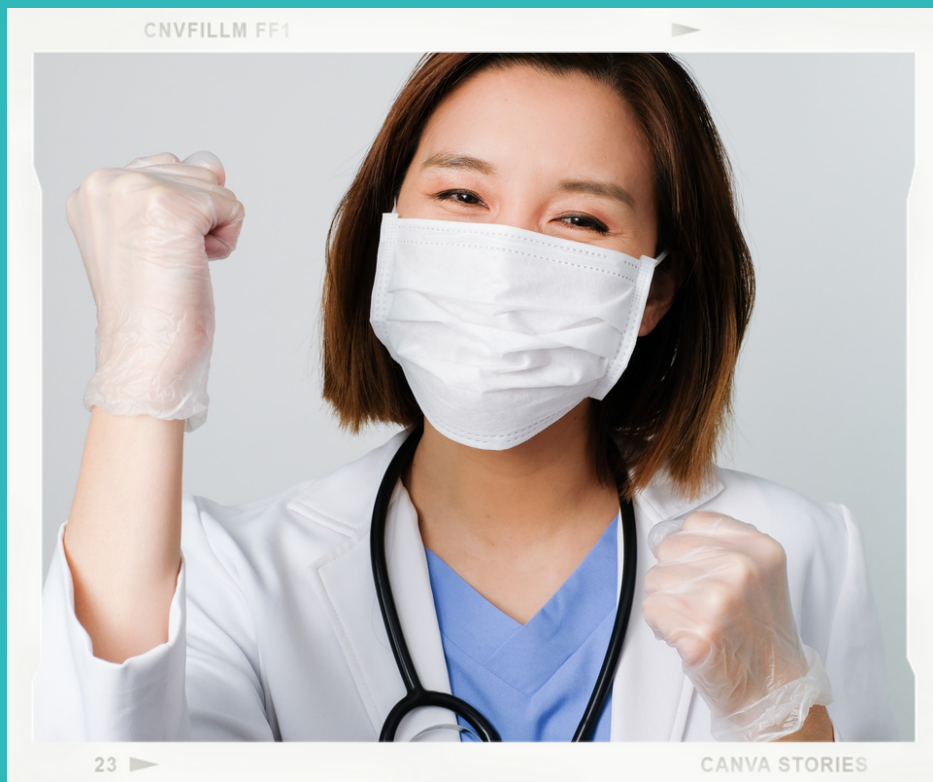


MEMÒRIA 2020



Índex

1. Editorial p. 4
2. La Fundació al teu costat p. 7
 - a. Tele-treball social DEPARTAMENT PSICOSOCIAL
 - b. Mens sana in corpore insano DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA
 - c. Si no cuides el teu cos, on viuràs? DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ
 - d. Que les mascaretes no ens tanquin la boca DEPARTAMENT DE COMUNICACIÓ
 - e. Persistim malgrat les dificultats DEPARTAMENT DE COMPTABILITAT
3. Tu ens inspires! Aquests són els nostres projectes: p. 25
 - a. Salut Accessible
 - b. Renal Food
 - c. Lleida per la Donació
 - d. TxBike arriba a Amèrica Llatina
 - e. El Bus de la Salut i el seu nou trajecte
4. Fem xarxa! p. 43
 - a. FeSalut
 - b. Voluntariat Social
 - c. Kunectors
 - d. Miss Liver Shop: aconseguir el teu pin renal
 - e. Renavida, Nef
 - f. AS Salut Integrativa
 - g. Els nostres principals col·laboradors

EDITORIAL



D'esquerra a dreta: Annabel, Juan Carlos, Cristina, Núria, Ignacio, Esther, Marian i Raquel.

EDITORIAL

Estimats amics, 2020 ha resultat ser molt especial, sobretot per les famílies que han perdut un ésser estimat. Primer de tot, sentim la vostra pèrdua i, en el nom de l'equip de la **Fundació Renal Jaume Arnó**, us fem arribar les nostres més profundes condolences.

A més del lleu però constant increment dels que patim Malaltia Renal Crònica -ERC-, amb una **incidència del +2,6%** i una **prevalença del +3,5%** (2019 vs 2018); aquest passat any, la pandèmia mundial produïda pel coronavirus SARS-CoV-2 ha trastocat essencialment la vida dels afectats per malalties cròniques o símptomes cronificats i, de manera important, als que ens mantenim en Tractament Renal Substitutiu -TRS-.

D'altra banda, hem observat un increment en la pèrdua de la qualitat de vida degut a les restriccions imposades per la pandèmia, amb disminució de l'atenció sanitària, no inclusió de pacients a la llista d'espera per trasplantament, disminució dels trasplantaments respecte el 2019 (-18%) i de la donació (-22,8%) i per l'aïllament que, conjuntament amb la desinformació, per desconeixement generalitzat, ha elevat considerablement la necessitat d'atenció psicològica i social per ansietat i altres símptomes psicològics i emocionals del col·lectiu. Malgrat les dades, **l'activitat de trasplantament no es pot considerar negativa en el còmput anual.**

Els serveis de la nostra entitat s'han convertit en més essencials que mai, ja que els equips d'atenció a les persones de la Fundació Renal Jaume Arnó, no han deixat d'oferir **suport constant** davant l'increment d'aquestes necessitats, tant de forma **presencial** com en **teletreball**, tal i com comprovareu al llarg d'aquesta memòria.

A la Fundació Renal Jaume Arnó, seguim amb **els nostres projectes en marxa**, amb canvis motivats per la situació i **reforçant la relació** que mantenim amb altres entitats d'àmbit estatal, internacional, provincial i especialment l'autonòmic; formalitzant **acords, adhesions**, associant-nos amb **entitats d'abast divers** i creant **nous projectes** amb la intenció de millorar la **qualitat assistencial** a les persones afectades i les seves famílies, respecte els problemes coneguts però amb nous enfocaments centrats en la **fragilitat**, la **desnutrició**, el **retrasplantament**, la **donació**, la **reorganització de la cartera de serveis**, entre d'altres, que precisa el nostre col·lectiu. A més, els nostres professionals estan al corrent de totes les novetats i iniciatives del sector.

En el pròxim número de la nostra **revista REnAL**, podreu llegir, amb més detall, com ha afectat la pandèmia al nostre col·lectiu en el relatiu a la MRC, la donació i trasplantaments, l'afectació de la COVID-19 a cada un dels TRS, com ha danyat específicament als malalts crònics en quant a l'atenció sanitària, i en el relatiu a la vacunació de persones en diàlisi i trasplantades, més altres dades en les que hem estat treballant.

Donada la situació econòmica actual i les perspectives anunciades, **estem buscant col·laboracions i ajudes pel sosteniment dels serveis -gratuïts-** que oferim. Tots necessitem de tots i, per això, us **agraïm de tot ronyó, la vostra col·laboració més necessària que mai**.

Una última cosa: **seguim cuidant-nos** donat que enguany seguirà sent de mascareta, distància social, higiene de mans, ventilació i higiene emocional i psicològica. Surto poc però espero poder abraçar-vos a tots i parlar del futur amb entusiasme i esperança.

Ignacio Gracia
Director Executiu



LA FUNDACIÓ AL TEU COSTAT



tele-treball social

DEPARTAMENT PSICOSOCIAL

En l'àmbit social ha estat un 2020 complicat. S'ha donat lloc a situacions estressants i angoixants pels usuaris renals, en hemodiàlisi o recent trasplantats, que degut a la **cancel·lació** de la majoria dels **tràmits presencials** amb l'administració, no vam poder gestionar pensions, prestacions econòmiques, i altres tràmits importants.

Des de la Fundació hem seguit oferint atenció social a tothom que ens ha trucat, ens ha deixat un missatge al contestador o ens ha fet un correu. Les dades més destacades d'aquest servei d'enguany, són:

- Un total de **153 actuacions**.
- Un **80% de pacients** han set atesos **telefònicament**, i el 20% presencialment.
- Hem realitzat un seguiment continu a un total de **17 pacients** durant la pandèmia.
- Hem repartit **aliments** a **5 famílies** des del mes des de setembre.

Altres actuacions han estat relacionades amb la pobresa, gestions amb el Departament de Salut, Creu Roja, Departament de treball, afers socials i famílies, Banc dels Aliments, Estrangeria i coordinacions amb treball social d'atenció primària de l'Ajuntament de Lleida, i d'atenció sociosanitària d'alguns pobles de la província.



Cristina Puñet
Treballadora Social

mens sana in corpore insano

DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA

Aquest 2020, degut a la pandèmia, hi ha hagut un increment molt notori de les **sessions telefòniques i online**, arribant a superar les sessions presencials.

A més, a partir del mes de març vam haver d'aturar l'atenció psicològica intra-diàlisi, aspecte que en un primer moment va comportar una disminució notable del nombre de pacients a atendre.

