

Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Butlletí núm.17 - 2014



EL COR **D'ONCOVALLÈS** BATEGA
AMB **VOSALTRES**

Sumari



Salutacions

Director general
Mútua de Granollers
Pàg. 3



En primera persona

En record del Dr. Queralt
Pàg. 18



Ciència

La informació al dia
Pàg. 4



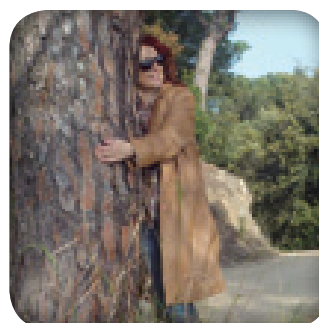
A l'entorn d'Oncovallès

Junts ho aconseguim
Pàg. 20



Salut i Prevenció

El què hauriem de saber
Pàg. 10



Reflexions

El reenganxament
Pàg. 34

Fundació ONCOVALLÈS

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

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, Maria Sanchez i Ramon Mora
Col·laboradors: Dr. Ricard Blanch, XIII Congrés Català de Sinologia i Patologia Mamària, Sra. Carmen Cortes, L'equip Pades Mollet, Dr. Miquel Bronchud, Sra. Dolors Requena
Assessorament lingüístic: CNL del Vallès Oriental
Disseny i Maquetació: CiC Comunicació
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

Tots som conscients que en èpoques com l'actual, de dificultats per tot i en tot, entitats com La Mútua són les que donen el do de pit a la nostra societat i en l'àmbit del teixit associatiu català en aquest cas. Mútua de Granollers va néixer el 1866 perquè unes dones de Granollers van crear una associació d'ajuda mútua entre elles i els seus fills, per tenir suport en cas de donar a llum, per la malaltia i per si els seus fills quedaven orfes.

L'esperit de la Mútua, després de quasi 150 anys, consisteix a donar cobertura asseguradora i sanitària en una entitat sense afany de lucre, essent fidel als principis de la seva fundació i, el més important, té molt present que els seus socis són els veritables propietaris de la institució.

Aquest esperit, que també ho és de la nostra ciutat, ha fet sorgir una entitat com Oncovallès. A més a més, podem dir amb orgull que les persones que hi ha al capdavant, en Pere Cladellas i la Carme Grau, havien treballat a La Mútua durant uns quants anys. Per tant, la coneixen bé i saben que el nostre esperit també és el seu, el del servei a les persones.

Quan parlem d'Oncovallès, però, parlem de SERVEI en majúscules, sobretot pel fet concret d'ajudar les persones que han patit o pateixen dificultats, donada la plaga que és el càncer. Tots hem patit al nostre cercle laboral, d'amistats o de la família, algú amb la malaltia i algú que ens ha deixat per culpa seva. Els serveis que ofereix Oncovallès, les campanyes de formació i de prevenció, les passarel·les de moda per a dones, els tallers, les festes literàries com el Premi de Poesia que porta el nom de la seva fundadora, la Pepi Pagès, que havia estat també treballadora de La Mútua, els convenis amb ajuntaments, empreses i entitats... fan d'aquesta institució un referent al Vallès.

Nosaltres hi col·laborem, com no podria ser d'una altra manera, en tot allò que podem i sabem. Donada la seva funció, que se'ns planteja com a imprescindible i encomiable, des d'aquestes línies encoratgem tothom a seguir-los i donar-los aixopluc. D'una manera o altra, tots hem de ser una mica part d'Oncovallès!

Moltes gràcies per tots aquests anys
de bona feina!

Ricard Blanch i Mas
Director general
Mútua de Granollers



Ciència

XIII Congrés Català de Sinologia i Patologia Mamària. Granollers

Els dies 11 i 12 de juny es va celebrar, a Granollers, el XIII Congrés Català de Sinologia i Patologia Mamària amb un extens Programa seguit per professionals molt joves en sa majoria, interessants en com fer front a aquesta lacra que, en aquest S- XXI segueix fent estralls: el càncer.

La primera Jornada, tenint com a Bases de la Sinologia, "La glàndula mamària, la seva Anatomia, Histologia funcional i anatomopatologia, Fisiologia", temes que, moderats pel professor Eduard Escrich, de la Universitat Autònoma de Barcelona i del Grup Multidisciplinari per a l'estudi del càncer de mama, van ser exposats pel Dr. Lluís Solernou, cap de servei de Cirurgia General i de l'Aparell Digestiu de la Fundació Althaia de Manresa, la Dra. Irmgard Costa, adjunta del Servei d'Anatomia Patològica de la Corporació Sanitària Parc Taulí de Sabadell i el professor Ramon Segura, Catedràtic Emèrit de Fisiologia de la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona.

El segon bloc dedicat a la "Fisiopatologia del càncer de mama" moderat també pel professor Eduard Escrich. La Dra. Raquel Moral professora de Fisiologia Mèdica de la Universitat de Barcelona va parlar dels "Factors genètics". El Dr. Rafael Fàbregas consultor en Ginecologia Oncològica i Mastologia, del departament d'Obstetrícia, Ginecològica i Reproducció de l'Institut Universitari Dexeus sobre els "Factors Endocrins". La Dra. Montserrat Solanas, coordinadora de la Unitat de Fisiologia Mèdica de la Universitat Autònoma de Barcelona sobre els "Factors ambientals".

Tercer Bloc "Patologia de Mama benigne", moderat per la Dra. Sara Vizcaya, radiòloga de l'Hospital Universitat Germans Trias i Pujol de Badalona. Va parlar de "Radiologia", el Dr. Antoni Collado adjunt al Servei de Diagnòstic per la Imatge de la Fundació Sanitària de Mollet del Vallès. El Dr. Daniel Villán adjunt del Servei d'Anatomia Patològica de la Fundació Privada Hospital Asil de Granollers "d'Anatomia Patològica". La Dra. Cristina Serra, coordinadora ASSIR de Granollers va exposar la "Conducta a seguir".

Un quart Bloc va discutir sobre "Patologia Mamària de risc", Moderat pel Dr. Josep M. Abad, cap de la Unitat de Patologia Mamària de l'Hospital d'Igualada, Consoci Sanitari de l'Anoia. El Dr. Antoni Gallardo, adjunt del Servei de Cirurgia i Especialitats de l'Hospital Sant Bernabé de Berga, de les "Lesions mamàries de risc". El Dr. Josep M. Guben, coordinador de la Unitat de Patologia Mamària de l'Hospital de Mataró. Consorci Sanitari del Maresme sobre "Carcinoma Ductal in situ" i el Dr. Miquel Bronchud,

adjunt del Servei d'Oncologia de la Fundació privada Hospital Asil de Granollers, sobre "Seguiment i maneig en pacients de risc no portadores de mutacions". La Dra. Teresa Ramon y Cajal adjunta del Servei d'Oncologia de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona, sobre "el Consell genètic, seguiment i maneig en pacients portadores de mutacions". Interessant la discussió que es va suscitar.

El segon dia va començar amb el Dr. Antonio Mariscal, coordinador de la UPM de l'Hospital Germans Trias i Pujol va raonar respecte "Circuit de diagnòstic ràpid en Patologia Mamària. Estat actual".

Va seguir el tema: "Patologia Mamària Maligne: Diagnòstic i Estratègia", moderador Dr. Josep Verge, cap de Departament de Cirurgia General de l'Hospital Residència Sant Camil, Consorci Sanitari del Garraf. Hi van participar el Dr. Javier del Riego, adjunt del Centre de Diagnòstic UDIAT del Parc Taulí, va puntualitzar sobre la "Radiologia del càncer de mama".

El Dr. Jordi Navinés adjunt del Servei de Cirurgia General de l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona, va aclarir "l'Estadiatge preoperatori del càncer de mama" i el Dr. Daniel Villán adjunt del Servei d'Anatomia Patològica de l'Hospital Asil de Granollers sobre "Histopatologia del càncer de mama".

El segon Bloc sobre el "Tractament del càncer de Mama", moderat pel Dr. Ernest Just, coordinador de la Unitat de Patologia Mamària de l'Hospital Comarcal Alt Penedès.

"Cirurgia del càncer de mama" a càrrec del Dr. Josep M. Laín cap del Servei de Ginecologia i Obstetrícia de la Unitat de Mama de l'Hospital de Terrassa. "Cirurgia Oncoplàstica" amb el Dr. Miquel González del Servei de Cirurgia Plàstica i Reconstructora de la Fundació Hospital Asil de Granollers.

"Quimioteràpia" amb la Dra. Laura Jolis, adjunta del Servei d'Oncologia de l'Hospital Asil de Granollers. "Hormonoteràpia" amb el Dr. Santiago Escrivá, adjunt del Servei d'Oncologia de l'Hospital Asil de Granollers. "Radioteràpia" amb el Dr. Joan Carles Julià, cap Clínic d'Oncologia Radioteràpia de l'Hospital Plató.

El tercer Bloc, "d'Atenció Integral," moderat pel Dr. Gonzalo Iriando, adjunt del Servei de Cirurgia de l'Hospital de Sant Celo-ni va tractar "Bloquejos perifèrics en càncer de mama" a càrrec de la Dra. Antònia Pérez adjunta del Servei d'Anestesiologia del l'Hospital de Granollers. La Sra. Carme Cortés, Psicooncòloga de l'Hospital de Granollers va puntualitzar respecte els "Aspectes emocionals de la pacient diagnosticada de càncer de mama".

La Dra. Marina Pou adjunta del Servei de Rehabilitació de l'Hospital de Granollers va il·lustrar sobre "Limfedema i Rehabilitació". El Dr. Miquel Nogué cap del Servei d'Oncologia de l'Hospital de Granollers es va referir a "Alta Oncològica", darrera Ponència, d'unes Jornades molt enriquidores, que van provocar profundes discussions.

Durant el congrés, Oncovallès també va col·laborar amb una taula informativa per donar a conèixer als professionals la tasca que realitza la Fundació a nivell comarcal.

El divendres 13 de juny, es va celebrar la XV Reunió d'Infermeria en Sinologia i Patologia Mamària. Molt exitosa tant pel contingut, com per la manera de tractar les diferents Ponències.



La Conferència inaugural sobre "Cribatge del càncer de mama" va ser a càrrec de la Dra. Montserrat Rué, professora de Bioestadística de la Facultat de Medicina de la Universitat de Lleida. Va seguir la Taula "Passat present i futur de la sinologia," moderada per Eugènia Cánovas, infermera gestora de Casos de la Unitat de Patologia de Mama de l'Hospital de Granollers. Va fer les seves exposicions la Psicooncòloga de l'Hospital de Granollers Carme Cortés, que de forma brillant va parlar de "Canvis en el perfil de la usuària: implicacions en la nostra feina." Les tècniques especialistes del Servei de Diagnòstic per la Imatge de l'Hospital de Granollers, Gloria Pérez i Mari-sol Martínez, van abordar "D'on venim, on estem i cap a

on anem en radiodiagnòstic: rol del tècnic". Rocío Villalba infermera del Servei d'Oncohematologia de l'Hospital de Granollers va dedicar seva mirada a "Noves tècniques d'administració i avenços en el tractament del càncer de mama". Josefina Doménech, infermera Gestora de Casos de la Unitat de Patologia de Mama de l'Hospital de Terrassa, va urgir en "El cribatge de risc de càncer de mama familiar: una necessitat".

