

MEMORIA 2023



Calle Maestro Chanzá, nº 14 Bj

03400 Villena (Alicante)

965340665//695932340

info@apacvillena.org

www.apacvillena.org

1.- Introducción

La **Asociación Comarcal de Afectados por el Cáncer de Villena – A.P.A.C.**- ha desarrollado, a lo largo del período que cubre esta memoria un intenso programa de actividades que más adelante detallaremos. Estas actividades han seguido el cometido de la asociación desde que comenzó su andadura, en el año 1998, centrado en tener un recurso donde acudir todas las personas que padecieran esta enfermedad o fueran familiares de algún enfermo oncológico.

Concretamente, la creación de APAC fue posible gracias a un grupo de personas afectadas o familiares de éstos que decidieron formalizar la asociación para que las personas que pasaran por esta enfermedad, tuvieran un lugar donde reunirse, realizar actividades,...para mejorar su situación mientras estaban en tratamiento de la enfermedad, o una vez superada ésta.

APAC es una asociación de carácter benéfico que da apoyo al enfermo y familiar de cáncer de Villena y comarca.

Su misión principal es estar cerca de los enfermos y de sus familias, ofreciéndoles su ayuda.

Nuestra Asociación tiene como **pilares fundamentales**:

- El apoyo a las necesidades de los afectados (enfermos y familiares)
- La prevención y orientación.
- La Información, formación y concienciación de la sociedad.

Desde su gestación los **objetivos fundamentales** han sido:

- Asesoramiento, orientación y acompañamiento a los afectados que se dirijan a nosotros y a sus familiares.
- Atención física, emocional y social de los afectados.
- Educación e información como medida de prevención.
- Colaboración con los servicios Públicos Sanitarios para lograr una atención profesional multidisciplinar.

El equipo que conforma la entidad está formado la Directiva, por un grupo de profesionales de diferentes áreas Psicólogas, Trabajadora Social, fisioterapeutas, administrativa... y el equipo de voluntariado, formado por 50 personas que dan apoyo en las diferentes actividades que desarrolla APAC.

Las actividades se realizan prioritariamente en APAC Calle Maestro Chanzá, nº 14 Bj de Villena, dependiendo de instalaciones de MI Ayuntamiento de Villena para realizar actividades puntuales de mayor envergadura.

2.- Recursos

Recursos humanos 2021:

Equipo de Junta Directivo: Compuesto por:

- *Presidenta:* M. Candelaria Franco García
- *Vicepresidenta:* Isabel Domene Amorós
- *Secretaria:* Isabel Linares
- *Tesorera:* Isabel Gisbert Ibáñez
- *Vocal:* Encarna Méndez Ruiz
- *Vocal:* Antonia Ferriz Compañ
- *Vocal:* Paco Perez Navarro
- *Vocal:* Jose Manuel Pardo López
- *Vocal:* María Virtudes Vizcaíno Navarro
- *Vocal:* Rafaela Micó Gandía

Equipo Técnico de la entidad: compuesto por:

- Psicólogas: Sofía Catalán Hernández y Andrea Pardo Gisbert
- Trabajadora Social: Tania Azorín García
- Fisioterapeutas: Irene Francés Ruiz / Clara Ferrándiz Tecles
- Administrativa: Florentina Romero Gómez

Personal de Actividades Grupales y Complementarias:

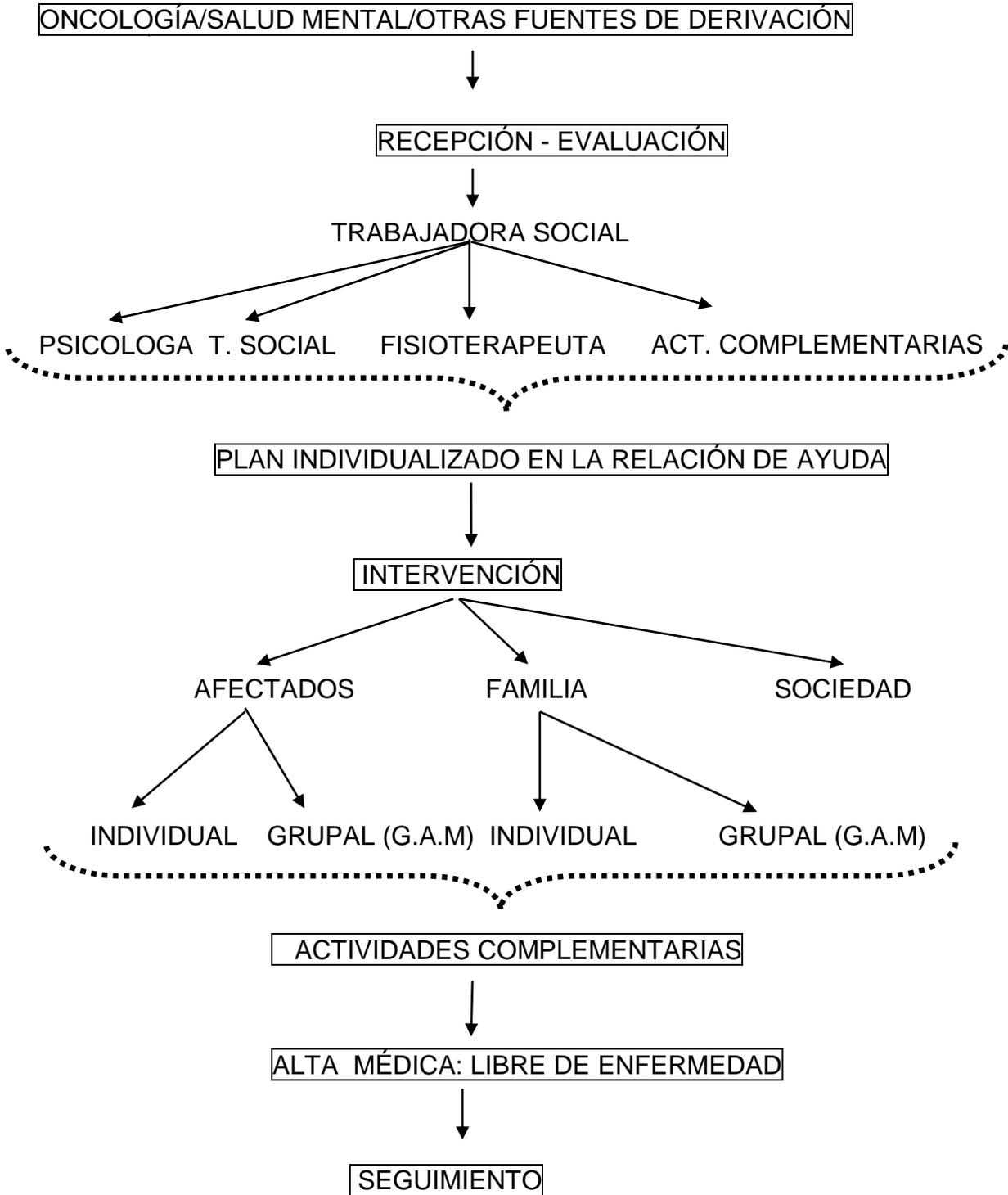
- Monitora de YOGA
- Talleristas Varios (talleres puntuales)

Equipo de Voluntarios de APAC compuesto actualmente de 50 personas de diferentes perfiles, edades...

Recursos materiales 2023:

- Instalaciones: Local en alquiler con mobiliario y servicios básicos: suministro de luz, agua, teléfono, aire acondicionado, Internet,...
- Equipamiento: 5 ordenadores, 1 impresora color-fax, 3 fotocopadoras en blanco y negro, 1 proyector, 1 pizarra, 1 pantalla de proyección, 4 estufas, 2 ventiladores, 3 aires acondicionado en salón (1 en salón y 2 en despachos de fisio y psicóloga)
- Material Fungible de papelería: folios, carpetas, fundas plástico y todo el material necesario para el correcto funcionamiento...
- Material técnico: 2 camilla fija, 9 colchonetas, 1 elastoméricas, 1 lámpara de infrarrojos, una máquina de presoterapia, una máquina combinada de tens y electroterapia.

3.- Cronología de la atención.



