



“La Mútua”

PUBLICACIÓ CORPORATIVA
NÚMERO 13 2n SEMESTRE 2003

Premi de La Generalitat a la Innovació i al progrés en assegurances

El dia 8 de maig, diversos representats de la junta directiva de “La Mútua”, presidida per José Antonio Cabrera, van rebre al Palau de la Generalitat i de mans del Conseller d’Economia, Francesc Homs, una placa commemorativa en reconeixement al seu treball en el camp de la innovació empresarial i per la seva trajectòria en els seus cinquanta anys d’història.



Cal destacar que aquest guardó és la primera vegada que es lliura, de manera que “La Mútua” ha estat la primera empresa de Catalunya en rebre’l. Juntament amb el Conseller, va assistir a l’acte la Presidenta de la Federació de Mutualitats, Montserrat Pinyol, que és qui va proposar el nom de “La Mútua” per a què rebés aquest reconeixement.



La presència de “La Mútua” a Granollers, Caldes de Montbui, Sant Celoni i Parets és una clara prova de la nostra incidència i implantació a la comarca del Vallès Oriental, a la qual som conscients que ens devem per continuar sent fidels a la nostra història i als orígens de l’Entitat, quan es posà en marxa el 1952, primer al carrer d’Anselm Clavé, després al carrer de Sta. Elisabet de Granollers, i actualment a la Plaça de Pau Casals. Es tracta d’una seu que esdevé exemplar i que representa un magnífic complement en el mapa sanitari vallesà pel que fa al paper que han de jugar sempre les mútues.

La nostra trajectòria ens va ser reconeguda oficialment per la Generalitat de Catalunya el passat 8 de maig, quan se’ns va atorgar, a la sala Sant Jordi del Palau de la Generalitat i a proposta de la Federació de Mutualitats, una placa commemorativa per la innovació i el progrés, un guardó i un reconeixement que vaig tenir la satisfacció de recollir junt amb altres membres de La Junta Directiva, de mans del conseller d’economia Francesc Homs.

Sens dubte es tracta d’una forma excepcional de cloure els actes del cinquantè aniversari, ja que ens dóna l’oportunitat de seguir treballant amb la mateixa il·lusió de sempre en pro dels associats de “La Mútua” i de tots els vallesans en general.

José Antonio Cabrera

President de “La Mútua Ntra. Sra. del Carme”

Plaça Pau Casals, s/n
Tel. 93 8708099
08400 Granollers

Pi i Margall, 55
Tel. 93 8653504
08140 Caldes de Montbui

Dos de Maig, 1
Tel. 93 8674506
08470 Sant Celoni

www.mutua.org
mutua@mutua.org



“La Mútua”

MUTUALITAT NTRA. SRA. DEL CARME

PUBLICACIÓ CORPORATIVA

NÚMERO 13

Juny 2003

Disseny i impressió:

Bengar Gràfiques, S.L.

Dipòsit Legal: B-33695-2002

NOVES ASSEGURANCES

“La Mútua” amplia el seu ventall assegurador

3

PLA ESTRATÈGIC

El perquè del pla estratègic de “la Mútua”
Què vol dir Servingrés?

4-5

IMATGES AMB HISTÒRIA

6

AVENÇOS TECNOLÒGICS

8

PREGUNTES MÉS FREQUENTS

9

ARTICLE MÈDIC

Otitis i piscina

10

ARTICLE MÈDIC

El nòdul de tiroides

11

ESPECIAL VACANCES

Viatja amb salut
Normes i consells per als viatgers internacionals

12-13

ESPECIAL VACANCES

L’estrés i les vacances

15

ESPECIAL VACANCES

La tarja d’assistència en viatge

16

LA FIRA DE L’ASCENSIÓ

17

ENTREVISTA

El mutualista Claudi Arimany

18-19

CENTRE RECONeixEMENTS MÈDICS

21

BREUS

22-23

“LA MÚTUA” AMPLIA EL SEU VENTALL ASSEGURADOR

La nostra mútua ha estat des de sempre vinculada a l'atenció sanitària dels nostres socis. Aquest ha estat el punt de referència, la nostra raó de ser i el vertader artífex de tants anys d'història.

Per tal de garantir una atenció de qualitat i de tracte, disposem, des de fa més de vint-i-cinc anys, de la clínica pròpia que, tal i com marca la nostra missió, **presta serveis d'assistència sanitària als nostres associats**.

Com sigui que és voluntat de “La Mútua” donar resposta a les necessitats dels socis, majoritàriament amb **recursos propis**, hem anat evolucionant per tal de dotar-nos de les estructures assistencials necessàries

per satisfer les demandes de la nostra població.

Les peticions dels nostres assegurats ens empenyen dia a dia a la millora dels nostres serveis i alhora ens permeten mantenir el **lideratge al nostre àmbit d'influència**.

Això no obstant, també hem volgut avançar en l'àmbit assegurador i hem treballat intensament per tal de millorar la nostra oferta.

Enguany, la nostra Entitat ofereix noves cobertures asseguradores, i així dona resposta a les peticions dels nostres associats i de la població en general. Aquestes són les nostres noves assegurances:

- **“La Mútua Total”** neix amb la voluntat de ser l'assegurança de salut de referència a casa nostra; incorpora com a novetats més destacades la lliure elecció de pediatre i ginecòleg amb el rescabament del 80% de la despesa, la planificació familiar, l'homeopatia i la geriatria, a més de noves prestacions en exploracions complementàries, serveis complementaris, cirurgia de la miopia, reconeixements mèdics i reconeixements ginecològics.

- **“La Mútua Dental”** garanteix la cura de la salut dental dels nostres socis oferint uns serveis bàsics sense cost i altres a un preu prèviament conegut, establert i franquiciat, molt per sota del preu lliure de mercat.

Ambdós productes estan ja a l'abast de tots vostès. Per qualsevol dubte o suggeriment al respecte, el nostre departament comercial els n'informarà i resoldrà totes les qüestions i/o aclariments que els puguin sorgir.

Properament ampliarem la nostra gamma de productes asseguradors amb una assegurança de reemborsament de despeses mèdiques. **“La Mútua Plus”** els permetrà gaudir de l'atenció sanitària propera que identifica “La Mútua” i d'una àmplia cobertura assistencial arreu de l'estat i a l'estranger, amb el rescabament d'entre el 80 i 90% de la despesa respectivament.

També comercialitzarem en el decurs d'aquest any **“La Mútua SegurDC”**, un nou concepte d'assegurança per a l'enterrament, que permet d'assegurar de manera fàcil i a un preu assequible aquesta contingència.

Tot aquest ventall de productes asseguradors ens han de permetre donar-los un millor servei i una cobertura més àmplia.

“La Mútua” els agraeix la seva confiança i espera ser mereixedora novament de la seva fidelitat.



EL PERQUÈ DEL PLA ESTRATÈGIC DE “LA MÚTUA”

Qualsevol entitat que vulgui tenir una projecció de futur, ha de dirigir el seu avenç afrontant els reptes del seu entorn. El nostre és un entorn molt competitiu i definit pels següents trets principals: sector assegurador en crisi, envelliment de la població, noves tecnologies, costos sanitaris creixents, sempre per sobre de l'IPC anual, i demanda cada cop més exigent.

Per tal de poder donar resposta a aquests reptes, ens calia una reflexió interna que ens dugués a definir la nostra missió i la nostra visió de futur. Això ens havia de servir per marcar les grans línies d'actuació i alhora per reorientar i posicionar la nostra Entitat.

Aquesta reflexió, compartida per l'equip directiu i molts dels treballadors de la casa, va iniciar-se l'any 2000 amb el diagnòstic de la situació. Un cop identificades les àrees de millora, es va iniciar la confecció del Pla Estratègic 2001-2004, amb la determinació dels objectius a assolir i l'assignació de responsables.

