asociación de ostomizados de Bizkaia Bizkaiko ostomizatuen elkartea

argia

nº 11 • Diciembre 2011

Manifiesto del Día de la Persona Ostomizada

Argia y el voluntariado

Experiencia de vida

Actividades 2011

Dudas más frecuentes sobre las ostomías

Argia, por todo lo alto con Fekoor

Sumario **Aurkibidea**

LA ASOCIACIÓN **ELKARTEA**

4 Excursión a Cantabria
6 7 de Octubre. Día Internacional de la Persona Ostomizada
8 - 9 El Voluntariado. Argia y el voluntariado

ACTIVIDADES **JARDUERAK**

10 Asamblea Argia. Charlas organizadas por Argia.
11 Reunión Anual de FEDAO
12 Asamblea general de FEKOOR y relevo en la Presidencia
13 Actividades con FEKOOR
14 Charlas y talleres a las que ha asistido Argia
15 Cómo prevenir la violencia de género
16 Día Mundial de la Salud en el Ayuntamiento de Bilbao

EXPERIENCIAS **ESPERIENTZIAK**

17 Pérdida de salud
19 Dudas más frecuentes sobre ostomías

Revista editada por Argia-Asociación de Ostomizados de Bizkaia

Junta Directiva:

Yolanda de la Hoz Centeno *(Presidenta)*

Mª Carmen Mrtz. de Mendíbil Sanz *(Secretaria)*

Karmele Gómez Ferrero *(Vocal)*

Iñaki Ansoleaga Deusto *(Vocal)*

José María Pinedo *(Vocal)*

Gonzalo Ortega *(Vocal)*

Miren Josune Garay Treceño *(Vocal)*

Salvador Ugarte Urzelai *(Vocal)*

argia
asociación de ostomizados de Bizkaia
Bizkaiko ostomizatuen elkartea

Doctor Areilza 36,
Esc. Int. Izd. 1º I
48010 **Bilbao** (Bizkaia)
Tel. **944 394 760**
correo@ostomizadosargia.com
www.ostomizadosargia.com

Coordinación y diseño:
ST3 Elkartea
Impresión: Zure

D.L.: BI-2826-02

Laguntzaileak Colaboran:

bbk
BFA DFB Bizkaiko Foru Aldundia Diputación Foral de Bizkaia
Bilbao
EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

Editoriala

Hacer de ARGIA una asociación donde los ostomizados nos encontremos con las motivaciones suficientes para sentirnos orgullosos con nuestra calidad de vida, ha sido y es el objetivo de los que trabajamos, en calidad de voluntariado, en este sentido.

Todos hemos apreciado y percibido el importante y sustancial cambio que ha experimentado en los últimos años nuestra asociación, y esta publicación es el fiel reflejo de lo que hacemos y de lo que ofrecemos. Una variada gama de actividades que pretenden satisfacer una buena parte de vuestras demandas y necesidades.

Gracias al esfuerzo de todos, estamos haciendo una asociación, donde nos gusta estar, relacionarnos y tener contacto con nuestra realidad, quitando los miedos y angustias que todos sabemos se producen, al ser portadores de una ostomía.

Queremos transmitiros nuestra ilusión, y queremos seguir comprometiéndonos y que os comprometáis para superar los retos que todavía tenemos por conseguir, y seguir luchando por la visibilización y normalización de la condición de la persona ostomizada.

Nos espera un curso 2012 sumamente difícil, pero vamos a seguir comprometiendo nuestro esfuerzo para superar los obstáculos que se nos presenten. Con el objetivo de hacer una ARGIA todavía mejor. Una ARGIA a la medida de las necesidades y problemáticas de todos sus componentes.

Yolanda de la Hoz
Presidenta

ARGIA ostomizatu guztiok gure bizi-kalitatearekin harro sentitzeko bezainbesteko motibazioak izateko elkartea izan dadin lortzea da bertan lanean, boluntario gisa, ari garenon helburua.

Guztiok antzeman eta ikusi dugu elkarteak azken urteotan izan duen aldaketa garrantzitsua, eta argitalpen hau da egiten dugun eta eskaintzen dugunaren isla argia. Gure behar eta eskariak neurri handi batean ase nahi dituen jarduera-aukera zabala da.

Guztion esfortzuari esker, bertan egoteko, harremanak izateko eta gure errealitatearekin harremanetan egoteko elkarte atsegina sortzen ari gara, ostomia bat izateak sortzen dituen eta guztiok ezagutzen ditugun neke eta beldur guztiak baztertuta.

Gure ilusioa zabaldu nahi dizuegu, eta konpromisoak hartzen jarraitu nahi dugu; gainera, zuek ere konpromisoak hartzea da gure helburua, oraindik ere lortzeko ditugun erronkak gainditzeko eta ostomizatuaren egoera normalizatzeko eta bistaratzeko lanean jarraitzeko.

2012a oso ikasturte gogorra izango da, baina izango ditugun oztopoak gainditzeko gure esfortzua jartzen jarraituko dugu. ARGIA are hobea izateko helburuarekin. Kide guztien arazo eta beharren neurrirako ARGIA.

Yolanda de la Hoz
Presidentea

Excursión a Cantabria
22-06-2011

Mañana de madrugones en las casas de los socios y socias de ARGIA, que van a participar en la excursión anual que realizamos.

La llegada de unos y otros estuvo llena de besos y cariñosos saludos. Año a año el número de excursionistas está aumentando, motivo por el cual estamos muy orgullosos, pues nuestro objetivo es que todos los socios y socias que componemos ARGIA tengamos contacto entre nosotros, no sólo que nuestro punto de encuentro sea la consulta.

