



Foto: Jordi Ribó

Germanes carmelites: 150 anys a l'Hospital

Es presenta el **Pla de formació** de l'Hospital
Celebració de la diada de **Sant Jordi**
Conveni amb els hospitals de **Mollet** i **Sant Celoni**
Entrevistes amb **Míriam Sentí** i **Montserrat Ponsa**

de a bat

Periòdic de la
Fundació Hospital/Asil de Granollers

[Segona època - Número 52 - Juliol'05]

editorial

La Fundació Hospital/Asil de Granollers vol ser una empresa familiarment responsable

L'Hospital General de Granollers vol promoure i impulsar mesures adreçades a fer efectiva la conciliació de l'activitat professional amb la vida personal i familiar dels treballadors i les treballadores d'aquesta institució. La vida privada personal és una variant més del concepte de qualitat de vida i la paraula màgica és "l'equilibri". Si aquest s'aconsegueix, també l'empresa en surt beneficiada: productivitat més alta en temps de treball, fidelització, retenció del millor treballador i treballadora, reducció de l'absentisme i creació d'un fet diferencial del nostre Hospital dins del mercat laboral tan restrictiu en algunes de les categories (personal mèdic i d'infermeria).

L'equip directiu es complau a donar-vos a conèixer la implantació de dues mesures de conciliació. La primera d'aquestes mesures és la possibilitat que la treballadora que es trobi dins el període maternal pugui gaudir, a partir del sisè mes de gestació, de diverses mesures de flexibilitat horària, com per exemple: la reducció de la jornada de treball, deixar de fer caps de setmana, el canvi de torn pel personal de nit, etc. I totes aquestes mesures, mantenint íntegrament la retribució que tenia reconeguda d'acord amb el contracte formalitzat amb l'Hospital.

La segona mesura és que els treballadors i les treballadores que es trobin en procés d'adopció d'un infant i hagin de disposar de dies per regularitzar la situació legal d'aquest, podran gaudir d'un permís retribuït pel temps que durin aquestes gestions burocràtiques. Amb aquesta mesura es pretén que puguin gaudir en la seva totalitat del període de maternitat de les 16 setmanes o 18 setmanes, en el cas de part múltiple, i que no es vegi reduït pel temps que

necessitaran per complimentar els tràmits administratius de l'adopció.

Qualsevol treballadora o treballador, segons el cas, que desitgi gaudir d'aquestes millores voluntàries que s'atorguen relatives a la situació prematernal i al procés d'adopció haurà d'adreçar-se al seu comandament, el qual valorarà, en el primer supòsit, el tipus de mesura de flexibilitat horària que respongui millor als interessos, tant de la sol·licitant com de l'afectació del seu gaudiment a l'organització del treball on presta el servei.

S'atorga, doncs, als comandaments tota la capacitat de gestió d'aquestes millores, ja que la direcció vol reforçar el seu paper en reconeixement a la seva important tasca, que esdevé clau per al bon funcionament del nostre Hospital.

La direcció de Recursos Humans, juntament amb la resta de les direccions funcionals, donaran suport i facilitaran l'efectivitat d'aquestes millores, ja que som cada vegada més conscients que l'equilibri personal repercuteix en el rendiment i en la productivitat dels professionals i, més encara, aquells que participen del qualificatiu de "treballadors i treballadores del saber" dins les organitzacions del coneixement, com ho és el nostre Hospital.



Pere Illa
Director de Recursos Humans

nomenaments



Marc Bataller Reverter
Cap d'Hostaleria



Román Juliá Masip
Director de Serveis
d'Urgències dels hospitals
de Granollers i Sant Celoni



Enric Barbeta Sánchez
Cap de Secció de la Unitat
de Pneumologia



Jordi Serra Carreras
Cap de Secció de la Unitat
d'Otorinolaringologia

de guàrdia

Conveni entre els hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni per millorar l'atenció a la població

Els hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni van signar el passat mes d'abril un conveni amb l'objectiu de millorar l'atenció a la població del Vallès Oriental, a través de la coordinació i l'optimització dels recursos sanitaris, tant humans com materials, dels tres centres hospitalaris.

Amb el conveni, els hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni pretenen adoptar estratègies comunes de gestió que permetin incrementar l'eficiència en la gestió i en l'aplicació de recursos, l'eficàcia en l'assoliment d'objectius i aconseguir millores tangibles en l'assistència sanitària prestada amb la millora de les condicions de motivació i de formació professional del personal sanitari d'aquests centres. Els tres centres portaran a terme les estratègies que marca el conveni a través de protocols de col·laboració relatius a les àrees concretes afectades en cada cas.

L'acte de signatura del conveni va comptar amb l'assistència de Josep Mayoral, president del patronat de la Fundació Hospital/Asil de Granollers i alcalde de la ciutat; Martí Fabrè, president del patronat de la Fundació Privada Hospital de Mollet; Joan Castaño, president del patronat de la Fundació Privada de Sant Celoni i alcalde d'aquesta població, Josep Monràs, alcalde de Mollet, i Carme Guarro, regidora de



Els representants de Granollers, Mollet i Sant Celoni, en la signatura del conveni

Serveis Socials i Salut Pública de l'Ajuntament de Mollet, a més dels gerents de les tres entitats, Rafael Lledó (Granollers), Jaume Duran (Mollet) i Xavier Mate (Sant Celoni).

dBaB

celobert

Premis per a dos treballs de professionals de l'Hospital

Un pòster i un treball de comunicació realitzats per professionals de l'Hospital de Granollers han rebut distincions pel seu interès en dos certàmens. El primer treball és el pòster *Factores basales asociados a la toxicidad hematológica del tratamiento de la hepatitis C crónica con interferón pegilado alfa 2 (Pegasys) y ribavirina (Copegus) en pacientes infectados por el VIH*, del qual és autor, entre d'altres professionals de diversos hospitals de Catalunya, el doctor



Enric Pedrol i Pedro García, autors del pòster premiat

Enric Pedrol, de la Unitat de Malalties Infeccioses-HIV, amb la col·laboració de Pedro García, diplomad d'infermeria d'aquesta unitat. Aquest treball va rebre el premi al millor pòster en el XIV Congrés de la Societat Catalana de Digestiologia, que va tenir lloc a Roses entre el 27 i el 29 de gener.

D'altra banda, en el IV Congrés Català de Citopatologia, celebrat a Santa Susanna els passats 13 i 14 de maig, es



Núria Pardo, Eva Fernández, Clara Martí i Sílvia López mostren satisfetes el guardó obtingut

va atorgar el premi a la millor comunicació al treball *Adenocarcinoma de cèrvix: anàlisi retrospectiva de les citologies cervicovaginals*, presentat per Núria Pardo i realitzat per les citotècniques del servei d'Anatomia Patològica de l'Hospital: Núria Pardo, Sílvia López, Eva Fernández, Clara Martí i Núria Parramon, amb la col·laboració dels patòlegs Jordi Esquius i Imma Méndez. Moltes felicitats a tots!

dBaB

celobert

El programa de mediació cultural treballa per facilitar la comunicació entre els professionals i la població immigrant

La Nora Tabet, marroquina, i la Mairame Diallo, gambiana, són les dues mediadores culturals que quatre cops a la setmana són a l'Hospital per facilitar la solució de tots aquells problemes relacionats amb la comunicació en l'atenció sanitària dels immigrants. Aquesta tasca s'emmarca en el projecte de mediació intercultural que es porta a terme a través de l'associació del Maresme "Vine amb mi" i el seu àmbit d'actuació és fonamentalment les unitats de pediatria i maternoinfantil.