El treball de tots plegats va ser encomiable i vam arribar a una sèrie de conclusions que ens van semblar importants; calia definir-les i emmarcar-les i així ho vam fer.

Aquestes són les nostres cinc grans línies estratègiques:

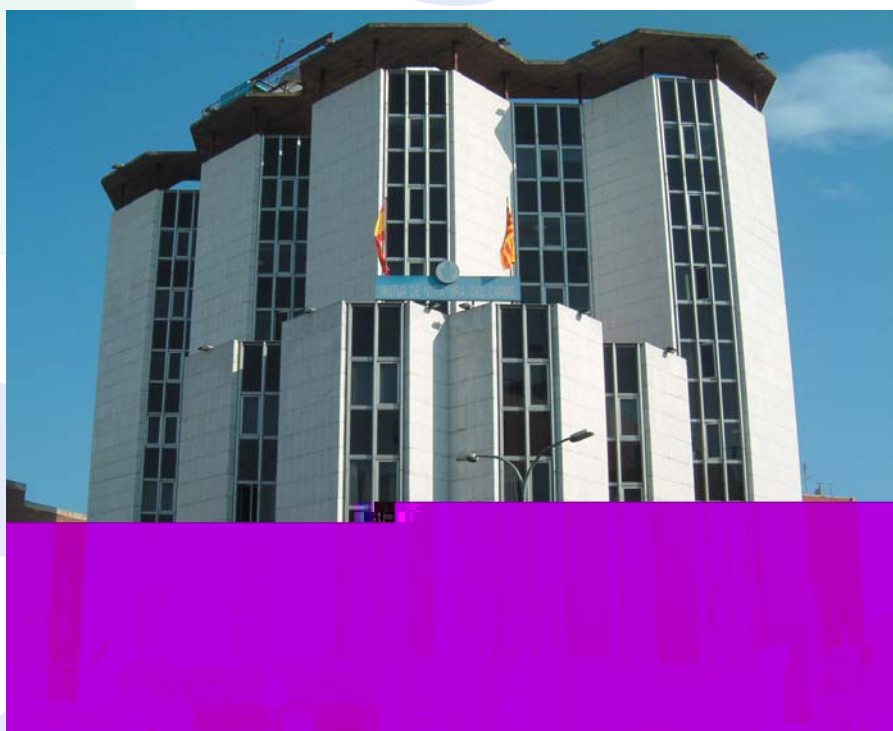
1. Assegurances des de la demanda
2. Modernització tecnològica i control de gestió
3. Medicina privada de referència al Vallès Oriental
4. Orientació al client
5. Una nova estructura per a un nou projecte

D'aquestes grans línies, se'n deriven al voltant de 25 accions. Actualment, els diferents responsables, d'acord amb un calendari preestablert conjuntament amb ells, treballen en funció dels objectius marcats per assolir l'acompliment del Pla.



El fruit de tot el que estic dient es veu reflectit en una sèrie de millores, de les quals vostès ja poden gaudir:

- Les obres de reforma de la planta baixa de la seu de Granollers
- Els nous Ascensors de la seu de Granollers
- La nova imatge de “La Mútua” (el nou logotip)
- Les obres de remodelació de les delegacions de Caldes i Sant Celoni
- El nou centre mèdic concertat a Parets del Vallès
- L'ampliació del especialistes, tant a la seu central com a les delegacions
- Un nou impuls en els sistemes d'informació, mitjançant la compra d'un software informàtic, que possibilita una millor gestió de les dades i permet el seu tractament integral, tant de l'activitat asseguradora, com de l'assistencial
- Redefinició i adequació de les pòlisses antigues
- Noves pòlisses
- La targeta identificativa per al soci
- Certificació ISO 9001 : 2000 del Laboratori.
- Nous aparells mèdics



PLA ESTRATÈGIC



Tota aquesta manera de fer, ens permet saber en tot moment per a qui, el què, el com, cap a on i el perquè de la nostra tasca. Som coneixedors que algunes de les accions endegades han generat trastorns i molèsties als nostres socis, a qui demanem disculpes.

Això no obstant, tot aquest esforç només té un únic sentit: **la voluntat de servei al nostre associat.**

L'acompliment del Pla, tal i com es va dissenyar, enceta una forma de gestió participativa que busca la implicació personal i s'orienta clarament cap al servei al soci.

No cal dir que això no hagués estat possible sense la voluntat de tots plegats i la comprensió de tots els nostres associats.

Per acabar, si se'm permet, vull fer menció especial del Sr. Manel Peiró, d'ESADE, que ens assessora i ens fa

un seguiment del Pla. D'aquí a un any, els objectius estaran pràcticament complerts i vostès en seran els màxims beneficiaris.

Ens omple d'orgull treballar per a "La Mútua" i fer de la nostra la millor entitat asseguradora i sanitària del Vallès Oriental.



Ricard Blanch i Mas
Director gerent

QUÈ VOL DIR SERVINGRÉS?

Des de fa ja uns anys, "La Mútua" ofereix als seus socis la possibilitat de contractar la pòlissa anomenada **Servingrés**.

Aquesta assegurança té com a finalitat, d'una banda, indemnitzar econòmicament una intervenció quirúrgica, així com també una exploració o tractament especial, sempre segons un barem establert; i, per una altra banda, compensar també econòmicament els dies d'hospitalització quirúrgica. I tot això, per una quota molt assequible.

Aquest producte, tot i estar dirigit al conjunt dels mutualistes, **és d'especial interès per aquells que són treballadors autònoms**, pel fet que poden veure compensada d'alguna manera la possible baixa laboral provocada per una intervenció i la conseqüent hospitalització.

Les compensacions econòmiques estan entre els 60 i els 2.100 euros, depenent del tipus d'intervenció o exploració a la qual s'hagi estat sotmès. Pel que fa a l'hospitalització, la retribució oscil·la entre els 60 i els 120 euros per dia, segons la modalitat de Servingrés que s'hagi contractat.

Si desitgen més informació sobre aquesta pòlissa, es poden adreçar personalment al Departament Comercial de "La Mútua", al seu telèfon 93.860.01.56 o bé a l'e-mail: comercial@mutua.org

BAREM I REGLAMENT

Servingrés

"La Mútua"
MUTUALITAT NTRA. SRA. DEL CARME, M. P. S.

Plaça Pau Casals, s/n - 08400 Granollers
Tel. 93 870 80 99 - Fax 93 879 04 77
e-mail: mutua@mutua.org
<http://www.mutua.org>

IMATGES AMB HISTÒRIA

En el butlletí número 11, corresponent al primer semestre de l'any 2002, any del cinquantenari de l'Entitat, es va publicar un article sobre la història de "La Mútua".

Ara no repetirem els fets històrics amb paraules, però sí que us mostrem unes imatges que de ben segur molts de vostès reconeixeran, i que il·lustren els diferents llocs on ha estat ubicada l'entitat, des dels seus orígens fins ara.

"La Mútua" al carrer Sta. Elisabet (1965)



"La Mútua" al carrer d'Anselm Clavé (1952)



"La Mútua" al seu emplaçament actual, a la plaça Pau Casals



EDIFICACIONS BARÓ, S.L.

Els comuniquem la nostra nova adreça:

Plaça Onze de Setembre, 7

Tel. 93 870 23 94 - 93 870 27 58

Fax 93 860 41 32

08400 Granollers - BARCELONA

AVENÇOS TECNOLÒGICS

Lesforç que fa "La Mútua" per poder donar assistència als seus socis amb les màximes garanties de qualitat passa per la millora constant de la infraestructura tecnològica. L'equipament mèdic és renovat i ampliat continuament, fet que ens situa en una posició capdavantera a la comarca, com a un dels centres més ben preparats. Cada dia que passa podem fer front a patologies mèdiques més complexes, alhora que disposem de mitjans de diagnòstic novedosos i de gran precisió, i d'uns quiròfans excel·lentment dotats de tecnologia punta.