4.- Servicios y beneficiarios 2023

Se han prestado varios servicios desde diversas vertientes para cubrir de una forma integral e interdisciplinar las necesidades de los afectados. Se ha intervenido a nivel psicológico, social y de fisioterapia, además de otras actividades complementarias que se han desarrollado durante todo el año 2023.

- **AREA PSICOLOGICA**

Terapia individual al enfermo y su familia: Ayuda para hacer frente a los cambios que surgen durante el proceso de la enfermedad, para mejorar la adaptación de la enfermedad.

Ayuda de Ayuda Mutua: El grupo de Ayuda Mutua tiene como objetivo escuchar otras experiencias, reforzar los mecanismos de adaptación que cada paciente y familia realiza ante un diagnóstico de cáncer. Además se tratarán los cambios que supone a nivel individual y en cuanto a la reestructuración de roles, mejorando diversos aspectos de la vida cotidiana con objeto de mejorar la calidad de vida.

Para ello se tratarán temas como las necesidades de la familia, las habilidades sociales, la comunicación intrafamiliar, las emociones positivas, imagen corporal, afectividad, técnicas para reducir el estrés, etc....

Las necesidades más importantes para los afectados de cáncer y sus familiares son:

- Información del diagnóstico, pronóstico, tratamientos y efectos, para ayudar a afrontar positivamente.
- Información y asesoramiento sobre los retos psicológicos y sociales que supone la enfermedad.
- Afrontamiento del diagnóstico, control del miedo, tristeza, incertidumbre,...
- Afrontar los síntomas asociados a los tratamientos recibidos.
- Controlar preocupaciones, miedo a recaer, miedo a revisiones, síntomas hipocondríacos,...
- Mantener la actividad social e independencia en las actividades de la vida diaria, normalizándola en la medida de lo posible.
- Afrontar posibles problemas sexuales, de pareja, familiares,...
- En fases avanzadas (cuidados paliativos), mantenerse informados, controlar síntomas, mejorar calidad de vida,...

La atención psicológica en cáncer va desde la prevención y detección precoz, hasta los cuidados paliativos y supone un tratamiento necesario para el paciente y el familiar.

El servicio de **atención psicológica individualizada** se ha desarrollado tanto en sede como en los domicilios de los afectados y familiares. El protocolo de actuación es el siguiente:

- 1ª entrevista y toma de contacto: información, toma de datos
- Evaluación del usuario
 - Ansiedad → HAD, síntomas de ansiedad, STAI, indicadores fisiológicos, registro de ansiedad,...
 - Depresión → entrevista estructurada, preguntas clave, HAD, BDI, registros del estado de ánimo

- Estilo de afrontamiento: CAEPO
- Intervención psicológica (relajación, registros, reestructuración cognitiva, planificación actividades, previsión de recaídas, duelo,...)
- Valoración y ofrecimiento de inclusión en el grupo de Auto-ayuda
- Seguimiento-

Las sesiones duran aproximadamente una hora, en función de las necesidades y evolución de cada usuario. En esta sesión se evalúa e interviene al afectado o familiar exclusivamente. Generalmente, las sesiones tienen una frecuencia semanal, al menos en las primeras fases del tratamiento, pudiendo extenderse más adelante a una sesión quincenal.

Las áreas de intervención que abarca el tratamiento son:

- Pacientes en fase inicial de su enfermedad
- Pacientes en fase libre de enfermedad
- Pacientes en fase de recaída
- Pacientes en fase avanzada
- Duelo
- Grupo de Ayuda Mutua (para todos los anteriores)

Las intervenciones se han clasificado de la siguiente forma, resultado un total de 180 intervenciones:

- 1ª entrevista afectados
- 1ª entrevista familiares
- 1ª entrevista duelo
- Resto afectados
- Resto familiares
- Resto duelo
- Seguimiento telefónico afectados
- Seguimiento telefónico familiares
- Sesión seguimiento
- Otros

Además, respecto a **intervención grupal**, se han desarrollado 4 grupos de Auto-ayuda, atendiendo a 44 personas.

<ul style="list-style-type: none"> ● <u>AREA TRABAJO SOCIAL</u>

Fase de acogida tras el diagnóstico. Desmitificar creencias erróneas sobre la enfermedad y/o sus tratamientos, resolver dudas, miedos y cuestiones que puedan tener presentes

Recursos Técnicos: Préstamo de material ortopédico, sillas de ruedas, camas articulada, etc.