El autobús puso rumbo a Cantabria: nuestro itinerario comprendía La Cueva del Soplao, visita al Museo Marítimo de Santander y, como colofón del día, una visita al pueblo de Liérganes.

Los primeros kilómetros hacia nuestra comunidad vecina fuimos un poco adormecidos pero poco a poco el ambiente del autobús se fue caldeando. Tras dejar la autopista tomamos una carretera comarcal que nos llevó a través de profundísimos valles de un intenso verde, casi oscuro, hasta los pies de la cueva. Por el camino, hacia el alto de la Sierra de Arnero, nos entretuvimos leyendo las pancartas en las que en grandes caracteres e improvisadas sábanas, un ganadero de la zona había vertido su malestar contra el Gobierno de Cantabria y toda la problemática que ello le estaba causando.

Llegamos al lugar; una explanada bien cuidada con numerosas referencias al pasado minero de la zona nos recibe, y a través de un pequeño tren que recorre unos 400 metros llegamos a La Cueva del Soplao propiamente dicha, que está considerada como uno de los grandes tesoros de la geología mundial. Esta cavidad atesora un auténtico paraíso en formaciones naturales; la abundancia y diversidad de formaciones "excéntricas" que guarda es lo que realmente hace de esta cueva una cavidad única.

Los 60 minutos que dura el recorrido nos quedarán como un recuerdo inolvidable. La visita fue un buen aperitivo de todo lo que nos quedaba por ver durante el día.

Después de las fotos de rigor, vuelta al autobús para llegar al siguiente punto del recorrido, Santander. Por el Paseo de Pereda llegamos a la señorial capital de la provincia, para dirigirnos al Museo Marítimo. Pasamos por el Palacete del Embarcadero y el atracadero del servicio de lanchas que cruzan la bahía uniendo las diversas poblaciones que se asientan en sus orillas, como Somo y Pedreña, con la ciudad. Un precioso recorrido en pequeños barcos, que si hay suerte y luce el sol en un espléndido día de verano, son una delicia.

El Marítimo, de reciente construcción, fue el lugar escogido para efectuar la comida, que transcurrió en un ambiente de buen humor, con unas magníficas vistas al mar desde donde veíamos el transcurrir de los ferrys y alguna que otra goleta que hizo mucho más agradable el rato que estuvimos descansando, sobre todo estrechando lazos entre los socios de ARGIA.

El Museo está dividido en cuatro secciones: Biología marina y acuarios, Etnográfica pesquera, Historia marítima y Barcos tradicionales; a través de las cuales se muestran, desde diferentes punto de vista, cuantos asuntos afectan al mar Cantábrico y su proyección al resto el mundo.

Para nosotros, que no somos expertos en la materia, fueron la primera y la última de las secciones que más nos llamaron la atención. Biología marina con sus impresionantes acuarios. En ellos vive buena parte de la fauna del Cantábrico; nos explicaron la enorme diversidad de la vida submarina. En la sección de Barcos Tradicionales nos mostraron la intensa activad marítima que ha sido un importante factor económico en esta zona del litoral. Innumerables barcos y hombres salieron de ella hacia todos los horizontes del planeta.

Un poco cansados, pero satisfechos, regresamos al autobús. Las canciones pusieron la nota alegre hasta el pueblo de Liérganes. Precioso municipio situado a 25 Km. de Santander ubicado en la comarca de la Transmiera. Por su territorio discurre el río Mieras cuyo caudal alimenta el Balneario de Liérganes, que está declarado conjunto histórico artístico.

La visita tuvo que ser breve por cuestiones de horario, y cada cual se dedicó a ver aquello de la ciudad que más le interesaba. El chocolate con churros es una de sus delicias gastronómicas, pero el tiempo no daba para degustarlo.

La excursión tocaba a su fin, con pena de acabar el día subimos al autobús pero nos prometimos que el año próximo ninguno íbamos a faltar a la cita y a poder ser que muchos más de nuestros socios y socias nos acompañen en este bonito día que pasamos todos juntos y que ya se está convirtiendo en una tradición.

Karmele G. Ferrero

7 de Octubre: Día Internacional de la Persona Ostomizada

En este día y desde la Asociación de Ostomizados de Bizkaia **"ARGIA"** Bizkaiko ostomizatuen elkartea, queremos emitir este **MANIFIESTO** para que con su difusión permita conocer las necesidades de las personas a las que se nos ha practicado una ostomía, es decir un orificio artificial creado en nuestro abdomen, con la finalidad de defecar u orinar a través de él. Estos fluidos orgánicos se recogen en una bolsa de ostomía, que en muchos casos, sobre todo en pacientes de edad avanzada, está en manos de cuidadores y familiares.

No hay duda de que la ostomía nos permite vivir, pero no evita que la mayoría de personas ostomizadas veamos mermada nuestra autoestima y calidad de vida, ante la dificultad de seguir una vida normal con una ostomía.

Por lo tanto, aprovechamos este día para reivindicar:

MANIFIESTO:

En el ámbito sanitario

Necesidad que en todos los hospitales de la red Pública Vasca exista una consulta de estomaterapia, para control y seguimiento de la ostomía y la adecuación de los dispositivos, una vez que el paciente es dado de alta.

Necesidad de marcaje antes de practicar la ostomía

Necesidad de que el departamento de Sanidad del Gobierno Vasco lleve el control de los casos de ostomías que anualmente se practican.

En el ámbito social

Necesidad de que los distintos ayuntamientos de Bizkaia proporcionen aparcamiento de urgencia aprovechando los ya establecidos, discapacitados y carga/descarga, para que con tiempo limitado, podamos hacer uso, ya que como elemento material que es, la bolsa colectora no está exenta de ruptura y/o desbordamiento.

