



ONCOVALLÈS

Fundació privada d'ajuda oncològica
Publicació gratuïta

Butlletí núm. 2

Gener 2007



**Un sopar que uneix ciència,
sentiments i solidaritat**

Editorial

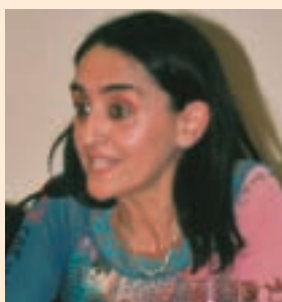
*

Salutacions

*

**Apunts
d'història**

Entrevista



Dra. Peñalva

Comiats

*

Agraïments

*

Col·laboracions

Monogràfic

Activitats

*

Projectes

**Delegacions
del Vallès**

SUMARI

Editorial	2
Salutacions	3
Apunts d'història	4
Entrevista	6
Comiats	8
Agraïments	9
Col·laboracions	10
Monogràfic	12
Actes socials	13
Activitats	19
Delegacions	24
Projectes	26
Consells pràctics	26
Fes-te'n soci	28



Editorial

Una mirada que parla...

La il·lusió que hem posat en aquest projecte és de debò, quelcom més que una engrescadora feina social, és el repte personal de lliurar una part de les nostres vides a fer que algú que ens pugui necessitar ens trobi sempre.

Així ha estat com un bon grup de persones de diversos àmbits i edats, al llarg d'aquests quatre anys hem anat coincidint i ara, per què no dir-ho, hem estat agosarats en un molt reconfortant projecte: formar una fundació d'ajuda oncològica per a tota la comarca, amb els nostres bons desitjos de que tothom hi tingui cabuda. L'hem anomenat, **Oncovallès**.

L'actitud positiva de la persona sempre hem sentit a dir que és vital per fer front a la malaltia i, per què no dir-ho, a la vida en general. En moments d'ofec personal hauríem de recordar que és bo mirar enrere, quasi segur que trobem algú que ens necessita i a qui poder oferir la nostra mà, una mà amiga.

No vull deixar passar l'oportunitat que m'ofereixen els meus companys al donar-me "l'honorós" encàrrec de fer aquestes quatre ratlles, per retre un petit gran homenatge a totes les persones que ja m'han deixat en el meu viatge, no voldria pas deixar-me a ningú, així que amb tota la meva estima per tothom deixeu-me només anomenar a dues, als meus pares, que a la fi és a ells a qui els dec la vida.

M'agradaria també explicar una mica com va ser la meva entrada a "Granollers i VO contra el Càncer", en saber de la seva existència recordo encara que vaig pensar: Si m'he passat anys ajudant i col·laborant amb coneguts i amics de l'àmbit esportiu vallesà, per què no fer-ho per una causa que em frepava familiarment molt a prop, i encara millor fer-ho a Granollers, al meu estimat Granollers. Així va ser com un bon dia em vaig presentar... i des de llavors vàrem començar a treballar plegats!

Ara que ja han passat els anys, encara recordo els ulls de qui em va atendre el primer dia, crec poder dir-vos el que suposo que molts coneixeu i heu viscut alguna vegada, i així ha estat per sempre més, vaig trobar-me amb...

Una mirada que parla!

Olga Salavedra Corts

Vicepresidenta

Fundació Oncovallès

Fundació ONCOVALLÈS

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

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

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès
Coordinació: Esther Castañé i Virtudes Hernández
Consell de Redacció: Carme Grau, Joan Sala i Olga Salavedra
Col·laboradors: Maria Capel, Francesca del Campo, Maria Moreno, Pilar Iborra, Anna Mª Llopis
Correctora català: Carme Giménez
Disseny i Maquetació: Salvador Calafell
Impressió: Gràfiques Lloreda, SL. Granollers
Dipòsit Legal: B-17.858-2.006
Foto portada: Narcís Civit i Núria Sagués
Fotos: Ambyt i arxiu Oncovallès
Patrocinadors: Laboratoris Pfizer
La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions.

Salutacions

Ajuda, solidaritat, suport, recolzament i diàleg són paraules que defineixen Oncovallès. Un col·lectiu de persones que ha anat creixent en quantitat, en activitat, en compromís. Que ha madurat i que ha anat cercant la forma organitzativa més escaient.

M'agraden especialment els col·lectius de gent que no esperen. Els que estan convençuts que cal participar, construir, fer. Els que fan del voluntariat la seva manera de millorar la societat. I vosaltres sou actius, lluitadors. I ens recordeu que la salut no és només feina dels professionals o de les institucions. La salut, el treball per a la salut, és un esforç col·lectiu en el que tothom s'hi ha d'implicar. Heu capitalitzat campanyes d'informació i sensibilització a la ciutadania, una eina bàsica per donar a conèixer la realitat de la malaltia, l'abast de les repercussions i la sempre necessària aposta per la prevenció.

La fundació Oncovallès demana ajuda, assessorament, però també dona consells, ofereix activitats i serveis. La vostra experiència és la millor companya de viatge, d'un viatge que sempre té un destí mirar endavant i superar la malaltia. La difusió de la vostra fundació, mitjançant aques-



Josep Mayoral i Antigas
Alcalde de Granollers

ta revista, és un canal de comunicació i d'acostament a les persones que pateixen càncer i als seus familiars. És, també, una mostra de la vostra tasca solidària, voluntària i constant.

Durant quatre anys d'existència a la fundació Oncovallès disposeu d'un reconeixement a la bona feina i teniu la capacitat d'aportar i participar en innovadors projectes, com el recentment presentat en el decurs del Sopar Comarcal a Benefici de la lluita contra el Càncer, com és la "Teràpia de Suport Emocional dins el marc prequirúrgic i oncològic", la primera prova pilot estatal feta

a l'Hospital General de Granollers i que permet poder rebre suport emocional terapèutic abans de sotmetre's a una intervenció quirúrgica oncològica.

Heu trobat també un lloc per a la cultura i heu fet de la paraula, de la poesia, un espai de reconeixement i d'identitat per a molts malalts.

Us encoratjo a continuar sembrant, pas a pas, la vostra tasca. Us hi acompanyem.

Granollers, 14 de novembre de 2006

Quan vaig començar la meua especialització en Pediatria a l'Hospital Infantil de la Universitat de Louisville dels EUA, em va frapar moltíssim que un dels departaments oficials de l'hospital era un que coordinava el treball que hi feia un important quadre de voluntaris (la major part dones) que s'escarrassaven per ajudar als nens i llurs famílies en tasques d'acció social al ensems que ajudaven a recollir fons per al desenvolupament de programes educatius i de recerca. En les èpoques d'epidèmia de polio, fou molt activa la fundació March of Dimes que captava diners per a la recerca sobre la vacuna de polio i per a la formació de professionals en el tractament d'aquella perillosa malaltia. De fet, jo vaig assolir una beca de dita fundació per adquirir experiència en tècniques de respiració artificial a la Universitat de Michigan i posteriorment al Baylor college of Medicine on encara hi treballa com a professor.

El voluntariat dels EUA està molt estès i no sols en l'àmbit mèdic. Em diuen que les seves arrels estan en l'ajut que des de fa quasi dos segles es donava voluntàriament als allaus d'immigrants que arribaven constantment a aquest país. Una de les fundacions que avui té més èxit és la American Cancer Society que recapta grans quantitats de diners per a la prevenció i recerca del càncer i per al



Dr. Carles Vallbona
Professor de Serveis Distingits
del Baylor college of Medicine
de Houston, Texas
Membre del Patronat de
l'Hospital General de Granollers

tractament de totes les formes de la malaltia arreu del país.

Es per això, que crec que la tasca que està desenvolupant la nova Fundació Oncovallès és de gran transcendència per a la salut de tots els vallesans i per a la tasca que fan els oncòlegs d'altíssima categoria que tenim a l'Hospital General de Granollers. Tots els granollerins ens hem de sentir molt orgullosos de tenir una fundació que no sols recull fons per a la lluita contra el càncer a través d'activitats socials, sinó que també, gràcies a l'abnegació d'un magnífic equip de voluntaris, ha organitzat programes ben dinàmics i originals per ajudar a les persones afectades de càncer. Jo considero que una de les millors contribucions ha sigut la de fomentar les activitats lite-

ràries i artístiques dels propis malalts i d'organitzar concursos als que han accedit persones d'altres indrets de Catalunya.

L'Oncovallès no es ben bé d'existència recent. Compta amb la tasca magnífica que fa bastants anys va dirigir a Granollers la Senyora Montserrat Camp de Valls quan el grup estava sots el tutelatge de la **Associació etc.etc.** Penso que la independència assolida per l'Oncovallès és ben desitjable ja que d'aquesta forma tots el fons recollits al Vallès Oriental van destinats a la prevenció i el tractament del càncer dels vallesans amb unes despeses minúscules d'administració del programa.

Apunts d'història (2a part)

Al primer número de la Revista Oncovallès, varem arribar fent memòria fins al desembre del 2004. En aquest segon número donarem per finalitzada la nostra història fins al moment actual. Posteriorment en cada nova revista s'explicarà fil per randa el corresponent a cada mes.

Gener del 2005. L'esport dona suport a "Granollers i V.O. contra el càncer". El passat 23 de gener al **Circuit de Catalunya**, es va fer la Presentació i Prova en Circuit de l'EQUIP "9 Racing Team" per a la nova temporada 2005 del pilot David Lloret, fill d'una reconeguda família de Granollers, els Lloret-Sierra, que donarà suport incondicional a la **Fundació Oncovallès** amb la retolació de la part davantera del cotxe esportiu. A més entregará íntegrament les aportacions dels "esponsors". Gran part de la junta de la **Fundació** van ser presents i el seu president, el Sr. Pere Cladellas, els va agrair enormement l'esforç econòmic que van haver de fer els dos pilots **David Lloret** i la seva dona **Ingrid Perarnau** amb aquesta donació i per altra banda els va desitjar els millors triomfs esportius per a la nova temporada que va començar el dia 6 de març al mateix **Circuit de Catalunya**.

Febrer. Tractaments actuals quirúrgics i reconstructors. El dimecres 9 de febrer es va fer una xerrada a la seu d'Oncovallès a càrrec de la Dra. Francesca Fullana Sánchez de la Unitat de cirurgia plàstica i Cap de l'Hospital Germans Tries i Pujol (Can Ruti). També ens acompanyà la Dra. Guadalupe Peñalva, Ginecòloga, Sinòloga i Coordinadora del programa de detecció precoç del càncer de mama del Vallès Oriental i de l'Hospital General de Granollers. Es va comptar amb una bona assistència d'afectades que varen sortir satisfetes de les explicacions de les doctores.

Grup d'ART-TERÀPIA. Va començar a la nostra seu els dimecres al matí i els dijous a la tarda, entre el 23 de febrer i el 29 de juny. Les terapeutes varen ser: Montserrat Muntaner, Marta Ballber, Silvia Castanyer i Anna Vivó. L'Art-teràpia és una pràctica terapèutica relativament recent, a la qual tenen accés professionals de l'art, la psicologia, la pedagogia o la sanitat. La seva utilització és molt àmplia en diversos països europeus així com als Estats Units, però encara és poc reconeguda al nostre país encara que ja s'està utilitzant amb resultats satisfactoris a hospitals oncològics i molt recentment aquí a Catalunya.

Març. Crear és alliberar la ment. El 1 de març va començar el curs de manualitats i va durar fins al 28 de juny. Les responsables varen ser: Nani Minguillón, Conxi Fernández i Mercè Navarro. Unes vertaderes artistes ensenyant a les afectades tot tipus de tècniques, el que fa que sortissin del taller entusiasmes i amb ganes de fer un munt de coses noves.

Taller poètic. La malaltia no atura la poesia ni l'escriptura. El 2 de març va començar el taller de poesia a càrrec de la poetessa de Granollers Pepita Pagès. Havia d'acabar el 27 d'abril, però es va allargar donat que les afectades d'aquest taller van decidir escriure el llibre *Retalls de Vida*, publicat a l'octubre. Aquesta tasca li va donar forces a la Pepita per estar entre nosaltres uns quants mesos més. Després, com tothom sap ens va deixar dolçament, tal com era ella però regalant-nos els seus missatges tan preuats que ens arriben al cor: "L'adversitat no apaga la llum poètica de la vida. Compartir és estimar".

Abril. Suport nutricional en el marc oncològic. El 6 d'abril va tenir lloc com ja és habitual a la nostra seu, una interessant xerrada sobre el suport nutricional en el marc oncològic. Va estar

dirigida per Na Maria Josep Sebastià, professora de l'Escola d'Infermeria i Nutrició de la Universitat Blanquerna. La sala estava de gom a gom, i les afectades escoltaven atentes les propostes de la professora quan explicava els nous hàbits d'alimentació, la importància del calci per als nostres ossos, carències de ferro, etc. Una xerrada constructiva, a tenor de les afectades que coincidien en que hi ha poca informació pel que fa a la nutrició quan es pateix un càncer.

Activa el teu cos i et sentiràs millor. Del 13 al 27 d'abril es va organitzar per a les afectades un curs de gimnàstica passiva dins el marc oncològic. Es pogué dur a terme gràcies a Mònica de Vega i Casassas, llicenciada en Educació i especialitzada en Salut. Ja és ben coneguda de les nostres afectades i els ensenyà a moure el cos amb la delicadesa que necessiten persones malaltes i amb dificultats de tota mena. La Mònica ens diu molt encertadament que "moure'ns es donar vida al cos".

Roses per a la Vida. Granollers i Vallès Oriental Contra el Càncer va treure, per segona vegada, taules als carrers Sant Roc i Anselm Clavé, els dies 22 i 23 d'abril amb la il·lusió de regalar la rosa de Sant Jordi. Com ja és habitual s'anomena **Roses per a la Vida**. Amb aquesta recaptació la Fundació Oncovallès segueix donant suport i ajudant als malalts i als seus familiars que més ho necessiten. Enguany es va comptar amb la incorporació de nous voluntaris, i com a innovació les noies del taller de lletres van fer uns punts de llibre que també es posaren a la venda amb molt d'èxit. Una vegada més, des d'aquí volem agrair la solidaritat dels granollerins i comarca.

La Coral Polifònica de Granollers a benefici de la lluita contra el càncer. La reconeguda Coral Polifònica de Granollers ens va fer gaudir del seu espectacle "FILS" el passat 30 d'abril a les 22h, a la Fundació "La Caixa". "FILS" parla del temps, és una reflexió sobre la facultat d'escollir. El temps necessita d'uns canvis, per això uns humans-titelles busquen l'elixir d'èpoques ideals. Musicalment, "FILS" és un repàs d'itinerari de la Polifònica de Granollers, sota la direcció d'Agustí Vidal. Dramatúrgia i Direcció Teatral foren responsabilitat d'en Bertus Companyó amb l'ajudant de direcció, Sera Sánchez. Granollers i VO agraeix a tothom la seva presència i col·laboració.

