



ONCOVALLÈS

Fundació privada d'ajuda oncològica

Publicació gratuïta

Butlletí núm. 3
2on semestre 2007



1



2



3



4

ONCOVALLÈS TOT CREIXENT

1 Signatura de Conveni amb la Fundació de l'Hospital de Mollet

2 Presentació de la Delegació de La Garriga

3 Presentació de la Delegació de La Roca del Vallès

4 Signatura de Conveni amb l'ABS La Roca del Vallès

Editorial

*

Salutacions

*

Científics
Dr. Campos

Voluntària
professional



Esther de Vega

Comiats

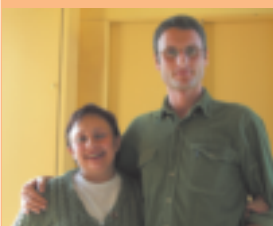
*

Agraïments

*

Col·laboracions

Monogràfic:



Érase una vez
la vida

Activitats

*

Projectes

Delegacions
del Vallès

SUMARI

Editorial	2
Salutacions	3
Ciència	4
Entrevista	8
Voluntaris professionals	10
Comiats	12
Agraïments	13
Col·laboracions	14
Monogràfic	16
Activitats	17
Projectes	20
Delegacions del Vallès	21
Consells pràctics	26
Fes-te'n soci	28



Editorial

Neix una idea

De vegades es parla de moltes coses per passar l'estona i contrastar parers, però un dia del 2002, l'Antònia i jo, la Carme, vam decidir anar més enllà i posar fil a l'agulla d'aquell buit social per als malalts de càncer i els seus familiars, un buit què constatàvem dia a dia a través del nostre ambient laboral sanitari.

En un mes vam contactar amb l'Ajuntament per obtenir un espai on atendre els pacients; amb les assessores d'imatge Lina i Esther, i amb les ortopedistes Àngela i Marta. El segon mes ja teníem totes les tardes plenes de gent que necessitava compartir vivències i es va unir a la idea una nova voluntària, Montse, psicooncòloga que va iniciar les teràpies de grup. La Fundació ha anat creixent any rere any, el voluntariat continua augmentant i els pacients de càncer, per desgràcia, també. Ara fa més de quatre anys del naixement d'aquella idea i tot ha crescut molt.

L'Antònia i la Carme us volem fer saber que, poder ajudar, compartir, escoltar, orientar, informar... omple el nostre cor d'un goig indescriptible, res semblant a treballar per obtenir un rendiment econòmic.

Cadascú té algun moment a la vida en què se li acudeix alguna idea, d'altres troben el moment d'afegir-se a idees en marxa. Creiem important no aturar-se i créixer.

Desitgem poder continuar contribuint molt de temps, al benestar general dels beneficiaris de la Fundació i encara que comptem amb un bon equip de voluntariat, us convidem a ampliar-lo amb la seguretat que gaudireu de la tasca que podreu realitzar a Oncovallès.

Ens sentim molt agraïdes pels fruits que ja s'aprecien d'aquella primera llavor de fa quatre anys, i a través d'aquesta revista us convidem a tastar aquests fruits i a sembrar més idees.

Amb vosaltres de tot cor,

La Carme i l'Antònia

ANUNCIS D'ONCOVALLÈS

La Fundació d'Oncovallès fa saber a tots els seus lectors que l'import íntegre de tots els que posen la seva publicitat a la revista queda de fons per a la Fundació. Un gest que els honora, ja que gràcies a aquestes ajudes cada vegada podem donar més serveis als afectats. Moltes gràcies!

La Fundació

Fundació ONCOVALLÈS

Horaris: de dilluns a divendres
Matins de 10:00 a 13:00h.
Tardes de 16:30 a 19:00h.
Av. del Parc, núm.9 6a planta
Granollers – 08402
Telèfon/Fax: 93 8700167
fundacio@oncovalles.org

ONCOVALLÈS és una revista gratuïta. Si voleu contribuir a mantenir-la podeu fer la vostra aportació al compte de la Caixa Sabadell: 20590300178000427141
O bé us feu socis a la contraportada de la Revista

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès
Coordinació: Esther Castañé i Virtudes Hernández
Consell de Redacció: Carme Grau, Joan Sala i Olga Salavedra
Col·laboradors: Maria Capel, Maria Moreno, Anna Mª Llòpis
Correctora català: Professorat de Normalització Lingüística i Carme Giménez
Disseny i Maquetació: Gràfiques Lloreda
Impressió: Gràfiques Lloreda, SL. Granollers
Dipòsit Legal: B-17.858-2.006
Fotos: Arxiu Oncovallès
Patrocinadors: Laboratoris Pfizer
La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions.

Salutacions



M. Jose Torres Segura
Directora SAP Granollers-Mollet del Vallès

El fet que el Vallès Oriental disposi d'ONCOVALLÈS, Fundació Privada d'Ajuda Oncològica que de manera desinteressada i entusiasta, ajuda els malalts de càncer i les seves famílies, és una de les fites remarcables de la sanitat de la nostra comarca. Així mateix, que des d'aquesta Fundació s'hagin animat a treure a la llum una revista adreçada als socis i a la població en general, és una molt bona notícia i posa de relleu l'altruisme i la solidaritat de les persones que hi estan compromeses.

A l'atenció sanitària i molt especialment a la dels malalts oncològics, és molt important afegir-hi la qualitat tècnica i la capacitat dels serveis sanitaris. És evident que el nivell de resolució dels problemes oncològics ha avançat extraordinà-

riament en el decurs dels anys, i que s'han obtingut obtenint-ne curacions i millores en la qualitat de vida dels malats que tan sols fa unes dècades eren inimaginables, tanmateix, tot aquest avenç tecnològic no serveix de gran cosa si no s'acompanya d'un bon suport als malalts, tant des de l'entorn més proper de la família, com des de l'entorn social. És per això, que aquests malalts estan especialment necessitats d'aquest suport i, de fet, constitueix una part molt important del seu tractament i influeix clarament en el seu pronòstic, tant pel que fa a les seves possibilitats de curació, com pel que fa al seu estat general i la seva qualitat de vida.

El fet que en la realitat complexa dels malats de càncer hi intervinguin diferents entitats i organitzacions, demana un esforç de coordinació i cohesió de tots els agents que hi participen, per tal que tots els esforços esmerçats finalment tinguin un efecte sinèrgic i acabin donant la millor resposta possible. Per tant, cada entitat i cada nivell assistencial han d'actuar en conseqüència d'acord amb les seves característiques. Així doncs, pel que fa a l'atenció primària el nostre paper pot ser rellevat i ha de tenir en compte aspectes propis d'aquest nivell, com són; la proximitat, ja que l'atenció primària actua com a porta d'entrada del sistema sanitari, i la continuïtat en l'atenció dels pacients en el temps. D'acord amb tot això el nostre rol en aquesta important tasca ha de tenir en compte totes aquestes característiques i es pot anar

concretant en acords de col·laboració que recullin les voluntats de les institucions i les converteixi en obligacions i compromisos que permetin portar a bon port aquesta important iniciativa.

És per això que la tasca que realitzen entitats com ONCOVALLÈS, Fundació Privada d'Ajuda Oncològica, té un valor incalculable i és d'una gran ajuda per la societat i els malalts que pateixen aquesta problemàtica, i tal com diu el seu President Pere Cladellas,

es tracta d'una iniciativa que ve a omplir un buit social. Per tant, cal donar-los les gràcies i felicitar molt sincerament totes les persones que fan que aquesta tasca imprescindible sigui possible, encoratjar-los a seguir endavant i, naturalment, des de la Direcció d'Atenció Primària de l'ICS expressar tota la nostra simpatia i complicitat i oferir-nos en aquells aspectes en què puguem ser d'utilitat.

**La tasca que
realitzen entitats
com ONCOVALLÈS,
Fundació Privada
d'Ajuda Oncològica,
té un valor
incalculable**

Cáncer colorrectal

Dr. Josep M^a Campos

Especialista en cirugía general de la
Fundació Hospital/Asil de Granollers



El intestino colon o intestino grueso se encuentra al final del tubo digestivo. Su principal misión es disminuir el volumen de las heces mediante la absorción de agua, almacenarlas (sobre todo en el recto que es el último segmento del intestino) y posteriormente eliminarlas a través del ano.

El cáncer colorrectal, es el segundo tumor maligno más frecuente en el mundo Occidental, sólo superado en frecuencia por el cáncer de pulmón, constituye la 3ª causa global de muerte en España. En los EE.UU. se diagnostican más de 150.000 nuevos casos al año con 55.000 muertes y en España se registran unos 25.000 nuevos casos con 12.000 muertes, de ahí la importancia que tiene el estudio de esta enfermedad. En nuestro país, el riesgo calculado de que una persona desarrolle un cáncer de colon o de recto sería, una de cada veinte. A pesar de estos números, en los EE.UU. se está observando un claro descenso en la incidencia y en la mortalidad de esta enfermedad si lo comparamos con décadas anteriores. Probablemente éste hecho sea debido, por una parte, al incremento de la endoscopia digestiva que permite extirpar pólipos con potencial degenerativo, y por otra, a un cambio en la dieta y en el estilo de vida que se ha detectado últimamente en el país norteamericano. Por el contrario, en España, donde de momento tenemos una incidencia menor que en los EE.UU. está ocurriendo todo lo contrario debido fundamentalmente a que nosotros estamos olvidando nuestra dieta mediterránea.

Como reflejo de lo que estamos diciendo, en nuestra comarca del Valles Oriental y concretamente en el Hospital General de Granollers, desde el año 2001 hasta Agosto del 2004, se diagnosticaron y trataron 274 pacientes con éste tipo de cáncer, sin contar los pacientes atendidos en los Hospitales de San Celoni y Mollet.

Si clasificamos este tumor por su forma de presentación, podemos obtener dos grandes grupos:

A. Cáncer COLORRECTAL ESPONTÁNEO

B. Cáncer COLORRECTAL HEREDITARIO (sólo el 5%)

Sabemos que una célula normal se transforma en cancerosa cuando su ADN sufre un daño capaz de producir una mutación o varias en alguno o algunos de sus genes de crecimiento celular. Esta o estas mutaciones pueden producirse durante la vida de la persona o pueden recibirse con la dotación genética aportada por los padres, lo que significaría una mutación heredada. Se puede heredar el cáncer directamente o se puede heredar la presencia de pólipos adenomatosos de la mucosa colorrectal con capacidad para degenerar en cáncer con el paso del tiempo. Esto es muy importante, puesto que si se detectan estos pólipos cuando son pequeños y por tanto benignos, simplemente con extirparlos se consigue curar la enfermedad. La poliposis cólica familiar es una enfermedad hereditaria poco frecuente cuyo tratamiento tiene que ser más agresivo, puesto que existen multitud de pólipos (más de cien) y para eliminarlos todos es necesario extirpar todo el colon con el recto dejando un ano contra natura.

Factores de riesgo del cáncer Colorrectal

Un factor de riesgo, es un elemento que aumenta la posibilidad de que una persona desarrolle una enfermedad. En este caso un cáncer.

Marco cólico



Recto



¿Cuáles son estos factores de riesgo?

- Presencia de pólipos adenomatosos (pueden ser hereditarios o no).
 - Antecedentes de extirpación de pólipos adenomatosos.
 - EDAD: El riesgo de desarrollar cáncer aumenta con la edad. Más del 80 % de los cánceres colorrectales se presentan en personas mayores de 50 años. De todas formas este tumor puede presentarse en jóvenes y adolescentes lo cual debe hacernos pensar en la posibilidad de la herencia.
- Pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal: Colitis Ulcerosa y/o Enfermedad de Crohn.
- Antecedentes personales de cáncer de colon.
- Antecedentes familiares de cáncer colorrectal, sobretodo si son familiares directos.
- Sedentarismo y obesidad.
- Tabaquismo. Estudios recientes han demostrado que los fumadores tienen más probabilidades que los no fumadores de adquirir un cáncer colorrectal.
- Dietas ricas en grasas y carnes rojas. Una dieta rica en verduras y frutas y pobre en grasas y carnes rojas, es decir baja en calorías, puede contribuir a reducir el riesgo de contraer un cáncer de colon.

- Estreñimiento. Una dieta rica en grasas provoca un enlentecimiento de la circulación de las heces por la luz intestinal con lo que las sustancias carcinógenas que pueden contener las heces están más tiempo en contacto con las células de la mucosa dañando su ADN.

Clínica del cáncer colorrectal

Al comienzo de la enfermedad el diagnóstico es difícil, porque casi no hay síntomas y los que se presentan son banales, a los cuales el paciente no presta atención, por eso las personas que tienen algún factor de riesgo deben controlarse más frecuentemente que el resto. Los principales signos y síntomas que nos deben alertar son:

1. Cambio en el hábito intestinal (estreñimiento y/o diarreas). El paciente que antes tenía una deposición diaria regular, ahora, desde hace varias semanas ha cambiado. En ocasiones sensación de no haber vaciado totalmente el intestino.

2. Sangre oscura o roja mezclada con las heces.

3. Expulsión de moco y pus de forma violenta, a veces también sangre, es el llamado esputo rectal.

4. Dolor abdominal de tipo cólico, en ocasiones molestias leves que se acompañan de ruidos intestinales muy aparentes. Hinchazón del abdomen por abundantes gases retenidos en el tubo digestivo. Sensación de saciedad.

5. Cansancio o fatiga permanentes. Disminución del apetito.

6. Las pérdidas de sangre de forma repetitiva, aunque sean de poca cantidad, provocan anemia por deficiencia de hierro. Esto es más frecuente en los tumores que asientan en el lado derecho del colon (ciego o colon ascendente). En el lado izquierdo es más frecuente el dolor por estrechez de la luz intestinal (obstrucción).

