

Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Butlletí núm.16 - 2014



VOS-ALTRES i NOS-ALTRES

Sumari



Salutacions

Director general
Fundació Privada Hospital
Asil de Granollers
Pàg. 3



Ciència

Què diuen els professionals?
Pàg. 4



Salut i Prevenció

Consells i opinions
Pàg. 8



A l'entorn d'Oncovallès

Esdeveniments
Pàg. 16



En primera persona

Nous membre del Patronat i del Comitè Tècnic
Pàg. 24



Reflexions

El reenganxament
Pàg. 30

Fundació ONCOVALLÈS

Horaris: De dilluns a dijous
Matins de 9:30 a 13:30h.
Tardes de 16:00 a 20:00h.
Divendres
De 9:00 a 15:00h.

Av. del Parc, núm.9 6a planta
Granollers - 08402
Telèfon/Fax: 93 870 01 67
fundacio@oncovalles.cat
www.oncovalles.cat

ONCOVALLÈS és una revista gratuïta.
Si voleu contribuir a mantenir-la podeu
fer la vostra aportació al compte de:

La Caixa: 2100 0009 74 0201308552

O bé feu-vos socis a les nostres oficines

ANUNCIS D'ONCOVALLÈS

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

La Fundació

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès

Coordinació: Carme Grau

Assessorament periodístic: Montserrat Ponsa

Consell de redacció (Taller de lletres): Carme Grau, Sara Muñoz, Montserrat Ponsa, Maria Capel, Ester Lara i Ramon Mora

Col·laboradors: Rafael Lladó, Eulàlia Cladellas, Lourdes Bàguena i Mercè Pascual

Assessorament lingüístic: CNL del Vallès Oriental

Disseny i Maquetació: EG-SOLGRAF

Impressió: iGràfic Granollers S.L.

Dipòsit Legal: B-17858-2006

Foto arxiu i retoc fotogràfic: Arxiu Oncovallès i Dolors Porredón

La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions. Es demana que tots els escrits vagin signats.

Salutacions

Agraeixo a la Fundació Oncovallès la invitació per participar en aquesta nova edició de la seva revista. És gratificant disposar d'un espai on poder reconèixer la gran labor que realitzeu des de fa més de 10 anys i especialment en una època com l'actual, en què les conseqüències de la crisi econòmica afecten de manera directa la qualitat de vida de tantes persones.

La situació actual està comportant una gran transformació social. Les aliances i la cooperació entre diferents entitats representen un paper fonamental per poder dur a terme molts projectes. La sinergia que es va establir entre la Fundació Oncovallès i l'Hospital General de Granollers és un exemple, gairebé visionari, d'aquest fet. L'aliança que mantenim ens fa créixer dia a dia en l'atenció a les persones del nostre entorn.

La nostra professió va més enllà del vessant científic; s'hi afegeix la responsabilitat d'acompanyar en el difícil camí que comporta el patiment de la malaltia, amb el suport anímic i psicològic que malalts i familiars requereixen. I aquest equilibri no sempre és fàcil.

Per aquest motiu, comptar amb entitats com la Fundació Oncovallès constitueix un suport destacat per a pacients i familiars, pel paper excepcional que realitzen els voluntaris de la Fundació. Ens congratula fer aquest camí conjuntament, perquè sou un exemple de responsabilitat, compromís i estimació pels altres.

Per tot plegat, felicitem la tasca de la Fundació Oncovallès i us encoratgem, amb el nostre reconeixement, a seguir contribuint al benestar dels ciutadans que atensem.



Rafael Lledó

Director general
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

Ciència

FELICITAT, SALUT I BENESTAR

Estem en època de crisi i l'estat del benestar se'n ressent. Hi ha canvis socials i personals. A vegades tenim problemes, situacions personals dificultoses, i se sol projectar a l'exterior o culpabilitzar-ne els altres. La vida va canviant i nosaltres també, i hem d'anar-nos-hi adaptant (això pot ser un esforç continu). La vida de les persones no és un camí planer; a vegades estem millor i altres no tant, però el més important és l'actitud que prenem davant les adversitats. Hi ha qui pensa que la seva infelicitat ve de fora. Les adversitats hi influeixen, però el benestar i la felicitat han de sortir d'un mateix, ja que no depèn exclusivament de situacions materials, sinó, moltes vegades, de recursos personals.

Una situació de malestar intern ens pot originar i/o empitjorar l'estat de salut, però tot i tenir una malaltia greu, amb una bona estabilitat emocional i un bon suport familiar, pot evolucionar més favorablement.

Davant els canvis i les adversitats, ens hem de reinventar i redescobrir alternatives, no més complexes, sinó senzilles i pràctiques.

Per tenir una bona salut (física, mental, sexual...), és recomanable ser conscients de fer una vida saludable, evitant conductes de risc, en prevenció de malalties. És important tenir bona cura del cos fent activitat física regular, i seguir una alimentació equilibrada i correcta. Gaudir d'un bon descans i tenir temps d'esbarjo personal també ens beneficiarà molt.

Ens pot ajudar fer endreça de tots els problemes, posar-los sobre la taula i prioritzar, des de les necessitats més bàsiques i urgents, a les coses més banals. Podríem fer tres llistes: 1) les coses que van bé; 2) les coses que no van bé i no ens agraden, i 3) les coses que voldríem que fossin, però no són i ens agradarien.

De la **primera** llista, les coses que van bé, ja no cal tocar-les.

De la **segona** llista, les coses que no van bé, però no hi podem fer res, tampoc cal gastar-hi temps ni energies. I de les que no van bé però hi podem fer alguna cosa, hem de fer un possible pla d'acció per canviar i millorar-ho (però hi ha d'haver voluntat de canvi i modificació d'actituds).

I la **tercera** és el que ens agradaria i encara no te-

nim (han de ser uns objectius lògics i no massa exigents). Amb aquesta també podem fer un pla d'acció i portar-lo a terme.

Les coses no se solen arreglar soles, sinó que hem de provocar els canvis.

En situacions de necessitat és quan podem imaginar i dur a terme noves maneres d'actuar i optimitzar recursos.

El que ens ajuda també és el treball en comú, que més que sumar-se, a vegades es multiplica. Un problema compartit es porta molt millor.

És molt important el suport de les entitats, siguin de veïns, de treball, esportives, de malalts, etc.

Oncovallès és una entitat d'ajuda a malalts de càncer i es reinventa, actualment reciclant i seguint tenint recursos per ajudar els afectats de càncer.

És d'admirar el treball de voluntariat de les persones que treballen en totes les entitats de malalts, i molt encoratjador a seguir el seu exemple.

És per tot això que no hem de perdre l'esperança de lluitar per un món millor, sense tantes desigualtats socials, respectant els drets de les persones, cuidant el medi ambient, i a la recerca d'una felicitat compartida.



Eulàlia Cladellas Oliveras
Metge de Medicina Familiar i Comunitària
Membre del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès

ALIMENTS AMB EFECTE ANTICANCERIGEN: EL BRÒQUIL I ALTRES CRUCÍFERES

El bròquil forma part de la família de les crucíferes, com altres verdures i hortalisses: la col, les cols de Brussel·les, la coliflor, el nap i els raves.

Gairebé totes les crucíferes són una bona font de vitamina C. Les que són de color verd fosc són, a més a més, una font important de vitamina K. Les crucíferes també contenen fibra dietètica, folats, carotens (com el betacarotè) i vitamina C. Uns components importants de les crucíferes són els glucosinolats.

Segons l'evidència científica actual:

Diètes riques en:	Evidència convincent de la disminució del risc:
Fibra dietètica	Càncer colorectal
Diètes riques en:	Evidència probable de la disminució del risc:
Verdures i hortalisses sense midó	Boca, faringe, laringe, esòfag i estómac
Aliments que contenen carotenoides	Boca, faringe, laringe i llengua
Aliments que contenen betacarotè	Esòfag
Aliments que contenen vitamina C	Esòfag

S'ha demostrat que els glucosinolats redueixen la inflamació, un factor de risc per al càncer; inhibeixen els enzims que activen carcinògens i estimulen els enzims que els desactiven; activen gens que suprimeixen els tumors; desacceleren el creixement de cèl·lules canceroses, i estimulen un procés anomenat apoptosi, en el qual les cèl·lules cancerigènes s'autodestruïen.