Una segona Taula moderada per Montserrat Bayego, infermera i vocal del Col·legi Oficial d'Infermeria i responsable de la Comissió de Teràpies Naturals i Complementàries, va centrar-se en "Oncologia integrativa: el paradigma del futur?"

Va participar el Dr. Vidal Jove, cirurgià oncològic de l'Hospital Mútua de Terrassa. Institut Khuab, que va posar sobre la taula "La importància d'integrar les diferents opcions terapèutiques."

L'infermer Jaume Güell, coordinador assistencial de l'Hospital de Dia Oncohematològic i Atenció Domiciliària de l'Hospital Clínic de Barcelona va insistir en "La Integració de les teràpies no convencionals en l'àmbit hospitalari: utopia i realitat". El Dr. Josep Allué, farmacèutic, professor titular de la Universitat Autònoma de Barcelona. Facultat de Biociències, va posar èmfasi en "Medicina complementària i alternativa en Sinologia: evidències i compatibilitat". Per complementar els professionals, va parlar, una usuària, per ratificar "Què cerquen els pacients amb la medicina complementària?"

La Conferència magistral, per la cloenda de l'encontre, molt especial, la va dictar el Dr Xavier Andreu, adjunt del servei d'Anatomia Patològica. Consorci Parc Taulí. Va parlar de "Patologia de la Mama. Aproximació oncològica/molecular."

Montserrat Ponsa



VI CONGRESO NACIONAL DE PSICOONCOLOGÍA



El càncer de mama és un dels principals problemes de salut pública, atesa l'alta incidència de la malaltia, i la detecció precoç és fonamental per a poder tractar-la de manera eficaç.

La realització periòdica de mamografies ha contribuït de manera significativa a aquest objectiu. Així els programes de cribratge i la millora dels instruments de diagnòstic han permès detectar el càncer de mama en les fases inicials de la malaltia.

Tot i així, aquestes proves presenten limitacions, com ara els falsos positius i la necessitat de proves complementàries quan els resultats de les mamografies rutinàries no són clars.

Les mesures de diagnòstic precoç normalment s'avaluen en termes de costos i beneficis. El principal benefici és el descens en el nombre de morts degudes al càncer de mama.

Els costos són avaluats habitualment en termes econòmics, però un tipus de cost menys investigat és el cost psicològic, entenent-lo en termes de distès (malestar emocional) associat a aquest tipus de proves o al seguiment, quan es tracta de persones sanes.

D'acord amb el model d'emoció cognició de Marteau (1994) podria afirmar-me que l'aplicació de segones proves a les dones de la població en general constitueix una situació paradigmàtica de generació d'incertesa i conseqüentment d'ansietat anticipatòria. De fet, com es dedueix d'aquest model, la incertesa sobre els resultats d'una prova es pot associar a un grau més alt d'ansietat i preocupació sobre la salut que rebre un resultat clarament positiu o negatiu.

Les dones que s'han de sotmetre a proves complementàries estan en una situació d'incertesa i és probable que experimentin nivells significatius d'afectació psicològica. Així, la necessitat de seguiment d'una lesió mamària pot generar en la dona una situació de "fals positiu" (la dona pot experimentar temporalment la idea de patir càncer). El nombre de dones que s'han de sotmetre a aquest tipus de proves és significatiu.

Hem volgut explorar en el nostre entorn l' impacte psicològic que provoquen aquestes proves diagnòstiques.

Tot i les limitacions de l'estudi, es posa de manifest que aquestes circumstàncies poden arribar a produir un malestar significatiu. També s'ha vist que la informació ha d'arribar a les dones per tal de fer educació sanitària, i s'ha posat de manifest la importància de la reducció dels temps d'espera.

Aquest pòster ha estat presentat al VI Congrés Nacional de Psicooncologia, que es va celebrar a Màlaga el mes de març de 2014.



Carmen Cortés
Psicooncòloga

ESTUDIO EXPLORATORIO DEL IMPACTO PSICOLÓGICO QUE PROVOCA EN LA MUJER LA REALIZACIÓN DE PRUEBAS COMPLEMENTARIAS A LA MAMOGRAFÍA CUANDO EXISTE SOSPECHA DE MALIGNIDAD

Carmen Cortés (1), Tomás Blasco (2), Mercior Sentís (3)

1. Servicio de Psicooncología, Fundación Oncovallès-Fundación Hospital Asilo de Granollers, Barcelona

2. Unidad de Psicología Básica, Universidad Autónoma de Barcelona

3. Área de Radiología, Hospital Mútua de UDIAT Sabadell-Granollers



INTRODUCCIÓN

Las mujeres que deben someterse a pruebas complementarias a la mamografía están en situación de incertidumbre y es probable que experimenten niveles elevados de afectación psicológica. La necesidad de realizar estas pruebas genera en la mujer una situación de "falso positivo", de manera que pueden experimentar temporalmente la idea de padecer cáncer.

OBJETIVO

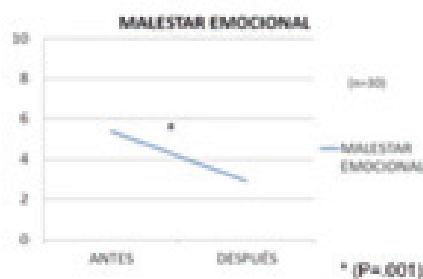
Valorar el impacto psicológico que provoca en las mujeres la realización para realizar pruebas complementarias tras una mamografía a partir de una imagen radiológica sospechosa (BIRADS 3/4).

MÉTODO

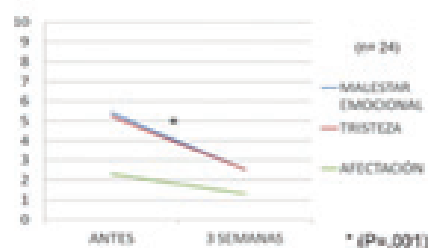
Entre julio de 2011 y septiembre de 2012 treinta mujeres que acudían a realizar una prueba adicional o complementaria a la mamografía fueron evaluadas de forma individualizada. Mediante escalas numéricas 0-10 se evaluó el malestar emocional (antes de la prueba, inmediatamente después de la misma y al cabo de tres semanas). En 24 de esas mujeres se evaluó también la tristeza y el grado de afectación de las actividades cotidianas antes de la prueba y al cabo de tres semanas. El resultado de la prueba complementaria fue negativo para 29 de los 30 casos. Una vez realizada la prueba complementaria se informaba a las mujeres del resultado de la misma.

RESULTADOS

El malestar emocional disminuyó significativamente después de la prueba y se mantuvo a las tres semanas. La tristeza disminuyó significativamente a las tres semanas, y se observó también una ligera disminución de la afectación, sin llegar a ser significativa.



(Prueba estadística: "t" para muestras relacionadas)



DISCUSIÓN

Antes de la prueba existe un malestar moderado que se reduce drásticamente inmediatamente después de la prueba, a pesar de que 11 pacientes dan una valoración igual o superior a 5. Estos niveles se mantienen al cabo de tres semanas (si bien 4 pacientes siguen dando una valoración igual o superior a 5). La tristeza se reduce a las tres semanas, pero 5 pacientes siguen dando una valoración igual o superior a 5. Finalmente, la afectación en la vida cotidiana antes de la prueba no parece importante en la mayoría de casos (sólo 8 pacientes dan una valoración superior a 4), reduciéndose esta afectación a las tres semanas (sólo tres casos dan valoración superior a 4). Estos resultados concuerdan con los aportados por la literatura (Espasa, 2009; Salt, Richman y Weber, 2010).

IMPLICACIONES CLÍNICAS

La reducción del tiempo de espera entre la realización y el resultado de la prueba limita el malestar psicológico en el tiempo. De cara a reducir el malestar ante la realización, es necesario que se informe a las mujeres de la posibilidad de tener un falso positivo en la mamografía y de que sea necesario hacer nuevas pruebas. En aquellos casos en los que persista un malestar psicológico de nivel moderado-alto cabe plantearse la posibilidad de realizar una valoración clínica para detectar posibles problemas de adaptación.

IMPLICACIONES PARA LA INVESTIGACIÓN

Se requieren estudios más amplios que valoren si existe un perfil de mujeres para las que la ansiedad provocada por la realización o seguimiento de lesiones indeterminadas pudiera ser muy molesto o distorsionante, y en su caso qué medidas se podrían implementar.

REFERENCIAS

Espasa, R. (2009) Impacto psicológico de un falso positivo en la mamografía en un grupo de mujeres participantes en un programa de criba poblacional en cáncer de mama. Tesis doctoral no publicada. Universitat Autònoma de Barcelona.

Salt, E., Richman, A.R. y Weber, N.T. (2010) Meta-analysis of the effect of false-positive mammograms on general and specific psychosocial outcomes. *J Psycho-Oncology*, 15, 1029-1038.

LA INFORMACIÓ COM A EINA DE TREBALL



L'equip Pades Mollet vàrem començar la nostra activitat assistencial a l'octubre de 1990.

Els professionals que el formem som: 1 metge, 4 infermeres i 1 treballadora social.

Les poblacions d'actuació nostra són: Palau-solità i Plegamans, Parets, Santa Perpètua de Mogoda, la Llagosta, Mollet del Vallès, Sant Fost de Campsentelles, Martorelles i Santa Maria de Martorelles.

Què és informació?

És un conjunt organitzat de dades processades que constitueixen un missatge que canvia l'estat del coneixement del subjecte que rep aquest missatge. Les dades sensorials, una vegada percebudes i processades, constitueixen una informació que canvia l'estat del coneixement. Això permet a les persones un nou coneixement i prendre decisions d'acord amb aquest coneixement.

Durant tots aquests anys per a nosaltres ha estat i és important la gestió de la informació de la malaltia, tant per part del malalt com de la família, per poder anar prenent decisions al llarg del temps que compartirem, a vegades molt curt, altres vegades més llarg.

Respectuosos en tot moment amb el desig del malalt i la família de tenir o no tenir informació, sovint ens trobem, en la primera trucada, amb la frase: "Ell/ella no sap res i no volem que li ho diguin."

En altres casos el pacient té tota la informació, però quan

et torna a explicar la seva trajectòria des de l'inici dels primers símptomes fins al moment de la nostra intervenció, sembla com si hi hagués una negació, una "nova expectativa".

La conspiració del silenci també és present en ocasions: el pacient sap què li passa, la família ho sap, però entre ells no hi ha comunicació. És massa dolorós per a tots abordar-ho. Hi ha vegades que el pacient no vol tenir informació, i és la família qui la té. Per això el familiar disposa de més informació que el pacient i és el que sol comunicar-se amb el pacient i l'equip sanitari o social. Això fa que en ocasions les decisions no siguin compartides amb el pacient.

I què fem nosaltres?

Escotar, escoltar, escoltar...; fer preguntes obertes per esbrinar si el pacient vol saber; buscar espais físics en què pugui parlar; no mentir; ajudar que expressi sentiments (de ràbia, impotència, negació, acceptació...) sempre respectant el seu desig. Orientar, aclarir dubtes, donar recursos dins i fora del domicili, si cal derivant a altres professionals, com ara un psicooncòleg...

L'objectiu de participar del procés d'informar és establir una relació de confiança i una relació terapèutica per millorar l'atenció.