Maig. Tómbola de joguines. Els passats 6,7 i 8 de maig, varem estar presents a la Fira de l'Ascensió. Les joguines van ser aportades pels nens de les escoles de Granollers i Oncovallès s'encarregà de preparar la "Tómbola" ja tradicional cada any per recollir fons i ajudar als nens malalts oncològics més necessitats. Tanmateix, va ser bo per tal de contribuir a desmitificar als seus ulls la paraula càncer. Enguany es va instal·lar a l'entrada del Recinte Firal. Resulta una manera profitosa de treure de casa aquelles joguines utilitzables però que ja han quedat obsoletes pels vostres fills i alhora una manera de que ells mateixos se sentin participatius i generosos envers els altres. Les donacions recaptades dels tres dies van sumar la generosa quantitat de **4.254 euros**. Volem agrair la participació del voluntariat menut que ens va ajudar durant els tres dies, a l'escola Jardí i a Gran Centre, per l'ajuda rebuda i els mitjans que van posat a la nostra disposició.

Temps de flors a Girona. El 18 de maig, aprofitant que és el mes de les flors, es va fer la sortida a **Girona** amb algunes voluntàries i 25 afectades. Van poder veure les meravelloses col·lectives i l'engal·lonament de carrers amb tot tipus de flors. Un regal

per a la vista, una bona teràpia gaudir de les olors i els colors i no pensar massa en malalties, i una experiència per tornar a repetir segon les assistents.

"Posa't guapa". En aquest taller es va muntar una improvisada perruqueria el dia 25 de maig, de la mà d'Esther de Vega, estilista de Ris o Llis i activa col·laboradora de la nostra causa des de fa 15 anys, tal com ha fet la seva mare durant més de 25. Es presentaren deu dones de edats diverses, algunes amb tractament de quimioteràpia i altres que ja havien acabat. Segons paraules de l'Esther, la cura de la imatge suposa un 50 per cent del suport necessari per conviure amb la malaltia. Les perruques i pròtesis són finançades per la Fundació en casos concrets. L'estilista creu que hi ha un buit important d'acompanyament des que el metge diagnostica el càncer fins que es comença la quimioteràpia i aquí és on entra la feina de la Fundació i també la de l'estilista.

Juny. Exposició de pròtesis i desfilada de llenceria i roba de bany per a dones mastectomitzades.

Amb la col·laboració de l'Ortopèdia del Vallès es va organitzar la desfilada de roba de bany i llenceria. Les models varen ser voluntàries afectades de la Fundació. Van assistir a la desfilada quasi un centenar de persones entre les quals es trobava la Dra. Guadalupe Peñalva, ginecòloga, sinòloga i coordinadora del programa de detecció precoç de càncer de mama del Vallès Oriental, N'Eugènia Cànovas infermera del esmenat programa, la Núria Grau, infermera i fisioterapeuta, especialista en drenatge limfàtic i la Sra. Marta Remolà d'Ortopèdia del Vallès, especialista des de l'any 1980 en pròtesis, roba íntima i de bany per a dones mastectomitzades.

Setembre. KH7 Lloreda col·labora amb Granollers contra el Càncer. L'empresa KH7 Lloreda fundada al 1949 que es dedica a la fabricació de detergents, amb seu a Canovelles, va obsequiar a les malaltes de càncer amb una visita a les seves instal·lacions el dia 13 de setembre. Els senyors Lloreda les van dedicar les seves atencions, guiant-les per totes les instal·lacions, laboratori inclòs i van dir unes paraules que sense cap mena de dubte aquest matrimoni posa a la pràctica: **"els que més tenim hem d'ajudar als que no tenen tant"**. Les visitants van quedar impressionades amb una fàbrica tant ben organitzada en la que també hi ha un niu per a les criatures, d'aquesta manera és menys traumàtic per a la mare reincorporar-se de nou a la feina, explicava el Sr. Lloreda. Després ens van obsequiar amb un excel·lent refrigeri, un lot de productes i una bonica rosa per cadascuna, no cal dir que les afectades van sortir molt contentes. Des de la nostra seu volem agrair la tasca que fa Lloreda per ajudar a la Fundació en molts aspectes. Tant de bo tothom pensés com vostès Srs. Lloreda, segur que les coses anirien millor.

Octubre. Sopar de gala de Granollers contra el càncer. El dia 14 va tenir lloc al Hotel Ciutat de Granollers el Sopar Benèfic de la lluita contra el càncer que com cada any organitza la Fundació Oncovallès que presideix Pere Cladellas. Hi van assistir 300 persones. Dins el marc cultural es va presentar oficialment el llibre "Retalls de Vida" escrit per set dones que cada dimecres anaven al taller de lletres. En el llibre expliquen les seves vivències personals envers la malaltia. Com ja és habitual va fer la presentació Joan Sala Vila. Les autores, Maria Capel, Esther Castañé, Isabel Corbella, Maria Moreno, Pepita Pagès, Gabriela Pérez i Noemí Salillas juntament amb Pilar Iborra autora dels dibuixos van estar acompanyades de tots els prologuistes, bons coneixedors de la matèria



com el Dr. Carles Vallbona, especialista en Medicina Preventiva i Comunitària, professor del Baylor College of Medicine de Houston (Texas) i membre del Patronat de la Fundació Hospital /Asil de Granollers. Dr. Miquel Henández-Bronchud, responsable del pla Director d'Oncologia del Vallès Oriental de l'Hospital General de Granollers, Mollet i Sant Celoni. Dr. Josep M^a Campos, cap de la Unitat de Cirurgia Endocrinològica de l'Hospital de Granollers i la Dra. Guadalupe Peñalva, Ginecòloga i sinòloga de l'hospital General de Granollers i Coordinadora del Programa de Detecció precoç de càncer de mama al Vallès Oriental.

Després que les autores signessin un quants exemplars dels llibres als assistents es va passar al sopar, on de nou les autores van rebre els aplaudiments de tots els assistents.

La nota pictòrica solidària la va posar Antoni Granja Llobet, pintor granollerí que va donar a la Associació un quadre de notables dimensions per a la rifa que va tocar a Dolors Reche. Enguany es van recollir 10.000 euros quedant palès com sempre la bona voluntat dels granollerins, sempre solidaris

Novembre. Presentació de "Retalls de Vida" a Sant Pere de Vilamajor. El dia 9 de novembre es va presentar a Sant Pere de Vilamajor, a la Sala de Plens del Centre Cívic Pi Novell, el llibre Retalls de Vida a càrrec de Joan Sala i amb la presència de la majoria de les autores.

Van intervenir a la taula: la regidora de salut, Sra. Lola López, el Sr. Pere Cladellas, president de Granollers i V.O. contra el càncer. Cal destacar la Sra. Maria Moreno, coautora del llibre i veïna del municipi que és la que va fer possible aquesta presentació.

Desembre. Col·lecta 2005. La col·lecta anual va tenir lloc el dia 17 de desembre. Es va comptar amb l'ajuda del nostre voluntariat, grans i petits amb les guardioles pels carrers i places de Granollers. Com ja és habitual també van col·laborar Entitats Socials de Granollers i els granollerins, com sempre generosos amb la nostra causa. Al coincidir aquest dia en dissabte, es van recollir els donatius dels botiguers personalment uns dies abans per estalviar-los molèsties.

Sortida Nadalenc. En tren i al damunt amb l'esperit nadalenc, 18 afectades varen anar a "xafardejar" les paradetes de la Fira de Santa Llúcia a Barcelona, varen entrar a la Catedral, següent cap a la Plaça de Sant Jaume a visitar un pessebre innovador i per acabar una passejada per les Rambles, amb la seva característica pluralitat i l'enllumenat del Nadal, que va fer les delícies de totes. Una tarda tan completa es mereixia un berenar dels que fan "època" i de passada matàvem el fred.

Per finalitzar l'any i com a activitat de cloenda dels tallers del 2n semestre "No t'aturis i camina amb la malaltia", a la seu de la Fundació s'organitzà una "Torronada" amb Pares Noèls i els seus corresponents regalets per a tothom.

E.C.

El càncer de mama

Entrevista a la Dra. Guadalupe Peñalva

Ginecòloga de l'Hospital General de Granollers. Màster en Senologia.

Responsable del Programa de detecció precoç del càncer de mama del Vallès Oriental

He tingut especial interès en fer aquesta entrevista a la Dra. Peñalva, entre altres coses perquè ella em va tractar d'un tumor intraductal l'any 98 amb uns resultats excel·lents i vull fer constar que és una persona extraordinària i una gran professional, d'aquelles que volem els pacients, amb una tendresa i una dedicació total. És la meua modesta manera de retre-li un senzill homenatge. Vull fer constar també que no sóc periodista i que potser les preguntes no estan correctament formulades.

P- Gairebé tothom sap què és, però ens podria explicar pel damunt què és el càncer de mama?

R- És la proliferació maligna del teixit glandular mamari amb tendència a infiltrar el teixit circumdant, amb probabilitat d'envair les estructures limfàtiques i vasculars, i amb al risc de disseminació a altres òrgans. És el càncer més freqüent en les dones de Catalunya, el 28% de tots els tumors. Una de cada 15 dones desenvoluparà un càncer de mama durant la seva vida, incidència que va en augment, encara que en relació amb els altres països de la Unió Europea, se situa en una posició intermedia-baixa. A la Comarca del Vallès Oriental el nombre de casos nous sobrepassa els 200. És el càncer responsable de més morts entre les dones de totes les edats; només a Catalunya moren a l'any més de 1000 dones. La supervivència als 5 anys està per sobre del 70%, similar a la mitjana europea, i està millorant en els darrers anys.

P- Quin va ser el motiu que la va impulsar a dedicar-se a la medicina? La seva vocació li ve de família?

R- No sóc conscient que existís cap motiu, només sé que de sempre, ja de petita, volia fer Medicina per ser ginecòloga, però desconec el per què, a la meua família no hi havia cap metge.

P- Ja fa anys que es dedica a aquesta malaltia, quins són els seus estudis i quina és la seva experiència actualment?

R- La patologia mamària la treballen conjuntament un equip de professionals de diferents especialitats; tots els casos són valorats des d'un punt de vista multidisciplinari. Formem des de fa més de deu anys el que es coneix com Unitat Funcional de Patologia Mamària i tots procurem estar al dia fent formació continuada amb cursos, congressos, estades a altres centres, per què la dona tingui la mateixa assistència al seu entorn que a qualsevol altre lloc.

En el meu cas he tingut l'oportunitat d'anar entre altres centres a l'Institut Europeu d'Oncologia (IEO) de Milà (Itàlia), considerat un dels principals centres oncològics europeus i líder en



patologia mamària. L'estada durant uns mesos al Departament de Senologia tenia com objectiu aprendre les diferents tècniques medicoquirúrgiques que en ell es realitzen, entre les quals destaquen:

L'estudi del gangli sentinella, que consisteix en buscar, individualitzar i extirpar un únic gangli axil·lar, considerat gangli sentinella, que és el primer que rep la limfa de la glàndula mamària i per tant la eventual cèl·lula maligna circulant en el sistema limfàtic. Si aquest gangli està sa, la resta dels ganglis axil·lars estan indemnes, estalviant a la pacient el buidament axil·lar i evitant possibles efectes col·laterals com insensibilitat, limitació de

moviment i limfedema del braç per interrupció del flux normal de la limfa.

La Cirurgia Oncoplàstica per prevenir deformacions i mutilacions mamàries tant en el tractament conservador com en la mastectomia, fent reconstruccions mamàries immediates en el mateix acte operatori, reconstruint la mama amb o sense pròtesi gràcies al remodelatge dels teixits de la pacient. Tenint sempre en compte els aspectes estètics i psicològics de la dona, sense efectes nefastos sobre l'evolució de la malaltia i millorant la qualitat de vida.

Els treballs italians han tingut una gran repercussió en el món científic i obren nous horitzons en el tractament del tumor de mama, que es torna menys agressiu i més respectuós amb la integritat del cos femení.

P- Hi ha factors de risc de patir un càncer de mama?

R- Els factors de risc més importants acceptats són: el sexe (dona), l'edat (més de 50 anys), antecedents familiars de primera línia (mare, germana, filla) i determinades alteracions del teixit mamari.

P- Com es pot prevenir el càncer de mama?

R- No hi ha prevenció primària efectiva ja que els factors de risc més importants no són modificables. Només existeix la prevenció secundària mitjançant la detecció precoç amb el cribratge amb la mamografia que es presenta com una estratègia factible per reduir l'impacte d'aquesta malaltia.

P- És necessari un diagnòstic precoç?

R- S'ha demostrat que el cribratge amb la mamografia redueix la mortalitat per càncer de mama en poder-lo detectar en estadis precoços quan la curació es molt elevada. És per això que el Cat-Salut està desenvolupant a tot el territori de Catalunya el Programa de detecció precoç del càncer de mama.

P- Si una dona sap que té càncer de mama, ha de fer una dieta especial?

R- Hem de fer una dieta adequada i el més sana possible sempre, no diferent en el càncer de mama. Únicament s'hauria de variar si durant el tractament existeix desconfort amb algun aliment concret.

P- És cert que els greixos produeixen càncer?

R- S'estan fent estudis que relacionen alguns tipus de càncer amb alguns tipus de greixos. Respecte al càncer de mama sembla que la ingesta moderada d'oli d'oliva disminuiria el risc de patir-lo.

P- Què me'n diu dels nivells de llum, és cert que els investigadors del National Cancer Institut han concluit un estudi que suggereix que la llum artificial pot ser la causa del càncer de mama?

R- S'estan fent estudis per veure la possible relació entre la exposició perllongada a la llum, inclosa la artificial, i l'augment de risc de patir càncer basant-se en la producció de la melatonina, hormona la síntesis de la qual s'estimula amb la foscor i queda inhibida amb la llum captada per la retina. Al laboratori la seva inhibició estimula el creixement de cèl·lules tumorals mamàries, fet que posa de manifest la possible relació entre els nivells de melatonina i el risc de càncer. Es per això que es continua fent estudis i relacionant-los amb als altres factors de risc.

P- Hi ha el rumor popular que si es menja col, col i flor, bròquil, col de Brussel·les etc., és un anti cancerígen?

R- Aquest grup de verdures és ric en indols, flavonoides i sulforafans, substàncies orgàniques naturals que poden destruir toxines i carcinògens. En estudis realitzats amb rates, el sulfurfor redueix en un 60% la incidència de tumors de mama. Els nivells d'aquestes substàncies al bròquil i la coliflor són entre 10-100 vegades superiors a la resta de verdures.

P- De les hormones es diu que els contraceptius combinats estrògen-progesterona, actuen com carcinogènics en humans, i també s'ha trobat augment d'adquirir càncer de mama en el tractament combinat en dones menopàusiques?

R- No s'ha pogut demostrar l'associació de l'anticoncepció hormonal i l'augment de risc de càncer de mama.

Respecte al tractament hormonal substitutiu durant la menopausa està controvertit; per sota de 5 anys no s'ha demostrat augment, per sobre de 10 anys o en dones de més de 60 anys existeix un augment del risc relatiu de desenvolupar càncer de mama.