ADIERAZPENA:

Osasun arloan

Euskadiko sare publikoko ospitale guztietan estomaterapiako kontsulta bat izateko beharra, ostomia kontrolatzeko eta jarraipena egiteko eta zerbitzuak egokitzea pazienteari alta emandakoan.

Ostomia egin aurretik markatzeko beharra

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak urtero egiten diren ostomia kasuen kontrola eramateko beharra.

Gizarte arloan

Bizkaiko udalek larrialdi-aparkalekuak ezartzeko beharra, dagoeneko ezarrita daudenak aprobetxatuta, ezinduentzat eta zama-lanetarako, guk, denbora mugatuz erabil ditzagun; izan ere, elementu materiala izanik, biltzeko zorroa hautsi egin daiteke eta/edo gainezka egin dezake.

Esta situación con una ostomía deteriora la convivencia y dificulta la relación con los demás en espacios públicos o en la intimidad

Se estima que en el País Vasco hay más de 4.000 personas ostomizadas, 2.100 sólo en Bizkaia. El perfil de estas personas es muy heterogéneo, y puede afectar a jóvenes, a personas de mediana edad, de edad avanzada e incluso a lactantes. La ostomía genera inseguridad, y afecta a la vida personal, familiar, social y laboral de las personas afectadas, creando incomprensión y aislamiento.

La ostomía puede provocar rechazo a la propia imagen, y también miedo a las fugas, lo que genera una gran inseguridad y grandes dosis de ansiedad. Esta situación deteriora la convivencia y dificulta la relación con los demás en espacios públicos (ocio, formación, trabajo...) o en la intimidad (relaciones de pareja, familiares...).

Sin embargo, con ayuda especializada y las soluciones sanitarias que existen en la actualidad se solucionan el 99 por ciento de los problemas que impiden llevar a las personas ostomizadas una vida normal.

La Asociacion de Ostomizados de Bizkaia "ARGIA" es miembro de FEKOOR y FEDAO y ofrece desde 1987 y de manera totalmente gratuita, orientación, atención médica, educación sanitaria y apoyo psicológico. Una entidad de referencia para las personas afectadas, donde compartir experiencias con otras personas que han pasado por la misma situación, la han asumido, superado y han conseguido hacer una vida normal.

Con motivo de este Día Internacional de la Persona Ostomizada reclamamos una vez más el apoyo de las instituciones para mantener nuestra labor y poder contar con medios humanos, materiales y económicos que ayuden a las personas afectadas a normalizar lo antes posible su vida familiar, social y laboral.

Con ayuda especializada y las soluciones sanitarias que existen en la actualidad se solucionan el 99 por ciento de los problemas

El Voluntariado

Una definición aproximada de voluntario

Voluntario es la persona que, por elección propia, dedica una parte de su tiempo a la acción solidaria, altruista, sin recibir remuneración por ello.

Los cuatro conceptos fundamentales del voluntariado son

- Voluntariedad: El voluntariado, la acción voluntaria, es el resultado de una libre elección, es la opción ética, personal, gratuita, que no espera retribución o recompensa, aunque obtiene satisfacción en sus motivaciones personales
- Solidaridad: El voluntario es altruista y altruismo quiere decir amor al otro. La acción voluntaria sólo existe cuando repercute en los otros, cuando su interés es colectivo, general, público. El voluntariado es un medio para dar respuesta a necesidades, problemas, intereses sociales, y no un fin en sí mismo para satisfacer a las personas voluntarias. La acción voluntaria supone un compromiso solidario para mejorar la vida colectiva
- Acción: El voluntariado no es sólo un valor ético, una actitud, sino una práctica concreta. El voluntariado se hace, es acción. Si se queda tan solo en un vago espíritu de buena persona, de buen ciudadano o ciudadana, acaba siendo algo vacío y sin sentido. Aunque también es cierto que no es posible la pura acción sin "alma" sin valores. Pero lo que cambia el mundo, lo que enfrenta los problemas y las necesidades, es la acción
- Organización: El voluntariado por ser algo muy importante, no se puede tratar como una práctica personal, individual, testimonial, íntima, porque el objetivo del voluntariado es mejorar la realidad, transformar el mundo, y hacerlo eficazmente. Frente a la improvisación y la espontaneidad, el voluntariado requiere actuar organizadamente, uniendo fuerzas. Por lo tanto, la acción voluntaria debe de ser una acción organizada, sistemática, sinérgica, que requiere de organización, de asociaciones en las que actuar.

ARGIA y el voluntariado

“La emoción de sentirme querida fue indescriptible”

Entrevista a M. Carmen Martínez de Mendíbil, voluntaria de ARGIA

Con motivo de la declaración de 2011 como Año Europeo del Voluntariado, Argia homenajeó a una de sus voluntarias, Mari Carmen Martínez de Mendíbil, con quien mantenemos esta entrevista

¿Qué es para ti ser voluntaria?

Es compromiso, es ilusión, es hacer de mi tiempo una dedicación hacia personas que lo necesitan.

¿Por qué eliges ARGIA?

Por motivos personales; desde hacía años conocía esta asociación, y hace cuatro años, en una comida de hermandad, se me pidió la colaboración para la gestión asociativa. En un principio, no quise aceptar, venía de una experiencia desagradable como voluntaria en otra asociación, pero por otra parte, sentía que mi largo camino en el mundo asociativo, me había proporcionado una experiencia y un hacer que por un ego personal no podía enterrar, y decidí compartir con las personas que me pedían cooperación.

¿Qué crees que has aportado a ARGIA desde tu voluntariado?