Per altra banda, els carotenoides actuen com a antioxidants. El betacarotè, un dels carotenoides més ben coneguts, promou la comunicació cel·lular que ajuda a controlar el creixement cel·lular anormal. La vitamina C protegeix les cèl·lules com un antioxidant i reforça el sistema immunològic. La quercetina i antocians proporcionen efectes antioxidants i antiinflamatoris. Els folats ajuden a mantenir l'ADN sa i també inhibeixen els enzims que activen carcinògens.

Així doncs, incorporem el bròquil i altres crucíferes a la nostra dieta. Una recepta d'exemple:

Pasta amb bròquil

Ingredients

- 300/400 gr. de bròquil
- 2 grans d'all
- 3 cullerades d'oli
- Bitxo
- 175 gr. de tirabuixons
- Parmesà

Elaboració

Bulliu el bròquil netejat i tallat en abundant aigua salada. Quan estigui cuit (no massa), retireu-lo amb una escumadora i guardeu l'aigua de cocció. En una paella gran sofregiu els grans d'all sencers i pelats i el bitxo un parell de minuts. Afegiu-hi el bròquil i deixeu-ho coure 4-5 minuts. Coeu la pasta i quan estigui al punt escorreu-la i afegiu-la a la paella. Remeneu-ho un parell de minuts i serviu-ho molt calent. Acompanyeu el plat amb pomesa ratllat.

No hi ha aliments miraculosos ni aliments dolents, i cal fugir sovint d'informacions sense cap mena de base científica que ens poden induir tant a prescindir d'alguns aliments com a fomentar el consum d'altres, cosa que ens pot portar a fer una dieta molt desequilibrada.

Fonts:

- Receptes.cat: http://www.receptes.cat/recepta3140/pasta_amb_broquil
- American Institute for cancer research: <http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/broccoli-cruciferous.html#intro>



Lourdes Bàguena
Dietista i nutricionista

LA PSICOONCÒLOGA: SUPORT EMOCIONAL

El meu dia a dia com a psicooncòloga es divideix en tres parts fonamentals; la principal és atendre malalts i els seus familiars en consulta individual o familiar. També passo per la zona d'hospital de dia, on parlo amb les infermeres per veure si hi ha algun pacient que està rebent el tractament que tingui algun tipus de dificultat, i al mateix temps intento fer contenció de l'equip mèdic en cas de necessitar-ho. Finalment, la part més administrativa, on omple l'història del pacient i faig informes en cas que es necessiti.

La meua tasca amb la persona afectada per una malaltia oncològica és proporcionar-li un espai on poder expressar lliurement les seves necessitats, angoixes, dubtes, preocupacions... on facilitar pautes de comunicació amb la família o amb el metge, ajudar a controlar l'ansietat davant de les proves de control, en alguns casos; afavorir una millor acceptació de la malaltia o del tractament necessari...

La persona que ve a la consulta, en molts casos necessita expressar-se obertament, ser escoltada sense sentir-se jutjada, poder compartir, en un espai de confort, acceptació plena i respecte, totes les seves emocions, vivències, pensaments i preocupacions, i en la mesura del possible cal orientar-la, perquè per a molts afectats és un xoc fortíssim que els obre un món, perquè fins llavors era inimaginable que els pogués passar a ells.

Dins de la consulta de psicooncologia les demandes més freqüents són:

- Pautes de comunicació amb la família i l'equip mèdic
- Desànim
- Ansietat davant de proves
- Com explicar la malaltia als fills o als pares
- Adhesió al tractament
- Acceptació del canvi de la imatge corporal

El servei de psicooncologia està obert, no només al malalt, sinó que una part fonamental és donar també suport a tots aquells familiars que acompanyen la persona afectada i que necessiten ajuda, perquè tant el malalt com la família són sensibles a necessitar suport psicològic.

Els familiars tenen un paper molt important en el transcurs del procés oncològic; són importants perquè esdevenen, en molts casos, el puntal fonamental i cuidadors principals del malalt. La família és qui viu més de prop la malaltia i pot entendre millor el pacient; no obstant això, hem de tenir en compte que és molt difícil acabar d'assumir els canvis i les limitacions que pot suposar la malaltia per a cada malalt.

És important que els familiars estiguin al costat de l'afectat, ajudant-lo en el que puguin i donant-li suport, però sempre cal fer-ho respectant les seves necessitats, perquè hi ha persones que necessiten més suport que altres i a vegades la família tendeix a sobreprotegir o a normalitzar la situació (si la malaltia es cronifica).

En una frase, es pot dir que com a psicooncòloga acompanyo el malalt en el seu procés oncològic, per facilitar el seu benestar emocional i el de la seva família.

Algunes preguntes freqüents:

- **Encara és tabú parlar de càncer?**
 - Cada vegada menys, però depèn del pacient, de l'ambient social en què viu o de la necessitat de protegir alguns membres de la família.
- **El psicooncòleg és qui ha d'explicar a un fill que el seu pare o mare té càncer?**
 - No, en la mesura que es pugui és una funció que no ha de fer cap professional de la sanitat. Ha de ser el mateix pacient qui ha d'explicar la malaltia als fills, i en cas que necessiti ajuda per fer-ho, des del servei de psicooncologia l'assessorem i li donem pautes per poder-ho fer. També els expliquem la necessitat i els beneficis que té compartir-ho amb els nens.
- **Com afecta les persones el canvi d'imatge degut a certs tractaments?**
 - Amb els canvis físics passatgers, com pot ser l'alopecie, la majoria s'ho prenen amb resignació, molts pacients ho entenen com un mal necessari per combatre la malaltia. En el cas dels canvis físics més permanents... depèn de cada cas.

Per exemple, en el cas del càncer de mama hi ha dones que viuen l'extirpació del pit com la renúncia a la seva feminitat, deixen de sentir-se atractives, els costa mirar-se al mirall o acceptar l'apropament de la parella; en altres casos, n'hi ha que veuen la mastectomia com una necessitat i celebren que hi hagi aquesta opció per assolir la curació.

Sempre dependrà de cada pacient, del significat que la modificació de la imatge tingui per a cada persona, de la vinculació emocional que tenim a diferents trets físics, que ens molts casos són part de la nostra identitat.

- El psicooncòleg dona missatges diferents segons l'edat del pacient?

- No es donen consignes segons l'edat. La funció del psicooncòleg és ajudar els pacients a entendre i acceptar el moment actual de malaltia, donant-los totes les pautes necessàries perquè reprenguin, dins de les seves possibilitats, la quotidianitat, l'activitat i les relacions socials.



Mercè Pascuet

Llicenciada en Psicologia,
Màster en Psicooncologia i Post-grau en Psicologia Clínica
Psicooncòloga de la Fundació Oncovallès.

ASSEGUREM LA SEVA SALUT

- Unes instal·lacions de més de 7.500 m².
- Una clínica al centre de Granollers: Cirurgia general, dental, oftalmològica...
- Un ampli Quadre Mèdic amb 2.000 especialistes i els millors hospitals i centres concertats.
- Un centre de medicina avançada.
- Més de 20.000 persones associades.
- 60 anys al seu servei...

...ens permeten oferir el millor servei assistencial i una àmplia varietat d'assegurances en salut privada.

INFORMI'S
Plaça Pau Casals s/n · Granollers · 08402
Tel. 93 860 01 56
www.mutua.org

La Mútua
MÚTUA DE GRANOLLERS, SPS

Salut i prevenció

TINC CÀNCER DE MAMA, I QUÈ? LLUITEM!



És una frase que he sentit aquests dies per boca de persones afectades: "Tinc càncer, i què?" Aquest ha de ser el tarannà: lluitar contra el mal que, si pleguem braços i acotem el cap, ens vencerà, i no ens ho podem permetre! Ens en sortirem!

