

n. 6 /// juny - setembre 2012 /// publicació gratuïta

# El Butlletí de Dipsalut

Publicació informativa de l'activitat de Dipsalut,  
l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

## L'editorial

«Qüestió de compromís i decisió»

2

## Breus

3

## Notícies

5-7

## L'anàlisi

El marc teòric que sustenta  
les accions en promoció  
de la salut de Dipsalut

8

## L'opinió del municipi

Consideren adequada l'oferta de  
cursos de formació de Dipsalut?  
Què en millorarien?

9

## Al detall

Dipsalut treballa per a la salubritat  
de les platges i piscines gironines

10-11

## El reportatge

Els programes de Dipsalut per a la  
qualitat de l'aigua de consum humà

12-13

## Consells saludables

Un bany amb garanties

14

## Ens ha visitat

15

## Posem el focus sobre

Carolina Llambès i Morera,  
subaltern de transport  
i muntatge de Dipsalut

Contraportada



## «Qüestió de compromís i decisió»

La mort sobtada cardíaca és una de les causes de mort amb més impacte entre els familiars de la víctima i en la societat en general. Presenta xifres d'incidència prou importants, que a Catalunya podem situar entre 3.000 i 4.000 persones/any. Es produeix quan el batec del cor s'atura de cop i inesperadament. Està causada per arítmies, és a dir, problemes del ritme cardíac, probablement associats a trastorns elèctrics del cor. És imprevisible, i li pot passar a qualsevol persona, fins i tot a un nen, en qualsevol moment i en qualsevol lloc.

L'evidència científica ens diu que moltes de les víctimes de mort sobtada cardíaca es podrien haver salvat si se les hagués tractat amb un desfibril·lador durant els primers deu minuts de l'aturada cardiorespiratòria. Aquests aparells administren petites descàrregues elèctriques que interrompen l'arítmia i donen l'oportunitat al cor de començar a bategar de nou amb un ritme normal. Malauradament, sovint no es disposa de cap desfibril·lador prop del lloc dels fets i, per tant, no es pot actuar dins d'aquest marge de temps.

Per anar canviant aquesta realitat, Dipsalut implementa el programa «Girona, territori cardioprotegit», que contempla la instal·lació de fins a 650 desfibril·ladors d'ús públic a pràcticament la totalitat de municipis gironins i la formació, a més de la informació, als ciutadans de la demarcació per tal que sàpiguen com utilitzar-los.

Fins al moment, ja hem completat la implantació d'un centenar d'aparells fixos a gairebé 70 ajuntaments gironins, i se n'han cedit 112 de mòbils a una cinquantena de municipis. Els desfibril·ladors fixos s'ubiquen en l'espai públic —a places, carrers, façanes...— per tal que puguin ser utilitzats directament pels ciutadans en possibles casos de mort sobtada. Els desfibril·ladors mòbils van dins dels vehicles dels equips de primera resposta, com els de la policia local o de protecció civil. Són els agents qui els utilitzen.

El model de desfibril·lador triat per Dipsalut té un ordinador incorporat que analitza el ritme del cor automàticament i va donant instruccions a l'usuari. Una locució explica com cal col·locar els elèctrodes. Després, l'aparell decideix si administra la descàrrega i, tot sol, sense ne-



cessitat ni tan sols de prémer un botó, emet l'impuls elèctric per tal de recuperar el batec cardíac. És, doncs, un dispositiu totalment segur que mai no emet una descàrrega si la persona no la necessita. Des de l'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona vam optar per aquest desfibril·lador per la seva seguretat i per la seva facilitat d'ús. Era molt important comptar amb un dispositiu que tothom —sense necessitat de tenir cap tipus de formació mèdica, ni tan sols en primers auxilis— pogués fer servir. I és que, especialment en aquest programa, ens és imprescindible la implicació dels gironins i gironines.

L'objectiu del «Girona, territori cardioprotegit» és salvar vides. Per aconseguir-ho, ja hem comptat i comptem amb la complicitat dels ajuntaments i d'organismes col·laboradors, com per exemple el SEM, per tal d'implantar i posar en ús la xarxa de desfibril·ladors. Però això no és suficient. També necessitem la valentia, el compromís i la solidaritat dels veïns i veïnes de les comarques gironines, als quals demanem que actuïn davant la pèrdua de coneixement d'un amic, d'un conegut o d'un estrany. Tal com recorda habitualment el director científic del programa, el doctor Ramon Brugada, «aquell vianant podria ser el teu fill, la teva mare, el teu germà... Voldries que algú t'ajudés, oi?»

**Josep M. Corominas i Barnadas**

Vicepresident primer de Dipsalut





## Conveni per millorar la qualitat de vida dels malalts de càncer

Dipsalut, la Diputació de Girona i la fundació Oncolliga Girona han signat un conveni per millorar la qualitat de vida dels malalts de càncer de la demarcació.

L'acord contempla una aportació de 12.000 euros per part de Dipsalut i 12.000 euros més de la Diputació per a la compra dels aparells necessaris per poder prestar amb garanties serveis de drenatge limfàtic, per sufragar part de les despeses de contractació dels professionals que efectuaran aquests drenatges i per contribuir al servei de fisioteràpia a domicili.

Oncolliga Girona ofereix sessions gratuïtes de drenatge limfàtic a dones de la demarcació que pateixen un limfedema, edema o inflamació crònica del braç, per acumulació de líquid limfàtic. Aquesta acumulació pot passar quan s'extirpen els ganglis de l'aixela en una intervenció de càncer de mama. A més de problemes estètics, resulta molest, comporta limitacions de moviment i dificulta realitzar les tasques quotidianes. L'assistència es duu a terme als hospitals de la demarcació i a la seu de la fundació.

Oncolliga també presta un servei gratuït de fisioteràpia a domicili per a malalts de càncer, com a cura pal·liativa.

## Una setantena de municipis gironins ja disposen de Xarxa d'Itineraris Saludables

Fins al moment, Dipsalut ha completat la implantació de les Xarxes d'Itineraris Saludables d'una setantena de municipis de les comarques gironines.

Les Xarxes d'Itineraris Saludables són camins senyalitzats i connectats entre ells i que transcorren tant per dins com pels afores dels nuclis urbans. L'objectiu és facilitar espais adequats per caminar i senyalitzats per tal que es tingui consciència de la distància i el temps que es recorre.

Dipsalut ha cedit 102 Xarxes al mateix nombre de municipis de la demarcació. L'objectiu és promoure la pràctica d'activitat física moderada entre la població. D'aquesta manera, l'Organisme busca combatre el sedentarisme i les afeccions que se'n deriven.