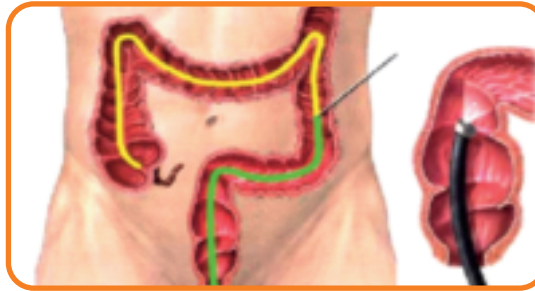
Si el tumor avanza sin ser diagnosticado, el paciente a veces tiene que acudir al Servicio de Urgencias por dolor, por una hemorragia importante, o porque se ha cerrado toda la luz intestinal y precisa de una intervención urgente para restablecer el tránsito. En estas condiciones hay que pensar que las posibilidades de curación han disminuido considerablemente.

Ante la sospecha de un cáncer colorrectal **¿qué exploraciones hemos de solicitar para hacer el diagnóstico?**

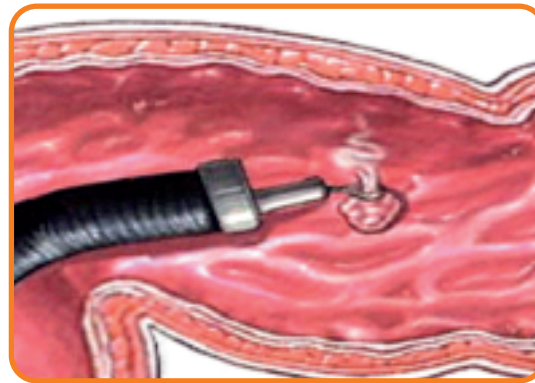
En primer lugar si pensamos que se trata de un cáncer de recto debemos practicar un tacto rectal, que nos dará mucha información, de todas formas aunque se confirme clínicamente la lesión hay que practicar una rectosigmoidoscopia con una biopsia que confirmará el diagnóstico. Además pediremos una colonoscopia total con sedación para descartar la posibilidad de que exista algún otro tumor en el resto del colon, porque es posible que coexistan dos o más tumores al mismo tiempo. Es necesario saberlo para hacer el tratamiento correcto.

Además podemos encontrarnos con algún pólipo que debe ser extirpado para evitar la degeneración cancerosa.

Al mismo tiempo se pedirá un análisis de sangre para detectar una posible anemia a consecuencia de las pérdidas crónicas de sangre antes mencionada. También necesitamos



Colonoscopia



Extirpación de un pólipo

Colectomias

demostrar la presencia de marcadores tumorales, que nos servirán de base para los controles postoperatorios.

Por último y una vez confirmada la lesión se solicitan pruebas para determinar la extensión de la enfermedad, es decir para localizar posibles metástasis (en ganglios, en hígado y en pulmón como más frecuentes), además se solicitará una radiografía de tórax, una ecografía abdominal y un TAC tóraco abdominal. Otro tipo de exploraciones se piden específicamente según lo necesite el paciente.

Con todos los datos obtenidos mediante estas pruebas, se determina el estadio o fase en que se encuentra la enfermedad con el fin de indicar un tratamiento y elaborar un pronóstico provisional, puesto que el definitivo saldrá del estudio microscópico del tumor. Estas fases, estadios o etapas, de mejor a peor son I, II, III, IV.

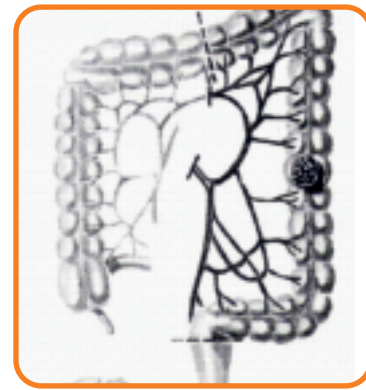
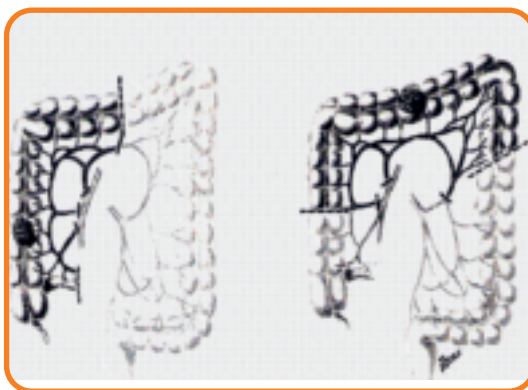
Tratamiento

De entrada, mientras no existan contraindicaciones el tratamiento será siempre quirúrgico en los estadios I y II. En el estadio III, también se empleará la cirugía pero a veces será en segundo lugar detrás de la radio y la quimioterapia. En el estadio IV con cierta frecuencia, la cirugía no tendrá nada que hacer, aunque en muchas ocasiones combinando la radioterapia, la quimioterapia y la cirugía se obtienen resultados bastante aceptables.

Dividiremos el tratamiento en dos apartados:

A. Tratamiento del cáncer de colon.

El tratamiento quirúrgico del cáncer de colon depende de su localización, así, los tumores del lado derecho se tratan con la extirpación de la mitad derecha del colon (hemicolectomía derecha). Los del lado izquierdo con la hemicolectomía izquierda. En todos los casos hay un hecho importante y es que los pacientes conservaran su esfínter y no tendrán que llevar bolsa (colostomía), en todo caso si la tuviesen que llevar sería temporal y solo con el fin de proteger la sutura del intestino. Una vez comprobado que la sutura no presenta fallos, a los tres meses aproximadamente se cierra la colostomía. También se



practican resecciones menos amplias que reciben el nombre de resecciones segmentarias.

B. Tratamiento del cáncer de recto.

Se ha avanzado mucho en el tratamiento del cáncer de recto, hace algunos años, la mayoría de los pacientes que se operaban por esta enfermedad, terminaban con una bolsa (colostomía) definitiva, es decir, para toda la vida. Este hecho dependía de la altura donde asentaba la lesión en el recto. Hoy día, se ha demostrado que se puede conservar la función del ano en un elevado número de pacientes sin perjudicar los resultados. Actualmente conocemos mucho mejor la historia natural de la enfermedad y las técnicas de exploración nos permiten localizar muy bien el lugar donde asienta la lesión con respecto al ano, además, la técnica quirúrgica a avanzado considerablemente como para mejorar en un alto porcentaje los resultados, sobre todo con la aparición de la Laparoscopia. Otro hecho importante ha sido que en los Servicios de Cirugía, actualmente se han creado unidades especializadas en coloproctología que trabajan casi de forma exclusiva en ésta patología con lo que la experiencia es mucho más amplia. Por si fuera poco los especialistas que participan en el tratamiento de estos pacientes forman grupos multidisciplinarios con el fin de elaborar protocolos consensuados de diagnóstico y tratamiento en beneficio de los enfermos. De todos modos hay que asumir que no todos los pacientes salvaran su esfínter anal, pero en tumores muy bajos, y en según que estadios, la combinación de la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía pueden conseguir evitar la colostomía.

C. Tratamiento del cáncer colorrectal avanzado.

En ocasiones, más de las que serían de desear, el diagnóstico se hace en urgencias, sea porque se ha presentado una hemorragia, una perforación o una obstrucción intestinal, y el cirujano se ve obligado a interve-



Colostomía

nir al enfermo para salvar su vida. En este caso los tratamientos quirúrgicos que se aplican son los mismos que se han mencionado anteriormente, pero en muchos casos la intervención terminará con una colostomía temporal o definitiva.

Prevención del cáncer colorrectal

Si tenemos en cuenta los factores de riesgo mencionados anteriormente, podemos contribuir a reducir la incidencia del cáncer colorrectal. En primer lugar deberíamos retomar la llamada dieta mediterránea, consumiendo más alimentos que contengan fibra como frutas, verduras y legumbres, por otra parte menos grasas y carnes rojas y más pescado y carne de ave. De esta manera contribuimos a que las heces circulen por la luz intestinal más rápidamente, sean menos duras y de pasada combatimos el estreñimiento. Hay que declarar la guerra al sedentarismo que sumado a la dieta mediterránea evitará la obesidad, reduciremos el consumo de alcohol y por último dejaremos de fumar.

Simplemente con esto, está demostrado que puede reducirse la incidencia global de cáncer en cerca de una 50 %

Por lo que se refiere a los factores de riesgo que como simples ciudadanos no podemos controlar como, la enfermedad inflamatoria intestinal, la herencia, la historia clínica de extirpación de pólipos, etc., existen medios efectivos para prevenir la enfermedad de forma primaria y si ya está presente, en muchos casos curarla. Tenemos que tener en cuenta que en el cáncer colorrectal diagnosticado en los estadios I y II puede obtenerse la curación en el 80 % de los pacientes.

¿Qué pruebas hay que pedir para descubrir un pólipo o un cáncer precoz?

A. Sangre oculta en heces. Mediante análisis de laboratorio es posible demostrar la existencia de sangre en las heces, donde habitualmente no hay. El hecho de que la prueba salga positiva, no quiere decir que tengamos un cáncer, pero si que tenemos que explorar el intestino grueso. Si se diagnostica un pólipo, se extirpará haciendo prevención y si diagnosticamos un cáncer, el diagnóstico precoz permitirá curar al enfermo. Hay que tener en cuenta que esta prueba

puede tener hasta un 20% de falsos positivos.

B. Sigmoidoscopia y colonoscopia total. Estas pruebas deben hacerse con sedación, siendo mucho más cómodas para el paciente. Son las exploraciones más determinantes que tenemos actualmente, puesto que además del diagnóstico puede hacerse tratamiento como la extirpación de pólipos.

C. Enema de bario de doble contraste. Es una prueba diagnóstica que actualmente se emplea poco porque tiene baja sensibilidad para detectar cáncer.

D. Tacto rectal. Ecoendoscopia. El tacto rectal tiene bastante valor pero hoy día se emplea más la ecoendoscopia que permite observar el grado de invasión de la pared del recto con lo que nos facilita la elaboración del estadio de la enfermedad para emitir un pronóstico.

¿Cuándo solicitamos estas pruebas?

Si existen síntomas hay que investigar que está ocurriendo con el fin de diagnosticar cuanto antes cual es la causa. Si existe un cáncer tendremos que aplicar el tratamiento adecuado, pero no habremos evitado la aparición de la enfermedad. Pero estas pruebas las podemos emplear sin que existan síntomas, de manera que podemos evitar que aparezca el tumor por una parte (extirpando las lesiones precancerosas: pólipos) y por otra si ya existe un cáncer, la posibilidad de diagnosticarlo precozmente.

Varias organizaciones científicas recomiendan la realización de estas pruebas para todos los adultos sin factores de riesgo a partir de los 50 años:

- **Detección de sangre oculta en heces cada año**
- **Sigmoidoscopia cada 5 años**
- **Enema de bario cada 5 años (no todos)**
- **Colonoscopia cada 10 años.** Esta prueba se recomienda a los 50, 60 y 70 años.

Por lo que se refiere a personas con factores de riesgo como la herencia u otros, la frecuencia será mayor dependiendo de la situación del paciente y será necesario solicitar ayuda a los profesionales competentes en este tema.

En países como en los EEUU que han puesto en práctica estos métodos de prevención, consideran que han tenido un éxito relativo con los resultados obtenidos porque las personas que no tienen síntomas acuden poco o no acuden para someterse a este tipo de exploraciones. No obstante hay que tener en cuenta, que a pesar de todo ha habido una disminución en la incidencia del cáncer colorrectal. En nuestro país actualmente distintos centros están buscando la mejor técnica de cribado para iniciar estos estudios de manera generalizada.

Suport nutricional en el pacient oncològic

Els pacients diagnosticats de càncer presenten un risc elevat de patir alteracions de l'estat nutricional. Aquest risc és determinat tant per la malaltia tumoral en si i la seva localització com pels tractaments necessaris per intentar controlar-la.

Els tractaments antineoplàstics, la quimioteràpia i la radioteràpia, provoquen efectes secundaris com nàusees, vòmits, estomatitis i mucositis, diarrea, restrenyiment i disgeusia, els quals augmenten el risc de malnutrició del pacient. De fet, s'estima que més d'un 64% dels malalts oncològics que es troben en tractament ambulatori pateixen desnutrició. Un factor de risc negatiu en l'evolució de la malaltia ja que els pacients malnodrits presenten més complicacions, ingressos més perllongats i generen més despesa al sistema sanitari.

Els últims anys s'ha vist que una intervenció nutricional precoç en els pacients diagnosticats de càncer pot millorar-ne el pronòstic,

la seva qualitat de vida i reduir la taxa de complicacions de la malaltia. Per aquests motius es planteja la necessitat d'una intervenció nutricional, en tots els pacients que ho necessitin, des del moment del seu diagnòstic.

A la "Fundació Oncovallès" ja fa dos anys que disposem d'un servei de dietètica i nutrició, en el qual oferim recomanacions dietètiques específiques i personalitzades per a tots aquells malalts diagnosticats de càncer que es troben en tractament ambulatori.



Recomanacions dietètiques específiques

La dieta del pacient oncològic ha de ser suficient en nutrients per cobrir l'augment de les demandes provocades pel trastorn metabòlic que suposa la malaltia. Això vol dir augmentar l'aportació energètica i proteica. En alguns casos les necessitats de micronutrients també es veuen augmentades.

RECOMANACIONS NUTRICIONALS

	PERSONA SANA	PACIENT ONCOLÒGIC
Energia:	30-35 kcal/kg/dia	35-40 kcal/kg/dia
Proteïna:	15% (0,8g/kg/dia)	20%(1,5-2,5 g/kg/dia)
Glúcids:	55-60%	50-55%
Lípids:	30-35%	25-30%
Vitamines i minerals:	RDA	RDA
Aigua	40 ml/kg/dia	40 ml/kg/dia

L'alimentació del pacient oncològic els dies del tractament ha de ser suau: evitar aliments que tinguin gusts i olors forts, utilitzant coccions tipus bullits, vapors i forns suaus i evitar fregits, planxes i coccions a temperatures elevades.