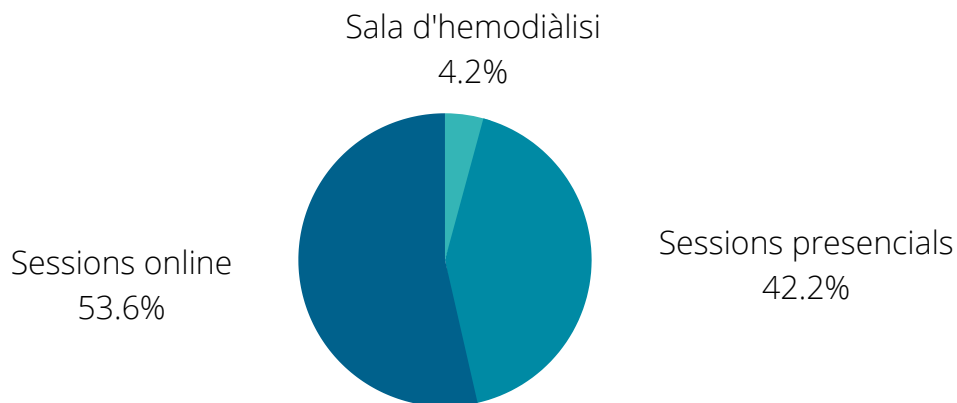
No obstant, potser l'efecte del confinament i també de les campanyes a les xarxes –tant de psiconutrició com de psicologia –han provocat que l'exercici de la psicologia aquest 2020 s'equiparés a nivell de quantitat, al del 2019, tenint en compte que les sessions intra-diàlisi de tots aquells pacients que no disposen de mitjans per acudir presencialment a la Fundació, encara no s'han reemprès.

D'aquesta manera, les accions del Departament de Psicologia han arribat a:

- **308 sessions individuals**
 - 13 sessions en les sales d'hemodiàlisi
 - 130 sessions presencials amb mesures de seguretat
 - 165 sessions online

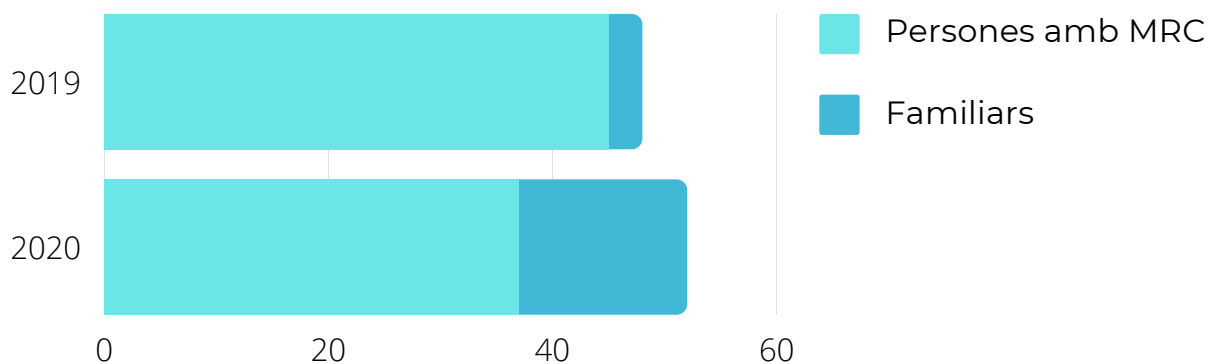


Tipus de sessions individuals 2020



- S'ha atès un total de 52 pacients (15 familiars i 37 persones amb malalties renals diverses). Tal i com es mostra en el gràfic següent, el nombre de sessions dels familiars també han augmentat. En total, s'ha realitzat una mitjana de 6 sessions per persona.

Pacients atesos el 2019 i el 2020



- S'han dut a terme **79 connexions** amb 35 agents diferents tals com Creu Roja, Aninath, ADC, En tus zapatos, Renavida, NEF, centres educatius, centres sanitaris, kunectors, Universitat de Lleida, entre d'altres.
- S'ha realitzat el taller anual **Converses Renals**, enguany **sobre el Trasplantament**, conjuntament amb l'equip d'atenció directa del pacient, amb un total de 13 assistents.
- S'han realitzat **10 xerrades**, la majoria d'elles online:
 - A la Plataforma NEF es va parlar sobre l'**Estabilitat emocional en temps de pandèmia** i sobre **psiconutrició** amb Annabel Martínez.
 - A RENAVIDA sobre l'**acceptació de la malaltia renal**.
 - També es va dur a terme una **entrevista a Laura Geli** per Instagram Live.
 - Es va participar a l'acte online **@DonemGirona**.
 - La Directora de Traïnsplant, Sonsoles Hernández va entrevistar a la nostra psicòloga a través del **canal Youtube de Traïnsplant** a través de la secció **#HablandoConProfesionales**.
 - Finalment, s'han dut a terme **xerrades informatives** a l'escola **Pràctiques II** i a l'institut **IES Gili i Gaya**, presencialment.



@DonemGirona



Entrevista a Traïnsplant



Taller al Pràctiques II

- S'ha establert una connexió a ressaltar amb el **Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya**, el qual ha creat un projecte pilot anomenat "**tutoria científica**". En aquest, s'ha assignat una tutora, **Ximena Goldberg**, psicòloga i investigadora, qui treballa en el Barcelona Institute for Global Health i com a professora associada a la Universitat Oberta de Catalunya. Així doncs, Ximena assessorarà a la psicòloga de la Fundació sobre temàtiques que tenen a veure amb la investigació i publicació d'articles científics en psicologia, malaltia renal i trasplantament.
- A partir del confinament, es varen iniciar dues **campanyes de difusió**. Una centrada en els **efectes del confinament** i una altra en creació conjunta amb Annabel Martínez sobre **psiconutrició**, amb una primera remesa informativa i una segona centrada en estratègies. Posteriorment, entrada la tardor, crearem una nova secció anomenada "**diván renal**" sota el hashtag **#psicomic**, en la qual es recreen possibles escenaris de **diàleg psicòloga-pacient**.



Campanya Efectes del Confinament



Campanya Psiconutrició



Campanya #Psicomic

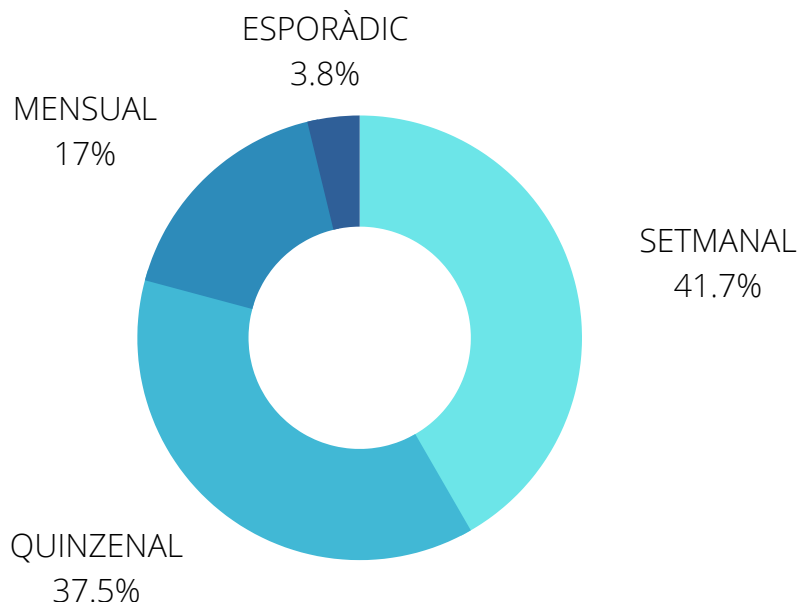
Esther Jiménez
Psicòloga sanitària

si no cuides el teu cos, on viuràs?

DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ

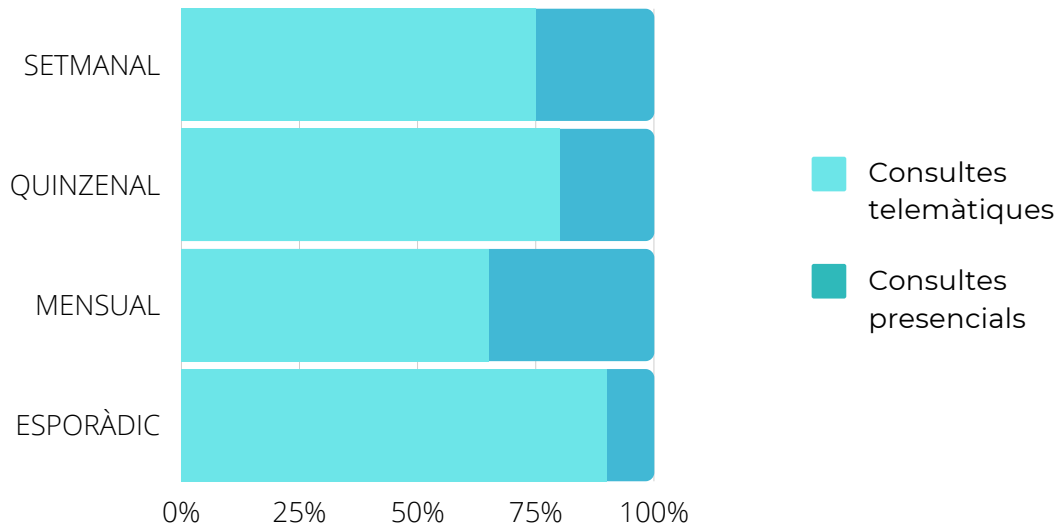
Durant aquest 2020, degut a la pandèmia i per promoure el teletreball, tant les noves consultes com les de seguiment s'han realitzat de forma telemàtica (vía telefónica, *Instagram*, *Whatsapp* i *Skype*). Al finalitzar el confinament es van poder reprendre les consultes presencials. No obstant això, s'han mantingut les consultes telemàtiques quan el cas ho ha requerit i també, perquè hi ha 5 usuaris de diverses regions d'Espanya (Córdoba, Murcia i Madrid).

