

NOVA OFICINA COMERCIAL A GRANOLLERS



**ASSEMBLEA
GENERAL DE
SOCIS
PÀG. 4-5**

**ENTREVISTA
A JOSEP
LOBACO
PÀG. 10-11**

**AGÈNCIA
VINCULADA
PÀG. 18**



Especialitats del CEMAV:

Cardiologia
Cirurgia Estètica i Plàstica
Cirurgia General i Digestiva
Diagnòstic per la Imatge
Fisioteràpia
Medicina Estètica
Odontologia
Oftalmologia
Osteopatia
Podologia
Psicologia
Traumatologia

Carrer Agustí Vinyamata, 7-9-11

08402 Granollers

T. 936 934 455

www.cemav.cat



ACTUALITZACIÓ DADES PERSONALS:

Des de Mútua de Granollers estem actualitzant les dades personals dels nostres mutualistes amb la finalitat de facilitar i millorar les comunicacions amb els socis de l'entitat.

Si heu d'actualitzar les vostres dades podeu adreçar-vos al Servei d'Atenció al Mutualista enviant un correu a malvarez@mutua.org.

D'altra banda, des de La Mútua tenim cura del Medi Ambient aplicant polítiques d'estalvi de paper i tinta que ens garanteixen una millor sostenibilitat del nostre ecosistema. Per aquest motiu volem potenciar les comunicacions a través del correu electrònic i enviaments de newsletters sempre que sigui possible.

SUMARI

Pàg. 3

Editorial
Dr. Josep Rius

Pàg. 4-5

Assemblea
general de socis

Pàg. 6-7

Convenis i
col·laboracions

Pàg. 8

Renovació
de primes

Pàg. 9

Nova oficina
comercial
de Granollers

Pàg. 10-11

Entrevista
a Josep
Lobaco

Pàg. 12

Somriures
que curen

Pàg. 13

Novetats:

- Nova ressonància magnètica
- Obres servei d'oftalmologia

Pàg. 14

Consells
mèdics

Pàg. 15

Article
Espai Wellnes

Pàg. 16

Actualitat:

- Nous Professionals
- Jubliació Dr. Suriol

Pàg. 17

Servei de
fisioteràpia

Pàg. 18

Agència Vinculada
Servei UTRAM

Pàg. 19

Premi Concurs
de dibuix 2023

EDITORIAL



Benvolgudes sòcies i socis,

Ens plau fer-vos arribar la nostra revista que inclou, entre altres notícies, la celebració de l'Assemblea general ordinària, la inauguració d'una oficina comercial al centre de Granollers, els convenis i col·laboracions que hem fet i la renovació de les primes.

L'Assemblea, que és l'òrgan sobirà de la mutualitat, es va fer a l'auditori del Cemav per darrera vegada d'acord amb la política d'optimització d'espais i de millora de les instal·lacions i, a banda dels aspectes econòmics i socials, va incloure la presentació del mapa estratègic que dibuixa les grans línies d'actuació dels anys vinents: Clínica privada de cirurgia programada, asseguradora de proximitat i serveis complementaris al voltant de la prestació assistencial i asseguradora.

L'auditori del Cemav allotja a hores d'ara una nova RMN que, ateses les seves característiques, és única a la zona i amplia la capacitat de control i detecció de patologies.

Apropar el servei als nostres assegurats ha estat sempre un dels nostres objectius. De tal manera que l'ampliació i millora any rere any de les nostres instal·lacions i del nostre quadre mèdic ens ha permès posicionar-nos com una asseguradora d'arrelament local amb serveis assistencials de qualitat arreu de Catalunya.

La nostra Mútua ha forjat el seu present des de la idea de la mutualització del risc, més concretament i bàsica, del risc d'emmalaltir. Fer l'atenció mèdica en centres propis ens ha permès gestionar el servei i millorar-lo.

Això no obstant, la voluntat unívoca de ser i de prestar també altres serveis asseguradors, més enllà dels de salut, ens empeny a treballar a la recerca de solucions que ens permetin ampliar l'oferta asseguradora i la creació d'una agència vinculada pròpia n'és la seva conseqüència. Aquest esforç comercial amplia el nostre ventall de serveis més enllà dels de la salut i, d'acord amb això, es presenta en un espai diferent del de la Clínica del Carme.

En aquest aspecte, el nou espai mutual ubicat al centre de Granollers ens ha de permetre ampliar la capacitat de fer-nos conèixer i d'informar als nostres associats i al públic en general de tot el que la mutualitat els pot oferir.

