marxa sota el nom de Club Mútua, els socis que ho desitgin podran gaudir de condicions i descomptes especials en tots els centres adherits. Les propostes del Club inclouen un conjunt d'opcions relacionades amb els bons hàbits, la salut, l'oci i l'esport a través de més d'una vintena d'establiments i centres especialitzats de tota la comarca.

Aquesta oferta conté una variada selecció d'especialistes relacionats amb el món de la salut i la medicina alternativa, i alhora incorpora una acurada selecció d'ofertes culturals, esportives i d'entreteniment.

Es tracta, doncs, d'una excel·lent combinació que contribuirà a trobar l'equilibri necessari per gaudir d'una millor qualitat de vida.

A les pàgines centrals d'aquesta revista trobareu una edició especial monogràfica sobre el Club

Mútua. En aquesta secció especial, coneixereu els nous convenis signats per l'entitat amb centres reconeguts, que amplien l'oferta que hi havia fins ara a través del Club de Salut.

Actualment s'està treballant en una línia més àmplia a través del nou Club Mútua, que incorpora novetats importants:

- La rehabilitació després d'una intervenció quirúrgica, a través del conveni signat amb Crakcsportsclub.

- Les teràpies antiestrès, a través del conveni signat amb La Casa Rural Antiestrès.

- La fisioteràpia i rehabilitació a domicili, a través del conveni signat amb Fisiodom.

- Les intervencions psicològiques, a través del conveni signat amb ISEP clínic.

- Entrades gratuïtes per als partits de futbol al camp de l'Esport Club Granollers.

Així doncs, els socis de la Mútua podran utilitzar la seva targeta ja sigui per accedir a una consulta mèdica o bé per a obtenir entrades gratuïtes per al futbol, gaudir d'ofertes especials o d'importants descomptes en centres de salut o d'oci.

D'aquesta manera La Mútua també aporta el seu granet de sorra per pal·liar els efectes de la crisi que ens afecta actualment.



El Tema; Premiem l'esforç

El X Concurs de la postal de Nadal torna a tenir molt bona acollida entre els socis més petits.

Aquest any s'ha arribat a la desena edició del Concurs de Dibuix de Nadal, que està adreçat a nens i nenes que tenen fins a 15 anys d'edat. A través de la convocatòria d'aquest premi, La Mútua ha trobat també un espai especial per premiar l'esforç dels socis més petits de la casa.

El dibuix que ha resultat guanyador de cada edició ha servit per il·lustrar la postal de Nadal que cada any s'envia per felicitar les festes.

La Mútua vol tenir cura de totes les persones que en formen part, i per això els nens en són protagonistes en una de les activitats més emblemàtiques que es fan cada any: el Concurs de la Postal de Nadal.

Les festes nadalenques estan impregnades d'un simbolisme especial per als infants. Tot l'entorn i l'emoció d'aquestes dates fa que els nens en siguin els protagonistes indiscutibles.

La Mútua també ha volgut reconèixer aquest protagonisme donant suport a un acte privilegiat per als més petits que premia el seu esforç i arriba a les cases de tots els socis.

Durant aquestes festes nadalenques tots els dibuixos presentats pels petits han format part d'una exposició situada a la planta baixa de l'edifici de La Mútua, on els nens, acompanyats de les seves famílies, han pogut ensenyar els seus dibuixos.

D'altra banda, amb motiu de la desena edició, s'ha volgut retre un homenatge especial a tots els nens i nenes que s'havien presentat al concurs.

Aquest any es va editar una postal de Nadal per a cadascuna de les obres presentades i es van

penjar a l'arbre de Nadal que lluiria a la recepció de la Mútua.

La cloenda d'aquest concurs va ser la festa de lliurament de premis, que es va celebrar a la sala d'actes de l'entitat. Hi havia convidats els 96 artistes amb les seves famílies, que van gaudir d'una vetllada molt animada, amb música, la projecció d'un audiovisual en què sortien totes les obres presentades, un berenar i regals per a tothom.

El repartiment dels regals per als tres guanyadors de cada categoria va anar a càrrec del Dr. Ricard Blanch, director general de La Mútua, i la pintora Àngela Icart, de Granollers, que col·labora en aquest certamen per segon any consecutiu.

El guanyador triat pel jurat d'aquesta edició és en Salvador Martínez i Masat, de 12 anys. El seu dibuix ha il·lustrat la postal de Nadal d'aquest any.



Àngela Icart i Ricard Blanch amb els guanyadors del concurs.



Assegurances; La Mútua Ambulatòria

Pensant en vostè i en el seu temps, La Mútua li ofereix el millor servei ambulatori amb accés directe a tots els especialistes.



Especialitats en consultoris: visites, consultes, cures i petites intervencions que es poden realitzar de les diverses especialitats

Al·lèrgologia
Angiologia
Aparell digestiu
Cardiologia
Cirurgia general i digestiva
Cirurgia maxil·lofacial i oral (exclou: implant dental)
Dermatologia
Endocrinologia
Estomatologia i odontologia: visites i extraccions no quirúrgiques (exclou: higiene dental)
Hematologia i hemoteràpia
Medicina general
Medicina interna
Nefrologia (exclou: diàlisi)

Neurologia
Obstetrícia i ginecologia (exclou: implantació DIU, esterilització, amniocentesi, consell genètic, inseminació artificial)
Oftalmologia: visites i tractaments (exclou: tractament amb làser)
Otorrinolaringologia
Pediatria
Pneumologia
Psiquiatria: visita diagnòstica i avaluació (exclou: tractament)
Reumatologia
Traumatologia i cirurgia ortopèdica
Urologia (exclou: litotrícia i vasectomia)

Exploracions complementàries: proves diagnòstiques

Analítica de perfil bàsic
Citologia ginecològica
Radiologia convencional (exclou: TAC, gammagrafia, RMN, mamografia amb punció i contrast)
Electrocardiograma
Ecografia (exclou: eco-doppler, ecocardiograma, ocular)

Electronistagmografia
Benestar fetal
Holter tensió arterial
Espirometria (exclou: proves de provocació)
I totes aquelles que compleixin la mateixa funció i tinguin un cost sanitari equivalent

Serveis complementaris: per a tractaments mèdics prescrits

Infermeria: cures, injectables, determinació tensió arterial
Fisioteràpia i rehabilitació: 20 sessions per procés agut any i mateixa patologia
Llevadora (gimnàstica pre i post part)

Puericultura
Psicologia: visita diagnòstica i avaluació (exclou: tractament)
Control de HTA
Control de Diabetis

Servei d'urgències 24 hores

En centres propis

Entrevista; a Francesc Selva Estapé

Qui és Francesc
Selva Estapé,
de 102 anys.
Soci de La
Mútua, des del
1953



Francesc Selva Estapé al saló de casa seva.