Cal evitar aliments àcids com tomàquet, taronja, kiwi, llimona, així com aliments que fan augmentar la secreció d'àcid clorhídric per a la seva digestió com les carns.

També és recomanable evitar aliments amb alt contingut

en greix, com els làctics i els embotits, ja que són de difícil digestió.

Es recomana amanir tots els plats amb oli d'oliva verge de baixa acidesa i que tingui una presentació agradable a la vista. També es recomana que l'ambient dels àpats sigui tranquil. No oblideu l'aportació de líquid que pot ser en forma d'aigua, infusions, suc i líquats fruites i hortalisses i batuts de soja, ametlla o altres que es troben disponibles en el mercat.

L'elaboració dels dinars i els sopars es pot fer triant un o més d'un dels aliments que hi ha en cada columna:

1r plat	Acompanyament	2n plat	Postres
pasta Arròs Patata Pa torrat	Pastanaga, mongeta verda, ceba, carbassó i albergínia	Peix blanc Cues de gamba Clara d'ou Pernil curat	Poma o pera al forn o bullides Compota Codonyat Gelatina

Menú calculat per cobrir les necessitats nutricionals d'un dia d'un pacient oncològic de 70 kg durant els dies del tractament amb quimioteràpia:

Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar	Ressopó
2 llesques de pa torrat amb codonyat i un got de batut de soja	1 llesca de pa torrat amb oli d'oliva i líquat de pastanaga, poma, julivert amb una cullerada de germen de blat	Macarrons amb mongeta tendra, pastanaga i albergínia al vapor amb oli d'oliva. Bacallà bullit amb ceba amanit amb oli d'oliva. 1 llesca de pa i compota de pera	2 llesques de pa torrat amb codonyat i un got de batut de soja	Crema de carbassó, ceba i patata amb oli d'oliva i una cullerada de germen de blat. Cues de gamba. 1 llesca de pa i poma al forn	Un got de batut de soja

Entrevista: Els primers voluntaris

Voluntàries fundadores: Carme Grau i Antònia Mesas

Carme i Antònia
voluntàries fundadores
de l'Oncovallès



Com es va crear la Fundació?

La **Carme**, com a persona sanitària, ja feia anys que feia de voluntària des de casa acollint les necessitats del dia a dia de pacients oncològics. Va pensar a obrir un petit espai fora de casa per dur a terme el projecte.

L'**Antònia**, amiga de la Carme, en uns moments bons de la seva vida en què els seus fills s'havien casat i necessitava oferir les hores que li quedaven lliures, va començar també aquesta tasca de voluntariat.

Com que la fundació creixia molt de pressa, necessitaven més ajudes i col·laboracions. Elles tenien moltes reunions i per això els calia ajuda externa. És aquí quan apareixen els primers voluntaris.

En aquesta ocasió us volem presentar les persones amb qui ONCOVALLÈS va començar el seu camí.

A principis del 2002, l'Ajuntament va fer possible que obríssim portes en un local petit i amb minsos recursos. Estàvem al carrer de Corró, a l'antiga casa de la bibliotecària en una habitació. L'espai, a més a més, estava compartit amb altres associacions. Obríem dos dies per la tarda, dimarts i dijous, però al cap de poc temps, la forta demanda i les necessitats dels nostres afectats, ens van fer ampliar hores i dies.

I aquí és on volem remarcar i fer-vos conèixer els primers voluntaris, les primeres persones que van oferir-se per obrir i tancar portes, atendre sol·licituds, buscar recursos, aquelles primeres mans que van fer possible els inicis de la nostra Fundació.

Us presentem: **Juani López, Magda Cuesta, Manel Busquets, Dolors Gascón, Josep Alcaraz, Carme Cuenca i Encarna Marín**, als quals vam fer l'entrevista següent.

Com vau conèixer aquesta fundació?

A la **Juani** la varen "atrapar" a la Porxada la Carme i l'Antònia per tal que els donés un cop de mà.

La **Magda** la va conèixer a través de la Carme, la Teresa Font i el Dr. Torrecilla, que varen ser els que primerament pensaven en la necessitat de fer alguna cosa per ajudar la gent amb càncer.

Al **Manel** també el va captar la Carme. Ell ha estat afectat per un càncer de pulmó. Era l'encarregat de comptar els diners de les guardioles. De vegades tancava el seu taller de motos per fer de voluntari i ajudar els malalts en els seus tractaments, i acompanyar els que ho necessitaven. També havia arreglat les motos de la Creu Roja cobrant només el material, sense mà d'obra, era un altre voluntariat.

La **Dolors** venia de la lluita contra el càncer que els seus pares

varen patir. Volia fer quelcom pels altres. Llavors es va adreçar a la Carme.

En **Josep** i la **Carme**, com a matrimoni, varen prendre contacte amb la fundació mitjançant "La Fira d'Entitats" parlant amb la Carme i el Pere a l'estand. En Josep no es trobava gaire bé i en Pere i la Carme els varen encoratjar per col·laborar-hi. Encara continuen després d'aquests anys.

L'**Encarna** ja coneixia a l'Antonia i la Carme per la seva feina al Casino, i el dia de la Fira d'Entitats la van venir a trobar per engrisar-la en el projecte.

Què us va impulsar a ser voluntaris?

La **Juani** reconeix que va ser el fet de voler ajudar els altres.

La **Magda** diu que era cosa bona el fet de beneficiar la gent. No ha tingut cap familiar afectat de càncer però a la feina ha vist molts casos i és, bàsicament, la humanitat la que la va impulsar.

Al **Manel** li agrada el fet d'ajudar-se els uns als altres "donar-se la mà", és el més bonic, explica.

La **Dolors**, amb la mort dels seus pares i els fills grans, tenia un gran espai buit que volia omplir amb una bona causa.

En **Josep** i la **Carme** bàsicament també era per ajudar a la gent amb càncer. La mare de la Carme va morir d'aquesta malaltia i ella estava molt conscienciada. El Josep també pateix càncer. Josep puntualitza que ell, com a creient, se sent obligat a fer-hi alguna cosa, "s'ha de donar per rebre en tots els aspectes", s'ha de fer quelcom encara que sigui petit, perquè la societat funcioni millor.

L'**Encarna** ens comenta: Aquí (a Oncovallès) la meua feina l'he sentida molt valorada, per molt petita que sigui: portar una guardiola, repartir cartells o informació de com funciona la Fundació i les seves activitats. El fet de no cobrar però rebre un detall d'afecte, em compensava i em compensa de la feina voluntària que faig. Ho valoro més que una feina en què em paguen.

Quina mena de satisfacció us va donar o us dóna?

A la **Juani** li ha donat moltes satisfaccions i en aquest moment recorda d'altres voluntaris i afectades com la Felisa que col·laborava amb ella i que ja ens ha deixat, però, li expliquen que va marxar molt acompanyada de tothom. També recorda la Gabriela i la Mirta, aquesta última ens va deixar l'estiu de l'any passat. I ella es queda amb els bons moments que varen estar juntes. Sobretot quan veu algú al carrer que ja està recuperat. Això ja l'omple de satisfacció.

A la **Magda** també li ha donat moltes satisfaccions. Sap que ajudar les persones que sofreixen sempre és positiu. Té la satisfacció de la feina ben feta.

El **Manel** assenteix que satisfaccions totes. I si pogués ara mateix tornaria a col·laborar amb la Fundació.

La **Dolors** ens explica que ara veu la vida d'una altra manera: en positiu, valora més el dia a dia i tan si es plora com si es riu. Valora molt les estones que passa xerrant amb els afectats o participant activitats.

Josep està content perquè Oncovallès va començar del no



Juani López, Magda Cuesta, Manel Busquets, Dolors Gascón, Josep Alcaraz, Carme Cuenca i Encarna Marín
primers voluntaris de la fundació Oncovallès

res i ara veu que està molt emparat per gent, que ha crescut bé i això és una satisfacció per a ell i la seva esposa que també ha col·laborat durant tot aquest temps. Diu que aquí se sent útil i quan va néixer ell era necessari però que avui és prescindible, vol dir que ha crescut molt, són molts i això és una satisfacció

A l'**Encarna** li va ocupar un temps en què diu: No tenia expectatives de futur i ara veig que tinc les portes obertes al Món, perquè Oncovallès, és tot un Món. Em compensa personalment.

Ahora llevo un par de meses que no puedo dedicarme mucho a Oncovallés, por asuntos de trabajo, pero ya volveré a realizar las tareas que me encomienden dentro de mis capacidades.

Alguna anècdota per a explicar?

La **Juani** es recorda d'aquella vegada quan ella atenia els telèfons, que una noia va venir demanant haixix, perquè no sabia on trobar-ne, el seu home patia càncer i el volia com a pal·liatiu dels símptomes de la quimio. També recorda el dia què va anar a ca la Mirta (afectada) de visita i la va trobar tan maca amb la seva cabellera, llavors la Mirta se la va aixecar amb la mà. Es va quedar impressionada. Això volia dir dues coses, què li havien fet quimio, cosa que la Juani no sabia i que, tot i així, estava molt bonica.

La **Magda**, com a infermera que ha estat, les seves anècdotes solen ser més relacionades amb patiments o pèrdues personals.

El **Manel**, també recorda als seus pares que varen morir joves de càncer, ell diu que ara és molt feliç quan algun dels seus amics el veu pel carrer i li expliquen que han deixat de fumar.

I la **Dolors** se'n recorda d'una anècdota molt tendra. Una vegada estan ella en una taula demanant contra el càncer, s'hi va apropar un nen petit i va preguntar si ell podia regalar la seva piruleta per càncer es va quedar tan entusiasmada que se'n recordarà tota la vida.

Josep i la **Carme** ens expliquen com amb una obra que va organitzar la fundació "El alcalde de Zalamea" un indesitjable va agredir un voluntari i el varen haver de portar a l'hospital a guarir-lo, però com que no havien retirat el cotxe de la zona blava a l'hora que posava el tiquet, a sobre, els varen multar.

Valoració actual de l'entitat

Juani considera que ha prosperat i ha crescut i que s'hi fan moltes coses en benefici dels afectats, cosa que li agrada de veure.

La **Magda** va sortir dels voluntaris quan va veure que l'entitat pujava i hi havia més gent per ajudar. Ara veu un clar progrés tant en el canvi de local com en la gent, tot, diu, són progressos

El **Manel** veu l'entitat molt bé i molt gran, això el satisfà.

La **Dolors** diu que ha crescut molt en personal. Així s'arriba a molta gent i que encara es pot créixer més, cosa que és la seva raó de ser.

El **Josep** veu que s'ha fet tan gran, que potser algun cop s'hauria d'aturar perquè veu el perill que la torre creixi molt i caigui. Creu que seria bo aturar-se i replantejar-s'ho. Això és la seva opinió particular. I la **Carme** diu que això es queda petit i que hi ha massa gent. Perquè pot ser que algú es quedi desatès.

A.M.LL.

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 25 anys al seu servei)

PODOLOGIA

- Especialistes en mastectomia, pròtesi, sostenidors i roba de bany.

Horari:
De dilluns a divendres
Matins de 9,30 a 1,30
Tardes de 4 a 7,30
Dissabtes matí de 10 a 1

C. Sant Jaume, 53
08401 GRANOLLERS
Tel. i Fax 93 870 53 41

La imatge personal aplicada a l'oncologia

Sóc Esther de Vega i Casassas, tècnica estilista i assessora de la imatge, dedico part de la meua feina, des de fa 15 anys, a assessorar i explicar el procés de post-quimioteràpia/radioteràpia i efectes; (un n'és la pèrdua dels cabells).

La meua tasca comença entre l'interval de l'oncòleg i la quimioteràpia o radioteràpia.

Cobrir les necessitats estètiques dels pacients oncològics sotmesos a tractaments és un dels objectius marcats des de la Fundació Oncovallès, conjuntament amb la col·laboració de professionals qualificats, orientats cap a l'estètica sanitària.

Existeixen tres punts importants a tenir en compte per a una persona afectada:

- **UN ABANS DEL TRACTAMENT**
- **UN DURANT EL TRACTAMENT**
- **I UN DESPRÉS DEL TRACTAMENT**

La imatge personal és un **ABANS** a tenir en compte: informar-nos dels tractaments que es faran i, segons les conseqüències, prendre algunes mesures, com per exemple: l'ús de perruca o pròtesi capil·lar per a la caiguda dels cabells.

Abans del tractament

Cal anar a un centre especialitzat, fer una sèrie de visites i escollir la perruca adequada (caldran tres visites per fer-ho correctament).

1r. Quan se'ns avisi que ens cauran els cabells, ens infor-



La imatge personal és un abans a tenir en compte: informar-nos dels tractaments que es faran i prendre algunes mesures

Esther de Vega i Casassas

Tècnica estilista i assessora de la imatge

marem i orientarem.

2n. Ens emprovarem el model que hem escollit.

3r. Ens col·locarem la perruca o pròtesi quan els cabells caiguin

Durant el tractament

1r. Es col·loca i s'adequa a la persona el model escollit, si convé es talla, s'ajusta a la mida i s'arregla el color (caldrà rasurar els cabells si no han caigut del tot).

2n. S'assessora sobre el manteniment de la perruca.

3r. Es donen indicacions sobre:

AUTOMAUILLATGE: La pell canvia de color, tendeix a groguenca i les cel·les i pestanyes també desapareixen.

LA HIDRATACIÓ: la pell del cos, el cuir cabellut, els colzes, els talons, els genolls... pateixen la deshidratació i descamació de la cara.

ELS CONSELLS PRÀCTICS: de la imatge estètica del moment.

