



Memoria de actividades de AL CER-Lugo ANO 2021

ENTIDADE: ***Asociación para a Loita Contra as Enfermidades do Ril (Alcer-Lugo)***

DATA : ***Xaneiro 2022***

- Denominación	1
- Índice	2
- Introducción	3
- Obxectivos	5
- Actividades del año 2021	7
i. Campaña de recollida de tapóns	7
ii. Encontro de familia medro con Alcer	8
iii. Día internacional da muller “dando a voz a outras lideres”	9
iv. Día mundial do Ril	10
v. Grupos educativos online especialidade nutrición e terapia ocupacional	11
vi. Programa de atención integral	12
vii. Día do donante de órganos	12
viii. Primeiro Consello de pacientes do Ribero Polusa e o asociacionismo	13
ix. Taller online: “Pautas básicas de comunicación co paciente renal”	13
x. Taller de Relaxación on-line	14
xi. Celebración dos 40 anos Alcer Lugo	15
xii. Taller: “Coidados nutricionais en persoas con enfermidade renal en hemodiálises”	16
xiii. Día internacional da Discapacidade.	17
xiv. Taller gastronómico do Nadal	18
xv. Feira solidaria “Diversiarte”	19
- Actividades anuais	
i. Intervención social	20
ii. Atención psicolóxica	21
iii. Atención e asesoramento dietético-nutricional	22
iv. Transporte sanitario de enfermos en tratamento de hemodiálise.	23



A Asociación para a Loita Contra as Enfermidades Renais (ALCER) ten presenza en toda España, nacente ante a necesidade de **dar resposta ás necesidades das persoas que se atopan afectadas por unha enfermidade do ril e as das súas familias. É unha enfermidade que afecta ao 10% da poboación.**

ALCER LUGO, membro da Federación Nacional Alcer e da Federación Galega Alcer, naceu no ano 1981 e dende entón traballa cada día por mellorar a situación de todos aqueles enfermos renais que se atopan en Lugo e provincia, y que na actualidade ten **435 persoas asociadas.**

Todo o traballo da Asociación está supervisado pola Xunta Directiva, composta por Presidente, Vicepresidente, Secretario, Tesoureiro e catro vocais un deles delegado da zona da costa, e ademais conta cun equipo de traballadoras asalariadas composto por unha administrativa, unha dietista e unha psicóloga (de carácter temporal dependendo das subvencións do ano).

No seu día a día esfórzase por conseguir que a situación das persoas que sofren algún tipo de enfermidade renal sexa a mellor posible; con esa finalidade dende ALCER desenvólvense diferentes actividades e proxectos:

- **Información e asesoramento** sobre Insuficiencia Renal Crónica (IRC).
- **Información, orientación e asesoramento sobre recursos sociais:** acollida dos enfermos de ril e os seus familiares, intervención social individualizada, información e orientación sobre pensións da SS, tramitación e beneficios do Certificado de Discapacidade, Prestacións económicas, asesoramento nas clínicas de hemodiálise e nos tratamentos nos domicilios (peritoneal),...
- **Visitas ás persoas con IRC** que precisan de tratamento de hemodiálise e peritoneal en cada un dos 4 centros que existen actualmente na provincia de Lugo (Hospital Lucus Augusti de Lugo, Hospital da Costa de Burela, Clínica B Braun en Lugo e Clínica B Braun de Monforte), fixando sedes temporais en ditos centros para atención multiprofesional individualizada das propias persoas afectadas, os seus familiares ou o persoal sanitario.
- **Asesoramento dietético-nutricional personalizado,** segundo as características de cada caso. Continuamos coa elaboración do proxecto de avaliación nutricional de pacientes con esta enfermidade, pretendendo estende-lo a outros estadios da problemática, para asesorar sobre unhas pautas de