Nom: Francesc Selva Estapé

Data de naixement:

23/11/1907

Lloc de naixement:

Badalona

Lloc de residència:

La Roca del Vallès

Ofici: negoci familiar fundat l'any
1890

Soci de La Mútua des de 1953

Una vida interessant

La història va començar al 1890 quan el seu pare es va fer càrrec del negoci familiar, un taller que feia guarniments per a cavalls.

Amb 14 anys, el pare va començar a freqüentar el "Círculo Catòlic", d'on ell també ha estat membre fins fa sis mesos. Allà, el pare va conèixer molta gent i va agafar afició a llegir els llibres de la biblioteca. Va aprendre tot el que sabia i es va formar com a persona. Cada cap de setmana recitaven versos, feien teatre, tocaven l'acordió... Les senyores tenien prohibit fer teatre i ho feien els homes; el pare feia de corrector de textos de les obres per adaptar els diàlegs als personatges femenins i

allà va conèixer la seva mare.

La mare va ser molt important, no tan sols a la seva vida sinó també al negoci, ja que portava els comptes del despatx. Quan el pare va morir ell només tenia 14 anys i va haver d'assumir el negoci familiar i visitar els clients identificant-se com a "fill d'en Selva".

Amb el pas dels anys va convertir el negoci familiar en una empresa d'accessoris industrials adaptant-lo als nous temps. Va ampliar el negoci i va arribar a posar una fàbrica d'adobats que va tenir 20 treballadors, anomenada "Casa Selva, accessoris industrials", i es va dedicar principalment a fer xarol.

Soci de La Mútua des de fa 55 anys

Quan van arribar a viure a la Roca, l'any 1953, van conèixer La Mútua i van decidir fer-se'n socis amb la seva família. Es va fer soci per protegir-se ell i la seva família, ja que en aquell temps no tenia "el retiro".

Volien un servei a la mida de les seves necessitats i el van trobar a través de La Mútua, que els proporcionava atenció sanitària i no havien de desplaçar-se a Barcelona per consultar el metge.

L'evolució de l'entitat a través dels anys

Li agrada més el servei d'ara, però abans tothom es coneixia i ara això ha canviat perquè hi ha molts més socis. De tota manera, a ell hi ha moltes noies que el coneixen de fa molts anys i sempre que hi va el saluden i el tracten molt bé.

Ara es troba que hi ha molts més serveis, però també hi ha més socis i això fa que no sempre el puguin atendre tan ràpidament com abans.

El seu lema és: "El client és el tresor del negoci", com deia el seu pare.

Les persones de la Mútua

Va fer molta relació amb l'equip de persones que duïen el servei de recuperació, ja que va haver de fer recuperació després d'una intervenció quirúrgica. El van tractar molt bé i va sorgir una bona amistat amb tothom.

El personal més antic de La Mútua sempre es para a saludar-lo quan hi va, i això fa que s'hi senti com a casa.

La sort que té és que a pesar de tenir 102 anys no ha hagut d'utilitzar gaire els serveis de l'entitat, ja que no ha tingut gaires problemes de salut.

El nou edifici que s'està construint, el CeMaV

Pot representar una millora important per als socis per tal que estiguin més ben atesos. Sempre és important la incorporació de nous metges. Amb el nou edifici hi haurà més espai i això es podrà millorar.

Igual que amb els negocis, que han d'anar-se adaptant als nous temps,

com a institució, s'ha educat en aquesta cultura i creu que és una bona base, que s'està perdent en la societat actual, i això no és bo.

Els avenços tecnològics dels darrers anys són molt millors, però a ell li està costant molt adaptar-s'hi: tot va molt de pressa.

Quan ell era petit el telèfon encara anava amb maneta. A casa seva tenien el número 4 de Badalona. La central telefònica la tenien unes senyores que anaven traient i posant clavilles des de casa seva.

Ara pots parlar per telèfon des de qualsevol lloc, amb els mòbils. Això ha estat un gran avenç, però troba que els aparells tenen massa botons i tot plegat és un embolic.

Amb el tema dels cotxes, també hi ha hagut molts avantatges.

Quan ell era petit la gent anava amb carreta i els pocs cotxes que circulaven eren els dels rics, que anaven amb xofer. En Francesc ha conduït tota la vida. De fet, el carnet li va caducar fa uns mesos i no l'ha volgut renovar perquè li fa mandra agafar el cotxe: ara hi ha massa trànsit a les carreteres.

Homenatge del municipi

L'any passat el va sorprendre una trucada des de l'Ajuntament de la Roca.

L'alcalde el va rebre al seu departament, en companyia del seu fill, el van acompanyar a la sala de plens, on va presidir la mesa i va explicar la seva vida.

En acabar li van retre un homenatge per ser el veí més gran del municipi (aleshores només tenia 101 anys).

Per a en Francesc Selva va ser tota una sorpresa aquest acte, però la veritat és que n'està molt orgullós.

Coses que li agrada fer

Escriure poesia, i també ha viatjat molt, però ha estat més per feina per tot Espanya. També viatjava sovint, amb el 600 que tenia llavors, fins a Suïssa, on tenia el seu fill estudiant.

Això ho va fer una temporada, acompanyat sempre de la seva esposa, i aprofitant la tornada cap a casa, feien parada per visitar altres llocs.

En Francesc és molt casolà i li agrada estar per casa i la família, gaudir de la companyia dels fills, dels néts i de la seva esposa, amb la qual va estar casat 73 anys i mai no van tenir cap discussió.



Una imatge del seu pare.

La Mútua també ho ha de fer, per poder cobrir les necessitats de tots els que en formen part.