## Dipsalut ha cardioprotegit la Processó de Verges

Dipsalut, a petició de l'Ajuntament de Verges, ha cardioprotegit la seva tradicional Processó, que cada Dijous Sant reuneix milers de persones al municipi. L'Organisme ha cedit temporalment dos desfibril·ladors lliures, que s'han sumat a l'ampli dispositiu de seguretat que cada any s'activa amb motiu d'aquest esdeveniment.

Membres de la comissió de seguretat de la Processó han transportat els aparells pels carrers de Verges. L'objectiu era cardioprotegir els actes, és a dir, permetre una ràpida intervenció en cas que algú patís una aturada cardíaca.

Els desfibril·ladors van dins una petita maleta que inclou elèctrodes per a adults i per a infants. Són aparells automàtics, idèntics als que l'Organisme de Salut Pública implanta als municipis.

En el marc del programa «Girona, territori cardioprotegit», Dipsalut cedeix desfibril·ladors fixos, mòbils i lliures. Els desfibril·ladors lliures són aparells portables que es presten de manera puntual a ajuntaments gironins, a d'altres organismes públics i a entitats diverses per tal de cardioprotegir activitats considerades de risc, sigui per les característiques concretes de l'esdeveniment o pel fet que hi participa un gran nombre de persones. Nombrosos municipis ja n'han sol·licitat per cardioprotegir festes majors, esdeveniments esportius, socials i culturals. Ajuntaments costaners també n'han demanat per reforçar els serveis de vigilància i socorrisme de les platges.

## Jornada sobre aliments funcionals

L'Agrupació de Ciències Mèdiques i de la Salut de Girona i Dipsalut han organitzat la jornada «Què mengem? Aliments funcionals: la visió dels professionals de la salut».

En l'acte, celebrat dijous 19 d'abril al Parc Científic i Tecnològic de Girona, s'ha reflexionat sobre els aliments funcionals, és a dir, sobre els aliments que, a més de nutrients, aporten altres beneficis, que acostumen a tenir un efecte de reducció del risc de patir determinades afeccions.

La jornada ha comptat, entre altres, amb Abel Mariné, catedràtic emèrit de nutrició i bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona i autor de nombrosos treballs d'investigació sobre nutrició; i amb Victòria Castell, responsable del comitè científic assessor de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària. També hi han participat Gabriel Coll, president de l'Agrupació de Ciències Mèdiques de Girona, i Josep Maria Corominas, vicepresident primer de Dipsalut.

Mariné ha animat a estudiar a fons la composició de cada aliment i a valorar-ne molt bé els efectes, ja que «tot i que són suaus, a mig termini poden ser molt beneficiosos i retardar la necessitat d'haver de prendre fàrmacs».

## Formació en salut pública per a ajuntaments

Dipsalut, conjuntament amb el Fòrum Sanitari (aliança dels col·legis professionals gironins de l'àmbit sanitari), impartirà un total de 132 cursos sobre temes de salut pública a 46 municipis de les comarques gironines.

L'Organisme de Salut Pública posa gratuïtament a disposició dels ajuntaments aquesta oferta formativa, dirigida tant a la població en general com a col·lectius específics.

Aquest 2012, els cursos que s'han ofert als municipis són: «La transmissió de malalties a través de la manipulació d'aliments» —dirigit a la població en general—, que dona a conèixer les malalties que es poden transmetre a través dels aliments elaborats a casa i ensenya com manipular-los i conservar-los per garantir que siguin segurs; «Exercici físic i prevenció de caigudes», que proporciona les eines per poder desenvolupar un programa senzill de condicionament físic. Està dirigit a persones grans i a cuidadors; i «Higiene postural per a escolars», dirigit a escolars, docents i pares. S'hi mostra com prevenir, detectar i corregir mals hàbits posturals.

La formació està dissenyada pel Fòrum Sanitari i impartida per professionals de la salut especialitzats en cada matèria.



Fer activitat física regularment redueix el risc de patir malalties.  
Aprofita els equipaments del teu municipi per moure't.

## **Ben a prop tens Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables**



**Dipsalut**  
Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona

Més informació a [www.itinerarisparcsdesalut.cat](http://www.itinerarisparcsdesalut.cat)



## Els Mossos també podran activar el programa d'atenció psicològica en emergències

Una trentena de comandaments intermedis de la regió policial de Girona del cos de Mossos d'Esquadra ha participat en una sessió informativa sobre el Pm04, programa de suport i atenció psicològica en situacions d'emergència al municipi.

El programa de Dipsalut i la Delegació de Girona del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya posa a disposició de tots els ajuntaments gironins un equip de psicòlegs especialitzats en emergències per tal que es puguin atendre psicològicament i de manera immediata les víctimes directes i indirectes d'esdeveniments traumàtics, com accidents, catàstrofes, morts violentes... El servei està disponible les 24 hores, tots els dies de l'any.

El coordinador del servei d'atenció psicològica, Jordi Frau, i el cap de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut, Pau Batlle, han estat els encarregats d'explicar als policies tots els detalls del programa i, molt especialment, els casos concrets en què es posa en marxa. I és que, gràcies a un acord de col·laboració entre Dipsalut i la policia autonòmica, els Mossos podran activar el servei d'emergències psicològiques de Dipsalut i el Col·legi de Psicòlegs.

Els agents que han participat en la sessió estaran entre els professionals autoritzats per decidir si, davant situacions traumàtiques que es puguin donar als municipis gironins, procedeix activar el servei de primers auxilis psicològics. Si decideixen fer-ho, hauran de comunicar-ho immediatament als alts comandaments, els únics que tindran a les seves mans el telèfon d'activació del servei. Fins ara, aquest número només estava en mans dels alcaldes de la demarcació i d'aquelles persones autoritzades per tenir-lo (caps de Polícies Municipals, de Protecció Civil...).

Amb aquesta col·laboració, s'amplien les possibilitats que el Pm04 es posi en funcionament sempre que sigui necessari i amb la màxima celeritat. Dipsalut també oferirà als agents del cos dels Mossos d'Esquadra participar en els cursos de formació en primers auxilis psicològics que s'organitzen periòdicament dins del Programa de Formació de l'Organisme. En aquests cursos s'ensenyen nocions bàsiques de primers auxilis psicològics i tècniques perquè es puguin afrontar adequadament les tensions generades en situacions de crisi, catàstrofe o emergència.

## Dipsalut encarrega les dinamitzacions de Parcs i Xarxes a consells comarcals

Dipsalut ha encarregat la gestió de les dinamitzacions dels Parcs Urbans de Salut i de les Xarxes d'Itineraris Saludables a consells comarcals de la demarcació de Girona. L'Organisme també els ha encomanat les tasques de neteja i manteniment d'aquests equipaments.