Desde mi voluntariado en equipo con mis compañeros se han conseguido unos logros, que a mi parecer, son importantes; tener una Sede dotada de todos los elementos para acoger, informar y ayudar a cuantas personas ostomizadas lo necesiten; tener una profesional estomaterapeuta que desarrolla talleres de Educación Sanitaria para el manejo de las ostomías pero, y por encima de estos elementos imprescindibles, creo que he contribuido a potenciar los conceptos básicos del voluntariado: voluntariedad, solidaridad, acción, y organización.

¿Qué le dirías a una persona que se esté planteando ser voluntaria de ARGIA?

Que tenga ilusión, disposición y entrega. Lógicamente todo voluntario/a desarrolla un trabajo, desarrolla una acción dentro de su voluntariado, y puede tener duda de no saber hacerlo. En ARGIA siempre habrá una labor que se pueda adecuar a la persona voluntaria.

Me he enterado que el pasado día 7 de octubre, ARGIA te ha homenajeado por tu labor como voluntaria ¿qué te pareció?

Si me refiero al primer momento, a ese momento en el que la presidenta comienza diciendo “Ahora que estamos juntos los voluntarios/as de ARGIA y es el año europeo del voluntariado, la junta directiva ha decidido agradecer a una voluntaria su trabajo entre nosotros.....” me quedé desconcertada ¿Cómo no estoy enterada de este evento si soy la secretaria? Inmediatamente me paralicé. Oí mi nombre. ¡¡Horror!! No podía reaccionar. La emoción de sentirme querida fue algo indescriptible, e inmediatamente me viene la pregunta ¿por qué a mí? E inmediatamente la respuesta me la da la placa conmemorativa “ilusión-voluntad-trabajo”

¿Quieres decir algo más?

Sí. Quiero dar las gracias en primer lugar a la junta directiva, con la que día a día trabajo codo con codo, porque saben entender mis momentos difíciles, porque toleran mi genio rápido, porque siempre valoran mi esfuerzo y sobre todo porque han potenciado mi ilusión y disposición para realizar el trabajo en equipo.

A los voluntarios/as que han pasado por ARGIA decirles que “somos porque fuisteis”, que seguir una construcción con unos buenos cimientos, no es que no tenga sus dificultades, pero es realizable.

A los voluntarios que vendrán, decirles que ser cooperante y específicamente en ARGIA, gratifica, satisface y da la oportunidad de engrandecer el alma.

Eskerrik asko danori

Asamblea de Argia 2011

Bajo la presidencia de Dª Yolanda de la Hoz Centeno, tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria de la Asociación de Ostomizados de Bizkaia "ARGIA", celebrada el día 22 de febrero de 2011, a las 18h. con el quórum establecido estatutariamente, en el salón de Actos de Bolunta (c/Zabalbide s/n, Bilbao)

Orden del Día

1. Lectura y aprobación, si procede, del acta de la reunión anterior
2. Memoria Técnica. Memoria Económica 2011. Aprobación si procede
3. Proyecto 2011. Aprobación si procede
4. Renovación de Junta Directiva
5. Asuntos de Interés
6. Ruegos y Preguntas

Los puntos 1-2 y 3 son aprobados por unanimidad.

En el punto 4 causan baja en Junta Directiva:

Vicepresidenta: Silvia Gómez Fernández

Tesorero: Juan José Calvo Villegas

Siendo sustituidos sus cargos por:

Vicepresidenta: Carmen Gómez Ferrero

Tesorero: José Ignacio Ansoleaga Deusto

Se incorporan como **vocales:**

Salvador Ugarte Urzelai

Miren Josune Garay Treceño

5. Asuntos de interés: Un socio nos comenta la desaparición por causas económicas de la revista "60 y Más" y los contactos que a nivel estatal se están manteniendo. Nos mantendrá al corriente.

No habiendo más asuntos que tratar se levanta la sesión siendo las 19:10 h. del día señalado.

Charlas organizadas por Argia

ARGIA ha organizado también este año una serie de charlas formativas e informativas en relación con la ostomía y la persona ostomizada.

Hay que resaltar que dos de las charlas dadas (en marzo y noviembre) por Raquel García Cendón, ATS/DUE estomaterapeuta, han sido lecciones a estudiantes de Auxiliar de Clínica, con una alta participación del alumnado y una tercera a la asociación Aspace-Bizkaia.

Otra de las charlas que despertó gran interés, sobre todo en los varones, fue la impartida el 25 de mayo con el título : "Disfunción eréctil en el paciente ostomizado" por el Dr. Asier Leibar, urólogo y andrólogo.

Con un lenguaje claro y sencillo fue exponiendo el porqué de esta disfunción y orientó sobre la manera de poder desarrollar una relación sexual plena, con la medicación y/o la prótesis adecuada, insistiendo en todo momento que esta disfunción puede tener, en la mayoría de los pacientes ostomizados, una solución, pero que ésta siempre deberá estar adecuada a la necesidad real del paciente.

Insistió en la importancia de tratar abiertamente el tema con el médico de mayor confianza (médico de cabecera, cirujano, urólogo, andrólogo...) y con su pareja.

Nos mostró los distintos tipos de medicamentos así como las prótesis más habituales.

Estas charlas se anuncian en nuestra web www.ostomizadosargia.com y puede acudir cualquier persona que esté interesada, hasta llenar el aforo.

En cuanto a la parte formativa está específicamente dirigida a la persona ostomizada y al familiar. En los 8 talleres de Educación Sanitaria que se imparten mensualmente se facilita aprendizaje para el manejo de la ostomía lo que permite reducir y prevenir las complicaciones, normalizar su vida familiar y social y sobre todo darles el apoyo emocional para que puedan afrontar el proceso de la mejor manera posible.