- alimentación a seguir para mellorar a calidade de vida das persoas coa enfermidade.
- **Asesoramento psicosocial personalizado**, segundo as características de cada caso. Realízase tanto a pacientes como a familiares no momento en que detecta a enfermidade e durante todo o proceso.
 - **Elaboración e desenrolo de Proxectos Sociais e Xornadas Renais.**
 - **Colaboración coa OCT** (Oficina de Coordinación de Transplantes de Galicia), traballando activamente en campañas para o fomento e promoción da doazón de órganos mediante charlas informativas en centros educativos (tan importante para o noso colectivo).
 - **Xestión do transporte sanitario en taxi** de persoas que teñen que recibir tratamento de hemodiálise hospitalaria. Isto é posible grazas a un **convenio entre ALGER - LUGO e o SERGAS**, polo que se xestiona en exclusividade este servizo en toda a provincia de Lugo dende o ano 2003; asinándose para tal fin un acordo coa Asociación Provincial de Taxistas Dedicados ó Transporte Sanitario. **Na actualidade 180 persoas coa problemática están a utilizar este servizo.**
 - **Tarefas de sensibilización e divulgación na comunidade:** Mesas informativas polo Día Mundial do Ril, Día do Doante, Campañas de difusión e sensibilización e presentación dos servizos da entidade,...
 - **En colaboración coa USC** e co apoio da súa **Oficina do Voluntariado en Lugo**, desenvólvese un programa para o fomento da lectura entre as persoas que se atopan en tratamento de hemodiálise e peritoneal, é o servizo de biblioteca.
 - **A través da Confederación Galega de Persoas con Discapacidade (COGAMI)** ofrécese asesoramento legal, laboral, orientación sobre axudas técnicas, etc.
 - Obradoiros de manualidades, ximnasia, informática, cociña, e diversos cursos.

OBXECTIVOS DE ALCER LUGO

- Promover a agrupación de tódolos enfermos renais e dos seus familiares. Crear as condicións para que as persoas asociadas poidan cumprir axeitadamente a súa misión.
- Defender a dignidade e os dereitos das persoas con enfermidades renais e con discapacidade, promovendo a plena integración escolar, laboral e social das persoas con enfermidades renais.
- Promover actitudes sociais positivas e favorecer a lexislación axeitada que mellore a situación das persoas con enfermidades renais.
- Participar no impulso e coordinación do movemento asociativo no que está integrado ALCER Lugo e representar ós socios/as a tódolos niveis de actuación.
- Reunir e difundir información xeral e especializada sobre os problemas das enfermidades renais.
- Desenvolver programas e actividades, dentro da propia discapacidade, dirixidos especificamente á atención da xuventude, as persoas maiores e a outros colectivos en risco de exclusión social.
- Desenvolver programas e actividades relacionados co fomento e a participación do Voluntariado Social.
- Promover e poñer en funcionamento todo tipo de iniciativas deportivas, culturais, educativas e de tempo libre orientadas ás persoas con enfermidade do ril e con discapacidade asociada.
- Promover e poñer en funcionamento todo tipo de programas de cooperación e desenvolvemento no exterior dirixidos ás persoas con enfermidades do ril, con discapacidade ou en risco de exclusión social.
- Sensibilizar á opinión pública e ás administracións dos problemas de prevención e tratamento das enfermidades renais e das consecuencias sociosanitarias que conlevan.
- Mellorar a situación das persoas con enfermidades renais e con discapacidade asociada, así como as das súas familias, favorecendo a integración e normalización persoal, familiar, social e laboral, potenciando canles de



información e sistemas de axudas para ós usuarios/as, co fin derradeiro de mellorar a súa calidade de vida e propiciar a súa plena integración.

- Informar e poñer en práctica os once puntos do Manifesto de persoas con enfermidade renal crónica.

ACTIVIDADES REALIZADAS POR ALCER LUGO DURANTE O ANO 2021

CAMPAÑA DE RECOLLIDA DE TAPÓNS



A comezos de ano até a súa finalización, a asociación, dentro da campaña de Federación ALCER Galicia, sumouse na recollida de tapóns para colaborar con Asdent, na investigación da enfermidade de Dent.

Enfermidades xenéticas que afecta o funcionamento dos riles. É unha enfermidade da cal non se ten moita información, na que de momento non hai cura. De aí a importancia na recadación de recursos para a súa investigación.

