

MEMÒRIA ACTIVITATS 2018

Els nostres programes i serveis tenen com a finalitat el tractament del càncer des d'un treball integral i psicooncològic.

Els aspectes psicològics i socials d'aquesta malaltia es tenen en compte cada vegada més, no només perquè s'ha demostrat que milloren la qualitat de vida del pacient, si no per la influència positiva que té el seu benestar mental en l'evolució de la malaltia.

S'identifiquen com a àmbits de treball psicooncològic prioritari:

- a. *Ajust emocional del pacient.*
- b. *Relacions familiars i de parella modificades per la malaltia.*
- c. *Suport en tractaments mutilants que afecten l'autoimatge.*

Projectes i serveis

Programa d'Atenció psicosocial i acollida

Objectiu general

- Col·laborar amb altres professionals implicats (treballadores socials, metges, infermeres, fisioterapeutes, atenció religiosa, etc.) des del moment del diagnòstic i al llarg de tot el procés terapèutic, mitjançant el treball interdisciplinari dirigit cap a la fita comú d'optimitzar el benestar i la qualitat de vida del pacient i de la seva família.

Objectius específics:

- Oferir orientació i recolzament psicològic als pacients diagnosticats de càncer, al llarg de les diverses etapes de la malaltia, amb la finalitat d'ajudar-los a afrontar les conseqüències (canvis funcionals, estètics, socials, laborals, familiars, etc.) que suposa aquesta malaltia tant en el propi pacient com en el seu entorn.
- Oferir orientació i recolzament psicològic als familiars i cuidadors en les diverses etapes de la malaltia (acompanyament al pacient en el diagnòstic, tractament i fases terminals del malalt, elaboració del dol).
- Col·laborar en campanyes d'informació, sensibilització, educació i prevenció del càncer adreçades a col·lectius de risc.
- Proporcionar un complement als serveis socials i sanitaris per mitjà del qual es poden estalviar visites i reduir llistes d'espera.

Serveis:

Informació / orientació en:

- Ajudes econòmiques per medicació i altres despeses derivades de la malaltia. Les ajudes econòmiques no són una finalitat en si mateixa, sinó un pas per poder aconseguir altres recursos.

- Préstec de material clínic per a malalts que estan en el domicili: Caminadors, cadires de rodes, llits clínics, calçadors de vàter, cadires de bany, matalassos antiàcars, etc., permetent millorar la qualitat de vida del malalt que està en el domicili i, al mateix temps, facilita la tasca dels cuidadors (família o les mateixes treballadores familiars d' Oncovallès).
- Orientació en temes laborals i legals: drets a pensions i ajudes, ... per part d'advocats que col·laboren de forma voluntària.
- Orientació de logopèdia: Adreçat a persones intervingudes de càncer de tràquea.
- Atenció i orientació d'imatge per tal de cobrir les necessitats estètiques dels pacients oncològics sotmesos a tractaments de quimioteràpia i/o radioteràpia (perruques, pròtesis, cures del cos, de la pell, el maquillatge...)
- Orientació ortopèdica per les pròtesis, sostenidors, roba de material, i d'altres materials per a la qualitat de vida dels pacients.

Servei d'Atenció Psicooncològica

Objectiu general

Millorar l'estat psicològic i la qualitat de vida dels malalts oncològics i dels seus familiars; oferint una cobertura que correspongui a les necessitats emocional dels malalts, impulsant la coordinació interdisciplinària en el treball emocional (coherència terapèutica), proporcionant qualitat, efectivitat i eficiència en l'ús de recursos psicològics i aconseguint la satisfacció de malalts, famílies i professionals.

Objectius específics

- Facilitar un model de treball emocional que permeti l'abordatge interdisciplinari de les necessitats del malalt i la seva família.
- Assegurar el desenvolupament i aplicació de protocols per a l'atenció psicològica adequada.
- Avaluat l'estat emocional i psicològic del malalt i/o familiar, facilitar el procés adaptatiu a la situació clínica de la malaltia i alleugerir el patiment a través d'una intervenció individual amb tècniques de suport emocional, counselling i psicoteràpia.