Amb cada pacient o família s'aprèn. Cada un és únic, i aquesta riquesa de coneixements ens ajuda a nosaltres a poder abordar la informació en altres i millorar dia a dia.

Equip de Pades Mollet

Aula de coneixements

TERÀPIES COMPLEMENTÀRIES A LA QUIMIOTERÀPIA

Oncovallès va presentar, a l'Hospital de Granollers, una llarga gamma de teràpies complementàries per ajudar a disminuir els efectes de la quimioteràpia.

Fa anys que el nostre amic mentor Dr. Carles Vallbona parlava de la necessitat d'introduir-les en la planificació dels tractaments de càncer. Estava demostrat que pal·liaven molts efectes secundaris. Deia que seria òptim que aquestes teràpies es programessin per a ser aplicades en l'Hospital mateix, un cop els malalts haguessin rebut la quimioteràpia. El fet d'haver de sortir del centre és una complicació, ja que sovint són malalts amb dificultats de moviment. Queda palès que arriben a casa més relaxats gràcies a la bona actuació dels especialistes en reiki, cristal·loteràpia, Yuen, musicoteràpia, psicodansa o be altres.

L'Àngela i la Isabel van explicar el poder del reiki, una tècnica de relaxació profunda de la musculatura, excel·lent quan s'ha de suportar molt estrès. És una energia vital dirigida amb la imposició de mans. Actua sobre el camp magnètic, harmonitza, produeix calma, desbloqueja txakres, enforteix el sistema immunològic i ajuda a superar efectes secundaris. La Isabel fa, a més, cristal·loteràpia. Afectada de càncer, va decidir indagar per vèncer aquesta malaltia. Va descobrir que existeixen 289 minerals curatius que harmonitzen, utilitzats des de sempre. L'ametista, per treure energies negatives, afavoreix el son. Canaliculen, per forma i talla. El sílici es transforma. El quars no té poder intrínsec, però

sí el de la persona que l'utilitza; envia energia i vibra. Miquel Pont va parlar de la psicodansa, que va néixer arran de la investigació d'una metgessa, intrigada pel fet que els joves estaven molt contents quan arribaven de ballar. Veia alguna cosa més enllà: llum, espiritualitat, univers... La psicodansa comença amb la biodansa, però s'hi afegeix espiritualitat transcendent. Les sessions són col·lectives, ajuden a créixer, suposen sensacions, milloren la relació amb els altres. Aplicada a malalts de càncer, explicava, veus com es mouen emocionalment, fan les coses usuals de manera diferent. La base és la meditació, la neteja de la ment per viure des del sentit. La Raquel Font va explicar les virtuts del Yuen, un mètode que ensenya a ser intuïtiu, a descobrir quina és la nostra veritat per corregir causes, pensaments que ens amoinen, potser causes del passat. Cal trobar la causa del problema que ens preocupa per evitar-lo. Tenim gran capacitat física que no fem servir: la medul·la, el cervell... A través de la medul·la connectem amb el cos. Mateu Aragay va exposar les virtuts de la musicoteràpia, la música estimula, genera dopamina, és llenguatge i comunicació. Crea imatges, modela sons, influeix en les persones, sigui quina sigui la seva deficiència. Disminueix l'ansietat, l'estrès, la depressió. Utilitzada rere la quimioteràpia, evita molta medicació.

Montserrat Ponsa Tarrés



ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 30 anys al seu servei)

PODOLOGIA

ADHERITS AL CAT SALUT

- Ortopèdia a mida
- Especialistes en mastectomia, prótesis, sostenidors i roba de bany
- Ajudes tècniques (lits, cadenes de rodes, ajudes de bany)

C/ Sant Ismaïl, 33 - 08401 GRANOLLERS

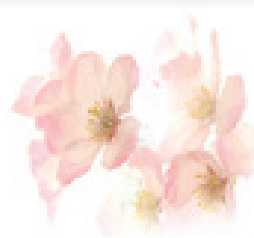
Tel. i Fax: 93 870 53 41

ortopediadelvalls.es

Horari de 9h a 13h i de 16h a 19h

Martes de 9h a 13h

Tarda de 16h a 19h



Esther de Vega

info@estherdevega.com

IMATGE PERSONAL APLICADA A LA ONCOLOGIA

Confecció i manteniment de perruques,
cita prèvia 670 270 827 Josep Umbert 38-40 Granollers

Salut i prevenció

Mesas informativas y Charlas de Oncovallès

Oncovallès, dentro de su principal objetivo de dar soporte y ayuda psicooncológica integral a los enfermos y a sus familiares, no cesa de organizar y participar en actividades dirigidas a este fin.

Dentro del Área de Salud y Prevención, donde se desarrolla una parte de esta actividad, se ha llevado a cabo una charla sobre el tratamiento de quimioterapia y dos mesas, una sobre el cáncer colorectal y otra de lucha contra el tabaquismo.

El pasado día 31 de marzo del 2014, se celebró el **Día Mundial del Cáncer Colorectal** y Oncovallès instaló una mesa informativa en la Plaza de Maluquer i Salvador de Granollers. Los voluntarios informaban de: Qué es el cáncer de colon y como detectarlo, tipos de tratamientos, alimentación y estilo de vida que ayude a su curación.



SERVEI A DOMICILI

C/ Sant Roc, 2 - Granollers - T 93 870 11 56 - www.disfruit.com

El día 13 de mayo, en la sede de Oncovallès la Sra. Dolors Requena, enfermera del Servicio de Oncología del Hospital de Granollers, nos puso al día sobre las nuevas técnicas de **Aplicación de los tratamientos de quimioterapia**. En otro artículo de esta revista se detalla el contenido de esta charla.

El 31 de mayo del 2014, se celebró **Día Mundial sin tabaco en toda la Comarca**. Oncovallès aprovechó para ubicar, en la Plaza Maluquer y Salvador de Granollers una mesa informativa, sobre el tabaquismo. Las personas interesadas podían hacerse una prueba llevada a cabo por un profesional para saber el grado de contaminación por tabaco, a las personas que tienen este hábito. Los jóvenes estuvieron interesados en qué consistía la prueba y, como valorar su situación personal. La información es siempre una herramienta que ayuda a saber qué forma o modos existen para poder deshacerse de una dependencia como el tabaco, donde acudir para recibir ayuda.

Se entregaba en mano documentación escrita, rigurosamente informada.

Todas las personas, individualmente, son capaces de velar por su salud.

Así lo demuestran los datos que os damos a continuación:

Fumadores pasivos:

La exposición al humo del tabaco en no fumadores baja un 90% después de la aplicación de la Ley 2011.

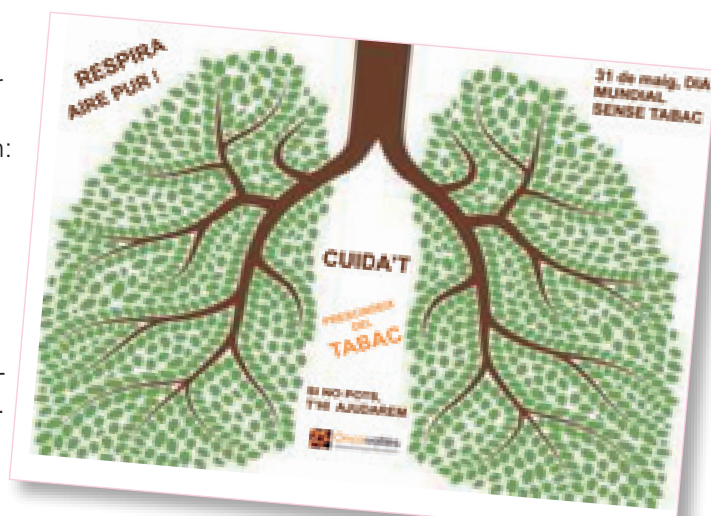
Tiempo de ocio:

La percepción de estar expuesto al humo durante el tiempo libre ha disminuido un 36,5% entre los no fumadores.

En casa:

Los datos indican que los fumadores que no pueden fumar en sitios públicos también han restringido el tabaco en el ámbito privado.

La crisis se refleja de manera paradójica en el tabaquismo: a pesar de que con el estrés o el nerviosismo debería aumentar el número de fumadores, la privación económica ha provocado una reducción del consumo del tabaco.



Esta tarea se llevó a cabo desde Oncovallès a través de voluntarios y contó con la colaboración del Hospital General de Granollers, el Servicio de Salud Pública de l'Ajuntament de Granollers y de l'Institut Català de la Salut.

El cambio está en nosotros mismos, en el modo en que deseamos tener una vida más saludable y sobre todo, para evitar enfermedades que en un futuro, pueden ser irreversibles.

Como siempre, en estos casos, toda información es valiosa y nos hace reflexionar en cómo afrontar las problemáticas referentes a la salud y a las dependencias y como cambiar hábitos inadecuados para nuestra salud.

La Fundació Martí l'Humà i Oncovallès opten per la medicina a l'abast

Més d'un centenar de persones van assistir a la 1a sessió de l'Aula de la Universitat a l'Abast de la FUMH de la Garriga, que en aquesta ocasió, de bracet amb Oncovallès, va presentar un ponent d'excepció: el Dr. Miquel Hernández-Bronchud, amb un tema candent: Consell genètic, genètica i prevenció del càncer.

Santi Cucurella, president de la FUMH, va presentar l'acte. Pere Cladellas, president d'Oncovallès, va presentar el ponent. La responsable d'Oncovallès a la Garriga, Matilde Arnau, va donar la benvinguda als assistents.

El Dr. Bronchud és un metge oncòleg de gran prestigi, científic, màster en biologia molecular, llicenciat primer i doctorat més tard per la Universitat d'Oxford. Tenim la sort de tenir-lo a prop, a l'Hospital de Granollers, des de fa 17 anys. La seva responsabilitat, en aquests moments, és coordinar el Programa de Consell Genètic contra el càncer de predisposició hereditària (tot i que, fins fa relativament poc, alguns ens asseguraven que no existia aquest risc hereditari). Una altra àrea seva d'interès és investigar i utilitzar les cèl·lules mare sanguínies, i el desenvolupament d'una hormona que incrementa la producció de glòbuls blancs, per a ser utilitzada per prevenir infeccions en malalts tractats amb quimioteràpia i amb radioteràpia i amb pacients amb sida. Des del seu descobriment, aquesta hormona o G-CSF s'ha fet servir arreu del món en més de 20 milions de persones.

Des que es va crear, fa 11 anys, el Dr. Bronchud presideix el Comitè Mèdic de la nostra Fundació Oncovallès.

La seva bonhomia amb els malalts és digna d'encomi. No conec ningú a qui hagi visitat i no li hagi fet avinent tota la gamma de possibilitats que l'esperen. Tots sabem que el càncer ja no és letal, si es descobreix a temps. Aquest és el seu repte: intentar que tothom es faci els controls sovintejats, per evitar ensurts.

De forma planera però amb profunditat ha resumit el tema, com és usual en ell, i ha deixat clara la situació d'aquest "botxí de malaltia" que fins fa poc matava sense pietat, i ara, amb la prevenció i els controls, ha deixat de fer estralls a la nostra societat. Els últims 20 anys, les morts per càncer de mama han minvat. Fa vint anys, només un 44% d'afectades el superava, mentre que actualment el superen el 80%, gràcies a la prevenció i descoberta de la malaltia en moments inicials, però també gràcies als tractaments nous i a la cirurgia.