S'han atès a 33 persones amb un total de 528 sessions individuals amb la següent temporalitat:



Annabel Martínez
Nutricionista-Dietista

Tipus de consultes segons la temporalitat



Consultes presencials

A graphic for a telematic consultation. It features a portrait of Annabel Martínez, a nutritionist, and an illustration of various vegetables. The text asks if there is difficulty with diet in chronic kidney disease and offers help.

*¿Dificultad para llevar a cabo la dieta en la enfermedad renal crónica?
¡Te ayudo!*

Annabel Martínez 656 891 408
Nutricionista-Dietista annabel@fjarno.or

Consultes telemàtiques

Altres activitats:

- 15 sessions informatives a diversos familiars dels usuaris, tant de forma telemàtica com presencial.
- **Tutora de pràctiques** (via telemàtica) en el màster de Nutrició i Salut, impartit per la Universitat Oberta de Catalunya.
- Sessió formativa a l'IES Joan Oró a alumnes de 4rt d'ESO sobre la MRC i la donació d'òrgans.
- Impuls i coordinació del projecte *RenalFood*.
- **Tallers educatius** a l'Escola Pràctiques II.
- **Campanya de difusió sobre nutrició renal**, en el que s'inclouen receptes i informació nutricional d'interès.
- Campanya de difusió sobre **Psiconutrició**, amb la posterior xerrada a la plataforma NEF (*Facebook Live*) amb Esther Jiménez.
- 3 xerrades via *Instagram Live* a **RENAVIDA**, sobre la nutrició en les diferents etapes de la malaltia renal.
- Representant de la Fundació a les reunions via ZOOM amb l'Associació coordinadora d'entitats FeSalut.
- Col·laboració en la tertúlia sobre celiàquia amb Empar Rovira, en el programa *Igual que jo*.



Campanyes de difusió



Conexió NEF



Conexió RENAVIDA

que les mascaretes no ens tanquin la boca

DEPARTAMENT DE COMUNICACIÓ

Si aquesta pandèmia ens ha ensenyat alguna cosa, és la necessitat que tenim d'estar connectats i la importància de comunicar-nos malgrat la distància. En el marc d'aquestes circumstàncies excepcionals, les xarxes socials han adquirit un paper fonamental tant dins les entitats i les empreses com en els àmbits més personals. La nostra Fundació no ha estat l'excepció. Des que va començar l'estat d'alarma, ens hem esforçat per mantenir molt actiu el nostre social media per tal de romandre connectats, informant de les adaptacions i mesures necessàries per continuar duent a terme la nostra tasca i oferir els nostres serveis de forma telemàtica.

Hem compartit informació sobre la Covid-19 adaptada als nostres usuaris, hem parlat sobre nutrició, equilibri emocional, donació d'òrgans, trasplantament, avenços científics, i notícies d'interès entre d'altres.

També cal destacar l'oportunitat que ens va donar la Diputació de Lleida a través de Fesalut d'assistir a un **curs de xarxes socials** conduït per la **Community Manager Ester Barqué** durant el mes d'octubre.

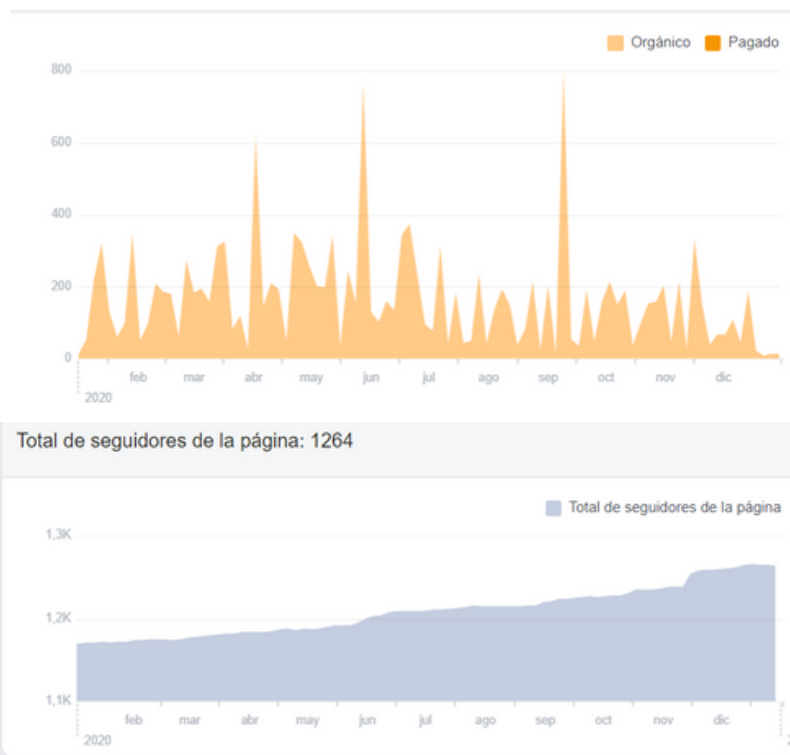


Curs de Xarxes Socials

ESTADÍSTIQUES

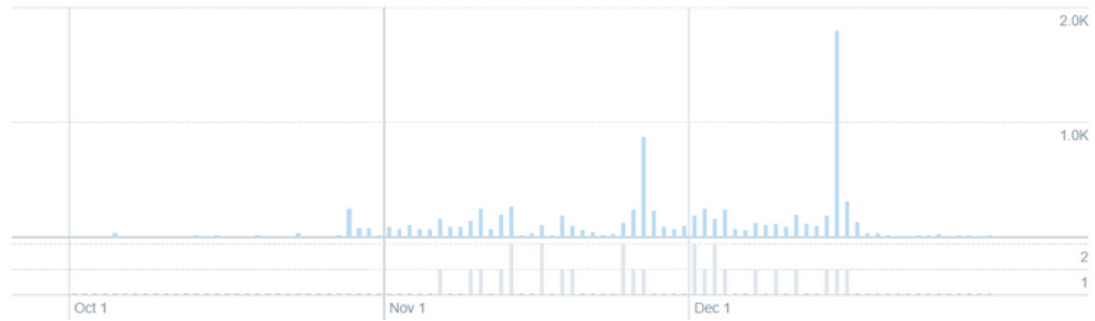
Les principals xarxes socials que utilitzem son:

- Facebook - 1.302 seguidors, 1.250 likes
- Twitter - 865 seguidors
- Instagram - 1.166 seguidors.
- Youtube - 5.450 visualitzacions



Facebook. Abast i seguidors 2020.

Sus Tweets consiguieron **9.0K impresiones** en este período de **91 días**



Twitter Octubre a Diciembre 2020

Cuentas alcanzadas

584 cuentas

-4,8% frente a 13 de nov - 12 de dic



Cuentas alcanzadas desde 13 de dic - 11 de ene

Instagram Diciembre 2020

Allò que no es comunica, no existeix.
Marshall McLuhan



Raquel Maya
Responsable de Comunicació

Sense perdre mai de vista el nostre objectiu de donar resposta a les necessitats reals dels pacients renals, seguirem compromesos amb una comunicació de qualitat on totes les vostres interaccions i suggerències seran ben rebudes.

Gràcies per seguir connectats!

persistim malgrat les dificultats

DEPARTAMENT DE COMPTABILITAT

Durant l'exercici 2020, tot i la pandèmia de la Covid-19, la **Fundació Renal Jaume Arnó** ha fet un **esforç extra** per poder dur a terme les tasques incloses en els seus objectius fundacionals tal com es reflecteix en els nostres comptes anuals. Si bé és cert que algunes de les activitats han hagut de ser modificades o ajornades, això ha permès una disminució de les despeses en projectes tals com **El Bus de la Salut** o **Transplant Bike**. De la mateixa manera, també han variat les xifres dedicades a la Formació pel mateix motiu.

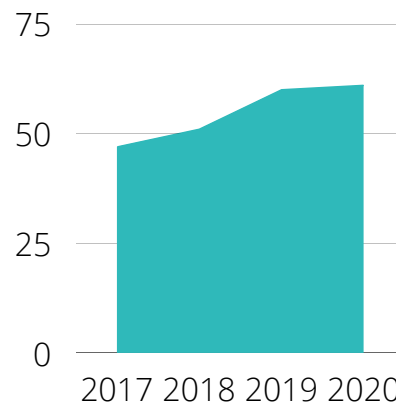
En canvi, projectes tant rellevants com **“Salut Accessible”** i **“Lleida per la Donació”** continuen funcionant malgrat les dificultats.