Cada consell comarcal comptarà amb un grup de treball, format per un coordinador i un equip de monitors, que seran els encarregats de dirigir les sessions d'activitat física en grup i d'organitzar accions perquè els ciutadans hi participin.

Aquests grups de treball perseguiran els objectius establerts en el programa de Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables: donar a conèixer als usuaris els beneficis de l'activitat física i promoure que la incorporin en la seva vida quotidiana; fer d'aquests equipaments uns espais de socialització que reforcin les relacions personals; promoure hàbits saludables entre els ciutadans i establir línies de col·laboració amb serveis, entitats i projectes de cada territori per tal de treballar en xarxa en la promoció d'estils de vida beneficiosos per a la salut.

Fins al moment, Dipsalut s'havia encarregat directament de les dinamitzacions i de la neteja dels Parcs i Xarxes. Amb aquest canvi, es busca optimitzar els recursos disponibles al territori i aprofitar el coneixement que els consells tenen de la realitat de cada comarca.



Dinamització al Parc Urbà de Salut d'Aiguaviva. Autor: Joan Pau Ferré.



## Dipsalut instal·la el desfibril·lador fix de Sant Joan de les Abadesses

El dia 26 de maig, ha entrat en funcionament un dels dos desfibril·ladors fixos que Dipsalut ha cedit a Sant Joan de les Abadesses. La posada en ús de l'aparell, situat al passeig Comte Guifré (davant de l'Ajuntament) ha coincidit amb les Jornades MesSalut, un esdeveniment que s'efectua cada any al municipi i durant el qual es reflexiona sobre benestar físic, nutricional, afectiu, social i cultural. L'altre desfibril·lador fix de Sant Joan de les Abadesses serà a la plaça de l'Estació.

La fase d'instal·lació dels desfibril·ladors fixos s'ha reprès després d'una aturada per incidències amb l'anterior adjudicatari del servei. Per resoldre aquests problemes i completar la implantació dels aparells amb la màxima celeritat, Dipsalut va decidir rescindir el contracte amb MC Infortecnica a favor de l'empresa Cardiac Science France, fabricant dels desfibril·ladors i gran coneedora

del projecte «Girona, territori cardioprotegit».

Cardiac Science France ha passat a ser, doncs, l'encarregada de subministrar i instal·lar els desfibril·ladors fixos que estan pendents d'implantar-se i de gestionar, i de fer el manteniment de tota la xarxa de desfibril·ladors. Des de finals d'aquest mes de maig, l'empresa ja està realitzant les tasques d'instal·lació dels aparells.

Fins al moment, hi ha instal·lats un centenar de desfibril·ladors fixos a una setantena de municipis de les comarques gironines. Aquests aparells se sumen als 130 desfibril·ladors mòbils que, des del juny de 2011, van dins dels vehicles dels cossos de primera resposta —policia local, equips de protecció civil, vigilants municipals...— i als desfibril·ladors lliures que Dipsalut cedeix de manera puntual per cardioprotegir activitats considerades de risc.

## «Somriures Solidaris» supera totes les previsions

L'associació Dentistes Solidaris ha atès 256 persones en els sis primers mesos de funcionament del programa «Somriures Solidaris», que consisteix a oferir tractaments odontològics pràcticament gratuïts a persones de la demarcació en situació de pobresa. S'ha quadruplicat la previsió inicial, que era tractar 75 pacients en mig any. A més, ja hi ha una llista d'espera de 240 persones. Per aquest motiu, s'ha decidit tancar temporalment les admissions de nous pacients. Un cop s'hagin atès les persones que estan en llista d'espera, es tornaran a admetre més pacients. Es calcula que es podrà fer aquesta mateixa tardor.

Actualment, Dentistes Solidaris compta amb una vintena de dentistes voluntaris. Aquests professionals dediquen desinteressadament unes hores del seu temps a tractar persones amb problemes bucodentals i que no poden permetre's pagar un odontòleg. Des de l'associació es fa una crida als dentistes col·legiats per tal de sumar més voluntaris i ampliar així la capacitat de treball de l'entitat.

Els pacients són derivats pels serveis socials municipals de les comarques gironines. Les visites i els tractaments es fan a la clínica que l'associació té al Mercat del Lleó de Girona, un espai que els cedeix gratuïtament l'ajuntament de la ciutat. Fins al moment, el que més s'han fet són obturacions (240), higiènes (52), pròtesis —se n'han iniciat 35, de les quals 10 ja estan completades— i endodòncies (27).

Dipsalut col·labora amb Dentistes Solidaris sufragant les despeses en equipament clínic i fent-se càrrec del sous dels auxiliars clínics que treballen permanentment a la clínica assistint els odontòlegs voluntaris.



Roda de premsa de balanç del primer mig any de «Somriures Solidaris». D'esquerra a dreta: Josep M. Corominas, vicepresident primer de Dipsalut; Emili Banchilleria, president de Dentistes Solidaris, i Teresa Sagué, vicepresidenta de Dentistes Solidaris.



## Dipsalut imparteix el curs «Joves i salut: reflexions i pautes en les intervencions»

Entre el 22 i el 31 de maig, s'ha impartit, a la seu de Dipsalut, el curs «Joves i salut: reflexions i pautes en les intervencions». Aquesta formació està dirigida a tècnics de joventut i altres treballadors municipals. Busca millorar els programes de salut jove dels municipis de la demarcació per tal que siguin més eficaços.

En el curs es donen a conèixer les eines i habilitats que els tècnics han d'utilitzar per tal de dissenyar i implementar programes i accions que tinguin una incidència real.

La formació està impartida per professionals amb una sòlida trajectòria en diferents àmbits, com la promoció de la salut, la pedagogia, la sociologia..., que ofereixen una visió global sobre la salut dels joves.

Aquest curs forma part de l'oferta formativa de Dipsalut per a aquest any 2012. Enguany l'Organisme ofereix nous cursos —com el de capacitat per a la utilització de plaquidcs— i en programa a més punts del territori.

Tots els cursos són gratuïts i estan dirigits a ampliar els coneixements i les competències dels diferents professionals que intervenen en salut pública.



Curs joves i salut.

## Dipsalut edita un llibre amb les claus per garantir aliments segurs

Dipsalut ha editat el llibre *Ho fem bé? Ho hem de fer bé! Bones pràctiques per garantir aliments segurs*

En la publicació es recullen les pautes bàsiques que cal seguir per tal de garantir uns aliments segurs per a la salut de les persones: pautes com mantenir una bona higiene, tant personal com dels estris i de l'espai on es cuina, respectar la cadena del fred... Aquestes normes es mostren en dibuixos, per tal d'evitar les barreres idiomàtiques i facilitar una millor comprensió.