Gestión de Ayudas sociales: tramitación certificado de minusvalía, apoyo social y familiar, ingreso mínimo vital, renta valenciana de inclusión, etc

- **Intervenciones indirectas:**

- Coordinación de recursos sociales.
- Difusión de la entidad.
- Búsqueda constante de recursos.
- Planificación y evaluación de Programas, proyectos y actividades concretas.
- Participación en Talleres formativos.
- Charlas informativas del cáncer en colegios, institutos, asociaciones.
- Mesas informativas.
- Jornadas y conferencias.
- Campañas de captación de socios.

<ul style="list-style-type: none">• <u>AREA FISIOTERAPIA</u>

El **fisioterapeuta** se encarga de aconsejar a los familiares de pacientes que presentan algún grado de dependencia; y de tratar a dichos familiares en las afecciones que presenten a consecuencia de su situación familiar (sobrecarga física, estrés, etc).

- **Funciones desempeñadas en la asociación:**

- Valoración inicial
- Intervenciones individualizadas de las afecciones y complicaciones derivadas de la enfermedad (linfedema, fatiga, alteraciones músculo-esqueléticas...).
- Intervenciones grupales mediante la realización de talleres como por ejemplo la Escuela de Espalda.
- Orientación y asesoramiento en la realización del ejercicio físico y de las actividades de la vida diaria
- Intervención a familiares por estrés, cansancio o dolores acumulados de la situación familiar que atraviesan.
- Informar a pacientes, familiares y a cualquier persona interesada en conocer más aspectos sobre el Linfedema, sobre su tratamiento y prevención. Se reparte material al respecto para poder llevar un control diario sobre dicha patología.
- Orientación y asesoramiento a familiares acerca de movilizaciones y trato físico a personas con dependencia derivada de la enfermedad para la realización de las actividades de la vida diaria (cómo levantarles, acostarles, etc).
- Fisioterapia respiratoria y en trastornos digestivos.
- Fisioterapia neurológica (trabajo de la coordinación, el equilibrio y la marcha).
- Tratamiento del dolor y de las alteraciones del movimiento.
- Trabajo de la ansiedad, con maniobras y técnicas relajantes.

Con todo este tipo de actividades se ha intentado conseguir otorgar mayor grado de autonomía posible, mantener las funciones y actividades de la vida diaria, prevenir y tratamiento de linfedema.

5- Actividades complementarias

A continuación, vamos a nombrar las actividades que hemos podido realizar retomando la antigua metodología para adaptarnos a la nueva situación establecida, realizando actividades que en anteriores años no se habían podido realizar.

GRUPO DE AYUDA MUTUA

Estos grupos, se ha desarrollado con los matices de la cercanía que precisa una persona que está padeciendo esta enfermedad, puesto que al entrar en contacto con otra persona que está pasando o que ha pasado por su misma situación, produce un ambiente agradable de diálogo, cercanía,...siempre contando con la orientación de un profesional de la psicología que ha facilitado que se dieran muchas situaciones, dentro del grupo, para efectuar un cambio en la situación por la que están pasando, o en la vivencia de ésta. Se han desarrollado varios talleres como el de relajación y visualización.

Este grupo se ha realizado tanto on-line como presencialmente los viernes por la tarde y han sido dirigidos por las psicólogas y trabajadora social de la Asociación. Se han desarrollado 4 grupos de Auto-ayuda (2 de mujeres, 1 de hombres y otro de pacientes con predisposición genética) , atendiendo a 44 personas.

GRUPO DE YOGA

La técnica del YOGA es conocida por sus beneficios en el cuerpo humano. Durante el año 2023, han estado funcionando un grupo que practicaba dichas técnicas.

Ha estado dirigido por una profesional que no forma parte del equipo técnico de APAC, ofreciéndose para poder realizar la actividad todos los lunes y miércoles de 10:30 a 11:30, con más afluencia que en el año 2022, gracias a la buena acogida y publicidad que se ha realizado del mismo.

Dada la buena aceptación recibida se va seguir realizando la actividad en los siguientes meses.