Resoldre els problemes derivats de l'idioma en l'atenció sanitària, ajudar en la tramitació de papers i explicar als pacients què han de fer, són algunes de les tasques que desenvolupen la Nora Tabet i la Mairame Diallo, de manera coordinada amb els professionals de les unitats on fan

El projecte es va posar en marxa l'any 2002 per iniciativa del servei de Pediatria, en constatar que cada vegada era més elevat el nombre de naixements de famílies immigrants que es produïa al nostre centre (l'any 2004 van representar el 19% del total dels parts). Després d'un any de desenvolupar-se com a programa pilot i del seu resultat satisfactori, el projecte de mediació intercultural es va reprendre a l'Hospital el desembre de l'any passat.

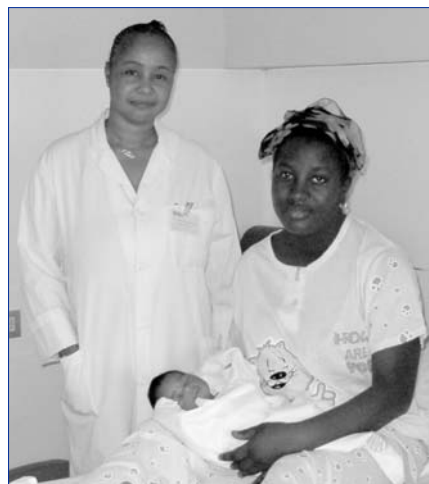
han d'enfrontar-se molt sovint a les diferents creences culturals de les persones que atenen.

Per exemple, moltes de les dones que ingressen són contràries a la cesària, ja que als seus països d'origen,

sotmetre's a aquesta tècnica quirúrgica pot comportar la mort o la pèrdua de fertilitat. A més, moltes de les pacients prefereixen donar el biberó als nadons abans que el pit, i costa fer-los entendre que és millor la segona opció. La Nora i la Mairame intenten informar i aconsellar les puerperes sobre la cura dels infants i les visites mèdiques successives que han de fer, ja que el programa no només pretén contribuir a la millora de l'atenció sanitària que l'Hospital presta a la població, sinó també avançar en la prevenció de malalties mitjançant l'educació sanitària i millorar la confiança del col·lectiu immigrant en la medicina occidental.

Les dues mediadores se senten molt satisfetes de la seva feina, que qualifiquen de molt interessant i de gran ajuda no només per a les pacients, sinó també per a la resta de personal sanitari que les atén.

dBaB



La Nora Tabet i la Mairame Diallo, amb dues de les pacients ateses

l'activitat. La seva feina no és només de traducció, sinó també de negociació cultural, destinada a fer més entenedora la informació, tenint en compte el context cultural de l'estranger. En la seva tasca diària, les dues mediadores,

Entra en funcionament el nou dispositiu Urgències Centre

El 7 de juliol es va posar en marxa el nou dispositiu Urgències Centre, situat a la planta baixa de l'edifici de l'AISS, a l'avinguda del Parc de Granollers, coincidint amb la finalització de l'activitat que Policlínica del Vallès tenia concertada amb el CatSalut. Per tal de mantenir els serveis sanitaris a la comarca, l'activitat fins ara programada en aquest centre l'ha assumit, en la seva major part, l'Hospital de Granollers, en col·laboració amb els hospitals de Sant Celoni i Mollet, un fet que permetrà també garantir els llocs de treball de les persones afectades.

Urgències Centre tractarà les urgències de nivell bàsic de medicina general i traumatologia i funcionarà les 24 hores del dia, de forma coordinada i integrada amb l'àrea d'urgències de l'Hospital. La nova àrea compta amb 6 box d'atenció, una sala de cures i guixos, una sala de radiologia dotada d'un aparell digital i servei d'anàlisis clíniques. Està prevista una dotació de 39 professionals, entre metges de medicina general i traumatòlegs, personal d'infermeria, tècnics, administratius i personal de seguretat, per atendre un volum previst de 30.000 urgències anuals.

dBaB

Entrevista amb Montserrat Ponsa, membre de l'OSVA i impulsora de Voluntaris per l'Hospital

"La constància és la clau per tirar endavant projectes"

Amb 68 anys i molts anys de professió de periodista a l'esquena, Montserrat Ponsa no perd la il·lusió de fer coses. Mare de nou fills i àvia de quinze néts, actualment és jutgessa de pau a l'Ametlla del Vallès, poble on resideix, i està estudiant Humanitats a la Universitat Oberta de Catalunya. Al llarg de la seva vida ha estat, i encara continua, molt vinculada amb organitzacions humanitàries i de defensa dels drets humans i dels pobles. L'apassiona la música, els viatges per aprendre d'altres cultures i la cuina, tema del qual n'ha escrit dos llibres. A més, Montserrat Ponsa és membre de l'Observatori de la Salut Dr. Carles Vallbona (OSVA), a través del qual ha impulsat l'associació Voluntaris per l'Hospital, que aplega un grup de ciutadans que tenen com a missió acompanyar i orientar els malalts i els seus familiars durant la seva estada a l'Hospital. Una persona plena de vitalitat que reconeix que fa moltes coses "per no tenir temps de rumiar".

Què la va atreure per formar part de l'OSVA?

Fa molts anys que estic vinculada a l'Hospital, per a mi ha estat com una cosa pròpia, ja que els meus nou fills han nascut aquí i pot dir-se que l'Hospital forma part de la meua vida. Abans que es creés l'OSVA ja havia tingut alguna xerrada amb el Dr. Lledó sobre què es podria fer perquè l'Hospital tornés a recuperar el que havia estat. Vaig pensar que l'OSVA era una bona manera de tirar endavant propostes, de fer coses per l'Hospital i que podia aportar el meu granet de sorra.

I quin és el seu granet de sorra?

La necessitat que jo veia és que l'Hospital no tenia un voluntariat que acompanyés el malalt, que l'ajudés a passar l'estona. És a dir, no el que podria entendre's com una mà d'obra barata per a la casa, sinó una persona que fes acompanyament. Aquesta proposta es va acceptar i es va constituir Voluntaris per l'Hospital i ja hi ha nou persones que hi treballen en les àrees de pediatria, geriatria i cures paliatives. La pretensió, però, és que n'hi hagi molts més per abarcar totes les àrees on ens necessitin.

Creu que s'aconseguirà?

Ho espero. Espero que les persones que fan de voluntari marquin unes pautes de comportament i tinguin una actitud seriosa envers la tasca que desenvolupen.



Quin perfil ha de tenir un voluntari?

L'única cosa que exigim és serietat i el compromís mínim de venir a l'Hospital dues hores a la setmana durant un any. El compromís ha de ser "sagrat", no pots ser voluntari i dir "avui no hi vaig perquè vull anar a la platja". Hem de tenir clar que l'Hospital funciona sense voluntaris i que, per tant, no ens necessiten. Hem de ser nosaltres qui ens hem de fer imprescindibles a l'Hospital.