Ens ocupa i preocupa la salut. Tenir cura de les persones és la nostra raó de ser i farem el que calgui per continuar oferint-vos un servei diferencial i de qualitat.

Que pugueu gaudir d'un espai de certesa i confiança mútua, en un entorn com l'actual, de canvis constants i creixents incerteses és el nostre objectiu. Només així serem capaços de continuar fent-nos dignes de la vostra confiança.

Aprofito l'avinentesa per desitjar-vos un molt bon Nadal i, a poder ser, un 2024 ple de salut!
Moltes gràcies.

Josep Rius
Director General



ASSEMBLEA GENERAL DE SOCIS 2023



Enguany Mútua de Granollers va celebrar la seva Assemblea General per darrer cop a la sala d'actes del Cemav. I és que, tal com va explicar el seu president Jaume Bages, aquesta sala es reconverteix per acollir un nou aparell de ressonància magnètica que ha de servir per donar una millor atenció i servei als socis de l'entitat.

En el balanç de l'activitat presentat a l'Assemblea es van presentar les xifres de l'exercici que donen un benefici net de 551.000 €. Aquesta dada suposa l'acompliment del pressupot aprovat i és la conseqüència directa de l'increment de la sinistralitat durant el 2022.

L'augment de l'ús dels serveis per part dels socis no serà traslladat íntegrament a les quotes segons va manifestar Jaume Bages, "les tarifes han pujat molt per sota de l'increment de l'IPC" i es continuen aplicant els descomptes a les pòlisses de la gent gran.

L'estratègia de l'entitat situa l'increment del nombre d'assegurats com un dels eixos principals. En aquest sentit, La Mútua ha obert un espai destinat a nova oficina comercial al centre de Granollers per a la captació de nous socis.

ENS PREOCUPA I ENS OCUPA LA SALUT DE LES PERSONES

La trobada anual amb els socis de l'entitat també és una bona ocasió per a compartir els objectius de l'entitat en tots els seus àmbits.

El model de gestió de La Mútua està orientat a la millora contínua dels serveis, la sostenibilitat, la innovació i la qualitat en l'atenció a les persones. La preocupació i l'ocupació de l'entitat és el benestar de les persones, tractant sempre d'oferir uns serveis adaptats a les seves necessitats.

En aquest sentit, a banda de les inversions en millores a les instal·lacions i la incorporació de nous professionals a la Clínica del Carme, cal destacar el projecte del Cediv amb la incorporació de la nova màquina de ressonància magnètica que representa una millora significativa pels socis sobretot pel que fa a la reducció de llistes d'espera i la prestació del servei de proximitat.

LES XIFRES

Les dades derivades de l'evolució del creixement econòmic global de l'exercici 2022 confirmen la tendència de la desacceleració de l'activitat en l'àmbit mundial a causa dels efectes que han provocat les pujades dels preus sobretot a escala energètica i de subministraments arrel també de la Guerra d'Ucraïna que afecta sobretot l'àmbit de l'Eurozona. L'economia del nostre país ha experimentat un creixement del 5,5% en aquest període tot i que hi ha un important augment de la inflació.

Tot i les xifres de l'entorn, el creixement del sector assegurador ha experimentat un creixement general del 4,64%

en volum de primes durant l'exercici, fet que en la mida pertinent també ha experimentat Mútua de Granollers.

La cap financera de l'entitat, va centrar la seva exposició de les dades de Mútua de Granollers durant el darrer exercici en explicar les variacions de les primes, els efectes de la congelació de les tarifes així com l'impacte dels canvis de quota produïts pels salts de trams d'edat i els descomptes de fidelitat que es van mantenir al mateix nivell que anteriors exercicis.

VALORACIÓ DE L'EXERCICI 2022

Exercici
2022



747.528,55€

Fons
Propis



17.430.763,67€

Pel que fa al grup d'empreses, les dades també confirmen un bon creixement i reafirmen l'encert de La Mútua en la inversió de la construcció del Cemav, que en xifres econòmiques millora els resultats de totes les empreses participades ubicades en aquest centre.

Un any més es pot confirmar la bona salut econòmica de l'entitat i les seves empreses participades.



CONVENIS I COL·LABORACIONS MÚTUA DE GRANOLLERS:



La Mútua destaca la seva activitat al territori, a través de diversos convenis i col·laboracions amb altres entitats i clubs de la seva àrea d'influència creant sinergies que ens ajudin a enriquir les propostes col·lectives destinades a la salut i el benestar de les persones.