Basant-me en la meua experiència, aconsello que en cas de tenir dubtes o estar desorientat, es pot accedir a la Fundació Oncovallès. També és important el consell del metge així com l'assistència a xerrades o l'accés a informació especialitzada via Internet o llibres.

Alguns dels consells més pràctics són:

Després del tractament

El procés aproximat de la caiguda i creixement dels cabells sol ésser de 8 mesos. Aquests cabells poden créixer alterats

de les característiques naturals, ja que solen sortir més blancs i arrissats. Però en un període de dos anys poden tornar a tenir el mateix aspecte que abans del tractament.

És convenient donar unes pautes abans de tornar als hàbits estètics.

Formar part de la Fundació Oncovallès, és afegir un gra de sorra a una muntanya immensa de documentació, la qual és necessària per a qualsevol persona afectada.

Un grup de professionals dels quals formo part, hem pres la iniciativa de formar part d'un nou projecte: l'execució d'un **MANUAL DE PROCEDIMENTS PRÀCTICS** per al malalt afectat de càncer que, dirigit a **l'HOMME, DONA, ADOLESCENT I NEN**, agrupa un **ABANS** del tractament, **UN DURANT** el tractament i **UN DESPRÉS** del tractament de la quimioteràpia i la radioteràpia.

A tota aquesta llista s'hi han afegit: oncòlegs, uròlegs, ginecòlegs, psiquiatres, dermatòlegs, cirurgians, metges, esteticistes, entrenadors professionals d'INEF de la branca salut, neu-

ròlegs, sexòlegs, fisioterapeutes, dietistes i experts en diversos temes vinculats al càncer en qüestió.

Està previst que en el termini d'un any es pugui portar a terme aquest projecte. Serà una tasca llarga, però amb la dedicació de tots es pretindrà fer difusió, gratuïtament, del **MANUAL** a tots els hospitals del país per als malalts afectats.

És un projecte que comença a tenir cara i ulls; cal dir que gràcies a diversos professionals d'hospitals i clíniques de Catalunya ja s'hi treballa i que també hi ha laboratoris farmacèutics i entitats que estan disposats a patrocinar, econòmicament el projecte.

Sovint no prenem consciència de la sort que tenim d'estar sans, fins que un dia et donen una mala notícia i això et pertorba.

És bo reflexionar per poc que es pugui, intentar posar un altre gra de sorra a la muntanya que s'està formant.

Més informació : www.urovirtual.net

ESTHER DE VEGA

RIS Ò LLIS

CONFECCIÓ I MANTENIMENT DE PERRUQUES

ESTHER DE VEGA

Alfons IV, 16 - 08401 Granollers
Tel 93 879 42 52 - Fax 93 879 67 66
info@risollis.com www.risollis.com



• CICLES FORM. GRAU MITJÀ

- Perruqueria
- Estètica P. D.

• PROGRAMES DE GARANTIA SOCIAL:

- Auxiliar d'estètica
- Auxiliar de perruqueria

Per a més informació:

C/ Josep Umbert, 36-40 baixos - Granollers
Tel. 93 879 81 10 - Tel/Fax 93 879 55 74
e-mail: parcestudi@worldonline.es

**MATRÍCULA
OBERTA**

Comiat per als amics

Per A.M.LL.



Florentí Prieto

Florentí Prieto ens va deixar el 20 de gener d'aquest any a l'edat de 54 anys, afectat de càncer.

El Florentí treballava de caixer al Banc de Sabadell i la seva gran afició era el futbol infantil. Era un home molt apreciat i popular en aquests àmbits i en el dels "nanos" que entrenava.

Havia estat als clubs del Canovells, a l'Atlètic del Vallès, la Garriga (on vivia) i ara darrerament al Cardedeu. Del Granollers va ser coordinador. A la seva esposa Teresa Más i als seus tres fills Dani de 22 anys, Juan de 18 i Marc de 17 no els abandonaran mai el seu record i les vivències irrepetibles.



Teresa Riveiro

Apreciada Teresa,

Nos conocimos por la enfermedad, tu cáncer y el de muchas de nosotras. Fuimos conociéndonos en las terapias y fuera de ellas. Renegábamos de tratos y tratamientos, pero al final salíamos risueñas y con esperanzas renovadas, en definitiva con nuevas y abundantes fuerzas para afrontar dolores y resultados de análisis adversos.

Por fin el cáncer ganó la batalla a tu cuerpo Teresa, pero no a tu espíritu que en todo momento ha luchado por la vida, y cuando ese cuerpo ya no pudo seguir latiendo, también tu espíritu supo aceptarlo y nos has mostrado con ello la grandeza a la que has llegado como ser humano.

Tenemos que felicitarte Teresa, por la familia que has conseguido formar a tu alrededor y el cariño que has creado en los corazones de quienes hemos tenido la suerte de conocerte.

Deseamos transmitir a tu familia nuestros mejores deseos de paz interior y también a todos los demás que no han podido participar en esta despedida

Tus amigas de Oncovallès

Granollers, 12 de marzo de 2007



Montse Serrano

En record de Montse Serrano (10 juny-07) Les teves companyes d'Oncovallès valorem la lluita que has hagut de suportar, a més de continuar essent l'estendard de la teva família i amistats.

Ens calia més temps amb tu, però l'altra vida tenia ja preparada altres tasques, segurament més importants i ens hem hagut de conformar. Rep l'essència dels nostres millors records.



Emiliana Olmeda

Recordant a l'Emiliana Olmeda.

20 de Juny de 2007

El record més profund que tenim de tu, es la dolçor i l'intel·ligència amb la qual ens parlaves a totes. Es lloable veure la tendresa de tota la família al voltant teu, estem segurs de que has tingut una mort digna, i felicitem a la teva família per aquest motiu.

Assegureu la vostra **salut**



A partir de

25€

al mes per persona,
sense talons ni cost
adicional.

Truqueu ja al **93 860 01 56**
i contracteu una pòlissa sanitària.

GRANOLLERS: Plaça Pau Casals, s/n · 08400 · Tel. 93 860 01 56 · Fax 93 870 43 55

CALDES DE MONTBUI: Pl. Maragall, 55 · 08140 · Tel. 93 865 35 04

SANT CELONI: Dos de Maig, 1 · 08470 · Tel. 93 867 45 06

www.mutua.org · comercial@mutua.org

Agraïments

Des de la nostra revista, volem agrair a l'**Obra Social de Caixa Sabadell** la donació que va fer a Oncovallès de 4.900. Amb aquest import, la fundació disposa de capital per continuar amb el taller d'art-teràpia, el qual dóna uns resultats excel·lents a totes les afectades.

De la mateixa manera ens adreçem a la **Fundació Roviralta**, que generosament ha escoltat la nostra petició per adquirir un projector i un ordinador per a la realització de conferències, valorats en 1.800.

Gràcies per ajudar-nos a fer possible un dels nostres projectes, el qual ens permet tenir informat el malalt amb les excel·lents conferències que s'estan fent a la Fundació, a càrrec de professionals de la medicina i de passada també ajuda als qui treballem a la seu incorporant noves tecnologies, fent-nos la feina més amena i fàcil.

Igualment fem amb **Caixa Manlleu**, que ha escoltat la nostra petició i s'ha fet càrrec de la segona edició del llibre "Retalls de Vida", escrit per set dones afectades de càncer. Caixa Manlleu ja havia col·laborat en la primera edició del llibre.

Moltíssimes gràcies pel suport incondicional que hem tingut.

Agraïment a l'empresa Urbaser

El passat 15 de maig va tenir lloc a la sala de govern de l'Ajuntament de Granollers la donació d'una furgoneta per al transport i les necessitats de la nostra Fundació.

El comitè d'empresa d'URBASER ha fet la donació d'un 0,7%. Amb això s'ha pogut comprar una furgoneta.

Van assistir a l'acte: Sr. Josep Mayoral, alcalde de Granollers. Sr. Albert Camps, regidor de Serveis. Sra. Montserrat Roca, regidora de Salut Pública. Sr. Antonio Tejeo, president del Comitè d'Empresa de la concessió d'Urbaser a Granollers. Sr. Jordi de Pineda, director general d'Urbaser a Catalunya. Sr. Pere Cladellas i Ros president d'Oncovallès, a més de diversos representants de CCOO de Catalunya, del Vallès Oriental i del Maresme i els caps de diferents serveis municipals de l'Ajuntament de Granollers. Varen signar el conveni Antonio Tejeo i Pere Cladellas.

En nom de la Fundació Oncovallès i de totes les persones que es beneficiaran d'aquesta prestació, us donem les gràcies pel gest que heu tingut envers nosaltres, el qual ens permetrà desplaçar els nostres malats sempre que ens calgui, a part d'altres utilitats que ens facilitarà molt la nostra tasca. Gràcies de nou per aquesta iniciativa.

La Fundació

Demostració Productes KH-Lloreda

El dia 29 de maig Clair Laude, representant de màrqueting de KH-7, va oferir un producte a les 63 persones assistents per tal que el provin durant 3 setmanes a les seves cuines. També els va passar un qüestionari, i per la col·laboració KH-7 les va obsequiar amb un curiós joc de tasses.

Com sempre, hem d'agrair als senyors Lloreda el tracte preferent al qual ens tenen acostumats.

La Fundació

Agraïment a Caixa Navarra

Des d'aquestes pàgines, volem agrair moltíssim la col·laboració especial que ha tingut amb nosaltres la Caixa de Navarra. Es va presentar a la nostra seu, el seu director senyor Josep Lavado i ens va donar la grata sorpresa de fer-nos, en nom dels clients de Caixa Navarra, un donatiu de 35.000 euros.

Naturalment davant de tanta generositat li vàrem demanar per què ens ho donaven si ni tan sols li ho havíem demanat.

Gustosament i molt atent en tot moment, ens va explicar l'Obra Social de Caixa Navarra i la seva política de destinar el quaranta per cent del beneficis a ajudes socials. Els seus clients són els que decideixen el 100% del seu destí. (Tant de bo totes fessin igual)

El senyor J.Lavado viu a Barcelona, duu un any i mig que és responsable de l'entitat de Granollers, al carrer Joan de Prim i també a Vilanova del Vallès, i ha estat primordial a l'hora d' aconsellar els clients que els diners es quedin a casa, és a dir, a Granollers, (això ha estat feina de tota l'oficina i l'agència de Vilanova (en total 7 persones). És un home que s'implica en causes i ajudes humanitàries, ja que juntament amb altres socis es fan càrrec d'un orfenat a Tanzània.

Ens va explicar el tarannà de l'entitat: aquesta els dóna les eines i el personal ho posa en marxa. El personal esmentat hi col·labora activament, amb una implicació absoluta i amb resultats molt positius. A hores d'ara pretenen que sigui la Caixa per a les dones, amb unes instal·lacions especials i adients (això és a totes per totes les persones clients i no clients. Les oficines volen ser un espai de trobada i de servei per a la comunitat)

L'Obra Social de Caixa Navarra va tenir el reconeixement de la Unió Europea l'any passat el dia 22 de juny a Brussel·les, juntament amb dues empreses espanyoles, com a millor iniciativa europea de responsabilitat social

Abans era la mateixa entitat que donava l'ajuda a una fundació, o associació que li semblava més adient.

Des de fa dos anys els interessats poden presentar els seus projectes a Caixa Navarra. També es pot consultar a la pàgina web. Finalment és el mateix client qui decideix a qui es dóna l'ajuda. Enguany la nostra Fundació ha competit amb El Xiper, Creu Roja, Humana, etc. Per fortuna per a nosaltres, els clients ens han triat, i a ells també els ho agraïm amb escreix. De passada els fem saber que amb aquests diners, es durà a terme el Projecte de fisioteràpia.

El senyor Lavado ens felicita per tot el que fem, ja que creu que és immillorable i pensa que és molt bo per a Granollers i comarca l'existència de la Fundació. Considera que tenim molta feina, que creixem molt i realitzem una gran tasca. També necessitem més voluntaris per ajudar. Ells juntament amb els seus companys d'oficina, no escatimaran esforços per oferir al socis l'oportunitat de fer voluntariat i participar activament a Oncovallès.

De nou, senyor Lavado i companys, els donem les gràcies, a l'entitat i als socis. Sàpiguen que molts malats de càncer trauran un benefici de la seva encertada decisió.

E.C.

Noves Teràpies Biològiques; Noves esperances: Herceptin

El desenvolupament i la comprensió de les bases genètiques del càncer està conduint a nous i eficaços tractaments. Sense abandonar les teràpies clàssiques de mica en mica es van incorporant nous fàrmacs als tractaments tradicionals.

Sens dubte el futur de la lluita contra el càncer està en tractaments individualitzats que tenen en compte les característiques biològiques del tumor.

El càncer de mama és el tumor més prevalent i el que causa una major mortalitat entre les dones. A més a més, és una malaltia molt complexa i, no tots els càncers de mama són iguals. Aproximadament un de cada quatre tumors de mama presenta un nombre excessiu de còpies del gen HER 2, cosa que confereix a les seves portadores un especial mal pronòstic, tant pel caràcter agressiu d'aquest tipus de tumor com per la seva tendència a recaure.

Les dades de diferents estudis (l'estudi HERA entre d'altres) han mostrat que el Trastuzumab, (més conegut pel seu nom comercial HERCEPTIN), que ja havia obtingut bons resultats en el càncer de mama avançat, ha mostrat la seva utilitat per a evitar les recaigudes i reduir els riscos de mortalitat quan és administrat en

les fases inicials de la malaltia.

Amb aquesta nova indicació, el fàrmac podrà aplicar-se abans, per a prevenir precisament l'expansió de les cèl·lules malignes a altres parts del cos.

Les dones amb tumors HER 2 positius són clares candidates a rebre l'HERCEPTIN. A pesar d'això, sempre s'ha de confiar en la decisió de l'equip mèdic que porti el cas, ja que són ells els que coneixen les circumstàncies que poden aconsellar o no aquest tipus de tractament. Un factor que limita la seva aplicació són els possibles efectes secundaris, toxicitat cardiovascular principalment.