En aquest mateix sentit, el nostre **laboratori** ha adquirit recentment un nou autoanalitzador de bioquímica, que treballa amb tubs que s'identifiquen amb codis de barres. Aquesta millora permet agilitzar els resultats, alhora que s'incrementa la qualitat i la seguretat en la manipulació de les mostres.

D'altra banda, per tal de millorar el seguiment dels pacients amb diabetis, s'ha incorporat un nou equip per la determinació de l'hemoglobina

glucosilada, així com també s'ha posat en funcionament un nou analitzador de determinacions hormonals.

Una de les inversions recents més importants en tecnologia ha estat l'adquisició d'un **Eco-doppler Color**, que ens permet realitzar aquí a "La Mútua" exploracions arterials i venoses que abans es cobrien a través de centres concertats. Aquest aparell d'alta precisió, tant per la imatge com pel so, permet fer un diagnòstic més exacte de les patologies vasculars dels nostres associats, com poden ser per exemple les varices o les insuficiències arterials d'extremitats.

Serà el Dr. Óscar Pastor Manrique, especialista



Nou autoanalitzador de bioquímica



Nou eco-doppler



Laboratori de "La Mútua"

en Cirurgia Vascular, qui es farà càrrec d'aquestes exploracions al Servei de Diagnòstic per la Imatge, lloc on està ubicat l'aparell.

A banda d'aquestes adquisicions, "La Mútua" també disposa actualment d'un nou aparell de revelar al Servei de Radiologia i d'un nou carro per a quiròfan preparat per a actuar en cas d'aturada cardíaca.

Quant a les delegacions de **Caldes i Sant Celoni**, també hi ha novetats: s'ha comprat una nova butaca oftalmològica, àmpliament equipada, i un nou ecògraf per a cada consulta.

Aparells Ortopèdics **curto**

Carrer Josep Umbert, 18
"abans carrer del Pont"
Tel. 93 879 51 97 - 08400 GRANOLLERS

- ✓ Plantilles convencionals i computeritzades
- ✓ Cotilles i faixes per a tot tipus de lesió o malformació
- ✓ Fèrules i bitutors
- ✓ Zippy cast (guixos amb cremallera)
- ✓ Productes de neoprè
- ✓ Sabates a mida i standard
- ✓ Pròtesis d'extremitat per a la vida diària, el bany o l'esport
- ✓ Pròtesis mamàries, sostenidors i roba bany
- ✓ Pressoteràpia
- ✓ Productes per a la rehabilitació

- ✓ Ajudes a la mobilitat per a la llar o residència
- ✓ Coberts i estris especials
- ✓ Ajudes per a la incontinència
- ✓ Material antiescares
- ✓ Grues, erugues i vehicles especials
- ✓ Lloguer i venda de cadires de rodes, caminadors, llits articulats i grues

i també:

- ✓ Guants, bates i mascaretes
- ✓ Llençols, travessers i bolquers
- ✓ Farmàcies
- ✓ Infraroigs

PREGUNTES MÉS FREQUENTS

Què he de menjar per reduir el colesterol a la sang?

El colesterol és una substància que es troba en els aliments de procedència animal: carn de be, carn de porc, embotits, mantega, etc. El rovell de l'ou també té un contingut elevat de colesterol. Els greixos saturats que es troben en els dolços i pastissos, encara que no tenen colesterol, poden contribuir a fer que augmenti a la sang. D'aquests aliments, doncs, haurem de moderar-ne molt el consum si volem reduir el colesterol que ingerim amb l'alimentació. D'aquesta manera, contribuïrem a rebaixar-ne la concentració a la sang i a reduir la incidència de problemes cardíacs.



També s'ha comprovat que el consum d'oli d'oliva és beneficiós per controlar els nivells de colesterol en el nostre cos.

Em costa dormir a les nits...



Els problemes per dormir són cada dia més freqüents, a causa del ritme de vida actual. El primer que podem fer és provar de prendre una infusió calenta, com la til·la o la melissa, o comprimits de plantes medicinals, com la valeriana o la passiflora. També es pot provar de realitzar exercicis de relaxació (no oblidis, però, que l'exercici físic intens a última hora pot dificultar el son), sopar lleuger, evitar veure pel·lícules d'acció o no prendre begudes excitants a la nit que ens podrien desvetllar. Si no notem cap millora, caldrà adreçar-se al metge per analitzar-ne les causes.

Tinc mal de cap

El mal de cap comú es pot tractar amb analgèsics. Si en un període aproximat de 5 dies no millora, s'haurà de consultar el metge. Perquè el pugui tractar correctament, és important fer saber al seu metge o farmacèutic des de quan es tenen els símptomes i si ja s'ha pres algun medicament per alleugerir-lo.

També ha de saber que són causes freqüents de mal de cap l'estrès, el refredat, els problemes de visió, la febre o la sinusitis. En aquests casos, s'haurà de tractar la malaltia o el factor causant que sigui. Si pateix sovint de "migranya", és important que vagi al metge per tal de ser diagnosticat correctament.



Viatgi amb total tranquil·litat



ARAG. Assegurances
d'Assistència en viatge.

OTITIS I PISCINA

Durant els mesos d'estiu, s'observa un major nombre de patologia òtica infecciosa, directament relacionada amb factors com la calor i la humitat.

A Catalunya, durant el període estival, les temperatures entre 30 i 40 graus són habituals i, tot i que el grau d'humitat és baix en algunes zones, això se supleix amb la gran afecció als banyes recreatius i a la necessitat més freqüent de dutxes, fets que afavoreixen la presentació de l'otitis.

De la mateixa manera, existeix una gran varietat de factors relacionats amb la patogènia de l'otitis.

A nivell local, cal destacar l'ús de sabons excessivament detergents i amb pH alcalí que provoquen la desaparició del cerumen i del mantell àcid de la pell, maniobres de rascat que originen ferides, alteracions dermatològiques que actuen com a coadjuvants dels processos infecciosos, etc.

Les otitis relacionades amb aquests fets descrits són les següents: otitis externa difusa, otomocosí, otitis mitjana crònica reaguditzada i otitis mitjana en portadors de drenatges transtimpànics.

L'otitis externa difusa és una inflamació del conducte auditu extern, originada per gèrmens gramnegatius, principalment *Pseudomonas aeruginosa*.

Els principals agents responsables de desenvolupament d'una otitis externa difusa són petits traumatismes i la humitat, en relació amb l'entrada d'aigua en el conducte i els climes humits i calorosos. El diagnòstic és clínic en la majoria dels casos i els símptomes fonamentals del procés són: dolor d'intensitat variable, otorrea (supuració), pruija (picor), sensació

desagradable de plenitud òtica i hipoacústica a la inflamació de les parets del conducte auditu i a l'acumulació de secrecions.

Les otitis externes per fongs, anomenades també otomocosis, són produïdes per fongs sapròfits oportunistes. Els responsables més habituals pertanyen als gèneres *Candida* i *Aspergillus*. La malaltia es desenvolupa millor en les èpoques caloroses de l'any, en què la suor o els freqüents banyes proporcionen la humitat que afavoreix la seva evolució. La pruija acostuma a ser el símptoma de començament més evident. La picor no s'atura i comença a

infecció crònica de l'oïda mitjana i del complex mastoïdal, una perforació central del timpà (o un tub de timpanostomia permeable) i otorrea. El pacient afectat d'una otitis crònica ha de tenir el màxim de cura que no li entri aigua a l'oïda perforada. Si hi penetra aigua, és molt fàcil que esdevingui una infecció en l'oïda mitjana.