Ao longo de ano ALCER Lugo, realizou unha constante difusión nas redes sociais, do mesmo xeito que na recollida de tapóns.



13 DE XUÑO ENCONTRO DE FAMILIA MEDRO CON ALCER



ENCONTRO DE FAMILIAS MEDRO CON ALCER

13 de Xuño de 2021

Centro Cívico Virxinia Blanco (Culleredo, R. Galego)

TELÉFONO: 918 333 008
 FAX: 918 333 010
 MÓVIL: 918 333 010
 E-MAIL: info@alcer.org

9:30 Recepción das persoas asistentes
 10:00 Presentación das xornadas
 10:30 Presentación dos participantes:
 Xogos e dinámicas de presentación
 10:45 Obradoiro "As emocións na ERC"
 Grupo 1: O traballo das emocións a través do conto "O maestro das cores"
 Grupo 2: O mundo das emocións
 Grupo 3: Obradoiro de autoconecemento
 11:45 Descansamos, bebemos e comemos
 12:15 Obradoiro "As emocións na ERC"
 Grupo 1: Contacemos "O maestro das cores" + manualidade
 Grupo 2: Xogos emocionais e emocionantes
 Grupo 3: Taller de autoconecemento + manualidades
 13:15 Dinámicas grupais
 Fomento de hábitos de vida saudables e pautes.
 Creación dun prato saudable
 14:00 Xantar
 16:00 "A nutrición e os hábitos de vida saudables"
 16:45 "Son unha alumna/ou vou á escola/instituto"
 17:30 Dinámicas grupais
 18:15 Peche do encontro

FINANCIADO POR: XUNTA DE GALICIA, CONSSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL

COLABORA: COGAMI, CULLEREDO

EN COLABORACIÓN CON: PROFESORAL DE CULLEREDO, E. AFORNO LEMME.GRU

Encontro de familias Medro con ALCER, é un programa de intervención que pretende dar asesoramento psicosocial aos menores con enfermidade renal.

Este ano celebrar o evento no centro cívico Virxinia Branco de Culleredo. Contando con dous espazos diferenciados: un para menores e traballo lúdico formativo cos que se ensina prácticas para convivir coa súa patoloxía e outro para as súas familias onde pór en común as dificultades e retos ao acabar como comunidade.

As actuacións que levaron a cabo desde a asociación foron:

- Psicoloxía do programa MEDRO con ALCER para toda Galicia. Intervención cos menores e as súas familias.
- 10 xuño. Difusión nas redes sociais
- 13 de xuño:
 - I. 9:30-10:30 Introducción Presentación
 - II. 10:45-12:15 "As emocións na ERC"
 - III. 13:15-14:00 Dinámicas grupais
 - IV. 14:00 Xantra
 - V. 16:00 "A nutrición e os hábitos de vida saudables"
 - VI. 16:45 Son unha alumna/ou vou á escola/instituto
 - VII. 17:30 Dinámicas de grupos
 - VIII. Peche do encontro

8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DA MULLER

"DANDO A VOZ A OTRAS LIDERES"

 Alcer Lugo compartió un video de la lista de reproducción **DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 2021**.
6 de marzo · 🌐

Nuestra presidenta, María José Otero "dando voz a otras lideres" a través del Grupo Mujer ALCER !!!

#8M
#mujeralcer2021



Grupo Mujer ALCER publicó un video en la lista de reproducción **DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 2021**.
5 de marzo · 🌐

DANDO VOZ A OTRAS LIDERES

M. José Otero es Presidenta de ALCER Lugo.
"Hay que aceptar nuestras limitaciones para ir más allá de ellas"

 Grupo Mujer ALCER publicó un video en la lista de reproducción **DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 2021**.
8 de marzo · 🌐

Desde el día 3 de marzo, desde este [Grupo Mujer ALCER](#) de [Federación Nacional de Asociaciones Alcer](#), hemos estado publicando videos donde las protagonistas han sido [#mujeres](#) [#directivas](#) de las entidades ALCER provinciales, en una campaña que hemos querido llamar "DANDO VOZ A OTRAS LÍDERES" en consonancia con el lema este año del Día Internacional de la Mujer "Mujeres líderes: por un futuro igualitario en el mundo de la covid-19" que se celebra hoy 8 de marzo.