En aquest sentit, són molt diversos els projectes als quals La Mútua dona suport durant l'any amb l'organització de diferents esdeveniments i a través d'aportacions en les diferents propostes de les nostres entitats locals, així s'han renovat els acords amb:

- **El Xiprer**
- **Teatre Auditori de Granollers**
- **Fundació Vallès Oriental**
- **OncoVallès**

Destaca també el patrocini de la nostra entitat a la Caminada dels Jocs Special Olympics celebrada aquest 2023 a Granollers. S'hi van aplegar 1.500 esportistes de 10 països, amb un ampli equip tècnic i d'entrenadors. Els voluntaris de les 14 disciplines dels Jocs van arribar a ser 600 persones.

Aquest esdeveniment, organitzat per la Federació Catalana d'esports per persones amb Discapacitat Intel·lectual (ACELL), Special Olympics Catalunya i l'Ajuntament de Granollers amb el patrocini de Mútua de Granollers, té l'objectiu de promoure la igualtat i la inclusió d'aquest sector.

D'altra banda, enguany hem estat presents en els actes esportius, culturals i empresarials de la comarca del Vallès Oriental, en els que hem pogut representar la vessant més solidària de la nostra l'entitat.



Mitja Marató de Granollers



Patrocini BMG



Patrocinadors de La Mitja Marató de Granollers



Patrocini CNG 25 aniversari



Presentació El Tast de la Mitja



Patrocini FM Blancs i Blaus



Col.laboració Special Olímpics



Patrocini Arrossada FM Granollers



Renovació Patrocini CF Les Franqueses



Sopar Solidari AGORA

RENOVACIÓ DE PRIMES 2024

Com ja saben els socis de l'entitat, els darrers anys la inflació ha impactat fortament en l'economia general i, en la familiar, particularment. Això no obstant, La Mútua ha fet esforços per tal de no traslladar tot aquest increment a les quotes de les assegurances i continuar millorant els serveis, les instal·lacions i ampliant el quadre mèdic.

Per a aquest pròxim 2024 s'han revisat les primes amb l'objectiu d'ajustar-les sota els criteris tècnics de sinistralitat i d'inflació actuals. És per això que, a partir del mes de gener s'aplicaran les tarifes amb un increment per sota de l'IPC anual.

Tots els socis de l'entitat han rebut per carta la notificació respecte a la pujada que experimentarà la seva quota

segons quina sigui la pòlissa que tinguin contractada amb La Mútua, així com aquells contractes que enguany experimentin un salt de tram d'edat.

Aquest increment ens ha de permetre continuar treballant per oferir la millor assistència, posar en marxa noves iniciatives i treballar per a evolucionar les nostres pòlisses de salut.

Tots els socis que ho necessitin poden demanar informació sobre la seva pòlissa al Centre d'Atenció al Mutualista, telèfon **93 860 01 56** o a l'adreça de correu electrònic:

comercial@mutua.org

: : : : : PÒLISSES AMB TRAMS D'EDAT : : : : :

La Mútua Familiar

- De 0 a 15 anys
- De 16 a 31 anys
- De 32 a 47 anys
- De 48 a 54 anys
- De 55 a 59 anys
- De 60 a 64 anys
- De 65 a 69 anys
- De 70 a 74 anys
- De 75 a 79 anys
- Més de 80 anys

La Mútua Assistència

- De 0 a 13 anys
- De 14 a 25 anys
- De 26 a 44 anys
- De 45 a 55 anys
- De 56 a 59 anys
- De 60 a 65 anys
- Més de 66 anys

La Mútua Òptima

- De 0 a 15 anys
- De 16 a 31 anys
- De 32 a 47 anys
- De 48 a 63 anys
- De 64 a 74 anys
- Més de 75 anys

La Mútua Dental

- De 0 a 8 anys
- Més de 9 anys

INVERSIONS REALITZADES A L'EDIFICI DE LA CLÍNICA DEL CARME

Durant aquest exercici, s'han dut a terme diferents inversions a la seu de La Mútua, situada a l'edifici de la Clínica del Carme. Aquestes millores que s'efectuen anualment contribueixen a mantenir en bon estat les nostres instal·lacions, així com a oferir un millor servei i benestar a tots els socis que ens visiten.

Llistat d'inversions realitzades durant 2023:

- ✓ Instal·lació de plaques solars de 21kWn
- ✓ Instal·lació de doble finestra a totes les plantes de la Clínica
- ✓ Canvi de sostres i il·luminació de les sales d'espera
- ✓ Instal·lació de bombes i circuit de calefacció i refrigeració a l'ala dreta de la 3 planta
- ✓ Compra d'una rentadora industrial
- ✓ Compra d'una manta elèctrica per quiròfan
- ✓ Adquisició de 2 monitors d'anestèsia per control de constants a quiròfan
- ✓ Adquisició d'un nou aparell de magnetoteràpia i un aparell d'ultrasò pel servei de Fisioteràpia
- ✓ Compra d'Ecògraf amb Doppler per angiologia.
- ✓ Compra de Microscopi per otorrinolaringologia.
- ✓ Adquisició de Colonoscopi per ginecologia.