Servei de Nutrició

Objectiu General

- Valorar **l'impacte d'una intervenció dietètica personalitzada** en l'estat nutricional i en la qualitat de vida dels malalts oncològics durant el tractament de quimioteràpia ambulatoria.

Objectius Específics

- Dissenyar una **pauta alimentària personalitzada** adaptada als pacients afectats de càncer de colon.
- Comparar la pèrdua de pes i de massa muscular entre els pacients, portant un control dels que gaudeixen de recomanacions dietètiques personalitzades.
- Analitzar i estudiar si es produeixen variacions en la ingesta alimentària del malalt oncològic, i manifestacions de símptomes secundaris al tractament després de rebre recomanacions dietètiques personalitzades, avaluant posteriorment la seva influència en els paràmetres bioquímics i immunitaris.

Destinataris

Persones afectades per la malaltia de càncer, especial el càncer de colon.

Servei de fisioteràpia, pressoteràpia i mobilitat i coordinació (projecte limfedema)

Objectiu General

Aplicar el drenatge limfàtic a través de diferents tècniques de fisioteràpia, pressoteràpia, mobilitat i coordinació, per tal de **millorar la qualitat de vida d'aquelles persones Intervingudes de Mastectomies**.

Objectius específics

- Coordinar diferents professionals per tal que esdevingui una atenció global.
- Realitzar un **seguiment setmanal** per part del Fisioterapeuta, per tal de realitzar un control exhaustiu de l'evolució i millora del pacient.
- Realitzar un estudi a través de registres dels perímetres de les dues extremitats per fer el seguiment comparatiu complementant-ho amb la resta d'informació provenint del tipus d'intervenció que s'ha practicat i dels resultats d'anatomia patològica.

Destinataris

Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

Aula de Teràpies Complementàries

Objectiu General

Millorar la qualitat de vida dels pacients, ajudant-los a afrontar la malaltia i els canvis que aquesta ocasiona a las sevas vides, facilitant una millora en

l'acceptació i adaptació de la realitat, proporcionant una reintegració en el context social per afavorir el seu desenvolupament personal.

Objectiu específic

- Crear un espai segur i confidencial on el pacient pugui **expressar-se lliurement** i on les **dificultats psicològiques i emocionals siguin contingudes i treballades**.
- Donar suport emocional a pacients que han patit càncer i afavorir en ells un major desenvolupament personal i social, aconseguint **focalitzar les seves energies i emocions dirigint tota la seva atenció en l'obtenció d'una meta** i no en els obstacles que se'ls puguin anar presentant pel camí.
- **Millorar l'estat físic, coordinació i to muscular** de totes aquelles persones que a causa de la malaltia del càncer, necessiten millorar el seu to muscular, podent **ampliar les seves possibilitats motores**, les quals han quedat atrofiades després de les intervencions.
- Desenvolupar o **restaurar les funcions de la persona afectada de càncer de manera que pugui aconseguir una millor integració intra o interpersonal**, i consegüentment una millor qualitat de vida a través de la **prevenció, rehabilitació i tractament** amb tècniques utilitzades amb els components de la música.
- Conèixer les característiques essencials de les emocions humanes **a través de tècniques de relaxació i autoconeixement**, avaluant l'efecte d'aquestes en la **salut mental i física**, per tal d'aconseguir un major **benestar general i processos d'autocuració**.
- **Obtenir i aconseguir en la persona un equilibri i harmonia en el seu cos**, aconseguint l'efecte de recuperació i millora, i una major qualitat de vida.

Acupuntura Oncològica

Objectiu General

Reducció del dolor causat per el càncer. Reduir les nàusees i vòmits induïts per la quimioteràpia i reducció de la fatiga després. I enfortir el sistema immune.

Objectius específics

1. Augmentar el nombre de leucòcits i limfòcits
2. Augmentar l'alliberació de beta endorfines. Que tornes mes agressives a les NK
3. Augmentar l'activitat i el nombre de NK

Destinatari: Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

Servei de Reiki

Objectiu General

Recuperar la mobilitat dels teixits per obtenir una **sensació de benestar** i, el que és més important, aconseguir una millora fisiològica o funcionament de l'organisme.

