

MEMÒRIA ACTIVITATS 2020

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

Aquest any amb la Covid-19, hem hagut de modificar la manera de tractar amb els nostres pacients i familiars, iniciant un nou sistema via telefònica i telemàtica.

Els tractaments 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. Aquest 2020 hi ha hagut un 35% més de psicooncolgia.

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.*

Serveis i Tallers Terapèutics

Programa d'Atenció psicosocial i acollida

Objectiu general

- Col·laborar amb altres professionals implicats (serveis socials V.O., 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, com també a la tornada de la feina.

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

Servei d'Atenció Psicooncològica

Objectiu general

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

Objectius específics

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

Servei de Nutrició

Objectiu General

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

Objectius Específics

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

Destinataris

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

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

Objectiu General

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

Objectius específics

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

Destinatari

Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

MOU-TE PEL CÀNCER - HIDROTERÀPIA /REHABILITACIÓ A L'AIGUA, COMPLEX ESPORTIU THALASSA DE CANOVELLES I PISCINA MUNICIPAL LA GARRIGA.

Objectiu General

Ajudar a les persones que han estat diagnosticades de càncer, mitjançant la pràctica de l'activitat física, durant el temps que durin els seus tractaments i/o rehabilitació.

Integrar a les persones en tractament en grups de treball conjunts.

La pràctica d'activitat física als Centres designats es farà sempre sota la supervisió i autorització del fisioterapeuta d'Oncovallès de les persones participants en aquest programa.

A causa de la Covid-19, aquest any només s'han pogut fer fins el 12 de març.

Destinatari

Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

FLETXES PER L'ESPERANÇA A CÀRREC DEL CLUB DE TIR AMB ARC LES FRANQUESES DEL VALLÈS

El estudi del projecte s'ha fet el Hospital Infanta Leonor de Madrid.

Es fa un petit curs intensiu d'unes 15 hores repartides i després continuar, durant almenys un any, amb unes sessions de 4 hores a la setmana repartides en dos dies i sempre sota l'atenció d'un tècnic del Club de Tir amb Arc.

Els objectius són els següents: aconseguir una millora a nivell funcional del membre afectat, guanyar agilitat i força, eliminar la sensació de la pesadesa del braç, millorar l'estrès, l'ansietat i la vitalitat, millorar la capacitat d'adaptació als canvis i

l'actitud, millorar l'equilibri emocional i l'autoestima.

Per això la contracció i relaxació dels grups musculars que intervenen en el tir amb arc afavoreixen la circulació limfàtica.

La "deixada" de la corda quan tirem amb l'arc fa que hi hagi una vibració en el braç de l'arc (braç afectat).

Aquesta vibració produeix un micromassatge que ajuda a millorar i disminuir el limfedema i, conseqüentment, afavoreix la circulació limfàtica.

A causa de la Covid-19, aquest any només s'han pogut fer fins el 12 de març i de juny a setembre

Destinataris

Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

Aula de Teràpies Complementàries

Objectiu General

Millorar la qualitat de vida dels pacients, ajudant-los a afrontar la malaltia i els canvis que aquesta ocasiona a las sevas vides, facilitant una millora en l'acceptació i adaptació de la realitat, proporcionant una reintegració en el context social per afavorir el seu desenvolupament personal.

Objectiu específic

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

Acupuntura Oncològica

Objectiu General

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

Objectius específics

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

Destinataris: Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

Servei de Reiki

Objectiu General

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

Objectius específics

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

Destinataris: Persona afectada per qualsevol tipus de càncer.

"Art-teràpia"

Objectiu general

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

Objectiu específic

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

Atenem i Orientem les Demandes Socioeconòmiques

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

TALLERS TERAPÈUTICS

"Cuina Saludable"

Objectiu General

Aprendre a cuinar per poder conservar totes les vitamines i nutrients.