Visió de la vida d'un home que té 102 anys

En Francesc pensa que actualment el sexe ho belluga tot; tot gira a l'entorn del sexe.

Ell respecta l'església pel que representa



Club Mútua; Un valor afegit

“La Mútua” treballa constantment per aconseguir els millors avantatges per als seus associats.

Durant l'any 2008 s'ha signat un acord de col·laboració, que inclou importants avantatges per als socis de La Mútua, amb la Casa Rural Antiestrès. Es tracta d'un espai únic a tot Catalunya, que parteix d'una idea que sorgeix de la voluntat de combinar les teràpies psicològiques orientades a resoldre i

repolaritzar l'estrès i el distrès, canviant l'àmbit asèptic clínic per un entorn rural, en contacte amb la natura i allunyat del marc generador de l'estrès.

Les estades a la Casa han estat pensades per a directius d'empreses, personal amb càrrecs d'alta responsabilitat, comandaments intermedis..., però també per a qualsevol persona que necessiti una atenció personalitzada i professional.

A la Casa es realitzen activitats personalitzades i programades per l'equip format per les psicòlogues Elisa Estradé i Sílvia Pujol.

Es treballa amb diferents tipus de teràpies psicològiques, com ara el biofeedback, tècnica multifactorial psicofisiològica per aprendre a controlar

l'estrès. D'altra banda, també es treballa amb el psicowalk, tècnica que combina el moviment a l'aire lliure i la teràpia psicològica, o amb qualsevol altra teràpia que es consideri adient.

Opcionalment, com a activitat suplementària, els usuaris podran gaudir de tractaments corporals realitzats per personal especialitzat.

Les persones gaudiran del descans que necessiten, teràpies psicològiques, tècniques corporals i una alimentació natural, acurada i personalitzada.

Les estades són d'1 a 3 dies. S'hi inclouen trasllats, dietes i pernoctes. El punt de trobada es situa al Centre de Teràpia del centre de la Garriga i amb un taxi 4 x 4 s'arriba a la casa.



Club Mútua;

Nou centre de salut, pioner a Catalunya, amb professionals de l'activitat física i l'esport per tractar trastorns metabòlics i locomotors.

El 15 de setembre passat es va posar en funcionament un nou centre de salut, un espai exclusiu especialitzat, situat dins les instal·lacions de Crack Sports Club. "La Mútua" ha signat un acord amb Crack Sports Club a través del qual els socis de l'entitat podran gaudir de les millors instal·lacions per tenir cura de la seva salut amb condicions especials.

Cada cop hi ha més prescripció d'exercici físic per part dels professionals de la medicina, però fins ara la cosa quedava aquí, en "prescripció", ja que aquests professionals no coneixien un centre mèdic esportiu on derivar els seus pacients amb garanties.

El nou Centre de Salut ofereix i garanteix l'activitat física controlada i sota supervisió dels millors professionals

per a garantir un servei exclusiu i d'acord amb les necessitats dels clients. Els objectius del centre són:

- Administrar programes de salut personalitzats per a poblacions especials.
- Establir vincles de col·laboració amb els professionals mèdics per ampliar les possibilitats de tractament i/o prevenció.
- Millorar la qualitat de vida de persones amb risc de malaltia o que ja estan convivint amb la patologia.

Per assolir els objectius establerts, en aquest espai hi ha el material necessari per fer les sessions d'exercici físic que formen part d'un programa per a una patologia o un problema específic i que són dissenyades pel terapeuta seguint les indicacions prèvies del metge esportiu del centre. Aquest metge també tindrà la tasca de seguir l'evolució dels pacients.

Al centre s'atén les persones que pateixen algun tipus de trastorn metabòlic o locomotor. Els trastorns metabòlics deriven en l'anomenada síndrome metabòlica, que comprèn, entre altres factors de risc, la hipertensió, el colesterol, la hiperlipidèmia, els triglicèrids elevats..., factors que a la llarga es poden manifestar en diabetis i tota una sèrie d'accidents cardiovasculars.

La síndrome metabòlica té dues causes principals: inactivitat i mals hàbits en la dieta. Patir la síndrome metabòlica suposa tenir el doble de probabilitats de morir per malalties cardíacques, el triple de patir una aturada cardíaca, i fins a cinc vegades més de probabilitats de patir diabetis tipus II. Els trastorns locomotors són tots aquells que tenen a veure amb el sistema musculoesquelètic, com ara lesions (musculars, òssies i tendinoses), dolors a l'esquena, osteoporosi (35% de dones més grans de 59 anys), patologies degeneratives i reumàtiques (ens afectaran a tots en major o menor mesura), fibromiàlgia, seqüeles neurològiques, mals d'esquena... Entre un 60 % i un 90 % de les persones patiran trastorns lumbar en algun moment de la seva vida. Entre un 15 % i un 42 % pateixen dolor en aquest moment. El 85% dels casos de mal d'esquena no tenen una causa específica.

Els professionals del Centre de Salut i la qualitat de les seves instal·lacions contribuiran a un bon resultat per millorar la salut.



Club Mútua; Un valor afegit

La signatura de nous convenis de col·laboració amb diferents centres mèdics compleix l'objectiu de donar un millor servei de proximitat, una de les prioritats de "La Mútua".

Els socis de l'entitat guanyen un cop més en qualitat d'oferta en obtenir la possibilitat de ser usuaris dels nous centres mèdics concertats per la mutualitat.

Els convenis signats darrerament, estableixen nous ponts de col·laboració amb diferents centres mèdics de la comarca del Maresme, amb la finalitat d'ampliar els serveis de La Mútua en aquesta zona i alhora garantir un bon servei amb els millors professionals de cada especialitat.