INGRESSOS

En el capítol d'ingressos podem dir que es continua amb l'increment tant del número d'“**Amics de la Fundació**” com de la quantitat total recaptada, fruit de la gran valoració que el donants fan de la tasca que desenvolupa tot el personal de la Fundació.

Per últim remarcar que, en base als convenis firmats amb Diputació de Lleida, hem rebut una molt important font d'ingressos finalistes dedicats al projectes de “El Bus de la Salut” i “Salut Accessible”.

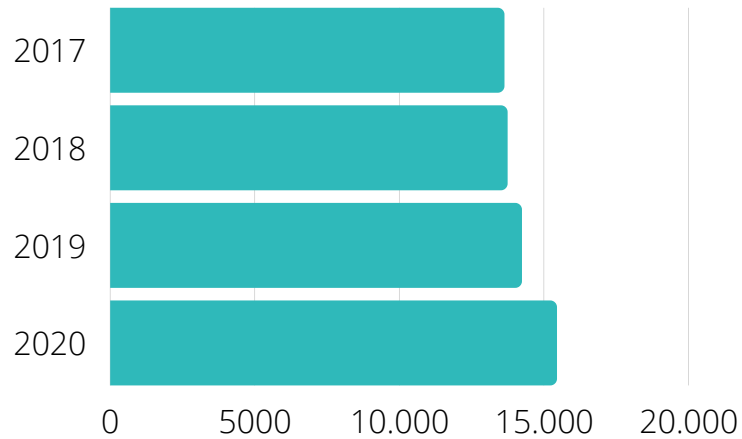
Nombre d'Amics de la FRJA



AMICS DE LA FUNDACIÓ

<i>Any</i>	<i>Col·laboració</i>	<i>Nº Amics</i>
2017	13.627,00 €	47
2018	13.736,00 €	51
2019	14.232,30 €	60
2020	15.443,80 €	61

Aportació econòmica dels Amics de la FRJA 2017-2020



SUBVENCIONS D'ENTITATS PÚBLIQUES

DIPUTACIÓ DE LLEIDA

<i>Projecte</i>	<i>Quantitat</i>
El bus de la Salut	425.000,00 €
Salut Accessible	16.423,37 €
TOTAL	441.423,37 €

SUBVENCIONS D'ENTITATS PRIVADES

<i>Entitat</i>	<i>Quantitat</i>
Ekke - Viding	1.200,00 €
Astrazeneca	1.500,00 €
TOTAL	2.700,00 €

ALTRES INGRESSOS

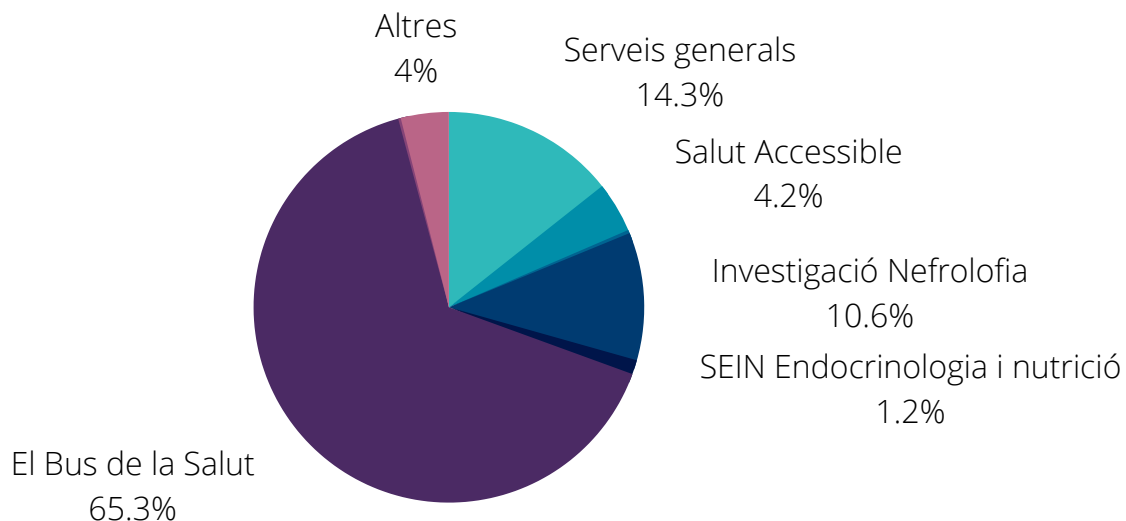
<i>Concepte</i>	<i>Quantitat</i>
Formació	7.623,14 €
Investigació	10.222,00 €
Captació de recursos	1.273,24 €
TOTAL	19.118,38 €

TOTAL INGRESSOS 477.174,05€

DESPESES

DESPESES PER PROJECTE

<i>Secció</i>	<i>Despesa</i>
Serveis Generals	82.036,63 €
Salut Accessible	23.898,07 €
Lleida per la Donació	1.570,51 €
Investigació Nefrologia	60.466,28 €
SEIN Endocrinologia i Nutrició	6.756,21 €
El Bus de la Salut	373.145,05 €
TransplantBike	1.211,53 €
Altres	22.720,27 €
TOTAL	571.804,55 €



*La unidad es la fuerza ... cuando hay trabajo en equipo
y colaboración, se pueden lograr cosas maravillosas.*

Mattie Stepanek



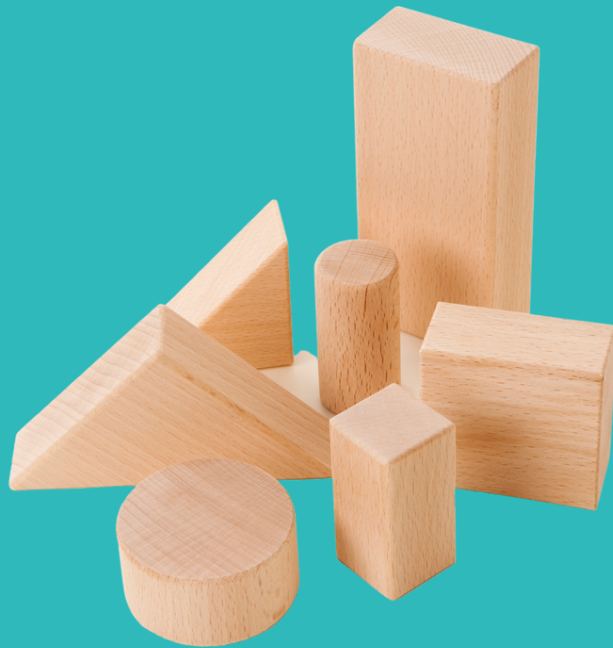
Juan Carlos

Responsable de Comptabilitat

Així doncs, volem agrair a tots i cadascú de vosaltres el vostre suport. Són temps difícils per les entitats del tercer sector, però el nostre afany és el de la persistència per una millora de la qualitat de vida del pacient renal.

TU ENS INSPIRES!

Aquests són els
nostres projectes



Salut Accessible

Renal Food

Lleida per la Donació

DIA MUNDIA DEL RONYÓ

TASTET DE LLIBRES

DIA DEL DONANT

- MOSTRA DE CURTMETRATGES
- DONEM GIRONA

SETMANA DE LA DONACIÓ A L'EKKE

DIA MUNDIA DE LA DONACIÓ D'ÒRGANS

TransplantBike

Bus de la Salut

Revista REnAL



SALUT ACCESSIBLE

La Fundació Renal Jaume Arnó i l'Institut Català de la Salut han col·laborat conjuntament des de 2015 per donar suport a persones que pateixen malaltia renal crònica o altres patologies associades i que no poden costejar-se els medicaments degut a situacions de risc d'exclusió social o problemes econòmics importants.

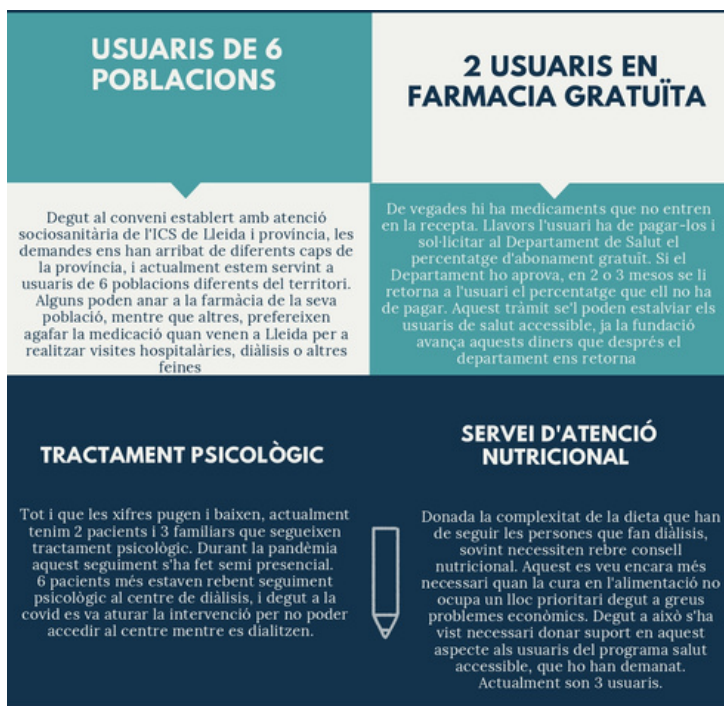
Un any més hem pogut assumir, al llarg d'aquest any 2020, un total de **7.400 € en medicaments**.