L'aprovació d'HERCEPTIN, com a tractament en les fases inicials de la malaltia, ha estat i està envoltada de polèmica dintre i fora de les nostres fronteres. Un motiu podria ser el alt cost de la medicació: un any de tractament val entre 25.000 i 30.000 euros per pacient amb càrrec a la seguretat social. També el poc temps de seguiment de les pacients per a valorar els resultats a més llarg termini.

Malgrat tot, l'HERCEPTIN és ja un fet històric en el camp de la investigació que ens permet somniar un futur amb fàrmacs de nova generació capaços de parer el càncer.

C.C.

Paquito Fernández Ochoa Miguel Rivilla San Martín Alcorcón (Madrid) Carta publicada en El Periódico de Catalunya

Debria grabarse en la tumba de Paquito Fernández Ochoa, o en el museo que le construirán sus paisanos de Cercedilla, lo que sería su testamento espiritual:

"Hay que afrontar el cáncer con decisión y valentía. Si no, pierdes. Por mal que venga, hay que estar satisfecho de haber llegado hasta donde has llegado y, por mal que estés, dar guerra. Y disfrutar al máximo. Se puede ser feliz con artro-

sis, con ceguera y también con cáncer. Vivir es un privilegio del que no tenemos derecho a renegar. Hay que prohibir la idea de dejarse llevar por la corriente. Al cáncer se le puede dar guerra. Y disfrutar de tu hijo, tu mujer, tu pareja, el amigo... Siempre hay un pretexto para disfrutar en un día, que es muy corto, y también es corto un año, y cien años".

Gracias, campeón por la última, suprema y definitiva lección.

La teràpia de ser àvia

Fa tres anys i mig vaig patir una greu malaltia, més ben dit un càncer em deixava fora de combat. Em vaig haver de recuperar per dues bandes: la una, va ser la quimioteràpia i l'altra, sis mesos a l'Institut Guttmann per aprendre de nou a caminar. La por la vaig foragitar, no entrava als meus plans. Però sí que és cert que hi va haver una altra classe de por. En la foscor dels meus negres pensaments, sempre va estar constant l'ombra negra de que no podria arribar a conèixer als meus néts, li demanava a Déu que em fes el miracle.

L'espasa que penjava damunt meu em feia patir moralment. Tenia la necessitat d'acaronar la tendre pell d'una criatura que duria part de la meua sang, volia besar-la, arraulir-la al meu braços, sentir la seva olor, explicar-li contes etc.

S'ha escoltat la meua muda pregaria, la passada primavera m'han fet àvia de la Júlia, la nena més bonica que mai he vist (per a mi no ni ha cap més)

Ella ha arribat duent esperança en els seus grans ulls, ha regi-

rat els sentiments enterrats i m'ha fet veure les coses d'una altra manera. A la Júlia li ha costat molt d'arribar al món, i els obstacles que ha trobat m'han servit de lliçó, m'han fet veure que formen part de la vida. De nosaltres depèn utilitzar-los de la millor manera.

Ara, per molt dolor que pugui tenir a la cama, hi ha una cosa molt més important, tant, que ni em deixa pensar amb els meus mals ni amb mi mateixa. És la Júlia! ella se'n duu totes les meves penes, aconsegueix fer-me oblidar-ho tot; no pensar, tota la meua energia és per a ella; amb ella la vida és molt més fàcil i la felicitat és completa.

Us recomano que si teniu el privilegi de ser àvies, en gaudiu al màxim i us ben asseguro que és la millor teràpia reparadora que conec.

Sé que sóc afortunada i en dono les gràcies, no tothom pot gaudir amb la magnitud que ho faig jo, entre altres coses perquè ara tinc temps, una de les coses bones que m'ha donat el càncer.

E.C.

Sorpresa no gaire agradable

Quan comença el tractament amb quimioteràpia depenent del fàrmac necessari; no cau el cabell, pot caure una mica, o pot caure totalment. Aquesta circumstància la explica l'Oncòleg però el que a vegades no explica són les conseqüències físiques i psíquiques que comporta.

Suposant que caigui, com la majoria de vegades: vull donar informació del què passa; al principi, cau en el transcurs dels deu-quinze dies després de la primera sessió, però, del que vull fer pales és, que **abans de caure sembla que tinguis punxes a l'arrel i fan molt de mal**, no passa res, són unes molèsties que formen part del "Pat" que comença. Si, sabéssim que pot passar (i això és el que vull divulgar), no ens sorprendríem tant, ni començaríem a fer cabòries del què t'està succeint. Són unes molèsties que es curen quan el perruquer et rapa tot el cabell i no has de passar pel tràngol de la caiguda a grapats.

La part psicològica, depèn molt de cada persona i encara que sigui molt important perdre el cabell per la dona, en particular, ja que és una conseqüència sabuda a nivell general, per tant es posa remei i no hi ha les molèsties que succeeixen quan fins i tot et desperten les punxades i no saps perquè fa tan de mal l'arrel. És un interrogant que vull desfer a través d'aquest consell.

Una pràctica que ajuda molt és fer massatges amb oli d'ametlles o d'alguna fragància suau que no porti alcohol i sigui sense olor. És preferible que el massatge Te'l faci una altra persona, però també s'ho pot fer un mateix. Relaxa, dona gust i et quedés de meravella.

Maria moreno



FARMACIA ARIMANY

Obert tots els dies de l'any

Farmàcia Perfumeria
Anàlisi clínica

Plaça Maluquer i Salvador, 11
Tel. 93 879 40 29
08401 Granollers
marimany001@cofb.net



- Alimentació natural i per a celíacs
- Productes biològics
- Cosmètica natural
- Dietes personalitzades
- Herboristeria

Tel. 93 870 21 44
C/ Portalet, 14 - 08401 Granollers
herbesdelportalet@hotmail.com

Monogràfic: Érase una vez... la vida

Se presentó como un sueño que no desea seguir durmiendo. Sin equipaje, desnuda y vulnerable, pero decidida a quedarse. Aquella idea que hace tiempo me inquietaba me llevó hasta Virtudes, quién de alguna manera la había estado aguardando. Ya entonces la recibió con una sonora sonrisa. Aún recuerdo aquella carita vivaracha e ingenua.

A partir de aquel encuentro el reto consistió en aprender a entretenernos profesionalmente mediante la trama que nos brinda lo cotidiano. A veces sembrando lágrimas. A menudo soltando al sol y pintando la vida de los sabores que se le antojan al alma.

Virtudes fue operada hace cinco años de un tumor maligno de pecho, lo que según expresa la hundió en un desolador y oscuro pozo. Desde hace un año se planta cada semana ante la cámara para filmar un documental ofreciendo al mundo la oportunidad de presenciar su aventura personal, o como a ella le gusta llamarlo, un enfrentamiento audaz y positivo ante lo irremediable de la vida... la muerte.

Como antropólogo es para mi motivo de sencilla alegría abrir al público el testimonio de este trabajo de la mano de una juguetona guerrera.

¿Virtu, de qué modo influye la presencia de la cámara durante las entrevistas?

Quizás tú veas si me influye porque yo no echo cuenta de ella, puede que alguna vez.

¿Hay preguntas "difíciles" y "fáciles"?

Hasta ahora hay preguntas más atrevidas que otras. Me sirven para pensar, reflexionar, revisar, repasar y eso me permite superarme un poquito a mí misma.

¿Por qué has decidido participar en este proyecto?

La muerte es un tema que llevo muchos años trabajando, incluso a nivel profesional. ¿Casualidad de que nos hayamos encontrado? No. Las energías que convienen se atraen mutuamente. Los trocitos de puzzle (tuyo y mío y de tanta gente que ha ido acercándose para que tú y yo encontremos la parte de nuestros perfiles que encajan) como el que tú y yo representamos, hemos ido viviendo, y al vivir, desplazarnos. Vamos adquiriendo energías y formando nuestros contornos hasta que tenemos la intención de ampliar esos contornos, esas energías. Entonces encontramos el modo: ciertas personas para unos proyectos, ciertas personas para otros. Así se unen fuerzas y energías que caminan hacia una dirección muy parecida o igual incluso. ¿Entiendes ahora por qué he decidido no solo hablar ante una cámara sino participar de lleno en tu proyecto?

¿Cambiarías alguna cosa del mismo?

Sobre la marcha ya lo vamos haciendo.

¿A quién te diriges cuando hablas?

Intento que no sea a ti solo sino a quien pueda verlo después.

¿Te sorprenden algunas de tus respuestas?

A mí no. Lo que me fastidia es tener algo en el linde de la conciencia para expresar y que no pueda encontrar las palabras para darlo a conocer. Pero incluso este tipo de fastidio lo tengo que ir asumiendo pues los calmantes tienen ese inconveniente, que te acaparan la mente, te la adormecen a la par que el dolor. Cuando me sale expresado como deseo, con la pasión o sentimiento que deseo y puedo transmitir el sentir también, entonces mi sorpresa

viene en forma de energía que me llena todos los poros de mi cuerpo y me noto como que me ilumina por dentro, me sube el tono muscular especial interior como si llegara a su máxima relajación y, en fin que me siento como si no tuviera cuerpo, no noto su peso, me siento transparente, flotante, extensible hasta el infinito, como que puedo atravesar cuerpos y dejar atravesar el mío para unirme a todo y sentirme no yo sino todo, difuminada y acoplada perfectamente en el todo. Pero también pienso que puede ser aburrido sentirme compenetrada con todo, así es que se me apodera un sentimiento de soledad: sola en el universo; de frío: nada con qué o quien compartir; de oscuridad: ¿nada más que hacer?; y rechazo ese estado, lo considero pasajero, momentáneo, mientras mi espíritu o alma o energía o como nombre se quiera poner con este vocabulario, se separa del todo del cuerpo; mientras tome conciencia de mi nuevo estado; mientras se me acerque algo que me muestre cómo seguir. ¿Cómo seguir qué? ¿Creciendo? ¿En qué sentido crecer?

Suelo dejar aquí mis disquisiciones mentales pensando que, al morir, empieza una especie de gymkhana buscando pruebas que superar, etapas que conquistar.

¿Qué sentiste aquel día en el que nos conocimos?

Después de hablar un rato: Sabes que quiere hacer algo pero todavía no lo tiene claro. Me gusta la improvisación. Me apunto con él a la aventura.

¿Qué significa para ti participar en un trabajo del que probablemente no verás el fruto final?

El fruto está en el día a día, en el momento, en el segundo. Los frutos de lo que yo he sembrado creo estarlos recogiendo de forma intensiva, desde hace 5 años. Y lo que yo hago ahora por el documental, como por cualquier otra cosa en la que participo, es dar mi propio fruto, lo que he obtenido de mi caminar por el mundo. Ese fruto, mi fruto, yo como fruto, me siento en la madurez. El fruto, yo, me estoy abriendo porque mi cuerpo está cambiando, está a punto de metamorfosearse y por las grietas del fruto muy maduro van saliendo las semillas, lo más profundo de mi ser, lo que he conseguido con este cuerpo en esta forma de vida; y las voy depositando o dejando caer por donde transcurren mis últimos pasos por esta vida. Creo, siento, que solo mi cuerpo ha llegado a una plenitud y no puede seguir mucho más vivo. Sin embargo, pienso que mi mente no ha alcanzado una plenitud. Me va a faltar tiempo humano para superar miedos, adquirir serenidad, para saber controlar mental y conscientemente todo tipo de impulsos de que es capaz el cuerpo que me ha tocado manejar. Por ello tengo que seguir aprendiendo de mi entorno mientras tenga capacidad y vida. Por ello tengo que seguir dando de mí todo lo que sé, todo lo que tengo, para establecer el máximo de conexiones posibles con mi entorno que me permitan seguir creciendo mental y espiritualmente. Realmente no creo que pueda ya ampliar mis capacidades mentales, pero con las que ya tengo sí pienso que puedo superarme espiritualmente, es decir, que puedo adquirir más capacidad de conectar con energías compensatorias de situaciones desequilibradas. La energía no muere, se transforma: en eso tengo puesta mi confianza o, dicho en lenguaje religioso: en eso tengo puesta mi fe. (CONTINUARÁ)



Activitats

Fem teatre

El dia 8 de gener vàrem començar les classes d'expressió emocional a càrrec de la directora de teatre Olga Pey Rufí. En aquest espai ens reunírem uns vuit o nou alumnes, totalment aliens al món del teatre, però amb molta il·lusió i expectació perquè no sabíem ben bé el que ens trobaríem.

Aquestes sessions són una bombolla d'aire fresc per als malalts que d'aquesta forma deixen per una estona les seves angoixes i s'endinsen en el món màgic de la interpretació.

Des del primer moment, l'ambient va resultar agradable i l'Olga ens va explicar que al final de curs, hauríem de representar una obra de teatre: -AI DÉU MEU!, això no ens ho esperàvem... Però la idea ens va agradar i, després de treballar una mica la veu



i el llenguatge, es va triar l'obra de Ramon Folch i Camarasa: "MANS ENLAIRE".

Des d'aleshores que assagem cada dilluns i ja a la primera lectura, les rialles se sentien per tota la planta. Estem tan engrescats amb l'obra i tenim tan bona mestra, que encara que tots som novells, puc assegurar-vos QUE AIXÒ PROMET! INSCRIVIU-VOS.

A.M.LL.

Sortida a KH Lloreda

Com ja és habitual l'empresa Lloreda de Canovelles, el passat 07 de febrer, va convidar una cinquantena de persones afectades de càncer.

La sortida va estar organitzada per Carme Grau, la seva adjunta Antònia Mesas i part dels voluntaris que hi col·laboren. En aquesta ocasió també vàrem comptar amb la presència del president de la Fundació, Pere Cladellas.