Clínica Familiar dental Dra. Nogueras

C/ d'Illuro, 47, cantonada amb c/ Unió a Mataró

Especialistes en:

- Odontologia general
- Odontologia preventiva
- Odontologia estètica
- Odontologia conservadora
- Odontopediatria
- Pròtesi i oclusions
- Endodòncies
- Implantologia
- Periodòncia
- Cirurgia Oral
- Ortodòncia

Lepant Centre

C/ Gràvia, 6, local 3 a Marató

Especialistes en:

- Ansietat
- Depressió
- Estrès
- Anorèxia, i bulímia
- Trastorns emocionals
- Trastorns de parella
- Desequilibris de conducta
- Problemes de pell
- Grips
- Afeccions del sistema respiratori, digestiu o circulatori
- Artrosi
- Hèrnies

Cedim

C/ Cooperativa, 77, a Mataró

Especialistes en:

- Al·lèrgologia,
- Cardiologia
- Cirurgia general i de l'aparell digestiu
- Infermeria i ATS
- Ginecologia i obstetrícia
- Medicina d'urgències no hospitalària
- Medicina física i rehabilitació
- Medicina general
- Otorinolaringologia
- Pediatria
- Psicologia
- Radiologia
- Traumatologia
- Cirurgia Ortopèdica

Consultori del Dr. Albert Vide

c/ Barcelona, 25, 1, a Mataró

Especialistes en:

- Medicina General

Les incorporacions d'aquests equips professionals mèdics, s'afegeix a l'oferta preexistent i amplia el quadre d'especialitats al Maresme. Tanmateix en aquelles especialitats que els socis ho desitgin podran ser atesos a les instal·lacions de la clínica de Granollers.

Dr. Josep Rius i Xavier Álvarez de La Mutua durant les signatures de convenis amb els diferents centres



Club Mútua;

Més avantatges per als socis gràcies a l'adhesió de nous centres al Club Mútua

Creixen els centres adherits al Club Mútua, a través del qual els socis de l'entitat podran gaudir de millors preus i ofertes presentant la seva targeta de La Mútua.

Fisiodom es dedica a proporcionar benestar a aquelles persones que hi confien la seva salut. Són especialistes en la fisioteràpia i la rehabilitació en tota la seva magnitud, des de la prevenció i l'educació sanitària fins a l'atenció a qui té mancances de salut, o l'atenció als malalts en processos terminals.

Els seus professionals ajuden a l'estimulació psicomotriu dels infants i ensenyen als pares com han d'atendre els nadons per promoure la seva evolució. També tenen cura de les persones amb malalties neurològiques

i traumatològiques, amb seqüeles post traumàtiques o postquirúrgiques, i intervenen en aquells processos que causen dolor articular i muscular.

La salut de les persones grans també és una preocupació de l'equip de Fisiodom, que s'ocupa de promoure el manteniment de la mobilitat d'aquestes persones, de reeducar les seves capacitats físiques per afavorir que siguin autònoms i tinguin una bona qualitat de vida.

L'objectiu principal de Fisiodom és atendre a domicili totes aquelles persones que desitgen millorar el seu estat físic, el seu benestar i les seves condicions de vida.

A tots els socis de La Mútua els ofereixen la possibilitat de gaudir dels seus serveis amb una bonificació del 40% de descompte en tots els tractaments.

ISEP Clínic es un centre multidisciplinari d'intervenció psicològica i de salut que disposa de diferents departaments en

l'àrea dels adults i els infants:

Departament de psicologia

Departament de logopèdia

Departament de psicopedagogia

Departament de neuropsicologia

Departament de psicologia forense

Departament de psicologia de les organitzacions.

A tots els socis de La Mútua que hi estiguin interessats, els ofereix un descompte del 30% en els diferents departaments.

Esport Club Granollers va signar un acord amb La Mútua a través del qual es van establir lligams de col·laboració entre aquestes dues entitats importants de la ciutat, que han unit l'esport i la salut amb el propòsit d'obtenir-ne els millors beneficis.

Tots els socis de La Mútua tindran entrades gratuïtes als partits de futbol que l'ECG jugui a casa si presenten la seva targeta a l'entrada del camp.



Club Mútua;

Centres adherits

AQUASALUT

Lluís Vives, 59
Granollers
T. 93 860 02 38
Condicions especials pels socis de La Mútua.

BOIL FERNÁNDEZ GELI

Roger de Flor, 86, 1º 3ª
Granollers
T. 93 879 54 59
Condicions especials en serveis jurídics.

CECOM: CENTRE CONDUCTA I MEMÒRIA

Venezuela, 19 La Torreta
La Roca del Vallès
T. 93 861 36 34 / 607 847 041
10% descompte visites exploració neuropsicològica.

CENTRE AUDITIU ACTIVITA

T. 93 840 17 02
Primer estudi gratuït.
10% descompte en audífons.

CENTRE COMARCAL D'AMBULÀNCIES

902 11 20 62
50% descompte sobre preus a particulars.

CENTRE DE DIAGNÒSTIC MÈDIC

Torras i Bages, 31
Granollers
T. 93 879 37 27
Densimetria òssia:
preu especial de 48 euros.

CLUB TENNIS ELS GORCHS

Av. Gorchs, s/n Llerona
Les Franqueses del Vallès
T. 93 849 34 30
50% descompte en la quota d'entrada familiar.

CRACKSPORTSCLUB

Turó Brugué, 2
Granollers
T. 93 879 69 15
Condicions especials pels socis de La Mútua.

EL DAU SERVEI NEUROPSICOLOGIA

Roger de Flor, 33, 1r 1ª
Granollers
T. 93 879 38 26
Descomptes especials en instrument.

ESPORT CLUB GRANOLLERS

Girona, 52
Granollers
T. 93 870 36 63
*Entrades gratuïtes pels partits de futbol del camp de l'ECzG.

EUROGIMNÀS

Marià Sans, 8
Granollers
Matrícula gratuïta i el primer mes sense càrrec.

FECUNMED

Cal demanar dia i hora a "La Mútua"
Granollers
T. 93 870 80 99
Preus especials en inseminació artificial i fecundació "in vitro".

FisioDOM

www.fisiodom.es
T. 692 363 494
40% de descompte en tots els tractaments.

ICR

Pau Alcover, 69-71
Barcelona
T. 93 254 79 22
Visita informativa gratuïta.
Estudi preoperatori:
90 euros 2 ulls.
Cirurgia refractiva: 900 euros ull.

ISEP CLINIC

Avinguda del Parc, 1 5-1
Granollers
T. 93 879 34 71
30% de descompte en diferents departaments.