Actualment, **18 persones** són usuaris actius, beneficiaris d'aquest ajut. D'aquests, 5 són menors de 16 anys.

Última actualització 1/10/2020



El seguiment es fa a través de la treballadora sociosanitària del cap de referència de cada pacient. El paper de la **Fundació** és revisar la informació dels pacients derivats, rebuda dels centres d'atenció primària o hospitalària i **coordinar** aquests amb la **farmàcia**, oferir **atenció psicològica** i **nutricional** a tots els pacients que ho necessitin, i **avaluar** periòdicament la situació de cada usuari.



RENALFOOD

RenalFood és un projecte impulsat pel **Departament de Nutrició** que consisteix en donar suport a usuaris que es troben en una situació socioeconòmica vulnerable, els quals no disposen de suficients recursos per fer front a les seves necessitats alimentàries. Aquest projecte consta de dues vessants:



Equip d'atenció al pacient

1. Detectar a persones amb MRC i falta de recursos i derivar-les a les entitats **Creu Roja** i **Banc d'aliments**.
2. Quan això no ha estat possible o suficient, la Fundació ha donat suport abastint-los d'aliments frescos i d'altres aliments concrets dels que no disposen aquestes entitats, amb la col·laboració de Supermercats Supsa.

Aquest projecte ha estat possible gràcies a l'equip d'atenció al pacient i, en aquest 2020, hem pogut ajudar a 8 usuaris.



Entitats col·laboradores

També es va iniciar una **campanya de difusió solidària**, en la que es demanava als usuaris donatius de caràcter econòmic i d'aliments. Aquests últims, podien ser donatius de **productes del propi hort** o collita o bé, entregant a les nostres instal·lacions productes adaptats a la malaltia renal i no peribles, com per exemple, conserves de verdures i llegums, pa torrat o oliva d'oliva.

A més, es va oferir als usuaris que ho sol·licitessin, la possibilitat de **fer-los la compra setmanal**, per evitar l'exposició al Covid, gràcies a la col·laboració de diversos voluntaris.



RENAL FOOD

1. DONATIU ECONÒMIC

- **TRANSFERÈNCIA**
Més Informació:
annabel@fjarno.org
656 891 408
- **PRESENCIAL**
Dimecres de 10 a 13h a les nostres
seus a Lleida i Tarragona

Fundació Renal Jaume Arno



RENAL FOOD

2. HORT

Pots compartir els productes del teu hort amb nosaltres.
(Cogombre, pebrot vermell, verd, tomàquets, carbassó, albergínia...)

Fundació Renal Jaume Arno



RENAL FOOD

3. LLISTAT D'ALIMENTS

Entrega presencial d'aliments a la Fundació:
DIMECRES DE 10 A 13H
C/ Enric Granados, 3 1º
(Lleida)
Via de l'Imperi Romà, 11
(Tarragona)

Fundació Renal Jaume Arno

Campanya RenalFood

LLEIDA PER LA DONACIÓ

I. Dia Mundial del Ronyó 2020

“Prevenció, Detecció i accés equitatiu a l’atenció”

Aquest 2020 vam tenir el privilegi de celebrar el Dia Mundial del Ronyó a l’Escola Pràctiques II de Lleida.

Com de costum, les activitats del taller de salut renal, van tenir molt bona acollida tant de part dels docents com dels alumnes.

Amb els alumnes d’infantil vam realitzar una activitat molt visual per interioritzar hàbits saludables i vam llegir el conte de la Fundació “El Roc i l’Ori van al metge” la història de dos bessons (els ronyos) que estan sans gràcies als bons costums.



Conte "El Roc i l'Ori van al metge"



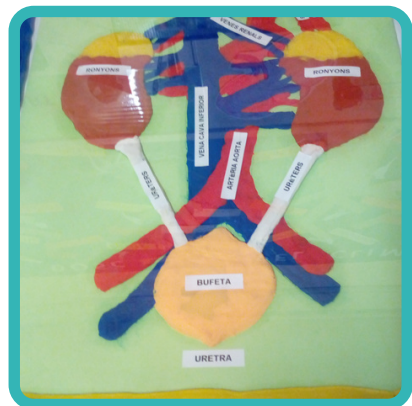
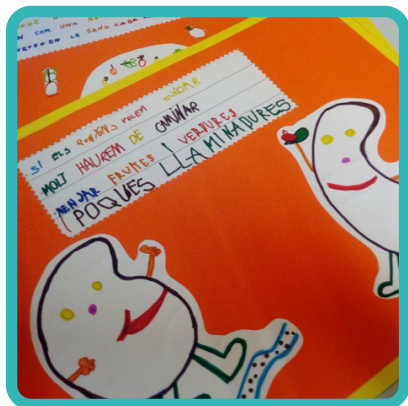
Alumna de P4 realitzant la fitxa dels hàbits saludables

Sens dubte, l'activitat que més agrada des de cycle inicial a superior és la de pintar samarretes amb missatges sobre salut renal amb la informació transmesa durant la sessió formativa. Quan les nenes i nens deixen anar la seva creativitat, es fan partícips i aprenen activament.



Tenir l'oportunitat de realitzar aquest taller a l'escola, ens dibuixa un somriure nostàlgic, perquè el vam gaudir, aliens a la colpidora realitat que se'ns venia a sobre. De fet, unes setmanes després, estava prevista una exposició dels treballs realitzats per a les famílies, però aquell inolvidable 12 de març, va ser el darrer dia d'escola abans de l'estat d'alarma.

Us deixem, però, algunes imatges de l'exposició facilitades per la directora del centre.



II. Tastet de Llibres

El passat 23 d'abril, amb motiu del **Dia del Llibre** vam poder celebrar un Sant Jordi telemàticament especial. A causa de les circumstàncies sanitàries, la presentació de llibres, agendada per al 25 de març (Dia Nacional del Trasplantament), es va transformar en **dues entrevistes** en directe a través d'Instagram Live a les escriptores **Laura Geli** i **Marta Gubau**, trasplantada de fetge i de cor, respectivament.

La psicòloga de la Fundació, Esther Jiménez, va tenir el plaer de conversar amb Laura Geli, autora del llibre *Reinici*, on la Laura fa un **drenatge poètic** d'allò viscut, ens apropa al món dels trasplantaments d'òrgans entre dubtes, preguntes, descobriments i ens mostra com estimant la vida podem reiniciar-ne una altra. La responsable de Comunicació de la Fundació, Raquel Maya, va dirigir una entrevista d'òptica fresca

amb Marta Gubau, autora del llibre *Tenim un cor per a tu*. Resseguint el fil de la seva història personal, la Marta aconsegueix enquadrar cada capítol amb una dita popular que inclou la paraula "cor", ens presta batecs en forma de consells per a qualsevol situació i ens recorda com el confinament és un requisit per a totes les persones trasplantades.

Ambdós llibres, com la donació d'òrgans, són **100% solidaris**. En el cas de *Tenim un cor per a tu*, disposeu d'exemplars a la pàgina web de **Pagès Editors**. Si us interessa adquirir el llibre de la Laura, -*Reinici*- podeu aconseguir-lo a través d'**Amazon Books** en català i en castellà.



III. Dia del Donant

IV MOSTRA DE CURMETRATGES PER LA DONACIÓ

No podem estar junts, però podem estar units.

Aquest és el lema que ens impulsà a organitzar un Dia del Donant únic, amb particularitats que en els darrers mesos han esdevingut quotidianes. Hem de dir que la bona voluntat dels alumnes i l'empenta de l'Elena, la professora de CAS (creativitat, activitat i servei), van ser claus per posar en marxa el projecte.

Saber que les xifres de donació i trasplantament van caure estrepitosament a causa de la Covid-19 ens recordà que, més que mai, cal **fomentar la donació d'òrgans**, agrair la generositat dels donants i **encoratjar els nostres professionals sanitaris**. Aquesta fou l'espurna que ens motivà a preparar la celebració malgrat les dificultats tècniques.

Vam decidir publicar els vídeos a les xarxes

socials dies abans de l'esdeveniment i que fossin els mateixos creadors i creadores els que participessin de forma activa a fer difusió dels seus treballs. La incorporació d'aquesta modalitat de "vot popular", juntament amb un punt de sana competitivitat entre els grups de treball, va ser molt positiva i engrescadora. Finalment, ens vam "reunir" a través de Zoom per celebrar junts el Dia del Donant, visualitzar els curtmetratges i anunciar-ne el guanyador. Va ser un acte molt emotiu i entranyable.



DONEM GIRONA

Amb motiu del Dia del Donant, també vam tenir el privilegi de col·laborar amb Donem Girona.