Ha dit que l'Hospital ha de recuperar el que havia estat. El seu creixement ha deteriorat les relacions?

Sí, però això passa a altres nivells. Per exemple, quan jo era petita el veïnat era molt important. Acabaves de sopar i sorties a parar la fresca i xerrar i tothom es coneixia. Amb l'Hospital ha passat el mateix, mentre tenia unes dimensions "humanes" els professionals es coneixien entre ells. En aquest moment, no. Això no és greu, però deteriora les relacions.

I la relació de l'Hospital amb la societat?

També, la societat no se'l sent tan seu perquè és com un poble, i més que ho serà.

Què creu que s'hauria de fer per acostar i enfortir les relacions entre la societat i l'Hospital?

Intentar treballar en aquest sentit, tenir un equip de gent que sigui constant en aquesta tasca. Aquesta constància ha de ser-hi, si no és un cop a la setmana, un cop al mes, i aconseguir que la gent vingui perquè hi ha activitats que els interessa. Si no podem baixar, hem d'intentar fer coses perquè la gent pugui a l'Hospital.

Reforçar els vincles amb la societat és un dels objectius de l'OSVA. Tenen pensats nous projectes?

De moment, consolidarem les àrees més atractives, les que tenen més "ganxo" perquè la gent se senti atreta a col·laborar-hi.

Han tingut suport de la societat?

S'han fet crides i en la primera trobada que vam tenir la gent estava molt receptiva i interessada, però no hem aconseguit animar prou la gent. Crec que ho aconseguirem treballant amb més continuïtat i constància.

dBaB

l'aula

Pla de formació: una eina per al desenvolupament professional

El passat mes de maig es va fer una sessió per presentar el Pla de formació de la Fundació Hospital/Asil de Granollers, un pla que té com a objectiu promoure i garantir l'actualització dels coneixements dels professionals per a la millora permanent de la seva qualificació. L'acte de presentació del Pla de formació es va completar amb una interessant conferència del Dr. Josep Arimany, director de l'Institut de Medicina Legal de Catalunya, sobre la responsabilitat professional.

Pere Illa, director de Recursos Humans, va dibuixar les principals línies del Pla, que parteix de les premisses que la FHAG és una empresa de coneixement i que la nova Llei de Professions Sanitàries estableix el deure de realitzar la formació continuada i acreditar la competència professional. El Pla de formació és una eina que ha de contribuir al desenvolupament professional, que es basa en tres pilars: el de la formació continuada, el de la carrera professional i el de l'avaluació de competències.

El Pla segueix unes línies estratègiques basades en la convicció que el personal té un elevat potencial de creixement que cal explotar i que la formació, que va estretament lligada amb la productivitat, ha de contribuir a multiplicar i desenvolupar les habilitats dels professionals. En definitiva, la formació ha de ser entesa com una inversió en el capital intel·lectual dels professionals. Aquestes línies estratègiques que segueix el Pla de formació han de servir per assolir tot un seguit d'objectius: garantir l'actualització dels coneixements i la millora permanent de la qualificació dels professionals; potenciar-ne la seva capacitat; generalitzar-ne el seu coneixement en aspectes científics, tècnics, ètics, legals, socials i econòmics del sistema sanitari, i millorar la percepció del seu paper social. A més, es pretén assolir la possibilitat d'establir instruments de comunicació entre els professionals i la millora del crèdit formatiu, que passa per augmentar l'esforç en formació.



dBaB

La I Jornada Cardiovascular del Vallès Oriental acull un curs sobre les arítmies

Un centenar de persones, entre metges d'atenció primària, metges especialistes en formació i infermeres, van participar el 27 de maig en la I Jornada Cardiovascular del Vallès Oriental, organitzada per la Unitat de Cardiologia



Un centenar de professionals van assistir a la I Jornada Cardiovascular

del Servei de Medicina Interna de la Fundació Hospital/Asil de Granollers, amb la col·laboració dels hospitals de Sant Celoni i Mollet. En el transcurs de la jornada, que va tenir un gran èxit d'assistència, es va impartir un curs d'elevada qualitat sobre les arítmies cardíques.

Aquesta jornada és fruit de la percepció que, generalment, entre els col·lectius mèdics i sanitaris hi ha una manca de formació sobre les arítmies més prevalents i la manera d'afrontar-les. Així, la jornada tenia com a objectiu posar en coneixement dels professionals els tipus d'arítmia cardíaca existents i el seu tractament més adequat i, alhora, divulgar-ne els últims avenços en el coneixement de les més freqüents, procurant que el seu enfocament sigui universal i eficient.

El temari de la I Jornada Cardiovascular del Vallès Oriental va recollir aspectes teòrics com la descripció, la transcendència i l'etiologia de l'arítmia, l'explicació de les característiques dels electrocardiogrames i la informació sobre els tractaments existents. La jornada es va cloure amb un taller pràctic sobre els electrocardiogrames, que van impartir especialistes en cardiologia.

dBaB

Les II Jornades del Dolor Crònic es dediquen al mal d'esquena

El mal d'esquena va ser el tema central de les II Jornades del Dolor Crònic que van tenir lloc el 20 de maig a l'Hospital de Granollers, organitzades per la Clínica del Dolor, i en la qual hi van participar destacats professionals. El mal d'esquena té una elevada prevalença en la població de Catalunya i és un motiu molt freqüent de consulta mèdica. A més, limita considerablement l'activitat personal i professional. L'elevat nombre de persones que pateixen mal d'esquena en la nostra societat i la necessitat de tractar-lo precoçment per tal d'obtenir resultats efectius, són els motius principals pels quals les II Jornades de Dolor Crònic es van dedicar a aquesta patologia.

Les II Jornades de Dolor Crònic es van estructurar en dues taules rodones, una al matí sobre les patologies que originen el mal d'esquena i una altra a la tarda sobre els diversos tractaments existents per abordar aquest problema. Segons un estudi realitzat per la Universitat Autònoma de Barcelona, un 51% de la població catalana manifestava que patia i havia patit mal d'esquena. A més de les repercussions en la qualitat de vida de les persones afectades, el dolor també té conseqüències econòmiques importants. Un 34% de les



Destacats professionals van participar en les Jornades del Dolor

baixes laborals tenen com a causa el mal d'esquena, amb un impacte econòmic que es calcula d'entre el 2 i el 3% del producte interior brut.

La Clínica del Dolor de l'Hospital de Granollers va atendre el 2004 un total de 1.905 persones, 450 de les quals van ser visitades per primera vegada. Un 70% dels pacients visitats tenien problemes d'esquena: hèrnie discals no operables, lumbàlgies cròniques, aixafament vertebral... Pel que fa als tractaments, se'n van realitzar un total de 346, entre infiltracions, col·locació de catèters, bloqueigs i altres procediments.

dBaB

El diagnòstic oncològic ràpid, tema del I Curs d'Especialitats Quirúrgiques i Atenció Primària

El passat 31 de maig va tenir lloc a l'Hospital el primer curs d'especialitats quirúrgiques i atenció primària, en el qual van participar unes 70 persones, metges d'Atenció Primària, infermeres i metges especialistes en cirurgia.