Va ressaltar la necessitat de prevenció, en una societat cada dia més longeva, gràcies a la ciència. L'oxidació i la pèrdua de líquids en la gent gran fan que necessitin més hidratació i una dieta saludable. Va recomanar beure molta aigua, evitar tòxics com el tabac, fer una alimentació saludable i molta activitat física, no sedentària.

També va afirmar que el 90% dels càncers són adquirits, i només un 10% són de predisposició hereditària.

Va ser interessant la roda de preguntes, que el Dr. Bronchud va aclarir, per a treure pors. Oncovallès agraeix a la FUMH la possibilitat d'oferir aquests coneixements que poden educar i ajudar a recuperar la tranquil·litat a molts pacients.

Montserrat Ponsa



Todo lo que debemos saber sobre la quimioterapia

El pasado 13 de mayo de este año 2014, se llevó a cabo en la sede de la Fundación de Oncovallès una charla muy interesante sobre la **"Quimioterapia, tratamiento y efectos secundarios"**.

Cuando recibimos la información de que padecemos un cáncer, lo primero que nos viene a la mente es que algo nuevo y difícil que nos va a situar en un escenario desconocido de nuestra vida, en la pérdida de cabello, el cansancio, el mal estar general, etc.

Sabemos que existen tratamientos para combatirlo y en muchos casos erradicarlo.

A partir de ese momento, la quimioterapia puede pasar a ser parte de estos tratamientos y deberemos aprender a paliar los efectos secundarios que deriven de ello.

El miedo a lo desconocido, supone, para el paciente, un estrés que ha de saber reconducirse del mejor modo, cada uno con las estrategias personales y como no, con la ayuda de los profesionales, psicooncólogos, terapeutas, enfermeras y del personal que se encuentre cerca, precisamente para ello.

En Oncovallès la Sra Dolors Requena, enfermera del Departamento de Oncología del Hospital de Granollers y miembro del Comité Técnico Sanitario de Oncovallès, nos dio todo tipo de ayuda e información, sobre todo, de las nuevas formas en el uso de la quimioterapia, los avances y novedades. De cómo se aplica en cada caso.

Entre ellas destacamos algunos tipos más frecuentes

Intraperitoneal es la quimioterapia que va directamente a la cavidad peritoneal (el área que contiene órganos como los intestinos, el hígado y los ovarios).

Subcutánea. Utilizada mediante l'administración de nuevos fármacos.

Vía endovenosa: se administra por una vena y tiene diferentes accesos:

- Vía periférica: vena superficial.
- Vía central: se utilizan dos sistemas principalmente.
 - PES: portal endovenoso subcutáneo (Port-a-cath). Una opción de larga duración. Se suele colocar en el tórax, debajo de la piel i el catéter se inserta hasta la vena cava superior.
 - PICC: Es un tipos de catéter central de inserción periférica que se coloca en el medio del brazo por encima del flexo mediante ecografía y que llegue hasta la cava superior. Es un catéter que se puede mantener entre 6 meses y un año.

La charla estuvo muy amena y productiva. Toda información es muy valiosa en estos casos y los asistentes pudimos despejar dudas referentes a aspectos personales de este tipo de tratamientos.

Taller de lletres

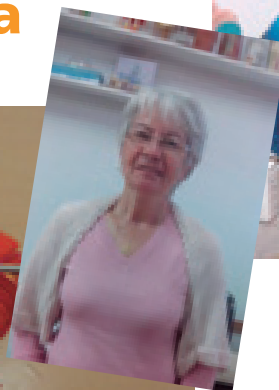
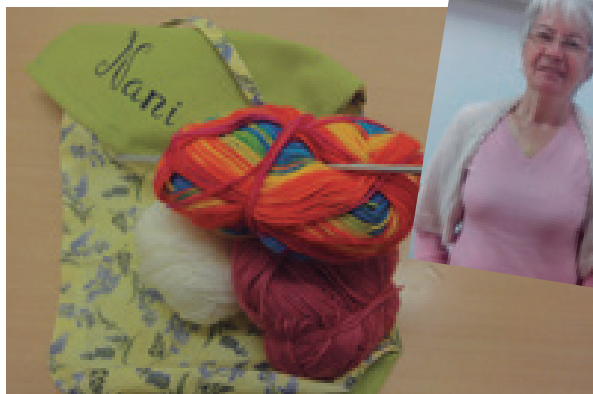


Tallers terapèutics

Taller de Fofuches



Taller de Llana



Dins els Tallers Terapèutics- la teràpia de grup:

- Sentir la companyia.
- Que ens escoltin.
- Compartir.
- Riure, i si cal, plorar.
- Però sempre acompanyat, mai sentir-se sol.

Taller de Llana i Taller de Fofuches

LLORET - SIERRA
DES DE 1941

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

Recuperadors de calor

Financiem 12 mesos sense interessos!

Estufes Ximeneies Barbacoes Mobiliari jardí

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

XURRERIA

La SORPRESA

Fabricant núm. 1778
C/. Maria Maspons, 4
Tel. 93 870 09 55
GRANOLLERS

Transport col·lectiu



La Fundació Oncovallès i SACOM signen un conveni de col·laboració per oferir a persones que han de fer sessions de radioteràpia a Barcelona ciutat, un servei de vehicle adaptat.

Un projecte sorgit de la necessitat i demanda dels pacients que han de rebre tractament i la Seguretat Social ja no cobreix el cost.

Oncovallès té com a missió principal afavorir la qualitat de vida tant dels malalts de càncer com els seus familiars i l'objectiu principal d'aquesta prova pilot és agrupar el pacients de la comarca provinents de l'Hospital General de Granollers que han de fer radioteràpia a l'Hospital Plató de Barcelona, que per un preu el més ajustat possible, se'ls pugui recollir a casa i amb un vehicle adaptat amb un conductor especialitzat els acompanyin a rebre el tractament i retornats després al domicili.

La il·lusió i empena per dur a terme aquest projecte han d'anar lligats a efectivitat i qualitat de servei. L'èxit d'aquesta prova pilot serà gràcies a la implicació del departament d'Oncologia de l'HGG i el servei de programació de la Plató sumant-hi la gestió d'Oncovallès i el servei de Sacom.

SACOM (Servei d'acompanyament al malalt), és una empresa formada per un equip de professionals especialistes en l'ajuda a la dependència que es van unir per donar un servei d'acompanyament a persones malaltes i/o dependents amb dificultats en desenvolupar les activitats de la vida diària.

Aquest projecte també promourà la conciliació familiar, ajudant amb economitjar aquests trasllats i la disponibilitat de familiars o cuidadors que han d'acompanyar l'usuari.

Està comprovat que els usuaris potencien les relacions afectives entre ells al llarg dels dies de tractament.

Es vol garantir una atenció global a totes les persones que ho sol·licitin, també als que provenguin de serveis socials.

L'estreta col·laboració amb els especialistes de l'HGG, oncòlegs i infermeres i els serveis socials de l'ajuntament de Granollers han estat una peça clau en la elaboració d'aquest protocol d'actuació.

Un cop en funcionament i valorada la demanda es podria oferir aquest servei als pacients dels altres dos hospitals de la comarca.

el dia de la teva Boda

...volem que gaudis amb la sensació
de llibertat i felicitat plena sense
complicacions.

Mas de Sant Lleí vibra en un entorn
natural, elegant, romàntic, on la seva
història i misticisme et regalaran
un dia que perdurará per sempre
en la teva memòria.



MAS DE
SANT LLEÍ

Ctra. Granollers a Masnou, km 10,5
08410 - Vilanova del Valles
T. 93 845 88 22 - F. 93 845 88 23
www.masdesantllei.com



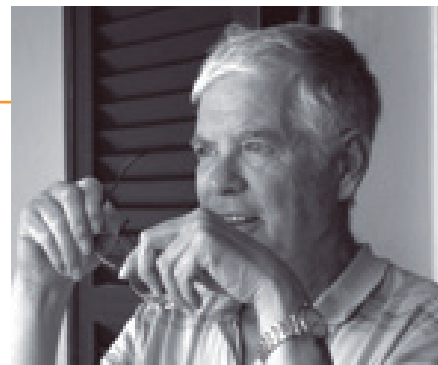
AMB EL SUPORT DE



BarcelonaTurisme

En primera persona

Recordem al Dr. Francesc Queralt en el tercer aniversari de la seva mort



A Menorca mirant el mar des del balcó.
Estiu 2009.

Sense títol

Dissabte 5 de juliol de 2008. A quarts de vuit del matí la mare truca a la porta de l'habitació i em diu: "Arnau, hem d'anar a l'Hospital". Tot i que aquesta frase s'ha repetit diverses vegades –massa, segurament– durant aquests darrers 3 anys, aquell dia va ser la novetat. Haver de córrer cap a l'hospital per tu, que mai et queixaves de res, tot i la teva mala salut de ferro, indicava que alguna cosa no anava bé. Gens bé.

Quan l'expressió del personal sanitari que et va atendre ja no pogué dissimular la seva preocupació, un alt directiu de la institució aparegué sobtadament al servei d'urgències –un dissabte a mig matí– per dir que farien tot el que estigués a les seves mans, i fins i tot el personal més allunyat de les tasques mèdiques preguntava com es trobava el doctor Queralt, la nostra percepció va refermar-se.

La confirmació, pare, vingué tant sols uns minuts més tard de la teva pròpia boca. Quan, en un gest molt difícil per part dels teus companys, se't va començar a donar algunes informacions tècniques, tu mateix vas dir-nos: "Tinc un càncer de pàncrees". Una malaltia dura. Duríssima. Brutal. I mortal.

Ben coneguda a can Queralt: l'àvia Maria, la teva mare, la patí ja fa una bona colla d'anys.



El Francesc amb la seva néta Marta el passat Nadal

Quina patacada! He provat de buscar una altra expressió, més literària, però no n'he trobat cap. És així de cru. En pocs minuts, caminant d'esma cap al pàrquing de

l'hospital a buscar coses (ja no recordo quines) al cotxe, vaig sentir una sensació absolutament desconeguda: m'havien buidat per dintre.

D'il·lusions. De ganes de viure. De tot... Tot i que pugui semblar un tòpic, aleshores com mai vaig entendre que hi havia un abans i un després. Només la gent que ha viscut situacions similars ho pot comprendre.

Els dies immediatament posteriors van ser extremadament durs. Tant per tu, com per nosaltres. Però també pels teus companys i, especialment, els que tu vas escollir perquè et tractessin. Com saps, t'han acompanyat de forma fidel durant tots aquests tres anys. No puc deixar de recordar la imatge d'un hospital que plorava i que literalment tremolava per la malaltia que afectava a un dels seus pilars principals: tu.

Sabies perfectament, des del primer moment, què podia passar. Què et podia passar. Coneixies perfectament la malaltia i havies estat en contacte amb ella en massa ocasions. No obstant això, vas deixar de fer de metge després de pràcticament 40 anys d'exercici i vas assumir, amb totes les conseqüències, el rol de pacient. I et vas sotmetre a llargues sessions de quimioteràpia i de radioteràpia –amb tots els seus efectes secundaris–. Vas assistir regularment a les visites a oncologia, esperant el torn de ser atès i compartint espai amb algunes de les persones que segurament tu haguessis pogut operar, cas d'estar en actiu.