Objectiu específic

El taller de cuina saludable està recolzat per la Glòria Gómez, dietista-nutricional en l'ambient oncològic i professora de la Universitat Ramon Llull i de la Universitat de Vic.

Un taller especialitzat a càrrec de Lola, directora d'Aula Culinària del Vallès que ensenyarà els pacients aprendre de quina manera poder cuina i conservar totes les vitamines i nutrients.

"Coixins del cor"

Objectiu General

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

Objectiu específic

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

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

"Solidaritat"

Objectiu General

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

Objectiu específic

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

"Tallers de reciclatge"

Objectiu General

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

Objectiu específic

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

"Tallers de logística"

Objectiu General

A Oncovallès una de les grans ajudes per poder tirar endavant el seus projectes, son les activitats al carrer. La Logística, es un dels pilar més importants per tal de aconseguir que la sortida al carrer es desenvolupi amb normalitat i molt d'èxit.

Objectiu específic

Magatzem:

Al magatzem ha d' estar tot organitzat, comptabilitzat i endreçat, i es controla amb una estadística, tant la sortida com l'entrada del material per tal que si falta res, es pugui aconseguir abans de la sortida que es farà al carrer.

Material:

Taules, cadires, carpes, banderoles, cubetes, estovalles, cartells etc... Més tot el material petit per el muntatge.

Marxandatge i Material Corporatiu:

El marxandatge i Material Corporatiu per obtenir el donatiu a de tenir la mateixa línia que tot el que es fa en el magatzem.

Campanyes de Prevenció:

Les campanyes de prevenció que fa la Fundació son 4, Càncer de Còlon, Càncer de Pulmó, Càncer de Pell i Càncer de Mama. La preparació del material es diferencia per el color de cada tipus de càncer, que tindrà a les seves prestatgeries i s'endregarà tot el color que correspon per estar sempre ben localitzable.

La Logística per els voluntaris, demana un perfil

- Ordenat
- Metòdic
- Conèixer be els colors
- Tenir clar que si la estadística no es porta bé, res del que farem tindrà l'èxit que esperem.

Les sortides el carrer son de moltes hores, molt estressants, i de molt de treball, de l'organització de la logística dependrà un treball organitzat i fer una sortida al carrer festiva i exitosa.

"Lletres"

Objectiu General

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

Objectiu específic

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

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

"Autoconeixement i desenvolupament personal"

Objectiu General

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

Objectiu específic

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

Campanyes de Prevenció:

Les campanyes de prevenció que fa la Fundació son 4, Càncer de Còlon, Càncer de Pulmó, Càncer de Pell i Càncer de Mama. Treballem conjuntament amb els Departaments de Salut del Vallès Oriental, els Ajuntaments de la comarca a traves de Salut Pública, amb 42 caps del Institut Català de la Salut, amb els 3 Hospitals Comarcals i amb les escoles.

Aquest any i degut a la Covid-19, només s'ha pogut fer la de Càncer de Pell i la de Càncer de Mama, la de càncer de colon i càncer de pulmó s'han fet telemàtiques.

ACTIVITATS ONCOVALLÈS 2020

Lema: El sol surt per tothom i també per tu

Les activitats tatxades no s'han pogut dur a terme degut a la Covid-19

GENER

1. **Dissabte 18 i diumenge 19 de Gener**- V Trofeu Patinatge Artístic a Bigues i Riells

FEBRER

2. **Diumenge 2 de febrer** – Taula Informativa a l'estant de la Mitja Marató de Granollers
3. **Dimecres 5 de febrer** – Reunió Comitè Tècnic Sanitari
4. **Dissabte 7 de Febrer** – Torneig Padel Femení
5. **Diumenge 8 de febrer** – Caminada Les Guilles
6. **Dimecres 12 de febrer a les 18.30h** – Reunió Patronat
7. **Dilluns 17 de Febrer a les 17.30h** – Lliurament de premis Concurs de Dibuix a l'escola Ponent
8. **Dilluns 24 de febrer a les 19h** – La Nit + In al Liceo. Grupo Sifu