P- Es comenta que altres factors de risc poden ser: no tenir fills, "tenir-los massa tard", no amamentar-los, menarquia abans d'hora, menopausa i obesitat. Què hi ha de cert?

R- Si, totes aquestes situacions sembla que augmenten el risc relatiu de desenvolupar càncer de mama, de totes formes no se sap si actuarien com a factors o cofactors.

P- Segons la nova llei les dones ara ja no ens hem de

fer mamografies cada any ni tan sols l'exploració ginecològica, (penso que es de cara a estalviar diners), es prudent això? i no serà més car a llarg termini?

R- Les proves diagnòstiques no eviten el càncer, només serveixen per detectar-lo. Respecte a la periodicitat de les mamografies, estudis epidemiològics han demostrat que la disminució de la mortalitat per aquesta malaltia, primer objectiu de les campanyes de cribatge, no varia si es fa entre un o dos anys, comença a augmentar a partir de fer el control cada tres anys. Encara que és una realitat que no existeixen recursos il·limitats i s'ha de valorar contínuament la relació cost-benefici per no carregar-nos el nostre servei de Sanitat, que per cert és un dels millors, respecte a les revisions ginecològiques el canvi és per un fet molt important, el descobriment de la vacuna contra el virus del papil·loma humà causant del carcinoma de coll uterí i s'ha fet un canvi d'estratègia que consisteix en vacunar a les persones indicades per poder fer una veritable prevenció del càncer de cèrvix.

P- És partidària de les noves tecnologies i de les teràpies alternatives?

R- Soc partidària de les noves tecnologies sempre que millorin els diagnòstics i aportin un benefici a la dona respecte a la qualitat de vida i la supervivència. Actualment no conec cap teràpia alternativa que s'hagi pogut demostrar que curi el càncer. Quan sigui així, s'ha d'aprofitar vingui d'on vingui.

P- Sobre les relacions sexuals, que els diria a les afectades? elles acostumen a tenir por que la parella les rebutgi.

R- Les mames tenen un gran simbolisme de feminitat tan social com sexual en totes les cultures i les èpoques, sobretot actualment que se li dona un valor inclòs superficial a la estètica del cos, però no hem d'oblidar que la persona és un tot i no una cosa aïllada, només faltaria que una cicatriu fos motiu de rebuig. Crec que la primera que s'ha d'acceptar i valorar, és la mateixa dona ja que el més freqüent és que els sentiments de les persones del seu entorn no canviïn i si fos així segur que hi han altres motius que s'han de buscar.

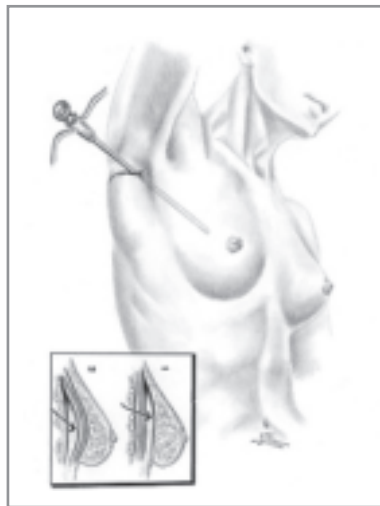
P- És hereditari el càncer de mama?

R- Es calcula que entre el 5%-10% dels càncers mamaris són hereditaris, però només el 30% són atribuïbles a mutacions en els gens BRCA1 i BRCA2. Actualment es creu que la majoria de càncers de mama amb gran agregació familiar s'associarien a alteracions en varis gens en una mateixa família.

P- Ja per acabar, quines coses canviaria del sistema mèdic actual per millorar o intentar reduir el càncer?

No se m'acudeix res ja que crec que la medicina actual està donant una bona resposta amb els coneixements que es tenen actualment d'aquesta malaltia, no ens diferenciem de la resta dels països desenvolupats. Per desgràcia no hi ha cap remei efectiu per evitar l'aparició de càncer, confio i espero que es trobi la solució aviat.

E. C.



Dibuix de Jaume Monner.
Microsoft

Comiat pels amics

Homenatge a Rosa Bertran, del seu espòs



Rosa meva de Sant Fost, aquí et vaig conèixer i aquí de TU em vaig enamorar.

En aquesta Parròquia on et van batejar, el Mossèn Daniel et va donar la Primera Comunió, ens va casar, i ara, la família hem volgut que celebri el teu funeral.

Tots els que aquí som, t'hem ESTIMAT profundament, així com altra gent, que per motius de temps, distància,

perquè no s'han assabentat, o ja ens han deixat, no poden estar en el teu ADÉU.

Gent d'altres Països tan llunyans, com ara son Xile i Argentina, on la teva empremta i amistat han quedat per sempre en els seus cors; ja que has estat una persona que tothom ha estimat, per la teva entrega i amistat.

Voldria fer encara un altre petit esment molt especial, a la seva companya d'habitatció, ADELA; una menuda grandíssima persona que ha animat amb el seu gran cor, els moments més difícils per la Rosa dins de l'hospital. Persona també malalta de Càncer, i que ens va deixar el passat 25 de Juliol.

Tots els que aquí ens hem reunit, i els

que voldrien estar, aquest homenatge et volem donar.

Mai fora dels nostres cors estaràs...

No tan sols parlo per mi... crec parlar per tots.

ADEU ROSETA NOSTRA

Robert Giner

Sant Fost de Campsentelles, a 15 d'Agost del 2006

Joan Carrizo



Ens ha deixat en JOAN CARRIZO CRUZ a l'edat de 79 anys, després de força temps de patir una llarga malaltia. Home afable i bondadós era molt conegut i estimat a Granollers,

sobretot per la seva activitat relacionada amb el comerç durant molts anys.

La família vol fer extens un fort AGRAÏMENT al personal de la unitat de pal·liatius i al cap d'aquesta planta, Dr. GERMÀ MORLANS del hospital de GRANOLLERS. Tots ells excel·lents professionals, amb molt de carisma envers als malalts i els seus familiars.

A tots ells encoratjar-los, perquè segueixin tal com són.

DE NOU MOLTES GRACIES.

Anna Llopis

Estimada Mati,



Quantes vegades has vingut a sa nostra seu i participat a ses reunions, quasi sempre en companyia de sa teva mare! ¿No és de bé?

Avui ets tu qui ens convoca per assistir a sa teva reunió particular i venim amb prou sentiment perquè t'hem de dir ADÉU.

Però també venim per afegir sa nostra estimació amb ets teus familiars i demés amistats. Així, entre tots i davant des teu cos que, tan aviat, ha sucumbit als mals del viure t'oferim una plataforma d'amor per a què t'acompanyi en aquest viatge i t'ajudi a posar-te on sigui que vagis ara.

Aquí tens sa nostra humil ofrena Mati. Ses amigues d'Oncovallès

V.H.

Granollers, 13 de novembre del 2006

Mirta Portorreal



Te tengo delante de mí
y me pregunto, porqué estamos aquí.
Estoy enfadada conmigo misma,
tengo una rabia interior, y todas las
preguntas que me hago me dejan bloqueada.
Mirta, lamento mucho no tener plata
"como tu decías" y no haber podido ayudarte
a ir a Argentina. La verdad es que esperaba
que mejoraras un día, porque pensaba
llevarte al diario de Patricia, para que por lo menos
consiguieras ver a tus hijos y nietos,
sobre todo a tu hija que tanto añorabas.
No sabes cuanto me duele verte como te estoy viendo
No sabes como estoy sufriendo,
No sabes como le he pedido a Dios que tus hijos
Llegaran a tiempo.
No sabes Mirta como yo te quiero.

Tina Belmonte

Mercedes Sañudo

Per tu Mercè: filla, mare, esposa, germana i amiga.

Pensem:

Que ets la millor
Que res del que has dit i fet es perdrà entre nosaltres
Que has viscut amb la teva malaltia
Sense por de perdre
Sense queixar-te,
sense deixar d'agradar-nos ni un sol dia
el que tu et pensaves que fèiem per tu.

Diem:

Que mai t'ha faltat un somriure
Una paraula dolça
Un gest d'ànim pels qui estàvem més a prop teu
Una mirada tendre
I també volem dir ben fort
Que t'estimem i que et trobarem a faltar molt.

Farem:

Tot el que podrem per acostumar-nos a la teva absència
Però sàpigues que t'anyorarem molt, que pensarem amb tu, i et recordarem
com una dona valenta, plena d'il·lusió i de ganes de viure,
contenta de les alegries dels altres,
generosa i sempre disposada a regalar un somriure.
Aprendrem tots els qui t'estimem
de la teva generosa i meravellosa lliçó de valentia i dignitat.
Perquè cada dia estàs en els nostres cors,
la teva bondat i amor ens omple i
ens fa créixer per ser millors persones com ho ets tu.
Procurarem no plorar,
Ara per ara, però, serà difícil, perdona'ns.
T'estimem Mercè



Agraïments

Als socis i col·laboradors. Des de la nostra revista volem agrair especialment la participació del tots el socis i col·laboradors, tots ells/es persones amb una gran capacitat d'ajuda envers els altres.

Sense aquestes persones la nostra Fundació, no hauria arribat al lloc destacat que en aquests moments ja pertany.

Els granollerins es senten orgullosos de que a la nostra ciutat hi hagi un lloc on atendre els malalts de càncer després de haver patit la malaltia.

A Oncovallès ens sentim privilegiats de poder comptar amb el seu suport i ajuda incondicional, i sabem de segur que

sense ells no hauríem arribat tant lluny.
Gràcies amics, gràcies per tot.

Als granollerins/nes. Amb motiu del naixement de la revista d'Oncovallès que s'ha distribuït als diversos centres sanitaris principalment, i al sopar de Gala d'enguany, es va afegir una butlleta per recaptar nous socis col·laboradors.

La resposta dels ciutadans ens ha afalagat, ja tenim nous socis a la nostra Fundació!

De tot cor us agraïm la vostra generositat. Amb les vostres aportacions, cada dia podem fer coses noves i ajudar a més persones. Gràcies de nou.

E.C.

Quelcom més que suport

En el sopar de Gala d'enguany, cal destacar la gran idea que va tenir en Joan Sala de fer coincidir el mateix dia els dos actes que es van fer a la taula rodona abans del sopar: la xerrada dels metges i professionals i el concurs de poesia Pepita Pagès.

Pel que fa al concurs, ell es va preocupar de buscar el patrocinador, per cert "anònim" i de tot l'entrellat que hi ha per trobar un jurat, fer venir en Jordi Julià que com tots sabem els que vam estar presents, ens va fer gaudir escoltant la seva melodiosa veu que ja de per sí és poesia. Després de regalar-nos uns minuts meravellosos que se'ns van fer curts, va fer donació d'un poema dedicat exclusivament al càncer per a la nostra Fundació, que ens va llegir delectant-nos amb la seva sensibilitat.

Més tard ja havent sopat, és sortejà el fantàstic quadre del conegut pintor Vicenç Viaplana .

Com molt bé he dit abans ambdues coses han estat possibles gràcies a en Joan Sala, fent una tasca excel·lent demostrant tenir bons contactes, però encara més bons amics.

Com ja és habitual en ell en aquestes circumstàncies, les seves presentacions van ser curtes i concises donant tot el protagonisme als altres.

Des de la Fundació volem agrair-li les seves idees, opinions i el suport incondicional que ens dóna.

Gràcies Joan, comptem amb tu!

La Fundació

Per tots els membres de la "Fundació Oncovallès"

Hem trobat en vosaltres l'ajuda mèdica i humana que necessitava la meua germana.

Si et diuen que tens càncer de pit, ja és prou dolorós, però més dolorós és veure com una dona forta s'enfonsa per la malaltia i la família no sap com la pot ajudar. Tenir una ajuda psicològica i humana és molt important i necessària en aquesta malaltia per poder suportar aquests tractaments tan forts i llargs.

Mereixeu un gran reconeixement mèdic, no hi ha paraules per agrair-vos la tasca tan ben feta que feu per a les malaltes i ho teniu tot molt ben organitzat!

Us desitjo que continueu en aquesta línia, per donar la mà a

totes les afectades/ts, doncs sou molt importants per a elles/lles i per als seus familiars.

Mai se sap!

PER MOLTS MÉS ANYS!

No ens podrem oblidar mai de la Fundació Oncovallès pel suport mèdic i humà i aquest caliu tan sincer que es viu a l'arribar.

Ho diuen totes les persones afectades! I les que podrien estar-ho en el dia de demà, doncs MAI SE SAP!

Gerardina Pedrosa Bonachera

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS
(més de 25 anys al seu servei)

PODOLOGIA

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

Horari:
De dilluns a divendres
Matins de 9.30 a 1.30
Tardes de 4 a 7.30
Dissabtes matí de 10 a 1

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

Col·laboracions

Exposición en Sitges

En la bonita villa de Sitges, el día siete de octubre del año en curso, y en la Sala "Rainbow" (Art Studio), se inauguró una exposición colectiva de arte contemporáneo de pinturas realizadas por estudiantes de D. Miguel Angel Carzo en los programas de Diplomatura y Máster en pintura de la Universidad de las Artes de Filadelfia EUA. Tal evento, fue promovido por Raquel Xamaní Icart hija y nieta respectivamente de artistas plásticos de Granollers, o sea, Angela Icart i Jaime Icart. Raquel en la actualidad trabaja en la citada Universidad de Filadelfia y colabora participando en la promoción de artistas americanos en Europa.

Inició la carrera de medicina, dedicándole toda su atención, pero manteniendo su hobby por la pintura, que era su pasión. En 1997, sin finalizar su carrera, decidió visitar los Grandes Museos de Europa descubriendo que su verdadera vocación era el arte, por lo que rompió con todo lo establecido y decidió irse a USA, donde inició una nueva vida consagrada al arte. En 1999 hizo su primera exposición en New Jersey USA, pero el primer gran éxito de crítica y público, lo consiguió en junio del 2000, en su exposición en el Soho de Nueva Cork. Raquel logró una beca en la Academia de Bellas Artes de Pensylvania y se licenció en pintura y simultáneamente en Historia del Arte, también en Estados Unidos. Su obra está repartida por todo el mundo.

Raquel nos ha adelantado que el próximo año 2007, hará entrega a esta Fundación Oncovallès de una de sus obras para ser sorteada en la cena que con carácter benéfico, organiza cada año la propia Fundación.

F. C.

Retalls de vida

Quan vaig començar el voluntariat a la fundació i la col·laboració amb la redacció d'aquest segon número de la revista, al "Taller de lletres", s'hem va demanar la opinió d'aquest llibre, ple de realitats, dureses i sofriments, que un grup de dones valentes varen anar plasman al llarg de la seva malaltia.

No hem va ser fàcil començar la seva lectura, però, poc a poc i gràcies al interès de les seves pàgines en vaig engrescar tant i amb tant de carinyo, que moltes coses varen anar canviant dintre meu. Perquè tot i que vaig veure reflectits moments i situacions que jo mateix havia patit i molt amb la mare que hem va donar la vida i que m'havien deixat tocada en cos i ànima, les pàgines eren com un bàlsam per al meu cor.