La malaltia, que segons el teu pronòstic inicial havia de durar 3 mesos, s'ha allargat pràcticament 3 anys. Han estat 34 mesos molt i molt durs. Però alhora, molt plens i rics en experiències que, malauradament, potser no haguéssim pogut tenir si el càncer no hagués entrat a la vida de can Queralt. Ens hem pogut dir que ens estimàvem –i que ens estimem–, has pogut saber com estàvem –i estem– orgullosos de tu. Has pogut parlar de la vida i la mort amb la mare, sense cap mena de reserva. Hem pogut viatjar. Has conegut la Marta, la teva néta flamenca. Hem conegut els teus companys i companyes de feina durant tants anys –i ells ens han conegut a nosaltres, amb la qual cosa també t'hem pogut conèixer molt més bé a tu.

Hem vist la gran feina que has fet a l'hospital, de forma discreta però decidida. Hem vist plorar antics pacients teus, a qui havies operat, tornant-te el suport que tu els vas donar en el seu moment. Has tingut una gernació de persones pensant i vetllant per a tu. En l'àmbit mèdic, però també i sobretot fora de l'hospital.

Recordo que gairebé sempre quan t'explicàvem que algunes persones –segurament per massa amor i poca informació– t'atribuïen absurdes malalties durant tot aquest temps (des d'un tumor cerebral a un alzheimer).

Per sort, hem tingut tants amics i parents entranyables que mai ens han deixat de fer costat. Visitant-te a casa. Trucant-nos. Resant. Dedicant-te un pensament o fent-te arribar els primers tomàquets de l'hort.

El dia 13 de maig ens vas deixar. Plàcidament. Molt ràpidament. Com només podia fer un metge excel·lent que coneixia perfectament que vivia en temps afegit i que notava com el cos ja no responia. Que s'estimava la vida i que, per això mateix, havia lluitat amb valentia durant tot aquest temps malgrat saber tots i cadascun dels passos que seguiria el tumor.

Aquests tres anys, que abans del teu decés trobàvem que havien estat molt llargs i ara s'han escurçat terriblement, han estat tota una lliçó. De vida, però també de com



El Francesc i la Maria amb els fills i néts sota l'arc florit. Setmana Santa 2011

encarar la mort. No és fàcil trobar paraules per explicar-ho. Tampoc cal fer-ho, però. Oi? A can Queralt hem viscut 3 anys sota el signe de Càncer. I qui hi ha viscut o hi està vivint, ja sap de què estem parlant...

Pare, com deia un company del teu Hospital, et cridarem en el silenci. De forma discreta, intentarem seguir el teu exemple. Farem nostre el respecte amb què tractaves a les persones, la consciència de l'esforç i el teu gust per les coses ben fetes. Ens revelarem contra la injustícia. Farem nostra la vocació de servei als altres. Serem molt conscients d'on venim i intentarem ser fidels al teu senzill i discret mestratge.

Pare: senzillament, moltes gràcies. Un petó.

Arnau Queralt i Bassa

www.sacomsl.com
info@sacomsl.com




CUIDADORS A

DOMICILI I CENTRES SANITARIS PER A NENS, ADULTS I GENT GRAN

TRASLLATS AMB VEHICLE ADAPTAT SENSE DEMORES I AMB ACOMPANYAMENT

PERSONAL AMB TITULACIÓ





608 799 014 - 93 181 82 23

SERVEI ACOMPANYAMENT AL MALALT

Horari d'atenció
Oficina:
de dilluns a divendres
de 9.00 h a 19.30 h
Atenció tel. mòbil:
de dilluns a diumenge
de 9.00 h a 21.00 h

A l'Entorn d'Oncovallès

Entrevista, Lourdes Cruz, un exemple



34 anys, guapa, amb parella, feina i una família estructurada. Decideix que es vol fer una revisió i, de cop, descobreix que té càncer.

Què et va induir a fer aquell examen de salut que, per l'edat, i les retallades, la SS no t'oferia?

Feia dos anys que la Seguretat Social no m'havia fet cap revisió ginecològica, i en la darrera revisió, no m'havien fet palpació dels pits. Jo no me'ls explorava, perquè no en sabia. Vaig pensar que amb la paga de Nadal d'aquell any pagaria un metge privat, per tal que em fes una revisió completa i oblidar-me de revisions fins a l'any següent. Són els millors diners que m'he gastat en tota la vida.

Tenies alguna sospita que t'impulsés a anar al metge? Algun antecedent familiar?

La meua àvia materna va tenir càncer de mama, però en edat avançada. Em van dir que no es considera antecedent familiar. Jo sí que ho sóc ara per a la meua família. No em feia mal res, ni mai havia tingut cap sospita, pel que fa al pit. Sempre dic que he tingut càncer sense haver patit mal enlloc.

Què et va passar pel cap, quan vas sentir la paraula càncer?

En cap moment, el metge va utilitzar la paraula càncer. Va dir, simplement, que hi havia un problema. Dins meu, però, no parava de sentir aquella paraula que veia venir, mentre ell anava explicant. No vaig reaccionar; només sentia la paraula càncer que no deixava de repetir-se, malgrat no ser pronunciada. Quan ja vaig ser més conscient del que m'acabava de dir vaig sentir moltíssima por, ràbia, tristesa... Eren emocions que es barrejaven. Llavors, vaig començar a plorar, a plorar com feia molt temps no havia fet. Passats uns dies vaig fer meua aquella paraula, tot dient-me: "Sí, tinc càncer, però lluitaré com mai ho he fet, per guanyar-li la batalla."

Quina va ser la reacció dels teus familiars més propers?

La primera resposta va ser plorar, malgrat que tots esperàvem que el resultat de la biòpsia seria negatiu. Van sentir, igual que

jo, molta por, incertesa per tot el que em passaria a continuació. Quan es va confirmar, sabíem que tenia càncer, però no quins tractaments hauria de fer, què em passaria, com acceptaria els tractaments...

Què vas fer?

Vaig anar a casa dels meus pares, quan vaig tenir el resultat de la primera biòpsia. M'esperaven les meves germanes, el meu pare, els meus cunyats... Em van abraçar i es va fer un silenci molt gran. Em vaig asseure al sofà al costat del meu pare, que em va abraçar, i em vaig sentir molt protegida. En aquell moment em vaig adonar que necessitava molt la meua família en aquells moments durs, però no d'aquella manera. Els necessitava forts al meu costat, no per plànyer-me. Vaig optar per seguir amb la meua vida normal, com si res hagués passat. Aquella mateixa tarda, vaig seguir amb les meves classes de dansa del ventre, com un dia més. Sí que vaig explicar la situació a les persones que compartíem l'activitat, però advertint que no volia fos un dol...

Què ha canviat a la teua vida? Veus igual les coses ara que abans?

La meua vida ha canviat; no veig les coses com abans. Haver tingut càncer m'ha fet modificar l'escala de valors. Gaudeixo com mai ho havia fet de les coses petites. He après que no sempre tenim una vida per endavant. Intento gaudir de totes aquelles experiències que la vida m'ofereix. El càncer m'ha regalat una felicitat que abans tenia oblidada. Valoro, dia a dia, fer allò que m'agrada, estar amb la meua família, les meves amigues, anar a la feina... El càncer m'ha donat experiències dolentes, però me n'ha regalat moltíssimes més de bones.

Com t'han tractat els metges i sanitaris que han seguit la teua malaltia?

Em considero afortunada. He tingut al voltant un equip mèdic immillorable, des de la primera consulta a l'hospital del Mar a Barcelona fins a la darrera revisió. Recordaré sempre el dia que em van posar els marcadors al pit, la vigília de l'operació. Hi vaig anar molt nerviosa i, a més a més, aquella prova va ser molt dolorosa. Jo, estirada, no parava de plorar. Amb el braç que tenia lliure, em vaig tancar la cara, però les llàgrimes van començar a lliscar per la cara. En aquell moment vaig sentir que la infermera m'agafava la mà, i me la premia fort, per donar-me consol. Aquell petit gest, en aquell moment, va ser molt important. El portaré sempre amb mi, i l'hi agrairé tota la vida.

Són prou curosos per explicar com resoldre el mal que t'amoïna o massa dràstics?

Amb mi van ser molt curosos, i van intentar explicar-m'ho tot el primer dia: la congelació d'òvuls, perquè no et poden assegurar què passarà amb la menstruació, la quimioteràpia, l'operació, la ràdio... Recordo que la doctora em va dir: ho aconseguirem, però serà un any difícil per a tu. Serà com pujar una muntanya i, quan arribis a dalt, ho hauràs aconseguit. Aquella metàfora em va agradar moltíssim, perquè m'encanta la muntanya. Sí que és veritat que és molta informació, massa, la que t'arriba de cop.

Necessites temps per assimilar la que reps en un sol instant.

Què diries a les persones que comparteixen el teu mateix problema?

Sobretot que siguin molt valentes, fortes, que no decaiguin, que lluitin, que d'aquesta malaltia se'n surt. Hem de ser conscients que és dur haver de passar per tots els tractaments, però que ens en sortirem.

Quin és el moment més dur que has patit?

El primer va ser quan em van donar el resultat de la biòpsia, però el més dur de tots va ser la caiguda del cabell. Jo estava mentalitzada que passaria, però en aquell moment em vaig adonar que no ho estava prou. Va ser molt dur, igual que quan t'adones que a mida que et van donant els cicles de quimioteràpia, el teu aspecte canvia amb la caiguda de les celles, les pestanyes, t'infles... Et mires al mirall i no ets tu, no et reconeixes.

El teu aspecte és esplèndid, imagino que tenir cura de l'aparença física és primordial en tot moment, però més quan saps que tens quelcom que els altres no tenen: pèrdua dels cabells.

Per a mi ha estat primordial sentir-me bé amb la meua aparença. Vaig optar per no portar perruca i, el primer dia de la quimio, vaig anar a comprar-me mocadors a una botiga especialitzada. N'hi havia molts, i no sabia quin escollir. Era hivern i els mocadors d'hivern no són el mateixos que els d'estiu. Em sentia confusa. Vaig optar per tres de senzills i fàcils de posar. Però, que em va passar? Veia que sempre anava igual, i vet aquí que vaig començar a provar de posar-me al cap els mocadors de coll. La diferència econòmica és gran. Els tres primers van costar a raó de 25 euros, els altres, no més de 5. De mica en mica vaig anar comprant mocadors; em sentia bé, maca. Després vaig investigar com posar-me'ls de forma diferent. He aconseguit sentir-me segura. Sé que he de portar mocador i, procuro que em vegin feliç, que em quedin bé amb la roba que porto.

Tens una col·lecció de mocadors increïble per evitar la perruca. Què en faràs quan no els necessitis?

En tinc una bona col·lecció, i m'agradaria, excepte un parell que són regals especials, fer un banc de mocadors a la Fundació d'Oncovallès, per tal que, qui els necessiti, se n'emporti alguns per poder anar canviant. Que quan no els necessiti, els torni, per tal que altres pacients puguin fer el mateix: canviar de mocadors sovint, per a sentir-se bé. També m'agradaria poder explicar com me'ls poso, com portar-los. Desitjo poder ajudar pacients que passin pel mateix tràngol que jo.

Has tingut dificultats a la feina? Com és la teua jornada laboral?

