

l'aula

Amb els objectius de sensibilitzar sobre la importància que les relacions entre el professional i l'usuari tenen en la percepció de la qualitat del servei i de proporcionar diverses tècniques per a la millora de l'atenció a l'usuari, es va impartir, del 23 al 30 de novembre, el 2n Curs d'Atenció a l'Usuari, dirigit al personal de Consultes Externes i Admissions. Properament se'n realitzaran en altres àrees de l'Hospital.

Els participants han format un grup multidisciplinari de 17 persones que procedien dels serveis d'Admissions i Consultes Externes i d'altres que hi tenen una relació directa: RX, UCSI, manteniment, hostaleria, recursos humans, porteria, bugaderia, laboratori i farmàcia.

Aquestes són les opinions d'alguns alumnes:

"M'ha agradat molt. Llàstima que durés tan poquet. He après habilitats per posar en pràctica en determinades situacions difícils. El professor sap captar l'atenció del grup i motivar-lo per participar. M'agradaria fer-ne un altre". (Montse Marquès)

"M'ha agradat molt. El primer dia va ser difícil, amb conceptes nous de "client". Em va tocar un grup de gent molt maca, que participaven molt. He après que n'és, d'important per a la persona que ve a l'hospital l'actitud de la persona que l'atén. La importància d'un somriure, per exemple". (Maria Vargas)

"La impressió és bona. Feia un mes que havia participat en un curs de secretariat assistencial, amb el mateix professor i en part alguns conceptes han sigut repetits. Així i



tot he après noves tècniques de comunicació i noves maneres de fer; t'adones sobretot que no sempre fas servir per comunicar-te la manera més correcta". (Marta Bergon)

"He aprendido bastante en lo relacionado con el trato con el usuario. Me ha gustado mucho, pensaba que no podría aguantar tantas horas en el Hospital y realmente no he faltado ningún día. Lástima que no hagan otro pronto, porque me apuntaba. Me he encontrado muy

bien en el grupo y el profesor tiene una magia especial para que estemos pendientes de él". (María Jiménez)

"Bastant positiu. Pel fet de ser multidisciplinari és enriquidor, s'apren entre tots. Seria bo trobar-se dintre d'uns mesos per explicar les experiències. Aquest curs et fa prendre consciència de la forma de comportar-se, de la importància de les postures, les mirades, etc.". (Jordi Andreu)

Lali Guix

la farmaciola

Acabem de passar una època de l'any, les festes de Nadal, on els àpats ocupen una part important de les celebracions. Com tots sabeu, els plats típics d'aquests dies són molt alts en contingut calòric. Us proposem adaptar les receptes tradicionals amb plats de cuina cardiosaludable; només cal tenir en compte unes quantes regles bàsiques.

Primer de tot, cal seleccionar els plats que volem fer i confeccionar els menus intentant que les calories totals de cada àpat no siguin excessives. En segon lloc, hem de descobrir i saber reconèixer quins són els ingredients rics en colesterol i greixos per tal d'evitar-los en la mesura que sigui possible. Tercer, hem de buscar els ingredients substituïts pobres en matèria grassa o sense. En cas de no haver-hi substitució possible, hem de valorar la quantitat que representa aquell plat i intentar compensar l'excès de matèria grassa amb un altre plat del menú. Final-

Plats de cuina cardiosaludables

ment, canviar el tipus de preparació i de cocció dels aliments és una bona manera d'aconseguir plats de cuina cardiosaludable.

Una vegada fets aquets passos, veurem que és molt fàcil adaptar receptes i crear-ne de noves. Si aconseguim reduir la ingesta de calories en els àpats podrem aquests dies ésser més tolerants amb les postres típiques de Nadal (torrons i neules). D'aquesta manera, podem gaudir d'un àpat bo, gustós i cardiosaludable.

Maria Vila
M. Antònia Farrés

Menú cardiosaludable Primer plat:

Amanida de salmó fresc

Ingredients (8 persones)

- 600 grs. de filets de salmó fresc, d'un gruix de 2 cm.
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva.
- 1/4 culleradeta de pebre negre o al gust.
- 1/2 cullerada de farigola.
- 2 cullerades de suc de llimona.

- 1/2 tassa de pebrot vermell tallat.
- 1/2 tassa de ceba picada molt fina.
- 2 talls d'àpat tallats.
- 2 cullerades soperes de julivert fresc picat.
- 10 olives petites tallades (opcional).
- 1/2 tassa de maionesa baixa en calories.
- 1/4 culleradeta de salsa picant o al gust.

Preparació

- Escalfar el forn a 230°. Netejar i eixugar els filets de salmó, i guardar-los en un plat.
- Posar dins un bol l'oli d'oliva, el pebre negre, la farigola i les cullerades de suc de llimona. Amb l'ajuda d'un pinzell untarem els filets de salmó, posarem el peix dins una placa de forn i el deixarem coure uns 10 minuts, o fins que el peix estigui escamós. El retirarem del foc i prepararem el forn per gratinar. El temps de gratinar serà de 2 minuts. El deixarem refredar.

Retirarem la pell i les espines del salmó. Dins un bol mitjà, esmicolarem el peix i afegirem la resta dels ingredients i ho barrejarem tot. S'ha de cobrir bé i deixar-ho reposar a la nevera un parell d'hores.

Aquesta amanida és deliciosa si la servim amb trossets d'enciam o escarola i fruita fresca del temps.

Salsa maionesa

- Iogurt desnatat (1)
- Oli d'oliva
- Tàperes o pebre verd de Madagascar o cogombre agredolç
- Sal (opcional)

Segon plat:

Lasanya de gall dindi

Ingredients (9 persones)

- Oli d'oliva
- 1/2 tassa de ceba
- 1/4 quilo bolets tallats en làmines
- 3 grans d'all
- 1/2 quilo de gall dindi sense pell
- 3 tasses de salsa de tomàquet
- 2 cullerades d'alfabrega
- 1/2 culleradeta d'orenga
- Pebre negre al gust
- 300 grs. d'espinaacs tallats i descongelsats i secs
- 2 tasses de formatge fresc desnatat
- 1 paquet de 1/4 de quilo de pasta lasanya ••• (Continua a la p. 8)