LA CASA RURAL ANTIESTRÈS

Parc Natural del Montseny
recuperacioemocional@yahoo.es
5% de descompte en estades.

MARTA CODINA

Marià Maspons, 4, 4t 1a
Granollers
T. 93 860 60 64
20% descompte en totes les visites.

MUTUAL DE CONDUCTORS

Verge de Núria, 13
Granollers
T. 93 870 08 54
Quota d'entrada gratuïta. 50% descompte en la quota del primer any.

NÚRIA GRAU CARBONELL

Tarafa, 14-16, 1r C Granollers
T. 93 861 39 23 / 609 79 14 32
10% descompte en drenatge limfàtic (mètode LEDUC), reeducació funcional sòl pèlvic, i tractaments d'orina i anals.

ÒPTICS COTTET

Anselm Clavé, 37
Granollers
T. 93 879 38 26
Descomptes especials en instrument òptic i ulleres graduades.

PRADES

Ctra. Granollers a la Roca, Km, 17,00
Granollers
T. 93 860 39 90
Tarja client sense cost.
Condicions especials en vehicle nou i altres serveis.

PARTENAIRE

Vidal i Jumbert, 10, 3-4
Granollers
T. 93 846 62 42
Matrícula gratuïta.
10% descompte primer rebut.

TEATRE AUDITORI DE GRANOLLERS

Torres i Bages, 50
Granollers
T. 93 840 51 21
25% descompte en les entrades.

TERMES LA GARRIGA

Bany, 23
La Garriga
T. 93 871 70 86
Condicions especials pels socis de La Mútua.

VIATGES MC MONTCAR

Barcelona, 36
Granollers
T. 93 879 59 59
Obsequi segons el tipus de reserva.

Consultori;

Anorexia

Malauradament, aquesta és una malaltia que s'ha posat molt de moda entre els joves de la societat actual. La majoria de les persones afectades són dones adolescents que tenen entre 14 i 18 anys.

L'anorèxia consisteix en un trastorn de la conducta alimentària que provoca una pèrdua de pes. Aquesta malaltia es caracteritza per la por d'augmentar de pes que tenen les persones afectades i per una percepció equivocada i distorsionada del propi cos. Els malalts tendeixen a reduir la ingestió d'aliments o a deixar de menjar, i en alguns casos s'hi afegeixen altres fets com ara la utilització de laxants, l'excés d'exercici físic, i fins i tot la provocació dels vòmits.

El principi de l'anorèxia comença per l'eliminació d'aliments que es creu que engreixen, com poden ser els hidrats de carboni, els greixos, les proteïnes o fins i tot els líquids, fet que en molts casos provoca una deshidratació extrema. Les persones afectades per la malaltia poden arribar a reduir el seu pes fins a un 50 per cent en casos molt crítics. Aquesta malaltia pot anar acompanyada d'alteracions psicològiques que provoquen els trastorns. La família sol ser la primera a observar els símptomes de la malaltia. Els primers que apareixen són:

- Excessiva preocupació per les calories que contenen els aliments.
- Sensació de fred continuada.
- Reducció progressiva de la ingestió d'aliments.
- Obsessió per la pròpia imatge i per la bàscula.
- Hiperactivitat.

N'hi podem afegir d'altres també freqüents, com ara la irritabilitat, la depressió o els trastorns de personalitat.

Si es fan evidents aquests símptomes, acompanyats d'una pèrdua excessiva de pes, cal consultar un especialista per iniciar ràpidament el tractament més adequat, que es basarà en la correcció de la mala nutrició i els trastorns psíquics relacionats.

Menopausa

La menopausa comença en el moment en què s'acaba l'edat de reproducció de la dona. A mesura que passen els anys, els ovaris van perdent la capacitat per dur a terme les seves funcions i s'obre una nova etapa.

Els símptomes que provoca la menopausa són diferents per a cada dona. Aproximadament un 12% no experimentaran cap trastorn i, en canvi, al voltant d'un 14% patirà uns intensos problemes físics o emocionals.

Els diferents trastorns que es poden produir durant l'etapa de la menopausa són: Els símptomes psicològics: ansietat, descuits, canvis d'humor o irritabilitat són alguns dels problemes directament relacionats amb la menopausa. En alguns casos també poden anar acompanyats de pèrdua de memòria i dificultat per a la concentració.

La sensació de calor: es tracta d'un símptoma més de la menopausa, que pot presentar-se fins a quatre anys abans que es retiri la menstruació i pot continuar fins un parell d'anys després de la menopausa. Aquestes onades de calor es produeixen generalment a les zones de la cara o el pit, i poden anar acompanyades de palpitations, suor o transpiracions.

Durant la menopausa es poden experimentar interrupcions del son, incloent la dificultat per a dormir o despertar-se durant la nit, fet que pot conduir a patir fatiga durant el dia.

Altres problemes poden ser de tipus sexual o genital. Els més comuns són la sequedat vaginal i la menor elasticitat dels teixits, fets que poden ocasionar irritació i dolor durant les relacions sexuals i provocar una manca d'interès. Els lubricants vaginals poden ser una solució per a aquest problema.

Els problemes urinaris també poden aparèixer en aquesta etapa de la vida de la dona. La incontinència augmenta amb l'edat. Durant la menopausa els teixits de la zona urinària també canvien i en ocasions es produeixen pèrdues involuntàries d'orina o algunes malalties infeccioses. L'exercici específic per a enfortir els teixits d'aquesta zona pot resultar un tractament molt simple i beneficiós en la majoria dels casos.

Alzheimer

L'Alzheimer s'ha convertit en la causa més freqüent de demència entre les persones grans. Es tracta d'un trastorn degeneratiu greu que es produeix per la pèrdua gradual de neurones del cervell: la malaltia afecta les parts del cervell que controlen el pensament, la memòria i la parla. Tot i que s'estan realitzant molts estudis sobre aquesta malaltia, encara no es coneixen les causes exactes que la poden provocar.

Alguns dels símptomes que provoca inclouen la incapacitat per a adquirir nous coneixements i per a recordar mecanismes bàsics de comportament; s'hi afegeixen problemes de parla i la dificultat d'expressar-se amb claredat, així com dificultat per a realitzar algunes activitats motores. Els malalts també poden patir canvis en la seva personalitat i fins i tot tenir dificultats per a dur a terme les activitats rutinàries de la seva vida diària.