El tractament per aquest processos és:

- Otitis externa difusa: neteja de secrecions i detritus, aplicació d'antibiòtics tòpics (gotes òtiques). En els casos més severs s'utilitzaran antibiòtics sistèmatics i antiinflamatoris. El tractament es complementa amb analgèsics.
- Otomocosí: Neteja de secrecions, detritus i material fúngic, seguit de rentat amb solució antisèptica. A més a més, aplicació de gotes tòpiques amb agents fungicides.
- Otitis mitjana crònica reaguditzada: Neteja de secrecions i detritus i aplicació de gotes antibiòtiques i, en els casos més severs, igualment antibiòtic sistèmic.

En última instància i davant de qualsevol dubte, visiti el seu oto-rino-laringòleg.



acompanyar-se de sensacions doloroses; finalment apareix una otorrea d'aspecte serosanguinolent.

L'otitis mitjana crònica simple és una entitat nosològica en la qual hi ha una



Dr. Francisco Crego de Pablos
Oto-rino-laringòleg

EL NÒDUL DE TIROIDES

La tiroide és una glàndula endocrina. Produïx una substància anomenada **tiroxina** que, en passar a la sang, exerceix la seva acció en d'altres òrgans allunyats. La tiroxina és l'**hormona tiroïdea** i la seva presència a la sang és imprescindible per a la vida, ja que participa en la majoria de reaccions metabòliques que es donen en l'organisme, regulant la temperatura i el consum energètic. Aquesta hormona, per tal d'exercir la seva funció adequadament, necessita contenir **iodo** a la seva molècula. Les cèl·lules tiroïdees són les encarregades de captar aquest iode necessari, procedent dels aliments ingerits.

La glàndula tiroide està situada en la regió antero-inferior del coll, davant de la laringe i de la tràquea. Té forma de papallona, amb dos lòbuls més o menys simètrics units per un istme i pesa aproximadament uns 15-20 grs. Normalment no es detecta ni per la vista ni pel tacte.

Les malalties de la tiroide són relativament freqüents i, en general, es manifesten per canvis en el volum o per alteracions en la funció. En algunes ocasions els problemes poden ser mixtes, de volum i de funció.

Diem que una persona té un **goll** quan el seu tiroide ha experimentat un **augment** de mida. Si aquest augment és global, de tot el tiroide,

es tracta d'un **goll difús**. Si l'augment es presenta circumscribit en un punt determinat de la glàndula, diem que aquesta persona presenta un **nòdul**, anomenat també **goll nodular** o **uninodular**.

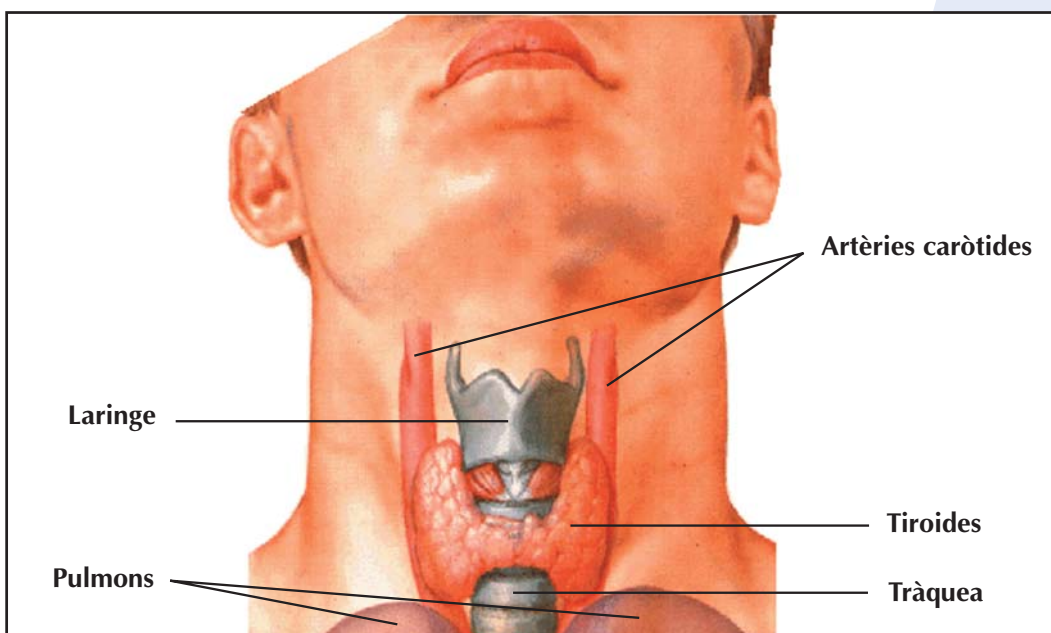
Els nòduls de la glàndula tiroide són freqüents. Es presenten en el 4% de la població general; per bé que, en més del 90% dels casos, aquests nòduls són benignes i no crearan cap problema. Això no obstant, un petit percentatge serà cancerígen, i aquí radica la importància del diagnòstic precoç en aquests casos, ja que, amb els mitjans actuals de tractament, poden curar-se la immensa majoria dels pacients.

Així doncs, davant la presència d'un nòdul a la regió antero-inferior del coll, hem d'acudir al metge, sense angoixar-nos, atès que, com hem dit

anteriorment, existeix un alt percentatge de nòduls que són benignes i els altres gairebé sempre es curen.



Dr. Josep Maria Campos Tarrech
Cirurgià i Cap de l'Àrea Quirúrgica



VIATJA AMB SALUT! NORMES I CONSELLS PER ALS VIATGERS INTERNACIONALS

Duns anys ençà la gent viatja a destins més exòtics. Per gaudir plenament de l'estada cal no oblidar una sèrie de precaucions. Alhora que prepares l'equipatge no t'oblidis dels aspectes sanitaris.

Me'n vaig de viatge, què he de fer?

Es recomana una **visita prèvia al metge** per avaluar l'estat de salut. Si estàs prenent algun medicament, assegura't que el podràs trobar en el país on vas o porta'n en quantitat suficient.

Cal disposar d'una assegurança mèdica adequada al tipus de viatge.

Emporta't **roba** de fibres naturals (cotó, lli), lleugera, còmoda, de colors clars, màniga llarga i pantaló llarg. El **calçat** serà ample, per evitar les butllofes per fricció i de material transpirable per les infeccions per fongs. Haurà de cobrir el peu (cal endur-se'n un parell de recanvi).

No t'oblidis les ulleres de sol, la gorra i la crema de protecció solar total.

L'aigua

 Pot transmetre malalties infeccioses.

 Beu-ne sempre d'envasada i que te l'obrin davant teu o bé tractar-la. Rebutja els glaçons que podrien estar preparats amb aigua contaminada.

 Renta't les dents amb aigua potable.

Els aliments

 No mengis aliments crus o semicuits (amanides, carn, peix, verdures, marisc).

 Evita menjar fruita sense pelar.

 No consumeixis llet ni derivats sense garantia higiènica o bull-la 15 minuts.

 Cal que vagis amb compte amb la rebosteria i gelats per la seva fàcil contaminació.

 El cafè i les infusions, per la temperatura a què se sotmeten, tenen una seguretat més gran.

 Evita les begudes o sucres no embotellats.

 Procura evitar els aliments dels llocs ambulants. No reuneixen garanties suficients.

 Evita maioneses, cremes.

Altres precaucions

- Evita el contacte amb qualsevol tipus d'**animal**, fins i tot els domèstics.
- Evita el **bany** a rius i llacs o informa't del seu risc.
- No **caminis** mai descalç i vigila on trepitges.
- Pel que fa a les **malalties de transmissió sexual**, el preservatiu és el mitjà que ofereix més seguretat.

Quines vacunes m'he de posar?