Ellas son mujer... [Ver más](#)



Sumámonos á campaña do día internacional das mulleres. Coa lema "dando a voz a outras lideres".

As mulleres do grupo Alcer da Federación Nacional de Asociacións, realizaron esta publicación onde as protagonistas foron as mulleres directivas das entidades. Expón o esforzo que realizan as mulleres cada día, non só vivindo cunha enfermidade crónica, que non lles impediou cumprir as súas metas e soños, senón que con traballo duro promoven un mundo máis xusto e igualitario, a pesar dos grandes obstáculos que tiveron polo Covid-19.

Cada unha delas, achego as súas experiencias e citaron frases soadas doutras lideres que representan os seus estilos de vida.

11 DE MARZO DÍA MUNDIAL DO RIL



O 11 de marzo, conmemoramos o Día Mundial do Ril, baixo a lema “Vivir ben coa enfermidade renal”.

Coa axuda do Servizo de Audiovisuais da Fundación TIC e o Servizo de Nefroloxía do Hospital Lucus Augusti (HULA), creamos este recurso audiovisual, no cal expoñamos oito consellos clave á hora de manterche san con enfermidade renal, como pode ser unha boa alimentación, control de azucre en sangue, visitar ao médico con regularidade, etc.

16 DE ABRIL GRUPOS EDUCATIVOS ONLINE

ESPECIALIDADE NUTRICIÓN e TERAPIA OCUPACIONAL

GRUPOS EDUCATIVOS ONLINE
Especialidade: **NUTRICIÓN**

A NUTRICIÓN NA CONSULTA ERCA

 **MARTES 20 DE ABRIL**
ÁS 16:30 HORAS

IMPARTIDO POR LETICIA ÁLVAREZ
(Nutricionista da Federación Alcer Galicia)

 **INSCRÍBETE CHAMANDO AO 605.79.98.19**

 **XUNTA DE GALICIA** 

GRUPOS EDUCATIVOS ONLINE
Especialidade: **Terapia Ocupacional**

A TERAPIA OCUPACIONAL NO EIDO DA ENFERMIDADE RENAL

 **XOVES 22 DE ABRIL**
ÁS 16:30 HORAS

IMPARTIDO POR JESSICA ANTELO
(Terapeuta Ocupacional da Federación Alcer Galicia)

 **INSCRÍBETE CHAMANDO AO 670.34.39.49**

 **XUNTA DE GALICIA** 

Durante o mes de abril, comezou a realización de grupos educativos de modalidade online, no que se tratou de temas relacionados coa enfermidade renal.

O primeiro tivo lugar o martes 20 de abril, a partir das 16:30 horas da tarde. Leticia Álvarez, nutricionista da Federación ALCER Galicia, impartiu formación sobre a información sobre a alimentación a pacientes con enfermidade renal grave.

O segundo realizouse o xoves 22 de abril ás 16:30 horas da tarde. A nosa compañeira Jessica Antelo, terapeuta ocupacional de Alcer Galicia, falou sobre a enfermidade renal, as súas casuísticas e as intervencións que adoitan realizar.

PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE.



PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE

PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOLÓXICA AOS PACIENTES CON ENFERMIDADE RENAL E AS SÚAS FAMILIAS



*Conta connosco
Estamos para axudarche*

Desde COGAMI, por medio da cofinanciación da Xunta de Galicia a través dos fondos do 0.7% do IRPF da declaración da renda, conseguimos que Alcer Lugo mantivo o seu proxecto de atención psicolóxica a persoas con enfermidade renal.

