

MEMÒRIA ACTIVITATS 2016

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

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

S'identifiquen com a àmbits de treball psicooncològic prioritari:

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

Projectes i serveis

Programa d'Atenció psicosocial i acollida

Objectiu general

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

Objectius específics:

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

Serveis:

Informació / orientació en:

- Ajudes econòmiques per medicació i altres despeses derivades de la malaltia. Les ajudes econòmiques no són una finalitat en si mateixa, sinó un pas per poder aconseguir altres recursos.
- Préstec de material clínic per a malalts que estan en el domicili: Caminadors, cadires de rodes, llits clínics, calçadors de wàter, cadires de bany, matalassos antiescares, etc., permetent millorar la qualitat de vida del malalt que està en el domicili i, al mateix temps, facilita la tasca dels cuidadors (família o les mateixes treballadores familiars d' Oncovallès).
- Orientació en temes laborals i legals: drets a pensions i ajudes, ... per part d'advocats que col·laboren de forma voluntària.
- Orientació de logopèdia: Adreçat a persones intervingudes de càncer de tràquea.
- Atenció i orientació d'imatge per tal de cobrir les necessitats estètiques dels pacients oncològics sotmesos a tractaments de quimioteràpia i/o radioteràpia (perruques, pròtesis, cures del cos, de la pell, el maquillatge...)
- Orientació ortopèdica per les pròtesis, sostenidors, roba de material, i d'altres materials per a la qualitat de vida dels pacients.
- S.A.D servei a domicili a persones necessitades.

Servei d'Atenció Psicooncològica

Objectiu general

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

Objectius específics

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

Destinatari:

Aquest servei pot ser dirigit a:

- Pacients en estat avançat de la malaltia ingressats a les unitats de medicina interna dels Hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni
- Usuaris que reben atenció psicològica a les instal·lacions de la nostra fundació.

Tallers terapèutics

Expressió emocional

Introducció del Teatre com a eina de teràpia. Donar suport emocional a pacients que han patit càncer i afavorir en ells un major desenvolupament personal i social.

Objectiu específic:

- Focalitzar les seves energies i emocions en aquella obra de teatre dirigint tota la seva atenció en aquesta meta i no en els obstacles que se'ls puguin anar presentant pel camí.
- Darrere d'aquest innocent títol s'amaga un important treball terapèutic ja que aquest taller de teatre, indirectament ajuda i molt als nostres pacients oncològics. El fet de compartir permet aconseguir un auto-coneixement emocional, un autocontrol emocional i sobretot l'objectiu més assolit és el de l'automotivació.

Art-teràpia

Afavorir l'expressió, oferint suport, contenció i facilitant elements de canvi a persones afectades pel càncer.

Objectiu específic:

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

Activa el teu cos

Pal·liar la fatiga, que juntament amb els efectes de la quimioteràpia i els de la radioteràpia, provoquen físicament a la persona afectada, una impossibilitat de desenvolupar les seves necessitats al mateix ritme i ajudant a superar les sensacions de debilitat.

Objectiu específic:

A través de la pràctica d'uns moviments de mobilitat articulada, drenatge i coordinació, s'ajuda a millorar el to muscular, de les persones malaltes de càncer.

Art i amistat

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

Objectiu específic:

Realitzar tallers de manualitats per a persones que pateixen càncer no és únicament centrar-se en les habilitats personals i artístiques de la persona, sinó que consisteix a desenvolupar les capacitats expressives i sobretot la relació de la persona en el grup. Teràpia de grup que fa de fil conductor entre els terapeutes i els professionals.

Lletres

Oferir una teràpia a partir de produir i compartir produccions literàries per a elaboracions de llibres i la revista de l'entitat i un concurs de poesia anual.

Objectiu específic:

La poesia, els relats, els contes... constitueixen una forma de penetrar en el subconscient, traient històries que són en realitat, les nostres pors, la història del nostre entorn... en definitiva som nosaltres mateixos. Quan nosaltres som els propis escriptors, som nosaltres que modelem la història i els seus protagonistes, ajudant a reconduir alhora la nostra pròpia història real.