Des d'Oncovallès, Fundació amb la qual col·laboro, tenim clar que és imprescindible maldar de ferm per vèncer la malaltia, primer pas per a superar-la amb èxit. Un cop diagnosticat, tractat segons sigui la seva índole, intentem fer l'acompanyament d'aquelles persones que sovint es troben soles, impotents. No podem obviar-les pensant que ja se n'ocupa el metge. Sovint no reben el suport amorós necessari per a tirar endavant i alleugerir el seu patiment, les seves pors, àdhuc la vergonya, per culpa d'aquesta pandèmia, tot i que ha millorat l'acceptació, i gairebé ningú s'amaga d'aclarir que pateix càncer, i que lluitarà fins on sigui necessari per a superar-lo. A fe de món que aquesta postura ajuda a guanyar qualsevol batalla.

El Dia Mundial contra el Càncer de Mama ha estat, enguany, una jornada molt especial, singular, emotiva, compartida per tothom: petits, grans, mitjans, joves... Homes i dones que s'han sentit solidaris amb els que, afectats o familiars, no s'han avergonyit de dir: "Sí, tinc càncer i me'n sortiré!" Al carrer ha estat espectacular la participació en les activitats, entre les quals cal destacar l'encesa d'espelmes a la Porxada, activitat que es du a terme ja fa uns anys. L'èxit va ser gran. Més de 700 espelmes van om-

plir aquell llac dibuixat a terra. Encendre-les hauria estat difícil, si no hi hagués participat tothom. L'encesa, emotiva, va fer volar l'esperit cap a aquells que ja no hi són. Es respirava alegria i dol, pensant en els que ens han deixat enguany, que trobem a faltar.

També a l'Hospital de Mollet ho vàrem comprovar. Famílies que tenien ingressada la mare, la germana, la companya, i que, quan ens van veure, es van apropar per explicar-nos el seu tràmol, com es sentien, en constatar la solidaritat rebuda. Tothom anava amb el llacet rosa, àdhuc a les habitacions. Venien a demanar-nos llaços per lluir-los ni que fos al llit, les seves malaltes. Ens sentíem prop seu, acompanyant el seu dolor.



Hospital de Granollers

El Dia Mundial contra el Càncer de Mama, la comarca del Vallès Oriental es va vestir de color rosa. La ciutat de Granollers i el seu hospital van fer sentir el seu clam de forma esclatant contra el càncer, a favor de la vida. Un llarg reguitzell d'activitats es van anar desgranant tot el dia per carrers i places. Vàrem col·locar milers de llacets rosa; les persones s'apropaven on érem per discutir i demanar informació sobre aquesta xacra, el nostre pitjor botxí.

Com a cloenda d'activitats, el dimecres 23 d'octubre vàrem escoltar una visió molt interessant respecte al càncer de mama, la importància del diagnòstic precoç i de la bona atenció que, en aquest sentit, ofereixen els nostres hospitals: de Granollers, Mollet i Sant Celoni. La doctora Guadalupe Peñalva i la senyora Eugènia Cànoves van ressaltar que, malgrat les retallades en sanitat, els serveis d'oncologia no pateixen demora. Van aclarir els factors de risc, la necessitat de vida saludable, allò que ja sabem però massa sovint no complim per desídia: dieta, activitat física, no fumar, no beure alcohol... Força preguntes en acabar, aclariments que segur ajudaran a rectificar hàbits per evitar emmalaltir. Per a benefici de tots, siguem conseqüents!

Montserrat Ponsa Tarrés



Hospital de Mollet



Grup dones de Bigues i Riells



Col·lecta de La Garriga



Taula informativa



Farmàcia Vinyamata



Taula Taller Elena Frauca



Tómbola



Taller de maquillatge



Taller de maquillatge



Club Natació Granollers (CNG)



Consorti per a la Normalització Lingüística (CNL)



Taula Espelmes



Taula d'imatge i ortopèdia



Equip Oncovallès



Encesa



Encesa



Ball de Swing



Marionnaud



DIA MUNDIAL DEL CÀNCER DE MAMA

19 D'OCTUBRE 2013

Amb la col·laboració de:

Ajuntaments de la comarca del Vallès Oriental
Obra Social La Caixa
Hospital General de Granollers
Hospital de Mollet
Institut Català de la Salut
Marionnaud
Club Natació Granollers
Consorti per a la Normalització Lingüística
Caprabo
Elena Frauca, il·lustradora
Ortopèdia del Vallès
Els Encants d'Oncovallès

Parc Estudi
Esther de Vega, estilista
Codina Imatge i So
Joguines Cladellas
Dolors Porredon, fotògrafa
Escola de dansa Swing
Milnotes
Abacus
La Mútua
Ràdio Granollers
El 9 Nou
VOTV

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 30 anys al seu servei)

PODOLOGIA

ADHERITS AL CAT SALUT

- Ortopèdia a mida
- Especialistes en mastectomia, pròtesi, sostenidors i roba de bany
- Ajudes tècniques (llits, cadires de rodes, ajudes de bany)

C/. Sant Jaume, 53 - 08401 GRANOLLERS
Telf. i Fax. 93 870 53 41
ortodelvalles@terra.es

Horari de dilluns a divendres
Matins de 9,30 a 1,30
Tardes de 4 a 7,30

CONFERENCIA SOBRE EL CÁNCER DE MAMA EN GRANOLLERS

El pasado día 23 de octubre se llevó a cabo en nuestra ciudad de Granollers una conferencia sobre el cáncer de mama a cargo de la Sra. Eugènia Cánovas y la Dra. Guadalupe Peñalva.

Éste es un tema que suscita gran interés por lo que la audiencia fué muy numerosa. ¿Quién no tiene un familiar o una amiga que padece o haya padecido un cáncer de mama?. Hoy en día es algo muy común, gracias en parte a la detección precoz del mismo y por ende a la superación de la enfermedad en índices muy elevados. Es de los cánceres con más porcentaje de curación.

La parte de información científica corrió a cargo de la Sra. Cánovas que hizo una exposición muy interesante sobre grados de cáncer, tipos y distintas procedencias, si son hormonales o de base genética... Toda una información que está fuera del alcance de la mayoría de nosotros, ya que es un mundo muy complejo, exclusivo de la investigación, de la ciencia y de poca accesibilidad. Ella nos aportó esa base de información que como es natural formó un poco más nuestras mentes con respecto a este tema. ¿Qué es la metástasis?. ¿Cómo se reproduce un cáncer? ¿Qué tipos de tratamientos diferentes se abordan en cada caso...?

Cuando alguien es diagnosticado de un cáncer de mama, entra en un estado de estrés tan intenso y de un modo tan rápido que casi se obvia todo este tipo de información y en muchos casos tampoco el profesional que te atiende contempla dar una explicación somera del tema, todo por razones varias. Es tan importante ponerse en tratamiento cuanto antes y tan difícil la asunción de la enfermedad que pasamos por alto el tener de primera mano todo este tipo de datos. Es necesario y muy importante conocer que es lo que padecemos, su posible procedencia y como abordar esa terapia o curación del mismo. Toda información es esencial para poder comprender cada paso del proceso.

La Dra Peñalva, nos invitó a conocer el programa de Detección Precoz que se lleva a cabo en el Hospital de Granollers y en todo el Vallés Oriental, en colaboración con otros hospitales de la comarca. Sus datos sobre como se aborda esta enfermedad se reflejó en la información expresada de como se atiende a una población femenina de una edad determinada, iniciando unas pruebas previas para poder descartar la posibilidad de un tumor. La Doctora Peñalva expresa el número mayor de enfermas de cáncer de mama, pero que es en parte debido a esta detección precoz, con lo que es más fácil poder acceder a su curación en estadios primeros de la enfermedad. Es un programa muy importante y efectivo que protege y prevé en sus inicios la posibilidad de afrontar la posible curación.

La profesionalidad y la dedicación que mostraron en esta conferencia fué para todos los que asistimos muy importante. La información, la formación y las conclusiones basadas en datos objetivos que la ciencia obtiene en sus avances y en su experiencia diaria, nos ayudaron a comprender un poco mejor lo que supone esta enfermedad y como responder a su tratamiento.

Gracias por la forma y el fondo de toda la conferencia, por la ternura que mostraron en cada momento. Es de gran ayuda psicológica y espiritual poder confiar en su trabajo y dedicación.

Taller de letras



Dra. Guadalupe Peñalva i la Sra. Eugènia Cánoves, del departament de Cribatge de Mama de l'Hospital General de Granollers.