2 DE XUÑO DE 2021 DÍA DO DOANTE DE ÓRGANOS



2/6/2021 DÍA DO DOANTE DE ÓRGANOS
"Donar es amar", tu solidaridad nos da la vida

LUGO
MERCORES 2 DE XUÑO:
Iluminación de diferentes concellos da Provincia
Promoción en redes sociais da campaña "donar es amar"



TAMÉN SE ILUMINAN DE CON LARANKA: @CONCELLO E A DEPUTACIÓN DE LUGO, ASÍ COMO OS CONCELLOS DE BARRIA E BURELA



Con motivo do día do Doante de Órganos, co lema “DOAR É AMAR: A túa solidariedade dámos a Vida”, as entidades públicas municipais e deputacións de todas as provincias das Federación Alcer Galicia, iluminaron preto de 30 monumentos de cor verde, en sinal de agradecemento a todas as persoas doantes.

28 DE XUÑO DE 2021 PRIMEIRO CONSELLO DE PACIENTES DE RIBEIRO POLUSA E
O ASOCIACIONISMO.



Participamos no primeiro consello de Pacientes de Ribeira Polusa, que nace da finalidade de promover a mellora entre os pacientes, os seus familiares e o hospital. Constituindo un espazo onde nutrirse das experiencias dos participantes e os servizos, buscando mecanismos de mellora.

01 DE XULLO TALLER ONLINE PAUTAS BÁSICAS DE COMUNICACIÓN CO
PACIENTE RENAL



A nosa psicóloga impartiu un taller online destinado a profesionais de ALCER, que non están vinculados ao campo da psicoloxía sobre pautas básicas de comunicación cos pacientes renais, co obxectivo de poder realizar mellores intervencións e atencións de maior calidade para os nosos usuarios.

Participando diversos profesionais de localidades da Coruña, Pontevedra, Ourense e Lugo.

11 DE AGOSTO TALLER DE RELAJACIÓN ON-LINE

MIÉRCOLES 11 DE AGOSTO

Taller de relajación on-line



INSCRIPCIONES:
605 799 819
619 609 797

Horario a elegir:
10:00 a 11:30
16:30 a 18:00

Todo compartiendo la pantalla 5 10:44

BENEFICIOS

- DISMINUCIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA
- DISMINUCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL
- DISMINUCIÓN DE LA FRECUENCIA RESPIRATORIA
- MEJORA DE LA DIGESTIÓN
- MANTENIMIENTO DE NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE NORMALES
- DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LAS HORMONAS DEL ESTRÉS
- AUMENTO DEL FLUJO SANGUÍNEO A LOS MÚSCULOS PRINCIPALES
- DISMINUCIÓN DE LA TENSIÓN MUSCULAR Y EL DOLOR CRÓNICO
- MEJORA DE LA CONCENTRACIÓN Y EL ESTADO DE ÁNIMO
- MEJORA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO
- DISMINUCIÓN DE LA FATIGA
- DISMINUCIÓN DE LA IRA Y LA FRUSTRACIÓN
- AUMENTO DE LA CONFIANZA PARA LIDIAR CON PROBLEMAS



Realizamos un taller online, sobre os beneficios da relaxación a nivel físico, mental, do mesmo xeito que as achegas no caso das enfermidades renaís.

03 DE OCTUBRO DE 2021 CELEBRACIÓN DOS 40 ANOS ALCER LUGO





Este ano cumprimos corenta anos, e para conmemoralo, reunímonos no salón de acto do Hospital Lucus Augusti, realizando un percorrido histórico da nosa asociación, do mesmo xeito que o percorrido que fixo a área de nefroloxía, na investigación e coidados dos pacientes con problemas renais.

Non só, realizouse a cerimonia a nivel presencial, senón tamén en directo pola plataforma online Zoom para que todos os espectadores e usuarios puidesen compartir estes momentos tan especiais connosco.