Només arribar i ja ens esperava tot el Comitè de Recepció amb les persones emblemàtiques de l'empresa, i com a capdavanter Josep M. Lloreda mateix acompanyat de la seva encantadora esposa, Elena, tots junts per intentar fer-nos passar una tarda esplèndida.

La visita començà amb una magistral presentació en Power Point feta per Josep M. Lloreda en la qual ens va mostrar els inicis de l'empresa fundada pel seu pare i les seves arrels que res tenien a veure amb els desgredadors, ja que Jaume Lloreda Bufi era joier.

Ens va explicar la trajectòria d'una empresa innovadora des de l'inici, en 1949, la seva incorporació com a gerent, el que ja fa que sigui una empresa de segona generació, fins al moment actual. Ens ho va anar mostrant tot sense pressa, dedicant-nos un temps preciós per un home de les seves característiques que ens va deixar embadalits/des. Primer ens va donar un munt de dades incloses la facturació i la productivitat. Vam anar coneixent els diferents productes i novetats en el món dels detergents que com sabem molt bé són els primers, sobretot pel que fa al seu producte estrella, el KH-7. També ens va mostrar gràficament l'ascendent que ha tingut l'empresa els darrers anys i al rerefons de



la pantalla es podia veure el símbol de la nostra Fundació: les mans agafant-se amb força. Tot un enginy que ens agradà molt a tots.

A continuació se'ns van mostrar els laboratoris, on investiguen contínuament; el niu on cuiden els fills petits dels treballadors; la sala de juntes on hi ha els premis en reconeixement per la tasca ben feta i, per acabar, la fàbrica on es pot veure tot l'entrellat, des del començament fins que el producte està paletitzat a punt de sortir al mercat.

Després de tres hores de visita per totes les dependències se'ns va convidar a un refrigeri tan bo que a hores d'ara encara ens llepem els dits.

Quan ja marxàvem es van acomiadar amb un lot de productes, la foto de rigor pera cadascú i per a totes les senyores una rosa dins un cistellet transparent.

La Fundació també va tenir la grata sorpresa del regal del vídeo d'una tarda inoblidable.

Moltes gràcies, senyors Lloreda! en nom de la Fundació i tots/es els que vam gaudir del seu preuat temps. Amb persones solidàries com vostès les coses són molt més fàcils.

E.C.

Premi FAD'07 a la qualitat en sanitat XVIII Edició

Premis Avedis Donabedian a l'excel·lència en qualitat

El passat 10 de gener vàrem tenir l'honor de ser convidats al Palau de la Música Catalana a l'emblemàtic concert en què es lliuraren després els Premis a la Qualitat en Sanitat. Promoguts anyalment per la Fundació Avedis Donabedian per retre homenatge a les persones i institucions que treballen dia a dia perquè el sistema nostre sanitari millori, com molt bé va dir la consellera de Salut de la Generalitat de Catalunya, la nostra benvolguda Marina Geli i Fàbrega.

La deliciosa vetllada del concert d'enguany va anar a càrrec de Yara Beilinson, Jove brasilera que passà part de la seva infantesa a Buenos Aires i que arribà a Barcelona l'any 2001.

Participant a nombrosos enregistraments i Festivals Internacionals, s'ha anat afirmant com un dels valors de l'escenari musical. Va estar acompanyada del pianista i compositor barceloní Jaume Vilaseca, prou conegut per ser el pianista d'Anna Luna Quartet i del

grup brasiler Saravah; actualment també lidera el seu propi quartet de jazz, basat en les seves pròpies composicions i amb les quals ja tenen enregistrats diversos CD.

Entre d'altres otorgaments a diferents entitats i hospitals, cal fer un esment especial a la Fundació Hospital/Asil de Granollers per rebre el Premi a l'Assistència Sociosanitària i un encara més important esment al PREMI FERRER INTERNACIONAL amb què va ser guardonat el nostre, de tots ben estimat, professor Carles Vallbona, com a 'Homenot de la Sanitat, i Homenot Nacional 2007'.

Molts granollerins i granollerines vàrem tenir el goig de fruit de les sinceres i emotives paraules que va dedicar el doctor i professor Carles Vallbona al seu i nostre estimat Granollers.

Sense segurament voler-ho, però amb el seu peculiar tarannà tan discret i humil, ens va donar una lliçó més de vida plena de joia pels allà presents. Com sempre l'estimem i l'admirem molt, Dr. Carles Vallbona !

Olga S.C.



Racons de salut

Entre el 5 i el 28 de febrer es van desenvolupar els "Racons de Salut", promoguts per Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers i Fundació Oncovallès.

Per segon any consecutiu s'han fet servir tres aules de la biblioteca municipal Roca Umbert de Granollers, per realitzar els tallers de prevenció sobre el càncer, a estudiants de segon curs de l'ESO de diferents instituts de Granollers. En aquesta ocasió se n'han beneficiat quasi 600 escolars, repartits en 17 sessions de 30 alumnes aproximadament per sessió. El material de treball es repartí en tres aules: En la primera hi havia 9 ordinadors on els alumnes s'informaven sobre el càncer en general i la seva particular relació amb el tabac, el sol, l'alimentació, l'aparell genital femení i masculí, i hàbits sexuals. Tot això a través d'un CD interactiu que ha estat realitzat per alumnes de graus superiors d'informàtica de l'IES Vallbona, en col·laboració amb experts sobre el càncer d'Oncovallès, de l'Institut Català de la Salut (ICS), Salut Pública



i sanitaris de l'Hospital General de Granollers. En la segona aula els alumnes es repartien en tres grups, cada un amb una de les tres infermeres, els grups rotaven per totes tres ampliant la informació de l'aula anterior i ocupant-se principalment de la

prevenció en les relacions sexuals, el tabac i l'alimentació. Aquest any les infermeres van repartir fruita seca als estudiants amb el lema: "+fruita seca= + salut". **Aprofitem per agrair a la botiga LA CLOSCA de Granollers i Fruits Secs BORGES, la seva aportació de fruita seca** A la tercera aula visionaren un vídeo on s'informava de la importància del sol: El sol és font de salut i, per tant, cal prendre'l amb cura. Més d'un 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició excessiva al sol i les cremades cutànies que pugui causar, sobretot en els infants. A la sortida, tots els alumnes portaven un tríptic informatiu de reforç i mostres de cremes protectores solars.

Olga S.C.

Teràpia floral

Les Flors de Bach com a teràpia complementària per als malalts de càncer



El 29 de març passat, Mª Cruz Ferrer López, psicòloga i experta en teràpia floral de Bach, ens va oferir una conferència sobre aquest sistema format per 38 remeis florals, tots ells compatibles amb qualsevol tractament o teràpia). La teràpia floral de Bach s'aplica des de 1936, des del 1983 l'OMS la reconeix i recomana i es considera medicina oficial a Cuba.

Mª Cruz Ferrer ens comunicà que, les flors de Bach constitueixen una terà-

pia vibracional, és a dir, com si la vibració d'una cèl·lula provoqués la vibració de totes les que té al voltant i així successivament, i si no vibressin no es poguessin transmetre la part saludable. Aquestes flors i les seves combinacions ajuden a restablir la salut, harmonitzant els trastorns ocasionats a nivell físic, emocional i mental en tots els éssers vius. Són molt útils per atenuar efectes secundaris dels tractaments de qualsevol malaltia crònica, degenerativa i greu com el càncer; revitalitza l'organisme, enforteix les defenses i ajuda a controlar les pors i les emocions. Així doncs, contribueixen a reduir els símptomes psicossomàtics amb la qual cosa la qualitat de vida augmenta.

Mª Cruz ens va recomanar tenir flors de Bach en la farmaciola, així com tenim alguns medicaments i, com aquests, recomanades (les flors de Bach) per un professional.

En aquesta ocasió, la sala d'actes estava plena de "gom a gom"; més de 50 persones es van beneficiar d'aquesta xerrada tan instructiva.

V.H.

Roses per a la vida



La Fundació Oncovallès, vol fer un sincer agraïment, per la bona acollida rebuda a tots els ciutadans i per compartir amb nosaltres la il·lusió de regalar 'una rosa per Sant Jordi', els passats diumenge 22 i dilluns 23 d'Abril.

Gràcies a la inestimable col·laboració de més d'una vuitantena

de voluntaris, vàrem poder ser als carrers Sant Roc i Anselm Clavé els dos dies i, el dilluns 23 també a Can Bassa i al Barri Sant Miquel de Granollers; a Cardedeu; a La Roca del Vallès; a Parets del Vallès i de l'Hospital de Mollet !!!

Enguany i juntament amb les tradicionals roses, també vàrem oferir uns més que bonics plats decorats amb una roseta amb la tècnica decoupage. Sortits de la feina que es va fer durant varies setmanes dedicades exclusivament a la Diada de Roses per a la Vida, en el Taller Terapèutic de Manualitats anomenat 'Art i Amistat', ón una quinzena de persones comparteixen i conviuen en una més que vital i tendra tarda de cada dimarts.

El Patronat de la Fundació Oncovallès en especial, també vol agrair molt sincerament a tots i a cadascú dels voluntaris, la seva ajuda e inigualable col·laboració.

Voldríem també, encoratjar-vos a tots per retrobar-nos l'any vinent !!!

Diades com aquesta amb el vostre recolzament, són les que ens encoratgen a continuar en la Lluita Contra el Càncer.

MOLTES GRÀCIES a TOTHOM !!!

Olga. S.C

Tómbola de joguines Solidaria



Un any més, vàrem ser presents a La Fira de l'Ascensió d'enguany. La fira de les joguines reciclades per als vostres fills, va ser una "Tómbola" que muntàrem com cada any ja és tradicional, per recollir fons per ajudar els nens malalts oncològics més necessitats. Al mateix

temps, creiem que sempre es bo desmitificar als seus ulls la paraula càncer.

Aquesta 'Tómbola' va ser a l'entrada del Recinte Firal, els passats 18, 19 i 20 de maig. Mitjançant la Fundació, vam fer possible que els menuts es sentissin importantment participatius i generosos en la campanya anomenada: 'Convertim en euros cada joguina', a causa de la gran acollida rebuda. Important va ser també, la participació de grans i petits en la campanya engegada: '**+ fruita seca = + salut**', gràcies a la generosa DONACIÓ de la reconeguda casa comercial: Borges

Per tot això, és tan important la vostra participació, la dels vostres fills i tenir el goig de retrobar-nos cada any per l'Ascensió! Moltes gràcies a tothom!

Olga S.C.

Sortida a les Termes de Caldes de Montbui

Com ja és habitual, poc abans de finalitzar la temporada es fa una sortida a algun lloc pintoresc. Aquesta vegada ha estat Caldes de Montbui.

El passat dia 10 de maig, un grup de 27 persones vàrem sortir de l'estació d'autobusos i ens dirigírem a la vila termal esmentada. A cinc de les persones amb dificultats per caminar el voluntari de Granollers Antonio, es va brindar a dur-los en el seu cotxe per a més comoditat.

Primer vam esmorzar al bar Canaletes, seguidament acompanyades pel senyor Ramon de Sants ens dugué a la plaça de l'ajuntament, on estan situades les Termes Romanes, un dels pocs conjunts termals d'època romana que es conserven a Europa i que estan declarades Bé Nacional d'Interès Cultural. Després anàrem a la font del Lleó, on brolla l'aigua a 74 graus, una de les fonts més calentes d'Europa i per acabar al safareig, on van a parar les aigües residuals i on molts anys enrere es feia justament això "safareig". No calien psicòlegs, les dones feien cua a les cinc del matí per anar a rentar. Enguany encara funcionen. Animeu-vos!

L'acomiadàrem amb un fort aplaudiment per les magnífiques explicacions, els seu bon humor i la paciència que va tenir. Després va venir la visita a les Termes Victòria, on ens va conduir per totes les instal·lacions una especialista del centre juntament amb el nostre president Pere Cladellas que ho coneixia molt bé, no en va, anys enrere en va ser el director.

Ja ens trobàvem la mar de relaxades només de veure tot el que es pot fer com a teràpia. Cansades però contentes descansàrem en un dels salons i poc després ens esperava una taula parada per a 30 persones amb una minuta estupenda a un preu molt assequible. Penso que aquí es va notar la mà del nostre president, que encara està molt ben considerat.

A l'hora del dinar ens van fer costat la presidenta de Parets, Paquita Urtusol, amb una voluntària, M. Àngels Ramírez, els voluntaris de la delegació de la Garriga Lluïsa Bellsollé i Jordi Devesa, i la voluntària Elena Samper, de Caldes de Montbui.

A la tarda vàrem tornar de nou a casa contentes i satisfetes del que havíem vist i del tracte rebut per tothom.

E. C. i A. M. LL.

31 de maig: Dia Mundial Sense Tabac 2007



Enguany el lema de la campanya de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) és 'Espais Lliures de Fum de Tabac', com a única mesura efectiva. El tabac és la segona causa de mort. Està

comprovat que la meitat de les persones que fumen regularment moriran de forma prematura a causa del tabac. En condicions alarmants es troben els centenars de milers de persones que mai no han fumat i tenen problemes de salut provocats per l'exposició al Fum Ambiental del Tabac (FAT), també anomenat tabaquisme passiu.

S'ens va poder trobar tot el dia al carrer d'Anselm Clavé cantonada Sant Roc on es va informar i es va distribuir un fulletó fet per a l'ocasió, on la veu de l'experiència d'un encantador avi recomana al seu nét un valuós consell: Viu, no fumis!

Olga S.C.

Projectes No t'aturis i camina amb la malaltia. De setembre a desembre

SETEMBRE 2007

TALLER D'ESPAIS MUSICALS: Condueix els sentiments mitjançant la música, la història i l'art
El primer dijous de cada mes de setembre a desembre, de 17.00 a 19.00 h.