La guia té per objectiu promoure les pràctiques correctes d'higiene, reduir els perills que poden causar les toxiinfeccions alimentàries i assolir alts nivells de seguretat en la preparació d'aliments. Pretén ser una eina de treball per al sector minorista d'alimentació, que reforci els coneixements dels manipuladors d'aliments. Alhora, vol servir de suport als ajuntaments en les seves competències de gestió dels riscos per a la salut derivats dels aliments.

Dipsalut facilita gratuïtament exemplars d'aquesta guia als consistoris de les comarques gironines i els anima a repartir-los entre els responsables dels establiments de comerç minorista i de restauració, per tal que els serveixin per conèixer les seves obligacions en matèria de seguretat dels aliments.



Portada del llibre.



## El marc teòric que sustenta les accions en promoció de la salut de Dipsalut



Pau Batlle, cap de l'àrea de Polítiques i Promoció de la Salut de Dipsalut.

Dipsalut és l'Organisme de Salut pública de la Diputació de Girona i, d'acord amb els seus objectius, treballa bàsicament en dues línies, de les moltes que hi ha, del que anomenem Salut Pública: la protecció de la salut i la promoció de la salut.

Cadascuna d'aquestes àrees de treball té un marc propi que la defineix i que permet dissenyar les accions en una o altra direcció. En el cas de la protecció de la salut, hi ha un cert acord general que les intervencions es basen en la identificació, en l'avaluació i, finalment, en la gestió del risc. En el cas de la promoció de la salut, les línies no són tan nítides, i s'obre un ampli ventall de marcs teòrics que permeten orientar les intervencions. En el pitjor dels casos les intervencions no tenen un marc teòric que les orienti i, per tant, estan dissenyades des de la intuïció i la improvisació.

Aquest fet ha donat lloc a una multitud d'intervencions en promoció de la salut que s'han tirat endavant sense perspectiva, sense orientació... i també, en alguns casos, en direccions contràries al que la comunitat científica i les organitzacions internacionals aconsellen. Per sort, el camp de la promoció de la salut, tot i ser relativament jove —només acumula 25 anys d'experiència— té una gran producció científica. Aquest fet ens dóna la capacitat de poder orientar amb fonament el que volem fer.

Però, com en totes les ciències, hi ha diverses línies de pensament-acció. És per això que les organitzacions que fan accions de promoció de la salut haurien de plantejar-se des de quina perspectiva volen treballar i cap on volen anar.

Des de Dipsalut hem volgut fer aquest exercici, i les nostres intervencions estan orientades a promoure ambients i polítiques que contribueixin a fer més saludables els estils de vida de les persones i, en conseqüència, a millorar la seva qualitat de vida.

Hem volgut partir expressament d'una visió positiva de la salut i no centrar-nos en la malaltia. Això vol dir que pensem que les persones i les societats tenen la capacitat d'utilitzar diferents recursos que tenen al seu abast per generar salut, i que els permetin avançar cap a un estat òptim de benestar.

Per fer-ho, despleguem programes orientats a donar eines (coneixements, habilitats i actituds) a les persones per entendre, gestionar i donar sentit a la vida, per enfortir les habilitats que ens permeten interaccionar amb els altres i per millorar les capacitats dels individus perquè puguin incrementar el control sobre la seva salut i sobre els factors que hi influeixen.

En el disseny dels programes, partim de la premissa que la capacitat que tenen les persones per controlar la seva salut —i els factors que l'afecten— està condicionada per factors com l'edat, l'origen, el gènere, la posició en l'estructura social i el territori on viuen.

Així doncs, el disseny i el desenvolupament de les nostres intervencions estan orientats a facilitar processos d'aprenentatge a les persones per tal que puguin millorar la seva capacitat de gestionar la seva salut i els factors que l'afecten. Aquesta tasca és d'una enorme dificultat i complexitat, que requereix temps, i que afrontem amb un fort sentit de realisme i responsabilitat social.





## Consideren adequada l'oferta de cursos de formació de Dipsalut? Què en millorarien?



### Salvador Ros, alcalde de Porqueres

Des d'aquest Ajuntament, es valora positivament l'oferta de formació que presenta Dipsalut, tant pels cursos com pels professionals que els imparteixen. És encertat que la formació vagi enfocada a les línies d'ajut que ofereix el mateix organisme, però també seria interessant que s'obriessin noves vies per als municipis, com la relacionada amb la manipulació d'aliments. En la majoria de municipis es disposa d'algun equipament on se serveix menjar, sigui o no cuinat pel mateix personal (llar d'infants, centre de dia, escola, etc.). En aquest sentit, és tasca de l'ajuntament formar aquests treballadors, així com els voluntaris i organitzadors que col·laboren en esdeveniments promoguts pel consistori i als quals costa accedir a aquesta formació.



### Pere Espinet, alcalde d'Anglès

Des de l'Ajuntament d'Anglès considerem que és molt positiu comptar amb cursos gratuïts sobre temes de salut pública. Hem participat en alguns d'aquests cursos, com el de primers auxilis psicològics per a integrants dels equips d'intervenció, de dinamitzadors dels Parcs de Salut i Xarxes d'itineraris, el de gestió i control de la legionel·losi, i el de xarxa d'abastament d'aigües per al consum humà, entre d'altres. Creiem que són molt pràctics i que compten amb bons docents per transmetre els seus coneixements.

No obstant això, per a les nostres necessitats ens aniria bé comptar amb cursos com els de primers auxilis en situacions d'emergència, millora d'hàbits posturals en la vida quotidiana, beneficis de la dieta mediterrània, o els que permeten conèixer l'entorn alimentari d'una persona celíaca. Pel que fa a l'horari en què s'acostumen a fer i els llocs on s'imparteixen, pensem que s'ajusten a la nostra disponibilitat.



### Ramon Roqué, alcalde de Sant Joan de les Abadesses

L'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona (Dipsalut) permet als gestors públics afrontar amb més garanties les necessitats i demandes, en els àmbits de la protecció i la promoció de la salut pública, d'una societat moderna i d'avantguarda, que demana a les administracions eficiència i professionalitat.

Dipsalut ens ofereix una oferta de formació innovadora i de qualitat en cadascun dels seus programes perquè tècnics i gestors puguin traslladar els serveis a la ciutadania amb les millors garanties. Prova d'això és que l'Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses en som testimonis com a usuaris, i hem participat en diferents cursos amb un grau de satisfacció molt alt. Sens dubte, Dipsalut és un model a seguir, i la formació continuada en l'Administració és la fórmula que dona millors resultats i garanteix el futur dels serveis públics.