Atès que la vacunació dependrà del teu estat vacunal previ, del lloc on vagis i sobretot del temps de què disposis entre l'administració de les vacunes i l'inici del viatge, la prescripció l'han de fer els metges dels centres internacionals de vacunació, després d'una consulta personalitzada.

ALGUNES VACUNES ASSOLEIXEN EL SEU EFECTE PROTECTOR AL CAP DE 15 DIES O D'UN MES. CAL QUE HO TINGUIS EN COMPTE!

Una malaltia molt estesa a tots els països tropicals és el paludisme, que pot resultar greu. És per això que cal prevenir-la amb quimioprofilaxi i

mesures que eviten la picada del mosquit transmissor.

La síndrome de la classe turista

o síndrome de la classe econòmica, com l'anomenen al Japó, deu el seu nom al poc espai existent entre els seients d'aquesta zona de l'avió, on els passatgers romanen moltes hores asseguts. Aquesta immobilitat perjudica la circulació sanguínia i pot ocasionar la formació de coàguls a les venes de les cames.



A qui pot afectar?

A qualsevol persona, encara que gaudeixi d'un bon estat de salut i practiqui esport de forma habitual. No obstant això, existeixen certs col·lectius amb més factors de risc:

- Persones grans.
- Dones embarassades.
- Persones obesos.
- Fumadors.

ESPECIAL VACANCES

- Dones que prenen anticonceptius orals.
- Persones que pateixen malalties cardiovasculars, així com aquelles que hagin patit episodis de trombosi.

Quan un vol té una durada superior a 4 hores, es recomanen una sèrie de mesures preventives:

- Moure les cames a intervals regulars, com a mínim una vegada cada hora.
- Estirar els braços i les cames en el propi seient.
- Realitzar algun exercici senzill, com per exemple aixecar la punta del peu de forma enèrgica i moure els dits durant uns segons, recolzant el taló a terra. Posteriorment, realitzar l'exercici a la inversa.
- Aixecar-se de tant en tant.
- No col·locar equipatge sota l'espai del seient davanter.
- No dormir en posicions incòmodes o amb les cames creuades.
- Vestir amb roba elàstica que faciliti la circulació.
- No ingerir fàrmacs hipnòtics ni inductors del son.
- Beure abundant líquid (aigua).
- Evitar les begudes alcohòliques.
- No prendre te ni cafè.
- Si no existeixen contraindicacions, prendre un comprimit d'aspirina abans d'iniciar el vol.

Què m'he d'endur a la farmaciola?

Tingues en compte la durada del viatge. Porta la teva medicació habitual en quantitat suficient.

- **Material de cura:** antisèptics tòpics, gases, benes, esparadrap, tisoires, pinces, termòmetre, xeringues d'un sol ús.
- Analgèsics / antitèrmics.
- Antiàcids.
- Antibiòtics.
- Antidiarreics.
- Laxants.
- Antifúngics tòpics.
- Antial·lèrgics / antihistamínics.
- Antiinflamatori d'ús tòpic i oral.
- Algun col·liri o bany ocular, sobretot en el cas de portar lents de contacte.
- Llàgrimes artificials.
- Crema de protecció solar.
- Repel·lent d'insectes. Mosquiteres, si cal.
- **Productes per a tractar l'aigua:** hipoclorit i/o tintura de iode al 2%. Preparats per a rehidratació oral. Medicació per a la prevenció del paludisme, si cal.



Per a una bona conservació dels medicaments, vigila on deixes la farmaciola. La humitat i la calor poden alterar l'estat del seu contingut.

El teu farmacèutic o metge t'aconsellaran sobre els medicaments més adients.

CENTRES DE VACUNACIÓ INTERNACIONALS

Servei de Sanitat Exterior

C. Bergara, 12, baixos - 08002 Barcelona

Tel: 93 302 11 56 - 93 302 09 81

Horari: dilluns a divendres de 9 a 14 h.

Centre d'Atenció Primària Drassanes. Unitat de Vacunacions Internacionals

Av. Drassanes, 17-21, planta baixa 08001 Barcelona

Tel: 93 443 05 07 - 93 329 44 95

Horari: Juny a Setembre: dilluns a divendres de 9 a 14 h i de 15 a 20 h.

Hospital de Bellvitge. Servei de Medicina Preventiva. Unitat d'Atenció al Viatger Antiga Escola d'Infermeria, 4a planta

C. Feixa Llarga, s/n

08907 L'Hospitalet de Llobregat

Tel: 93 260 76 30 (matí) - 93 260 76 40 (tarda)

Servei de Medicina Preventiva: 93 260 75 57

Horari: illuns a divendres de 9 a 14 h.

Juny i Juliol, de 9 a 14 i de 15 a 16,30 h.

Hospital Clínic i Provincial. Centre de Vacunació d'Adults

C. Rosselló, 163, 5a planta

Ed. de Consultes Externes

08036 Barcelona

Tel: 93 227 54 07

Horari: dilluns a divendres de 9 a 13 i de 14,30 a 16,30 h. Agost, de 9 a 14,30

NO OBLIDIS QUE:

Tot i haver tornat del viatge, cal continuar prenent alguna medicació (paludisme).

Algunes malalties tropicals no es manifesten immediatament i poden presentar-se mesos després de la tornada. En cas de qualsevol trastorn, caldrà que informis el teu metge del viatge fet en els darrers 12 mesos.

Artícle del:



Cirurgia Refractiva

Miopia, Hipermetropia i Astigmatisme



ICR

**Institut Català
de Retina**

CENTRE OFTALMOLÒGIC

Pau Alcover, 69 · 08017 Barcelona

Tel. : 93 254 79 23

www.institutcataladeretina.es

refractiva@institutcataladeretina.es

La tarifa actual de cirurgia refractiva per a un pacient privat és de 1.350€ per ull (224.621 pts.).

LA NOSTRA PROPOSTA PER ALS ASSEGURATS DE MUTUALITAT NTRA. SRA. DEL CARME ÉS LA SEGÜENT:

- **VISITA INFORMATIVA:** Serà gratuïta sense cap tipus de compromís.
- **ESTUDI PRE-OPERATORI, inclou:** Exploració oftalmològica completa, refracció amb i sense ciclopèjia, biometria, topografia corneal, paquimetria i altres proves que poden ésser necessàries en l'avaluació de cada cas.
Import: 90 € dos ulls (14.974 pts).
- **FORFAIT CIRURGIA REFRACTIVA, inclou:** Intervenció a la Clínica Teknon, Honoraris mèdics, Ajudantia i Possible reintervenció en cas necessari.
Import: 900 € per ull (149.747 pts).

URGÈNCIES OFTALMOLÒGIQUES 24 HORES amb presència física a:

ICR – SARRIÀ: Pau Alcover, 69 – 71 · Tel. Urgències: 93 418 72 27 · Barcelona

L'ESTRÈS I LES VACANCES

Pot semblar una paradoxa relacionar les vacances amb l'estrès, perquè és un període de l'any que es considera especialment relaxant i allunyat dels problemes.

Les vacances d'estiu m'agradaria comparar-les amb les de Nadal, en què es respira el deure de ser feliç, d'estar content, de ser familiar, de

ritme, d'espai, de temps o de relacions en la nostra vida que cal tenir molt present perquè pot generar sensacions contràries a les esperades.

Tendim a relacionar l'estrès només amb el tràfec diari de feina, amb el fet d'anar atabalats i a un ritme accelerat, feixuc, pesat, sense tenir en compte que aquest ritme ens omple, ens ocupa

Amb tot això, voldria dir-los que els psicoanalistes ens adonem de la gran dificultat que tenim les persones per aconseguir l'anhelada felicitat, desitjant allò que no tenim i amb la sensació sovint de què els altres gaudeixen d'una perfecció de la qual nosaltres estem mancats.