VOS-ALTRES i NOS-ALTRES



VOS-ALTRES i NOS-ALTRES

Aquest serà el lema que enguany marcarà el caminar d'ONCOVALLÈS, una fundació oberta a tots els que s'hi volen apropar. Acompanyar i ajudar malalts de càncer i les seves famílies és el nostre compromís. D'aquí que considerem oportú parlar de

VOS-ALTRES i NOS-ALTRES

ja que és sempre plegats, que guanyem les batalles, plegats avancem cap a un futur que volem que sigui net i clar. Junts treballem, junts somriem, lluitem i plorem si arriba el cas. Plegats ens consolem i agraïm l'oportunitat d'acompanyar-nos.

VOS-ALTRES i NOS-ALTRES seguirem el camí que marca aquesta nostra gran família que és ONCOVALLÈS.



Hospital General de Granollers
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers



Hospital General de Granollers
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

Guia de recomanacions de salut durant el tractament de quimioteràpia

Hospital de Dia Oncohematològic

Hospital de Dia Oncohematològic

Horari d'atenció a l'usuari

De dilluns a dijous de 8 h a 17 h
Divendres de 8 h a 15.45 h

Tel. 93 842 50 46 o bé al 93 842 50 00 extensió 6053

www.fphag.org

Prevençió d'infeccions

- Eviteu la proximitat a persones amb malalties respiratòries (refredats, gripes, pneumònies, etc.)
- Consulteu l'administració de les vacunes amb el vostre metge. És recomanable la vacuna antigripal.
- No mengueu aliments crus com a carn, marisc i ous
- Renteu molt bé les verdures i les fruites
- Renteu-vos les mans abans dels àpats i després d'anar al WC

Signes d'alarma en els que heu de contactar amb l'Hospital de Dia Oncohematològic

- Febre superior a 38°C
- Diarrees líquides importants en quantitat i freqüència malgrat les recomanacions habituals
- Vòmits que no us permeten ingerir aliments i/o líquids
- Sagnats o hematomes
- Molèsties en orinar: coïssor, dolor...
- Afres a la boca que us provoquin dolor i no us deixin menjar
- Restrenyiment de més de tres dies d'evolució

Hospital de Dia Oncohematològic
De dilluns a dijous de 8 h a 17 h
Divendres de 8 h a 15.45 h
Tel. 93 842 50 46 o bé al 93 842 50 00 extensió 6053

Fora d'aquest horari adreceu-vos al Servei d'Urgències

Grup d'ajuda i suport

Oncovallès
FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Avdel Parc 9, 6a planta
08402 - Granollers
Tel/Fax: 938 700 167
fundacio@oncovalles.cat
www.oncovalles.cat

Serveis

Acol·lida i acompanyament, psicooncologia, nutrició, logopèdia, Reiki, fisioteràpia i pressoteràpia, mobilitat i coordinació, treball social, imatge (perruques, mocadors i altres), ortopèdia (roba interior i pròtesis) i tallers terapèutics.

Que és l'Hospital de Dia Oncohematològic?

Es una àrea d'assistència on s'administren els tractaments prescrits pel seu especialista, i que no requereixen ingrés hospitalari.

Hi ha una infermera de referència que reforçarà la informació rebuda i clarificarà dubtes que us puguin sorgir durant tot el procés.

Ubicació

L'Hospital de dia oncohematològic es troba situat al nou edifici de consultes externes, a la planta baixa zona C (color taronja) i disposa de 14 espais per a l'administració de tractaments.

L'Horari d'atenció a l'usuari és de 8 h a 17 h de dilluns a dijous i de 8 h a 15.45 h els divendres (la consulta d'infermeria és a hores a convenir).

Com s'administra el tractament

Els tractaments s'administren per via endovenosa, per via subcutània o per via endovesical.

Podreu estar assegut en una butaca anatòmica reclinable o estirat en una llitera si fos necessari.

Aquests tractaments poden produir efectes secundaris durant la seva administració o al vostre domicili.

Què cal fer a casa? Recomanacions

Nàusees i vòmits

Per prevenir-los seguiu el tractament prescrit pel vostre metge i les recomanacions de la vostra infermera.

- Mengueu poc i sovint
- Per esmorzar podeu menjar sòlid (torrades, galetes...)
- No preneu llet d'origen animal ni cafè
- Mengueu a poc a poc i mastegant bé els aliments
- És important una bona aportació proteica en el menjar
- És convenient que prengueu líquids abundants (aigua, brou, infusions, suc de fruites, etc.)
- Podeu prendre refrescos rics en minerals i evitant el gas
- És preferible que prengueu els aliments a temperatura ambient

El cabell

Alguns tractaments poden provocar la caiguda del cabell. Si cau, comenceu a notar-ho a les 2-3 setmanes del primer tractament.

- És convenient una bona hidratació del cuir pilós amb cremes
- Protegir el cap del sol, fred, pluja amb mocadors, gorres, turbants, pròtesis capil·lars, etc.

El cabell torna a créixer un cop finalitzat el tractament. Per tant és convenient que:

- Us renteu el cabell 2 cops per setmana amb sabons neutres
- Utilitzeu un raspall suau per pentinar el cabell nou
- Eviteu l'ús de tints fins 2-3 mesos després d'haver acabat el tractament

Higiene de la boca

- Renteu-vos les dents després de cada àpat amb un raspall suau
- No utilitzeu la seda dental
- Glopegueu líquids antisèptics o bé infusions de farigola o camamilla
- En cas de boca seca, esbandiu-vos-la amb aigua freqüentment. També podeu prendre caramels àcids o daus de pinya
- Hidrateu periòdicament els llavis per evitar ferides (crema de cacau o vaselina)
- Si teniu problemes dentals, comenteu-los amb l'equip assistencial
- Eviteu fumar, l'alcohol, el cafè i els aliments amb textura aspre

Cansament

- Pot ser que us noteu més cansat durant el tractament. Procureu un bon descans nocturn i manteniu les vostres activitats evitant les que us representin un gran esforç
- És convenient que manteniu totes aquelles activitats que us serveixin d'esbarjo

Sexualitat

Si teniu dubtes sobre els efectes que el tractament pot produir a la sexualitat i a la fertilitat consulteu als membres de l'equip assistencial.

Després dels àpats és aconsellable que seieu una estona o estigueu semicorporat

- Poden aparèixer alteracions del gust i de l'olfacte. Eviteu menjar aliments i beure begudes amb gust i olor intensos o molt condimentats
- Procureu no cuinar els dies del tractament
- En cas que apareguin els vòmits podeu eliminar el mal gust de la boca glopegant productes mentolats sense alcohol

Diarrees

Hi ha medicaments que les poden produir i per tant heu de prendre la medicació recomanada pel vostre metge.

- Eviteu els làctics d'origen animal, verdures (excepte la pastanaga), la majoria de les fruites (excepte poma ratllada, codony i plàtan abafat amb unes gotes de llimona), el cafè i la xocolata
- Dieta astringent
- Procureu prendre abundants líquids: aigua, te amb llimona, suc de poma, begudes isotòniques
- Eviteu prendre begudes molt calentes o molt fredes
- Si apareix febre, dolor abdominal o sagnat consulteu a l'equip assistencial o adreceu-vos al servei d'Urgències

Restrenyiment

- Feu una dieta rica en fibra: verdures, fruites, cereals integrals i fruits secs
- Prengueu líquids abundants. Podeu prendre un got d'aigua calenta quan us lleueu o una beguda calenta amb l'esmorzar
- Feu exercici regularment (dins de les vostres possibilitats)
- Intenteu adoptar un horari rutinari per anar al WC

Si el restrenyiment dura més de 2-3 dies feu una consulta a l'equip assistencial.

La pell

- Manteniu una bona higiene de la pell fent servir sabons neutres
- Utilitzeu crema hidratant i/o oli i una ingesta adequada de líquids
- No utilitzeu desodorants o colònies que continguin alcohol
- Eviteu l'exposició intensa al sol i utilitzeu cremes de protecció solar total
- Podeu fer-vos la manicura sense tallar-vos les pells. Si us feu una ferida renteu-vos-la amb aigua i sabó i apliqueu-vos un antisèptic per evitar infeccions
- Utilitzeu guants per a les taques de la llar, jardineria, etc.