Reunión anual de la Federación Española de Asociaciones de Ostomizados - FEDAO

El pasado 8 de octubre de 2011, y con la asistencia de seis asociaciones se celebró en Madrid la reunión anual de la Federación Española de Asociaciones de Ostomizados- FEDAO.

Entre los 14 puntos del orden del día, nuestro representante Iñaki Ansoleaga ha considerado que los de mayor relevancia son:

1.- La posibilidad que los dispositivos usados por los ostomizados se consideren "genéricos" tal y como se manifiesta en el Real Decreto Ley 9/2011.

2.- La incorporación de dos nuevas asociaciones: ACAMOS -Asociación Castellano Manchega -y AOGRA –Asociación de ostomizados de Granada

3.- Actividades de la Alianza para la prevención del cáncer de colon.

4.- Información presentación CAIIBER, Plataforma Española de ensayos clínicos.

5.- Futuro de la Federación

Como siempre la reunión se desarrolló en un ambiente de cordialidad y de buena disposición, y también como siempre se vio la necesidad de trabajar para conseguir que seamos un gran colectivo capaz de exigir mejoras en nuestra condición de personas ostomizadas.

DIRECCIONES DE LAS ASOCIACIONES INTEGRANTES DE FEDAO

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE BIZKAIA -ARGIA-
Doctor Areilza, 36 1º int. I. 48010 Bilbao (Bizkaia) - Tlf. 944 394 760
correo@ostomizadosargia.com

OSTOMIZADOS EXTRANJEROS EN ESPAÑA -EOS
Apdo. de Correos, 336. 3730 Javea (Alicante)
Tlf. 966 460 063 / eostext@gmail.com

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE GIPUZKOA - AOSGUI-
Pº Zarategi, 100 Ed. Txara, 1. 20015 Donostia
Tlf. 943 245 607 / aosgui@aosgui.com

OSTOMIZADOS DE ALAVA - AROS-
Prado 8-4º dcha. 01005 Vitoria - Gasteiz
Tlf. 945 263 297 / alava@aecc.es

ASSOCIACIÓ CATALANA D´OSTOMITZAST - ACO-
Av. Nuestra Señora de Bellvige, 20
08907 L´Hospitalet de Llobregat (Barcelona)
Tlf. 932 635 576
a.c.o@acato.e.telefonica.net

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE PONTEVEDRA -ADO-
1ª Travesia do Couto San Honorato, 3 bajo
36204 Vigo (Pontevedra)
Tlf. 986 383 312 / adoponte@gmail.com

ASOCIACIÓN GADITANA DE OSTOMIZADOS -AGADO-
Av. De la Serrana, 6 - Local 5
11404 Jerez de la Frontera (Cádiz)
Tlf. 956 510 991 / agadojerez@gmail.com

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS VIRGEN DE LA VIÑA
San Marteo, 4. 13700
Tomelloso (Ciudad Real)
Tlf. 926 510 991 / cam-mor@terra.es

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE GRANADA - AOGRA-
Tórtola, 3 bajo. 18014 Granada
Tlf. 958 293 929
asociacionostomizadosgranada@gmail.com

ASOCIACIÓN CASTELLANO MANCHEGA DE OSTOMIZADOS -ACAMOS-
Tlf.967 234 985 / acamos@acamos.com

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE MADRID - AOMA-
Centro Multifuncional La Rambla
Av. Príncipes de España, 22.
28823 Coslada (Madrid)
Tlf. 605 412 203 / asociacionaoma@gmail.com

FEDERACION ESPAÑOLA DE ASOCIACIÓNES DE OSTOMIZADOS
Centro Cívico EL CERRO. Manuel Azaña s/n.
28820 Coslada (Madrid)
federacionostomizados@gmail.com

Asamblea general de Fekoor y relevo en la Presidencia

El pasado 12 de mayo tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria de Fekoor en la que se procedió a la renovación de los cargos de la Junta Directiva entre otros asuntos. Nuestro compañero Iñaki Ansoleaga Deusto deja la Presidencia y pasa a la Secretaría de Fekoor.

La Asamblea de Fekoor es el máximo órgano de decisión de la Federación. Su presidencia se ostenta con carácter anual y de manera rotatoria entre las 19 asociaciones miembro. Tras la lectura y aprobación del acta de la Asamblea anterior, se aprobó por unanimidad el Balance Económico del ejercicio 2010, la Memoria de Actividades del pasado año que como novedad se proyectó en vídeo, y el presupuesto Económico de 2011.

La Junta Directiva de FEKOOR queda compuesta por:

- Presidencia: Clara López Aurrekoetxea de ADEMBI (Asociación de Esclerosis Múltiple de Bizkaia).
- Vicepresidencia: Begoña Méndez Alfonso, ASEBI, (Asociación Bizkaia Elkartea Espina Bífida e Hidrocefalia).
- Secretaría: Iñaki Ansoleaga Deusto. ARGIA (Asociación de Ostomizados de Bizkaia).
- Tesorería: Begoña Sánchez FRATER (Fraternidad Cristiana de Enfermos y Personas con Discapacidad).
- Vicesecretaría: Joseba Rosales BIZKEL (Asociación de Lesionados Medulares de Bizkaia).

"Hasta luego" de Iñaki Ansoleaga

Emotivo fue el traspaso de la presidencia a Clara López Aurrekoetxea de nuestro compañero y amigo Iñaki Ansoleaga; "no quiero despedirme de todos vosotros y vosotras sin agradeceros personalmente la oportunidad que me habéis brindado de tener esta experiencia y participar más estrechamente en este ilusionante proyecto" y aseguró que "en este tiempo he descubierto que somos una gran familia" con objetivos idénticos y solidarios, siempre preocupados por las personas con discapacidad.