Dons bé, aquestes poesies i relats íntims m'han ajudat a retrobar-me, i tot això per la VIDA que transmeten al llarg de les enriquidores línies que elles varen escriure en uns moments tan durs, i d'on ens encoratgen i animen a seguir endavant i no ensopegar i caure al pou de la depressió, tot i al contrari, sortirne més fortes, mes il·lusionades per a continuar donant la nostra tendresa i alegria als que ens envolten.

He plorat, ho reconec, llegint alguns d'aquests poemes, m'han entendrit d'altres; però el millor es que m'han servit per referme, animar-me i tornar acaronar de un altra manera als meus, veure el que m'envolta amb una il·lusió que en aquests últims anys havia perdut. Per això i per moltes més coses que cada un de vosaltres anireu descobrint en aquets RETALLS DE VIDA, os el recomano molt sincerament. I a les que hem vàreu donar les forces necessàries per ajudar-me a llegir-lo, os dono les gràcies perquè amb ell m'he tornat a posar a caminar amb la fermesa que necessitava.

A la Carme, L'Ester, la Maria i la Virtú, les meves noves amigues...

Anna Mª Llopis



RISOLLIS

CONFECCIÓ I MANTENIMENT DE PERRUQUES

ESTHER DE VEGA



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



centre de formació de perruqueria i estètica

parc estudi

som el teu futur...



Generalitat de Catalunya
 Departament d'Educació

• **CICLES FORM. GRAU MITJÀ**

- Perruqueria
- Estètica P. D.

• **PROGRAMES DE GARANTIA SOCIAL:**

- Auxiliar d'estètica
- Auxiliar de perruqueria

Per a més informació:

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

MATRÍCULA OBERTA

El Cap Sant Miquel

En motiu del 10è Aniversari del Cap Sant Miquel, us escric aquestes quatre ratlles.

Sóc una pacient del Cap des de fa uns tres anys. Totes les malalties que tenia són de fa temps, es a dir, cròniques, el que feia que darrerament anés poc al metge, ja que eren conegudes per mí. Un dia vaig venir a posar-me la vacuna del grip, ja tinc una EPOCAC, i ja fa anys varen fer-me un carnet el que suposa que no hagi de passar pel metge perquè me la recepti. La infermera va preguntar-me si el metge de capçalera sabia que me la posava, vaig contestar que no, que era rutinària per a mí i encara no havia anat cap vegada al metge. Com a bona professional em va recriminar el que no m'hagués presentat al metge perquè em conegués, sabés de quines malalties patia, perquè em posava la vacuna, etc.

Això passava l'octubre del 2003. A principis del 2004, se'm va diagnosticar un càncer de mama. Va ser com si em donessin un cop de martell al cap, un gerro d'aigua freda. Aquest darrer any ha estat un calvari de proves, quimioteràpia, amb la conseqüent caiguda del cabell, operació de mastectomia, i buidament de ganglis axil·lars, altre vegada quimioteràpia i darrerament radioteràpia.

El que vol dir, un any de bates blanques, de bates verdes, de passadissos i sales d'espera amb fluorescents. De punxades, de gota a gota, de marejos, de perruques, de aixafament i de catèters. De papers amb etiquetes i signatures a dojo. D'aparells grans, petits, desvestir-me, vestir-me, d'estirar-me i d'alçar-me. D'anades i tornades sense parar; de forces que no saps d'on surten.

Tinc ganes de descansar. Ha estat un any dur.

Això fa que em vingui a la memòria que la reflexió de la infermera de no haver-me presentat en el seu moment, actualment està subsanat amb escriure. Estic sobradament presentada.

En resum, el que us puc dir que el cap Sant Miquel per a mí, comença per tenir un emplaçament tranquil, un interior relaxant, un excel·lent metge de capçalera, i unes persones eficients i afables a la recepció. És per tot plegat que només em resta desitjar-vos,

Per Molts Anys!

M^a Dolors Illa Morell

Antoni Granja amb la Fundació



La Fundació Oncovallès conjuntament amb **Gran Centre** volen fer-vos una petita comunicació en la que de bon grat us posem a l'abast una Sèrie de Litografies anomenades **'Café Museum 1890' (Viena)**; del nostre reconegut pintor granollerí **Sr. Antoni Granja** que ha tingut la generosa i lloable iniciativa de cedir-nos-les a Benefici de la Fundació.

Les podeu trobar a la Seu de la **Fundació Oncovallès**, **Av. del Parc núm. 9, 6è de Granollers** per un donatiu de 200 Euros.

Us demanem la vostra col·laboració i voldriem agrair per avançat aquesta nova iniciativa envers la Fundació del **Sr. Antoni Granja**.



Assegureu la vostra salut

La Mútua

A partir de

25€

al mes per persona,
sense talons ni cost
adicional.

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

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

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

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

www.mutua.org • comercial@mutua.org

Monogràfic

Sopar a benefici de la lluita contra el càncer

L'obertura de l'acte va anar a càrrec del Sr. Pere Cladellas, president de la Fundació Oncovallès.

A l'acte Científic van participar: el Dr. Miquel Hernández-Bronchud, la Dra. Guadalupe Peñalva, el Dr. Josep M^a Campos, la Psicooncòloga Carolina Casañas i Comabella i el Dr.

Carles Vallbona.

La Taula Literària va estar conduïda per Joan Sala Vila amb la participació del poeta i escriptor Jordi Julià. Joan Riera i Teresa Riera lliuren els premis de poesia "Pepi Pagès" i clausura l'acte l'Alcalde Josep Mayoral.

Xerrada atenció emocional dins el marc quirúrgic-oncològic.

Per Carolina Casañas i Comabella

Des del principi de la nostra relació, la connexió entre l'Hospital-Asil General de Granollers i la nostra Fundació Oncovallès ha estat de col·laboració, amb un ferm compromís d'ajuda mútua, on l'objectiu principal sempre ha estat el benestar tant del pacient amb càncer com de la seva família.

Des de la fundació oferim a l'HGG el servei d'atenció psicooncològica a tot malalt que se li hagi detectar una malaltia oncològica, així com a la seva família. Per tal d'oferir aquest servei col·laborem amb les següents unitats de l'HGG:

- Unitat Oncologia
- Unitat Cirurgia
- Unitat Cribatge de Mama
- Unitat Ginecologia
- Unitat Medicina Interna

La idea de dur a terme aquest programa ve motivada per bases sòlides que ens van convèncer de la necessitat del suport emocional a les persones que es troben en aquest tràngol. De fet, des de la Generalitat mateixa es demana aquest servei, tal i com podem veure al Pla Director d'Oncologia a Catalunya, que diu textualment que *"l'atenció psicosocial és un component necessari de l'atenció oncològica i ha de formar part de l'oferta assistencial"*, tot indicant que *"els àmbits de treball psicooncològic prioritari són l'ajust emocional del pacient, les relacions familiars i de parella modificades per la malaltia, i el suport en tractaments mutilants que afecten l'autoimatge"*. Aquest darrer és el cas que ens trobem en un gran nombre de cirurgies oncològiques, on el pacient ha d'afrontar uns canvis funcionals i estètics com a conseqüència del tractament de la seva malaltia. Aquest seria el cas per exemple de les dones que s'han de sotmetre a una mastectomia degut a un

càncer de mama, o dels casos en que s'ha de col·locar una bossa de colostomia en un càncer de còlon.

Aquest document realitzat per la Generalitat reflexa clarament el paradigma actual de la sanitat, que es basa en una concepció holística de l'ésser humà: considera el pacient des d'una perspectiva biopsicosocial.

No es tracta d'aïllar-ne diferents facetes per deixar de banda unes altres, sinó d'atendre la persona de manera multidimensional, com un tot, mitjançant el treball en equip interdisciplinari.

Diversos estudis ens demostren cada cop més fets com el que la resposta emocional influeix en la longevitat dels pacients amb càncer (Spiegel et al., 1989), o de quina manera l'ansietat prequirúrgica modula la recuperació postquirúrgica (Moix 1994, Martínez-Sánchez i Valiente 1994). És conegut que els pacients que han rebut atenció emocional prèvia a la seva intervenció quirúrgica presenten un menor nombre de complicacions postoperatòries, menys infeccions i menor demanda d'analgèsia, així com menys temps d'ingrés hospitalari.

Altres són els aspectes que hem de tenir en compte a l'hora de tractar una persona que s'enfronta al seu pas pel quiròfan. Dins l'esfera anímica, hem de tenir en compte els aspectes transferencials (Die Trill, 1991; Small, 1976; Jacobsen i Holland, 1998), que fan referència a la relació que el pacient estableix amb el seu metge, en aquest cas el cirurgià. Totes les persones experimentem a l'hora d'entrar a un quiròfan una sèrie de pors que són universals. Segons Strain i Grossman (1975), aquestes pors serien:

- *La por a despertar durant la intervenció quirúrgica.* Ens fa por patir dolor, o que no ens hagin administrat prou anestèsia, tenir sensacions "estranyes", notar el procés quirúrgic, etc.
- *La por a la pèrdua de control.* Durant la nostra vida quotidiana tenim les coses "sota control", però quan entrem dins el circuit mèdic moltes d'aquestes coses deixen de dependre únicament de nosaltres i hem de "cedir el control" i deixar-nos guiar.
- *Separació de l'entorn familiar.* A l'ingrés hospitalari la persona es veu privada del seu domicili, dels seus hàbits, de la seva roba, dels seus horaris, d'un munt de detalls que conformen la seva identitat.
- *Por a la mort.* Qui no ha sentit el comentari "Quan entres a un quiròfan mai saps si et despertaràs!?" Aquest comentari reflexa les pors als efectes de l'anestèsia, a que alguna cosa falli durant la intervenció, i, inevitablement, la por a la mort.
- *Vulnerabilitat personal.* Tota malaltia ens apropa a la fragilitat de l'ésser humà i de la nostra salut, que tan sovint donem per garantida. Una intervenció quirúrgica ens fa ser més conscients de com en som de vulnerables.



Però totes aquestes pors tenen un sentit positiu. La por, la preocupació, l'estrès que tot això ens provoca són necessaris, són mecanismes mentals que s'activen amb l'objectiu de poder preparar la nostra ment per afrontar una intervenció quirúrgica. Aquests processos no es poden passar sense un desgast emocional, ja que llavors el que estariem fent és negar la realitat, la qual cosa provoca que a la llarga tot això, ens passi factura quan l'angoixa que no hem expressat es manifesti d'altres maneres. Per això diem que són necessaris, és el concepte que en anglès s'anomena *work of worry* (Janis, 1958) i que en català podríem traduir com a treball de preocupació necessari o preparació emocional.

A totes aquestes pors que estem anomenant, l'ésser humà s'hi adapta tard o d'hora. Com ho faci dependrà d'una sèrie de variables que afecten tot el procés i que van ser descrites per Leinster (1986) a l'hora de parlar de l'adaptació emocional a la malaltia oncològica.

D'una banda tenim el que anomenem les variables mèdiques, que són les que fan referència a la malaltia en si, a la part biològica:

- Localització, estadi i curabilitat: No és el mateix que una persona se li detecti un càncer molt avançat o en un estadi primerenc; també és important el lloc on estigui localitzat el tumor.
- Necessitat d'altres tractaments: Influirà el fet d'haver d'afrontar un tractament de quimioteràpia o no.
- Dèficits funcionals resultants i/o estètics: Són de gran importància les seqüeles físiques que la malaltia pugui tenir.

D'altra banda tenim les variables del malalt, que fan referència a la persona en si:

- És bàsica la significació que cada persona li doni al càncer, això ve molt influït per les experiències anteriors (familiars, amics...etc.) que hagi tingut.
- Tant el caràcter previ com l'estabilitat emocional modularan l'adaptació a la malaltia.
- La relació amb el metge (en el nostre cas el cirurgià) és un pilar bàsic de l'ajustament emocional del malalt al seu càncer.

Un altre problema que tot sovint trobem a la consulta psico-oncològica és el fet que moltes de les persones afectades d'un càncer veuen com canvia el seu entorn socioeconòmic. Normalment es veuen forçats a agafar una baixa laboral o



a canviar el seu rol familiar. Tot això influeix en la manera com la malaltia afecta a la persona, ja que pot aportar problemes afegits.

A l'hora de plantejar aquest programa pioner d'atenció emocional al pacient oncològic pre-quirúrgic hem establert una sèrie d'objectius, tant a nivell preoperatori (abans que la persona s'hagi d'enfrontar a la intervenció quirúrgica) com a nivell postoperatori (després que la persona hagi passat pel quiròfan).

A nivell global, l'objectiu sempre serà el de proporcionar una major qualitat de vida per a la persona malalta i pels seus familiars al llarg de tot aquest procés i potenciar així que col·laborin dins la seva pròpia recuperació.

Dins dels objectius preoperatoris el que vull destacar és que es tracta que el pacient pugui treballar les pors que li suposa "passar pel quiròfan", i d'ajudar-lo a assimilar la informació diagnòstica que els metges li han explicat, que sovint serà molt recent. En aquest moment preoperatori detectarem si es tracta d'un cas en el que calgui un suport especial.

Dins dels objectius postoperatoris sobretot es tracta de faci-

tar a la persona i els seus familiars la situació d'ingrés hospitalari, ajudar-los a adaptar-se als resultats de la operació i contribuir a controlar els símptomes, com per exemple el dolor, mitjançant mesures no farmacològiques, amb tècniques efectives com ara la hipnoteràpia.



cològic, i cada vegada més s'aconsegueix que la població pugui accedir a aquests serveis mitjançant el treball en equip interdisciplinari. Igual que amb la intervenció, els criteris d'inclusió els hem dividit entre les fases pre i post operatòria.

Els criteris d'inclusió en el programa a nivell preoperatori els ha de detectar el cirurgià en l'entrevista prèvia a la intervenció quirúrgica. En aquesta visita que es fa a Consultes Externes és important de poder detectar si el pacient presenta ansietat, símptomes depressius, o bé si es mostra apàtic i desmotivats, o inclús es nega a ésser intervingut. També és molt important tenir en compte si el pacient té antecedents familiars neoplàsics (és a dir que hagin tingut també un tumor), ja que, com dèiem al principi, aquest fet influirà en l'afrontament que farà la persona de la seva malaltia. Per exemple, si una persona va veure com un familiar va afrontar un càncer de manera positiva i lluitadora, li serà més fàcil seguir aquest model.

Quan parlem del nivell postoperatori ens referim al moment en què el pacient ja ha estat operat, i es troba a planta ingressat. Tot sovint no es detecta la problemàtica abans i és en aquesta fase en què es fa palès que la persona necessita ajuda. Podem detectar per exemple que hi ha una dificultat per a l'adhesió al tractament (ja sigui a la rehabilitació o al tractament oncològic que se li està plantejant), o bé que hi ha una simptomatologia de ansietat – depressiva i/o dificultats en el control del dolor. En tota aquest fase és vital la tasca dels equips d'infermeria que sovint són els qui detecten aquestes necessitats.