Objectius específics

- **Equilibrar el cos** després d'una disfunció encara que el pacient senti el dolor en un punt concret.
- Alliberar les tensions dels teixits, permetent la **millora a tot el sistema de defensa i l'homeòstasi** (equilibri del medi intern).

Destinatari: Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

"Ayurveda"

Objectiu General

El terme AYURVEDA, prové del sànscrit, antiga llengua culta de l'Índia, pertanyent al grup lingüístic indoari, en la seva forma més arcaica (vèdic) i significa "ciència de la vida".

No es tracta només d'un sistema de sanació, malgrat els seus eficaços tractaments i mètodes de prevenció de la malaltia, sinó que és en realitat un sistema integral de vida en harmonia amb un mateix i la natura. Segons la filosofia en què està inspirada, es tracta d'una concepció unitària entre l'Ésser Humà i l'Univers, on l'individu i el cosmos són inseparables.

Objectiu específic

Una de les claus per a una bona salut és que el cos sigui capaç de fer circular correctament els nutrients i d'eliminar les toxines d'una manera eficaç. L'aliment ens proporciona els nutrients adequats, l'exercici i el massatge fan possible una correcta circulació; i el massatge ajuda al nostre cos a desenvolupar-se i regenerar-se i ens obre el camí a la relaxació.

La medicina Ayurveda és un sistema hindú antic de la cura mèdica preventiu principalment i curatiu en última instància.

TALLERS TERAPÈUTICS

"Expressió emocional-corporal"

Introducció de la mobilitat corporal, cos i ment.

Objectiu general

Donar suport emocional i corporal a pacients que han patit càncer i afavorir en ells un major desenvolupament personal i social, millorant la seva mobilitat corporal.

Objectiu específic

- Focalitzar les seves energies i emocions en un seguit de moviments dirigint tota la seva atenció i així aconseguir **un autocontrol emocional i sobretot l'objectiu més assolit és el de l'automotivació**.
- Darrere d'aquest innocent títol s'amaga un **important treball terapèutic** ja que aquest taller de la Dansa del Ventre, indirectament ajuda i molt als nostres pacients oncològics.

"Art-teràpia"

Objectiu general

Afavorir l'expressió, oferint el suport, per facilitar **elements de canvi a persones afectades pel càncer**.

Objectiu específic

- Oferir un **espai acollidor** on es puguin **treballar les seves emocions i conductes**, facilitant la seva expressió i contenció per part del grup i els terapeutes.
- Reconèixer els seus sentiments més difícils i contactar-hi, ajudant a **comprendre amb més profunditat les seves dificultats i preocupacions**.
- Acompanyar cada membre del grup en el procés de l'acte creatiu i en la seva posterior reflexió.
- **Potenciar una reintegració en el context social** i afavorir el desenvolupament personal segons les necessitats específiques de cada persona i promovent la presa de consciència per tal d'afavorir elements de canvi.

"Lletres"

Objectiu General

Oferir una teràpia a partir de l'escriptura que ajuda a reflectir en el paper el que a vegades, la veu no sap expressar.

Objectiu específic

La poesia, els relats, els contes... aconsegueixen que ens expressem des del nostre cos i plasmen entre fulls la nostra realitat, les nostres pors i preocupacions, somnis i il·lusions.

En el taller som creadors, escriptors, protagonistes on tenim l'oportunitat de **produir i compartir produccions** literàries, elaborant **llibres, concursos de poesia i la revista** de l'entitat que ens ajuda a fer arribar la nostra tasca a tota la comarca.

"Autoconeixement i desenvolupament personal"

Objectiu General

L'autoconeixement és un procés cognitiu que ha de ser constant a la vida. Prendre consciència d'un mateix, descobrir i conèixer les nostres experiències personals.

Objectiu específic

Aquest taller pretén que a través de **tècniques de desenvolupament personal** (autoconeixement, control mental, meditació, alliberació d'emocions...), **pràctiques de relaxació i respiració** comencin a tenir cura **millor la seva salut mental i física**, aconseguint una **disminució de l'ansietat i del dolor i un major autoconeixement**.