El total de les inversions realitzades durant aquest passat exercici supera els **250.000 €**

INAUGURADA LA NOVA OFICINA COMERCIAL DE GRANOLLERS

Amb la intenció d'apropar l'entitat a tots els usuaris i responent a l'estratègia de captació de nous socis el passat 6 de juliol es va inaugurar la nova oficina comercial de Mútua de Granollers, situada a la cèntrica Plaça de les Olles.

L'acte va comptar amb l'actuació del trio musical de la comarca, Les Divinas que van amenitzar la tarda amb el seu repertori musical, d'altra banda, tots els assistents van poder gaudir d'una activitat familiar amb globoflexia i van poder brindar amb un copa de cava.

A les noves instal·lacions de l'entitat s'informarà sobre tots els productes asseguradors que comercialitza l'entitat, a més els socis podran contractar l'ampliació de cobertures o pòlisses complementàries i sempre amb l'assessorament personalitzat de l'equip del servei comercial de La Mútua.

L'oficina estarà oberta al públic de dilluns a dissabte en horari de matí i tarda per facilitar-ne l'accés a tots els interessats.



ENTREVISTA A JOSEP LOBACO GERENT DEL CEDIV



Expliqui'ns qu   és el Cediv ?

  s un centre de diagnòstic per la imatge que està ubicat al CEMAV i que ofereix la major part de les proves complementàries radiològiques a nivell ambulatori que es poden fer.

Quins serveis ofereix el centre per als usuaris en general?

Disposem de maquinària actualitzada, equipada amb tecnologia que permet obtenir imatges radiològiques utilitzant la menor radiació possible.

Realitzem qualsevol tipus de radiografia, proves radiològiques amb contrast com una histerosalpingografia, densitometries, mamografies per tomo síntesi, ecografies

de qualsevol part del cos; TC cranial, toràcic-abdominal, múscul-esquelètic, de columna, RM de tot tipus de qualsevol estructura del cos i també fem punxions de tiroides, biòpsies de mama i artrografies per TC o per RM de les articulacions de l'espatlla, maluc i canell. També podem fer colonoscòpia per TC.

I tots els resultats els podem entregar en format digital, amb accés online a l'informe i a les imatges radiològiques, sense necessitat de paper ni CD o DVD.

Quins professionals conformen l'equip del Cediv?

El centre està format per diferents especialistes multidisciplinaris, Metges Radi  legs, Tècnics superiors en imatge pel diagnòstic (T.S.I.D.), Informàtics i personal administratiu.



Des dels seus inicis a Granollers quines millores ha implementat el Cediv?

Cediv ha apostat per renovar l'equipament amb aparells d'última generació per tal de millorar les proves radiològiques utilitzant la menor radiació possible i buscant el màxim confort del pacient, això s'ha fet també amb la darrera incorporació de la RM que obté imatges de gran qualitat en el menor temps possible i en un entorn menys claustrofòbic pel pacient

Tot i aquesta nova RM ha sigut la nostra última incorporació, en els dos darrers anys hem incorporat un mamògraf nou amb tomo síntesi, que millora notablement la qualitat de les imatges, i un nou TAC de 64 corones que facilita el diagnòstic pels radiòlegs, reduint la radiació rebuda.

La nova màquina de ressonància magnètica adquirida recentment quins avantatges suposa pels usuaris?

Es tracta d'un aparell de ressonància magnètica (RM), d' 1,5 Teslas de Siemens està equipada amb l'última

tecnologia que permet obtenir imatges de molt bona resolució i qualitat, això en menys temps que amb altres RM i en un entorn que genera menys sensació de claustrofòbia, al ser el lloc on es posa el pacient més gran, més il·luminat, amb una sala d'exploració ambientada per ser més confortable.

Tenen previstes altres novetats en els propers anys? Quines?

El futur del diagnòstic per la imatge anirà del braç de la Intel·ligència Artificial, que actualment ja és una realitat. En aquest sentit Cediv està valorant la incorporació de la IA en les proves de cribratge de mama com ajuda al diagnòstic del radiòleg.

Per acabar, al seu parer què va suposar la incorporació del Cediv per als socis de l'entitat?