La dificultat rau a acceptar les pròpies



viatjar... La realitat, però, pot no ser així, i val la pena tenir-ho en compte per tal de no caure en la creença que als altres les coses els van millor que a nosaltres, que *ells són feliços i nosaltres no en sabem*. Aquest sentiment de frustració engendra mal humor, augment de les exigències i aparició d'estrès.

No és casualitat que durant l'estiu o el Nadal hi hagi un increment de consultes relacionades amb l'ansietat, les depressions o altres patiments psicològics.

Sí que és cert que vacances vol dir estar amb la família, viatjar... però això no garanteix expressament ni el benestar ni la felicitat. És un canvi de

i en ens arriba a satisfer. Diàriament anem programats, amb presses i, des que ens llevem, sabem el que hem de fer, situació que en el fons ens dóna tranquil·litat.

Així doncs, quan fem vacances, trenquem aquest ritme diari i no hi ha dubte que això és bo i pot anar-nos molt bé; però de la mateixa manera també pot ser estressant, perquè comporta un buit, un no saber què fer amb el temps. *Què fem, on anem i amb qui?*, són preguntes que poden arribar a aclaparar-nos. Les perspectives que ens havíem proposat per a aquests dies es van diluint i podem caure fàcilment altre cop en la roda del mal humor, de la queixa i de l'estrès.

limitacions, a estar conforme amb un mateix... és el complex *art de saber viure*.

Tot un repte a assolir.



Fina Jonch i Sampere
Psicòloga psicoanalista

ESPECIAL VACANCES

LA TARJA D'ASSISTÈNCIA EN VIATGE

S'acosten les vacances d'estiu i de ben segur que molts de vostès ja tenen pensat algun viatge...

Vagi on vagi, "La Mútua" estarà sempre al seu costat.

Recordi que si té contractada la pòlissa "La Mútua" Familiar (abans Serveis Complets) disposa d'una **assegurança d'assistència en viatge** que té validesa a tot el món i que li cobreix un ampli ventall de prestacions:

- ✓ Assistència mèdica i sanitària
- ✓ Repatriació o transport sanitari de ferits o malalts
- ✓ Desplaçament d'un familiar en cas d'hospitalització
- ✓ Enviament de documents a l'estranger
- ✓ Recerca, localització i enviament d'equipatges extravians
- ✓ Consulta o assessorament mèdic a distància

- ✓ Enviament de medicines a l'estranger
- ✓ Defensa de la responsabilitat penal a l'estranger
- ✓ Informació legal a l'estranger, etc.

Tots els mutualistes inscrits a "La Mútua" Familiar disposen d'una **tarja d'assistència en viatge** on hi consten els telèfons de contacte amb la companyia asseguradora i les dades que li permetran identificar-se com a mutualista, per tal d'obtenir les prestacions en cas de necessitar-ho. Posi la tarja al seu equipatge, no se n'oblidi!

Si vol informació addicional o li cal algun aclariment, no dubti a posar-se en contacte amb el Departament Comercial:

Tel. 93 860 0156

Bon viatge!



Activa
en prevenció



SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

ESPECIALITATS:

- SEGURETAT EN EL TREBALL
- HIGIENE INDUSTRIAL
- ERGONOMIA-PSICOSOCIOLOGIA APLICADA
- MEDICINA DEL TREBALL (VIGILÀNCIA DE LA SALUT)

ACTIVITATS PREVENTIVES:

- AVALUACIONS DE RISCOS LABORALS
- PLANIFICACIÓ DE L'ACTIVITAT PREVENTIVA
- SEGUIMENT I CONTROL DE LES MESURES PREVENTIVES
- INFORMACIÓ I FORMACIÓ ALS TREBALLADORS
- MESURES D'EMERGÈNCIA
- ASSESSORAMENT EN LA GESTIÓ DE LA PREVENCIÓ
- MEDICIONS D'HIGIENE INDUSTRIAL
- ESTUDIS ERGONÒMICS I PSICOSOCIALS

Pça Pau Casals, 3, 1r, 1a 08400 Granollers

Tels.: 93 879 69 28 - 56 77 . Fax: 93 870 49 69

www.activaprevencio.com
activa@activaprevencio.com

LA FIRA DE L'ASCENSIÓ

Del dijous 29 de maig al diumenge 1 de juny, va tenir lloc a Granollers la 53ena. Fira de l'Ascensió, una de les més importants que se celebren a Catalunya, amb molta afluència de públic, no només de Granollers i rodalies, sinó de tota la comarca, de les comarques veïnes i d'altres indrets més allunyats.

Aquesta fira, ubicada per segona vegada al parc firal de Granollers, als afores de la ciutat, és un exemple més del gran atractiu econòmic i comercial que té la capital del Vallès Oriental.

Aquesta any, però, la fira va tornar a ser organitzada íntegrament per



Moltes van ser les persones que van poder gaudir del servei gratuït de control de la pressió arterial, així com també van ser molts els socis mutualistes que ens van venir a saludar i als qui vam poder lliurar un exemplar de l'especial "El Vallès des de l'aire". També van ser moltes les persones que es van interessar pels productes asseguradors que ofereix "La Mútua", als qui vam poder informar exhaustivament sobre les nostres prestacions i, fins i tot en alguns casos, tramitar l'alta com a socis en aquell mateix moment.

D'altra banda, també vam aprofitar l'avinentsa de la Fira per a exposar visiblement la placa commemorativa del Premi a la innovació i al progrés en assegurances atorgat per la Generalitat de Catalunya a la nostra Mutualitat de Ntra. Sra. del Carme.

L'Ajuntament, amb una estratègia clarament continuïsta, en espera que es constitueixi un organisme autònom que sigui capaç de fer un replantejament i li doni a la Fira un aire renovat.

Com ja ve essent habitual, "La Mútua" va tornar a estar present en aquesta edició de la fira, amb un stand de notable dimensió i disseny acurat, situat a l'entrada del pavelló multisectorial, i que va comptar amb la participació activa d'un equip de professionals de la casa, que van fer que el nostre stand fos un lloc viu i dinàmic, on les relacions humanes foren les protagonistes.



EL MUTUALISTA CLAUDI ARIMANY

Nascut l'any 1956, Claudi Arimany va ser alumne a Barcelona de Salvador Gratacòs, abans de trobar altres mestres, entre els quals destaca Jean-Pierre Rampal, amb qui va cursar estudis a París a finals dels anys 70. L'orquestra, com diu ell mateix, "no correspon al seu temperament" i de retorn a Espanya, comença una carrera com a solista i amb música de cambra. Després d'enregistrar el seu primer disc l'any 1985 d'algunes sonates dels alumnes de Bach, el seu repertori discogràfic ha anat creixent.

Alumne predilecte de Jean-Pierre Rampal, amb qui ha compartit

escenaris al llarg de més de deu anys, Claudi Arimany és un dels flautistes nacionals de major projecció internacional. Ha actuat sempre com a solista i convidat per les més prestigioses orquestres en alguns dels auditoris més importants del món, com el Carnegie Hall de Nova York, el Holliwood Bowl de Los Angeles o el teatre dels Camps Elisis de París i ha realitzat diverses gires per Àsia, Europa i Amèrica.

És membre del tribunal del "Concurs International de Flute J.P.Rampal" que se celebra a París i, des de fa molts anys, és professor titular del Conservatori de Música Josep M^a Riera de Granollers.

Claudi Arimany utilitza en els seus concerts l'emblemàtica flauta d'or W.S. Waynes de J.P. Rampal.

A quina edat va començar a tocar la flauta?

Cap els 13 o 14 anys. Vaig començar amb el jazz, el pop, etc. i amb uns amics vàrem enregistrar uns disc de jazz. Tinc molts bons records d'aquella època...