"Musicoteràpia"

Objectiu General

La Musicoteràpia és **l'ús de la música i el seus elements musicals** (so, ritme, melodia i harmonia) amb un musicoterapeuta qualificat i un pacient o grup. És un procés creat **per facilitar i promoure la comunicació**, les relacions, l'aprenentatge, el moviment, l'expressió i l'organització entre d'altres objectius terapèutics.

Pretén **satisfer necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives.**

Objectiu específic

L'impacte psicològic de la malaltia ha estat àmpliament documentat i les estratègies en Musicoteràpia han demostrat la seva eficàcia per **abordar el dolor i l'ansietat**. Les persones amb una malaltia severa com el càncer poden compartir experiències significatives en grup i les seves respostes emocionals poden ser processades.

"Cercles Terapèutics"

El descobriment de la Medicina Tradicional Xinesa data de més de 5000 anys, i es basa en que el cos físic té un sistema energètic i palpable, que pot ser avaluat, mesurat i tractat, amb la finalitat d'arribar a un estat òptim d'equilibri i harmonia. Metges xinesos van confeccionar un mapa del sistema elèctric del cos van traçar una xarxa de canals, anomenats meridians energètics, i van documentar, com al estimular determinats punts al trajecte d'aquests meridians, s'alliberaven bloquejos energètics, es restaurava el flux normal de Chi, o energia de sanació, i millorava la salut.

Cercle de Dones: Alkimia de l'Ànima.

Els Cercles de Dones és un espai circular on les dones compartim experiències, saviesa, un espai en el qual, a través de tècniques com la meditació, dinàmiques de grup, xerrades sobre diferents temes, tallers creatius, ball, dibuix, etc .., potenciarem el nostre :

- Poder interior
- Intuïció
- Creativitat
- Saviesa Interior
- Assertivitat
- Harmonia
- Equilibri
- Autoestima

En l'actualitat estan sorgint infinitat de Cercles de Dones en moltíssims llocs del món, en diferents cultures, i amb una única finalitat, el despertar de l'Energia Femenina, sanadora, amorosa, necessària per restablir l'equilibri en l'ordre mundial.

"Ambcavalls"

El diagnòstic d'un càncer representa una interrupció de la vida de les persones i en condiona el seu dia a dia. El càncer esdevé l'epicentre i tot gira al seu voltant, fet que crea en la persona la necessitat d'allunyar-se de la malaltia per

trobar-se amb si mateixa, en un ambient natural, lluny dels hospitals i lliure de les imposicions de la malaltia per avançar cap a nous propòsits vitals.

Els cavalls no entenen els diagnòstics ni distingeixen cicatrius, sinó que perceben un estat emocional. Els cavalls, com les persones, són mamífers socials. Depenen per la seva seguretat i supervivència de la claredat i coherència en la comunicació entre ells. Ens perceben com a uns membres més del grup, fet que ens permet treballar aspectes personals tal com els dubtes, inseguretats i la superació, mentre compartim espai i gaudim del "temps cavall" i de la comunicació sense judicis i sense la necessitat de llenguatge verbal, durant les intervencions assistides amb cavalls (IACs).

La nostra investigació contínua i pràctica diària avalen els beneficis de les IACs per persones afectades de càncer. Aquests beneficis s'observen en els següents àmbits:

- Beneficis físics
 - Realitzant exercicis passius i aprofitant el moviment tridimensional natural del cavall es millora el sistema circulatori i respiratori: pressió arterial, oxigenació, perfusió d'òrgans vitals, circulació.
 - Els impulsos rítmics i la temperatura corporal del cavall, superior a la humana, milloren el sistema musculoesquelètic, incrementant la força física i la resistència.
- Beneficis emocionals i socials
 - Desenvolupament d'habilitats relacionals basades en el llenguatge no verbal, percepció i reconeixement dels espais vitals i recuperació de la propiocepció i sensibilitat tàctil.
 - Aporta sentiments de motivació, superació i empoderament, i millora l'autoestima.
 - Permet situar la persona en el moment i el lloc present, "l'aquí i ara" en el que viuen els cavalls.