A càrrec de Laura Lorente
Av. del Parc, 9 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

ART-TERÀPIA INDIVIDUAL: Un viatge interior mitjançant la pràctica artística

Dilluns, del 10 de setembre al 17 de desembre, de 16.00 a 18.00 h

A càrrec de Dominique Maurel
Av. del Parc 9, 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

TALLER DE POESIA: Treballem els sentiments a través de la poesia

Del 13 de setembre al 20 de desembre, de 17.30 a 19 h

A càrrec de Joan Sala Vila
Av. del Parc 9, 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

TALLER D'ART I AMISTAT: teràpies saludables

Dimarts, del 18 de setembre al 18 de desembre, de 16.30 a 19.00 h

A càrrec de Nani Minguiñón, Conchi Fernández i Mercè Navarro

Av. del Parc 9, 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

TALLER DE LLETRES: Vols formar part de l'equip de la revista Oncovallès?

Dimecres, del 19 de setembre al 19 de desembre, de 17.00 a 19.00 h

A càrrec d'Esther Castañé, Virtudes Hernández i de la mà de l'escriptor Joan Sala Vila

Av. del Parc 9, 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

GRUP D'ART-TERÀPIA: Tècnica mixta

Dimecres, del 20 de setembre al 20 de desembre, de 10.00 a 11.30 h

A càrrec de Montserrat Montané i Marta Ballber
Av. del Parc 9, 6a

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

TALLER DE RELAXACIÓ: Tècniques de relaxació i respiració

Últim dijous de cada mes de setembre a desembre, a les 17.00 h

A càrrec de Núria Ferrer, Psicòloga clínica
Av. del Parc, 9 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

OCTUBRE 2007

TALLER TERAPÈUTIC D'EXPRESSIONI EMOCIONAL: A través de la vessant teatral els afectats poden exterioritzar les seves emocions

Dilluns, del 8 d'octubre al 17 de desembre, de 17.00 a 19.00 h

A càrrec d'Olga Pey

Av. del Parc 9, 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

XERRADA: Tractaments actuals quirúrgics i reconstructors

Data a confirmar

A càrrec de Dr. Miquel González, cirurgià plàstic i reconstructor de la Unitat de Mama de la Fundació

Hospital/Asil de Granollers

Av. del Parc, 9 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

NOVEMBRE 2007

XERRADA: 'EMOCIONS I SALUT' Com canalitzar les nostres emocions'

Dijous, 15 de novembre a les 17.00 h

A càrrec de Cristina Llagostera

Llicenciada en psicologia i especialitzada en psicologia clínica

Av. del Parc, 9 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

DESEMBRE 2007

SORTIDA SANTA LLÚCIA. Vine t'ho passaràs bé!

Dijous, 20 de desembre, sortida 15.00 h a l'Estació de França, Granollers-Centre

Av. del Parc 9, 6a.

Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

Loteria de Nadal núm. 17.396



Crida sobre el llibre per al doctor Vallbona

La Fundació Oncovallès, mitjançant el seu taller de lletres, ha decidit retre un homenatge al doctor Carles Vallbona en format de llibre, en el qual es recolliran tot tipus de vivències i anècdotes envers la seva persona.

Sabem que per arreu és un home estimat, però més encara a Granollers i comarca, on ha ajudat desinteressadament molta gent.

Des d'aquí fem una crida per animar a tothom qui tingui quelcom per explicar, que ho dugui per escrit o en un suport informàtic. En cas que no tinguin els mitjans per escriure-ho, es poden adreçar a la nostra seu els dimecres de 5 a 7 de la tarda i nosaltres els ajudarem gustosament.

Pensem que el doctor Vallbona es mereix això i molt més, i amb aquest llibre li volem transmetre la immensa gratitud de tots els pacients que amb tanta professionalitat i estimació ha ajudat al llarg dels anys.

Animeu-vos! Us esperem amb les vostres entranyables històries.

E.C.

Sopar benèfic de la lluita contra el càncer a Granollers Divendres 5 d'octubre

Taula Rodona: 'Passat, present i futur d'Oncovallès'

Presidida pel Sr. Pere Cladellas, president i cofundador de la Fundació Oncovallès, estarà coordinada pel Dr. Miquel Hernández-Bronchud, membre del consell assessor i del comitè permanent d'oncologia del departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Hi intervindran el Dr. Rafel Lledó, director general de la

Fundació Hospital/Asil de Granollers, el Dr. Ramon Cunilleira, director general de la Fundació Privada Hospital de Mollet, el Dr. Xavier Mate, director gerent de la Fundació Privada Hospital de Sant Celoni i el Dr. Carles Vallbona, metge especialista en medicina preventiva i comunitària, professor del Baylor College of Medicine de Houston (EUA) i membre del patronat de la Fundació Hospital/Asil de Granollers.

Tiquets: Av. del Parc 9, 6è pis

Tómbola de joguines



Els dies 20, 21 i 22 del mes de gener d'enguay, va ser la Festa Major d'hivern de Parets i un dels actes que es va fer el dilluns 22 (com cada any) va ser la III Tómbola de Joguines.

Aquesta tómbola, que va durar tot el dia, es va fer dins el Pavelló Municipal d'Esports, ja que és un bon lloc perquè hi havia molts jocs per a la canalla.

A les 9 h del matí vam començar a muntar i les portes pel públic van estar obertes des de les 11 h fins les 21 h. Les voluntàries, a les quals agraïm moltíssim la seva participació, ens anàvem tornant, però per a la tarda, que va ser l'hora punta, érem 15 persones atenent el públic.

Hi va passar molta gent, ja que estàvem ubicats en el passadís que anava fins a la pista on hi havia els jocs, a més, els prestatges i el taulell que teníem eren molt llargs i estaven plens de gom a gom de joguines i, és clar, quan la canalla passava per davant i veia tantes joguines, no es movia d'allà davant, els nens estaven ben "embobats" i només demanaven als pares que els comprassin alguna cosa.

L'alumnat de l'escola Acadèmia Comercial, als quals donem les gràcies, van aportar una bona pila de joguines i és des d'aquí, des de l'escola que s'ha d'anar conscienciant els nens i els pares de la importància de la malaltia, que puguem parlar obertament de la paraula "càncer" i del que significa sense cap mena de rebuig, sense que hàgim de dir: un mal dolent.

La recaptació va ser tot un èxit, es van recaptar un total de 2.270,23 euros que aniran destinats a ajudar els malalts oncològics i els seus familiars.

Parets del Vallès, 25 de gener de 2007

Parets del Vallès Contra el càncer Fundació Oncovallès Fira d'Entitats 2007

Diumenge dia 22 d'abril, al sot d'en Barriques, es va celebrar com cada any la Fira d'Entitats i la nostra Fundació hi tenia un estand.

La Fira va començar a les 11 h i es va acabar a les 21 h i durant tot el dia vam ser moltes les voluntàries que hi vam col·laborar, donant informació i recaptant noves voluntàries.

Vam fer unes bossetes amb fruita seca per donar a totes les persones que ens visitaven a canvi d'un donatiu, així com també uns números per al sorteig d'una cistella de fruita natural. L'eslògan va ser: **+ fruita seca = + salut.**

Ens van deixar un "leftroemia", que és un arbre que ara en aquests moments té unes fulles moltes petites, però cap al juny floreix i fa unes flors de color rosa molt maques. En aquest arbre hi vam penjar bossetes amb fruita seca, va quedar molt maco i alhora original, ja que les bossetes anaven tancades amb un llaç de color taronja i ressaltava en el verd de les fulles i també en el tronc.

Estem molt contents perquè va anar tot molt bé, va passar molta gent pel nostre estand. De fet, a primera hora de la tarda ja no ens quedaven bossetes de fruita seca.

Volem donar les gràcies a Jardineria Mas Oliver per haver-nos deixat l'arbre, a la Cooperativa Agrària La Paretense per haver-nos donat la fruita seca i també a la fruiteria Anna II per la cistella de fruita.

Vam recollir un total de 370,00 euros.

Parets del Vallès, 24 d'abril de 2007



La Fundació Oncovallès i l'Ajuntament de Parets promouen el voluntariat social

La Fundació Oncovallès – Parets del Vallès contra el Càncer i l'Ajuntament de Parets han signat un conveni de col·laboració amb la voluntat d'impulsar programes de voluntariat social al municipi. La signatura de l'acord estableix un marc de treball conjunt a partir del qual l'Ajuntament de Parets participarà en els Programes d'atenció psicossocial al malalt oncològic i a la seva família i la Fundació Oncovallès desenvoluparà els programes i s'encarregarà de la formació del voluntariat.

La Fundació Oncovallès - Parets contra el Càncer és una entitat que desenvolupa diferents activitats a pacients oncològics i a les seves famílies. La tasca d'orientació i informació sobre recursos de la xarxa social que els poden beneficiar i el suport emocional amb atenció personalitzada són alguns dels serveis que presta. L'entitat té seu a l'edifici COREFO i ofereix servei tots els dimarts, de 16 a 20 hores.

Parets del Vallès, 27 de març de 2006



Parets del Vallès Contra el càncer Fundació Oncovallès Taula rodona “Prevenició del càncer i detecció precoç”



El passat divendres dia 11 de maig, al Teatre Can Rajoler, va tenir lloc una taula rodona que abordava qüestions relacionades amb la prevenció del càncer i la detecció precoç.

L'acte va estar coorganitzat per Parets del Vallès contra el càncer – Fundació Oncovallès i l'Ajuntament de Parets del Vallès.

Vam comptar amb reconeguts especialistes de l'àmbit oncològic, com el Dr. Miquel Hernández-Bronchud (coordinador), responsable del Pla oncològic del Vallès Oriental, membre del Consell Assessor i del Comitè Permanent d'Oncologia del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, i els ponents: Dra. Guadalupe Peñalva, ginecòloga, senòloga i coordinadora del Programa de detecció precoç del càncer de mama del Vallès Oriental, **Cribatge de mama al Vallès Oriental**; Dra. Mercè Marzo, metge de família i especialista en salut pública a l'Institut Català

sobre atenció primària, **Detecció precoç del càncer colorrectal**; Dr. Josep Lluís Villar, metge adjunt d'oncologia FHAG i Hospital de Mollet del Vallès, **Càncer de pulmó: relació amb el tabaquisme i noves teràpies**; Dr. Santiago Escrivá de Romaní, metge adjunt d'oncologia FHAG i Hospital de Mollet del Vallès, **Càncer de pròstata: importància del PSA**.

L'acte el va presentar el Sr. Joan Seguer, alcalde de Parets; seguitament la Sra. Paquita Urtusol, presidenta de Parets contra el càncer, va dir unes paraules d'agraïment a tothom i per acabar, el Sr. Pere Cladellas, president de la Fundació Oncovallès també va adreçar-se al públic elogiant la tasca que s'està fent des de la seu de Parets.

Hi van assistir unes 130 persones entre polítics locals, metges, juntes d'altres poblacions i un nombrós grup de persones interessades en el tema.

En acabar la xerrada, teníem preparat un “càtering” al terrat del Centre Cultural Can Rajoler i tothom va coincidir que la xerrada va ser molt interessant, entenedora i planera alhora, ja que és un tema molt feixuc i dur, però del qual se n'ha d'anar parlant i prenent consciència.

Parets del Vallès, 16 de maig de 2007

Roses per a la vida



Per segona vegada a Oncovallès de Parets, s'ha sortit al carrer per la diada de Sant Jordi, oferint les **Roses per a la Vida** als seus ciutadans.

Va ser un dia entranyable i voldríem remarcar l'interès de tots

els paretans amb la seva demostrada solidaritat.

Al migdia ja s'havien acabat les roses, tothom s'hi va abocar amb entusiasme. Se'n van haver d'anar a cercar més, per poder complaure els visitants de la tarda.

Volem agrair la col·laboració de tothom, i en fem ressò des d'aquestes pàgines.

Oncovallès Parets

Delegació de La Garriga

La Garriga contra el càncer

El passat 22 de març a la Garriga es va fer la presentació oficial de “la Garriga contra el càncer”. La persona encarregada de portar a terme el projecte és la **Sra Matilde Arnau**, presidenta de la Garriga de temps ençà, acompanyada de les seves inestimables companyes: com a vicepresidenta, **Pilar Pla**; tresorera i alhora secretària, **Concepció Granha** i formen el grup de vocals, **Anna M. Casas**, **Lluïsa Bellsollell**, **M. Josep Durall** i **Fermí Pagès**.

Més d'un centenar de persones varen ser presents a l'Auditori de l'Escola Municipal de Música de la Garriga per poder comprovar els beneficis que obtindran els garriguencs amb la incorporació de “La Garriga contra el càncer” dins l'emprenedor projecte social vallesà de la Fundació Oncovallès. Així ho deixà palès la **Dra. Anna Turnes**, com a directora del CAP la Garriga (que també inclou el de l'Ametlla del Vallès).

La presentació va anar a càrrec inicialment de la **Sra. Matilde Arnau** com a presidenta de la Delegació. Agraïnt en tot moment l'assistència i el suport demostrat, pels presents. Seguidament el president i cofundador d'Oncovallès va exposar breument les principals línies

bàsiques de la trajectòria de la fundació que es podrien definir amb tres paraules:

‘Ecoltar, Orientar i Ajudar’. El regidor de Sanitat i Benestar Social, **Francesc Berrueto**, també es va dirigir als presents amb unes paraules de benvinguda i suport cap a la nova Delegació i a la Fundació, donà pas a la **Dra. Anna Turnes**, Directora del CAP la Garriga que després d'explicar breument els beneficis que pot aportar La Fundació Oncovallès a la Garriga, va presentar al **Dr Josep Maria Campos**, cirurgià de l'Hospital de Girona i molt reconegut entre els garriguencs, qui va fer una més que acurada conscienciació de la prevenció del càncer en el nostre habitual dia a dia.