Un altre tema essencial i que no hem de passar per alt són els aspectes relacionats amb l'entorn sociofamiliar del malalt (la família, els amics, la feina...). Per a totes les persones és vital el fet de sentir-se recolzat quan se travessen etapes difícils, i evidentment encara més quan estem parlant d'una malaltia tant estigmatitzada com és el càncer. Per tant al llarg de tot el procés pre i post quirúrgic és important que veiem que la persona té un suport familiar capaç d'acompanyar-la en aquest camí. D'altra banda també és important que la família pugui rebre suport emocional adequat a les seves necessitats, ja que són moments de preocupació i angoixa no sols per la persona que està malalta, sinó també per als qui l'estimen. Com més tranquil i adaptat es trobi l'entorn del pacient, millor cuidat se sentirà aquest.

En el primer any del Programa d'Atenció Emocional al Pacient Quirúrgic-Oncològic hem pogut atendre a 187 persones. D'aquestes, un 27% han estat càncers ginecològics, mentre que la

resta han estat tractats a la resta d'unitats on s'intervenien malalts oncològics, tal i com hem vist a l'inici en la distribució de les unitats quirúrgiques.

Com a conclusions de la nostra tasca durant aquest





primer any, volem destacar-ne quatre.

En primer lloc el paper importantíssim i essencial dels equips d'infermeria en la detecció de necessitats dels malalts de càncer i dels seus familiars.

En segon lloc, aquest programa, al tractar-se d'una experiència pionera en el camp de l'oncologia a nivell estatal, ens ofereix àmplies possibilitats de recerca. En aquest sentit tenim clares les de recerca que, sempre conjuntament amb els professionals de l'Hospital de Granollers, volem iniciar. Amb totes els pacients es durà a terme una bateria de tests abans i després de l'entrevista psicooncològica, consistents en l'Escala Hospitalària d'Ansietat i Depressió HADS (Zigmond i Snaith 1983) i el qüestionari de qualitat de vida del malalt oncològic de 30 ítems QLQ-C30 de la EORTC (European Organisation for Research and Treatment of Cancer). Complementàriament, sempre es tindran en compte a l'entrevista psicooncològica

els criteris DSM IV per a depressió i ansietat.

Mitjançant aquest projecte, un cop més queda palès el benefici mutu entre la Fundació Hospital Asil de Granollers i la Fundació Oncovallès. En tots els projectes que duem a terme dins la nostra Fundació tenim la satisfacció de poder comptar al la supervisió i suport de l'Hospital.

Per últim, i el més important, el nostre objectiu, i la raó de ser de la nostra Fundació, sempre és el màxim benefici dels pacients i dels seus familiars, i pensem que amb el programa d'atenció emocional al pacient quirúrgic oncològic hem fet un pas més per a millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen un càncer.

Carolina Casañas i Comabella

*Coordinadora del Departament de Psicooncologia
Fundació ONCOVALLÈS*



CENTRE DE LOGOPÈDIA I FONIATRIA
Ma.CARMEN SÁNCHEZ MOLINERO

- Patologies de la parla i el llenguatge
- Rehabilitació de la veu
- Teràpia miofuncional
- Alteracions de la lecto-escriptura
- TDAH

C. Girona, 77, 2n 2a
08400 GRANOLLERS
Tel. 93 849 59 23



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

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

Xerrada literària de poesia com a teràpia. Per Jordi Julià

Poesia i malaltia

Un dels crítics literaris nord-americans més importants del segle XX, Edmund Wilson, va publicar al 1929 un llibre titulat *La ferida i l'arc. Set assaigs sobre literatura*. I per explicar les magistrals creacions de Dickens, R. Kipling, Hemingway, Edith Warton o James Joyce va recórrer a la relació entre creació artística i malaltia. De fet, el títol del seu assaig, fa referència a un dels herois de la Il·líada, Filoctetes, que dona nom a una tragèdia de Sòfocles: aquest lluitador serà clau per a la victòria de la guerra de Troia, però rep la mossegada d'una serp que li crea una ferida dolorosa i pudenta que no es cicatritza mai, i per aquesta raó els seus companys decideixen abandonar-lo en una illa, i s'emporten l'arc dels déus que ell era l'únic que sabia tensar amb destresa. Edmund Wilson entén aquesta història tractada per Sòfocles com una metàfora: «la concepció de la força superior com una cosa inseparable de la invalidesa». De fet, tres són les característiques d'aquest malalt que és Filoctetes: (1) a causa del dolor i la pudor insuportable de la seva ferida no pot fer una vida normal, ni exercir les seves capacitats de lluitador; (2) queda arraconat, al marge de la societat; però, tanmateix, (3) posseeix una perícia, una virtut, una saviesa, per dir-ho així, que s'extrema en la solitud i la marginalitat.

Sempre que em toca explicar als meus alumnes de la universitat què és la literatura els dic que no deixa de ser una representació simbòlica de la vida, inspirada en la realitat, que només és possible portar a terme quan no s'està vivint, perquè requereix d'una reflexió, d'una profunda meditació, d'una pausa i d'un temps d'elaboració. Per això, normalment, quan es viu intensament queda poc temps i poques ganes d'escriure. Però l'escriptura també es converteix, en alguns casos, en una forma de vida per a aquells que no poden portar a terme en plenitud els seus somnis: és com si l'autor o l'autora poguessin accedir a una altra mena de realitat gràcies a un exercici imaginatiu. Pensem que abans que s'inventessin els avions la literatura havia permès volar a les persones. Un dels primers filòsofs i teòrics de la literatura, Aristòtil, va explicar les manifestacions culturals del seu temps (la tendència de la gent a anar a veure tragèdies, o a riure a les comèdies) gràcies a la seva funció social, que va anomenar *catarsi*, que podem entendre com una 'purificació' o 'transformació' de les passions. De manera que des dels seus orígens la literatura va lligada al millorament d'un estat negatiu, impur, desequilibrat. Si això servia per als espectadors de l'antiga Grècia, i podríem dir que també és útil als espectadors i lectors actuals, també ha de servir per a qui escriu la literatura, els escriptors, atès que en l'acte d'escriure poden purificar, canviar, exterioritzar, una situació, un desequilibri interior.

Gran part de la poesia, i també de l'art, dels darrers 200 anys ha estat creada per autors i autores malalts: recordem les representacions pictòriques del dolor de Frida Kalho (que va ser intervinduda desenes de vegades), pensem en poetesses com l'Emily Dickinson o l'Elisabeth Barrett Browning, o en l'àmbit català del noucents en Joan Salvat-Papasseit, en Màrius Torres o en Miquel Martí i Pol (per citar els casos més famosos). L'art, i la poesia, per ser més concrets, va permetre aquests artistes expressar (1) el seu dolor, (2) la seva incertesa en haver de fer front a la mort, i (3) les seves mancances, és a dir, la impossibilitat de poder fer les coses que la gent sana podia fer. Així doncs, la poesia va ser per a ells (1) un analgèsic, (2) un reforç moral, i (3) una sublimació del seu estat, un simulacre de la realitat, una manera d'escapar i comportar-se en l'àmbit imaginatiu i literari com ho havien fet o com els agradaria fer-ho.

Molts cops han parlat els poetes catalans de les seves malalties: tant Salvat-Papasseit, com Màrius Torres (en els seus poemes-diàleg amb la Mort, o dedicant els seus versos a la seva estimada, Mahalta), i també Martí i Pol (que al llarg dels darrers anys va con-

vertir la seva malaltia en *leit-motif* de la seva poesia). Però en la poesia contemporània no trobem gaires poemes dedicats al càncer, per ser més exactes. I no crec que sigui pas pel fet que no hi hagi hagut poetes que l'hagin patit, sinó que crec que el principal motiu es troba en la especial relació que la nostra societat ha mantingut al llarg dels anys amb aquesta dolença. Pensem que durant molt de temps el motiu, l'origen, ha estat desconegut, i possiblement per aquesta causa no s'ha parlat obertament d'aquest mal, sinó que se l'ha anomenat «un mal dolent» o «un mal lleig», però mai càncer. La utilització d'eufemismes en la parla quotidiana posen de manifest un tabú en parlar d'aquesta malaltia, per dues raons: perquè durant decennis havia estat incurable, i perquè l'engendren les pròpies cèl·lules, el propi organisme, i, per tant, no és un agent extern que es pugui culpar, si no que sorgeix del nostre ésser.

Tinguem en compte que aquest fet desafia el plantejament usual de pensar que les malalties provenen de fora, per causa d'alguna epidèmia, d'un mal comportament, per causa de contagi, per mala sort. I aquest és un dels cavalls de batalla dels escrits de l'Antoni Pascual, un autor que va morir de càncer, i de qui s'acaben de publicar els seus escrits en un volum molt interessant titulat *Tres poetes, tres mestres. Cap a una teràpia autobiogràfica*. Aquest autor, tot prenent l'exemple vital de tres grans poetes com R. M. Rilke, Antonio Machado i Màrius Torres, ens ensenya com créixer i a prendre a viure (i a conviure amb la malaltia) gràcies a la poesia, i a com han viscut aquests poetes contemporanis. El llibre està farcit de passatges interessant, i un d'ells té a veure amb la idea de la malaltia com a cosa externa, aliena a l'individu, i que és difícil de comprendre quan l'hem de situar sorgida del nostre interior.

Per a la consciència normal la malaltia és un atac que *prové de l'exterior*, un accident, un virus... Sembla una evidència, però no acaba de trobar explicació, en aquesta hipòtesi, que la malaltia, el virus o el que sigui, afecti a un i no a un altre àcom en el cas d'una epidèmia. I hem muntat tota una medecina basada en aquesta hipòtesi. En canvi, per a la consciència que malda per trobar-se a si mateixa i les seves arrels poètiques, la malaltia és un senyal, un símbol, un missatge del profund que cal rebre, endevinar i escoltar. Més encara, és una forma que té l'organisme de netejar-se, de treure's del damunt alguna cosa que li fa mal». (Antoni Pascual, *Tres poetes, tres mestres. Cap a una teràpia autobiogràfica*, Girona, Abadia Editors, 2006, p. 69)

Una de les virtuts del llibre de l'Antoni Pascual és que planteja la malaltia no com un punt i final, sinó com un principi de canvi: ha de ser un creixement cap a la interioritat i la reflexió, cap al coneixement de nosaltres mateixos, que és l'únic que ens pot fer més forts, més grans i més capaços de plantar cara al dolor o a la mort. Pascual proposa assolir la serenitat a través de la introspecció, i una bona manera d'accedir a l'interior de cadascú és a través de la poesia, perquè aquesta també té una força catàrtica de transformació i purificació de disposicions negatives. Aquesta serenitat i fortalesa personal del malalt es pot adquirir amb la lectura de poesia, però també amb l'escriptura que, en aquest sentit, funciona igual que la conversa: no deixa de ser un perbocar, un treure, humors ocults a dins, i poder-los copsar, i exorcitzar. Així, quan el poeta es pot enfrontar a aquest mal interior que és una altra forma de vida, una via cap a una altra existència, i assumeix a través de la lectura i l'escriptura de poesia la seva condició, és capaç de créixer, de capgirar els valors que tenia, i d'afermar-se en la nova condició de malalt. No puc donar remeis, ni camins, perquè jo no en tinc, i cadascú els ha de trobar, amb aquestes paraules he volgut traçar els clars lligams entre poesia i malaltia, i presentar els avantatges de la lectura i escriptura d'aquest gènere. Abans d'acabar, però, voldria fer una modesta aportació en forma de poema, i ser un dels pocs més que ha parlat del càncer des de la poesia, tot dedicant a la Fundació Oncovallès aquest poema inèdit titulat «Un nou alè».

Un nou alè

allà on només habiten l'esperança o l'horror,
viu l'Arbre de la Mort; i creix, interior,
de tot el que es marceix en la nostra vivència.

MÀRIUS TORRES



Neix com un llamp terrible i silenciós
que esberla i socarrima els arbres alts,
i ho deixa tot brusat al seu voltant.
Jo tampoc sé com és la grana infame
que fa descabdellar el seu lent serpeig,
o si surt d'un esqueix que hem heretat.
El primer brot és fulla estranya i nova
que arrela en la rogenca argila nostra:
l'ímpetu natural aviat s'escampa
com un paràsit per tot el jardí,
s'allarga amb els dits durs d'una mà ossuda
i escanya pensaments, boixacs i mentes.
Repta paret amunt, si no té lloc,
i clava els seus cercells i eixampla esquerdes,
fins que el mur es descalça i perd l'aplom,
o escanya, com un herpes, els troncs vius.
L'heura apaga els colors en la metastasi,
i imposa el seu verd fosc de la necrosi,
però entre el negre ermot un formigueig
fabril de pugó blanc troba en la saba
l'energia vital, fe en l'esperança.
Per al càncer que és l'heura és un nou càncer: un nou alè.

Jordi Julià

Primer lliurament dels premis de poesia "Pepi Pagès"

PRIMER PREMI

Quan et miro els ulls

No vull fer-te enyor
sobre el paper.
Ni llàgrima de ressentiment
ni silenci oprimit
ni costum
ni tedi
ni odi
ni teu
ni meu
ni si
ni no
ni desig salvatge
ni pressa
ni espera
ni ànsia commosa
ni angoixa
ni pena
ni neguit
ni buit
ni total dependència

ni dolor
ni perdó
ni res
ni tot.
Només vull
quan et miro els ulls
fer-te poesia,
paisatge... cançó.
Pseudònim: *Espiral*

SEGON PREMI

Lema, (*El meu comiat als companys de feina*)

Comiat

Accepteu amics meus la humil ofrena
dictada pel meu cor net de recel,
avui el tinc farcit de joia plena
i bells records gustosos com la mel.
Llagrimegen els ulls perles de pena,
—dol allunyar-se de l'amic fidel—
l'amistat de molts anys ens encadena
i els sentiments han tret profunda arrel.
Gràcies per ajudar-me en tot moment,
vull mostrar-vos sincer agraïment
per compartir junts, goig, calma i tempesta.
Estenc les ales per refer el meu vol
m'emporto vostre estima per consol,
i el dolç record serà un repic de festa.
Pseudònim, *Tonsenyor*



TERCER PREMI

L'home pobre...