Donades les necessitats específiques de les persones afectades de càncer, a ambCAVALLS hem desenvolupat un apropament integratiu des dels coneixements d'infermeria, coaching i IACs. L'objectiu del programa és permetre que la relació entre humans i cavalls afavoreixi el benestar i la qualitat de vida de les persones en el seu dia a dia. Adaptem les activitats al moment personal de l'individu, ja sigui durant o posterior al tractament de càncer.

Aquest programa pioner a Catalunya es basa en la recerca en l'àmbit de la salut i promou el seu desenvolupament per apropar les IACs a les persones afectades de càncer.

"Coixins del cor"

Objectiu General

Treballar les emocions a través de la companyia i la realització d'activitats de costura.

Objectiu específic

Fer un coixí amb forma de cor per a dones intervingudes amb una mastectomia perquè al col·locar-se'l sota el braç, pal·lia el dolor de l'edema, dóna confort i la protegeix dels possibles cops.

La fundació Oncovallès treballa perquè avui sigui possible fer que aquest coixí arribi a mans de totes aquelles dones que han estat operades de pit i que ho necessiten. Es distribueix per tots els CAPS i Hospitals de la comarca perquè els professionals els entreguin a les dones recent operades.

"Solidaritat"

Objectiu General

Treballar les **emocions** a través de la companyia i la realització d'**activitats plàstiques i manuals**.

Objectiu específic

Realitzar **tallers de manualitats** per fer objectes que després es puguin oferir a canvi de donatius per aconseguir ingressos per la fundació.

"Tallers de reciclatge"

Objectiu General

Tot allò que els ciutadans ens facin arribar, mans expertes en cada matèria, ho recuperaran per tal puguin servir de nou per tal de fer uns Encants que ofereixi objectes a baix cost a canvi d'un donatiu per la fundació.

Objectiu específic

- Oferir gènere a baix preu a persones i famílies que ho necessiten.
- Reinserció laboral. Apropar activament a persones en risc d'exclusió social al món laboral.
- Teràpies de grup, dirigides per la cap de psicooncologia de la fundació.
- Promoure el reciclatge per tenir cura del Medi Ambient.

Campanyes informatives:

Treballem conjuntament amb els Departaments de Salut del Vallès Oriental, els Ajuntaments de la comarca a través de Salut Pública, amb 42 caps del Institut Català de la Salut, amb els 3 Hospitals Comarcals i amb les escoles.

ACTIVITATS ANUALS:

Lema:
"TREBALL I COMPROMÍS"

GENER

- 1) Dimecres 24 de gener** a les 18 h a la Sala Dameson i Aspa (La Garriga): **Inauguració IX Tómbola de Juguines Solidaries i la Exposició fotogràfica "HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA"**.

FEBRER

- 2) Divendres, dissabte 2, 3 de febrer** campanya "Posem-li Pebrots al càncer" a les botigues CONDIS, a Granollers, La Garriga i Sant Feliu de Codines.
- 3) Dimarts, 6 de febrer**, Lliurament de premis: VIII Concurs de dibuix a la sala d'actes de l'escola Municipal del Treball.
- 4) Dilluns 12 de febrer a les 18h al Centre Cívic de Bigues i Riells**, inauguració de l'exposició fotogràfica **"HOPE, 15 LLIÇONS DE VIDA"**
- 5) Divendres i dissabte 16 i 17 de febrer al** teatre Jove Regina (Barcelona) Funció benèfica a càrrec del grup "La Teatral", compost per treballadors de La Caixa.