En ocasions, en la gent gran es produeixen pèrdues de memòria que poden ser reversibles amb un tractament i exercicis adequats, i que no sempre estan relacionats amb l'Alzheimer, que té la peculiaritat de ser una demència degenerativa que afecta en general un nucli de població de més de 65 anys.

Actualment no s'ha trobat el tractament que curi la malaltia, però existeixen diferents cures pal·liatives que permeten reduir-ne el grau de progressió i els símptomes.

Els tractaments farmacològics que donen millors resultats són els de tipus anticolinesteràsics, que incideixen directament sobre la memòria i altres funcions cognitives. Aquest tractament es combina amb altres fàrmacs antipsicòtics que estan indicats per a reduir l'agressivitat i la psicosi dels pacients que tenen problemes de conducta.

Cal administrar aquests tractaments sempre sota el consell dels metges professionals, que habitualment es combinen amb altres mètodes per tal de millorar els resultats, com poden ser la intervenció psicossocial que incideix en l'àrea del comportament del malalt i les cures que han d'administrar els familiars i cuidadors.



Notícies;

La Mútua implanta un nou sistema per a la gestió d'assegurances

El 14 de novembre passat el director general de la Mutualitat de Nostra Senyora del Carme, Ricard Blanch, i Isidre Mensa, director general d'MPM Software, van signar un acord per a la implantació de la solució SEG-Insurance d'MPM a l'àrea d'assegurances de La Mútua.

L'aposta de La Mútua per MPM Software es produeix després d'una tria entre els diferents proveïdors i solucions existents al mercat. La Mútua ha valorat especialment l'experiència d'MPM Software, avalada per prop de 20 anys de dedicació exclusiva al sector assegurador, i per la innovació i flexibilitat de la solució, orientada a millorar els

processos i incrementar la productivitat dels usuaris.

Per a la definició del projecte s'ha partit de la solució SEG-Insurance, que s'adaptarà específicament al model i procediment de negoci actual de La Mútua, tenint presents les seves futures previsions de creixement, tant per als nous productes com per als nous serveis que oferirà als socis. Aquest nou sistema informàtic, que es desvincula de la plataforma de gestió hospitalària, permetrà independitzar l'àrea d'assegurances de l'àmbit assistencial i, mitjançant la integració amb la resta de sistemes, permetrà obtenir una visió global de l'entitat i els seus socis. D'aquesta manera, la solució permetrà a La Mútua eliminar tràmits burocràtics, millorar la gestió d'autoritzacions de prestacions i exclusions, ingressos i proves diagnòstiques, a més de simplificar procediments com la facturació i la gestió de sol·licituds, contractació i emissió de pòlisses.



Isidre Mensa i Ricard Blanch



Xavier Ambrós i Ricard Blanch

Conveni entre La Mútua i l'Escola Pia de Granollers

Durant el darrer trimestre de l'any 2008 es va signar el conveni d'adhesió de "La Mútua" al programa Incorpora, que es durà a terme amb la col·laboració de l'Escola Pia de Granollers.

El projecte Incorpora, de l'Obra Social "La Caixa", aglutina diverses organitzacions sense afany de lucre que tenen com a principal objectiu la plena inserció social i laboral de les persones amb risc d'exclusió, una inserció que incideix en l'increment de la seva qualitat de vida.

"La Mútua" s'ha adherit a aquest projecte, que encaixa perfectament amb la filosofia de l'entitat,

perquè considera totes les persones degudament preparades per poder desenvolupar una tasca professional, i vol contribuir a oferir-los una oportunitat en el món laboral.

L'Escola Pia de Granollers és una de les entitats que participen en el grup Incorpora Barcelona Est, i cobreix la comarca del Vallès Oriental.

Gràcies a les bones relacions existents entre ambdues entitats, que són tan emblemàtiques a la nostra comarca, s'ha pogut dur a terme aquest conveni, a través del qual s'espera potenciar l'educació i la inserció d'un sector de la població que pateix dificultats.

Per segon any consecutiu, el Cicle de Conferències de "La Mútua" torna a ser un èxit.

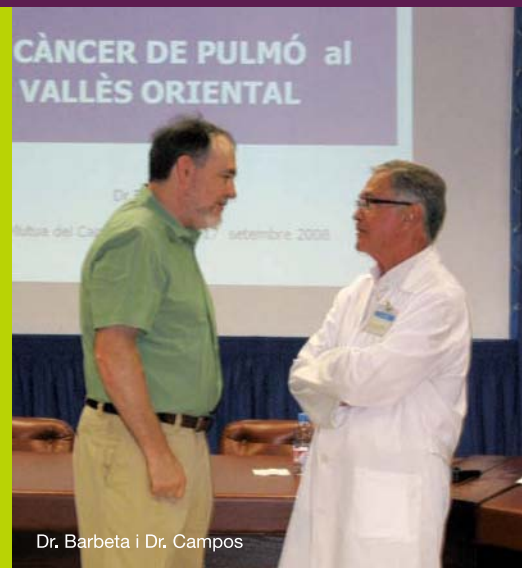
Durant el 2008, el Cicle de Conferències organitzat per La Mútua ha acollit diferents metges especialistes que han exposat la problemàtica de diverses malalties actuals que afecten directament la població.

Aquest any les propostes van acollir en primer lloc la Dra. Assumpció Recasens, adjunta UDEN de l'Hospital de Granollers i endocrinòloga de La Mútua. La seva conferència Obesitat: problemes i patologies associades, va girar entorn dels bons hàbits alimentaris i la ineficàcia de les dietes miracle.

Durant el mes de setembre, el Dr. Barbeta, cap de secció de la unitat de Pneumologia de l'HGG i expert en el tractament del càncer de pulmó, ens va parlar dels efectes nefastos que té el consum de tabac, que és el causant principal d'aquesta malaltia.

Per acabar, el pediatre granollerí Marc Tura va informar-nos sobre els símptomes i el tractament del TDAH, una malaltia que sembla que està de moda entre els nostres infants i que pot aparèixer com a conseqüència dels hàbits de la societat actual.

