

Projecte "Dona marxa a la fibromiàlgia"

L'objectiu d'aquest projecte és facilitar a les persones que pateixen fibromiàlgia a desenvolupar aquesta activitat que és la "marxa nòrdica" perquè està científicament comprovat que aporta innumerables beneficis per la salut i la millora de la qualitat de vida d'aquests pacients.

En un principi està adreçat a l'Associació Fibro Masquefa amb NIF: G-66420241 i la idea és fer-ho accessible a pacients d'altres patologies en les quals també està demostrada la seva eficàcia, com són les dones intervingudes de neo de mama en les que afavoreix el drenatge limfàtic, patologies d'esquena, aparell múscul esquelètic, problemes cervicals, etc.

D'altra banda, el fet que sigui una activitat que es fa en grup ajuda a intensificar les relacions interpersonals amb el benefici psicològic que comporta i l'augment de l'autoestima en comprovar que millora la deambulació, ajuda a la pèrdua de pes en persones obeses i sedentàries i facilita l'autonomia en millorar la salut tant física com psicològica.

Hem començat amb l'ajut de dos monitors experts en la matèria, la Isabel María Rufaste Cortés i en Jordi Rubio Alsina, monitors del Club de marxa nòrdica de Calafell que es van oferir desinteressadament per fer una demostració a un grup de malaltes de l'Associació Fibro Masquefa que van experimentar durant un parell d'hores en què consisteix i els beneficis que aporta, acompanyades en tot moment per la seva infermera Sara Acon i la seva metgessa de referència, Tamara Hernández de l'ambulatori de Masquefa, que estan fent una feina encomiable que va començar el 2013 amb la infermera Sara Acon i el Dr. Carlos Baiget i, que des d'aleshores, han estat fent un treball continuat amb aquestes pacients, que han millorat la seva qualitat de vida i la seva autoestima. Des del 2016 que es va jubilar el Dr. Baiget està continuant la seva tasca la Dra. Tamar Hernández.

En un futur a mitjà termini i amb l'ajut econòmic de CCONG Ayuda al Desarrollo, destinem l'import per la formació de dues persones qualificades per assolir els coneixements necessaris per ser referents i liderar aquestes activitats que es practicaran amb periodicitat a la població de Masquefa i posteriorment, podran formar a més professionals

compromesos amb aquest tipus de pacients i d'altres que també es podran beneficiar.

Són una metgessa i una infermera de primària compromeses de de fa anys en fer l'acompanyament d'aquest grup i amb el que ja han desenvolupat altres activitats per tal de millorar la seva qualitat de vida i fer més suportable el patiment que pateixen i la incomprensió que encara avui en dia és vigent.

Aquesta formació es realitzarà a l'Hospital de Sant Rafael de Barcelona i adjunto el programa i l'import d'aquest.

Esperem que sigui un èxit i que es faci extensiu a altres col·lectius. Per aconseguir-ho ens posarem en contacte amb el servei de fisioteràpia de l'ambulatori de Martorell, ja que és el lloc a on poden aconsellar millor, als pacients dependent de la seva patologia, la conveniència de practicar aquesta activitat i gaudir dels seus beneficis.

També fem un ingrés de 605 euros destinats a projectes de la ONG que actualment està desenvolupant en Mali.

Carlos Baiget Haro i

Elena López Serrano

Delegats de CCONG Ayuda al Desarrollo a Sant Llorenç d'Horts

desembre de 2019