A l'Entorn d'Oncovallès

TAULA DEBAT I SOPAR BENÈFIC



Taula Rodona: "Qualitat de vida."

La festa sopar d'Oncovallès es va iniciar, com sempre, amb una taula debat per parlar enguany de qualitat de vida. Ponents d'elit van destacar la necessitat de vida saludable, bons costums, vida sexual, alimentació, esport i espiritualitat. El president d'Oncovallès, Pere Cladellas, va donar la benvinguda i va agrair als participants la bona disposició per acompanyar-nos. La Dra. Eulàlia Cladellas va tocar el tema de la sexualitat de forma planera, com ens té acostumats, però sense embuts, ressaltant la necessitat d'una bona relació amb la parella, el compromís, trobar noves fórmules, si cal, per a mantenir l'afectivitat i l'amor. Glòria Gómez va posar èmfasi en la dieta mediterrània, eina cabdal per a una bona recuperació dels afectats, però extensiva a tota la ciutadania, si volem evitar obesitat, afeccions digestives, de colon... El Dr. Eduard Mauri va instar a practicar esport de forma continuada, en la mesura possible, sense abús. El Dr. Carles Vallbona va fer una repassada a tot el tractat, que tots sabem que és la seva proclama: la necessitat de l'esport, de la dieta sana per evitar danys irreparables. Va cloure la taula Josep Mayoral, entusiasta defensor dels enunciatos que marcaven la taula, habituals a la nostra ciutat, Granollers, pionera de l'esport des de fa molts anys. Va recordar com, de la mà

del Dr. Carles Vallbona i del Dr. Manel Balcells, va néixer la medicina de l'esport. També va esmentar que Granollers té la Mitja Marató, que és el nostre orgull i contribueix a consolidar aquesta qualitat de vida a què tots aspirem.

Tot seguit el sopar benèfic d'Oncovallès va ser com sempre: una trobada entranyable d'amics d'arreu, no només de la comarca. Unes 239 persones compartint taula, conversa i sopar, vam parlar de futur i d'esperança. Un petit ensurt ens va amoïnar d'entrada: un accident, que sortosament no va ser greu, va impedir al Dr. Miquel Hernández Bronchud, de presidir la taula debat, i va fer-ho la Dra. Lupe Peñalva. Va ser hospitalitzat a Hamburg per una patcada rebuda mentre anava amb cotxe a l'aeroport. No va ser res greu, però sí un inconvenient per acompanyar-nos. Bon humor entre els assistents, discussions sobre el bé i el mal. Sorteig d'una obra de l'artista Lluís Estopiñan cedida a Oncovallès per a aquest 11è Sopar. Agraïments i discurs final de l'alcalde, Josep Mayoral, com sempre, oportú. Va agrair a Oncovallès la bona feina que du a terme dia a dia, va manifestar que el que volia dir no era el més pertinent per cloure un acte festiu com el que es duia a terme, però que no podia deixar de fer-ho,

donada la greu situació que viuen moltes famílies arreu, i també a la nostra ciutat. "Vivim temps complicats, amb gent sense feina, aturats sense ajut de cap mena. Vull recordar que la setmana passada es va prendre, des del Govern d'Espanya, la decisió de cobrar part de l'import de les medecines als malalts. El ministre de Sanitat va explicar que, des d'ara, els malalts hauran de pagar el 10% del cost de les medecines que es dispensen en els hospitals, que sumen 10 milions d'euros. Aquesta ordre suposa, per al nostre Hospital de Granollers un milió d'euros, el cost de medicaments dispensats de forma ambulatoria, majoritàriament per sida i càncer. És justa aquesta mesura? No. Tenim clar que cal ajustar despeses, però no és correcte que els treballadors i els més pobres hagin de pagar aquest percentatge, a més d'estar afectats per malalties greus. Va acabar fent una petició al conseller de Sanitat de Catalunya: "Si us plau, no apliqueu aquesta mesura."

Montserrat Ponsa Tarrés



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©

De nuevo y siguiendo el protocolo y el encuentro de todos los asistentes en la cena benéfica que llevó a cabo el pasado 26 de septiembre de este 2013 Oncovallès, pudimos volver a experimentar la capacidad de convocatòria que este evento supone para la sociedad de Granollers, que es donde se llevó a cabo.

Las conferencias previas que nos aportan la información más actualizada de lo que se va investigando sobre el cáncer, la visión de profesionales que abarcan tanto las problemáticas derivadas de las sesiones de quimioterapia y otros tratamientos, de como afrontar la sexualidad después de un pronóstico y de una difícil recuperación, esos aspectos íntimos que se han visto modificados y que pocas veces se abordan. La visión humanista del Dr. Carles Vallbona que siempre nos deja esa ternura y sabiduría a la hora de enfocar de nuevo la vida, después de haber padecido la primera etapa de la enfermedad. En fin, el compendio de personalidades diversas, unas políticas, otras médicas, que velan por la salud tanto física como psicológica y espiritual, nos aportaron en el inicio de la velada una valiosa información que cada año vamos acumulando y que nos ayuda a todos a poder tener una visión más amplia sobre el cáncer y sus nuevos tratamientos.

Terminadas las conferencias, salimos con un nivel mayor de consciencia en la que los consejos de incorporación de buenas pautas de vida como el deporte y la alimentación, las inquietudes de aprendizajes nuevos y el valor de crear e incorporar ilusiones en los enfermos de cáncer, en ese su nuevo trayecto de vida, creando así los pilares principales para una buena recuperación.

Ya en la cena, más relajados, pudimos encontrarnos con seres queridos, saludarnos y compartir algo que está más allá de nosotros mismos. Es el bien común, la solidaridad, la compañía, la empatía, el afecto, la ayuda mutua...

Todos pudimos dedicarnos un rato de buena conversación y conocer a otras personas que por una razón u otra tienen un familiar afectado o padecen esta enfermedad. La buena vibración de todos, la profesionalidad de las personas que así lo coordinaron, propiciaron que este evento pudiera desarrollarse con éxito y dejara en nosotros ese buen sabor de compartir algo tan importante como es luchar por mejorar la calidad de vida de los enfermos de cáncer. Todos con un mismo sentimiento y con el mejor de los talentos cristalizaron una velada inolvidable.

Gracias por la suerte de compartir tan bello momento.

Sara Muñoz



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©

Un especial agraïment als col·laboradors:

Disfruit, per la taula mostra alimentació sana i els cigrons per els detalls que els membres dels nostres **Tallers Terapèutics d'Art i Amistat i Solidari** van transformar en uns bonics detalls per els assistents.

Freixenet, per el cava que varem poder degustar.

El Jardinet, el ram.

Lluís Estopiñan, el magnífic quadre a sortejar.



JUNTS SUMEM PER PECOLLIR FONS



Fira de la carbassa Sant Feliu de Codines



Col·lecta Santa Agnès



Concert Benèfic Amics de la Unió

Només plegats, serem capaços de canviar estructures, acabar amb la pobresa, amb la solitud. Estiguem a prop dels que ens necessiten, també dels malalts. La contribució tots amb tots ens farà més lliures. Qui sap si demà estaràs a l'altre costat. Siguem solidaris!

Tots amb tots, tots per tots. No oblidem als que necessiten ajut i companyia. Només plegats serem capaços de bastir un món més just.



El Cor d'Inicis i Els Petits Cantors

Rifa Solidària



Fruiteria 3 Torres

COL·LECTA ANYAL GRANOLLERS



Col·lecta La Garriga



Fira de Nadal a Sant Feliu

la teva impremta a internet

www.igrafic.com

Calcula tu mateix el pressupost
Envia els teus arxius
T'ho enviem on vulguis

IGRAFIC

BS EN ISO 9001
REGISTERED FIRM

QUALITAT CERTIFICADA

Roger de Flor 71-73 · 08402 Granollers
Tel. 900 616 803

eg-solgraf
disseny gràfic i publicitat

DISSENY GRÀFIC	PUBLICITAT
Logotips	Flyers i fullatons
Manuais d'identitat corporativa	Díptics, tríptics i cartells
Papereries corporatives	Catàlegs
Revistes	Plafons
Butlletins	Roll ups
Llibres	Lones
Punts de llibre	Vinils

"Tenim la clau.
Els ajudarem a trobar
la millor solució gràfica ..."

ernest@egsolgraf.com | 665 121 290
www.egsolgraf.com

VETLLADA NADALENCA

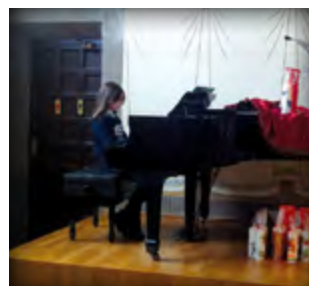
El 18 de desembre a l'entorn de la Sala Tarafa, el grup de teatre Mandala va preparar una actuació molt especial, no era una obra de teatre, no eren pastorets, eren poemes de Nadal. Uns poemes preparats amb molta estima, uns poemes d'ahir, d'avui i de sempre.