Va ser facilitar l'accés del soci de la Mútua a l'última tecnologia en el diagnòstic per la imatge, sense la necessitat d'haver de sortir de Granollers.



CAMPANYA SOLIDÀRIA "SOMRIURES QUE CUREN"



"Somriures que Curen" recapta 10.293,82 €

Les accions destinades a recaptar diners a través de la campanya solidària de La Mútua han tingut un cop més molt bona acollida i un gran suport per part dels socis de l'entitat, que han col·laborat amb la compra de les "Perles de xocolata solidàries" i les participacions de loteria de Nadal.

Tots els diners recollits durant l'any, aniran destinats a la Fundació Josep Carreras per la lluita contra la Leucèmia Infantil.

A principis del mes de novembre, es va fer l'acte de lliurament del taló amb el total recaptat en un acte al què va assistir el director general de la Fundació Josep Carreras, el Sr. Toni Garcia, mentre que per part de la nostra entitat va fer l'entrega dels diners el nostre director general, el Sr. Josep Rius.

El total de diners recaptats han estat 10.293,82 € que aniran destinats a les accions per a la lluita contra la Leucèmia Infantil que du a terme la Fundació Josep Carreras.

Actualment, la Fundació té obertes diferents línies d'investigació, els equips de recerca estan desenvolupant grans avenços per tractar amb èxit, fins i tot, els tipus menys freqüents de la malaltia que afecten inclús els lactants. Aquest fet permet a les famílies afectades mantenir l'esperança i lluitar amb tota l'energia mentre s'investiguen les possibles cures que millorin el pronòstic dels afectats.

Qualsevol soci que vulgui continuar col·laborant amb la Fundació Josep Carreras pot fer-ho a través de la pàgina web www.fcarreras.org o per mail a participa@fcarreras.es o bé trucant al 934 145 566



NOVETATS: NOVA RESSONÀNCIA MAGNÈTICA



Des del passat mes d'octubre ja es pot gaudir de la nova màquina de ressonància magnètica adquirida per la societat del CEDIV, Centre de Diagnòstic per a la Imatge del Vallès Oriental, que s'ha instal·lat a l'antiga sala d'actes del CEMAV, on darrerament s'hi han efectuat les obres de recondicionament dels espais.

El nou aparell que pesa unes 7 tones, s'afegeix a l'oferta de serveis de la que ja disposa el CEDIV. Això permetrà realitzar proves més precises i ràpides, ja que la màquina disposa d'un software que redueix a la meitat el temps de la prova, d'altra banda, les dimensions de la ressonància magnètica, així com l'espai de les instal·lacions evitaran la sensació de claustrofòbia que pateixen alguns pacients.

Des dels seus inicis, el Centre de Diagnòstic per a la Imatge del Vallès Oriental, ha ampliat contínuament la seva tecnologia i els serveis per tal de donar resposta immediata i de qualitat a totes les peticions dels usuaris. Amb aquesta nova adquisició es volen evitar les cues i llistes d'espera, millorant així la qualitat del servei pels socis de l'entitat.

Per a aquesta millora, s'ha fet una inversió d'1,25 milions d'euros.



OBRES SERVEI D'OFTALMOLOGIA DEL CEMAV

L'Edifici del Cemav és un espai de salut on s'hi produeixen millores de forma continuada per donar una oferta ajustada a les necessitats dels socis i els usuaris.

En aquesta conjuntura, cal destacar la rehabilitació que s'ha dut a terme darrerament als consultors de Cemav Oftalmologia.

Aquests servei ha actualitzat el seu espai així com el seu aparellatge d'última generació per donar una atenció més exhaustiva i amb la màxima precisió a tots els pacients del centre.





CONSELLS MÈDICS



SOMRIU AMB CONFIANÇA: Els avantatges de les carilles i l'emblanquiment dental

A Cemav Dental, entenem la importància de tenir un somriure radiant i com pot afectar positivament la confiança i el benestar d'una persona.

Aquí, t'explicarem els avantatges dels tractaments estètics dentals, centrant-nos en les carilles dentals i l'emblanquiment dental, dues opcions populars per millorar l'aparença de les teves dents.

1. Què són les carilles dentals?

- Les carilles dentals són làmines primes que es col·loquen sobre la superfície de les dents per millorar-ne l'aparença.
- Estan fetes de materials d'alta qualitat que imiten l'aparença natural de les dents.

2. Carilles de ceràmica vs. composite: Quina és la diferència?

- Carilles de ceràmica: Fabricades amb porcellana. Ofereixen una aparença extremadament natural i duradora. Ideals per a correccions majors i permanents.
- Carilles de composite: Fabricades amb resina composta. Més econòmiques i es poden reparar fàcilment si es danyen. Una excel·lent opció per a millores menys invasives i temporals.