El curs, organitzat per l'Hospital de Granollers, amb el suport del Servei d'Atenció Primària Granollers-Mollet del Vallès de l'Institut Català de la Salut i l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears, el va dirigir el doctor Josep M. Badia, cap del Servei de Cirurgia de l'Hospital, i el doctor Guillermo Hoyo, de l'Atenció Primària. La detecció precoç del càncer i la coordinació entre els nivells assistencials per a una atenció àgil dels malalts van centrar bona part del curs. També es va presentar l'experiència dels programes ja en funcionament a la nostra comarca, com la Unitat de Diagnòstic Ràpid i les consultories d'especialitats amb l'Atenció Primària. El curs va completar-se amb dos tallers pràctics: un de tècniques de cirurgia menor i un d'exploració física de la mama.

dBaB

IV Jornada de Tècniques Radiològiques del Vallès Oriental

El 13 de maig va tenir lloc la IV Jornada de Tècniques Radiològiques del Vallès Oriental, organitzada pel Servei de Diagnòstic per Imatge de l'Hospital de Granollers. L'objectiu d'aquesta jornada és promoure la formació continuada i la investigació dintre del col·lectiu de diplomats d'Infermeria i Tècnics dedicats a la radiologia. La voluntat del comitè organitzador és aconseguir un fòrum de reunions periòdiques que faciliti el progrés qualitatiu dels professionals.

Aquest any, les tècniques d'imatge en l'estudi de la dona van ser el tema central de la Jornada, que va comptar amb la presència de professionals molt representatius en aquest camp. La Jornada, a la qual van assistir-hi 160 persones, va analitzar diferents aspectes de la problemàtica actual de les malalties de la dona i altres temes d'interès general actual, des de diferents punts de vista. Aquesta Jornada ha estat declarada d'interès sanitari per l'Institut d'Estudis de la Salut de la Generalitat de Catalunya.

Manel Moreno
President del comitè organitzador

Aquest any es compleixen els 150 anys de l'arribada a l'Hospital de les Germanes Carmelites de la Comunitat Vedruna

"La congregació és present als àmbits on hi ha més necessitat social i ara ens impliquem en el voluntariat"

El "Déu vos guard" i la imatge de Santa Joaquina de Vedruna, la fundadora de la Congregació, ens donen la benvinguda a les dependències de la comunitat de les germanes Carmelites-Vedruna de l'Hospital. A banda i banda del llarg passadís hi ha diferents habitacions i, al fons, l'oratori, una sala on es reuneixen per pregar tres vegades al dia. La germana Dolors Sitjes,



Una foto històrica de les germanes carmelites de l'Hospital

superiora provincial de la Congregació, ens fa passar a la sala d'estar, un ampli espai al costat del menjador. El lloc és senzill i acollidor, amb un sofà que convida a parlar distesament. Per les finestres que deixen passar la llum es divisa l'edifici històric i a l'ambient es respira silenci, trencat de tant en tant per les sirenes d'alguna ambulància. La germana Dolors ens explica com va arribar la Congregació a Granollers, ara fa 150 anys, un recorregut històric al qual s'afegeix més tard la germana Pilar Castellanos, coneguda carinyosament com la Piluca.

Moltes coses han canviat des de l'arribada el 1855 de les germanes, que es feien càrrec dels desvalguts de l'Hospital i de l'educació de les nenes de l'escola, la majoria òrfenes. La congregació va arribar a tenir, en la dècada de 1970, fins a 32 germanes a l'Hospital, coincidint amb el creixement que va experimentar el centre hospitalari aquells anys. En aquella època, les germanes es feien càrrec de les tasques d'infermeria i, a més, portaven els comptes administratius i el registre d'entrades i sortides dels pacients, la bugaderia, la cuina i la neteja... Va ser aleshores quan les germanes Pilar Castellanos

i Fina Hernández van proposar als membres del patronat una reorganització interna perquè elles no podien assumir tota la gestió. En aquell moment va arribar el primer gerent, Enric Obach. Aquest va donar a l'hospital un caràcter empresarial, posant en funcionament una nova forma d'organització i creant diferents direccions: econòmica administrativa, mèdica, assistencial, serveis generals i més tard, ja amb el senyor Trullà, es va substituir la direcció assistencial per la direcció d'infermeria, de la qual se'n va fer càrrec la germana Pilar Castellanos. Progressivament es van anar incorporant infermeres i auxiliars i la tasca de les germanes va derivar, majoritàriament, cap a la infermeria. A més, les germanes van fer un paper molt destacat en l'àmbit de formació del personal d'infermeria, organitzant cursos. Fins i tot, juntament amb alguns metges, van formar una escola d'infermeria de la qual van sortir dues promocions, unes cinquanta infermeres.

Durant molts anys les germanes van continuar portant la direcció d'infermeria i treballant com a infermeres o auxiliars a les unitats d'hospitalització. Amb el anys, **"vam anar deixant els nostres llocs a l'Hospital i derivant-los a la Residència... A l'anar jubilat-nos ens hem decantat més pel voluntariat i l'acompanyament religiós i espiritual"**. En l'actualitat són nou les germanes que formen la comunitat: Josefina Hernández, Pilar Castellanos, Immaculada Pernia, Dolors Sitjes, Maria Ares Xuclà, Maria Penosa, Enriqueta Matabosch, Matea Martínez, Magdalena Bertrán i Imma Bonada, la darrera que s'ha incorporat. Les nou formen una gran família. Però com és un dia en la vida de les germanes? Es lleven abans de les sis del matí i a les set fan la pregària de Laudes, la primera del dia. Les germanes tenen uns espais comunitaris marcats, la pregària és un d'ells, espais de vida fraterna i espais de diàleg i de compartir. Cadascuna té un horari laboral diferent i una dedicació, basada en el voluntariat.

Actualment, les germanes jubilades col·laboren a la Residència i a la cuina i s'encarreguen del manteniment de la capella de l'Hospital i de l'acompanyament religiós, **"tot i que és més espiritual que religiós, ja que una de les finalitats és acompanyar les persones en situacions de sofriment i el sofriment l'experimentem tots, indiferentment de la religió que professem"**. I el futur de la congregació? **"L'important és viure al dia. El que existeix és l'avui, i és en aquest**

Un repàs a la història

L'any 1826, Joaquina de Vedruna sent la crida de Déu i funda la Congregació de les Germanes Carmelites de la Caritat Vedruna per dedicar-se a la "cura dels malalts i desemparats i a la formació cristiana i promoció de la dona". Educada en un ambient familiar molt cristià es va mostrar sempre molt atreta per Déu i va dedicar el millor d'ella a educar i tenir cura dels pobres als afores de Vic, on vivia. El 26 de febrer de 1855, un any després de la mort de Joaquina de Vedruna víctima del còlera, tres germanes encapçalades per la germana Paula Delpuig arriben a l'Hospital de Granollers per fer-se càrrec del centre hospitalari i de l'escola de nenes. El nombre

de germanes va anar augmentant amb el pas dels anys fins a arribar a haver-n'hi 32 pels volts de 1970. Va ser aleshores quan l'Hospital s'organitza internament i s'incorpora personal nou. Les germanes assumeixen la responsabilitat de dirigir el personal d'infermeria durant més de 20 anys.