Auto coneixement i desenvolupament personal

L'auto coneixement és un procés cognitiu que ha de ser constant a la vida. Prendre consciència d'un mateix, descobrir i conèixer les nostres experiències personals, l'auto observació de com som nosaltres... són estratègies per a la millora del nostre benestar.

Objectiu específic:

Aquest taller pretén que els seus participants a través de tècniques de desenvolupament personal (auto coneixement, control mental, meditació, alliberació d'emocions...), pràctiques de relaxació i respiració entrin a manejar millor la seva salut mental i física, aconseguint una disminució de l'ansietat i del dolor i un major auto coneixement.

Cristaloteràpia

La Cristaloteràpia o Gemoteràpia és un art avançat en la capacitat d'influir en l'aspecte espiritual, físic, mental i emocional del nostre ésser. És un dels mètodes emprats per a ajudar a la prevenció i curació física, mental i emocional de les

persones. Per a això, es fa ús de pedres precioses, semiprecioses i cristalls en la seva forma natural.

Objectiu específic:

Cada cristall té un camp d'energia, i per tant té la seva pròpia capacitat per fer contacte amb qualsevol forma de vida. El cristall actua en el cos humà en l'aspecte físic, emocional, mental i espiritual, de manera que es restableix l'equilibri i l'harmonia.

El reiki com a teràpia per als malalts de càncer i familiars

Una dotzena de persones van participar el mes de novembre en un taller de reiki organitzat per l'Ajuntament de Montornès en col·laboració amb la Fundació Oncovallès.

Durant tres sessions, malalts de càncer i familiars, derivats pels professionals del Centre de Salut, han experimentat tècniques per millorar l'equilibri del cos, la ment i la relació amb el món exterior.

Coixins del Cor

Al 2001 es va iniciar a Chattanooga (Tennessee, EEUU) l'idea del coixí del cor. Janet, la infermera d'oncologia de l'hospital Erlanger Medical Center, va ser intervinguda amb una mastectomia. Pel postoperatori, tres de les seves tietes van regalar-li un coixí amb forma de cor per a que se'l col·loqués sota el braç, li pal·lies el dolor de l'edema i la protegís dels possibles cops. En veure l'efectivitat d'aquest, Janet va decidí introduir-lo al servei oncològic del seu hospital.

En el 2006, una infermera danesa va introduir-lo a Dinamarca i a la resta d'Europa.

Després de ser introduït a les Pitiüses al juny del 2010, va arribar a Alacant, Madrid i Barcelona.

Des del gener del 2012, la Fundació Oncovallès treballa perquè avui sigui possible fer que aquest coixí arribi a mans de totes aquelles dones que han estat operades de pit i que ho necessiten.

Dimarts i dijous, dirigit per la coordinadora.

Serveis

Nutrició

Fer un pla de vida o pautes per viure en salut. Combinar els aliments amb l'objectiu d'aconseguir una pauta de vida saludable.

Una alimentació suficient i equilibrada aporta a l'organisme tots els nutrients necessaris per al seu correcta funcionament i disminueix el risc de patir malalties cròniques.

- Donar a la població nocions bàsiques sobre els diferents grups d'aliments i els nutrients que aquests ens aporten.
- Ensenyar les normes bàsiques per a la prevenció de TIA's.

- Oferir recursos a la població per poder elaborar menús equilibrats.

Objectiu específic:

Conjunt processos mitjançant els quals el nostre organisme utilitza, transforma i incorpora a les seves estructures una sèrie de substàncies químiques definides com nutrients.

Els processos nutritius tenen tres finalitats:

- 1) proporcionar l'energia
- 2) formar estructures corporals
- 3) la regulació de les funcions de l'organisme

El reiki

Reiki a la seu d'Oncovallès cada dilluns a la tarda, a càrrec de la doctora Saperas.

Acupuntura

Cada dimecres a càrrec de la Doctora Olga Uriel.

Fisioteràpia i pressoteràpia

Cada dimarts a la tarda a càrrec del Fisioterapeuta Santiago Albedin.