Ansoleaga destacó que mientras ha sido presidente "esta familia se ha unido más con la decisión que adoptamos de incluir en el nuevo logotipo de FEKOOR a las personas con discapacidad orgánica" y resaltando asimismo que "Fekoor es un proyecto asociativo y de transformación social sólido y con futuro, formado por un voluntariado activo que desde la unión de las 19 asociaciones que formamos esta plataforma reivindicativa, trabajamos desde el compromiso en la defensa de los derechos de nuestra gente".

Iñaki se despidió recordando metafóricamente que "En este partido de la ´Champions´ que estamos jugando, cambio de puesto en el campo, pero sigo en el equipo ayudando a mis compañeros y compañeras y disfrutando del partido" ya que ahora ocupa la Secretaría de Fekoor; "Esto no es un adiós, por tanto, sino un hasta luego".

VIII Foro de Mujer y Discapacidad: Hacia un liderazgo transformador

Las mujeres con discapacidad tomaron la palabra en el **VIII Foro de Mujer y Discapacidad** organizado por Fekoor, Federación Coordinadora de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Bizkaia, en el Palacio Euskalduna el pasado 21 de octubre.

Liderar para transformar fue el argumento que sirvió de hilo conductor y desde el que varias mujeres compartieron sus experiencias, trayectorias vitales y profesionales tras superar todo tipo de barreras, obstáculos y prejuicios, hasta lograr construir su propio espacio de desarrollo personal y participación social. Mujeres que han logrado destacar en todo lo que se han propuesto a costa de talento, sacrificio y a pesar de tener a priori todo en contra. Mujeres que son un ejemplo para otras mujeres también dispuestas a liderar sus vidas, y a rebelarse contra los estereotipos sociales, mentales y culturales que todavía hoy les sitúan en una situación de doble exclusión, por su condición de mujeres y por su discapacidad.

Uno de estos testimonios lo aportó Ana Peláez Narváez, Comisionada de Género del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), Directora de Relaciones Internacionales de la ONCE, Vicepresidenta del Comité de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad que habló sobre "el papel de liderazgo transformador que deben asumir las mujeres con discapacidad". A continuación se celebró la mesa redonda titulada, "Mujeres con Discapacidad: Ejemplos de Superación" a cargo de la escritora María Blasco Gamarra, y la presentadora de TVE y medallista paraolímpica Gema Hassen-Bey.

La jornada fue inaugurada por la presidenta de Fekoor, Clara López Aurrekoetxea, Begoña Ortuondo de Obra Social BBK y la Diputada de Acción Social de la Diputación Foral de Bizkaia, Pilar Ardanza.

Argia participa en los saltos en parapente para mujeres con discapacidad organizado por FEKOOR

Un grupo de 15 mujeres, entre ellas una compañera de Argia, disfrutó el 10 de septiembre en los acantilados de Sopelana de la experiencia de saltar en parapente, en una actividad organizada por la Comisión de Mujer por la Igualdad de Fekoor con el apoyo de la escuela de parapente de la localidad.

El vuelo en parapente biplaza no requiere ningún conocimiento previo, siendo la forma más fácil y segura de experimentar la sensación de volar. Un deporte idóneo para las personas con movilidad reducida ya que no hay límites de edad, ni de condición física. La iniciativa se recoge dentro del programa de fomento de práctica deportiva para mujeres con discapacidad que Fekoor puso en marcha en 2010, para aumentar la baja participación de las mujeres con discapacidad en las actividades deportivas. Sólo un 20 % de mujeres con discapacidad practica algún deporte de manera regular.

Argia también participa en FEKOOR a través de comisiones en temas de sanidad e igualdad

Comisión de Sanidad: Dentro de los objetivos 2011/12, uno de los que se ha propuesto es fomentar el carácter reivindicativo de este grupo de trabajo, a través de puentes bidireccionales ante los responsables sanitarios, de manera que podamos expresarles nuestras demandas y ellos puedan comunicar sus avances profundizando en el conocimiento sanitario desde un punto de vista global que incluya la discapacidad física y orgánica.

Comisión de mujer por la igualdad: La visión de esta comisión de trabajo para la transformación social es promover y garantizar la plena igualdad de oportunidades y la efectiva participación de las mujeres con discapacidad en todos los ámbitos de la vida política, económica, cultural y social; a través de su **MISIÓN** la inclusión de las necesidades de las mujeres con discapacidad entre los asuntos prioritarios de las agendas políticas, de los movimientos de mujeres y de la opinión pública, evitando que el discurso de la discapacidad difumine la perspectiva de género, y lograr el Empoderamiento de las propias mujeres con discapacidad, para que ellas se sientan protagonistas de su propia vida y libres de tomar sus propias decisiones a cualquier nivel

Charlas y talleres a las que ha asistido Argia

Seminario voluntariado en el campo de la salud

Este seminario está auspiciado por Bolunta (Agencia para el voluntariado y las asociaciones de Bizkaia) y el Gobierno Vasco y coordinado por Soledad Calderón. Se trata de un curso para fomentar la relación con nuestros voluntarios y voluntarias así como facilitar herramientas que incrementen la captación de los mismos, el aprendizaje para el trato y el reconocimiento que desde las asociaciones debemos dar a quienes trabajan de manera totalmente altruista y solidaria.

Talleres para promover la salud en la familia de una persona enferma crónica

Patrocinado por el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, y coordinado por el Dr. Enrique Saracho, psiquiatra, psicodramatista especialista en Intervención Comunitaria se están desarrollando en Bilbao entre Octubre y Diciembre de 2011 con un total de 11 temas.