Atesa la bona acollida que ha tingut altre cop aquesta iniciativa, La Mútua ja està treballant en els continguts de les noves conferències de cara al 2009, a través de les quals es pretén aprofitar-se a la problemàtica dels malalts i les seves famílies.



Dr. Barbeta i Dr. Campos

Des de "La Mútua"



Joan Díaz i Ricard Blanch a la presentació de l'exposició a Girona

Cloenda de l'exposició itinerant de pintura a la sala Valvi de Girona

La cloenda del Primer Premi de Pintura "La Mútua" es va dur a terme el mes de setembre passat amb una exposició de les 17 obres finalistes a la reconeguda sala Valvi de la ciutat de Girona.

En aquesta ocasió van ser presents en l'acte d'inauguració el guanyador del segon premi del certamen, l'artista gironí Joan Mateu, i també diversos artistes seleccionats d'aquesta edició.

L'exposició es va poder visitar durant tot el mes de setembre, i va constituir el punt de partida per a la propera edició del Premi de Pintura "La Mútua", que es convocarà durant l'any 2009.

Posada en marxa del servei d'avís SMS

"La Mútua" ha posat en marxa el nou sistema d'avís del dia i l'hora de visita a les diferents consultes mèdiques, a través de l'enviament d'un SMS al telèfon mòbil de l'usuari.

Per poder utilitzar aquest servei, cal posar-se en contacte amb La Mútua i actualitzar les dades de contacte telefònic per poder rebre missatges d'avís en el termini de les 24 hores prèvies a l'hora de visita concertada.



Noves incorporacions

Amb la finalitat de donar un millor servei, s'ha ampliat el quadre de facultatius, i s'han produït noves incorporacions així com l'ampliació de l'horari en el Servei de Traumatologia per tal de cobrir totes les demandes.

El Servei de Pediatria ha incorporat a la Dra. Justina López, i el Servei de Traumatologia al Dr. Joan Josep Colomo.

D'altra banda, a la delegació d'Arbúcies s'ha produït la incorporació de la Dra. Daina Luz Torrico especialista en Medicina General i del Tècnic Radiòleg, Samuel Martínez.

La Mútua continua treballant per a oferir una millor assistència de qualitat a tots els socis.

Avancen les obres del CeMaV

El passat mes d'abril de 2008 va tenir lloc l'acte de col·locació de la primera pedra del CeMaV, el nou Centre de Medicina Avançada del Vallès, propietat de la Mutualitat Nostra Sra. del Carme.

Durant aquests primers mesos, han començat les obres de fonamentació i la construcció de les plantes de l'aparcament de l'edifici. Actualment s'enlaira l'estructura de les plantes que acolliran les diferents especialitats mèdiques, les oficines, el laboratori i els serveis de radiologia.

El CeMaV avança amb empenta cap al futur, i dia a dia va prenent forma el que ha de ser nova realitat de l'edifici.

El nou espai per a "La Mútua", i també per a la ciutat en general, ha de servir per donar un servei de qualitat a tots els associats de l'entitat i està dotat amb els darrers avenços tecnològics i amb els millors professionals de la medicina.

D'altra banda, la posada en marxa del nou equipament permetrà alliberar espais de l'actual edifici de "La Mútua" i contribuir a la millora en l'accessibilitat i el confort de les actuals instal·lacions de la plaça Pau Casals. Durant el 2009, està prevista la finalització de les obres i l'inici de l'equipament interior d'aquest espai, que de ben segur es convertirà en un centre referent a nivell comarcal.



Expansió; Maresme

La Mútua estableix nous acords per donar un millor servei als socis de la comarca del Maresme

A finals de 2008 es va signar un acord de col·laboració entre la Mutualitat Nostra Sra. del Carme i el centre d'assistència medicosanitària Creu Grogga situat a la localitat de Calella de Mar.

L'aliança entre aquests dos centres permetrà donar un servei millor a tots els socis de l'entitat de la comarca del Maresme.

La Mútua va començar la seva expansió en aquesta comarca durant l'any 2007, amb l'obertura de la seva oficina comercial de Mataró i la signatura de convenis amb diferents centres especialitzats de la ciutat, que donen un servei de proximitat i confiança als usuaris.

D'altra banda, la immillorable situació i característiques de la clínica pròpia de Granollers ha permès als socis obtenir una bona assistència en totes les especialitats mèdiques sempre molt a prop de casa.

Actualment s'ha fet un pas endavant i s'han ampliat els serveis i les poblacions on els mutualistes podran disposar de centres concertats per a cobrir les seves necessitats. Creu Grogga de Calella de Mar és un centre sanitari d'última generació que disposa

d'unes àmplies instal·lacions dotades de l'equipament tecnològic més actual i el millor equip professional.

Al seu edifici del carrer Sant Jaume hi ha una trentena d'especialitats mèdiques que permeten atendre totes les necessitats dels associats.

A les mateixes instal·lacions també hi ha disponible una piscina exterior, un gimnàs i una zona d'aigües on poder gaudir del temps d'oci.

A partir d'ara els socis de La Mútua tenen un nou centre de salut on seran atesos per un equip molt complet de professionals mèdics, un centre que, a més, els proporcionarà una completa oferta de benestar, bellesa i medicina alternativa per a millorar la seva qualitat de vida.



Expansió; La Selva

Inauguració de les noves instal·lacions de la delegació d'Arbúcies

Es donava el tret de sortida de l'activitat assistencial a la província de Girona durant el primer trimestre de 2007, era el moment en que es produïa la incorporació a La Mútua dels associats de l'antiga Mutualitat Montseny Benèfic, a través d'aquesta acció es produïa el principi de la consolidació d'una nova oferta sanitària de qualitat, a la població d'Arbúcies.

Amb la compra i el trasllat de les antigues instal·lacions al nou local del carrer Francesc Camprodon, s'han pogut incorporar nous serveis que ja estan a disposició dels socis de La Mútua a Arbúcies.

Les instal·lacions s'inauguraran el proper més de febrer, un cop acabades totes les obres i posats en funcionament els nous equips mèdics.