3. Procés de col·locació: Un art especialitzat

Pas 1: Consulta i avaluació

Un expert en odontologia avaluarà el teu cas i discutirà els teus objectius.

Pas 2: Preparació i disseny

Es prendran empremtes i es prepararan les dents per a la col·locació de les carilles.

Pas 3: Col·locació de les carilles

Les carilles s'adhereixen amb cura a les dents preparades.

Pas 4: Ajustaments i polit

Es fan els ajustos finals per garantir un col·locació perfecte i es poliran per obtenir un acabat impecable.

4. Emblanquiment dental: Un somriure radiant a qualsevol edat.

L'emblanquiment dental és un tractament altament demanat que es pot realitzar a qualsevol edat.

A Cemav Dental, utilitzem tecnologia de primera línia i llums especials que garanteixen resultats sorprenents en una sola sessió.

És un dels tractaments més populars després de la prevenció i el tractament de càries donada la seva excel·lent relació qualitat-preu i els resultats magnífics que ofereix.

5. Resultats sorprenents en poques sessions

En només un parell de sessions, els nostres especialistes a Cemav Dental et proporcionaran un somriure nou i radiant.

El procés és completament indolor i et deixarà amb una sensació de confiança renovada.

A Cemav Dental, creiem que un somriure confiat és una porta oberta a noves oportunitats i experiències.

Amb els tractaments estètics dentals de carilles i l'emblanquiment dental, pots transformar el teu somriure de manera ràpida i efectiva.

Et convidem a descobrir el poder d'un somriure radiant en mans dels nostres especialistes altament qualificats.

Fes que el teu somriure sigui la teva millor carta de presentació a la vida!

ARTICLE

ESPAI WELLNES



MOBILITAT ARTICULAR

La mobilitat articular és la capacitat de moviment de cada articulació per moure's lliurement a través del seu rang de moviment natural. Els exercicis de mobilitat articular inclouen estiraments, rotacions i moviments dissenyats per mantenir o millorar la flexibilitat i la llibertat de moviment. Les parts del cos més beneficiades per la mobilitat articular són l'esquena, les zones cervicals, les espatlles i les cames.

La importància de la mobilitat articular.

La capacitat de moure les articulacions de manera eficient forma part de l'entrenament diari i li hem de donar igual i més importància que a l'entrenament cardiovascular o de musculació. La mobilitat articular té un paper important a la nostra qualitat de vida i de la salut general, ja que ens proveeix de l'equilibri necessari entre els músculs i les articulacions.

Els beneficis de la mobilitat articular.

Els exercicis de mobilitat articular preparen les articulacions pels moviments de vida quotidiana, ajuden a la prevenció de lesions, milloren les postures corporals, augmenten el rendiment esportiu i poden ajudar a mantenir una salut de les articulacions a llarg termini.

A l'**Espai Wellness** hem creat una activitat dirigida específica per mantenir i millorar la mobilitat articular.

- **MOBILITY:** activitat física centrada en la mobilitat articular de les zones escapular i pelviana per guanyar amplitud de moviment i flexibilitat. Amb la pràctica continuada d'aquesta activitat s'aconsegueix estar més àgil i dinàmic. Altres tipus d'activitats físiques amb beneficis a la mobilitat articular.

- **Estiraments:** exercicis suaus i mantinguts que ajuden a millorar la flexibilitat en els músculs i el moviment de les articulacions per a prevenir lesions.

- **loga:** disciplina espiritual i física originada a Índia que té com a objectiu millorar el control de la ment amb el cos a través d'exercicis posturals, la meditació i la respiració.

- **Pilates:** programa d'exercicis amb l'objectiu de treballar la condició muscular, corregir les males postures i millorar la flexibilitat.

- **BodyBalance:** activitat coreografiada inspirada en el ioga, Tai Chi i Pilates que millora la flexibilitat i la força.

- **Esquena Sana:** activitat que a partir de la pelvis i la columna vertebral, reequilibra el cos incidint en bones postures corporals.

A l'Espai Wellness oferim més de 200 activitats dirigides pels nostres tècnics.



ACTUALITAT LA MÚTUA:



NOUS PROFESSIONALS

Com ja és habitual Mútua de Granollers dona la benvinguda als nous professionals que s'han incorporat durant l'any al nostre equip, tant a la Clínica del Carme com a les delegacions de l'entitat.