■ ASAMBLEA GENERAL APAC

En marzo de 2023, para ello, se convocó a todos los socios invitándoles a participar en ella. Durante el transcurso de ésta se trataron temas como presupuesto y gastos e ingresos del año cursado, actividades realizadas, objetivos alcanzados y presentación candidaturas para renovación de Junta Directiva.

Para el año 2024 esta previsto también realizarla en Marzo.

■ INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN LOS JÓVENES, CHARLAS 3º ESO.

Durante los meses de enero, febrero, marzo y abril de 2023 se desarrolló el proyecto de sensibilización e Información en Colegios e Institutos para alumnos de 3º de la ESO.

En este 2023 estamos realizando las actividades de sensibilización de forma presencial y con diferentes cambios para que sean más participativas y motivadoras para los alumnos que las reciben.

Se ha pretendido que los adolescentes, además de conocer hábitos de vida saludables, cuenten con información realista y desmitificada de lo que supone una enfermedad de cáncer, de manera que, ante la vivencia de esta situación, puedan ser ellos mismos quienes rompan esa conspiración de silencio que se crea en su propia familia de origen o en su grupo de amigos, y que sean capaces de expresar sus propios sentimientos y necesidades, sin olvidar que “lo más temido, es lo desconocido”.

Llevamos a varias personas afectadas por la enfermedad y se les propone a los alumnos que hagan un trabajo de periodismo para poder investigar sobre el caso de esa persona, teniendo a principal protagonista con ellos. Después, les invitamos a reflexionar y a comentar en público las sensaciones generadas durante la actividad.



■ CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO EN JÓVENES.

Durante los meses de de 2023 se desarrolló la Campaña Prevención tabaquismo en 6º primaria "A Todo pulmón", en Colegios e Institutos para alumnos de 6º de Primaria.

Se ha pretendido que los adolescentes, además de conocer hábitos de vida saludables, cuenten con información sobre los peligros del consumo de tabaco, así como llegar a los padres de estos alumnos mediante la experiencia de los niños. Por otro lado, cuenten con información realista y desmitificada de lo que supone una enfermedad de cáncer, de manera que, ante la vivencia de esta situación, puedan ser ellos mismos quienes rompan esa conspiración de silencio que se crea en su propia familia de origen o en su grupo de amigos, y que sean capaces de expresar sus propios sentimientos y necesidades, sin olvidar que "lo más temido, es lo desconocido".

Después de la exposición del contenido, se pasó a los alumnos una encuesta de valoración, tanto del contenido como de las ponentes. El resultado ha sido muy positivo, la participación muy activa y existe mucha concienciación entre los alumnos sobre este tema. Y por parte del profesorado, como una la actividad como muy interesante y necesaria.



■ CAMPAÑA "MARCAPÁGINAS SOLIDARIO"

El 4 de febrero de 2023 se desarrolló una Campaña de divulgación y recolección de fondos, en los colegios de Villena, dicha campaña consistía en la realización de un marcapaginas para que los niños pudieran llevárselo a casa, también se les facilitaría a cada uno de los centros participantes una pequeña hucha, en la que los alumnos pudieran colaborar.

La valoración de dicha actividad fue muy positiva y con mucha participación de los colegios.



PASEOS SALUDABLES

A raíz de la inspiración del taller de “Paseos conscientes” y de la inspiración del taller de “Yo me quiero y me cuido” salió un nuevo taller, el de “Paseos Saludables”. La idea es realizar paseos un día a la semana con un grupo reducido en el que se apliquen técnicas de atención al presente, meditación en movimiento y respiración consciente.

La acogida de dicha actividad ha resultado muy positiva, siendo una actividad que se realiza anualmente, ya que fomenta el ocio sano, así como mejora la salud de los usuarios participantes en la misma.



CURSOS FORMACION VOLUNTARIADO ONCOLOGICO

Para ser voluntario de APAC es imprescindible realizar un curso de formación donde se explican e imparten conceptos básicos de la enfermedad y de la Ley del Voluntariado... se trabajan habilidades sociales básicas para el desempeño de su labor voluntaria.

Este curso se celebra una vez al año para adaptarnos a las personas y se ajustan a los interesados que quieren colaborar voluntariamente con nuestra asociación. “Con una mano amiga a tu lado... el camino nunca parece demasiado largo”. Nuestros técnicos se han encargado de formar a nuevos voluntarios.