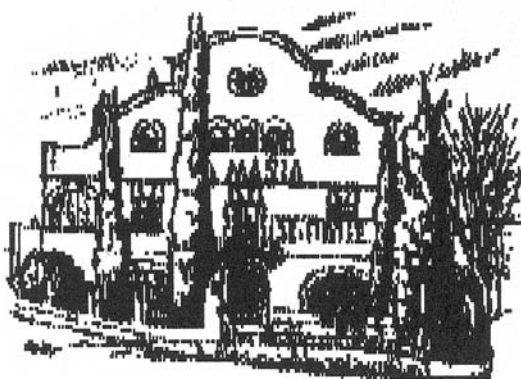
L'interès per la música clàssica li va venir de petit?

Al contrari, em va venir de més gran i de cop. Vaig fer, de la flauta, el meu instrument un any després d'haver assistit al Palau de la Música de Barcelona a un concert de Salvador Gratacòs i Jean-Pierre Rampal. Era un programa amb dues flautes i clavicèmbal i encara ara en recordo el repertori. No podia creure que fos possible fer aquella música amb una flauta. Allà va néixer la meva passió per aquest instrument i la música clàssica. És un record que sempre ha quedat gravat a la meva memòria. L'experiència d'aquest concert va canviar el meu esperit i va encaminar la meva dedicació a la música clàssica.

"La importància de la música està en l'esperit, no en les notes"

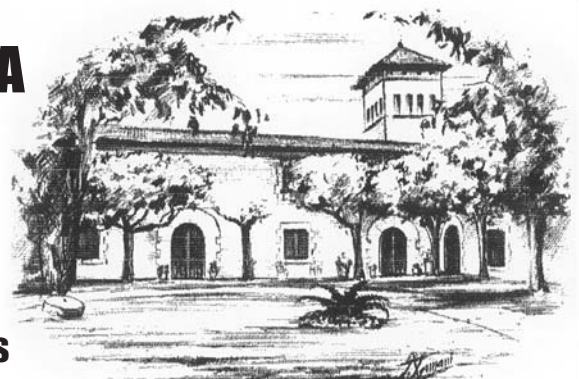
Quan va començar a ensenyar a Granollers?

Molt aviat. Quan encara estava estudiant a París, venia dos o tres cops al mes per donar classes al conservatori de la meua ciutat. En aquell moment, començava a haver-hi bastants alumnes i vaig arribar a tenir un bon nombre d'estudiants. Gairebé tots han esdevingut professionals i me'n sento molt orgullós.



LA MASIA I CA N'ILLA
RESTAURANTS

Tel. 93 843 00 02
08480 L'Atmetlla del Vallès



ENTREVISTA

Què va suposar la figura de Jean-Pierre Rampal en la seva carrera artística i musical?

Vàrem intervenir junts en molts concerts i això em va permetre aprendre moltíssim. M'ajudà a madurar des del punt de vista artístic, però també humanament. Era una persona que gaudia cada moment de la vida, generós i intel·ligent. Fins i tot, quan ja era gran, era capaç d'emocionar-se tocant una peça de Mozart, tot i haver-la interpretat centenars de vegades. Recordo que, amb 78 anys, acabava concerts amb els ulls humits.

***Quina és l'empremta que
Claudi Arimany vol deixar en
la flauta?***

La flauta ha canviat molt en els últims anys. Jo crec que hi ha un cert desconcert en aquest moment entre els flautistes. Crec que s'ha perdut una mica la guia. A mi m'agradaria que es

conservés una manera de tocar, un tipus de sonoritat, que avui està canviant. Avui es busca un so fort i afinat. Per a mi, en canvi, la flauta és un instrument delicat i càlid, qualitats que s'estan perdent.

Quants discs ha enregistrat fins ara?

De moment, n'he gravats 27 per a diferents companyies discogràfiques: Sony Classical, Novalis, Delos, etc.

Quins reptes té encara davant seu?

Tocar millor. Mai no s'arriba al nivell que un voldria. Vull fer de la flauta un instrument més personal.

Finalment, quins projectes discogràfics té per al futur?

He anat fa poc a París per presentar l'últim disc de Rampal, amb obres per

a flauta i trio de corda. Més endavant, hi haurà un altre disc gravat amb anterioritat, també amb Rampal i música de Devienne. I, quant a futures gravacions, tinc previst un disc amb obres de Mozart.

*“Claudi Arimany
posseeix un so bellíssim
i una resplendent
personalitat com a
intèrpret. Va tocar a
la Boston Symphony
Hall amb autèntica
passió i grandesa”*

The Boston Globe, USA
Richard Dvor, febrer 99

RAMCON SA

*Neteja i manteniment
d'edificis i locals
Netejes generals
Neteja de façanes i vidres
Serveis d'alçada
Netejes especials*

 $\alpha\beta$

EMPRESA GUARDONADA PER:
LA CAMBRA DE COMERÇ, NAVEGACIÓ
I INDÚSTRIA DE BARCELONA

ANYS 1993 - 1995

C/. Dos de Maig, 66-68 - 08100 Mollet del Vallès (Barcelona)
Tel.: 93-579.64.50 - Fax.: 93-570.20.32
e-mail: ramcon@ramcon.es - web: www.ramcon.es

Condicions especials pels associats
de la "Mutualitat Ntra. Sra. del Carme"



El món està
ple de fotografies.
Quin marc
hi posaràs?

Cottet
ÒPTICS

Anselm Clavé, 37 GRANOLLERS

BARCELONA • Aeroport • Badalona • Granollers • Manresa • Mataró • Mollet • Sabadell
Sant Cugat • Terrassa • Vic • **GIRONA** • Figueres • **MADRID** • **PALMA DE MALLORCA** • Tortosa

i **Tel. 902 44 66 44**
w w w . c o t t e t . e s

CENTRE RECONeixEMENTS MÈDICS

Com molts de vostès ja deuen saber, a “La Mútua”, hi ha un Centre Oficial de Reconeixements Mèdics, on se certifica l'informe mèdic necessari per a l'obtenció de diferents tipus de permisos. Aquest servei va posar-se en funcionament l'any 1985 i està obert al públic en general. El metge responsable és el Dr. Lluís Corbera.

Volem aprofitar aquesta publicació per informar tots els nostres mutualistes dels serveis que ofereix aquest centre i dels requisits necessaris per a cada certificat.

✓ Certificats per a l'obtenció o pròrroga de tots els **PERMISOS DE CONDUIR I D'ARMES**

El propi Centre de Reconeixements facilita l'imprès.

Cal portar:

- DNI
- Carnet que ha caducat (en cas de renovació)
- Fotografia mida *carnet*

Cal tenir en compte que el Centre necessita una fotografia per a l'informe i l'organisme oficial que farà el tràmit (Trànsit, ...) els demanarà dues fotografies més, i és imprescindible que siguin iguals a la que consti a l'informe.

✓ Certificats oficials per a **PERMISOS DE RESIDÈNCIA, TÍTOLS NÀUTICS, ACTIVITATS ESPORTIVES, OPOSICIONS, TREBALL**

Cal portar al centre un certificat mèdic oficial, que s'adquireix a l'estanc.

✓ Informes per a **SEGURETAT PRIVADA**

El propi Centre de Reconeixements facilita l'imprès.

Cal portar una fotografia mida carnet.

✓ Informes per a **TINENÇA D'ANIMALS PERILLOsos**

El propi Centre de Reconeixements facilita l'imprès.

Cal portar una fotografia mida carnet.



HORARI: dimarts, dimecres i dijous, de 17.00 h. a 20.00 h.; divendres, de 17.30 h. a 20.30 h.

LLOC: 5ª planta de “La Mútua”

Els **HONORARIS** per a l'emissió dels corresponents informes varien entre els 20€ i els 35€.

No cal demanar hora prèviament.

FERRETERIA
100 ANYS
canal
1901-2001
I ELECTRODOMÈSTICS

expert



Aquest estiu no passeu calor!