MARÇ

- 6) Dimecres 7 de març** - REUNIÓ CTS
- 7) Dissabte 10 de març** – Presentació OPEN NIGHT
- 8) Diumenge 11 de març** - **Cursa camí dels Ibers** a La Roca del Vallès
- 9) Dilluns 12 de març** - Presentació a l'ABS La Roca tallers dol, sexualitat i tallers terapèutics nous.
- 10) Dimarts 13 de març** – **Inauguració Exposició fotogràfica: HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA"** de la fotògrafa Geòrgia Porredón a Sant Feliu de Codines
- 11) Dijous 15 de març** - Parada roba esport al mercat de Granollers.
- 12) Dijous 22 de març** Taules informatives **DIA MUNDIAL CÀNCER COLORECTAL . Taller de Nutrició "Batut de plàtan amb civada i infusió de regalèssia"** a càrrec de Montse Abanades, directora d'Hidroskin Oncology i Jordina Casademunt dietista-nutricionista.
- 13) Divendres 23 de març** – Open Night a la Porxada.

14) Dissabte 24 de març – Taula Informativa Càncer de Còlon a la Garriga

ABRIL

15) Divendres 6 d'abril – Festa del Voluntariat a la Porxada. Organitza "Punt de Voluntariat".

16) Dimarts 10 d'abril - Xerrada Ayurveda a Montornès

17) Dissabte, diumenge i dilluns 21- 22-23 d'abril ROSES PER A LA VIDA a Granollers. Parades de roses i llibres reciclats.

18) Dijous 19 d'abril – Inauguració **Exposició fotogràfica: HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA** de la fotògrafa Geòrgia Porredón a Canovelles

MAIG

19) De divendres a diumenge 11,12 i 13 de Maig. TÓMBOLA JOGUINES – FIRA ASCENSIÓ

20) Dimecres 30 de maig DIA MUNDIAL SENSE TABAC Amb la col·laboració del CAP Vallès amb la infermera Lidia Molinés.

21) Dilluns 28 i Dimarts 29 de maig COL·LECTA ANUAL als botiguers de Granollers.

JUNY

22) Dissabte, 2 de juny DIA MUNDIAL SENSE TABAC – La Garriga. Amb la col·laboració del CAP La Garriga amb la infermera Maite Ruiz.

23) Dimecres 6 de juny – Inauguració **Exposició fotogràfica: HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA** de la fotògrafa Geòrgia Porredón a Montmeló.

24) Dimecres 7 de juny Festa Literària. Entrega de premis Pepi Pagès 2018 a La Gralla (Granollers)

25) Divendres 15 de juny DIA EUROPEU DEL CÀNCER DE PELL (13 de juny) de 16h a 20:00 hores a la plaça Porxada. Marató d'activitats. Desfilada.

26) Dissabte 23 de juny, Sant Joan encesa de la Flama del Canigó

AGOST

27) Diumenge 26 d'agost, Col·lecta Santa Agnès

SETEMBRE

28) Dimarts, 11 de setembre OFRENA DIADA DE CATALUNYA

29) Dissabte 29 i diumenge 30 de setembre Fira de la Carbassa a Sant Feliu de Codines

OCTUBRE

30) Convocatòria IX concurs de dibuix.

31) Dimarts octubre – Inauguració Exposició fotogràfica: HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA de la fotògrafa Geòrgia Porredón a Les Franqueses del Vallès

32) Dijous 18 d'Octubre TAULA INFORMATIVA CÀNCER MAMA a l'Hospital de Granollers.

33) Divendres 19 d'octubre TAULES INFORMATIVES CÀNCER MAMA
Taules Informatives a la Garriga, Hospitals
"Gran festa Popular a la Porxada" de 9 a 20 h. Marató d'activitats

34) Divendres, 26 d'Octubre, SOPAR BENÈFIC al Hotel Ciutat de Granollers.

NOVEMBRE

35) Dimarts 6 de novembre – Inauguració Exposició fotogràfica: HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA de la fotògrafa Geòrgia Porredón a l'Hospital General de Granollers

DESEMBRE

36) Dissabte 15 de desembre, FIRA DE NADAL: Encants, tómbola de joguines a Granollers.

37) Dissabte 15 de desembre FIRA NADAL LA GARRIGA

38) Diumenge 16 de desembre, FIRA NADAL ST. FELIU CODINES

39) Dijous 20 de desembre, SOPAR DE VOLUNTARIS