Des del primer moment em van fer costat. Mai no he tingut cap dificultat. També els meus companys van estar pendents de mi, durant la baixa. El dia que em vaig reincorporar a la feina va ser entranyable: em van rebre tots al passadís. Jo estava nerviosa, mentre ells no paraven de dir-me que estaven contents que hi tornés. A la meua taula, hi vaig trobar un gran ram de flors amb 10 roses, una per cada mes que havia estat de baixa; va ser increïble...

La meua jornada laboral és la mateixa que abans del càncer. Els primers dies van ser molt pacients i considerats amb mi, per tal que m'anés adaptant de nou a la feina.

Ha variat la teua vida a partir de la malaltia?

Sí i no. Segueixo fent el de sempre: la meua feina, el meu esport, les meves classes de ball, tot com abans. El que ha variat és que ara ho visc amb molta alegria i força, i no vull deixar escapar cap oportunitat de fer coses, de viure la vida, fruit-la. El que pugui fer és el que m'emportaré.

Com era un dia qualsevol abans del càncer? En què ha variat després?

Els meus dies eren com els de qualsevol noia de la meua edat: anar a la feina, fer esport, fer les meves activitats, veure la família, les amigues... Com és ara? Igual, però el que també vull fer és ajudar dones o noies que estiguin passant pel mateix que jo. Seré encara més feliç si puc ajudar altres persones.

Què t'agrada fer quan surts de la feina? Alguna dèria especial? No paro de fer coses; em falta temps per fer tot allò que m'agrada, però si un dia no tinc ganes de fer res, em quedo a casa i descanso. Sí que tinc una dèria nova: aquest any vull viatjar molt, tinc ganes de conèixer llocs nous i gent nova. M'agrada molt viatjar...

Què recomanes a les noies joves que, com tu, poden estar afectades i no ho saben?

Sóc una mica pesada amb el tema de les revisions ginecològiques, perquè la prevenció precoç és molt important. Els dic a les meves amigues, cosines..., la importància de no saltar-se cap revisió i, sobretot, tocar-se, fer-se l'exploració mamària sortint de la dutxa cada dia.

Des de quan coneixes Oncovallès?

Un company de feina me'n va parlar, perquè la seva mare també està lluitant. Com que al principi estàs molt perduda, tenir gent al costat que et pugui ajudar és molt important. Així que hi vaig anar, iestic contenta de saber com ajuden. Des d'aquí, gràcies Oncovallès.

Montserrat Ponsa Tarrés



Presentació llibre Oncovallès Poètic



Un recull de les obres guanyadores del Premi Poesia que porten el nom de la seva fundadora Pepi Pagès, premis inèdits a Catalunya amb el lema "Conviure amb la Malaltia".

Una jornada distesa plena de bon ambient poètic i sobretot de la memòria de la Pepi Pagès, on es demostra una vegada



més que la Fundació Oncovallès opta per oferir eines de benestar dels que conviuen amb la malaltia compartint neguits, sentiments i alegries per mitjà de l'escriptura. Les paraules de la Regidora de Salut Maria del Mar Sánchez van corroborar-ho.

Sentirem l'emoció i fragments de poemes de la Pepi amb la veu de la seva filla Teresa Riera, la Montserrat Ponsa ens acostà al jurat i als guanyadors oferint-nos també alguns fragments del contingut del llibre.

Els autors presents, guanyadors de les edicions 2012-2013: Montse Assens, Trinidad Casas, Jordi Julià, Lluís Bosch i Israel Clarà, varen signar i dedicar llibres als assistents.

El Taller de Lletres de la fundació amb seu jurat format per: Sara Muñoz, Ramon Mora, Esteve Plantada, Santi Montagud i Montserrat Ponsa i gràcies a la col·laboració de la família de la Pepi Pagès, Pruna i Fills, Estabanell Energia, l'ajuntament de Granollers, fan possible la continuïtat d'aquests premis, que aquest any celebraran la IX edició, així com l'elaboració d'aquest llibre bianual.

Vicenç Gual, La fortuna de ser

"Entrañable la presentación del libro sobre los siete meses de vida en Paliativos del Hospital General de Granollers del amigo Vicenç Gual. Tuve el honor de acompañarle, de insuflarle esperanza, mientras me contaba su historia que, con mucho tiento, he intentado plasmar. No se trata de una Biografía, es un paseo de sus "tiempos", los que consideraba importantes, los que vivió con amor y pasión desde que nació, en el seno de una familia campesina. También de su paso por un internado más de cuatro años, su despertar a la vida, su iniciación al trabajo, a la responsabilidad.

Hombre culto, disciplinado, amante de su familia, de su esposa Fina que falleció con poco más de 30 años, de la misma dolencia que él, dejándole dos hijos de corta edad. No cuento más... Una ochenta personas nos acompañaron en la presentación que ha presidido el alcalde Josep Mayoral, con Carme Grau, responsable de Oncovallès, de la Dra. Pilar Vicente oncóloga del Hospital de Granollers.

Hice un pequeño esbozo del contenido, de cómo conocí a Vicenç, de nuestros encuentros en su lecho de muerte. Ninguna tragicomedia, simplemente un diálogo de esperanza que le ayudó aquel tiempo que parecía haberse detenido, por el quehacer de explicar sus intimidades, discutir sus pensamientos, sus ansias. Se estableció un emotivo diálogo alrededor de Vicenç con los asistentes. Hablamos de la enfermedad, de su esperanzada forma de ver las cosas, en positivo, sin miedo, de hombre



Presentació a Granollers



Presentació biblioteca de Santa Eulàlia

afortunado como se tildaba ser. De la necesidad de controlar nuestra salud, de vivir intensamente cada momento, primordial en la vida de mi retratado Vicenç. No es un melodrama, expone como hacer frente a esta enfermedad que, aunque no letal, siega demasiadas vidas, cada vez más jóvenes."

Montserrat Ponsa i Tarrés
Periodista

Concurso de dibujo Oncovallès 2013-14

Entre colores y formas diversas, sumergimos la mirada y el corazón. Dibujos y líneas audaces, inocentes y mágicas estimulan nuestra mente. Cada año Oncovallès celebra el concurso de dibujo para los peques, niños y niñas de la ciudad de Granollers.

Desde el inicio del concurso en el año 2010-201 hasta ahora son muchos lo que participan, llenando de alegría el espacio físico de Oncovallès.

La entrega de premios fue emocionante y ellos expectantes, a la espera de saber quiénes habían ganado los primeros premios. Para nosotros todos son ganadores por el hecho de compartir sus dibujos y de aportar su interés y afición por las muestras expresivas y pictóricas de cada uno de ellos.

Al final de la tarde y ya entregados los premios, todos recibieron un pequeño obsequio por el hecho de participar y así pudimos compartir pan y chocolate para que la tarde fuera lo más dulce posible.

Miradas alegres y tiernas, regalan a nuestro corazón la posibilidad de ser mejores seres humanos. Para todos los niños y a su actitud generosa y colorista que hacen posible que este concurso mantenga viva la llama de la vida.

Desde Oncovallès os damos las gracias por vuestra hermosa actitud de participación.

Taller de letras



Edat de 10 a 12 anys:

Edat de 8 a 9 anys:

Edat de 6 a 7 anys:

Edat de 2 a 5 anys:

El més Poètic:

El més Espontani:

El més Alegre:

El més Expressiu:

Carlota Fernàndez, de 10 anys

Pol Viñas, de 8 anys

Arnau Comerma, de 6 anys

Abril Rodríguez, de 3 anys

Keira Mita, de 6 anys

Ghizlane, de 13 anys

Lucia Vares, de 6 anys

Arlet Puig, de 2 anys

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 GRANOLLESA

UNA MIRADA A ONCOVALLÈS AMB ULLS DE NENS

La Cooperativa COOPCAT formada per els alumnes de 5èB de primària de l'Escola Salvador Llobet Iliurà el 17 de juny un xec donatiu, amb el 15% dels beneficis del resultat de vendre els seus productes a una parada al mercat setmanal.

Felicitem les iniciatives educatives com aquesta.



la teva impremta a internet

www.igrafic.com

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

IGRAFIC



QUALITAT CERTIFICADA

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

C&C COMUNICACIÓN
CREATIVIDAD Y DISEÑO

- Identidad corporativa
- Dirección de arte
- Diseño gráfico
- Ilustración
- Fotografía
- Diseño páginas Web
- Packaging
- Diseño Editorial

La Guatlla, 13 Barri Can Nadal 08410 Vilanova del Vallès
Tel. 93 845 80 43 - e-mail miguel@ciccomunicacion.com
www.ciccomunicacion.com

Convenis i col·laboracions

BANKIA I LA SEVA "RED SOLIDARIA" RECOLCEN EL PROJECTE D'ONCOVALLÈS

El resultat, és aquesta dotació econòmica de 10.000 €, que ajudarà a mantenir els serveis que ofereix la fundació a la població del Vallès Oriental, que està centrada en el projecte que dona atenció personalitzada als usuaris en els aspectes psicològics i socials d'aquesta malaltia que es tenen en compte cada vegada més, no només perquè s'ha demostrat que milloren la qualitat de vida del pacient, si no per la influència positiva que té el seu benestar mental en l'evolució de la malaltia.



La Caixa destina 587.493 euros a entitats socials del Vallès Oriental el 2013



La Fundació Oncovallès, El Xiprer i el Viver Bell-lloc de Cardedeu han rebut ajudes de l'entitat Bancària

L'Obra Social de La Caixa ha destinat un total de 587.493 euros l'any 2013 a entitats socials i assistencials del Vallès Oriental, entre les que s'hi troben la Fundació d'Ajuda Oncològica, Oncovallès, la casa d'acollida i menjador social de El Xiprer, i el Viver Bell-lloc de Cardedeu, que s'ocupa de la inserció laboral de persones amb trastorns mentals.

el despatx

Mercè Pascuet i Sitjes
Psicòloga
Núm. Col.: 18063

Visites concertades i a domicili

Plaça Lluís Perpinyà 8, 2n, Granollers
93 870 33 88 - 607 16 34 72 merce.pascuet@gmail.com

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

EL COR D'ONCOVALLÈS BATEGA GRÀCIES A VOSALTRES



MISSA D'ONCOVALLÈS



JOGUINES RECICLADES A LA GARRIGA



ONCOVALLÈS SURT AL CARRER A PREPARAR EL CARNESTOLTES



GOSPEL SOLIDARI COR CARLIT A LA GARRIGA



XERRADA "ELS BENEFICIS DELS FRUITS VERMELLS", CARME ASPA - RECITAL DE POESIA, CONXITA BARGALLÓ I XOCOLATADA AL RESTAURANT LA GARRAFA DE LA GARRIGA



La Fundació Oncovallès, patrocinada per la Ferreteria Sirvent, va fer un donatiu de mantes elèctriques al Departament d'Oncologia de l'Hospital General de Granollers.

El Sr. Pere Cladellas, president de la Fundació Oncovallès amb el Sr. Delfí Sirvent i la Sra. Mariela Ricós, van fer entrega al servei d'infermeria d'oncologia, de 6 mantes elèctriques que ajudaran a oferir confort als pacients durant l'administració del tractament de quimioteràpia (es col·loquen al braç per on s'administra el tractament). Aquesta ha estat una iniciativa promoguda per la Sra. Dolors Requena, infermera del departament d'Oncologia de l'HGG i membre del comitè tècnic sanitari de la Fundació Oncovallès.



LA SOLIDARITAT EN FORMA DE ROSA



FANALET

Que la flama del Canigó, impregni d'esclafor els vostres cors. Gràcies voluntaris per portar-la a casa.