18 DE NOVEMBRO TALLER DE COIDADOS NUTRICIONAIS EN PERSOAS CON ENFERMIDADE RENAL EN HEMODIÁLISIS

COIDADOS NUTRICIONAIS EN PERSOAS CON ENFERMIDADE RENAL EN HEMODIÁLISE

Impartido por Uxia Rodríguez Villamayor,
Dietista-Nutricionista da Federación Alcer Galicia



18 DE NOVEMBRO DO 2021

De 16:00 a 20:00 horas

AULA N.º 2 DO PARQUE INFANTIL DE TRAFICO
Rúa Monte Faro s/n - Parque Milagrosa
LUGO

INSCRIPCIÓNS 619.60.97.97
605.79.98.19

FINANCIAN: XUNTA DE GALICIA, ESCOLA GALEGA DE SAÚDE PARA CIDADÁNS, ORGANIZA: ALGER LUGO



Realizamos un taller presencial, en que nosa nutricionista Uxía, impartiu unha charla sobre os coidados nutricionais en persoas con enfermidade renal, para aprender a comer apropiadamente.

3 DE DECEMBRO DÍA INTERNACIONAL DA DISCAPACIDADE



3 de decembro Día Internacional da Discapacidade

A discapacidade orgánica: o que non se ve



Sumámonos ao carro, na sensibilización do día da discapacidade, cunha mirada especial para aquela discapacidade orgánica que non se ve.

15 DE DICIEMBRE TALLER GASTRONÓMICO DO NADAL



Tivemos o noso taller anual de temática do Nadal, menú especial para enfermos renais, deseñado pola nosa nutricionista. Na que nos ensino como preparar os alimentos, para posteriormente degustalos.

15 DE DECEMBRO FEIRA SOLIDARIA "DIVERSIARTE"



Participamos na feira solidaria "Diversiarte" nos días 15,16 e 17 do mes de decembro. Está iniciativa, que foi organizada polo Concello de Lugo, en colaboración con distintas asociacións do ámbito social, contando con máis de vinte postos.

Visibilizamos as accións que realiza a nosa entidade sobre as enfermidades renais e os seus cuidados, á vez que recadabamos fondos para futuros proxectos.

ACTIVIDADES ANUAIS

♣ ATENCIÓN E INTERVENCIÓN SOCIAL

Ao longo do ano, levaron a cabo infinitas intervencións sociais con persoas que padecen a enfermidade, familiares e profesionais do ámbito sociosanitario. Moitas destas a consecuencia das entrevistas realizadas nas visitas ás clínicas, outras por iniciativa propia da persoa na asociación, ou tamén por derivación dos profesionais sanitarios ou solicitude da familia. As consultas e intervencións máis comúns son:

- Información, orientación e asesoramento sobre IRC.
- Información, orientación e asesoramento sobre Recursos Sociais como:
 - Certificado de Discapacidade.
 - Pensións da Seguridade Social.
 - Incapacidades laborais.
 - Vacacións para persoas en tratamento de hemodiálise e para persoas con discapacidade, incluíndo a tramitación do tratamento noutras provincias españolas.
 - Solicitude por gastos de desprazamento e xestións de transporte sanitario para persoas con ER.
 - Transporte adaptado 065.
 - Tramitación abonos transporte.
 - Etc.
- Elaboración e xestión de proxectos sociais e tramitación de subvencións.
- Planificación e coordinación das actividades da entidade como foron as de: Psicología, Cociña, Ximnasia.

✿ ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Neste apartado contamos cunha psicóloga que levou a cabo as seguintes actividades:

- Colaboración no programa “Medro con ALCER” da Federación ALCER Galicia.
- Proporcionouse apoio e asesoramento psicológico ás persoas enfermas, así como aos seus familiares.
- Realizáronse terapias individuais con aquelas persoas que o precisen co fin de apoialas afectivamente, tanto no comezo como no desenvolvemento da enfermidade.
- Colaboración co Hospital Lucus Augusti de Lugo, Hospital da Costa de Burela e Clínica B.Braun (Lugo e Monforte) para atención de pacientes en hemodiálise/diálises peritoneal e os seus familiares, velando por unha adecuada estabilidade emocional nesta etapa do tratamento. Reunións co persoal médico dos citados centros de diálises para asesoramento de pacientes.
- Atención en locais cedidos tanto no Hospital Lucus Augusti como na clínica B.Braun de Lugo para atención, información e asesoramento personalizado de pacientes en temas relacionados co seu benestar físico e social, atendendo particularmente aos seus estados de ánimo.
- Facilitar que as persoas poidan desenvolver habilidades propias co fin de favorecer a adaptación das mesmas ante as diferentes situacións e dificultades relacionadas coa enfermidade.