Enguany han començat a treballar amb nosaltres:

-  **Dra. PAOLA PATRICIA URQUIJO RADA,**
Metgessa del Servei d'urgències i de Consultes Externes de Caldes de Montbui i Granollers.
-  **Sra. NURIA CUSSÓ JORDANA,**
Psicòloga de Consultes Externes.
-  **Dra. LAURA ARAPA MAMANI,**
Metgessa de la Delegació d'Arbúcies.

-  **Dra. DORKA G. DIAZ,**
Metgessa Especialista en Dermatologia i Consultes Externes.
-  **Dr. JOEL ROURA TURET,**
Metge Especialista en Oftalmologia de la Delegació d'Arbúcies.
-  **Sr. ROGER ALVAREZ MORELL,**
Psicòleg del Centre de Reconeixements d'Arbúcies en substitució de la Sra. Esther Pañella.
-  **Dr. GUILLERMO SCHMITT,**
Metge Especialista en Cardiologia
-  **Dra. SOLEDAD ZANETTI,**
Metgessa especialista en Psiquiatria



D'altra banda enguany també s'ha posat en marxa dins del Servei de Dermatologia ofereix diferents tractaments de bellesa:

- ✓ **Àcid Hialurònic**
- ✓ **Toxina botulínica**
- ✓ **PRP (Plasma Ric en Plaquetes)**
- ✓ **Piling**
- ✓ **Messoteràpia Facial**
- ✓ **Altres**

Tot liderat per l'equip de la Dra. Dorka G. Díaz

JUBILACIÓ DR. SURIOL

Durant aquest any 2023 un dels especialistes amb més àmplia trajectòria de la nostra entitat, ha decidit penjar la bata i jubilar-se.

El Doctor Josep Suriol Alonso, especialista en dermatologia, ha atès els socis de La Mútua durant anys, al seu consultori de la Clínica del Carme. Aquest any, finalment ha arribat l'hora d'acomiarar-se dels seus pacients als qui ha tractat amb gran professionalitat i dels que ha rebut infinites mostres d'afecte pel seu comiat.

La Dra. Dorka G. Díaz, és la nova dermatòloga que s'ha incorporat al seu lloc i dona resposta a les necessitats dels pacients del servei de dermatologia a l'actualitat.



EL SERVEI DE FISIOTERÀPIA DE LA CLÍNICA DEL CARME CONSTITUEIX UN DELS SERVEIS AMB MÉS ACTIVITAT ASSISTENCIAL DE LA NOSTRA ENTITAT



Cada dia s'atenen més d'un centenar d'usuaris que reben tractaments de fisioteràpia. El Servei està format per un equip professional de 8 persones, entre elles 5 fisioterapeutes i 3 auxiliars de clínica.

L'equip que l'integra disposa d'una alta qualificació acadèmica, disposant de màsters i estudis de postgrau de llarga durada i es manté en formació continuada. Aquest darrer any, una fisioterapeuta ha fet un curs d'actualització universitària en sòl pelvià i actualment tenim una auxiliar de clínica que cursa estudis d'especialització en auxiliar de fisioteràpia.

Tots ells dirigits pel Sr. Ernest Ramón, fisioterapeuta amb una àmplia formació acadèmica, activitat docent i experiència clínica amb més de 30 anys a l'entitat.

La fisioteràpia actual ha canviat molt en els darrers anys, basant la seva atenció, ja no en la malaltia com en la persona. Intenta fer un abordatge bio-psico-social, donat que molts processos són multifactorials.

Cada cop hi ha més tendència a instaurar una fisioteràpia activa incentivant al pacient a la realització d'exercicis i s'opta menys per tècniques més passives.

Entre els processos que es tracten més sovint, s'inclouen les afeccions traumatològiques com fractures, pacients postquirúrgics, lesions de parts toves, i reumatològiques com l'artrosi o desgast articular i l'artritis a on predomina la inflamació.

Sovint, els usuaris que es tracten al servei pateixen una manca de mobilitat o de força. En aquests casos, parlem de pacients amb un dèficit funcional. L'objectiu de la fisioteràpia és restablir la funció normal i el tractament es basa en l'aplicació de teràpia manual i exercici terapèutic.

Un grup d'usuaris molt important, acudeixen al nostre servei pel tractament d'un símptoma clínic molt prevalent: El dolor.

El tractament del dolor constitueix un repte, tant per la medicina, la farmacologia, la fisioteràpia i altres ciències de la salut. Es pot diferenciar entre el dolor agut o de curta durada i el dolor persistent o crònic.