### Josep Anglada, alcalde de Vidrà

Considero que l'oferta de cursos de formació de Dipsalut és molt adequada, important i del tot necessària, perquè en municipis petits —com és el cas de Vidrà—, la persona que fa les tasques de manteniment —que acostumen a ser molt variades— pot enriquir els seus coneixements, i això repercuteix en una millora per a tots. Per això ho valoro molt positivament. L'única cosa que en milloraria és que tots els cursos es fessin en el municipi més proper possible o al municipi cap de comarca.



## Dipsalut treballa per a la salubritat de les platges i piscines gironines

Aquest estiu, Dipsalut revisa la sorra, les dutxes i els rentapeus de 78 platges de 19 municipis gironins. Enguany, l'Organisme de Salut Pública també avalua 700 piscines d'ús públic de 200 localitats. L'objectiu d'aquestes accions és minimitzar els riscos que aquests equipaments puguin comportar per a la salut dels usuaris.



Un tècnic de l'empresa proveïdora del servei, CECAM, agafant mostres d'aigua d'una dutxa de la platja de Blanes.

Les platges són un dels principals espais on es percep la qualitat turística dels municipis. Els equipaments que ofereix, la higiene de la sorra... són algunes de les característiques que marquen la valoració d'una platja. A més, aquests espais poden comportar riscos per a la salut de les persones. Per exemple, s'ha pogut comprovar que algunes patologies dermatològiques estan associades a una higiene insuficient de les sorres.

Per tot això, els ajuntaments del litoral gironí dediquen molts esforços a les seves platges. Dipsalut els hi ajuda, amb el Programa de suport a la gestió del risc derivat de les platges.

El programa comença amb una visita dels tècnics de Dipsalut. L'objectiu és obtenir una primera impressió de l'estat de la platja i determinar el nombre exacte de serveis que ofereix i les seves característiques.

A finals de juny —tan bon punt s'han instal·lat les dutxes i rentapeus— es fa una neteja i desinfecció inicial dels difusors d'aquests equipaments. Passades unes setmanes (el temps necessari perquè, en cas de resistir la desinfecció, els bacteris s'haguessin pogut reproduir),

” Les platges i les piscines poden comportar riscos per a la salut de les persones, derivats, entre altres coses, d'unes condicions sanitàries deficientes. Per garantir-ne la salubritat, Dipsalut posa diversos programes a disposició dels municipis



se n'agafen mostres d'aigua i s'analitzen al laboratori per determinar si hi ha legionel·la. El fet que, majoritàriament, aquestes instal·lacions es muntin de nou cada estiu i que siguin d'aigua freda redueix molt el risc de propagació del bacteri. No obstant això, si es detectés legionel·la, s'avisaria immediatament l'ajuntament afectat i es faria una neteja profunda de manera immediata. Després es repetirien les analítiques per certificar l'eradicació del bacteri i es recomanarien mesures per tal que la situació no es tornés a repetir.

Els tècnics de Dipsalut també revisen les plataformes de dutxes i rentapeus. Miren si hi ha fongs, clars indicadors d'una neteja insuficient i responsables de possibles infeccions. En cas de trobar-ne, l'Organisme recomana a l'ajuntament noves pautes de neteja.

El Programa també inclou el control de la sorra. Fins aquest any 2012, les mostres es prenen de la zona que envolta les dutxes, que, per estar constantment humida, és la que presenta més risc. Enguany, i com a prova pilot, també se'n prendran d'altres punts —del mig de la platja i a tocar de l'aigua— per tal de determinar si hi ha diferències significatives entre l'estat sanitari de la sorra en un i altre punt i poder afinar encara més el diagnòstic i les recomanacions de neteja que se'n derivin. Les mostres de sorra es porten al laboratori i s'analitzen. Si es detecten microorganismes —com ara paràsits o bacteris—, se n'informa l'ajuntament per tal que faci una neteja exhaustiva, i se li recomanen nous protocols de neteja per millorar la higiene de la sorra.

Els anys anteriors, els resultats han evidenciat, en general, que les platges gironines presenten un molt bon estat. Totes les dutxes i rentapeus s'han mantingut lliures de legionel·la i, majoritàriament, en bon estat sanitari. Pel que fa a la sorra, només una petita part de les mostres presentava alguna deficiència. Bàsicament, es van trobar restes fecals per contaminació creuada.

Enguany, Dipsalut també revisa 700 piscines d'ús públic. Ho fa dins dels programes d'avaluació higiènica i sanitària de les piscines d'ús públic i el de suport a la gestió del risc derivat de les piscines d'ús públic de titularitat i/o gestió municipal.

Són «piscines d'ús públic» totes aquelles que poden ser utilitzades per qualsevol persona —encara que calgui pagar una entrada per accedir-hi— com ara les municipals, les de parcs aquàtics, d'hotels, càmpings, centres esportius... En aquestes instal·lacions conflueixen riscos per a la salut dels usuaris que poden estar associats a elements arquitectònics poc apropiats, al deficient manteniment de les instal·lacions o a una insuficient qualitat sanitària de l'aigua. Garantir la salubritat d'aquestes piscines, siguin o no de titularitat municipal, és una competència dels ajuntaments. Dipsalut els dona suport en aquesta tasca assumint els serveis de revisió, avaluació i control, i recomanant les mesures correctores necessàries per tal que es pugui garantir la salubritat d'aquests equipaments i es compleixi perfectament la normativa vigent en aquest àmbit.

El servei comença amb una visita en què els tècnics examinen les piscines que el municipi sol·licita que

s'avaluin. Es mira si hi ha elements arquitectònics peril·losos, si el terra és prou net i antilliscant, si el magatzem només és accessible a persones autoritzades, si els vasos estan lliures de sòlids, olis o escumes, si l'aigua es renova suficientment... També es comprova si es disposa dels serveis que pertocquen segons la normativa, com per exemple el de socorrista.

Posteriorment, els tècnics de Dipsalut prenen mostres d'aigua de cada vas. Allà mateix ja fan una primera avaluació de la seva qualitat sanitària, comprovant els nivells de desinfectant i el pH. Després, les mostres s'analitzen al laboratori per determinar si contenen bacteris, paràsits o altres indicadors d'una higiene insuficient. Els resultats es comuniquen a l'ajuntament. Si hi ha alguna deficiència, es recomanen mesures correctores i s'ofereix ajuda per implementar-les.

De les 610 piscines avaluades l'any 2011, 379 (un 62 %) estava en perfecte estat. La resta va presentar algunes deficiències que majoritàriament no comportaven riscos destacables per a la salut de les persones i que eren fàcilment corregibles, com ara la manca de dosificadors automàtics per aplicar els productes que desinfecten l'aigua o no mostrar al públic els resultats de les analítiques que cal fer periòdicament.