Des de la inauguració de l'hospital, l'any 1923, les germanes treballen i viuen al mateix edifici, en un espai destinat a la comunitat. D'uns anys ençà, dirigeixen la seva tasca laboral, sobretot a la Residència, a l'acompanyament religiós i espiritual i al voluntariat. Actualment, la Congregació de germanes Carmelites Vedruna la formen 2.400 germanes, repartides per Amèrica, Àfrica, Àsia i Europa (Espanya, Itàlia i Albània), 600 de les quals són a Catalunya i 9, a l'Hospital de Granollers.

avui on cal focalitzar i dirigir la vida. No sabem els anys de vida que pot tenir la Congregació, però en aquest moment, tot i la manca de vocacions no ens preocupa". Catalunya és un dels llocs on hi ha "més absència i negació de Déu. Actualment només tenim dues novícies i en el futur no sabem què passarà".

Tot i el futur incert a Catalunya, la comunitat Vedruna és avui dia una de les congregacions amb més presència al món. En total, unes 2.400 germanes a tots els continents, excepte a Oceania, que no només desenvolupen tasques d'educació i sanitat, sinó d'altres com l'atenció a la marginació, camps de refugiats, l'educació social i de carrer, tallers de manualitats, cooperatives, treball a les presons i a associacions de voluntariat com Càrites i d'altres. "Estem presents als àmbits on hi ha problemàtiques socials. La Congregació és molt oberta i respecta per damunt de tot la persona i l'opció personal de cadascú. Segons les necessitats del moment, fem una tasca o una altra. El fonament de la vida religiosa és l'opció per Jesús i l'anunci del Regne, tot donant resposta a les necessitats que es van generant a cada moment històric. És un procés d'itinerància social". En aquest sentit, "les necessitats de l'Hospital han canviat molt. En el seu moment, ho vam donar tot per l'Hospital, però ara ja hi ha professionals i la nostra tasca ha d'encarar-se més cap al voluntariat". El fet de dedicar-se al treball voluntari té les seves gratificacions. "Podem anar sense pressa i això et permet establir una relació més profunda amb les persones. Pots arribar al seu cor i fugir de la superficialitat". A més, "reps molt dels malalts i dels familiars i aprens a viure des de l'essencial. La dimensió



Les germanes de la congregació formen una gran família

relacional que, en les diverses situacions, podem establir és profunda i la vivim com un gran regal; com un gran do". Les portes de la comunitat són obertes a tothom i fins no fa gaire, ho eren en el seu sentit real, però després de patir alguns robatoris, les germanes van optar per tancar amb clau i posar un timbre. Però tothom sap que aquesta casa sempre està oberta i disposada a acollir.

Després de més de dues hores d'agradable conversa i de mostrar-nos les dependències on viuen com una família, ens acomiadem. Un "adéu-siau" precedeix la filosofia de les germanes: "si algú ens necessita, ja sap on se'ns pot trobar-nos".

La germana M. Àngels Segalés, missionera a les Filipines

L'any 1978, la germana M. Àngels Segalés Miralles va marxar a les Filipines com a missionera, després d'haver treballat a l'Hospital de Granollers onze anys, els dos primers com a infermera i els restants ja en la seva

condició de monja. Filla de Granollers, d'una família de nou germans i amb 60 anys a punt de complir, la germana M. Àngels treballa en un centre d'acollida de gent gran sense recursos a la ciutat de Cotabato, a Mindanao.

Des de ben petita, la germana M. Àngels ha tingut Jesús "com un amic i com una persona molt íntima". Se sentia tan estimada per ell que va pensar que "li havia de tornar l'amor treballant amb els més necessitats". L'arribada a la dècada dels 70 a Granollers d'immigrants del sud d'Espanya, molts d'ells sense recursos i sols, va fer "frepar" la M. Àngels. La celebració del Domund també va ser un "toc molt fort per a mi i vaig demanar anar a missions". També va coincidir amb un moment en què l'Hospital "s'anava fent gran, es modernitzava i començava a haver-hi infermeres" i la il·lusió de fer "un servei als més pobres, em va animar a fer el salt al buit". Li van oferir anar de missions a la Xina, però pensant en la dificultat de l'idioma, va decidir-se per les Filipines.

Al centre d'acollida, on hi ha una vintena d'ancians, la germana M. Àngels treballa com a infermera, però ara també s'ha de dedicar a la part administrativa, una feina que no li agrada gens perquè "consumeix les energies". L'adaptació a les Filipines no ha estat fàcil per a la M. Àngels, en



bona part per la dificultat de l'idioma (tot i que li van assegurar que encara hi parlaven l'espanyol), i també pel comiat abans de marxar, que va ser "molt emotiu". La germana recorda aquest comiat: "l'anada l'havia de fer amb una altra monja de la congregació amb qui m'havia de trobar a l'aeroport de Madrid, però com que hi havia vaga d'avions, vaig arribar just a temps i vaig haver d'entrar a l'aeroport perquè fèiem tard. Gairebé no em vaig poder acomiadar dels meus pares i de les monges que m'havien acompanyat. En aquell moment vaig tenir la sensació que m'havien arrencat del meu lloc i va ser un xoc que no vaig pair fins passats dos anys".

Pel que fa al seu futur, la germana M. Àngels creu que és el moment de dedicar-se "a gent més necessitada, però ho he de pensar perquè a les Filipines hi ha molta inseguretat". Tot i així, confessa que té "moltes energies que val la pena viure-les ajudant un sector abandonat. Déu em crida a fer aquest pas".

gaudeamus

Què m'ha passat? En la fe, la política i l'amor

Què m'ha passat?

Francesc Puig Busquets

Barcelona, Editorial Mediterrània, 2004

El temps passa amb tanta rapidesa i els canvis són tan accelerats en l'època que ens ha tocat viure, que se'ns fa difícil poder prendre una clara consciència del present. Aquest *Què m'ha passat?* es el títol d'un llibre publicat recentment per l'editorial Mediterrània. El seu autor és en Francesc Puig i Busquets, un exresident de Medicina Interna del nostre hospital, amb el que vam compartir -els antics, perquè d'això ja fa uns vint-i-cinc anys- moltes hores de treball. Posteriorment ha exercit de metge de capçalera a Santa Eulàlia de Ronçana fins a la seva jubilació.

Estirar els fils de la memòria, a més, sol ser una feina complicada perquè, inevitablement, tendim inconscientment a alterar la precisió dels records, magnificant uns aspectes sobre els altres. Amb sorpresa veiem que un mateix fet viscut també per altres persones ens modifica el "paisatge" que havíem contemplat fins aleshores. En Francesc ha pogut fer una anàlisi més precisa del propi passat perquè ha disposat d'un material molt valuós, aquestes nombroses cartes que escrivia i que rebia des de Xile en una època tan convulsa com apassionant, la dels anys 70. Durant aquests anys va viure com a capellà en barriades obreres d'aquest país llatinoamericà. Amb molts altres companys compartien projectes il·lusionats de renovació, tant en el camp polític -amb el govern de Salvador Allende-, com en el religiós -amb les promeses que semblava oferir el Concili Vaticà II.