La **Dra Guadalupe Peñalva**, ginecòloga i senòloga, arreu coneguda per tota la comarca i amb el seu habitual tarannà senzill i planer també va fer una exposició del Programa de detecció precoç del càncer de mama al Vallès Oriental, del qual és la principal responsable com a coordinadora.

L'acte va ser tancat per l'Il·ltre. Sr. Alcalde **Miquel Pujol**, amb paraules d'agraïment cap a tothom i també va ser l'encarregat de convidar els presents al petit refrigeri que va venir després, organitzat de manera excel·lent pel tècnic en Sanitat, Oscar Cabezon.

La vetllada va ser molt elogiada pels assistents.

Olga S.C.



Presentació de “La Roca contra el càncer”

El passat 20 d'abril prop de 150 persones vàrem voler ser presents a la presentació oficial de la delegació de “La Roca del Vallès contra el càncer” d'Oncovallès. L'acte es va iniciar a les 20.00 h a la Biblioteca de la Roca del Vallès.

D'aquesta manera quedava totalment palès el recolzament de la tasca iniciada per la presidenta de la nova delegació, Sílvia Crespo, que va ser qui va obrir l'acte presentant-se personalment davant dels/les roquerols/les amb unes breus paraules que en tot moment transmetien optimisme i empena a l'hora d'engegar a la Roca aquest nou projecte.

Seguidament i en la mateixa línia van anar les paraules del president i cofundador de la Fundació Oncovallès, Pere Cladellas, que no va deixar de recordar la importància que té poder obtenir el suport de la població en les tasques socials, com quedava més que palès.

El regidor de l'Àrea de Serveis Personals, Carles Fernández, també va donar tot tipus d'explicacions i deixà constància en tot moment, del seu suport cap a la nova iniciativa.

El Dr Josep Lluís Fernández, director de l'ABS de la Roca va explicar els beneficis dels quals podrà gaudir a partir d'ara tota la població, la novetat primera i més important és la de tenir una psi-



cooncòloga. Precisament és la presidenta de la Delegació Sílvia Crespo, dins l'ABS cada dilluns al matí de 9.00 a 11.00; per tal d'ofertir els seus serveis a tots els malalts de càncer o bé a familiars que ho necessitin. També va ser l'encarregat de presentar el Dr Josep Maria Campos, cirurgià de l'Hospital General de Granollers, que va fer una més que instructiva i planera xerrada del què i el

com què es pot fer per evitar al màxim els riscos de patir càncer. Abans de la cloenda, encara també hi va participar la Dra Guadalupe Peñalva, ginecòloga, senòloga i coordinadora del programa de detecció precoç del càncer de mama del Vallès Oriental, que també va conscienciar la població femenina de com és d'important dur a terme aquest Programa.

La cloenda va anar a càrrec de l'Il.ltre. Sr. Alcalde de la Roca del Vallès, Miquel Estapé, meravellat de l'assistència i l'èxit obtingut amb la convocatòria, desitjant el millor del millor per la tasca que ha iniciat dins la població tot l'equip de la Junta formada per la presidenta de la Delegació, Sílvia Crespo; com a Vicepresidenta, M. Rosa Boter; secretària, M. Carme Garcia; i tesorera, Eulàlia Torrellas.

Després tots plegats vàrem poder degustar un petit refrigeri gràcies a la generositat de l'Ajuntament de la Roca del Vallès.

Olga S.C.

Roses per a la vida



La Roca del Vallès en ple es va bolcar cap a les nostres taules de Roses per a la Vida. Es muntà dos dies, el diumenge 22 i el dilluns 23, puix que per a molts/es van ser uns dies ideals i esplèndids per passejar pel poble i anar a trobar-se amb els amics; molts d'ells, i com no podia ser

d'una altra manera, van coincidir en la més que lloable generositat de col·laborar amb La “Roca contra el càncer”. Tothom volia endur-se una de les nostres roses. **L'èxit va ser aclaparador.**

Olga S.C.

Signatura de Conveni amb l'ABS La Roca del Vallès

El passat 22 de maig es va materialitzar la signatura del Conveni establert entre l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) la Roca del Vallès i la Fundació Oncovallès. Els sotasignants varen ser la màxima representació d'ambdues entitats. Per part de l'ABS el seu director, Dr. Josep Lluís Fernández i Roure i per part d'Oncovallès el president, Sr. Pere Cladellas i Ros. També hi van ser presents Sílvia Crespo, presidenta de la Delegació la Roca contra el càncer d'Oncovallès, i Olga Salavedra vicepresidenta i Responsable de Comunicació de la Fundació.

El Conveni establert té com a primera novetat incorporar el servei de psicooncologia en la persona de la presidenta de la Roca d'Oncovallès, Sílvia Crespo, i psicooncòloga de la Fundació dins el AP Vicenç Papaseit, cada dilluns al matí de 9.00 a 11.00.

Olga S.C.

Santa Agnès de Malanyanes
Propera col·lecta
26 d'agost



Delegació de Mollet

Comunicat de premsa

La Fundació Privada Hospital de Mollet i la Fundació Privada d'Ajuda Oncològica (Oncovallès) van signar, aquest dimarts 27 de març, un conveni de col·laboració amb l'objectiu i la finalitat de desenvolupar el Programa "Atenció psicosocial al malalt oncològic i a la seva família", consistent a intentar pal·liar o resoldre la desestructuració de la vida personal del malalt un cop s'ha manifestat el càncer. La signatura del conveni va anar a càrrec del President i cofundador d'Oncovallès, Pere Cladellas i Ros, i del president de la Fundació Privada Hospital de Mollet, Martí Fabrè i Pocurull. Els acompanyaven la regidora de Salut de l'Ajuntament de Mollet, Carme Guarro, i el director general de la Fundació Hospital de

Mollet, Ramon Cunillera.

Cladellas va explicar que a Oncovallès se senten molt satisfets de la relació que mantenen amb l'hospital i de la bona acollida i els resultats que té la feina de la psicooncòloga, Carme Cortés, que un cop per setmana atén els pacients de l'hospital. Cladellas va agrair al doctor Miquel Hernández-Bronchud, cap del Servei d'Oncologia, i al doctor Ramon Cunillera l'interès i les facilitats que han mostrat amb el projecte d'Oncovallès. En aquest sentit, Cladellas va aprofitar per engrescar a tots els assistents a l'acte a fer-se voluntaris i constituir una junta de la Fundació a la zona del Baix Vallès, per fer més forta l'entitat.

Oncovallès, destina tots els seus ingressos a millorar la qualitat de vida de la població de la comarca afectada pel càncer.

Sónia Bartrés



Roses per a la vida



Gràcies a la Fundació Privada Hospital de Mollet, i sobretot a una més que immillorable acollida i col·laboració del seu director gerent, el Dr. Ramon Cunillera, vàrem ser presents dins de l'Hospital de Mollet del Vallès el passat dilluns 23 d'abril. Cal també que des d'aquí agraiem en especial a tot l'Equip d'Oncologia, a tota la part mèdica, infermeria i altres professionals en general la generosa col·laboració i el tracte que se'ns dispensa.

L'acollida de la població va estar també d'allò més gratificant.

Moltes gràcies a tots, i fins a l'any vinent!

Olga S.C.



gràfiques

LLOREDÀ



- ☒ Disseny
- ☒ Impressió comercial
- ☒ Producció editorial

- ☒ Packaging
- ☒ Cartelleria gran format
- ☒ Impressió dades variables

C/. Girona, 56-58 • 08402 GRANOLLERS
Tel. 93 870 23 06 - Fax 93 870 20 07
e-mail: info@grafiqueslloreda.com

Delegació de Cardedeu

Roses per a la vida



A Cardedeu, se'ns va fer curt el dia de Sant Jordi!. Se'ns van esgotar les roses molt abans del que hauríem desitjat. Tothom volia col·laborar i obtenir una de les nostres Roses per a la Vida. Va ser un dia ple de gratificacions en veure la generosa empena dels cardedeuencs envers la Fundació. Cal dir

també que tot plegat va ser possible gràcies a la col·laboració municipal encapçalada per la Regidoria de la senyora Cecília Vallverdú.

Olga S.C.

Col·lecta a Cardedeu



La Fundació Oncovallès "Cardedeu contra el Càncer", va ser present dins el Recinte de la Fira de Sant Isidre amb tot el seu voluntariat i sota un sol esplèndid per fer més bona encara la dita de: "Lluitem tots junts contra el càncer!". El passat dissabte 12 de maig va ser el dia de la Col·lecta Anual amb el lema:

OMPLE LA GUARDIOLA CONTRA EL CÀNCER:

Dissabte dia 12 1 euro + = + ajuda

Cal agrair molt sincerament la generosa col·laboració de tots els cardedeuencs envers la campanya.

Olga S.C.

Consells pràctics

Papil·les Gustatives

La quimioteràpia comporta problemes a la mucosa bucal i les genives. També s'alteren les papil·les gustatives i es té gust metàl·lic. Hem de dir que durant el tractament amb quimioteràpia s'alteren moltes coses del nostre cos. No seriem objectius si només diguéssim les conseqüències negatives d'aquest tractament tan temut però que de moment, és necessari i salva moltes vides. Una manera de mitigar el gust desagradable de ferro i proporcionar una mica del plaer que hom troba en certs sabors de la nostra cuina catalana amb productes mediterranis exquisits és, simplement, canviant els estris de sempre per coberts de plàstic. Això que sembla una ridícula, és summament important en aquest període d'un ésser humà. Desitjo que aquests petits consells siguin d'utilitat a qui estigui passant pel mateix moment que vaig passar jo l'any 2003.

M.M.

L'hort a casa

Vius en un pis i t'agraden les verdures naturals? Als Estats Units ja existeix un aparell de la mida d'un forn elèctric al qual no cal ni terra ni llum natural i només afegint aigua i inserint les llavors, fa créixer enciams, maduixes, tomàquets i alfàbrega. S'anomena AeroGarden. Podeu trobar més informació a www.aerogrow.com.

loga

Practica la postura de Shavana dues vegades al dia. Tomba't cara amunt en una estora, amb els ulls tancats i els braços separats a l'amplada de les espatlles. Respira profundament i lentament. Repeteix-ho 30 vegades. Aquest exercici t'ajudarà a controlar la tensió nerviosa.

Sudoku

2	3		1		5	7		
5		7	2			1		
8				6	7			
		2	6				9	8
7	8	3		1	9		6	2
	9	5	8	2		3	1	7
4	2	1		8	6			
3	5	8	9	4	2	6	7	1
9	7	6	3		1			4

Espurnes Famoses

El secret d'una bona vellesa no és altra cosa que un pacte honorable amb la soledat.

Gabriel García Márquez

La por a la mort és el que em fa viure.

Fito Páez

No et prenguis massa seriosament la vida; al cap i la fi ningú no en sortirà viu.

Les Luthiers

Tenir un nen de dos anys a casa és com tenir una liquidadora sense tapa.

Jerry Seinfeld

Acudits

Un home diu al seu millor amic: crec que la meua dona m'en-ganya amb en Ferran.

- Per què?

- Perquè ja fa més d'una hora que s'han capbussat a la piscina i encara no n'han sortit.

Dues amigues parlen en una cafeteria:

La teua parella actual va ser el meu xicot, ho sabies?

No, no ho sabia. Em va explicar que en el passat va cometre una ximpleria, però no me'n va donar detalls.

Un pacient pregunta al metge: escolti doctor, quin és el millor exercici per perdre pes?

Li recomano moure fermament el cap a la dreta i a l'esquerra.

Quantes vegades?

Cada vegada que alguna persona li ofereixi alguna cosa per menjar.

E. C.

Solució

9	7	6	3	5	1	8	2	4
3	5	8	9	4	2	6	7	1
4	2	1	7	8	6	9	5	3
6	9	5	8	2	4	3	1	7
7	8	3	5	1	9	4	6	2
1	4	2	6	7	3	5	9	8
8	1	9	4	6	7	2	3	5
5	6	7	2	3	8	1	4	9
2	3	4	1	9	5	7	8	6

Artículo nº 8176



Artículo nº 1046



Artículo nº 6254



Artículo nº 5760X



Tender Body Care

Copos
AA-A-B-C-D-E-F-G-H

Anita
UniqueBodyWear
- since 1886 -



Por favor, mándenme
información gratuita a:

Nombre - Apellidos
.....

Calle
.....
.....

C.P. - Población
.....
.....

Anita Spain S.L. • Ronda Maiols 1 • Local 233 B
08192 Sant Quirze del Vallès (Barcelona)
Teléfono: 93 746 44 27 • Fax: 93 710 42 92
E-mail: anita.sp@anita.net

www.anita.com

AnitaCare®
Corsetería, prótesis y moda de baño
para mujeres mastectomizadas.



LA VIDA POR DELANTE

Fés un donatiu!
6 euros a l'any
ens poden ajudar molt!

Granollers i Vallès Oriental
Contra El Càncer

Oncovallès

Fundació d'Ajuda Oncològica

Av. del Parc, 9, 6a planta · 08402 GRANOLLERS · Tel. 93 870 01 67

Sr./Sra.

DNI Adreça

Població Província C.P.

Data de naixement Tel. Mòbil

Sol·licita l'admissió de col·laborador a Granollers i Vallès Oriental contra el càncer, amb una quota de (marcar casella corresponent),
amb càrrec al compte corrent o llibreta del banc/caixa

Núm. de compte:

Entitat:											
Oficina:											
DC:											
Núm:											

Signatura:

☐ 6 euros ☐ 30 euros ☐ 60 euros
☐ Altra quantitat: euros
☐ mensual ☐ trimestral ☐ anual

El sol·licitant es compromet a observar les normes dels Estatuts de la Fundació i els acords legítims de l'Assemblea General i Junta Directiva.
Les dades que ens faciliteu es troben recollides en el nostre fitxer per enviar-vos informacions que puguin ser del vostre interès. Teniu el dret d'accedir-hi i cancel·lar-les en cas que siguin errònies.