Dipsalut també elabora i implementa plans d'autocontrol de les instal·lacions i plans de control analític adaptats a les peculiaritats de cada piscina. A més, l'Organisme s'encarrega de formar gratuïtament tant les persones responsables de les piscines com les que s'encarreguen directament del seu manteniment.



Una tècnica agafa mostres del vas gran de la piscina municipal de La Tallada d'Empordà.



## Els programes de Dipsalut per a la qualitat de l'aigua de consum humà

Dipsalut posa a disposició dels ajuntaments de les comarques gironines dos programes relacionats amb la salubritat de l'aigua: el de suport a la gestió municipal directa dels abastaments d'aigua de consum humà i el d'avaluació i control de la qualitat de l'aigua a l'aixeta del consumidor. Per tal de garantir a la població aigua de boca de qualitat suficient, Dipsalut també ofereix formació al personal manipulador dels abastaments i xarxes de distribució.

Per poder gaudir d'una aigua de boca saludable, cal comprovar el bon estat de les captacions i dels aqüífers, i protegir-los. A més, s'han de fer els controls i tractaments oportuns a l'aigua i mantenir nets i en bon estat tant els dipòsits com tota la xarxa de distribució.

Dipsalut ofereix als ajuntaments de les comarques gironines dos programes relacionats amb la salubritat de l'aigua. Un té per objectiu ajudar els ajuntaments que gestionen directament abastaments per tal que puguin garantir el subministrament d'aigua de qualitat a la població. El segon serveix per determinar si les instal·lacions dels edificis perjudiquen la qualitat de l'aigua que ve de la xarxa de distribució.

En el programa de suport a la gestió municipal dels abastaments, tècnics de l'empresa proveïdora del servei prenen mostres en els dipòsits on s'emmagatzema l'aigua i també en punts de la xarxa de distribució com, per exemple, a les fonts que hi estiguin connectades.

Allà mateix, amb l'ajuda d'uns aparells anomenats espectrofotòmetres i terbolímetres, ja fan una primera avaluació de l'aigua. En determinen algunes característiques com el nivell de clor, el pH o la terbolesa.

«Per exemple, que l'aigua estigui tèrbola és un indicador d'algun problema quant a l'estat de neteja del dipòsit. En aquest cas es recomana a l'ajuntament netejar-lo o col·locar uns filtres que retenen les matèries en suspensió, com ara sorra, matèria orgànica...», explica Vanessa Sánchez, agent de salut pública municipal de Dipsalut.

Toni Mulero, també agent de salut pública, ens en dóna un altre exemple: «Si el nivell de clor en l'aigua està per sota del que marca la normativa, hi ha perill de propagació de contaminació microbiològica, és a dir, de bacteris que podrien ser perjudicials per a la salut de les persones. Per corregir-ho només cal augmentar el nivell de desinfectant, de clor».

Després d'aquesta primera avaluació, s'agafen més mostres i es porten al laboratori per analitzar-les en profunditat. Cada cert temps —aquest període ve marcat pel volum d'aigua que es distribueix des de cada zona de subministrament (a més volum, més sovint)— es fa l'analítica completa. En aquesta analítica es comproven tots els paràmetres que marca la normativa com, per exemple, els metalls pesants, els nitrats, els compostos orgànics, els



Un tècnic de l'empresa proveïdora del servei, Prodaisa, es prepara per agafar mostres de l'aigua del dipòsit municipal de Vidreres.

bacteris... Amb més freqüència, es fan analítiques de control. Aquestes són més senzilles. Es comproven menys paràmetres que en la completa: es tracta de determinar els indicadors bàsics de la qualitat de l'aigua.

Xavier del Acebo, cap de l'àrea de Protecció de la Salut de Dipsalut, explica que «en el cas que els resultats mostrin que algun dels paràmetres incompleix la normativa, ràpidament es torna a prendre una mostra i a analitzar-la. Si es confirma l'incompliment, es comunica a l'ajuntament, a l'autoritat sanitària i es prenen les mesures correctores necessàries perquè no suposi un risc per a la salut de les persones».

Dipsalut ofereix un segon programa relacionat amb el control de l'aigua de boca, que consisteix a avaluar la qualitat de l'aigua que surt per l'aixeta del consumidor. Les mostres s'agafen d'aixetes tant d'equipaments públics

(escoles, casals, ajuntaments...) com de privats (domicilis que ho autoritzen, comerços minoristes...). Es mostregen aixetes representatives, és a dir, d'on les persones beuen habitualment. Aquestes mostres també s'analitzen al laboratori per veure si contenen plom o altres metalls pesants, alliberats per les canonades.

«Aquest programa permet saber si les instal·lacions internes dels edificis perjudiquen la qualitat de l'aigua: per exemple si alliberen plom, coure, ferro, níquel... Si l'aigua de la xarxa de distribució és de bona qualitat, però en sortir per una determinada aixeta conté plom, vol dir que el material de què està feta alguna part de la instal·lació de l'edifici, com les canonades, les juntes, les escomeses, les aixetes... allibera aquest metall a l'aigua. En cas que això es detecti, se n'informa l'ajuntament, i l'autoritat sanitària determina les mesures que cal prendre per solucionar-ho», exposa Toni Mulero.

Vanessa Sánchez ens enumera els passos que se segueixen posteriorment: «l'Ajuntament ho ha de comunicar als veïns afectats i explicar-los les mesures preventives i correctores que cal prendre. La solució en aquests casos seria canviar els materials dels quals està feta la instal·lació interna i que modifiquen la qualitat de l'aigua que ve de la xarxa per altres que no l'afectin i en mantinguin la salubritat. Mentre no s'aplica aquesta solució, la millor alternativa seria deixar córrer l'aigua abans de beure-la per tal de consumir l'aigua nova que va entrant de la xarxa i que no ha tingut temps d'acumular aquests metalls».

El perill dels metalls pesants és que s'acumulen a l'organisme i, a la llarga, poden comportar nombrosos problemes de salut. Per aquest motiu és important fer els controls de qualitat també a l'aixeta del consumidor final, ja que les característiques de les instal·lacions dels interiors

” L'avaluació de l'aigua que surt per l'aixeta del consumidor permet saber si les instal·lacions internes dels edificis perjudiquen la qualitat de l'aigua que ve de la xarxa: per exemple, si alliberen plom, coure, ferro, níquel...

de les cases i blocs de pisos poden modificar l'estat en què l'aigua arriba des de la xarxa de distribució municipal.

Per tal de garantir a la població de la demarcació de Girona aigua de boca de qualitat suficient, Dipsalut també ofereix cursos de formació gratuïts al personal manipulador dels abastaments i xarxes de distribució. S'hi ensenyen els riscos químics, físics i microbiològics de l'aigua de consum; a reconèixer els principals components de les xarxes d'abastament; a conèixer la normativa aplicable i a identificar i a aplicar els sistemes de prevenció i control de riscos.