TÓMBOLA FIRA DE L'ASCENSÍO



REUNIÓ SOPAR PERSONAL ONCOVALLÈS



REUNIÓ BERENAR VOLUNTARIS SANT FELIU

Desfilada ONCOVALLÈS

El passat dia 21 de maig es va fer la desfilada d'ONCOVALLÈS d'enguany.

Va ser la meua primera desfilada; mai n'havia vist cap, ni d'ONCOVALLÈS ni cap altra. Només ho havia vist per la televisió o en el cinema. Ja la música, de Mamma mia, a volum molt alt, quan vaig entrar, em va situar, o almenys m'ho semblava.

Us haig de dir que érem pocs homes a la sala Tarafa aquella tarda. Que un home escrigui sobre una desfilada de moda, sobretot per a dones i amb una inequívoca direcció, tampoc no és gaire usual.

Vull, en primer lloc, i amb una sola paraula, descriure aquella estona: emotiva. Per a mi, que conec algunes dones que varen desfil·lar, és just el que em va passar. Em vaig emocionar. No m'havia imaginat mai que ho fessin amb una dignitat tan gran, riu-te tu de les Schiffer, Campbell i d'altres. Ho dic perquè jo no parlo només anímicament, sinó que seria incapaç de sortir com ho varen fer elles. El meu físic, força atrocinat i ple de marques, deslluïria molt. Totes, totes varen estar sensacionals.

Després, les vaig veure diferents de quan coincidim a ONCOVALLÈS. Per descomptat amb menys roba, però no és això. Eren col·legues que ens deien que el tràngol que passen o han passat les ha fetes més fortes, també més "visibles". I aquí es on vull dir-vos que emociona. Quan un està així vol, necessitat obliga, ser més fort, que et vegin i entenguin on ets. I, per cert, la roba que varen lluir els quedava de meravella.

Per acabar, vull agrair a les firmes comercials la seva col·laboració, a les institucions la cessió de les instal·lacions, als organitzadors (bambolines i música) i, per descomptat, a les models, Lourdes, Laura, Anna M., Nani, Nati, Katy, M. Gràcia i Sara, la seva participació. Cal recordar que també hi va haver dos homes el Joel i l'Eugeni que feien delir el públic femení, gran majoria en l'acte.

Només he de dir-vos, noies, que vull ser un fidel seguidor de les vostres desfilades i que l'any vinent vull tornar a ser-hi.

Taller de Lletres
Ramon Mora



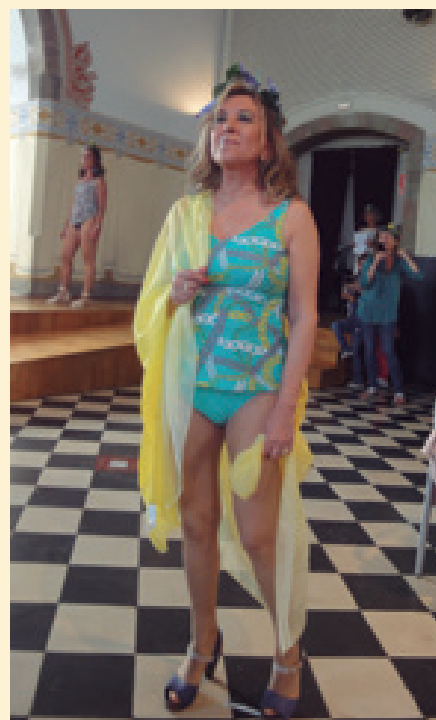
Lourdes Cruz



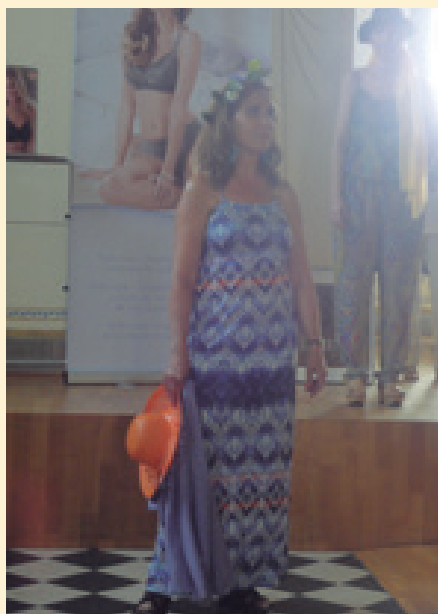
Laura Fernàndez



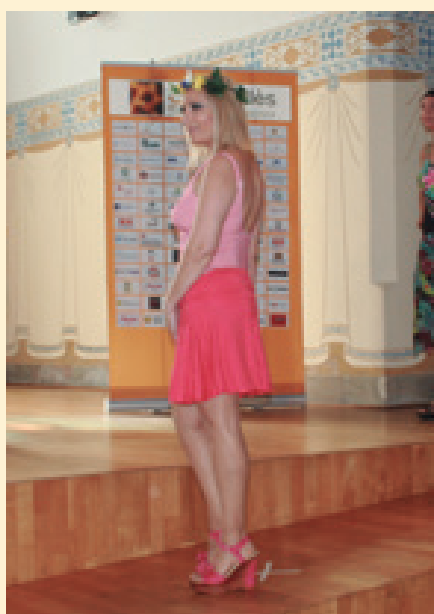
Katy Valls



Anna Ma. Llopis



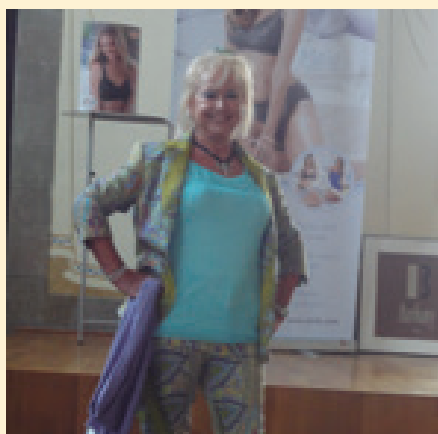
Sara Muñoz



Graci Trujillo



Nani Mingullón



Nati Jiménez



Joel Valdevieso y Eugeni Polo



Dolors Porredón ©

Festa Literària d'Oncovallès

Dijous 26 de juny, Oncovallès va festejar l'estiu acompanyats de molts amics. El Grup de Teatre Mandala que dirigeix Olga Pey, Flors i Violes amb Antònia Tarridas com a responsable i molts amics i autoritats, a més a més de poetes, ja que, a la segona part es va fer entrega del 9è Premi de Poesia Pepi Pagès.

La Festa va ser entretinguda, poesia, cants en off, pel que fa al Grup Mandala, i música, cançons, i ball, l'aportació de Flors i Violes que es podia haver perllongat moltes hores, tant be ens ho vam passar. Ball de Ram en ritme de vals, Passos dobles, la Conga...Inimaginable! Gràcies.

La segona part va ser la lectura del Veredict, del Premi de Poesia 2014, rere una petita presentació de l'acte.

El Jurat d'enguany està format per Ramon Mora, Sara Muñoz, Santi Montagud, Anna Maria Llopis, Esteve Plantada, Olga Pey i jo mateixa. L'any passat ens va deixar el Josep Alcaraz, al que hem trobat molt a faltar.

El Veredict, davant les 52 obres presentades sota el Lema CONVIURE AMB LA MALALTIA, va decidir, com a guanyadora l'obra La BÈSTIA, de Silvestre Vilaplana i Barnés d'Alcoy, amb una dotació de 800 euros.

El segon premi va ser per BASSAL D'ALBADES, de Lleonard del Rio i Campmajó d'Igualada dotat amb 300 euros. Ambdós van llegir els seus texts, emotius.

Volem ressaltar la gran qualitat de les obres presentades, en aquest Lema del Premi CONVIURE AMB LA MALALTIA, únic a Catalunya. No cal dir que les vivències que expressen son dures, perquè, el càncer hi és present, actua, o en el que escriu, o en un familiar molt proper. Tanques els ulls i veus la pel·lícula que relata. Malgrat la tragèdia, susciten totes, molta esperança...Tot sabem que el càncer ja no és l'esbirro fatal, com fins fa poc però, per evitar-lo, hem de ser prudents i, prevenir. No donar-li alternatives.

Montserrat Ponsa i Tarrés





T'agrada menjar bé?
T'ho posem en safata

www.carnstorrent.com

Ens trobaràs a:
**Caldes de Montbui, Canovelles, Granollers (3), Les Franqueses del Vallès,
Lliçà d'Amunt, Palau-Solità i Plegamans, Santa Eulàlia de Ronçana.**

També servei a Hostaleria i Col·lectivitats.
Tel. 93 / 861 51 22

Agenda

XII Sopar Benèfic Fundació Oncovallès

Lloc: Hotel Ciutat de Granollers

Dia i hora: Divendres, 03 d'octubre 2014, a les 20:30h.

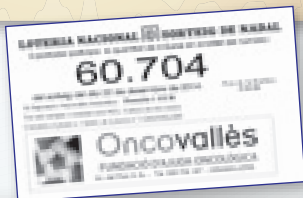
Xerrada Taula Rodona: "Supervivents del càncer i familiars".

Ponents:

- Dr. Miquel Hernández-Bronchud.
- Dr. Ramón Bayés.
- Sra. Begoña Barragan.
- D. Óscar Moral.

Durant el sopar comptarem amb presència de la MH. Sra. Núria de Gisper, presidenta del Parlament de Catalunya i l'Hble. Sr. Boi Ruiz, conseller de Salut de la Generalitat.

Farem el nostre també tradicional sorteig de 4 pintures que cedeixen Dos + 2 Art & Color del Vallès Oriental:
Sra. Elena Surribas, Sra. Margaret Sabé, Sr. Emili Lloret i Sr. Toni Ribell.



Col·lecta anual a Sta. Agnès de Malanyanes:
24 d'agost de 2014

Caminada Popular a La Garriga

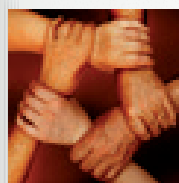
28 de setembre de 2014

Organitza: Oncovallès La Garriga, Centre Excursionista Garriguenc, l'Ajuntament de La Garriga i el Bar La Plaça

Activitats a St. Feliu de Codines:

Fira de la Carbassa, 27 i 28 de setembre de 2014. Amb la col·laboració de l'artista Emili Lloret que exposarà quadres amb la temàtica de la fira, en benefici de la fundació Oncovallès.

Fira de Nadal, 14 de desembre de 2014. Exposició d'articles nadalencs fets per les voluntàries de Sant Feliu de Codines en benefici d'Oncovallès.



Truca'ns al 93 870 01 67
FES-TE SOCI D'ONCOVALLÈS!
SENSE TU NO PODEM

Millora i benestar

- Accollida i acompanyament
- Psicooncologia
- Nutrició
- Logopèdia
- Reiki
- Fisioteràpia i presoteràpia
- Mobilitat i coordinació
- SAD (Servei d'ajuda a Domicili)
- Treball Social

Atenem i orientem les demandes socioeconòmiques mitjançant els serveis socials pensats pels usuaris.

Nous tallers d'imatge

- Cuidar la pell dels efectes dels tractaments
- Descobrir què t'afavoreix més: perruca o mocador
- Millorar la imatge més íntima: sostenidors, pròtesis i roba de bany

Servis personalitzats. Informa't'n.