Anava sempre sol, les mans a les butxaques,
i no portava mai un ral al damunt seu...
no havia lluit mai, damunt la seva camisa una corbata
ni calçat els seus peus, sabates de xarol ni de pell.
No necessito els diners! deia: la meua gran riquesa,
és l'alegria que em bull al cor... que puc oferir a la gent,
i en aquell banc del parc, on solitari s'assentava,
fins el vent feia parada, per amoiar els florits somnis
dels seus oberts sentiments.
I brillava en els seus ulls una tendresa,
que contagiava tothom... joves i vells,
tots els noiets del poble l'estimaven, i embadalits escoltaven,
les històries tremoloses, que ell contava del seu temps.
Eus aquí, però... que un dia,
la plaça del parc, era plena de gent,
un sol malaltís seguia el pas lent, d'un cotxe ple de corones de flors,
i en uns draps negres penjats,
hi havia escrites lletres, d'un color d'or vell,
que deien: a l'home pobre del poble...
el més dolç... i el més ric en sentiments.
Demà quan el banc del parc, tot solitari senti,
el primer bes amorosit, del sol naixent...
el record de l'home pobre, seguirà aferrat, a aquella fusta vella,
corcada pel pas apressat del temps.
Qui ha mort?... la gent preguntava...
i amb un agut sentiment, amb llàgrimes contestaven,
l'home pobre li deien: el més dolç i el més ric en sentiments.
Ara... camí del cel se l'emporten...
que pobres quedarem!... sense ell.
Pseudònim: *Tardor*



Agraïments família Riera

Avui és per nosaltres, el pare, en Maure, l'Alba i en Sergi, una nit nostàlgica. Voldria, abans de tot, fer uns agraïments previs en nom de tots nosaltres:

A tots els professionals que ens han donat suport a la mare i a nosaltres: Dra. Vicente, tot l'equip d'oncologia, Dra. Mariana Vernet, companys de Mutual Cyclops, de Mútua del Carme amb els que havia treballat, Comunitat Vedruna i companys de l'Hospital i del Centre Geriàtric, a la Fundació Oncovallès a tots els amics i familiars que ens han recolzat en tot moment. A la Fundació Oncovallès, Sr. Pere Cladellas, Sra. Carme Grau, a les autores del llibre "Retalls de Vida", Sr. Joan Sala i a totes les persones que hagin participat en la determinació de portar a terme el premi de poesia. I moltes gràcies a tots; no vull que el fet de no anomenar-los sigui un oblit o desconsideració, ja que les mostres de suport ens han arribat de tot arreu. Avui, repeteixo, és per nosaltres una nit nostàlgica. Dintre de breus moments es farà públic el veredict del primer premi Pepita Pagés de poesia de la Fundació Oncovallès, i crec que, dins d'aquest marc, és adient fer un petit retrat de la Pepita i la poesia. La Pepi, la meua mare, va néixer l'any 1940 i, com moltes famílies treba-

lladores, la seva infantesa i adolescència es va desenvolupar dins les dificultats de l'època: poca escola i treballar a casa per ajudar a la família a tirar endavant. Sempre li havia agradat molt llegir i escriure; a casa ens deixà: "Llegeixo i descobreixo moltes coses que no he après perquè no he pogut anar gaire a escola, jo després ja em faig les meves històries". A principis dels 90 comença a trobar en la poesia camins d'expressió que no havia imaginat. L'ordinador i els correctors gramaticals l'ajuden a superar barreres i comença a escriure i a descobrir les dificultats d'estructura i, alhora, la bellesa rítmica d'un poema. Auto-didacta, a casa no parava de preguntar-nos com es comptaven les síl·labes per mantenir la mètrica del vers. Sempre amb la il·lusió i la felera d'un infant; amb alegria i entusiasmada per la feina feta.

Admirava al poeta Miquel Martí i Pol per la seva sensibilitat i senzillesa. El tenia com a referent pel seu compromís, per la defensa dels més necessitats, per la justícia sense fronteres i per l'amor i la defensa del país, Catalunya. Resulta curiós que poc després, es trobés com ell, lluitant contra una malaltia que els anava rosegant. Malaltia amb la que vivien i contra la que lluitaven sense desànim, amb força i vitalitat.

Fa amistat i s'integra entranyablement a un col·lectiu de poetes d'Osona: Quicarel Poètic a Centelles, que actualment es denomina Brots de Poesia, a Tona. Amb ells s'endinsa definitivament al món poètic i tasta diferents estils que anava descobrint: espumes poètiques, cal·ligrames, tankes, haikais, sonets, etc., que la conduïen pels camins de la recerca, de l'estudi i la investigació. Cercar el sentit i el significat de cada paraula per expressar els seus sentiments, la feia intensament feliç. Aquesta lluita i coratge per aprendre va ser decisiu per ella quan li van detectar el càncer. Va encaixar el cop i, després d'aquell moment de dubtes, va enfrontar-se amb valentia per superar-ho. Aquesta actitud va fer possible que visqués uns anys molt durs, però molt enriquidors alhora, a nivell personal, amb una serenitat i una fortalesa exemplar. Un exemple per a nosaltres. La poesia, escriure aquells versos senzills però entranyables, es van convertir en la part més important de la seva vida, junt a la seva família, i sobretot els seus nets, dels quals estava molt orgullosa. Suposo que com totes les avies.

Sempre deia que ella era una aprenenta de poetessa. Crec que, potser, no era una poetessa en el sentit acadèmic, però si és veritat que, com molts poetes han dit, "la poesia són sentiments", aleshores crec que la Pepi era una poetessa. Ara fa un any que Granollers i Vallès Oriental contra el càncer de la Fundació Oncovallès va presentar el llibre "Retalls de Vida". El llibre és fruit del Taller de Poesia que ella va encapçalar, on un col·lectiu de set dones fan públiques i expliquen les seves experiències en la lluita contra el càncer. En ell podem trobar un recull dels seus escrits. No és la meua intenció que aquest recull sigui un record trist. Els que la coneixeu, sabeu que ella hagués volgut que aquesta trobada d'avui fos alegre, viva, sincera i plena d'il·lusió, com era ella. Fem-ho possible. Agraïm la distinció que la Fundació Oncovallès ha tingut en convocar un premi de poesia amb el seu nom que fa mantenir viu el seu record. Ella potser manifestaria no merèixer-ho, que hi ha poetes que ho mereixen molt més que no pas ella. També creiem que amb la vostra decisió, se sentiria molt honorada. Gràcies, moltes gràcies a tothom. Per acabar, voldria dir-vos un poema seu, dels darrers escrits:

On Vaig:

He preguntat don vinc
per saber on vaig.
Algú m'ha respost,
no cal saber
si escoltes el cor:
Ell et guiarà...



La Solidaritat que sempre Granollers i Comarca ens ha demostrat ens continua engrescant...

Més de 300 persones van assistir al Sopar Comarcal a Benefici de la Lluita Contra el Càncer de la Fundació Oncovallès, el passat divendres 06 d'Octubre a l'Hotel Ciutat de Granollers.

Amb el que es va recaudar, més de 8.000 Euros; en primer lloc es podrà materialitzar la petició feta per el **Dr. Miquel Hernández-Bronchud** d'augmentar l'equipament de la sala de tractaments oncològics de l'Hospital General de Granollers, ampliant així la donació que ja vàrem fer l'any 2004.

En segon lloc, cobrirem parcialment els serveis que donem, puix que any rera any anem creixent, generant noves i més quantioses necessitats.

Un dels principals objectius de la nostra Fundació, és que **sempre Granollers i Comarca en sortin beneficiades.**

Entre els assistents al Sopar moltes cares conegudes, els Il.lms. Srs. Alcaldes, de Granollers, **Josep Mayoral**; de Cardedeu, **Montserrat Cots**; de La Roca del V, **Miquel Estapé** i de Parets del V, **Joan Seguer**; Regidors de Salut Pública, la **Sra. Montserrat Roca** de Granollers; la **Sra. Cecília Vallverdú** de Cardedeu; i el **Sr. Antonio Toribio** de Parets del V; màximes representacions de la Generalitat com el **Dr. Josep Ma. Borràs**, Director General de l'Institut Català Oncològic; els gerents del tres hospitals de la nostra comarca, el **Dr. Rafel Lledó**, Gerent de l'Hospital General de Granollers; el **Dr. Ramon Cunillera**, Gerent de l'Hospital de Mollet i el **Dr. Xavier Mate**, Gerent de l'Hospital de Sant Celoni, la part mèdica i sanitària de la comarca va estar molt ben representada per un munt de membres del món de la Infermeria, de Doctors i Doctores, entre els que caldria destacar a l'estimat i admirat **Dr. Carles Vallbona**, al **Dr. Miquel Hernández-Bronchud**, al **Dr. Josep Ma. Campos**, a la **Dra. G. Peñalva** i al **Dr. Manel Balcells**, entre molts d'altres.

Del món de l'esport **Toni Jiménez**, ex jugador de fútbol; tot el grup de **Pintors** vallesans, del que hem rebut suport incondicional desde els nostres inicis i ha estat un dels nostres puntals; també vam poder gaudir de la companyia de moltes més personalitats de tots els organismes socials públics i privats de la nostra comarca.

Al finalitzar el Sopar, es van realitzar tres sortejos; en els que la peça principal era un quadre pintat i cedit molt generosament per l'ocasió del reconegut pintor granollerí **Sr. Vicenç Viaplana**. L'afortunada de tant preciada Obra va estar la **Sra. Ma. José Escribano**, veïna de Sant Pere de Vilamajor.

Un agraïment molt especial també per la seva col·laboració a la **Fundació 'La Caixa'**, a la **Fundació Caixa Manlleu**, a la **Fundació Caixa Sabadell**, a l'Imprenta **Arts Gràfiques**, al fotògraf **Narcís Cívít**, a la Tècnica Audiovisual **Núria Sagués**, a **Perfumeries Armengol** i a la **Floristeria Casellas**, com també a tots i cadascú dels col·laboradors que ens ajuden durant tot l'any, no voldriem pas deixant-se a dingu.

Però abans del Sopar vàrem també poder gaudir en un altre sala de dos actes sense precedents, la primera part va ser una Taula que s'havia organitzat per per la Presentació Oficial de primers resultats de l'aportació que s'està fent desde la Fundació Oncovallès a la 1a Prova pilot estatal dins l'Hospital General de Granollers, anomenada **'Teràpia de Suport Emocional dins el marc pre-quirúrgic-oncològic'**, és a dir tan necessari com a poder rebre suport emocional terapèutic abans de passar per una intervenció quirúrgica oncològica.

Va anar a càrrec de **Carolina Casañas i Comabella**, Coordinadora del Departament de Psicooncologia de la Fundació Oncovallès i Psicooncòloga de l'Hospital General de Granollers, presentada per el Responsable del Programa i del Pla Oncològic del Vallès Oriental, el **Dr. Miquel Hernández-Bronchud**; acompanyats ambdós per el **President d'Oncovallès Fundació Privada d'Ajuda Oncològica**, el **Sr. Pere Cladellas**; la **Dra. G. Peñalva**, representant de la Unitat de Ginecologia i Obstetrícia de l'Hospital de Granollers; el **Dr. Josep Ma. Campos**, Ex Cap de Cirurgia General de l'Hospital de Granollers i el **Dr. Carles Vallbona** metge especialista en Medicina Preventiva i Comunitària, Professor del Baylor College of Medicine de Houston (EUA) i Membre del Patronat de la Fundació Hospital/Asil de Grano-

llers. La Taula va estar a un molt alt nivell científic seguida amb molta atenció per tots els presents.

La segona part va tenir un caire més profund i poètic desbordat de sentiments, la introducció fou inmillorablement presentada per en **Joan Sala Vila**, escriptor, poeta i crític d'Art; seguida per una amena conferència per part d'en **Jordi Julià** Doctor en literatura comparada, professor de la Universitat Autònoma de Barcelona, poeta i escriptor de Sant Celoni; anomenada **'La poesia com a Teràpia'**.

Després va tenir lloc el **Lliurament de Premis del Concurs Pepita Pagès**, no sense abans tenir unes paraules plenes d'emocions i d'agraïment per tothom, la filla de la persona que donà nom a l'esmentat concurs i que es farà anyalment, **Teresa Riera Pagès**, que juntament amb el seu pare, **Joan Riera** van ser els encarregats de donar els tres guardons, el **1er Premi** va recaure en **Ma. Isabel Valverde** veïna de Cervera, el **2n** per en **Josep Pagès** de Tona i el **3er** per la **Rosa Molas** de Canovelles. El jurat va estar compostat per entesos en la matèria com els propis **Joan Sala Vila**, **Jordi Julià** i **Carme Giménez**.

L'actar va ser clausurat per l'Il.lm. Sr. Alcalde de Granollers, **Josep Mayoral**.

El Patronat de la Fundació Oncovallès, vol agraïr-vos a tots i cadascú, molt sincerament la vostra assistència i col.laboració.

Voldriem també, encoratjar-vos per retrobar-nos l'any vinent !!!

Actes com el del divendres amb el vostre recolzament, són els que ens encoratjan a continuar amb la Lluita Contra el Càncer.

MOLTES GRÀCIES a TOTHOM !!!

Olga. S. C.

II concurs de poesia "Pepi Pagès"

Organitza Oncovallès, fundació de Granollers i comarca de la lluita contra el càncer.



BASES

1.- El concurs és obert a tothom. S'ha de presentar un conjunt de tres poemes amb una extensió màxima de cada poema de trenta versos, escrits en llengua catalana.

2.- El tema és lliure. Cal enviar dues còpies i original, a doble espai i lletra 12. Si es desitja pot ajuntar-s'hi suport informàtic.

3.- Termini de presentació el dia 31 de març de 2007 a l'adreça: Oncovallès, Avgda. Parc 9, 7 a.

4.- El premi consistirà en la publicació d'un llibre amb els deu conjunts seleccionats pel jurat. La publicació del llibre inclou els drets d'autor de la primera edició.

5.- El jurat estarà constituït per personalitats especialitzades en literatura catalana i el seu veredicté serà inapel·lable, com també solucionarà els problemes que poguessin sorgir. El veredicté es farà públic el dia 27 d'abril.

6.- El dia 22 de juny de 2007, en una festa literària, es farà públic el veredicté i es lliurarà els llibres corresponents als guardonats.

7.- La participació en aquest concurs pressuposa l'acceptació de les seves bases.

Activitats

Desfilada de llenceria

El dia quinze de juny i per tercer any consecutiu es va organitzar a "La Mútua" una desfilada de roba de bany, llenceria i exposició de pròtesis per a dones mastectomitzades. Va estar organitzat per Granollers i Vallès Oriental contra el càncer d'Oncovallès. Es va comptar amb la participació de "La Mútua, Gran Centre, Ortopèdia del Vallès, Copi-Ràpid, Anita Spain S.L. i Ris o Llis. Va presidir la taula Carne Grau, coordinadora d'Oncovallès, la Dra. Guadalupe Peñalva, ginecòloga i Coordinadora del programa de detecció precoç del càncer de mama al Vallès Oriental i el Dr. V. Hernández Machado, cirurgia plàstic en cirurgia plàstica reparadora i estètica. Va ser una desfilada especial amb models també especials, totes elles eren afectades, i amb tota "soltura" van desfilat davant 130 persones: Virtudes Hernández i Isabella Browner de Granollers, Montse Rovira de Corró d'Amunt i Manoli Alcedo i Pilar Pérez de les Franqueses. Molt ben maquillades i pentinades per les estilistes Ester i Mònica de Vega de **Ris o Llis** van fer la passarel·la exhibint les peces que Anita Care havia preparat de les novetats de la temporada. En acabar va tenir l'atenció especial de regalar a totes les models el conjunt que més els agradava. La vetllada resultà divertida i didàctica i les noies van convèncer a tothom per la seva complicitat entre elles i el toc de professionalitat que desprenien. Hem de tenir en compte les seves malalties i admirar el coratge que tenen. Van aconseguir trans-



metre el seu entusiasme a tot el públic. Va resultar un acte entranyable. Des d'aquestes pàgines agraïm el seu esforç i voluntat.