Visió i Reflexió

Xerrar, compartir idees i esperances, parlar de qui som, què cerquem. També què ens fa por, si som víctimes de ressentiments... Si sabem oblidar, perdonar. Si som capaços d'evitar les emocions destructives i, no permetem, que l'odi ens envaeixi. Quins son els nostres somnis, les nostres esperances... Ressaltar la necessitat de ser feliços tal qual som, amb el que tenim.

Campanyes informatives:

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

ACTIVITATS ANUALS:

Lema: "**FEM PINYA**"

GENER

28 de gener: Parada Disfresses Mercat de Granollers.

29-30 de gener: Campanya "Posem-li Pebrots" al Càncer – CONDIS

30 de gener: Parada disfresses a La Garriga

FEBRER

17 a 28 de febrer: Inauguració Tómbola solidària a Oncovallès La Garriga.

17 de febrer 17:30h a la Fundació Oncovallès, Avda. del Parc, 9 6^a Pl. Lliurament de premis Concurs Dibuix "Els petits voluntaris fan grans dibuixos", a càrrec de l'Agnès Ferrer i dels realitzats el 13 de desembre 2015 sota el lema "Arbres decorats, arriba Nadal".

20 de febrer: Taules informatives, activitats diverses, Encants Solidaris i Tómbola de joguines Recicladés. (SETMANA CÀNCER INFANTIL)

MARÇ

4 de març: Jornades Formatives: Unitat De Cures De La Pell al Pacient Oncològic: Sessió Pràctica

18 de març: Jornades Formatives: Unitat De Cures De La Pell al Pacient Oncològic: Sessió Teòrica.

31 de març: Campanyes de prevenció, Taules informatives DIA MUNDIAL CÀNCER COLORECTAL.

ABRIL

22-23 d'abril: ROSES PER LA VIDA
Parades de roses i llibres reciclats.

24 d'abril: ECO-FIRA a Vallromanes.

MAIG

5-6-7-8 de Maig. TOMBOLA JOGUINES – FIRA ASCENSIÓ

31 de maig: Campanyes de prevenció , Taules Informatives DIA MUNDIAL SENSE TABAC.

JUNY

15 de juny: Xerrada Dr. Joaquim Sola a la Fundació Oncovallès "El càncer a flor de pell. Càncer cutani i melanoma: com detectar-lo i com prevenir-lo".

18 de juny: MARATÓ D'ACTIVITATS, Campanyes de prevenció, Taules informatives, activitats diverses i COL·LECTA anual i DESFILADA.(SETMANA EUROPEA DEL CÀNCER DE PELL)

23 de juny, Sant Joan encesa de la Flama del Canigó

27 de juny: FESTA LITERÀRIA. Entrega de premis Pepi Pagès 2015.

AGOST

7 d'agost – Tarda Solidaria a Sant Esteve de Palautordera, Bikecontrol.

SETEMBRE

3 de setembre: Sopar Circuit de Catalunya

11 de setembre. OFRENA DIADA DE CATALUNYA

17 de setembre, Cursa de les Torxes Solidàries 2016.

18 de setembre, dins la diada de la bicicleta a Granollers, Butifarrada Popular.

25 i 26 de setembre, Fira de la Carbassa a Oncovallès Sant Feliu de Codines.

30 de setembre: Sopar Benèfic Comarcal Oncovallès, Hotel Ciutat de Granollers, a les 20.30h Taula Rodona Científica.

OCTUBRE

19 octubre: DIA MUNDIAL DEL CÀNCER DE MAMA, CAMPANYA DE PREVENCIÓ, sota el lema "LA PREVENCIÓ VA PRIMER" taules informatives a Granollers i a 96 llocs del Vallès Oriental.

NOVEMBRE

DESEMBRE

01 desembre, SOPAR VOLUNTARIS- a la Fundació

17 desembre, FIRA DE NADAL: Encants + Concurs de dibuix "Agnès Ferrer"

18 desembre, FIRA NADAL ST. FELIU CODINES.