REFLEXOLOGÍA PODAL DE CELIA

Hemos vuelto a realizar la actividad de reflexología podal los martes por la mañana. Nuestra voluntaria Celia, realiza masajes de reflexología podal a todas las personas asociadas a la entidad.



VI MARATÓN ZUMBA.

El sábado 29 Octubre de 2023, se realizó el ZUMBAPAC en el que la ciudadanía disfruto de unas horas de zumba al aire libre, con varios monitores de zumba de la zona de Villena en el que participaron voluntariamente. Con los objetivos de fomentar el ejercicio físico como hábito de vida saludable, así como de alimentación equilibrada (agua y fruta).

Para la participación de dicha actividad, lo usuarios debían de comprar una entrada a beneficio de la organización.

La valoración de dicha actividad fue muy positiva y con mucha participación de los ciudadanos. Es por ello que consideramos que debería de ser una la actividad que se repitan cada año.



MECHONES SOLIDARIOS

Durante todo el año APAC recoge cabello donado por personas de Villena y Comarca y son enviado a MECHONES SOLIDARIOS, con el fin de que puedan ayudar a personas que necesitan una peluca. Desde MECHONES SOLIDARIOS nos informan que somos una de las entidades que más pelo donamos.



PULSERAS BENEFICAS

Este año Apac ha recibido muchas solicitudes sobre la venta de pulseras para eventos como bodas, comuniones...las pulseras son realizadas en talleres por usuarios y voluntarios de la asociación.

TALLER “YO ME QUIERO Y ME CUIDO”

Este año el taller de “Yo me quiero y me cuido” ha sido muy parecido al año anterior. Se realizó los meses de Mayo -Octubre, según marcaba la normativa en ese momento y se ha sido al aire libre.

La demanda del curso ha sido altísima, hay una lista de espera de personas que siguen interesadas en hacerlo cuando se vuelva a impartir porque la nueva modalidad de hacerlo en exteriores ha gustado mucho.

La satisfacción de los participantes ha sido muy alta, reconociendo que es necesario talleres de este tipo para encontrar herramientas y sentirse mejor cada día.

DIA INTERNACIONAL DEL CANCER DE MAMA.

Este año retomamos esta actividad, la cual lo hemos celebrado este día saliendo a las calles, poniendo numerosas mesas por distintas zonas de Villena para estar visibles, conmemorar el día del cáncer de mama y recaudar un donativo voluntario de la

población. Se colocó el lazo rosa como símbolo de concienciación con el cáncer de mama a todos los viandantes

SERVICIO DE SOPORTE INTEGRAL A LA PERSONA AFECTADA DE CÁNCER Y SU SISTEMA FAMILIAR.

Desde hace más de 20 años en la entidad de APAC, se viene desarrollando el Programa de Soporte Integral de la Persona Afectada de Cáncer y su sistema familiar.

Cuando una persona es diagnosticada de cáncer, tanto el propio paciente como cada uno de los miembros de la familia pueden reaccionar de forma diferente. El diagnóstico, la aceptación de éste, el tratamiento y los efectos secundarios son posibles causas de una nueva adaptación tanto para el paciente como para la familia.

Por ello, desde APAC, se cuenta con un equipo interdisciplinar que tiene en cuenta las distintas áreas en las que el cáncer afecta a la vida de las personas, compuesto por dos psicólogas, una trabajadora Social, fisioterapeutas y una administrativa, además de actividades complementarias y lúdicas.

Éste programa de atención integral, ha sido posible gracias a la colaboración de distintas entidades con APAC.

RASTRILLO SOLIDARIO.

Desde hace más de 15 años se lleva a cabo el rastrillo benéfico-informativo. Este año se ha realizado, uno en abril y otro en septiembre las inmediaciones de APAC en calle Maestro Chanzá, nº 14, con objetos de segunda mano o nuevos que nos traen los ciudadanos; se montan diferentes puestos separados por categorías, para complementar la actividad y crear ambiente, se realizan diferentes actividades, juegos infantiles, música, taller de manualidades, batucada, hinchables... Tiene una gran acogida y la población colabora mucho con la compra de objetos.