Instal·leu el vostre aire condicionat
i pagueu en 15 terminis sense interessos

Pl. Maluquer i Salvador, 9 - 08400 Granollers
Tels. 93 879 53 50 / 93 879 50 86 - Fax 93 879 03 05
canal@cadena88.com - fcanal@retemai.es - www.ferreteriacanal.com

Panasonic

FUJITSU

**MITSUBISHI
ELECTRIC**

INCORPORACIÓ DEL NOU CAP DEL DEPARTAMENT COMERCIAL

Josep Toll, de 43 anys i llicenciat en Filosofia, des del passat mes de maig està al capdavant de la direcció comercial de "La Mútua". És un bon coneixedor del món de les assegurances, ja que aporta una experiència d'onze anys al RACC, primer al front de la delegació de Granollers i més tard com a director territorial. Anteriorment, però, amb vint-i-dos anys va iniciar-se com a professor a l'Escola Sant Gervasi de Mollet i, dos anys més tard, ja formava part de l'equip directiu, participant activament en la projecció d'aquest centre, que ha arribat a assolir un nivell de prestigi notable. Posteriorment també va assumir la responsabilitat de la formació dels voluntaris de la Subseu Olímpica de Mollet. Molt arrelat a la nostra comarca, ha vist en la nostra entitat la possibilitat de poder contribuir positivament en un projecte engrescador, proper i ambiciós.



Director de "La Mútua"

GRANOLLERS:

Centraleta i petició d'hores:
93 870 80 99

Servei d'Urgències 24h.:
93 860 01 55

Comercial:
93 860 01 56

Laboratori:
93 860 01 57

Administració:
93 860 01 58

Atenció al Mutualista:
93 870 80 99

Admissions i Prestacions:
93 870 80 99

Fax: 93 879 04 77
e-mail: mutua@mutua.org

CALDES DE MONTBUI:
93 865 35 04

SANT CELONI:
93 867 45 06

•Durant el mes de juny hem enviat a tots els mutualistes i als seus beneficiaris la nova tarja sanitària de "La Mútua".

Els recordem que, a partir d'ara, aquesta tarja serà imprescindible per a poder accedir als serveis de l'entitat.

Així mateix, val a dir que cada tarja té un color diferent, segons la modalitat contractada:



"La Mútua" ambulatoria:
color blanc



"La Mútua" quirúrgica:
color verd



"La Mútua" familiar: color blau



"La Mútua" total: color platejat



Recordin que "La Mútua" ha pactat un acord de col·laboració amb l'Òptica Cottet de Granollers, a través del qual **els mutualistes poden beneficiar-se d'uns descomptes especials** en la compra de material i altres serveis en aquest reconegut establiment.

- ✓ Graduació de la vista, test de baixa visió i de pressió ocular, **sense càrrec**
- ✓ Adaptació d'audífons i lents de contacte, **sense càrrec**
- ✓ Ulleres de sol i esport, **10% dte**
- ✓ Ulleres graduades, **15% dte**
- ✓ Audífons, **10% dte**
- ✓ Instrumental òptic, **10% dte**

Ara li serà més fàcil identificar-se com a soci de "La Mútua", mostrant la seva tarja sanitària

- Al llarg d'aquests últims mesos, "La Mútua" ha servit en diverses ocasions de plató televisiu per al rodatge de la sèrie **16 dobles**, la coneguda comèdia sentimental que s'emet cada dimecres al vespre per TV3. Les escenes es van rodar a la segona planta, on hi ha la clínica, i varen participar-hi diversos actors i actrius coneguts, junt amb alguns figurants.



- Si vol enviar-nos algun article, si desitja contractar publicitat o si vol donar-nos l'opinió sobre la publicació, pot posar-se en contacte amb nosaltres a través:

Fax: 93 879 04 77
e-mail: rarimany@mutua.org
Telèfon: 93 870 80 99
 o personalment al **Departament d'Atenció al Client**

- Els dies 18 i 25 de juny, Expansión TV, de Via Digital, va emetre un programa especial dedicat a la Sanitat Privada a Espanya, *Empresas en Expansión*, i en el qual "La Mútua" va ser-ne un dels seus principals protagonistes.
- El passat mes de maig, als quiròfans de "La Mútua", es va practicar una operació poc habitual: una pròtesi de genoll a les dues cames en la mateixa intervenció. El metge responsable va ser-ne el Dr. Emili Moragas, Cap del Servei de Traumatologia i la intervenció va durar quasi sis hores. La pacient, que viu en una missió religiosa al Camerún, va venir expressament per resoldre aquest problema traumatològic. Com que no li resultava gens fàcil fer un altre viatge per a operar un segon genoll, es va decidir actuar com s'ha descrit. Tot va anar bé i la pacient es recupera amb normalitat, esperant poder tornar al continent africà el mes de setembre.

INCORPORACIONS NOUS METGES

- Des de l'1 de gener, la consulta de **PODOLOGIA** va a càrrec d'un nou professional:



El procediment per poder visitar-se en aquesta especialitat és el mateix d'abans:

1. El pacient truca a la consulta del podòleg per demanar hora.
2. A la recepció de "La Mútua", se li entrega l'autorització que haurà de dur el dia de la visita.

Aprofitem aquesta publicació per recordar que la cobertura en podologia és de tres sessions l'any per a tots els socis que tinguin La Mútua Familiar (abans Serveis Complets).

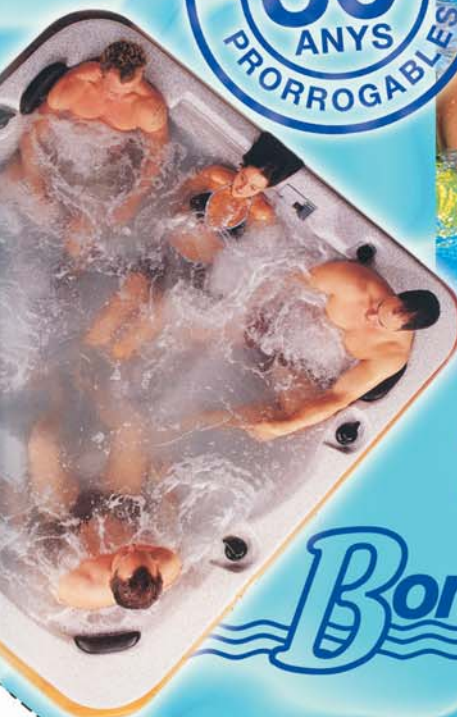
- A principi d'any es va incorporar la **Dra. Fátima del Molino Sanz** com a metge especialista de **MEDICINA INTERNA**. Visita els dilluns, dimecres i dijous de 17'00 a 20'00 h.
- La **Dra. Carolina Moragues Farràs** amplia l'atenció a la consulta de **MEDICINA GENERAL**, visitant els dimecres i els divendres, de 8.30 a 10.30 h.



la piscina per aquest estiu

Bonmar[®]

piscines



- 30 anys d'experiència
- Construcció en 7 dies
- Servei postvenda servi-ràpid
- Cobertura exclusiva "extragarantia"



Bonmar[®] spas

Un punt de trobada de relaxació i diversió per a tota la seva família...

- Massatge terapèutic • Massatge personalitzat
- Aromateràpia • Hidroteràpia
- Il·luminació • Economia de consum

...perquè vosté es mereix el millor

Bonmar[®]

902 345 545
www.piscinasbonmar.com

Desitjo rebre gratuïtament un catàleg complet de la línia de piscines Bonmar

Nom _____
 Carrer _____
 Població _____
 C. Postal _____
 Població de la instal·lació _____
 Telèfon _____ 2º Tel. _____

Renovem la seva piscina, garantint total estanqueïtat mitjançant el sistema ALKORPLAN. Amb la garantia Solvay.