No hi podia faltar un portal de Betlem amb la verge Maria, el nen Jesús, Sant Josep, els pastorets i l'àvia per fer-nos companyia en aquesta vetllada.

També varem poder gaudir de l'actuació al piano de la Violeta Moreno i del Cor de Petits Cantors Amics de la Unió sota la direcció de la Marta Dosaiguas.

En acabar, l'esperat sorteig dels regalets dels nostres col·laboradors que formaven dues paneres i tot seguit la degustació de la torronada.

Un especial agraïment al Taller Solidari d'Oncovallès, Parc Estudi, Freixenet, Carns Torrent i l'Ajuntament de Granollers.



Perruqueria

Pere

Perfumeria

Joan Prim, 67
08401 Granollers
Tel. 93 849 96 29

Serveis de:

Perruqueria, pedicura i depilació
Perruques i postisseria personalitzades i a mida
per caiguda natural del cabell i oncològica



SOPAR DE NADAL

Encara amb la "ressaca" de la Vetllada Nadalena ens trobem al Sopar de Nadal d'ONCOVALLÈS.

El passat 19 de desembre a l'hotel Ciutat de Granollers es va fer el Sopar de Nadal amb una gran assistència. Més de quaranta persones.

ONCOVALLÈS, la nostra gran família es va trobar al voltant de la taula per festejar el NADAL, enguany una mica trist, ens hi faltava el Dr. Carles Vallbona. Vam brindar per la seva prompta recuperació.

A les postres es va fer el regal de "l'amic invisible" i a l'hora del cafè un nodrit grup "d'artistes" varen cantar amb una harmonia coral envejable la nadala "Fum, fum, fum" en versió lliure d'ONCOVALLÈS.

Vam fer xerinxola i cantar amb auguris de pau, amor, generositat, justícia... esperant que els Reis 2014 ens ho portin. Ah! I no cal que ho emboliquin, ho recollirem amb fervor, per tal no es perdi cap mot. Imprescindible TOT!

Felicitacions per a tothom, comiats i va ser la pluja al sortir que ens va tornar a recordar que aquella bona estona s'havia acabat.

Taller de lletres



LLORET - SIERRA
DES DE 1941

Barbacoes, Estufes,
Xemeneies, Recuperadors de
calor i complements del foc

Recuperadors de calor

Financiem 12 mesos sense interessos!

Estufes **Xemeneies** **Barbacoes** **Mobiliari jardí**

C/ Pinós, 53 - Tel. 93 870 58 69 - GRANOLLERS - www.lloretsierra.com

TERESA MARTÍ

Bellesa i Estètica

**Si ens agradem.
agradarem**

Teresa Martí Illa
C/ Canaries, 3 - LA TORRETA - Tel. 93 870 15 46

En primera persona

EMILI, PAQUITA Y ELENA NUEVOS PATRONOS

Tres nuevos patronos de Oncovallès. Emili Lloret, Elena Surribas y Paquita Bellavista. El orden no importa, sí lo que estas tres personas aportan a Oncovallès. Colaboran en la entidad desde hace más de siete años, junto a los Fundadores Carme, Pere y Esther. Han dedicado, y dedican su tiempo y energía en todo lo que sea necesario. Con profesiones diversas y aportaciones personales, todos sus conocimientos, sus ideas, su buen hacer, son imprescindibles para que algo tan complejo como es una fundación pueda ir avanzando poco a poco durante todos estos años.

En un encuentro con ellos, hemos podido compartir muchas de esas actividades, de sus expectativas, de sus capacidades y como no, también del deseo y la posibilidad de tener más tiempo para aportar en todas las áreas.

Los motivos de su colaboración están basados en la ayuda a los demás, en este caso a Oncovallès y éstos, en atender a personas afectadas de cáncer y que pasan por momentos cruciales. En la posibilidad de ser útiles, en saber escuchar, en ayudar en cualquier necesidad de diversa naturaleza que la fundación necesite. Tienen la oportunidad de añadir esa gota de agua que como bien dice Emili es pequeña, pero entre todos con constancia y ternura suficientes, acercan a buen puerto cualquier iniciativa o proyecto que ayude a producir ingresos y así paliar las carencias que en la crisis actual a todo y a todos nos afectan.

Con sentimientos altruistas y llenos de ilusión abordan todo lo que se proponen en el seno de Oncovallès. Son personas con trayectorias distintas que tienen en común el amor por el arte, por la vida, por lo creativo, que saben y conocen la fuerza de la voluntad mutua para llevar a cabo proyectos hermosos que ayuden en todos los aspectos a esta Organización.

Entusiasmo y colaboración. Vocación y dedicación. Entrega y sinceridad son los sentimientos que envuelven sus actos. Ellos son parte de esa estructura que suma en resultados y que hace cristalizar los retos proyectados.

Gracias Elena, Paquita y Emili. El orden no importa, sí el resultado de vuestra labor. Gracias por vuestro tiempo y dedicación. Por poder contar con vosotros y vuestra ayuda incondicional y desinteresada.

Cada gota de agua es valiosa en sí misma, pero en conjunto adquiere la fuerza del mar.

Taller de letras



Emili Lloret



Paquita Bellavista



Elena Surribas

NUEVOS MIEMBROS DEL COMITÉ TÉCNICO SANITARIO

Juan José Aren, es Doctor en Medicina por la Universidad de la República, Montevideo, Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, Especialista en Anestesiología, Reanimación y Terapia del Dolor por la Universidad de la República, y por la Universidad Central de Barcelona. Este ilustre personaje, ha entrado a formar parte del Comité Técnico Sanitario de Oncovallès, Fundación con la que ha colaborado desde su creación hace más de once años.

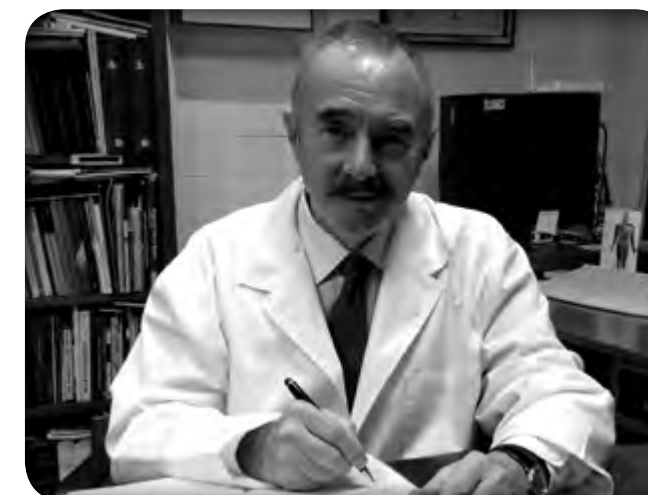
Al preguntarle cómo juzga la labor de Oncovallès, desde su mirada de médico notorio:

La labor de ONCOVALLÉS es encomiable, digna de todo elogio. Hace realidad la solidaridad, en su máxima expresión. Llega donde no llegan los profesionales que tratan al paciente oncológico. Le dan el tan necesario soporte emocional, compañía, respaldo en todos los aspectos necesarios. Complementa, de modo armónico, la labor asistencial y de tratamiento hospitalaria, y también la labor social que pueda realizar el ayuntamiento, en cada caso concreto.

Oncovallès contribuye, en la Comarca, en aquellos aspectos de divulgación tan necesarios en una enfermedad tan polifacética como es el cáncer, poniendo énfasis en los aspectos fundamentales de la prevención, en consonancia con lo que la Medicina actual plantea.