CHARLA CENTRO JUVENIL DON BOSCO.

Desde APAC realizamos una charla informativa del funcionamiento de la asociación, para así los jóvenes podían orientarse posteriormente en la realización de una obra de teatro a beneficio de APAC. La actividad se valora positivamente, realizaron muchas preguntas y demostraban interés en aprender y conocer la enfermedad, en la charla nos acompañó tanto de la directiva como personas afectadas y el personal técnico.



JORNADA SOLIDARIA PIRATAS- MONOLOGOS

El 14 de abril la comparsa de piratas realizó en la casa de la cultura de Villena una noche de monólogos a beneficio de APAC donde participaron Miki Dkai y Carmen Alcayde.

La actividad tuvo gran aceptación por la ciudadanía de Villena.



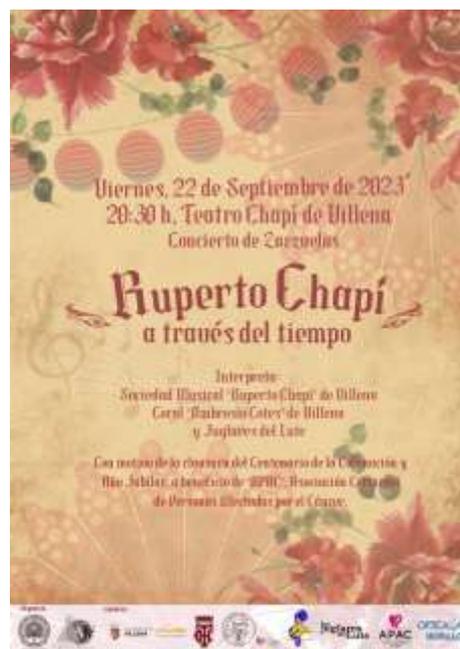
TEATRO ARXA LA GUASA Y OLÉ

La asociación de sevillanas “Arsa la guasa y Olé” realizaron en la casa de la cultura una tarde de sevillanas a beneficio de APAC, llenando el aforo de la casa de la cultura, realizaron varios bailes relacionados con las sevillanas. La actividad tuvo gran aceptación y asistieron personas de otras comarcas.



TEATRO BENEFICO JUNTA DE LA VIRGEN

El teatro se realizó el pasado 22 de septiembre de 2023, se realizó a beneficio de APAC. Donde llenaron el teatro Chapi, participaron la sociedad musical “Ruperto Chapi” de Villena la coral Ambrosio cotes de Villena y Juglares del Lute, dirigido por Isidro Alemañ Sanchis y Juan Pedro Bernabé Poveda



Vem 2023

Este año como novedad hemos sido seleccionados como beneficiarios del VEM, hemos podido disfrutar de un fin de semana lleno de música por todos los rincones de Villena, realizaron mini conciertos de música variada por varios puntos de Villena

25 ANIVERSARIO DE APAC

Este 2023 APAC cumplía 25 años, 25 de andadura en este camino, con la conmemoración desde APAC quisimos celebrarlo realizando actividades y una comida (escote) donde participaron gran parte de los socios, agradecemos a todos ellos todos estos años, sin ellos no podríamos seguir adelante.

CONSEJO GENETICO

Se realizó el pasado 28 de noviembre del 2023, una charla sobre la genética y el cáncer, donde participaron personas afectadas de cáncer, se pudo resolver dudas sobre el cáncer y la genética.

La actividad fue positiva, donde pudimos resolver dudas y tener más información sobre este ámbito.



TALLER DE GANCHILLO.

Esta actividad salir por iniciativa de una socia que estaba interesada en hacer un taller de ganchillo, ya que a ella le gustaba mucho, preparamos el espacio y los materiales y la chica pudo realizar el taller de ganchillo donde tuvo una gran aceptación quedándose sin plazas en pocos días, el taller de ganchillo está previsto realizando en los próximos años. La actividad tuvo una aceptación muy buena.



ACTIVIDADES Y EVENTOS QUE NO SE HAN PODIDO REALIZAR

■ JORNADAS DE FECMA.

Fdo. M Candelaria Franco García
Presidenta de APAC



Tania Azorin García
Trabajadora Social de APAC