Donem Girona és una iniciativa de la Dra. Núria Masnou, Coordinadora de trasplantaments de l'Hospital Universitari Josep Trueta, que agrupa diferents referents en el món del trasplantament a la zona de Girona, per fomentar la donació d'òrgans a través d'esdeveniments culturals i campanyes a xarxes socials. Entre els voluntaris que hi formen part trobem la Laura Geli, la Marta Gubau, l'Artur Marqués, entre d'altres.

L'Esther Jiménez, psicòloga de la Fundació va participar en la tertúlia a Youtube Live i va compartir entrevista amb el Dr. Oscar Buisan, cirurgià del servei d'Urologia i membre de l'equip de trasplantament de l'Hospital Trias i Pujol de Badalona i el Dr. David Pareces, coordinador de trasplantament de l'Hopital Clínic.

Podeu veure el vídeo a Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=QmF6VaeuiDE>



Minut 49 del programa @DonemGirona 2020

IV. Setmana de la Donació a EKKE

Amb motiu del Dia Mundial del Ronyó, celebrat anualment el segon dijous del mes de març, la Fundació Renal Jaume Arnó, conjuntament amb el gimnàs Ekke vam organitzar la I Setmana per la Donació i el Trasplantament d'Òrgans.

Dels més petits als més grans, tothom va poder gaudir d'una sèrie d'activitats enfocades a la conscienciació sobre la importància de la donació d'òrgans i teixits, la prevenció i el control de la malaltia cardiovascular i el paper clau que juga l'activitat física en tots aquests aspectes.

Per poder apropar la població general a la realitat actual de la situació i prevenir possibles patologies, el personal especialitzat d'El Bus de la Salut va estar present al vestíbul d'Ekke realitzant proves mèdiques, com ara ecografies de caròtida o la presa de la pressió arterial a tots els socis que ho sol·licitessin. El programa d'aquesta I Setmana per la Donació i el Trasplantament d'Òrgans era molt prometedor, però, malauradament, es va veure truncat a mitja setmana a causa del virus SARS-CoV-2.



Les infermeres Virtudes i Eva realitzant proves de caròtida a un soci del gimnàs EKKE i a l'Ada Anglès, coordinadora d'entrenaments personals del Gimnàs Ekke-Viding.

Aquestes circumstàncies excepcionals ens van obligar a **anul·lar xerrades** que havia d'oferir personal sanitari de renom, com la del director de l'Organització Catalana de Trasplantaments (OCATT), el Dr. Jaume Tort, conjuntament amb la Dra. Mariona Badia, metgessa intensivista i coordinadora de Trasplantaments de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova.

La que havia de ser l'activitat esportiva estrella de la setmana, **els 100×100 Metres Solidaris nedant**, tampoc es va poder realitzar. Es tractava d'una prova solidària i no competitiva en què s'havien de nedar de forma ininterrompuda un total de 10.000 metres, corresponent a nedar 100 vegades la distància de 100 metres amb un temps màxim de 5 hores.

Malgrat els obstacles, **seguirem treballant plegats** pels nostres objectius comuns de millora de la salut al nostre entorn.



V. Dia Mundial de la Donació d'òrgans i teixits

El 14 d'octubre és el Dia Mundial de la Donació d'òrgans i teixits.

Per tal de contribuir a l'impuls d'aquest gest tan altruista, l'equip d'*Aquí a l'Oest de Ràdio Rosselló* ens va demanar una entrevista. I qui millor per parlar de la importància i el gran impacte de la donació d'òrgans que el **Director de la Fundació**, **Ignacio Gracia**. Amb malaltia renal des de nen, receptor de dos trasplantaments i a l'espera del tercer. Com ell sol dir, *rebre un trasplantament, és com estrenar la vida*, per aquesta raó, per nosaltres és un plaer col·laborar amb els mitjans de comunicació locals per donar visibilitat a la donació d'òrgans.



TRANSPLANTBIKE

Més enllà de les nostres fronteres

Des de la Fundació Renal Jaume Arnó també hem sentit el compromís d'adaptar-nos per continuar oferint els nostres serveis i organitzant activitats per fomentar la donació d'òrgans a través de l'art, la cultura, l'educació i l'esport, tot garantint les mesures d'higiene, salut i seguretat.

Per aquesta raó, tot i que no vam poder dur a terme la **Transplant Bike 2020** en la modalitat habitual, sí que volíem refermar els seus objectius obrint la possibilitat de participar **online** sumant-s'hi al repte TransplantBike a favor de la donació d'òrgans.

No és la més forta de les espècies la que sobreviu, ni la més intel·ligent, sinó la que millor respon als canvis.

Charles Darwin

L'edició online de Transplant Bike va ser tot un èxit.

Tot i que trobem molt a faltar reunir-nos amb tots vosaltres i recuperar la normalitat, un cop més, la situació actual ens va demostrar que **no hi ha fronteres i que la distància és un concepte abstracte**. No sols vam comptar amb **participants** d'arreu d'Espanya, aquest 2020 Transplant Bike va creuar l'oceà i va arribar a Equador, Xile i Urugai.



Participant d'Urugai

BUS DE LA SALUT

El Bus de la Salut torna a circular per terres de Lleida tot adaptant-se als nous temps i finançant els seus objectius:

- 🚌 Convertir Lleida en una província pionera en la prevenció de malalties cardiovasculars i renals i en el foment de polítiques de salut en aquest àmbit.
- 🚌 Modificar els hàbits poc saludables de la població.
- 🚌 Conscienciar la població sobre la importància de la prevenció en les malalties cardiovasculars i renals, així com dels seus factors de risc.
- 🚌 Sensibilitzar la població sobre la importància social de la donació d'òrgans.



Equip del BUS. Virtudes, Miriam, Marta, Eva, Cati i Francesc.

L'equip 'El Bus de la Salut' es va adaptar a la situació sanitària de la pandèmia amb una adequació de la seva tasca diària. En una primera fase, l'equip va realitzar **proves de detecció de la COVID-19** donant suport als centres d'atenció Primària i Residències de Lleida i posteriorment va **repensar el projecte** per **valorar les seqüeles de la COVID-19** en participants del projecte, persones amb factors de risc cardiovasculars i renals, que han patit la malaltia. Per tal de posar en marxa el projecte, el bus i la caravana han pres les mesures sanitàries necessàries com **filtres a la ventilació** i **làmpades de llum ultraviolada** per a descontaminar els espais després de cada pacient, així com els **equips de protecció individual (EPI)** necessaris per als professionals. Un altre aspecte a destacar d'aquest 2020, és la incorporació a l'equip de **tres noves professionals** que substitueixen a personal de l'equip que ha emprès d'altres projectes.

REVISTA RE(N)AL

Aquesta revista, de caràcter **online, gratuït i semestral**, pretén establir-se com a referent tant pels pacients i les seves famílies, els equips mèdico-sanitaris, i per la població en general. Ja hem publicat tres números i estem treballant en el quart, que publicarem en el transcurs del primer trimestre de 2021.

Tractem i tractarem els temes relacionats amb la malaltia renal amb rigor, constància i experiència. Té un contingut molt ampli i un gran ventall d'articles. Aborda la problemàtica de la malaltia renal des de molts vessants, ja que publiquem articles d'opinió, de caràcter mèdic i científic, i moltes altres temàtiques relacionades amb el dia a dia de la nostra Fundació i dels nostres projectes de futur.



Disponible al nostre lloc web fjarno.org

FEM XARXA!



fesalut

La Fundació segueix formant part de l'Associació coordinadora d'entitats per la salut de Lleida, Fesalut. Degut a la Covid-19, es van cancel·lar totes les activitats previstes pel 2020. Malgrat això i després del confinament, es van poder reemprendre les reunions mensuals. A més, Ignacio Gracia (Director Executiu) ha passat a formar part de la Junta de Fesalut com a Vocal.

Gràcies a la col·laboració amb FeSalut:

- Hem proporcionat mascaretes als nostres usuaris de forma totalment gratuïta.
- Hem disposat de termòmetres per reforçar les mesures de seguretat sanitària.
- El Departament de Comunicació ha participat en el curs de Xarxes Socials, impulsat l'octubre de 2020.
- Fesalut disposa d'un conveni de col·laboració amb el diari la Mañana, amb un espai reservat, on hem publicat articles d'interès per als lectors, com per exemple, *Estabilitat emocional en temps de pandèmia*, de la nostra companya Esther Jiménez.
- Els Amics de la FRJA disposen d'uns avantatges a través del programa "Targeta Roosa"

Salut per a tothom

Malaltia Renal Crònica i desnutrició

Segons dades del Registre Espanyol de Malalts Renals de l'any 2016, la prevalença d'MRC és del 25% en majors de 64 anys i el 22% en majors de 75 anys. La desnutrició és un factor de risc que augmenta notablement la mortalitat en la població amb MRC. S'estima que del 18 al 75% de la població la pateix, tant en insuficiència renal severa com en estadi precoc. Entre la població espanyola, afecta un 75% a MRC avançada, en hemodialisi el 38%, i en diàlisi peritoneal, de l'12-72%. La desnutrició es produeix quan no es cobreixen les necessitats nutricionals diàries. N'hi ha de tres tipus: calòrica, proteica i mixta. La calòrica es produeix gradualment després de mesos o anys d'una ingesta calòrica insuficient, manifestant-se amb una notable pèrdua de pes i greix; la desnutrició proteica es produeix en menys temps i és el resultat d'una alteració de diferents funcions vitals de l'organisme que disminueixen les reserves de proteïna, mentre que, en la desnutrició mixta, hi ha una disminució de pes, múscul i greix.