El objetivo general es que los familiares de enfermos crónicos junto con las propias personas enfermas dispongan de un espacio de asesoramiento y apoyo emocional en grupo que les permita afrontar los reajustes de la vida familiar cotidiana y de sus relaciones afectivas con mayor eficacia y menores costes para su salud.

Relaciones de buen trato.
Cómo prevenir la violencia de género

A raíz de la firma del convenio de colaboración sobre violencia de género entre el Ayuntamiento de Bilbao y Fekoor, en Octubre de 2010, del Programa Municipal contra la violencia de género que desarrolla el Area de Igualdad y por iniciativa de la Comisión de Mujer por la Igualdad con la que colaboramos desde nuestra asociación, Argia, se crea este taller dirigido a las mujeres integrantes de las distintas asociaciones que conforman Fekoor.

Se pretende fomentar las relaciones de buen trato, sensibilizar sobre la violencia de género hacia las mujeres con diversidad funcional y prevenirla.

Argia presta su asociación para dos charlas-taller que se han desarrollado los días 16 y 23 de Noviembre y los objetivos que se pretenden con estas charlas son:

- Desarrollar herramientas para detectar las situaciones de violencia que afectan a las mujeres con diversidad funcional.
- Dar a conocer los recursos públicos que tienen a su disposición aquellas que se encuentren en una situación de violencia.
- Desarrollar la autoestima, las habilidades sociales y el empoderamiento de las mujeres participantes.

En ambas e interesantes jornadas se cumplieron los objetivos previstos y se recordaron cuándo se está sufriendo malos tratos: si tu pareja te amenaza, insulta o golpea, te echa la culpa de todo o te desprecia y te dice que no vales para nada. Si te quita el dinero, no te deja ver a tus amigos o familia, o te obliga a mantener relaciones sexuales, y si siendo la persona encargada de ello no atiende tus necesidades higiénicas o de salud.

También se explicó qué hacer si se necesita ayuda y presentaron los diferentes recursos municipales, de Diputación y de Gobierno Vasco.

También los principales teléfonos para urgencias.

016 (a cualquier hora y día)

112 SOS Deiak (casos de extrema urgencia)

092 (en Bilbao capital, es la Policía Municipal)

900840111 (gratuito y accesible a personas con discapacidad auditiva. En varios idiomas).

900 840 111 016 (Servicio de Atención telefónica 24 horas. Gobierno vasco).

Celebración con el Ayuntamiento de Bilbao

Día Mundial de la Salud

Con motivo del Día Mundial de la Salud, el alcalde Iñaki Azkuna recibió en el edificio de Harino Panadera a 121 entidades que trabajan en el ámbito de la salud comunitaria.

El Ayuntamiento de Bilbao ratifica así su compromiso con la salud, un ámbito en el que, a través del área de Salud y Consumo se apoyan programas que estas asociaciones y entidades sin ánimo de lucro desarrollan en torno a tres líneas de actuación:

- Programas de Promoción de la Salud
- Programas de Autoayuda para asociaciones de personas enfermas de patología graves de larga duración.
- Programas de Drogodependencia

Experiencia de vida

Pérdida de salud

Salud es el estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones naturales, e igualmente libertad o bien público o particular de cada uno.

Cuando este estado de salud se deteriora a consecuencia de una enfermedad con intervención quirúrgica incluida y te extirpan una parte del cuerpo, hace falta tener una gran estabilidad emocional para afrontar todos los problemas y cambios que causan la intervención quirúrgica y los tratamientos químicos y radiológicos a los que te someten con el fin de ganar la batalla al cáncer que padeces y que dejan importantes secuelas con las que sigues luchando, mermando considerablemente tu estado físico y mental.

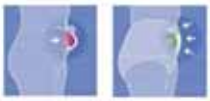
En este largo periodo (15 meses desde el acto quirúrgico que duró 6 horas) piensas: ¿qué hice yo para merecer lo que me sucede?. Tienes además síntomas tales como: pérdida de interés por todo, tristeza, melancolía, apatía, insomnio, pérdida de energía, fatiga, etc.

Corsinel

Coloplast

PRENDAS TERAPÉUTICAS DE COMPRESIÓN

"La tecnología que une la compresión y el confort"



Óptima sujeción Óptima compresión Restablece la imagen corporal

"Modelo con orificio para sacar la bolsa"

Coloplast

Coloplast Productos Médicos S.A.
Condesa de Venadito 5 4ª planta
28027 Madrid
Tel.: 91 314 19 02
http://www.coloplast.es

Coloplast Línea Ale 900 21 04 74
LLAMADA GRATUITA

Todos sabemos que el proceso de envejecimiento comienza en el momento de nacer y es incesante, no puede indicarse a qué edad concreta se entra en la tercera edad, aunque suele señalarse los 65 años como barrera entre la edad adulta y la vejez; sin embargo yo nunca creí pasar esa barrera hasta los 75 años que me diagnosticaron el cáncer de colon, pero después de lo sufrido y que sigo sufriendo sí entiendo que de forma violenta me han introducido en la vejez.

Para salir con acierto de esta larga etapa de verdadera crisis, necesitas el amor de los tuyos, el apoyo de tus amigos, los consejos de los profesionales de la medicina y una asociación en la que te traten con cariño, comprensión y conocimiento, en la que te encuentras con personas que tienen el mismo problema que tú, la mayoría con suficiente experiencia para poder aconsejarte en el comportamiento ante las dificultades que te plantea el estar ostomizado como lo están ellos y que te aportan sus vivencias y prácticas necesarias para el día a día.