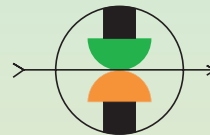
Aprofitant la desfilada i donant suport a les dones afectades de càncer de mama, sens va fer donació d'un magnífic quadre d'un nu de dona que reflecteix les possibilitats de la cirurgia reparadora.

M.C.



La Vida ets tu! La ofrena més bonica que pot rebre una dona, del seu estimat. Moltes Gràcies !!! Per voler compartir-la amb tots nosaltres, fent aquesta lloable donació.

Fundació Oncovallès



**gràfiques
LLOREDÀ**



- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| ✓ Disseny | ✓ Packaging |
| ✓ Impressió comercial | ✓ Cartelleria gran format |
| ✓ Producció editorial | ✓ Impressió dades variables |

C/. Girona, 56-58 • 08402 GRANOLLERS

Tel. 93 870 23 06 - Fax 93 870 20 07

e-mail: info@grafiqueslloreda.com

Caminada per la Ribera del Congost

La Fundació Oncovallès va ser convidada per la CAMFIC (Societat Catalana de Medicina familiar i comunitària) al seu XX Congrés d'Atenció Primària, amb el lema: 'Els temps canvien: Noves Respostes'.

Una de les activitats lúdiques complementàries a la que vàrem participar va ser a la Caminada que es feia el dissabte 1 de juliol per la ribera del Congost fins a Sant Julià de Palou. A les 8:00 del matí se'ns va convocar a la nostra emblemàtica Pça. de la Porxada, n'érem un munt i, de la nostra Fundació més d'una vintena de persones tot engalanats amb la mateixa samarreta que ens hi identificava d'allò més. Quin goig veure'ns allà reunits!

En una distesa i familiar caminada tots plegats vàrem anar fent camí. No cal dir que, com sempre, formàvem una petita gran pinya escoltada per el nostre benaurat i apreciat Dr. Carles Vallbona i del nostre President, Pere Cladellas que van tenir la generositat d'acompanyar-nos en tot el traçat.

A l'arribada a Sant Julià un bon esmorzar que ens va refer les forces i torna a refer el camí de la ribera del Congost fins a tornar al punt de sortida a la Pça. de la Porxada, on va haver-hi una emo-

tiva cloenda de l'acte. La Fundació intenta amb actes com aquest, demostrar la gratitud que tenim per tothom i tornar un boci-net del suport que rebem de la societat.

Olga S C



Sopar dels voluntaris professionals

Com ja és habitual a Oncovallès, per tancar la campanya d'estiu però sobretot per agrair a tothom la seva col·laboració el passat 14 de juliol va tenir lloc el **Sopar dels Voluntaris Professionals** a la seu d'Oncovallès. És un sopar que tan sols es fa per a ells, donat que no disposen de cap altre moment per compartir les seves experiències com a voluntaris, la Fundació els ofereix aquest espai per compartir. Són els/les que treballen a l'ombra, sense esperar res a canvi i donant tot el què poden de sí, ajudant cadascú a la seva manera, sempre incondicionals i de forma positiva, ensenyant-nos a vèncer les circumstàncies negatives per intentar que les coses millorin i siguin sempre positives. Des d'aquestes pàgines Oncovallès també els vol fer arribar el seu agraïment, al mateix temps que a l'Àrea de Guissona que col·labora amb els seus productes de xarcuteria perquè puguin gaudir d'un bon sopar. El resultat és un vespre entranyable on tothom conversa distès de la seva tasca i fa que aquests voluntaris es coneguin més profundament.

La Fundació



Obert tots els dies de l'any

*Farmàcia Perfumeria
Anàlisi clínica*

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

19 d'octubre dia mundial del càncer de mama:

Agraïment a Gran Centre per la seva solidària donació fruit de la Campanya Nadalenca '05

El limfedema com a possible seqüela després d'una intervenció quirúrgica mamària, anomenada també, mastectomia

Tot i que la medicina i les tècniques quirúrgiques avancen dia a dia. Els post operatoris són cada cop més "suaus" pel pacient, hi ha encara però, tot un conjunt de símptomes i resultats de les intervencions que mereixen una especial atenció. Una d'elles és la que se'n deriva d'una mastectomia a l'haver extirpat un conjunt de ganglis quedant malmès una zona limfàtica.

Diversos i importants han estat els estudis en aquest camp i ha quedat demostrat científicament que l'anomenat drenatge limfàtic ajuda a millorar els pacients amb edemes. En la situació actual els malalts que presenten un limfedema s'enfronten a un problema important i moltes vegades són enviats d'una unitat a l'altra sense obtenir cap resolució a la seva dolença.

Quan es presenta un edema de gran volum i de no recentment aparició, s'utilitza la tècnica de la pressoteràpia en el seu tractament. Aquesta tècnica utilitza unes botes o braçals segons els casos que tenen diverses càmeres sobreposades de tal forma que en inflar-se s'aconsegueix un gradient de pressió de distal a proximal.

La pressió és suau de 30 mm de Hg i es fa agradable. La seva durada és d'uns 40 minuts per sessió. L'acció de la pressoteràpia sobre l'edema es fa sobre el líquid intersticial facilitant la seva reabsorció per via venosa i no té cap influència en la reabsorció de les proteïnes.

En el Setembre de l'any 2005, varem presentar el Projecte del Limfedema a l'Entitat Gran Centre amb l'objectiu de si ens podien ajudar a assolir el repte d'aconseguir un Aparell de Pressoteràpia. Molt generosament per la seva part, Gran Centre, va fer seu el nostre gran repte en la seva Campanya Nadalenca 2005, així fou com el 0,07 % de les compres nadalenques de les persones que utilitzessin la seva Tarja, anirien directament a cobrir la despesa de la compra de l'aparell.

El Taller del Limfedema començà l'any 2003 amb el suport de Núria Grau, Infermera i Fisioterapeuta que molt generosament i com a voluntària ens va donar suport des de els principi i gràcies als seus tallers i savis consells va ajudar a molts pacients, però malgrat tot, sempre faltava més. Ella va ser la persona que ens va indicar la existència d'aquest aparell, que podria facilitar la seva tasca i així al mateix temps podríem donar servei a dues persones alhora, però hi havia un greu entrebanc l'alt cost que tenia

l'aparell en qüestió.

Enguany i coincidint amb el dia mundial del càncer de mama, un any després i amb el suport d'una nova voluntària fisioterapeuta Noèlia Molina, es posa en marxa tot plegat. Coneixem i comprovem el funcionament de l'aparell de pressoteràpia en primera persona i això ha estat també possible gràcies a la bona voluntat i a les explicacions de les avantatges de poder gaudir d'ell, amb dues de les nostres afectades, Rosa Sabaté i Conchi Moreno, que molt generosament s'han posat a la nostra disposició, una d'elles amb quasi llàgrimes als ulls ens confessava: *'Fins i tot, em vaig emocionar quan la Carme Grau em va confirmar que gràcies a Gran Centre ja teníem l'aparell a la Seu de l'Av. del Parc.'*

Avui el projecte s'ha aconseguit i és de rebut que des de la Fundació Oncovallès s'agraeix públicament als esforços de Gran Centre, molt ben representats en l'acte per Manel Cortés i Eva Garcia, que amb la seva Solidària Campanya Nadalenca, als Botiguers i a totes les persones que amb la utilització de la seva Tarja varen col·laborar i han fet possible aquest engrescador i tan necessari projecte.

En aquests moments la nostra Fisioterapeuta-voluntària, Noèlia Molina, amb la supervisió sempre que sigui possible del nostre apreciat Sr. Francesc Escarmís, començarà a valorar la necessitat de començar el tractament d'una cinquantena de persones que podran gaudir gratuïtament, com tots es altres serveis que donem, de l'avantatge que ens donen aquestes noves tecnologies.

Per altra banda, en el dia mundial del càncer de mama, des de la Fundació Oncovallès, es muntaren a Granollers, quatre taules informatives en les que l'objectiu principal va ser conscienciar a la ciutadania de la importància que té la detecció precoç en aquest tipus de càncer. Enguany les taules van estar ubicades a la Plaça de La Mútua, al C/ Sant Roc, a Can Bassa i a l'Entrada principal de l'Hospital General de Granollers. La Delegació de Pareds del Vallès va fer una interessant xerrada a Cal Homs parc escola de música, a càrrec del conegut i apreciat Dr. Josep Ma. Campos sota el títol 'càncer de mama' i la Delegació de Cardedeu muntà també, una taula informativa a la cèntrica Plaça de l'Ajuntament.

Olga S C



Hàbits saludables per prevenir el càncer



Com cada any, algun professional sanitari ens convida a prendre nota dels hàbits preventius contra el càncer. En aquesta ocasió ha estat el **Dr. Josep M. Campos**, metge cirurgià a la Fundació Hospital Asil de Granollers l'encarregat d'apropar-nos a la realitat que ens envolta en relació al càncer, fent menció especial dels aspectes preventius que estan més a l'abast de tothom, però també ha volgut remarcar la incidència del tabac en la nostra societat: de com ha baixat el consum en els homes i pujat en les dones; de la quantitat de perjudicis que aporta fins el punt de recomanar la seva supressió en el Codi europeu; les malalties derivades del tabac són la segona causa de mort després de les cardiovasculars, en les quals també incideix el tabac. En relació a **la prevenció** ens va informar d'aquells aspectes externs de la malaltia que ens interessen i en els que podem incidir, com ara:

- **l'alimentació:** dietes de baix risc, riques en vitamina D, calci, vegetals, fruites, fibra i crucíferes (cols, bròcoli...). Evitar obesitat. Prendre el sol amb moderació per tal de contribuir a la sintetització de vitamines.
- **l'exercici físic:** moderat i adequat a la sedentarietat o no de cadascú. Atenció a la seguretat laboral.
- **els símptomes:** atenció als canvis en la funció intestinal o bufeta, ferides que no es curen, hemorràgies anormals, nòduls o bonyes, dificultats per empassar el menjar, digestions pesades, canvis en berrugues o lunars, tos o afonia persistents. En les dones, autoavaluació dels pits i control anual ginecològic.

Van assistir 46 dones (als homes sembla que encara els costa acudir a aquests actes informatius) i van ser molt participatives amb les seves oportunes preguntes al Doctor.

V.H.C.

El 16 de novembre, nuestra psicooncóloga, Carolina Casas nos ofreció la conferencia de carácter anual sobre "Controlar el miedo", que no resumimos aquí ya que su contenido lo podemos encontrar en el monográfico a partir de la página 16. Como cada año, nuestra sala se llenó de personas afectadas y acompañantes. Además de mostrarnos la técnica de la autorelajación, en esta ocasión nos leyó una poesía, enriquecedora para el espíritu, que reproducimos seguidamente:

"El meu càncer no pot anul·lar la meua capacitat d'estimar,
ni pot destruir la meua esperança,
ni pot corrompre la meua gran fe.
El meu càncer no pot engolar la meua pau,
ni destruir la meua confiança,
ni matar l'amistat que sento,
ni esborrar els bons records,
ni silenciar el meu coratge,
ni envair la meua ànima,
ni escurçar la vida eterna.
No pot ni pessigar un bocí del meu esperit.
Realment,
Els efectes del meu càncer són molt limitats.

Francisca del Campo



Col·lecta anual de la Fundació Oncovallès i La Marató Solidària contra el Càncer del Club Natació Granollers



La **Fundació Oncovallès, 'Granollers i Vallès Oriental contra el Càncer'**, us fa partícips d'una jornada que per a nosaltres va ser veritablement especial com cada any fem; el passat dissabte 16 de desembre va ser el nostre **dia de La Col·lecta Anual**.

La Col·lecta es va fer amb tot el nostre voluntariat, grans i petits, pels carrers i places de Granollers; juntament amb la inestimable col·laboració d'entitats socials de Granollers, dels Barris Can Bassa i Sant Miquel i de tots els botiguers i empresariats vallesà que van col·laborar en aquesta diada. L'endemà diumenge es feia la tradicional recomptada del que havia estat una gran jornada solidària, gràcies a una trentena de voluntaris, que va concloure amb un dinar de germanor a la Seu de l'Av del Parc, gràcies a **Àrea de Guisona** que va posar a l'abast de la Fundació tot tipus d'intendència per reconfortar al voluntariat.

A aquesta jornada enguany, s'hi va afegir una nova iniciativa per part del **Club Natació Granollers**, que organitzà la **1a Marató Solidària de Ciclo** (bicicletes estàtiques), anomenada '**peda-**

la contra el càncer', se celebrà a la plaça de l'Església de Granollers, durant tot el matí. S'ha d'agrair la col·laboració d'Instronic que va posar a disposició del Club tots els elements acústics necessaris per una bona organització. S'espera que aquesta activitat tingui continuat lligada tradicionalment, al dia de la nostra Col·lecta Anual.

El CNG en la persona del seu President, el Sr Josep Maria Mas, el passat dimecres 20 de desembre, va lliurar un taló amb 1.500 euros de la recaptació obtinguda de la Marató al Sr Pere Cladellas, President de la Fundació Oncovallès, per a fer més bona encara la dita de:

'Lluitem tots junts contra el Càncer!'

MOLTES GRÀCIES A TOTS !!!

Sortida de Santa Llúcia

Com ja és habitual a la nostra Fundació, el 18 de desembre es va fer la tradicional sortida a Barcelona.

Acompanyades de la Carme Grau, l'Olga Salavedra i l'Antònia Mesas, un bon grup d'afectades i voluntàries vam pujar al tren totes guarnides amb el barret de Nadal, fent somriure a més d'un que inclòs ens va demanar on pertanyíem.

En arribar a les parades de Santa Llúcia en vam trobar amb Pasqual Maragall de bracet amb la seva dona Diana Garrigosa.

Va posar cara de sorpresa quan la Carme Grau li demanar de fer-se una fotografia amb nosaltres després de dir-li d'on i qui erem. La seva dona molt amable s'oferí de fer-la ella mateixa, cedint-li tot el protagonisme.

Més tard vam entrar a la Catedral, i tot seguit cap a la Plaça de Sant Jaume, al Pati dels Tarongers a gaudir del bonic pessebre.

Es continuar la passejada pels carrers il·luminats vivint l'esperit nadalenc i arribant a la Rambla, on ja cansades però contentes ens obsequiaren amb un berenar per entrar en calor i el típic ramet de la sort.



Amb la il·lusió al damunt com si fóssim infants tornarem a buscar el tren per dur-nos de nou a casa.

Amb aquesta sortida es conclouen les darreres activitats que es fan abans de tancar l'any.

E. C.

Torronada

Ja per tancar i seguint la tradició, es va fer la torronada, per goig de totes les persones que hi van assistir: unes cinquanta.