La causa principal de desgast és la falta de gana (anorèxia) i les enormes restriccions dietètiques que han d'acompanyar al tractament mèdic. Les dietes de protecció renal són les més restrictives per a qualsevol grup de pacient; moltes restriccions contradiuen les recomanacions actuals de dieta saludable.

Degut a la incapacitat de filtració que pateixen els ronyons, es produeix una acumulació de toxines i minerals a la sang (potassi, sodi i fòsfor, entre d'altres) que provoquen greus complicacions mèdiques i de salut. Per això, és imprescindible seguir una dieta adaptada a la MRC. La dificultat de seguiment dietètic es deu al fet que hi ha d'haver un control exhaustiu de tots aquells aliments que portin proteïna animal o vegetal, que a la vegada contenen fòsfor (caró, ou, peix, fruita seca, llegums i cereals integrals); restricció i selecció d'aliments pel seu elevat contingut en potassi (fruites, verdures i hortalisses, llegums) amb la prèvia aplicació de tècniques culinàries com el congelat o el remull i el bull en abundant aigua per a la disminució d'aquest mineral; prescindir d'aliments amb sal (conserves, emborrats, formatge, pa amb sal...) així com la reducció pràcticament total d'aliments precuinats i d'aquells que hagin sofert un

procés industrial, pel seu alt contingut en additius derivats del fòsfor (emborrats, salses o rebosteria, entre d'altres). També cal tenir en compte que la MRC pot anar acompanyada d'altres patologies com la diabetis, fet que restringeix la dieta i augmentant el seu monitoratge. Tenir en compte aquestes restriccions és vital, perquè la limitació proteica per controlar la urèmia i els nivells de fòsfor poden provocar una pèrdua de massa muscular, fatiga, calcificació de les artèries i fractures; un mal control del potassi pot desencadenar en rampes i fortes alteracions cardíacques i amb la limitació d'aliments vegetals i integrals és comú el restrenyiment. Un mal control del sodi pot agreujar la tensió o hipertensió de base, produir problemes vasculars i perjudicar la restricció de líquids en diàlisi, per l'augment de la set.

Un dels pilars fonamentals per a un bon control de la malaltia és l'adherència al tractament nutricional, és a dir, el percentatge de seguiment que es fa de les recomanacions. Això entra en conflicte tenint en compte les restriccions dietètiques, les complicacions que se'n deriven, la falta de gana, el dur tractament mèdic i la dificultat/hèbil·la per dur-ho a terme. La proposta preventiva reciu en prescriure una dieta adaptada (a la MRC i a les patologies associades) i individualitzada, tenint en compte les preferències i aversions de la persona. Així, és possible aconseguir una major adherència, millorar el tractament mèdic i prevenir un desgast psico-energètic.

La desnutrició defineix el curs futur de la malaltia renal, la qualitat de vida de la persona i la mortalitat. És de vital importància una avaluació i seguiment nutricional i una bona adherència dietètica, per prevenir i detectar a temps el risc de desnutrició.



Arno

Annabel Martínez Muñoz
Nutricionista-Dietista
Col·legada CAT001-373

El servei de prevenció de riscos, ara amb responsabilitat, proper i recol·lit.

Atenció: 100
T: 43 20 04
www.spactiva.es

Article publicat al diari La Manyana el 6 de gener del 2021.



|informació i consells sobre bons hàbits saludables|



Estabilitat emocional en temps de pandèmia

Existeix l'estabilitat emocional? S'aconsegueix després de quinze anys de psicoanàlisi? Podem néixer amb ella? Podem incorporar-la llegint un llibre d'autoajuda?

"Perdamos tiempo para no perderlos a nosotros mismos"
Luciano Latorreza

Segons l'Institut d'Estudis Catalans, estabilitat és la tendència d'un sistema a recobrir una condició perduda a causa d'una pertorbació. Aquesta condició perduda és transversal a tota l'espècie humana i manté, a més, una relació molt estreta amb la famosa concepció de la psicoanàlisi anomenada trauma.

Allò traumàtic és quelcom necessari i no té per què ser una vivència violenta o inoblidable. És més, presenta un estatut mític i inaccessible. Sovint es caracteritza pel fet d'estar reprimint, i tant pot ser-ho el fet de néixer en si mateix, com el de començar a parlar, entre d'altres.

Dit això, podem deduir que si hi ha alguna cosa estable en l'ésser humà, és el que falla, allò que esdevé traumàtic, aquell intent de retornar a un estat mític, i que justament la impossibilitat de retornar-hi és el que ens fa de motor, fins i tot en situacions confinades.

LA DIFICULTAT PER VIURE MILLOR

Un objectiu vital generalitzable podria ser viure de la manera que més bé ens provi. No obstant això, si existeix una dificultat en l'ésser humà, és la de conservar un estat de plaer. Perquè les coses es mantinguin com a plaents s'hi ha d'incorporar un límit, una mesura, ja que si hi apareix l'excés, el que era plaer es torna molest. D'altra banda, tampoc podem viure en un constant equilibri de joia, perquè el plaer només es pot percebre si es contrasta amb el seu contrari. Tot i que... i si en lloc d'una parella contrària entenem el plaer-displaer com quelcom continuu? I si, a més, hi afegim que en tota satisfacció hi ha una insatisfacció, i a la inversa? Ben fàcil és que allò que teòricament ens prova i és bo per a la nostra salut es torni una rutina plena d'imperatius que finalment generen més angoixa que la preestaberta.

Poso un exemple: sovint, pacients molt conscients amb les restriccions dietètiques i amb por d'avançar d'estadi en el progrés de la malaltia renal crònica detecten que el seu estat de salut físic i psíquic millora quan es

permeten incloure alguna excepció a la seva rutina, quan allò que teòricament els prova, com fer esport, aplicar les tècniques culinàries, no menjar aliments desaconsellats, etc., deixa de ser un imperatiu per esdevenir una elecció. I com tota elecció, de vegades s'escull no fer-la, és a dir, per poder desitjar alguna cosa has de poder sentir-te lliure de no desitjar-la.

LA RESPOSTA SOCIAL

Aquesta pandèmia ens ha ofert, en el millor dels casos, una aturada temporal que ha permès més conscienciació del que ens agrada de la nostra vida o del que trobem a faltar en el quotidianitat. En un primer moment, s'hi va detectar un component d'empatia social. Les precaucions que una persona amb malaltia renal crònica (o trasplantada havia de prendre també van ser preses per la població en general. La incertesa i la possibilitat d'infecció ha estat present en cada habitatge. En un segon moment, ja de plena desescalada, aquesta companyia solidària es va tornar enemistat, un perill per a les persones amb MRC.

D'una banda, la Covid-19 és invisible, i les persones amb malaltia renal crònica també són òpticament indetectables, per tant, en no poder distingir les que són de risc pel que fa a la Covid-19 provoca que automàticament no es tingui en compte aquesta possibilitat, motiu pel qual és més fàcil que la població en general es relaxi. De l'altra, fa anys que socialment es promou el dret a la felicitat, un objectiu del tot formidable. No obstant això, és en la mateixa lògica de la felicitat que pot aparèixer l'individualisme més feroç. Aquesta pandèmia ha tocat un a cada ciutadà, i és per això que en època de desconfiança ha estat difícil mantenir la distància i les normes de seguretat.

Aquest punt ha generat força malestar en la població renal, situació que ha provocat que moltes persones decidissin no optar per les possibilitats que la desescalada ofereix, com ara sortir a passejar.

SER UN COS MALALT O TENIR UN COS AMB UNA MALALTIA

Fa unes setmanes, en una entrevista a través de la plataforma NEF, una oient va preguntar com es podia gestionar l'angoixa en entorns on la resta de la població no segueix els protocols de seguretat. Marió Robles, fundadora de la fundació de NEF, va respondre fent incidència en una temàtica que trobo molt important: confia en

el teu cos. Aquest comentari em va ajudar a pensar en la desconfecció que sovint té la pacient amb MRC manté amb el seu cos i com, per la disfunció dels ronçons, es genera un recel corporal hollístic.

En la relació de cadascú amb el seu cos, freqüentment s'hi detecta una identificació massiva. Sentim que som aquell cos en lloc de tenir-lo i disposar-ne. I quan emmalalteix, la identificació es desplaça cap al fet de sentir, de presentar-se com algú que està malalt.

Plantejar que en lloc de ser un cos malalt és té una malaltia ja inclou una distància i una relació més favorable al pacifisme. Tota una posició subversiva. Si assumim que el cos no només és el conjunt d'òrgans o el sistema nerviós, i hi inclouem un element gestaltic en què el cos passa a ser més que la suma de les seves parts, de ben segur que l'angoixa i la por a infectar-se minva.

PER ACABAR (o per continuar...)