As consultas máis frecuentes foron:

- Información, orientación e asesoramento sobre IRC.
- Abordaxe de noticia de inicio do tratamento, para poder asumir a nova situación.
- Apoio no proceso de reorganización familiar e apoio aos cuidadores/as e familiares implicados.
- Compañía nas diferentes etapas e intervención na súa contorna.
- As recomendacións básicas son: empatía, aceptación, recompensación e escoita activa.

♣ ASESORAMENTO DIÉTETICO-NUTRICIONAL

Neste apartado contamos coa nosa nutricionista, que durante este ano, fixo numerosas intervencións en asesoramento alimentario en pacientes con enfermidade de ril, familiares e profesionais de diferentes ámbitos. Entre as mesmas atópanse as seguintes:

- Fomentar hábitos de vida saudable e concienciar sobre a importancia de seguir unha boa dieta no tratamento da IRC.
- Complementar os tratamentos alimenticios tradicionais de IRC a través da atención nutricional personalizada.
- Creación e adaptación de receitas para persoas enfermas de ril.
- Atención e asesoramento de novos pacientes en calquera das etapas da IRC e o seu seguimento ao longo das mesmas.
- Colaboración co Hospital Lucus Augusti de Lugo, Hospital da Costa de Burela e Clínica B.Braun (Lugo e Monforte) para atención de pacientes en hemodiálise/diálises peritoneal e os seus familiares, velando por unha adecuada alimentación nesta etapa do tratamento. Reunións co persoal médico dos citados centros de diálises para asesoramento de pacientes.
- Atención en locais cedidos tanto no Hospital Lucus Augusti como na clínica B.Braun de Lugo para atención, información e asesoramento personalizado de pacientes en temas relacionados co seu benestar físico e social, atendendo particularmente aos seus hábitos alimenticios.

Desde principios de febreiro a finais de abril, a nutricionista foi titora dunha alumna do grao de nutrición, que realizou as súas prácticas regradas coa Asociación e en colaboración coa USC

As consultas máis frecuentes son:

- Información, orientación e asesoramento sobre alimentación en IRC, en todas as etapas (prediálisis, diálises peritoneal, hemodiálise e transplante renal). Tanto a pacientes como a familiares.

- Planificación e coordinación de actividades da entidade relacionadas coa alimentación como cursos de cociña, charlas, etc.

Tamén se está levando a cabo unha valoración nutricional individualizada mediante estudos de bioimpedancia, hábitos alimentarios e historia dietética nos catro centros da provincia en pacientes que están en calquera etapa do tratamento (prediálisis, diálise ou transplante).

A bioimpedancia serve para establecer o estado nutricional e de hidratación dos pacientes en función da composición corporal, diminuindo a morbilidad e así podendo valorar a necesidade de réxime alimentario para evitar o aumento da masa graxa e a diminución da masa magra, así como axustar a medicación hipotensora de maneira máis exacta. Para iso faise este tipo de probas cada determinado tempo para así poder establecer un perfil do usuario axustando as recomendacións do asesor nutricional ás súas necesidades.

♣ TRANSPORTE SANITARIO DE ENFERMOS EN TRATAMENTO DE HEMODIÁLISE.

Os pacientes en hemodiálise necesitan asistir a un centro de tratamento polo menos tres veces por semana, polo cal e para evitarlles esperas innecesarias e traslados máis curtos, chegamos a un acordo co SERGAS desde o ano 2003 para coordinar e xestionar o servizo de transporte sanitario en taxi. Para iso contamos cunha asociación de taxistas dedicados a este servizo. Na actualidade contamos con 180 usuarios que voluntariamente o utilizan.