Va ser un dia memorable, primer per l'ambient festiu que regnava. I després per l'acomiadament entre "cometes", que vol dir un fins aviat de la nostra psicòloga Carolina Casañas, que se'n va a Oxford durant un parell d'anys.

En nom de la Fundació se li va lliurar un quadre amb un escrit d'agraïment i de carinyo de part de tothom, fent-li saber que queda en els nostres cors.

Tanmateix la Fundació de Parets també li va entregar el corresponent obsequi d'agraïment.

La vetllada va continuar molt animada i mentre menjaven i brindaven dues conegudes "Pares Noël" es passejaven entre les assistents amb un sac ple de regals i bon humor.



Amb aquest acte es donen per finalitzades les activitats d'enguany.

Feliç 2007 per a tothom.

A M^a LL. i E. C.

Delegacions

Delegació Parets Setmana Mundial del Càncer



Dins de la setmana mundial del càncer, les activitats realitzades a Parets del Vallès van ser les següents:

- 16/10/06. Dues taules d'informació al "mercadillo" de l'Eixample
- 18/10/06. Dues taules d'informació al "mercadillo" de Parets
- 19/10/06. Dia mundial del Càncer de Mama: dues taules d'informació posant el llacet rosa a l'Eixample i a Parets Casc Antic.

Xerrada del Dr. Josep M^a Campos

Un centenar de persones van assistir a la Xerrada sobre el càncer de mama a Can Oms a les 19 h. Com sempre, el Dr. Campos va estar a l'abast de tothom que volgués fer-li preguntes. Va ser un cil·loqui distès i ple d'intervencions, aclarint tots aquells dubtes que, com ja sabeu en angoixen molt.



Sopar benèfic de la lluita contra el càncer a Parets del Vallès

La delegació de **Parets Contra el Càncer de la Fundació Oncovallès** varem celebrar el 2n Sopar Benèfic el passat 01 de Desembre al Restaurant **La Salut**.

Com acostuma a ser habitual, es va poder comptar amb una Taula Rodona prèvia, enguany anomenada **"Ajudem als nostres malats"**, en la que es va constatar la importància del treball conjunt dels diferents professionals de la sanitat. Anà a càrrec de **Carolina Casañas i Comabella**, Coordinadora del Departament de Psicooncologia de la Fundació Oncovallès i de l'Hospital General de Granollers, del **Dr. Joan Solà** Metge Pades i Coordinador Àrea SS de Mollet i del **Dr. David Baulenas** Coordinador de l'Àrea de Can Pantiquet. També els acompanyaren el Sr. Alcalde **Joan Seguer**; la Presidenta de Parets contra el Càncer, **Sra. Paquita Urtuso**; el Coordinador de l'Ajuntament, **Sr. Antonio Torío** i els màxims representants de la Fundació Oncovallès.

Dins el Sopar gala, es va sortejar un quadre de la pintora paretana **Liduvina Huguet**; quatre vals de 50 Euros donats per l'**Associació de Comerciants del Barri Antic** i d'una nit d'Hotel en pensió completa per 2 persones a Lloret de Mar, gentilesa de **Xaloc Viatges**.

El total del recaptat va arribar als 3.000 Euros que aniran destinats a les necessitats paretanes dels malats oncològics i a les seves famílies.

L'acte començà a les 9:00 h del vespre i es va donar per clausurat passades la 1.00 h de la matinada. Tan a l'acte com al sopar



hi assistiren unes 190 persones del poble, totes elles ens van manifestar i és molt d'agrair, que tot plegat havia estat un èxit rotund.

Des de **Parets Contra el Càncer de la Fundació Oncovallès**, ja podem dir que en el nostre poble, el Sopar Benèfic de la Lluita contra el Càncer es va consolidant com un Acte Social Anual que tothom té en compte, desitgem i esperem celebrar-ho tots junts durant molts anys més!

*Parets del Vallès contra el Càncer,
desembre 2006*

Delegació Cardedeu

En el Dia Mundial del Càncer de Mama, desde la Fundació Oncovallès i gràcies al bon fer i a la bona disponibilitat que vam tenir en tot moment des de l'Ajuntament de Cardedeu, sota la Regidoria de Salut Pública i Serveis Socials encapçalada per la Sra. Cecília Vallverdú, la Delegació de Cardedeu muntà una taula informativa en la que poder assessorar, sensibilitzar i conscienciar a totes els cardedeuencs sobre la importància que tenen les mesures de prevenció en aquest tipus de càncer. Un diagnòstic precoç pot ser anar un pas per davant, cal recordar que és la malaltia oncològica més freqüent entre la població femenina.



Santa Agnès de Malanyanes

La Delegació 'Santa Agnès de Malanyanes Contra el Càncer' el passat 27 d'Agost va fer la Col·lecta Anyal fent-la coincidir amb els dies de la Festa Major de Santa Agnès. Va ser tota una jornada solidària en la que hi va haver una massiva participació. Cal agrair la col·laboració del poble en pès. La recaudació enguany va arribar a **981,48 Euros**.

Obra de teatre a Parets del Vallès

El passat 17 de desembre a les 18,30 h, al Teatre Can Rajoler es va representar l'obra **"Quan s'acaba la ficció"** de la Companyia de Teatre local Som i Serem. Va ser un èxit rotund de públic, i el teatre estava plè de gom a gom. La recaptació de les entrades, que l'Ajuntament de Parets cedeix íntegrament a **Parets Contra el Càncer de la Fundació Oncovallès** va arribar a la generosa quantitat de **1.329,00 euros**.

Projectes No t'aturis i camina amb la malaltia. De gener a juny

GENER 2007

Taller de poesia

Treballem els sentiments a través de la poesia
De l'11 de gener al 21 de juny, de 17.30 a 19 h
A càrrec de Joan Sala Vila
Av. del Parc, 9, 6è.

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

Taller d'art i amistat: Teràpies saludables

Dimarts, del 9 de gener al 19 de juny, de 17.30 a 19 h
A càrrec de Nani Minguiñón, Conchi Fernández i Mercè Navarro
Av. del Parc, 9, 6è.

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

Grup d'art-teràpia 'Cordills, robes i fils'

Dimecres, del 10 de gener al 28 de març, de 10 a 11.30 h
A càrrec de Montserrat Montané i Marta Ballber
Av. del Parc, 9, 6è.

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

Art-teràpia individual: Un viatge interior mitjançant la pràctica artística

Dilluns, del 8 de gener al 25 de juny, de 10.30 a 13 h
A càrrec de Dominique Maurel
Av. del Parc, 9, 6è.

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

Taller de lleteres

Dimecres, del 10 de gener al 20 de juny, de 17 a 19 h
A càrrec d'Esther Castañé i de la mà de l'escriptor Joan Sala Vila
Av. del Parc, 9, 6è.

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

Taller terapèutic d'expressió emocional

A través de la vesant teatral els afectats poden exterioritzar les seves emocions
Dilluns, del 8 de gener al 18 de juny, de 17.30 a 19 h
A càrrec d'Olga Pey
Av. del Parc, 9, 6è.

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

FEBRER 2007

Taller d'exercicis de mobilitat articular dins el marc oncològic

Moure'ns és donar vida al cos. Vine, t'ensenyarem!

Grup condicionat a la demanda, de 17 a 19 h
A càrrec de Mònica de Vega i Cassassas
Av. del Parc, 9, 6è.

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

Sortida: Visitar i conèixer

KH Lloreda empresa fundada a l'any 1949 dedicada al recobriments de metall i seguint la seva trajectòria, des del 1969 com a fabricant de detergents.
Dimecres 7 de febrer, a les 17 h
Av. del Parc, 9, 6è.

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

MARÇ 2007

Taller: Cuidem les necessitats estètiques del pacient oncològic

Assessorar la imatge personal dels pacients oncològics sotmesos als tractaments de quimioteràpia i/o radioteràpia orientada cap a l'estètica sanitària.
Grup condicionat a la demanda, de 17 a 19 h
A càrrec d'Esther de Vega i Cassassas, assessora d'imatge i tècnica estilista de Ris o Llis
Av. del Parc, 9, 6è.

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

Xerrada Teràpia floral: Medicina complementària pels malalts de càncer

El abordatge terapèutic amb la Teràpia Floral en les persones malaltes de càncer, te com a finalitat el aconseguir el màxim nivell de benestar tant a nivell emocional com a nivell orgànic.
Dijous 29 de març, a les 17 h
A càrrec de Ma. Cruz Ferrer López, Llicenciada en Psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona
Av. del Parc, 9, 6è.

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

ABRIL 2007

Grup d'art-teràpia "Tècnica mixta: Fotografia i collage"

Dimecres, del 12 abril al 20 de juny, de 10 a 11.30 h
A càrrec de Montserrat Montané i Marta Ballber
Av. del Parc, 9, 6è.

Apunta-t'hi!

(Places limitades). Gratuït

MAIG 2007

Xerrada: Tractaments actuals quirúrgics i reconstructors

Data a confirmar

A càrrec de: Dra. Guadalupe Peñalva, Ginecòloga, senòloga i coordinadora del Programa de detecció precoç de Càncer de Mama del Vallès Oriental Dr. Miquel González, Cirurgià plàstic i reconstructor de la Unitat de Mama de la Fundació Hospital/Asil de Grànollers.

Av. del Parc, 9, 6è.

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

Sortida: Visita cultural a Caldes de Montbui: Font del Lleó i Banys Romans

Dijous 10 de maig. Sortida 9.30 h a la nostra seu
Av. del Parc, 9, 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

JUNY 2007

Exposició de pròtesis i desfilada de llenceria i roba de bany

per dones mastectomitzades (afectades per càncer de mama)

Col·laboren: Ortopèdia del Vallès, Anita Care - Tender Body Care, Estilisme i maquillatge a càrrec d'**Esther de Vega i Cassassas**, assessora d'imatge i tècnica estilista de **Ris o Llis**

Coordina:

Marta Remolà, Tècnica ortopèdica

Ens acompanyaran:

- **Dra. Guadalupe Peñalva**, Ginecòloga, senòloga i coordinadora del Programa de detecció precoç de càncer de mama del Vallès Oriental

- **Noelia Molina**, Fisioterapeuta, especialista en drenatge limfàtic

- **Marta Remolà**, Ortopèdia del Vallès, especialitzats des de l'any 1980 en pròtesis, roba íntima i de bany per a dones mastectomitzades

Dijous 7 de juny, a les 16.30 h

Lloc: Mútua del Carme, primera planta. Gratuït

Els amics d'Oncovallès celebrem Sant Joan

Avançem la revetlla!

Dijous 21 de juny, a les 17 h

Av. del Parc, 9, 6è. **Apunta-t'hi! Gratuït**

Homenatge al Dr. Vallbona

El taller de lleteres d'ONCOVALLÈS prepara un llibre, recull de les vivències personals d'amics del pretigiós metge granollerí. Per aquest motiu agraïm que totes les persones que tinguin alguna notícia, anècdota o experiència en relació amb el Doctor la facin arribar a ONCOVALLÈS a l'Avinguda del Parc núm. 9, 6è. Ja sigui per carta, correu electrònic (fundacio@oncovalles.org). Si prefereix fer-ho personalment pot apropar-se a l'adreça esmentada els dimecres de 17h. a 19h.

Consells pràctics

Papil·les Gustatives

En el Dia Mundial del Càncer de Mama, desde la Fundació Oncovallès i gràcies al bon fer i a la bona disponibilitat que vam tenir en tot moment des de l'Ajuntament de Cardedeu, sota la Regidoria de Salut Pública i Serveis Socials encapçalada per la Sra. Cecília Vallverdú, la Delegació de Cardedeu muntà una taula informativa en la que poder assessorar, sensibilitzar i conscienciar a totes els cardedeuencs sobre la importància que tenen les mesures de prevenció en aquest tipus de càncer. Un diagnòstic precoç pot ser anar un pas per davant, cal recordar que és la malaltia oncològica més freqüent entre la població femenina.

Activa el teu cervell

Segons el Dr. Michael Merzenich, neurocientífic de la Universitat de Califòrnia a San Francisco, "el cervell és una màquina d'aprenentatge". Ell mateix ha inventat un programa d'entrenament per ordinador que pot accelerar la capacitat cerebral, el que fa que el cervell treballi com quan un/a eren més joves. Tan sols es necessita dedicació per a practicar la gimnàstica mental. Us hi podeu adreçar a (www.positsciencia.com)

Aromateràpia per a la migranya

Barreja dues gotes d'oli de menta en una collaredeta d'oli d'oliva. Per refrescar-te al instant i aliviar el mal de cap, aplica aquesta mescla amb un lleuger massatge al front i a les sines. També pots barrejar dues gotes de cada una de les següents essències: lavanda, mandarina i sàlvia romana.

Posa la mescla en un cotó fluix i inhala durant dos o tres minuts.

Jane Buckle. Autora de Clinical Aromatherapy

Acudits

Te vendo un coche!
-¿Y para que quiero un coche vendido?

Le pregunta un ciego a un cojo?
-¿Que tal andas?
-Ya ves

Dice
-¿Como se llama esa montaña?
-¿Cual?
-¿Y la otra?

Pobresa
- Mare, els veïns del cinquè són pobres?
- No, per què?
- És que el Manelet s'ha empassat un duro i estan tots preocupats

Lepe
Se sent pels altaveus de l'aeroport de Lepe:
- Atenció, atenció. No tirin molles de pa a la pista, que els avions ja baixen sols.

E.C.

Espurnes Famoses

Defensa els teus principis, fins i tot si ho has de fer tot sol.

Jackson Brouwn

No puc canviar la direcció del vent, però si ajusto la de les veles per arribar sempre al meu destí.

James Dean

Ningú sap el que es capaç de fer, fins que tracta de fer-ho.

Marden

Gran part de les dificultats per les que travessa el món es deuen a que els ignorants estan completament segurs, i els intel·ligents plens de dubtes.

Bertrand Arthur W. Russell



P. I.

Artículo nº 8176



Artículo nº 1046



Artículo nº 6254



Artículo nº 5760X



Tender Body Care

Copias
AA-AB-BC-DE-F-G-H

Anita
UniqueBodyWear
since 1986



Por favor, mandenme
información gratuita a:

Nombre - Apellidos

Calle

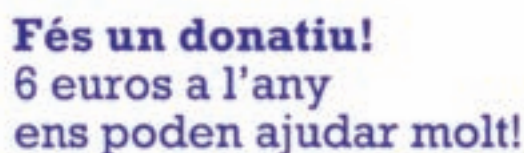
C.P. - Población

Anita Spain S.L. • Ronda Marale 1 • Local 233 B
08192 Sant Gervasi del Valles (Barcelona)
Teléfono: 93 765 44 27 • Fax: 93 710 42 92
E-mail: anita.spain@anita.com

www.anita.com

AnitaCare®

Corsetería, prótesis y moda de baño
para mujeres mastectomizadas.



Oncovallès
Fundació d'Ajuda Oncològica

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

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

Signatura:

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

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