El dolor agut és normalment un mecanisme de defensa, una alerta que percebem al cervell que ens avisa d'un perill produït per una possible lesió als teixits. En molts casos, el cos té la capacitat de reparació i aquest dolor pot

cedir amb uns dies o setmanes. En el dolor persistent o crònic, els mecanismes perceptius canvien i podem manifestar dolor sense una lesió als teixits.

En cap cas sembla haver-hi una proporcionalitat clara entre intensitat de dolor i dany tissular. Ara com ara, l'abordatge de la fisioteràpia en el dolor persistent està basat en diferents pilars:

- ✓ **L'educació en dolor**
- ✓ **Fomentar la vida activa i l'exercici físic gradual**
- ✓ **Les teràpies més passives com l'electroteràpia o la teràpia manual**
- ✓ **Les indicacions d'índole cognitiu conductual**

El Servei de Fisioteràpia de la Clínica del Carme disposa d'unes instal·lacions modernes, ja que es va remodelar recentment i de forma integral, per tal d'optimitzar l'espai i la seva funcionalitat.

Disposa de nombrosos recursos tecnològics tals com ones de xoc radials, làser, diferents equips de magnetoteràpia, TENS, microones, ultrasons, corrents interferencials, electro-estimulació...

Hi ha previstes noves inversions per tal d'adquirir nou aparellatge, ja que l'electroteràpia és un camp amb una constant actualització.

Per tal de fomentar l'exercici terapèutic, hi ha a disposició de l'usuari, diferents vídeos didàctics al canal de Youtube de La Mútua de Granollers, i també en l'àmbit del conveni de col·laboració amb L'Espai, es poden derivar mutualistes per tal de provar diferents opcions d'exercici gradual per tal d'incentivar l'activitat física.

En tot cas i des del Servei de Fisioteràpia i Recuperació de La Clínica de Carme, s'ofereix al pacient un tractament integral i amb empatia, basat en la pràctica i en l'evidència científica, l'experiència clínica i sense obviar les expectatives, preferències i resposta de l'usuari al tractament.

Ens trobareu a la 3ª planta de l'edifici de la Clínica del Carme.

Sr. Ernest Ramón Lamiel-Fisioterapeuta col nº 1660
Màster Universitari en Osteopatia
Cap de Servei de Fisioteràpia de La Clínica del Carme



AGÈNCIA VINCULADA



Mútua de Granollers fa un pas endavant en la comercialització d'assegurances posant en marxa la seva AGÈNCIA VINCULADA.

A.V. Mutual de Granollers SL. és la nova marca sota la qual es comercialitzaran noves pòlisses a partir de l'any 2024.

A través de l'Agència Vinculada els socis tindran al seu abast nous productes asseguradors, això els permetrà centralitzar o ampliar les seves cobertures en altres àmbits més enllà dels productes de salut que fins ara els ha ofert l'entitat.

El servei comercial de La Mútua començarà a oferir el nou portfoli de productes durant el primer trimestre de l'any amb les noves pòlisses d'accidents, hospitalització i decessos. Serà en el decurs dels següents mesos que s'anirà ampliant l'oferta en la mesura que es vagin incorporant les noves pòlisses en les quals ja s'està treballant.

Per a més informació podeu contactar amb el servei comercial per email a comercial@mutua.org i per telèfon al 938 600 156 o al WhatsApp 625 549 991.

Cobertura total

**AMB L'ASSEGURANÇA
DEL TEU VEHICLE**



"LA MÚTUA"

QUÈ CAL FER EN CAS

D'ACCIDENT DE TRÀNSIT?

Servei UTRAM a Clínica del Carme

URGÈNCIA I SEGUIMENT MÈDIC

**NO CAL
SER SOCI
DE LA
MÚTUA**

PREMI CONCURS DE DIBUIX 2023



**INGRID
LAGRIMAL
MENDOZA
8 ANYS**



A l'ESPAI ho tenim tot per portar un estil de vida saludable



ESPORT · WELLNESS · PADEL

7.000m² DE SALUT I BENESTAR

FITNESS - PÀDEL - ACTIVITATS DIRIGIDES - ENTRENAMENTS PERSONAL
ELECTROESTIMULACIÓ - ESTUDI PILATES - CURSETS DE NATACIÓ - SPA
TERRASSA/PISCINA - LUDOTECA - CAFETERIA/RESTAURANT
PÀRQUING - NUTRICIONISTA - MASSATGE ESPORTIU - ACUPUNTURA
CENTRE DE BELLESA - TOVALLOLA INCLOSA A LA QUOTA

Passeig conca del Besòs, 12 Granollers www.espaiwellness.com info@espaiwellness.com

602 251 442

938 618 704

@espaiwellness