El proper dissabte dia 7 a partir de les 5 de la tarda, tots els veïns que ho desitgin podran visitar aquest nou equipament sanitari, conèixer el seu personal i gaudir amb els més petits de la casa, d'una tarda de diversió.

El nou centre ofereix una ampla oferta de serveis generals que inclouen:

- Consultes d'especialitats
- Anàlisis Clíniques
- Infermeria (injectables i tensió arterial)
- Medicina General
- Servei de ginecologia i obstetrícia
- Servei de rehabilitació
- Servei de radiologia general i mamografies
- Servei d'urgències

La Mútua, treballa intensament a Arbúcies per donar la màxima qualitat de servei a tots els usuaris de la zona, que han patit fins ara, greus mancances assistencials en l'àmbit de la salut pública i privada.

El nou aparell de radiologia situat al nou centre de La Mútua, constitueix un a-

venç importantíssim per a tota la població, a partir d'ara s'evitaran els desplaçaments que fins ara s'havien de fer fins a la ciutat de Girona o altres grans poblacions per a realitzar les proves necessàries.

La incorporació d'un nou facultatiu de medicina general i l'ampliació dels horaris de consulta, contribuiran a assumir amb les millors condicions la demanda dels usuaris de les instal·lacions de la localitat d'Arbúcies i els seus voltants. D'altra banda tots els socis d'Arbúcies també tenen a la seva disposició, centres concertats en poblacions properes, així com tots els serveis de la Clínica de Granollers.

L'inauguració del nou centre de la Delegació d'Arbúcies, s'inclou en el projecte d'establiment de la xarxa assistencial que desenvolupa La Mútua, que respon a la idea d'una assistència propera pròpia i de qualitat, que constitueix un tret diferencial de la resta d'ofertes de medicina privada.



HONDA
The Power of Dreams



German Motors, S.A.

Autovía de l'Atmella, km 0,2. Tel. 93 846 63 33*. GRANOLLERS. BARCELONA.

**Contacti amb nosaltres per a més informació i sol·licitud de prova.*

¡Aquest any ens estrenyem el cinturó!

902 902 242
www.unipost.es

T'apliquem...

**Un descompte en els enviaments postals
superiors a 500 unitats.**

I a més a més et financem els teus enviaments

C/ Tetuan. 94 baixos
08402 Granollers
938 700 919



El correu
que comunica

Salut; Pediatria

Ensenyar el nadó a dormir. Què poden fer els pares per aconseguir que el seu nadó dormi bé?

La infantesa és el període de la vida en què dormir bé es converteix en un fet rellevant, ja que en aquesta etapa el nadó passa molt de temps dormint.

Per aquest motiu, es tracta d'un tema que preocupa els pares i els professionals. El son i els hàbits del seu entorn són modificables, de manera que si aprenem a dormir correctament i a mantenir certs costums, contribuirem a garantir una bona qualitat de vida per al nostre nadó.

Els pares han de tenir un bon coneixement de les conductes de son del seu infant per saber com han d'actuar.

Quant a les fórmules que es poden aplicar per aconseguir que el nen dormi de forma adequada, hi ha diverses tendències.

D'una banda, hi ha professionals que creuen en la intervenció dels pares amb l'objectiu principal de crear unes rutines que ajudin el nen a dormir i els seus pares a controlar-li les hores de son.

D'altra banda, hi ha experts que defensen una menor intervenció sobre el comportament de l'infant des del planteig de modificació de conducta, i són més partidaris d'aplicar criteris com l'afecte i els sentiments. Entre els experts i els professionals, es plantegen controvèrsies sobre diferents temes que preocupen els pares:

-El nen ha de dormir sol, o pot fer-ho amb els pares ocasionalment?

-El nen pot adormir-se als braços dels pares, o ha d'adormir-se directament al bressol?

-Si el nen plora, cal agafar-lo en braços?

Aquestes són algunes qüestions sobre les quals no hi ha una única solució, sinó que cada professional defensa les seves pròpies opinions. En aquest sentit, cal dir que en la majoria de casos no es pot aplicar un criteri únic.

Els pares han d'aprendre a distingir

quina necessitat té el nadó en cada cas, i en funció de la situació, uns cops caldrà ignorar els plors i altres cops caldrà omplir-lo de petons i abraçades.

En moltes ocasions els problemes de son dels nens són conseqüència de les alteracions que pateixen per causes externes.

No és preocupant que el son del nen no sigui regular; és normal que no dormi tota la nit sencera, que vulgui dormir amb els pares, que li agradi adormir-se en braços de la mare, que tingui gana o set a mitja nit...

És important que els pares prenguin consciència que la vida de l'infant té un ritme diferent de la dels adults, i per tant s'ha de produir una adaptació als hàbits de tota la família. En general, cal posar-se en el lloc del nadó i aplicar el sentit comú.

Això sempre tenint en compte l'opinió del pediatre, que és qui ha d'avaluar el nen i qui millor pot aconsellar quines són les mesures més adequades per a cada cas.



TANCAL

carpintería de aluminio



20 anys d'experiència en feines particulars i grans obres

**Finestres corredisses · Practicables · Galeries
Mampares · Reixes · Mallorquines · Mosquiteres
Alumini Rotura Tèrmica · Persianes · Vidres de Seguretat
Vidres Càmera · Tendals · Parquets · Portes d'Interior
Reformes Integrals**

FABRICA:

LES FRANQUESES DEL VALLES Mas Pujol, 45 nave 7 · Pol. Ind. Sector V · Tel 93 840 02 38

EXPOSICION:

GRANOLLERS

Rbla. Josep Tarradellas, 3 local 5
(detràs estació autobus Sagalés)
Tel 93 879 51 15
E-mail: granollers@tancal.es

LA GARRIGA

Calabria, 68 - 70
(ctra. antiga Vic)
Tel/Fax 93 871 92 92
E-mail: lagarriga@tancal.es

VILASSAR DE MAR

Sant Jaume, 25 local 1
(frente estación Renfe)

DISTRIBUÏDOR OFICIAL CERVESA:



DISTRIBUCIONS



Porvenir s/n
Pol. Ind. Sur, nau 2
Tel. 93 841 34 54
Fax. 93 841 34 55
08450
LLINARS DEL VALLÈS



Sempre li fem costat...



...també en assegurances.