Teniendo todo lo demás, familia, amigos, etc. me faltaba la asociación, y así, a través de una amistad que me proporcionó el nombre y dirección de ARGIA (Asociación de Ostomizados de Bizkaia) a la que acudí, me asocié y pertenezco desde hace un año; encontrando en ella el eslabón que me faltaba. En esta asociación sus miembros nos ayudamos mutuamente y compartimos espacios de charlas, seminarios, asistencia sicológica, médica y de ocio.

A pesar de mi mostrada entereza considero muy importante la ayuda recibida en la asociación, por lo que estoy facultado para recomendarla a todos los OSTOMIZADOS de Bizkaia, ya que notarán la incidencia de la misma en nuestra autoestima.

Gracias

Helenio Canteli

Retirada suave del adhesivo en segundos...

NUEVO

ACCESORIOS LIMPIADORES WELLAND PARA LA RETIRADA DE DISPOSITIVOS PARA OSTOMÍAS

El más avanzado limpiador de adhesivos no agresivo con la piel. Su fórmula sin alcohol, basada en silicona pura, facilita una retirada rápida e indolora de los dispositivos para el cuidado de las ostomías y proporciona una solución fácil para retirar los restos de adhesivo que quedan sobre la piel.
Los Accesorios Limpiadores Welland reducen los efectos lesivos y dolorosos que suponen las sucesivas retiradas de los distintos adhesivos de los productos para el cuidado de las ostomías. Se consigue que la retirada sea rápida, fácil y cómoda incluso en el caso de pieles delicadas. En consecuencia, la piel queda limpia, fresca e hidratada.
Una vez utilizados los Accesorios Limpiadores Welland sobre la piel, ésta se seca en pocos segundos. Por ello, se puede fijar a continuación un nuevo dispositivo sin problemas de humedad.
Los Accesorios Limpiadores Welland están disponibles como **Toallitas Limpiadoras Welland** y en **Spray Limpiador**.

UNA PRÁCTICA TOALLITA
Con un tamaño que es seis veces el habitual, la Toallita Limpiadora Welland se presenta en sobres individuales discretos y fáciles de llevar. Siempre cerca para cuando sean necesarios.

SPRAY FÁCIL DE USAR
Los Accesorios Limpiadores Welland se presentan también en una novedosa forma de Spray, que alcanza cualquier ángulo, lo que permite la utilización del Spray en cualquier zona donde sea necesario.

- Formulación no agresiva, ni irritante
- Elimina los residuos en segundos
- Sin necesidad de limpiar la piel después de su utilización
- Contiene elementos hidratantes de la piel
- Deja la piel limpia, fresca y lista para la aplicación del siguiente dispositivo
- Las toallitas y el Spray se pueden utilizar juntas o por separado

Welland Medical

Distribuido en España por:
IGROBE RODAR 2001 SL
Avda. Cornellà, 142
Edificio LEKLA, 4º - 2ª
08950 Barcelona
Tel.: (+34) 902 10 56 24
Fax: (+34) 902 10 49 90
información@igrobe.com
www.igrobe.com

Dudas más frecuentes sobre ostomías

A continuación, exponemos algunas de las dudas más habituales que surgen en la asociación en los talleres de salud y que consideramos de interés:

¿Cuál es el mejor dispositivo?

El mejor dispositivo es aquél que se adecúa a las necesidades y características de cada paciente, siempre de manera individual y nunca generalizando.

¿Me puedo duchar con la bolsa?

Sí, se puede duchar con bolsa o sin ella, como mejor prefiera.

El estoma sangra cuando lo limpio, ¿es grave?

El estoma sangra con facilidad cuando se limpia; es normal y se produce por la gran vascularización que posee. Si ese sangrado es abundante hay que consultarlo

Me han dicho que....

Hay que tomar con mucha cautela las informaciones que nos dan en la calle, ya que están relacionadas con la experiencia o con algo que han leído o escuchado y que pocas veces coincide con la situación particular del que escucha.

Llevo utilizando el mismo dispositivo mucho tiempo, pero ahora se me ha irritado la piel ¿por qué?

R: con el tiempo el dispositivo de siempre puede desencadenar una reacción alérgica que obliga al cambio del mismo. El consejo es consultarlo.

¿Es normal que el estoma cambie de tamaño?

Sí; es normal que con el tiempo el estoma cambie de tamaño y/o de forma. Lo aconsejable es hacer revisiones periódicas para registrarlas y adaptar en cada caso el dispositivo más adecuado.

Me han hablado de los marcajes ¿en qué consiste?

El marcaje consiste en localizar el lugar idóneo para la ubicación del estoma, teniendo en cuenta las peculiaridades de cada paciente y su anatomía.

¿Se puede reconstruir el tránsito una vez realizada la ostomia?

Dependerá de cada caso individual; hay ostomías que son definitivas, en las que la reconstrucción nunca será posible y hay ostomías temporales que se podrán reconstruir. Siempre bajo el asesoramiento de su cirujano.

Raquel García Cendón.
Enfermera Estomaterapeuta

En argia
te acogemos, te ayudamos

Información

Taller de educación Sanitaria

Actividades

Charlas y coloquios

Actos informativos

Ocio inclusivo

argia

asociación de ostomizados de Bizkaia
Bizkaiko ostomizatuen elkartea

944 394 760

correo@ostomizadosargia.com

CONTACTA CON ARGIA

Sede: Dr. Areilza nº 36. Esc. Int. Izd. 1ª I **BILBAO**

Metro Bilbao. **Salida INDAUTXU. Areilza**

www.ostomizadosargia.com

necesitamos tu colaboración
HAZTE SOCIO-HAZTE SOCIA