La major part de l'obra té a veure amb aquests anys, i els seus records i la interpretació que fa d'aquests giren a l'entorn de tres eixos: la fe, la política i l'amor. No són camps que puguin pensar-se aïlladament, ja que uns i altres es troben fortament atravessats pels seus significants, però això es va descobrint de mica en mica, en funció de les dates en què s'anaven escrivint les cartes. Aquelles motivacions per les quals es va encetar el camí inicial continuaven mantenint-se amb el mateix solatge, però la realitat anava desvetllant-se molt més rica, però també molt més complexa.

Aquella excelsa missió de la que se suposava portador anava perdent poder i atractiu a mesura que s'anava enriquint la vida pròpia en el contacte amb la realitat quotidiana. L'estructura eclesial, fortament centralitzada, deixava poques esclatxes de llibertat i una vegada més al llarg de la història, l'aliança de les forces polítiques conservadores i la jerarquia eclesiàstica tornava a imposar-se de forma vergonyosa en el cop d'estat de Pinochet.

Havent pres partit pel camp dels perdedors, en "Pancho" -com l'anomenaven els amics d'allà- va poder salvar la pell pels pèls, essent expulsat de Xile. A Catalunya va completar els estudis de Medicina i ha exercit la professió fins a la seva jubilació. Han passat molts anys des d'aleshores, però malgrat els canvis ocorreguts, els traços fonamentals del seu projecte vital, el podem reconèixer de forma coherent al llarg de les seves reflexions.

Joan Padrós

filosofia barata

La vinyeta de... Jaume Parera



Jaume Parera

l'altra mirada

"He estat tan feliç a l'Àfrica...! Anar-hi era el somni de la meua vida, des de ben petita"

La Míriam Sentí és llevadora des de fa vint-i-cinc anys i n'ha passat dotze a diversos països de l'Àfrica com a voluntària a Metges Sense Fronteres. Somàlia va ser el seu primer destí. Més tard vindria Rwanda, la República Centreafricana, Angola... i Mauritània, el seu darrer destí,

on ha passat dos anys. Anar a l'Àfrica ha estat per a la Míriam el somni de la seva vida i no descarta tornar-hi per muntar un projecte que li volta pel cap: una petita maternitat a Mauritània. Tot i les dificultats i les pors que ha passat, confessa que a l'Àfrica ha estat molt feliç.

L'any 1993 decideix marxar a l'Àfrica. Com va prendre aquesta decisió?

Metges Sense Fronteres buscava una llevadora per anar a Somàlia, en una època en què en aquest país hi era present les Nacions Unides formada per 35 exèrcits. Ningú no volia anar-hi. Personalment, m'estaven oferint el somni de la meua vida, per la qual cosa va ser una decisió fàcil de prendre. Vaig marxar i ja està... Enganxada per a tota la vida.

Com és la vida i la gent a l'Àfrica?

Les prioritats de la vida són molt diferents a les d'aquí. Allà és la lluita pel dia a dia, per cobrir les necessitats bàsiques: menjar, treballar... Generalment són gent amb un somriure molt fàcil. Quan arribes t'has de guanyar la gent perquè normalment esperen de tu que siguis capaç de treballar amb ells i de donar-los noves coses, així et pots guanyar la seva confiança. A partir d'aquí, tens totes les portes obertes, són amables i acollidors.

Què és el que més omple quan s'és allà?

Estar amb la gent del país. Quan acabava la feina, m'asseia amb ells a prendre un te i, sobretot, a aprendre d'ells: la calma, la reflexió, el respecte a la gent gran, els diferents punts de vista, la religió... Tenia problemes amb l'idioma autòcton de cada país, però feia l'esforç d'aprendre'l en la mesura que m'era possible. Aprendre una llengua és aprendre molt de la cultura d'un país.

Li ha costat adaptar-se a la vida africana?

Depèn, hi ha països que ha estat més fàcil i d'altres on he tingut més dificultats. Per exemple, a Mauritània ha estat molt senzill, possiblement a causa del seu estat de país en pau. En canvi, a la República Centreafricana hi havia molta inseguretat i el darrer cop d'estat el vaig viure molt malament perquè van haver-hi bombardejos i molts morts.

No tenia por?

Cada vegada més, encara que quan marxés a un país en guerra has de ser conscient d'on et fiques i dels riscos presents. A Somàlia vaig viure una amenaça de mort i un atac al cotxe a la carretera. A la República Centreafricana vaig patir algun ensurt... Sempre he tingut un àngel de la guarda molt fort.

Una experiència així t'ha de canviar la vida...

Sí, de fet, m'ha ensenyat a veure la vida d'una altra manera, amb més tranquil·litat. Dels africans he après a veure la vida des d'un punt de vista més positiu, ja que si ells no ho fessin així, no tirarien endavant.

Després de tots aquests anys, decideix tornar. Com va el procés d'adaptació?

Porto vuit mesos aquí i m'està costant molt adaptar-me. Necessitava descansar i reciclar-me. Els darrers dos anys, a Mauritània, he estat de guàrdia 24 hores al dia i és mentalment esgotador.

Està pensant tornar a l'Àfrica?

Sí, però com he dit em cal descansar i reciclar-me. No és bo endarrerir-se. Cal que em quedi una bona temporada.

M'agradaria muntar un petit projecte materno-infantil, potser a Mauritània, a una zona on ningú vol anar-hi. És un indret de difícil accés i amb una mortalitat molt elevada. Ja ho veurem. No és humà que avui dia hi hagi indrets on la gent pateix i mor per causes que s'haurien de tractar normalment com a malalties o patologies poc greus.

A banda de fer de llevadora, ha desenvolupat algun programa educatiu en matèria materno-infantil?

Sí, un dels objectius específics és la formació, la informació i l'educació sanitària. Hi ha moltes persones amb ganes d'aprendre, però les limitacions són moltes i hi ha molta feina a fer. A més de la morbi-mortalitat deguda a malalties, parts... existeixen les creences i els ritus, com són les mutilacions genitals femenines que caldria eradicar, però que cal treballar amb molt de temps i de respecte.

Ho recorda tot amb molta nostàlgia...

Sí... és que he estat tan feliç a l'Àfrica! Val la pena anar-hi, treballar-hi i aportar el teu gra de sorra, que podria ser molt important si tots els que hi volem col·laborar ho fèssim amb la mateixa fita.



La Míriam Sentí amb la seva amiga Fatimata



agenda

Celebració del Dia Internacional de la Infermera

El dia 12 de maig va celebrar-se el Dia Internacional de la Infermera, una data que commemora el naixement de Florence Nightingale, considerada la creadora de la infermeria moderna i la primera que va professionalitzar el treball de les infermeres. En el marc d'aquesta

Aquesta jornada la va organitzar la delegació del Vallès Oriental del Col·legi d'Infermeria, juntament amb la Fundació Hospital/Asil de Granollers, l'Hospital de Sant Celoni, l'Hospital de Mollet, la Mútua del Carme, l'Institut Català de la Salut, el Servei d'Atenció Primària Granollers/Mollet del Vallès, la Policlínica del Vallès, l'Ajuntament de Granollers, el Centre Penitenciari Quatre Camins i l'ABS de la Roca del Vallès.