Comprovant els nivells de clor i PH de la font, connectada a la xarxa, de la plaça 11 de setembre de Vidreres.



## Un bany amb garanties



Entenem per «piscines d'ús públic» tant les de titularitat municipal com les de propietat privada que pot utilitzar tothom —encara que fer-ho impliqui el pagament d'una entrada— com ara piscines d'hotels, parcs aquàtics... La majoria són de temporada i romanen tancades d'octubre a juny. Normalment, abans d'obrir, s'aprofita per fer-ne el gruix del manteniment i neteja. Però, podem estar segurs de la qualitat sanitària de l'aigua d'aquestes piscines? Com ho podem saber?

Existeixen unes normes sanitàries aplicables a les piscines d'ús públic i que es recullen en el Decret 95/2000, de 22 de febrer. Ara no es tracta de realitzar una feixuga lectura de la norma, sinó d'exposar-ne les idees bàsiques:

- L'aigua dels vasos ha de ser filtrada, desinfectada i amb poder desinfectant. Filtrada, per evitar que hi hagi matèria en suspensió. Desinfectada, per destruir virus, bacteris, paràsits... I amb poder desinfectant, perquè encara que l'aigua de la piscina es desinfecti, després hi poden arribar microorganismes nous, portats, per exemple, pels banyistes.
- Com es fa? La majoria d'instal·lacions utilitzen productes clorats.
- Com podem estar segurs de la qualitat sanitària de l'aigua? Els controls han d'estar exposats en un lloc visible i fàcilment accessible als usuaris.
- Què ens han de mostrar aquests controls? Les anàlisis microbiològiques fetes bimensualment per un laboratori i

el resultat de les determinacions in situ de clor lliure residual (en cas d'utilitzar productes clorats), pH i transparència. Aquests paràmetres s'han de controlar dues vegades al dia, en el moment d'obertura de la piscina i en el de màxima presència de públic.

- El clor lliure residual és aquell amb poder desinfectant per eliminar els microorganismes nous que puguin introduir-se a la piscina. Ha d'estar entre 0,5 ppm i 2 ppm.
- El pH indica el grau d'acidesa (0) o alcalinitat (14) de l'aigua. És important mantenir-lo constant i en valors òptims propers al pH neutre. Un pH massa àcid o massa bàsic podria provocar irritació de la pell, de les mucoses i dels ulls.
- La transparència ens dóna idea de la quantitat de matèria orgànica en suspensió i, per tant, de l'estat higiènic de l'aigua.
- Si la piscina és coberta, també caldrà controlar i exposar la temperatura de l'aigua.

Mantenir les piscines d'ús públic en unes condicions òptimes no només és responsabilitat dels propietaris. Recordeu respectar les normes de règim intern, dutxar-vos abans d'entrar a l'aigua i evitar que se us escapi aquella goteta que podria fer aparèixer la incòmoda taca vermella. Mite o realitat?

**Marta Vallmajó**

Agent de salut pública municipal de Dipsalut



## Mariano Hernán, professor de la Escuela Andaluza de Salud Pública, ha visitat Dipsalut

El dimecres 25 d'abril, Mariano Hernán, professor de promoció de la salut i salut pública a la Escuela Andaluza de Salud Pública, va visitar Dipsalut. Hernán també és consultor de la Organización Panamericana de la Salud i encapçala nombrosos projectes d'investigació finançats per la Unió Europea. A més, ha estat director de l'Observatori de la Infància d'Andalusia, director gerent del districte sanitari de Granada, assessor del Ministeri d'Educació i membre del Comitè d'Experts del Plan Andaluz de Salud.

Mariano Hernán es va reunir amb tècnics de Dipsalut per parlar sobre com introduir la salutogènesi en els Plans Municipals de Salut Pública. La salutogènesi és un enfoc de la medicina que fixa la seva atenció en els factors que mantenen sana la persona, més que en les causes que provoquen la malaltia. Entén la salut com un estat d'integració física, anímica i mental, basat en l'activació de les pròpies defenses del cos, el desenvolupament de la resistència i la capacitat d'adaptació al canvi.

## Diputats per Girona al Congrés visiten Dipsalut

El divendres 24 de febrer, els diputats per Girona al Congrés Jordi Xuclà (CIU) i Àlex Sáez (PSC) van visitar la seu de Dipsalut per conèixer de prop la tasca que desenvolupa l'Organisme. Els diputats es van reunir amb el vicepresident primer de Dipsalut, Josep M. Corominas, i amb el gerent, Marc Alabert. Durant la reunió van poder conèixer de primera mà l'oferta de programes i serveis que Dipsalut posa a disposició dels 221 municipis gironins; es va fer balanç de la feina feta fins al moment per l'Organisme i es va informar sobre l'evolució de programes emblemàtics com el «Girona, territori cardioprotegit». Xuclà i Sáez també es van interessar pel model de gestió de l'Organisme.



D'esquerra a dreta: Josep M. Corominas, Àlex Sáez i Jordi Xuclà, a la seu de Dipsalut.

## Diputats al Parlament de Catalunya visiten Dipsalut

El divendres 2 de març, els diputats al Parlament de Catalunya Marina Geli (PSC), Xavier Crespo, Montserrat Roura, Elena Ribera i Begoña Montalbán (CIU) van visitar la seu de Dipsalut per conèixer de prop la tasca que desenvolupa l'Organisme.

Els diputats es van reunir amb el vicepresident primer de Dipsalut, Josep M. Corominas, i amb el gerent, Marc Alabert. Durant la reunió van poder conèixer de primera mà l'oferta de programes i serveis que Dipsalut posa a disposició dels 221 municipis gironins; es va fer balanç de la feina feta fins al moment per l'Organisme i es va informar sobre l'evolució de programes emblemàtics com el «Girona, territori cardioprotegit».



D'esquerra a dreta: Marc Alabert, Xavier Crespo, Begoña Montalbán, Montserrat Roura, Marina Geli, Elena Ribera i Josep M. Corominas, a la seu de Dipsalut.

## Els senadors gironins visiten Dipsalut

El divendres 27 de gener, els senadors per Girona Joan Bagué, Maria Rieradevall i Rafel Bruguera van visitar la seu de Dipsalut per conèixer de primera mà els programes que desenvolupa l'Organisme. Els senadors es van reunir amb el vicepresident primer de Dipsalut, Josep M. Corominas, i amb el gerent, Marc Alabert. En la reunió es va desglossar l'oferta de programes i serveis que Dipsalut posa a disposició dels 221 municipis gironins; es va fer balanç de la feina feta fins al moment per l'Organisme i es va informar sobre l'evolució de programes emblemàtics com el de Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables o el «Girona, territori cardioprotegit». Els senadors també es van interessar pel model de gestió de l'Organisme.