Tallers terapèutics

- Taller de lectures
- Taller d'expressió emocional
- Taller d'art i amistat
- Taller solidari
- Taller de viatges i reflexió
- Taller informatiu de reiki
- Taller bàsic de gomes
- Taller de patchwork "Còrdol del cor"
- Taller pintant la roba "Fes-te un davantal"

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

Diades internacionals del càncer

Taulers informatius als carrers de Granollers i poblacions veïnes, a l'Hospital General de Granollers, Hospital de Mollet i centres d'atenció primària del Vallès Oriental.

- 19 d'octubre, **Dia Mundial del Càncer de Mama**
Vinet Recull el teu regal a la perfumeria Marfoussat o la rebrems amb el llocat nou.

Activitats a la Penada:

- 18-10-14 Club Natació-Granollers i tallers infantils.
- 19-10-14 Diada Castellers amb Castellers de Sabadell, Regala d'Osona i Eix de Granollers.

Taller "Sexualitat en el càncer de mama", els dies 22 i 23 d'octubre a càrrec de la Dra. Tàtula Cladellas, medicina familiar i master de sexualitat.

Acció Solidària

Portem tot el material d'ortopèdia que ja no facis servir. Recull-lo al barri amb qui no el pots comprar i ens el tornarem quan ja no el necessitis.



Activitats per recaptar fons a Granollers i poblacions veïnes

- Sopars benèfics
- Fira de la Carbassa. L'artista Emili Lloret exposarà quadres amb la temàtica de la fira a Sant Feliu
- Col·lectes anuals
- Fira de Nadal a Sant Feliu
- Caminada solidària a La Garriga

Vine, gaudeix de les festes d'Oncovallès!

- Caminades populars
- Festa madrilenc: taller d'expressió emocional, grup de teatre Mandala, representació una obra que ens farà sentir el caliu del Nadal.

Taller de reciclatge a la Fundació

Porta a Oncovallès tot allò que ja no necessitis i li donarem una segona oportunitat.

Vine i ajuda'ns a reciclar! Fes-te'n un mural!

Tornem els Encants sota la penada, des copen l'any on trobar tota mena d'articles a preus baixos.

Vine i ajuda'ns!

APUNTA-T'HI!
Truca'ns 93 870 01 67

V Jornadas de Dolor

Dolor Oncológico · Granollers, 24 de octubre de 2014

Programa

08.00 h **Entrega de documentación**
08.45 h **Inauguración**

Sede de la Jornada: Hotel Ciutat de Granollers
Inscripciones: jornadasdolor@fhag.es,
www.jornadasdolorgranollers2014.wordpress.com
Tel. 93 842 50 97

MESA REDONDA: CARACTERÍSTICAS DEL DOLOR ONCOLÓGICO Y SU TRATAMIENTO

9.15 h **Causas de dolor en el paciente oncológico**
Prof. Dra. Elena Català. Directora Clínica del Dolor. Servicio de Anestesiología y Reanimación. Hospital de Sant Pau. Barcelona. Profesora Asociada de Anestesiología y Dolor. Universidad Autónoma de Barcelona. Presidenta de la Societat Catalana del Dolor

9.35 h **Manejo de los opioides en Dolor Oncológico**
Dr. Miquel Casals. Unidad de Dolor del Hospital Universitario de Bellvitge y Equipo Multidisciplinar de Dolor Oncológico del ICO. Hospitalet de Llobregat

9.55 h **Control del componente neuropático en el Dolor Oncológico**
Dr. Daniel Samper. Director Clínica Dolor del Hospital Germans Trias i Pujol de Barcelona. Secretario de la Societat Catalana de Dolor

10.15 h **Dolor irruptivo oncológico. Recomendaciones de Consenso**
Dr. Albert Tuca. Coordinador de la Unidad de Soporte y Cuidados Paliativos. Instituto de Enfermedades Hematológicas y Oncológicas. Hospital Clínic, Barcelona

10.35 h **Procedimientos invasivos en Dolor Oncológico**
Prof. Dr. Antonio Montero. Profesor Titular de la Universidad de Lleida. Jefe de Servicio de Anestesiología, Reanimación y Unidad del Dolor. Hospital Universitario Arnau de Vilanova. Lleida

10.55 h **Café**

11.25 h **Radioterapia en el control del Dolor por cáncer**
Prof. Dr. Albert Biete. Catedrático de Radiología y M.F. Universidad de Barcelona. Jefe del Servicio de Oncología Radioterápica. Hospital Clínic Barcelona

11.45 h **Código de buena praxis para el control del Dolor Oncológico**
Prof. Dr. Luis M. Torres. Jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Tratamiento del Dolor. Director de la Revista de la Sociedad Española del Dolor. Subdirector de la Cátedra del Dolor, Fundación Grunenthal-Universidad de Cádiz. Presidente Pasado de la AAEAR. Hospital Universitario Puerta del Mar. Cádiz

12.05 h **Coloquio**

MESA REDONDA: ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y CUIDADOS PALIATIVOS

12.40 h **Cáncer, dolor y depresión**
Dr. Ferrán Viñas. Consultante, Servicio Psiquiatría, Responsable de Interconsulta Psiquiátrica en el Hospital General de Granollers

13.00 h **Cuidados Paliativos en Catalunya**
Prof. Dr. Germà Morlans. Jefe de Sección de la Unidad de Cuidados Paliativos, Servicio de Geriátrica, Hospital General de Granollers. Profesor de la Cátedra de Cuidados Paliativos de la Universidad Internacional de Catalunya

13.20 h **Cuidados Paliativos Domiciliarios en nuestra Comarca**
Dr. Xavier Busquet Durán. PADES- Granollers, ICS, Máster en bioética, y D.E. Eva Jiménez

13.40 h **Coloquio**

13.55 h **Comida**

15.25 h **La labor de ONCOVALLÈS en la comarca.**
Sra. Ester Lara, secretaria del Patronato y Sra. Carme Grau. Fundadora, gerente y coordinadora de Oncovallès

15.50 h **Conferencia Magistral: Modelo de actuación en el control del dolor oncológico en E.E.U.U.**
Prof. Dr. Oscar De León-Casasola. Professor and Vice-Chair for Academic Affairs, Department of Anesthesiology, University at Buffalo, School of Medicine. Chief, Pain Medicine and Professor of Oncology, Roswell Park Cancer Institute, Buffalo. New York, EEUU

16.50 h **Clausura**

Reflexions

Hola amigos, amigas, compañeros, compañeras. Soy Miguel Cofreces, un voluntario ocasional para la Fundación Oncovallès, y os quiero contar una historia.

Yo conocí a la Fundación por casualidades de la vida, y llevo colaborando con ella, de forma voluntario ocasional, unos diez años, viviendo los comentarios y las escenas relacionadas con el problema del cáncer y de las personas que lo padecen, tanto pacientes como sus familias. No obstante, siempre se siente como algo un poco lejano, hasta que te toca en tu entorno más cercano, las personas que más has amado y que más quieres.

En mi familia directa he ido viendo tristes desenlaces a raíz de enfermedades: padre, madre, tíos, tías, amigos, amigas... Ya estoy en los cincuenta y ocho años y esto, el padecer una enfermedad, se va volviendo algo muy normal a mi alrededor.

Hace veinticinco años, conocí a la persona con la que conviví durante diecisiete años, y aunque por circunstancias de la vida nos separamos, hemos seguido llevando una muy buena relación de amistad.

Ella, de mi misma edad, vivió tranquila en solitario durante muchos años, hasta que un día, un bulto en el pecho la alertó de que había algún problema. No dijo nada durante bastante tiempo, pero pasados unos meses, dio la noticia de que tenía un tumor, carcinoma ductal infiltrante, fue el diagnóstico.

Entonces, adquirió para mí un nuevo significado lo que tantas veces había escuchado en la Fundación: que todo se supera, si quieres. ¡O no!

Yo, Miguel, hice lo que tenía que hacer con esta persona. Ayudar en todo lo posible.

Pero, ¿qué podía hacer? Pensaba: «¡Qué grande se me hace esta situación! ¡No hay derecho! Todavía tenemos muchas cosas que vivir, ¡no es justo! Tenemos que viajar a sitios extraordinarios, pasar aventuras inexplicables. Vivir y vivir antes de morir. Nunca es tarde».

Y traté de acompañarla en todos los momentos que tenía que estar. Como cuando me pidió que me quedara con ella en el hospital, la primera noche después de la operación. O cuando la llevé a la primera sesión de tratamiento.

Ella pasó lo peor, claro. Incertidumbre, miedos, cambio de médicos (se hundió con lo que le decían los primeros especialistas hasta que encontró un equipo en el que pudo confiar), la vida interrumpida, paralizada...

Empezó a llamar a amistades y compañeras de toda la vida para pedir ayuda. Y todos se movilizaron —nos movilizamos— para conseguir ese buen trato que se merecen las personas cuando tienen un problema de este tipo, ¡¡tan necesitado de ayuda!!

Agradezco a todos esos amigos y conocidos por el tiempo, la dedicación y las soluciones que, de una u otra manera, compartieron con ella.

Hoy, día 13 de mayo de 2014, terminó el tratamiento de radioterapia y me ha llamado para decírmelo. A partir de ahora, podrá seguir una vida normal.

Para mí es una satisfacción, una alegría el poder vivir durante muchos, muchos más años en su compañía, Donde sea.

Esto no es una enfermedad, actualmente, es algo que se pasa, que se supera, que se olvida.

Ánimo a todas esas personas que están o tienen ese problema, que se supera, que se olvida.

Esta es nuestra vida, seguramente no hay nada mas. Seamos felices, es una obligación.

Gracias Hebe.

Miguel Cofreces

Voluntario de la Fundación Oncovallès.



Hebe Prado



Josephine
COPA A-D · CARE



Anita care –
prótesis mamarias, corsetería y moda de baño
para después de una operación de mama.

Por favor, envíenme información gratuita a:

Nombre / Apellidos

Calle

C.P. Población

Teléfono

E-mail



ANITA Spain S.L. · Ronda Maiols 1 · local 233B · 08192 Sant Quirze del Vallès (Barcelona)
Tel. 93 746 44 27 · e-mail: anita.sp@anita.net

www.anita.com

Nova BMW
Sèrie 2 Coupé

902 357 902
www.bmw.es



¿Te gusta conducir?



DESCOBREIX TOTS ELS DIES LLOCS ON NO HAS ESTAT MAI

Fes d'una escapada de cap de setmana, un viatge d'un mes, o dos.

Escapa't més sovint, escapa't tots els dies. I ets tu qui decideix fins a on aniràs.

Per que amb el nou **BMW Sèrie 2 Coupé**, hem portat el disseny i l'esportivitat molt lluny amb una única finalitat: que tu els portis molt més enllà.

Vine a **PRUNA MOTOR** i descobreix el nou BMW Sèrie 2 Coupé amb dos paquets de llançament exclusius: **BMW Première Edition** i **BMW M Sport Edition**.

NOU BMW SÈRIE 2 COUPÉ L'ÚNIC LÍMIT, EL MARQUES TU

PRUNA MOTOR

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

Via Sèrgia, 2 - 08302 Mataró
Tel. 93 741 48 48

www.prunamotor.bmw.es

Consumo promedio: desde 4,2 hasta 10,9 l/100 km. Emisiones de CO₂: desde 111 hasta 189 g/km.