El Dr Aren siempre presto a colaborar con la Fundación Oncovallès reitera la influencia de factores ambientales en la génesis y desarrollo de la gran mayoría de procesos neoplásicos: tabaco, polución ambiental, alimentación inapropiada, contaminantes alimenticios, conservantes, falta de ejercicio.

Montserrat Ponsa Tarrés



Dr. Juan José Aren

La Dolors Requena és una diplomada en infermeria que treballa a l'Hospital General de Granollers. És experta en cures i prevenció de riscos laborals, però també en acompanyament de malalts terminals. És docent en el curs d'administració i manipulació de medicaments al pacient oncològic, un tema que, donada la seva personalitat d'entrega a l'altre, la converteix en ésser especial per als malalts. Des d'ara forma part del Comitè Tècnic d'Oncovallès, on representarà el punt de vista d'infermeria i farà aportacions en aquest sentit, de cara al malalt i família.

Veu la nostra Fundació i la gent que la conforma, com "una mà estesa, inquietud pels altres. Una fundació creada per ajudar, tenir cura i acompanyar els pacients oncològics i els seus familiars durant la malaltia i després, treballant en col·laboració amb els serveis sanitaris del Vallès. És evident que rebre suport durant i després, no tan sols de la malaltia, sinó també de la resta d'aspectes de la vida, ajuda molt a portar millor aquesta situació. No podem oblidar que l'ésser humà és un tot, i que totes les parts pateixen quan alguna no està coberta."

És conscient que la paraula càncer ja no és, com abans, sinònim de mort. "Ha canviat molt. En 35 anys d'experiència he pogut constatar un canvi considerable. Abans la paraula càncer era tabú i equivalent a mort. Ara ja no és així. Les persones vénen disposades a lluitar, i una de les causes principals és el coneixement dels avenços de la ciència i, l'altra, poder parlar obertament de la malaltia."

Té clar que incidir als centres educatius i adreçar-se als joves és feina prioritària. Tots tenen algú proper afectat, i ensenyar a acompanyar-los és bona feina. "A les escoles ja s'han fet intervencions per prevenir tabaquisme, per promoció l'alimentació saludable i també educació sexual des de diferents entitats. Hem donat suport als CAP per fomentar la vacunació contra el virus del papil·loma, però sempre es pot fer més."



Dolors Requena

Convenis i col·laboracions



L'Obra Social "La Caixa" destina 24.000 € a Oncovallès

La Directora d'Àrea de Negoci "la Caixa" del Vallès-Granollers, Ana Maria Asensio, juntament amb Carme Grau, Gerent d' Oncovallès varen signar el 4 d'octubre el conveni de col·laboració referent al projecte presentat en la convocatòria de Promoció de l'Autonomia i Atenció a la Discapacitat i a la Dependència de l'Obra Social "la Caixa".



Per la col·lecta de Nadal, estrenem nou format de concurs de dibuix infantil amb l'artista Agnès Ferrer. Els nostres petits voluntaris per Nadal "Pinten Emocions". El lliurament dels premis que anirà a càrrec de la Fundació Oncovallès i l'Agnès Ferrer, serà el 19 de febrer a les 17:30h a la fundació. Avda. del Parc, 9 6ª planta, Granollers.

Taules informatives:
Càncer Colorectal i Tabac.

Serveis a La Garriga
Sant Feliu De Codines i Santa Agnès
d'acollida i acompanyament

Agenda

Millora i benestar • Acollida i acompanyament • Psicooncologia • Nutrició • Logopèdia • Reiki • Fisioteràpia i pressoteràpia • Mobilitat i coordinació • SAD (Servei d'Ajuda a Domicili) • Treball Social Atenem i orientem les demandes socioeconòmiques mitjançant els serveis socials pensats pels usuaris.	Salut i prevenció Juntament amb Salut Pública dels ajuntaments de la comarca. • Taller d'alimentació i prevenció • Taller d'higiene dels aliments • Taller de tècniques de relaxació • Taller de tècniques de grup • Xerrada "Quimioteràpia, tractament i efectes secundaris", a càrrec de la Sra. Dolors Requena intermera del departament d'Oncologia de l'HGG	Activitats per recaptar fons a Granollers i poblacions veïnes • Tòmbola de joguines reciclades • Roses per a la vida • Sopars benèfics • Fira de la Carbassa • Col·lectes anyals • Fira de Nadal • Concerts solidaris
Nous tallers d'imatge • Cuidar la pell dels efectes dels tractaments • Coneixes què t'afavoreix més: perruca o mocador • Afavorir la imatge més íntima: sostenidors, prótesis i roba de bany. Sessió personalitzada, informa't.	Diades internacionals del càncer Taules informatives als carrers de Granollers i poblacions veïnes, a l'Hospital General de Granollers, Hospital de Mollet i centres d'atenció primària del Vallès Oriental. • 18 de febrer, Dia Internacional del Càncer Infantil • 31 de març, Dia Mundial del Càncer Colorectal • 31 de maig, Dia Mundial sense Tabac Taller "Vives per deixar de fumar", a càrrec del Sr. Jordi Bernabau psicòleg i educador del departament de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, i la Sra. Carme Cortés, psicòloga i cap de psicooncologia d'Oncovallès.	Vine, gaudeix de les festes d'Oncovallès! • Missa anual d'Oncovallès • Caminades populars • Desfilada de banyadors i roba de vestir (patrocinada per Anita Care, Ortopèdia del Vallès i Barbany) • Festa literària IX Concurs Pepi Pagès (patrocinada per Pruna i Fils i Estabell Energia) • El Taller d'Expressió Emocional, grup de teatre Mandala ens farà gaudir d'una meravellosa obra. • Sortida sorpresa: • Festa nadalenca: Taller d'Expressió Emocional, grup de teatre Mandala, representarà una obra que ens farà sentir el caliu del Nadal.
Tallers terapèutics • Taller de lletres • Taller d'expressió emocional • Taller d'art i amistat • Taller "Treballem la llars" NOU • Taller solidari • Taller de visió i reflexió • Taller informatiu de reiki NOU • Taller bàsic de gemmes NOU • Taller de patchwork "Còci del cor"	Activitats de la diada a la Pineda: Vine! Posat el Racet rosa i recull el teu regal a la perfumeria Manonauad. 18-10-14 Club Natació Granollers, Consorci per a la Normalització Lingüística i tallers infantils. 19-10-14 Diada Castellera amb Castellers de Sabadell, Segals d'Osona i Xics de Granollers. Sera d'Oncovallès, 22 i 23 d'octubre, Apartat-El Taller "Sexualitat en el càncer de mama", els dies 22 i 23 d'octubre a càrrec de la Dra. Estrella Cladellas, medicina familiar i mastòloga i Sra. Carme Cortés, responsable de psicooncologia d'Oncovallès. Acció solidària Porta't el teu material de reciclatge que ja no fas servir i ven-lo a canvi de productes de primera necessitat a canvi de 1€ per persona.	Encants d'Oncovallès Posa en marxa un taller de reciclatge, uns encants en un espai fix on trobar tota mena d'articles a canvi d'un petit donatiu. Vine i ajuda'ns! l'experiència dels grans per formar el voluntariat jove. Porta tot allò que ja no necessites i que no pugui anar-se'n. Truca'ns 93 870 01 67 FES-TE SOCI SENSE TU NO PODEM

En col·laboració amb la Fundació Universitària Martí l'Humà.

Conferència Creixent Importància del Consell Genètic el dia 14 de gener, a les 18,30h. al Teatre el Patronat del Passeig de la Garriga núm. 42

A càrrec del **Dr. Miquel Hernández Bronchud**, Membre del Servei d'Oncologia de l'Hospital General de Granollers, i President del Comitè Tècnic i Sanitari de la Fundació Oncovallès.

MISSA ONCOVALLÈS

26 de Gener, a les 12h.
a la Parròquia Sant Esteve de Granollers

Truca'ns al 93 870 01 67

FES-TE SOCI D'ONCOVALLÈS!

SENSE TU NO PODEM

Agenda

Apunts Literaris

Convocatòria del IX Premi de Poesia Pepi Pagès 2014

El Premi Pepi Pagès, té, des de la VIII edició de l'any 2013, un sol lema: "Conviure amb la malaltia"; en aquest cas el càncer.