MARÇ

9. **Divendres 6 i dissabte 7 de Març** campanya “Posem-li Pebrots al càncer” a les botigues CONDIS, a Granollers, La Garriga i Sant Feliu de Codines.
10. ~~**Diumenge, 21 de Març**~~ – ~~Cursa OnCodines Trail~~

- ~~11. Divendres 27 de març Taules informatives **DIA MUNDIAL CÀNCER COLORECTAL** . Esport amb Oncovallès a càrrec del B.M. Granollers~~
~~12. Dissabte 28 de març Taula Informativa **DIA MUNDIAL CÀNCER DE CÒLON** a la Garriga~~
~~13. Diumenge 29 de març Taula Informativa **DIA MUNDIAL CÀNCER DE CÒLON** a S. Agnès~~

ABRIL

- ~~14. Dimecres i Dijous 22-23 d'abril **ROSES PER A LA VIDA** a Granollers. Parades de roses i llibres reciclats.~~

MAIG

- ~~15. De divendres a diumenge 22,23,24 de Maig TÓMBOLA JOGUINES – FIRA ASCENSIÓ~~
~~16. Dilluns 25 i Dimarts 26 de maig COL-LECTA ANUAL als botiguers de Granollers.~~
~~17. Divendres 29 de maig DIA MUNDIAL SENSE TABAC Taula Informativa.~~
~~18. Dissabte 30 de maig DIA MUNDIAL SENSE TABAC Taula Informativa a LA GARRIGA~~
~~19. ?? **Concert Benèfic a la Llagosta**~~

JUNY

- ~~20. Cap de Setmana Solidari del Motor a Llinars del Vallès~~
~~21. **Divendres 12 de juny DIA EUROPEU DEL CÀNCER DE PELL** (13 de juny) de 16h a 20h a la plaça Porxada. Marató d'activitats. Desfilada.~~
~~22. **Dimecres 23 de juny**, Sant Joan encesa de la Flama del Ganigó~~

JULIOL

- ~~23. Casals d'estiu~~

AGOST

24. ~~Diumenge 23 d'agost, Col·lecta Anual Santa Agnès~~

SETEMBRE

25. ~~Divendres, 11 de setembre OFRENA DIADA DE CATALUNYA~~

26. ~~? de setembre, SOPAR BENÈFIC al Hotel Ciutat de Granollers.~~

27. ~~Dissabte 26 i diumenge 27 de setembre Fira de la Carbassa a Sant Feliu de Codines.~~

28. ~~Convocatòria IX concurs de dibuix. Amb la col·laboració de les Escoles de Granollers~~

OCTUBRE

29. ~~Divendres 16 d'octubre TAULA INFORMATIVA CÀNCER MAMA a l'Hospital de Granollers.~~

30. ~~Divendres 16 d'octubre TAULES INFORMATIVES CÀNCER MAMA~~

~~Taules Informatives arreu del Vallès Oriental~~

~~"Gran festa Popular a la Porxada" de 9 a 20 h. Marató d'activitats~~

31. ~~? d'Octubre CONCERT BENÈFIC amb motiu del dia mundial del Càncer de Mama~~

NOVEMBRE

32. ~~Festa Literaria – Entrega Premis Pepi Pagès 2020~~

33. ~~Diumenge 21 de Novembre - OnCodines Trail~~

DESEMBRE

34. ~~??, Festa del Voluntariat~~

35. ~~Dissabte 12 desembre, FIRA DE NADAL: Encants, tómbola de joguines a Granollers.~~

36. ~~Dissabte 12 desembre FIRA NADAL LA GARRIGA~~

37. ~~Dissabte 12 i diumenge 13, FIRA NADAL ST. FELIU CODINES.~~

38. ~~?? desembre, SOPAR VOLUNTARIS~~