D'esquerra a dreta: Marc Alabert, Rafel Bruguera, Josep M. Corominas, Maria Rieradevall, Joan Bagué i Àfrica Masó, a la seu de Dipsalut.

Trobareu tota la informació, fotografies, vídeos i documents al web de Dipsalut: [www.dipsalut.cat](http://www.dipsalut.cat)

Us demanem que ens comuniquem els vostres dubtes, queixes, propostes o suggeriments per tal que puguem anar millorant. Podeu fer-ho al correu [info@dipsalut.cat](mailto:info@dipsalut.cat) o al telèfon 972 41 47 20.

**Carolina Llambès i Morera**, subaltern de transport i muntatge de Dipsalut

## “Si tot està a punt a l’hora de fer la feina, tothom ho té molt més fàcil”

Acostuma a anar amunt i avall, atrafegada, transportant caixes, posant cartells... o, com li agrada dir, «dedicant-me a fer feliç la gent». Abans d'aquesta feina n'havia provat moltes altres, i ben diferents: donant classes, en l'hostaleria... Explica que tenir estudis universitaris, d'història de l'art, li ha permès accedir a un ampli ventall de possibilitats laborals. «El meu pare ens deia a tots els germans que estudiéssim una carrera i que, després, féssim el que ens donés la gana. I a mi no m'ha costat gens seguir aquest consell», confessa somrient.

Posem el focus sobre...



«Subaltern de transport i muntatge». Això què vol dir exactament? El que faig és facilitar les eines que calen perquè tothom pugui fer bé la feina. Per exemple: nosaltres som al Parc Científic i, en canvi, la seu de la Diputació és al centre de Girona. Cada dia generem documents que cal que també se signin allà. Jo els porto, m'encarrego que me'ls tornin signats i els torno a dur cap aquí.

Fas molts viatges?

Com a mínim hi vaig una vegada al dia, i hi ha dies que més. Però no em quedo amb la sensació de ser una baldufa. Penso en el que una vegada algú em va dir: «Rere cada paper hi ha una persona». Això fa que quan torno amb els papers signats estigui contenta, perquè sé que al darrere hi ha algú, o una entitat, esperant una ajuda que li servirà per desenvolupar un bon projecte. A més d'anar a la Diputació, també he de transportar material, fer altres encàrrecs... Sí, em passo una part del dia conduint.

Què més fas?

Una de les tasques que m'ocupa més temps és organitzar les sales. A Dipsalut es fan molts cursos. M'encarrego de distribuir els espais —tenint present que també en calen per a d'altres coses, com ara reunions— i de condicionar les aules, col·locar les taules i cadires, preparar els ordinadors, projectors... També és molt important que la gent sàpiga on es fan les activitats. Per això poso cartells en diferents punts del Parc Científic que, com les molles de pa del conte de Hansel i Gretel, van portant les persones fins a l'aula que els toca.

Això de distribuir els espais a vegades deu ser complicat...

Sí que ho és! S'ha de ser molt minuciós, estar-hi a sobre cada dia. I cal ser conscient que també hi ha imprevistos, coses d'últim moment que et xafen la planificació i que cal solucionar ràpidament... He de dir que em facilita molt la feina un programa informàtic que em van preparar per poder anar marcant les reserves de sales.

Ara, l'ordinador és per a tu una eina imprescindible, oi?

Sí, n'he hagut d'anar aprenent perquè abans no el tocava gaire. De fet, va ser una de les coses que més em va costar quan vaig entrar a Dipsalut. El període d'adaptació va ser força llarg i dur perquè no acabava d'entendre què volien de mi, em costava veure què havia de prioritzar, què era urgent, què era important... Ja havia estat fent de conserge en altres llocs, però era molt diferent. No hi havia tantes coses per fer ni tanta urgència.

Què és el que més t'agrada de la teva feina?

M'agrada molt fer la comanda de material d'oficina. Comparo ofertes i busco la millor relació qualitat-preu. Aquí és fàcil fer-ho

perquè la gent ho accepta, i entenen que amb aquestes petites coses es pot estalviar molt. Per exemple, el que va passar amb els *post-it*... puc dir-ne marques? Veia que els *tacos* petits de fulls, els que serveixen per prendre notes, eren molt més barats, i vaig suggerir als companys que sempre que poguessin n'utilitzessin en comptes dels *post-it*. De seguida es va notar! Pel que fa al material, també m'encarrego que no faltin folis, tòners... He de fer la previsió i anar-los reposant perquè en cap moment n'estiguem sense. Aquests detalls són importants perquè, si tot està a punt a l'hora de fer la feina, tothom ho té més fàcil.

Hi ha una part de la feina que requereix més esforç físic...

I el problema és que no sóc gaire forçada... He d'exercitar l'enginy! Tinc carros que m'ajuden a transportar les taules de les aules, que pesen molt. He d'agradir que se m'hagi facilitat tant tenir «invents» com aquests. Per no lesionar-me, tinc molt present el que he anat aprenent als cursos sobre riscos laborals i pel meu compte, ja que és una cosa que m'interessa força. Ho tinc tan assumit que de seguida ho veig en els altres. M'agrada advertir-los que ho estan fent malament i ajudar-los, i em fixo si necessiten un reposapeus o un respallter perquè no arriben a recolzar bé l'esquena a la cadira...

A l'estona d'esmorzar sempre t'acompanya algun diari, algun fullletó...

M'agrada estar al cas de l'actualitat i, sobretot, saber què passa aquí a Dipsalut. M'ho llegeixo tot: els butlletins d'informació, els reculls de premsa, les publicacions... M'agrada com circula aquí la informació, i veure com setmanalment tots els caps d'àrea es reuneixen una estona per posar en comú el que és important i com després se'ns trasllada la informació en les reunions d'àrea que fem. Tens la sensació que tots anem en el mateix vaixell, que tots remem en la mateixa direcció.

Es treballa en equip, doncs?

Sí, i tant. Això es nota especialment quan organitzem grans actes com, per exemple, el de cessió dels desfibril·ladors lliures. Ve molta i molta gent, i no es podrien fer si no es fos perquè tots ens repartim les tasques, ens coordinem, ens arromanguem.

També hi deu haver friccions...

És clar. Passem moltes hores junts... A vegades no ens diem les coses bé perquè tenim un mal dia o anem molt atabalats. No s'hi ha de donar importància. Ens hem de centrar en les virtuts de cadascú i no en allò negatiu. Crec que els que dinem aquí a l'office ja fem cada dia una bona teràpia perquè parlem de tot, ens desfoguem i, sobretot, riem, riem molt!