Durant tot el matí es van presentar comunicacions sobre experiències en infermeria, amb temes com infància i

adolescència, salut mental, gent gran, registres d'infermeria en un Servei de Cirurgia Sense Ingrés, consulta d'infermeria clínica, activitat física i salut, programa de deshabitació tabàquica i, finalment, la infermeria des de l'experiència de la malaltia i la infermeria des de la jubilació. Aquestes últimes comunicacions van donar un toc emotiu a la jornada i van aconseguir el reconeixement de les més de 160 persones que van assistir a l'acte, pel seu coratge i positivisme en la seva vida personal. També va haver-hi espai per a la presentació de pòsters, ampliant d'aquesta manera l'intercanvi d'experiències professionals de les infermeres del Vallès Oriental.

La celebració va acabar amb un sopar de caràcter festiu i va posar punt i final a tot un dia d'intercanvi professional, però també personal, que va ser possible gràcies a la participació de totes aquelles persones que ens sentim integrants d'un col·lectiu amb ganes de fer coses i d'evolucionar amb la resta de professionals del món sanitari.

Núria Mateu
 Infermera



El Museu de Granollers va ser l'escenari de la Jornada d'Infermeria *Creixem amb tu*

La tasca de les infermeres, en una exposició fotogràfica

Coincidint amb el Dia Internacional de la Infermera, va tenir lloc la inauguració a l'Hospital de l'exposició fotogràfica *Treballem per cuidar*, un recull d'imatges que mostra la tasca que fan els i les professionals de l'àrea d'infermeria a tots els àmbits de l'Hospital.

Impulsada per la infermera Núria Mateu, i amb la col·laboració de professionals d'infermeria de totes les àrees, amb els 30 plafons de què consta l'exposició es pretén, segons la impulsora, "fer una pinzellada de la tasca que fa la infermeria assistencial al nostre hospital i compartir-ho amb tots vosaltres".

Presentació dels resultats de l'estudi *Infermeres, avui*

El Dia Internacional de la Infermera va servir també perquè el Col·legi d'Infermeria de Barcelona presentés els resultats de l'estudi sociològic *Infermeres avui: com som i com voldriem ser*, realitzat per l'equip d'investigació de professions i organitzacions de la Universitat de Barcelona.

Dels resultats exposats per l'autor, el catedràtic de Sociologia Josep A. Rodríguez, cal destacar:

- » El **70%** de les infermeres volen implicar-se i comprometre's més amb la seva professió.
- » El **85%** se senten capacitades per assumir més responsabilitats, com l'assessorament i l'orientació a les persones i el seguiment i l'educació en temes de salut.
- » El **30%** de les infermeres joves tenen contractes precaris i una quarta part necessiten d'un segon treball per tirar endavant, amb sous molt baixos, especialment en el sector sociosanitari i de residències.

Els resultats posen de manifest que la infermeria és una professió amb uns clars valors socials i compromís ètic.

Una exposició de poesia amb imatges i un recital poeticomusical, actes de la diada de Sant Jordi

L'exposició *I tu, com ho veus?* de poesia amb imatges, i el tradicional recital poeticomusical, van ser els actes que es van dur a terme a l'Hospital de Granollers per celebrar la Diada de Sant Jordi, una celebració que forma part del calendari festiu del centre.

I tu, com ho veus? és fruit de l'empenta de diverses persones de l'Hospital i de la il·lusió i el treball de professors i alumnes de l'IES Celestí Bellera de Granollers. Aquesta exposició forma part del projecte Hospitalart, emmarcat en l'Observatori de la Salut Dr. Carles Vallbona, que té com a objectiu establir lligams entre l'art i la salut, entre els artistes, els malalts i els professionals. Durant uns dies, les sales d'espera i els passadissos de l'Hospital es van convertir en un espai diferent



Alumnes del Celestí Bellera, autors de l'exposició de fotografies

de l'habitual i van acollir l'exposició, una barreja d'arts plàstiques i poesia. A *I tu, com ho veus?* els alumnes han traduït en imatges el que els suggeria la lectura dels poemes recollits en els quatre llibres editats per l'Hospital de Granollers: *T'estimo* (1998), *Nou llunes* (1990), *Paisatges interiors* (2003) i *Persones* (2004).

La celebració de la Diada de Sant Jordi va incloure també el tradicional recital poeticomusical, el 22 d'abril, amb la lectura d'una selecció de poemes dels llibres, acompanyats de música de guitarra. Un recital senzill i íntim que va tenir com a escenari la capella de l'Hospital.

dBaB



Companys i companyes de l'Hospital van participar en el recital de poemes

Participació activa dels residents en les XXII Jornades Culturals de la Gent Gran

Entre el 5 i el 12 de juny es van celebrar a Granollers les XXII Jornades Culturals de la Gent Gran, un esdeveniment en el qual la Residència Adolfo Montañá hi té un alt grau d'implicació, ja que en els darrers anys s'ha treballat molt aquest aspecte amb la finalitat d'inserir els residents en les diferents accions que es realitzen a la ciutat.

Els residents van participar en les Jornades amb un taller intergeneracional de papiroflèxia, un concert líric, una exposició de manualitats, una comèdia teatral amb el títol *La abuela echa humo*, i la lectura de contes al menjador de la Residència amb la col·laboració de Txu Morillas. Una petita representació dels residents va assistir a la cloenda, que va consistir en un sopar ball a la plaça de la Porxada. Vull

la residència

agrair als companys i a tot l'equip el seu alt grau d'implicació i l'altruisme dedicat als residents, així com als responsables de la Residència la seva predisposició i l'acció facilitadora per portar a terme aquestes jornades, ja que per bellugar aquest col·lectiu no només s'ha de tenir predisposició i bon humor, sinó també recursos humans.

Anna Marquès
Educatora social



la farmaciola

La migranya: una malaltia freqüent i sovint tractada inadecuadament

La migranya és una malaltia molt freqüent que sol afectar la qualitat de vida de qui la pateix i, en ocasions, incapacitant, tant per la seva intensitat com per la freqüència dels episodis. La freqüència mitjana de crisi de migranya és de 1,5 crisis al mes i un 10% dels pacients migranyosos tenen com a mínim una crisi a la setmana. La durada mitjana d'una crisi és de 24 hores i, en un 20% dels casos, de 2 a 3 dies de durada.

La majoria de persones migranyoses tenen familiars o coneguts amb migranya i això pot afavorir que sovint infravalorin el problema automedicant-se amb la possibilitat d'utilitzar mesures o medicaments poc útils. El mal de cap migranyós sol ser enmig del cap, semblant a un batec i molt intens i, sovint, s'acompanya de nàusees, vòmits, molèstia a la llum, sorolls i olors.

En ocasions, abans del dolor (aproximadament una hora abans) les persones migranyoses poden veure-hi borrosos, veure taques lluminoses, tenir formiguejos al braç i a la cara o dificultat per parlar. És el que s'anomena àurea migranyosa i sol durar menys d'una hora. Algunes persones migranyoses poden tenir durant hores o fins i tot dies abans del dolor, canvis d'humor, irritabilitat, excitabilitat, hiperactivitat, sensació d'alerta, depressió, cansament, badalls freqüents i sensació de gana (especialment apetència per aliments dolços).