Una de les qüestions crucials pel efectes de la Covid-19 és el seu caràcter temporal. No obstant això, la combinació d'aquesta temporalitat amb la MRC, que és crònica, pot reforçar els efectes inhibitoris i de símptomes depressives i ansioses.

Una articulació possible és passar de l'ansia que prové de l'ansietat a l'ansia del desig vehement. Cada cas és particular i cada cas respon d'una manera singular al que ens causa malestar, però si esteu angoixats o veieu que aquesta situació ha potenciat les vostres inhibicions, proveu de parlar amb algú proper o truqueu al telèfon 600 419 917. Les paraules són més desbloquejants del que ens imaginem.

Esther Jiménez Garriga
Psicòloga sanitària i Psicoanalista
Nº Col. 21.600
Fundació Renal Jaume Arrió

Article publicat al diari La Manyana l' 11 de novembre del 2020.

voluntariat social

Aquest 2020 també vam comptar amb la implicació dels nostres voluntaris tot i les dificultats ocasionades per la pandèmia.

Al febrer, voluntaris de **primer de Batxillerat Internacional** de l'institut Josep Lladonosa de Lleida van participar en el projecte **Lleida per la Donació** amb la preparació de les plantilles i samarretes que vam utilitzar al taller de salut renal a l'escola. Més endavant, van realitzar els vídeos curts de **promoció de la donació d'òrgans** que van ser compartits a xarxes socials i visualitzats amb motiu del Dia del Donant a Zoom.



Alumnes de 1r de Batxillerat Internacional de l'INS Josep Lladonosa amb la professora Elena i la responsable de Comunicació Raquel.



Voluntaris de l'IES Samuel Gili i Gaya al taller Salut Renal a l'Escola Pràctiques II.

Els voluntaris de quart d'ESO de l'**Institut Samuel Gili i Gaya** també van ajudar amb les plantilles i les samarretes. A més, ens van acompanyar al **taller de salut renal** a l'escola conjuntament amb una **pacient trasplantada**, Lourdes Aran, antiga professora de l'escola, i van col·laborar en les diferents activitats programades des de cicle infantil a cicle superior. Segons els tutors d'APS (Aprentatge i Servei), en **Javier Badia** i la **Prado Figueroa**, van valorar l'experiència molt positivament.

També destaquem la **col·laboració individual** de la **Laia Dies**, estudiant de medicina que es va oferir durant les seves vacances d'estiu per dur a terme voluntariat a la Fundació i encara continua fent-se disponible. Fins ara ha col·laborat amb el departament de nutrició i comunicació realitzant el disseny de publicacions per xarxes socials, i amb el departament psico-social assessorant a una novinguda sobre recerca de feina i classes de català subvencionades.

Agraïm moltíssim l'esperit que manifesten aquests joves voluntaris, i gaudim molt de treballar amb ells.



Laia Dies, voluntària de la FRJA

kunectors

Aquest 2020 hem signat un acord de **col·laboració amb Kunectors**, on treballen per fomentar, promocionar i educar en els **Objectius de Desenvolupament Sostenibles** i faciliten la realització de projectes d'alt impacte social. Amb Kunectors tens la garantia que tota la teva aportació va directa al projecte escollit. També disposaràs de la informació dels beneficis fiscals que es deriven dels projectes que aporten certificat de donació.

Actualment, amb Kunectors, estem impulsant el projecte Salut Accessible a Tarragona, per garantir l'accès als medicaments i a l'atenció social, psicològica i nutricional de qualitat als pacients renals en situació socio-econòmica vulnerable.

Ens ajudes? Aportant als nostres projectes socials, hisenda et retorna el 80% (dels primers 150 euros).

 <https://kunectors.com/donations/salut-accessible-renals/>



Equip de Kunectors.
Esperança i Lorena.



Post compartit a les XXSS

miss liver shop

Ets personal sanitari i duus una bata massa monocromàtica? Ets una persona vinculada amb la malaltia renal i t'agraden els pins o els regals solidaris? Et convidem a conèixer **Miss Liver Shop**!

Miss Liver Shop és un **projecte solidari** creat per un futur **metge**, una **dissenyadora** i un **enginyer** en el qual, han dissenyat un seguit de **pins** vinculats a **diverses malalties humanes** (càncer, malalties òssies, coronàries i malalties renals, entre d'altres). Entre aquestes malalties, han rescatat la "litiasi renal" representada amb el pin "Cálculos renales" format per dos ronyons on dins apareixen operacions matemàtiques buscant aquest doble sentit amb el propi nom de la malaltia.

A través d'un conveni entre ambdós entitats, Miss Liver Shop entrega un percentatge de cada venda a la Fundació en format de donació econòmica.

Vols conèixer més aquesta iniciativa?

Visita el seu Instagram **@misslivershop** o la seva pàgina web **www.missliver.com**



Pin "Cálculos Renales"



Imatge corporativa de Miss Liver Shop

nef & renavida

Degut a la pandèmia, la majoria d'entitats del tercer sector ens vam engrescar a activar el nostre Instagram o Facebook Live, tal i com feia temps la Plataforma NEF i RENAVIDA duien fent.

Conexiones NEF Salud Renal en Red Global, nascuda a Mèxic, manté l'objectiu d'establir ponts i xarxes de treball que aportin l'humà a la ciència i la ciència a l'humà. Està vinculada amb la Fundación Mario Robles Osorio, pare de Marisol Robles, trasplantada de ronyó i la capdavantera i creadora d'aquest magnífic projecte. Així doncs, en temps pandèmics vam dur a terme dues connexions a través de Facebook Live.

La primera d'elles, el 28 de maig, per parlar d'"Estabilidad Emocional en Tiempos de Pandemia" amb la psicòloga de la Fundació; i la següent, el 28 de juliol a tres bandes, entre la Marisol Robles, Annabel Martínez i Esther Jiménez per parlar de "Psiconutrición en pacientes renales".

Podeu trobar els enllaços dels vídeos al Facebook [@misaludrenal](#).



Marisol Robles, fundadora de NEF



Diario RENAL, creat per NEF

Seguidament, establirem vinculació amb Mariel, autonominada Coach Renal, sent també pacient renal i trobant-se sota tractament d'hemodiàlisi a Sinaloa, Mèxic. A través del compte d'Instagram @renavidaoficial, el 23 de juny, Ignacio Gracia, com a **director de la fundació i pacient renal**, van parlar de la seva història de vida així com la creació de la Fundació; el 30 de juny, Esther Jiménez va parlar de temes com l'**afrentament a la malaltia**, l'impacte del diagnòstic, entre d'altres; finalment, el 16 i 23 de juliol, i el 6 d'agost, Annabel Martínez com a nutricionista-dietista, va realitzar 3 xerrades en les que parlava de la **nutrició** en les diferents etapes de la malaltia renal, diferenciant entre **ERCA, Diàlisi i Trasplantament**. Podeu visualitzar les 5 xerrades tot entrant al seu instagram.



Mariel, fundadora de RENAVIDA

as salut integrativa

Durant el mes de Desembre, la FRJA i la Clínica AS Salut Integrativa, localitzada a València, van establir un **conveni de treball conjunt** per la millora de la qualitat de vida de les persones amb malaltia renal crònica.

Entre les activitats principals de la Clínica AS destaquen la **salut integrativa**, la **psiconeuroimmunologia** i la **fisioteràpia avançada**. En els seus anys de recorregut, ha aconseguit especialitzar-se tant en **persones trasplantades** com en **persones amb malaltia renal crònica**, atenent-les tant presencialment com online.

La psiconeuroimmunologia és un nou camp d'intervenció, investigació i treball en el qual es té en compte els **processos psicològics**, el **sistema nerviós i immunitari** i els seus efectes sobre la salut. Es treballa a través d'un canvi d'**hàbits dietètics, esportius, psicològics**, amb suports com la **suplementació**, entre d'altres.

En l'actualitat, estem establint una **línia d'investigació** rigurosa sobre els beneficis que poden obtenir les persones trasplantades de ronyó, que decideixen optar per la **PNI renal** com a línia de tractament. Tenint en compte una continua coordinació amb els respectius departaments de nefrologia i trasplantament renal.

D'aquesta manera, gràcies a aquest conveni, la Clínica AS organitzarà conjuntament amb el Departament de Comunicació de la FRJA, **campanyes de difusió** informativa sobre la psiconeuroinmunologia i els seus beneficis en pacients amb MRC. També participarà en cada edició de la **revista REnAL**, i en xerrades i conferències a organitzar. A més, la Clínica AS ofereix una rebaixa del **20% de descompte en la primera sessió** als Amics de la FRJA.

No dubteu a contactar-hi tot comentant que sou amics de la FRJA!



AS Salud Integrativa
C/ Antoni Lloret, 72 (46260, Alberic, València)
M. 620 558 984
contacto@alejandrosanzsalutintegrativa.es

ELS NOSTRES PRINCIPALS COL·LABORADORS





Fundació Renal Jaume Arnó

T. 973 241 041

frenal@fjarno.org

C/ Enric Granados, 3 1º

25001 Lleida

Via de l'Imperi Romà, 11

43003 Tarragona