Pel que fa a poesia, els treballs poden tenir una extensió de fins a 60 versos. El de narrativa, entre 4 i 6 relats.

Els poemes i relats han de ser inèdits, escrits en llengua catalana, lletra Times Roman mida 12, amb 1,5 espais, per a ambdues modalitats.

El jurat està format per Sara Muñoz, Ramon Mora, Esteve Plantada, Santi Montagud i Montserrat Ponsa. Ells decidiran entre les mi-

llors obres i atorgaran dos premis: el primer, de 800 euros; el segon tindrà una dotació de 300 euros.

De forma biennal, s'editarà un llibre amb les obres guanyadores, i també una selecció de les que, a decisió del jurat, pel seu contingut cultural, social i humà, siguin portadores de missatge.

No s'admeten fotografies ni dibuixos per il·lustrar-les. Considerem que la poesia o la narrativa ho omplen tot.

El termini d'entrega de les obres acabarà el 30 de abril de 2014.

El veredict s'emetrà a la Festa Literària que la Fundació Oncovallès celebrarà el mes de juny de 2014.

Granollers, desembre de 2013

20 de març, a les 19:30h
a la Llibreria La Gralla (Granollers).

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE ONCOVALLÈS POÈTIC

Guanyadors del Premi Poesia Pepi Pagès 2012 - 2013.

Presentació del llibre

VICENÇ GUAL. 7 MESOS A PAL·LIATIUS. HISTÒRIA D'UNA VIDA.



Rebaixes

Donatius encara més baixos

0,50 €

1 €

2 €

3 €

C/ València, 33 - Granollers

Horari: Matins, de dimarts a dissabte de 10h a 13.30h
Tardes, de dilluns a divendres de 16.30h a 20h

V JORNADAS DEL DOLOR. Organiza CLÍNICA DEL DOLOR HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO DE GRANOLLERS.

(Con la colaboración de ONCOVALLÈS)

Viernes 6, junio, 2014 (fecha a confirmar).

Tema central: DOLOR ONCOLÓGICO. Mesas y Ponencias previstas:

- Manejo de los opioides en Dolor Oncológico.
- Dolor Irruptivo Oncológico. Recomendaciones de Consenso.
- Procedimientos invasivos en Dolor Oncológico.
- Dolor Oncológico en EEUU, su tratamiento.
- La labor de ONCOVALLÈS en la comarca.
- Estado actual de los Cuidados Paliativos en Catalunya.

DIRIGIDA A:

- Terapeutas del dolor,
- Oncólogos,
- Paliativistas,
- Médicos de atención primaria.

CONGRÉS CÀNCER DE MAMA

L'Hospital General de Granollers (HGG) organitza els dies 11, 12 i 13 de juny de 2014 el XIII Congrés Català de Sinologia i Patologia Mamària que inclou el XXI Curs Intensiu de Sinologia i Patologia Mamària, la XXVIII Reunió de Sinologia dels Hospitals Comarcals i la XVI Reunió d'Infermeria en Sinologia i Patologia Mamària.

En aquestes tres dies durant els quals es reuniran professionals de tota Catalunya que atenen la patologia mamària, es tractaran temes diversos i participaran experts en la matèria amb l'objectiu comú d'aportar els últims avenços. Conjuntament es faran accions divulgatives per compartir la informació amb la nostra població.

Aquesta trobada que se celebra anualment en un dels hospitals del nostre territori, ja es va organitzar a l'HGG l'any 1997.

Fa anys que a l'HGG existeix una especial sensibilització per aquesta patologia tant freqüent, des de 1994 existeix un Comitè de Patologia Mamària on es discuteixen i consensuen tots els casos atesos a l'hospital o a la resta de la comarca si s'escau. Posteriorment, l'any 1999, es va crear la Unitat Funcional de Patologia Mamària, una de les primeres acreditades per la "Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria", de caire multidisciplinari, formada per professionals de les diferents especialitats que actuen en aquesta patologia per atendre de forma individualitzada cada pacient. L'any 2002 es va implantar el Programa de Diagnòstic Precoç de Càncer de Mama al Vallès Oriental, on després de 10 anys s'ha treballat amb prop de 68000 dones dels tres hospitals de la comarca, amb una taxa de participació de les més elevades de Catalunya.

L'incidència de més de 200 casos nous anuals de càncer de mama a la comarca del Vallès Oriental comporta que aquesta patologia tingui un lloc destacat a la nostra sanitat i a la nostra societat. L'esforç que es realitza des de les institucions sanitàries, institucions governamentals, mitjans de comunicació, associacions i fundacions contra el càncer, voluntaris i població en general, fa que l'atenció sigui del mateix nivell que la dels centres més punters.

Unitat Patologia Mamària
Hospital General de Granollers

Reflexions

EL REENGANXAMENT O LA RECAIGUDA

Fa dos anys aquesta mateixa revista publicava un escrit meu on trobava un paral·lelisme entre el càncer i la mili.

L'havia redactat en un temps que reeixia del meu procés. Uns mesos després, en una visita periòdica, em varen diagnosticar metàstasi hepàtica. Va ser un cop dur, més que la primera vegada, quan vaig entrar en aquest "club".

Jo que pensava que ja havia guanyat una guerra (tornem a la mili), i només havia vençut en una batalla. Així mateix m'ho va dir l'oncòloga. Passat aquest temps, sortosament superada una altra batalla, he tornat a trobar similitud entre el càncer i la mili. És el que se'n diu el "reenganxament".

La mateixa evolució de la malaltia. Diferent tractament, diferents reaccions, altres conseqüències físiques, però el mateix èxit. Quina sort!

Vols que aquesta vegada sigui la definitiva, que no torni a haver-hi una recaiguda, que no hagi de passar un altre període en el "cuartel"

Però ho veus i ho vius diferent, almenys a l'hora d'encarar la nova vida. Ara hi ha més por, més dubtes. Tornarà?

El que sí que torna és tot el que ja vas viure i passar. Recordes qui t'acompanyava, on tenies el suport, on trobaves el consol... A més dels mateixos que hi havia, s'ha ampliat el cercle. Has conegut gent afectada i fas un feeling de col·legues. Encara que amb històries molt semblants cadascú té diferents vivències, i tots ens ajudem, encara que només sigui parlant.



Ramon Mora

És ben cert que tots valorem cada vegada més qui i què ens envolta. Aquest què es el que vivim cada dia, el que gaudim en cada moment. És el nostre present.

De qui, tenim tot l'any vinent per parlar-ne. Aquests que ens envolten també necessiten que els cuidem.

Que aquest any que comencem ens doni molta felicitat i sobretot SALUT!



Care
CUP A - F



Anita care –
prótesis mamarias, corsetería y moda de
baño para mujeres operadas de mama

Por favor, envíeme información gratuita a:

Nombre / Apellidos

Calle

C.P. Población

Teléfono

E-mail



ANITA Spain S.L. · Ronda Maiols 1 · Local 233 B · 08192 Sant Quirze del Vallés (Barcelona)
Teléfono: 937464427 · Fax: 937104292 · E-mail: anita.sp@anita.net

www.anita.com



EL PLAER DE CONDUIR AL TEU ABAST

PRUNA MOTOR Concessionari Oficial BMW a Granollers i Mataró

Amplies instal·lacions on poder descobrir i provar, tota la gamma BMW.

Vehicles nous, semi nous i d'ocasió, motos i un magatzem de recanvis i accessoris propi. A més de tallers oficials que ofereixen els serveis de mecànica, electricitat, carrosseria i pintura, equipats amb les últimes novetats tecnològiques i amb un equip tècnic molt qualificat.

PRUNA MOTOR, pertany al Grup GASP, amb més de 70 anys d'experiència al món de l'automoció, és un símbol de satisfacció per als seus clients més exigents.

PRUNA MOTOR el teu Concessionari Oficial BMW a Granollers i Mataró

Pruna Motor

Ctra. C-17 Km. 19,060
08403 Granollers
Tel. 93 861 89 23

Vía Sergia 2
08302 Mataró
Tel. 93 741 48 48

www.pruna.bmw.es