Les migranyes poden ser desencadenades, entre d'altres causes, per l'estrès, el cansament, la manca de son, la ingesta de determinats aliments (formatges secs, alcohol, salses, fruits secs, embotits, cafès, coca-cola), els viatges, l'exercici físic o la menstruació. Actualment, disposem d'una sèrie de fàrmacs per tractar el dolor quan apareix (tractament simptomàtic) o per prevenir la seva aparició (tractament preventiu).

Com a tractament simptomàtic disposem de:
 -Analgèsics simples: paracetamol.

-Antiinflamatoris no esteroideos (AINES): AAS, ibuprofè, naproxè, dexketoprofè, ketorolaco, diclofenaco, metimazol.
 -Ergòtics (dihidroergotamina, tartrat d'ergotamina).
 -Triptans (sumatriptan, zolmitriptan, naratriptan, rizatriptan, almotriptan, eletriptan, frovatriptan).

Els **analgèsics** només van bé en un 10% dels casos i, per tant, sovint se'n necessita més d'un per controlar el dolor. L'ús freqüent d'analgèsics és la primera causa de transformar una migranya a crònica. Els analgèsics, per tant, només estan indicats en les persones migranyoses amb crisis poc freqüents (menys de 4 al mes) i que els vagi bé (és a dir, que un comprimit els tregui el dolor en menys de 2 hores i que no els retorni en 24 h) o en les persones que no poden prendre altres tipus de medicaments.

Els **ergòtics** actualment no s'utilitzen pels seus efectes secundaris i el risc de cronificar la migranya si se'n prenen massa (més d'un comprimit a la setmana). De la mateixa manera que els analgèsics, només estan indicats en aquelles persones amb crisis molt poc freqüents i que els vagi bé i el tolerin bé. La sobreutilització d'ergòtics o combinats d'ergòtics amb analgèsics, cafeïna o barbitúrics són una important causa de cronificació d'una migranya, fent-se la cefalea pràcticament diària.

Els **AINES** són més eficaços que els analgèsics i no solen cronificar el mal de cap. No obstant, tenen una eficàcia inferior als triptans i poden produir molèsties digestives.

Els **triptans** són els més eficaços (eficàcia aproximada d'un 70% de les crisis si s'administren de forma oral i en un 90% de forma subcutània) i es toleren bé.

Les persones migranyoses que tinguin migranyes freqüents (més de 3 crisis al mes) o que les crisis siguin molt intenses o duradores i que no millorin amb els diferents tractaments per al dolor, han de fer un tractament preventiu que comença per identificar (si n'hi ha) els desencadenants de les crisis i intentar modificar-los o eliminar-los. Si amb això no n'hi ha prou, disposem de fàrmacs per intentar reduir la freqüència de les crisis, com per exemple els betabloquejants, entre ells el propranolol, l'atenolol, el nadolol, els calciantagonistes com la flunarizina i determinats anticomicials com el topiramate.

Per tant, un tractament adequat de la migranya millora la qualitat de vida del pacient escurçant el temps de dolor, evitant efectes secundaris dels medicaments i la cronificació de la migranya.



Jordi Pons
 Metge neuròleg

la farmaciola del viatger

Consells per viatjar amb salut

Arriba l'estiu, uns i altres fem plans per anar de vacances. Uns a prop, i altres, ben lluny. És per això que, quan planifiquem un viatge, cal que estiguem ben informats de la situació sanitària del país i la localitat que visitem. D'entre d'altres pàgines web informatives, voldriem aconsellar la de **www.viajarsano.com**, que destaca per la seva claredat i facilitat de maneig.

Es tracta d'una informació avalada per la Societat Espanyola de Medicina Tropical i Salut Internacional. A la seva pàgina principal hi trobarem l'índex, on podrem consultar les normes i consells generals per viatjar, destacant situacions especials. Ofereix també informació concreta i fàcil d'entendre sobre dues situacions molt prevalents en funció dels països on viatgem: el paludisme o malària i la diarrea del viatger, amb consells de prevenció generals i quan detectar que cal anar al metge. D'altra banda, es descriuen les vacunacions necessàries per viatjar, així com informació sanitària "online" d'epidèmies recents i brots de malalties.

Si marxem de viatge, per exemple, a Kirguistàn, anirem a l'apartat "país por país". Apareix un mapamundi amb un viatger, que situarem a la zona Europa de l'Est-Rússia, i en el qual apareixen tots els països de la zona. Marquem Kirguistàn i podrem consultar: 1) Vacunes segons risc; 2) Risc de malària: No; 3) Adreça de l'embaixada d'Espanya més propera (en aquest cas, a Kazajstàn); 4) Condicions sanitàries: deficientes a la capital i pèssimes a la resta del

país. No es pot beure aigua de l'aixeta si no està filtrada. En aproximadament 5 minuts, obtindrem de forma ràpida la informació bàsica necessària per viatjar a aquest país.

De totes formes, si bé aquesta és una bona font d'informació, temps abans de marxar cal posar-se en contacte amb els centres d'informació al viatger, on rebrem consell i ens donaran cita per a l'administració de vacunes o profilaxis quan sigui necessari. A la pàgina web del departament de salut **www.gencat.net/sanitat**, a l'apartat "Salut i vacances", hi trobareu consells útils i els centres d'atenció al viatger on podreu fer consultes abans de fer un viatge.

Així que, a tots els que marxeu... a viatjar segurs i bones vacances!

Anna Soler



prevenció

La sinistralitat laboral a l'Hospital durant el 2004

Durant el 2004 es van produir a l'Hospital de Granollers 198 successos de risc, 193 dels quals van ser accidents de treball, 4 incidents de risc laboral i 1 malaltia professional. Aquesta xifra és un 7% superior a la de l'any 2003, en què van haver-hi 185 casos de sinistralitat. En canvi, el número d'accidents amb baixa es va reduir en un 14,86%, respecte el 2003, mentre que el d'accidents sense baixa va créixer en un 22,73%.

L'increment dels accidents sense baixa pot justificar-se per l'augment de la comunicació d'accidents que fins ara no es notificaven per la poca gravetat que els propis treballadors li atorgaven. És raonable pensar que la formació i la informació donada als treballadors, fruit de la major implementació del sistema de gestió de la prevenció de riscos laborals, hagi provocat l'augment de la notificació d'aquest tipus d'accidents.

Els processos amb baixa han representat un total de 904 dies naturals perduts, que suposen una reducció propera

al 40% respecte l'any 2003. Aquesta reducció de dies perduts per sinistralitat laboral procedeixen, tant de la reducció del número total de baixes per contingències professionals, com de la reducció de la durada mitjana d'aquestes, que s'ha situat prop dels 14 dies. De l'anàlisi de la distribució de casos per motius podem observar que la sinistralitat per sobreesforç va augmentar en 3 casos i per l'exposició a agents biològics, en 20 casos, respecte el 2003. Això manté el rànquing de sinistralitat per motius en el seu estat habitual: primer motiu de sinistralitat laboral, l'exposició accidental a agents biològics (37%) i, segon motiu, el sobreesforç (25%).

Josep Lluís Luna
Tècnic en prevenció de riscos laborals

