

MEMORIA DE ACTIVIDADES  
2023

ALCER OURENSE



# ALCER OURENSE:

A 31 DE DECEMBRO DE 2023

Presidente : Miguel Ángel Quintas Barros

Vicepresidenta : M<sup>a</sup> Teresa Pereira González

Secretaria : Ángela Rodríguez Sánchez

Tesoureiro : Antonio Rodríguez Rodríguez

Primeira Vocal: Leopoldina Losada Rey

Segundo Vocal: Arturo Rodríguez Pérez

Terceiro Vocal: José Luis Parada Vázquez

Cuarto Vocal: Raúl Auñón Muros

Quinta Vocal: Rosa Blanco Ojea

Número de socios: 153 (11 numerarios e 42 colaboradores )

1 traballadora social contratada a xornada completa

1 traballadora social contratada 25h50/semana

1 nutricionista contratada 30h/ semana

“ALCER INFORMA”

PROGRAMA DE  
INFORMACIÓN E ASESORAMENTO  
A PERSOAS CON ENFERMIDADE RENAL E  
AOS SEUS FAMILIARES

FINANCIA



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE POLÍTICA  
SOCIAL

## ATENCIÓN SOCIAL:

-220 pacientes en diálise

-450 pacientes en ERCAe con transplante

-521 consultas atendidas e xestións realizadas  
(en 2022: 409)

## SINATURAS DE CONVENIO:

Ao longo do ano 2023 non se asinou Convenio aínda que se comezaron as negociacións para chegar a un acordo con:

- 1 clínica dental
- 1 clínica podolóxica

## ACOMP AÑAMIENTO DE PACIENTES:

É un servizo que está destinado a pacientes con enfermidade renal crónica avanzada e ós seus familiares ou cuidadores, previo á entrada en tratamento renal substitutivo, e que se pon a disposición do servizo de nefroloxía e consultas ERCA co fin de apoiar o proceso asistencial e non que pacientes que xa pasaron polo proceso apoian a persoas que o están iniciando.

“ALCER CONTIGO”

PROGRAMA DE  
APOIO E ORIENTACIÓN NA ERC,  
PREVENCIÓN E FOMENTO DA  
DOÁZÓN DE ÓRGANOS

FINANCIA



# APOIO SOCIAL

## APOIO DIRECTO A PERSOAS VULNERABLES, FAMILIARES E COLABORADORES

-59 chamadas a persoas en Consulta especializada (sexa renal ou dunha especialidade relacionada , como uroloxía ou outras )

-13 chamadas a persoas en diálise peritoneal

-85 chamadas a persoas en hemodiálise (hospitalaria ou domiciliaria )

-92 chamadas a persoas transplantadas (imunodeprimidas )

-61 chamadas a persoas colaboradoras (entre os/as que se inclúen familiares )

TOTAL: 310 Apoios



## GRUPO DE CONVIVENCIA/APOIO “DA TÚA MAN”

Un grupo de persoas reúnese de maneira periódica para compartir vivencias, realizar actividades de ocio e compartir experiencias particulares con outras persoas coa súa mesma problemática .

En 2023 realizáronse 10 sesións, entre as cales tamén houbo merenda de verán e de Nadal, sesión de pilates , paseo polo Barbaña, unha serie sobre enfermidade renal...



## VISITAS A CENTROS DE DIÁLISE

No transcurso do ano 2023, realizáronse un total de 85 visitas ás diferentes quendas e salas de hemodiálise, así como á unidade de diálise peritoneal.



# APOIO ÀS UNIDADES DE DIÁLISE

-19 contactos realizados con  
pessoal sanitario



## ORIENTACIÓN ÁS PERSOAS CON ERC E AOS SEUS FAMILIARES CON INFORMACIÓN, RECURSOS E SERVIZOS

-Envío de información a socios e socias relacionada coa pandemia , recursos , servizos, webinarios , infografías ...: 195 correos electrónicos / whatsapp

-4 envíos de revista ALCER aos socios/as que a pediron en papel



# INFORMACIÓN A PERSOAS CON ERC, PREVENCIÓN DA MESMA E FOMENTO DA DOAZÓN DE ÓRGANOS

Actualización diaria das redes sociais (días laborables):



Facebook: [Asociacion.Alcer.Ourense](https://www.facebook.com/Asociacion.Alcer.Ourense)



X: [@AlcerOurense](https://twitter.com/AlcerOurense)



Instagram: [alcerourense](https://www.instagram.com/alcerourense)

	FACEBOOK	TWITTER	INSTAGRAM
SEGUIDORES 31/12/2022	806	519	0
SEGUIDORES 31/12/2023	883	535	190

# PREVENCIÓN DA ENFERMIDADE RENAL

## DÍA MUNDIAL DO RIL:

- 9 de marzo 2023
- Lema: “Saúde renal para todos . Preparados para o inesperado . Apoiano ás persoas vulnerables ”

## Campaña:

- 11 Infografías en redes sociais
- Carpa informativa no en Ourense, mesas informativas no CHUO e en Carrefour



# DÍA DO CANCRO RENAL:

-15 xuño 2023

-Difusión de 6 infografías propias



Infografía sobre o Día Nacional do Cancro Renal. No canto superior esquerdo aparece o logotipo 'alcer' e un gráfico de tres arcos verdes. No canto superior dereito hai un gráfico de tres círculos (verde, vermello, laranxa) sobre un fondo verde. O título principal é 'DÍA NACIONAL DO CANCRO RENAL' e a data é '15 DE XUÑO 2023'. A sección 'Consellos' presenta a cita: 'Paciente a paciente': Martín. Paciente. Reino Unido. A cita principal é: 'A loita é realmente mental, é tratar de non deixar que o cancro governe a túa vida'. Na parte inferior, indica que é financiado polo Programa Alcer Contigo, o Consello de OURENSE e a Xunta de Galicia.

**alcer**

**DÍA NACIONAL DO CANCRO RENAL**  
15 DE XUÑO 2023

**Consellos**  
**"Paciente a paciente":**  
**Martín. Paciente. Reino Unido**

**"A loita é realmente mental, é tratar de non deixar que o cancro governe a túa vida"**

Programa Alcer Contigo  
Financiado por:

Consello de OURENSE

XUNTA DE GALICIA



Infografía sobre o Día Nacional do Cancro Renal. No canto superior esquerdo aparece o logotipo 'alcer' e un gráfico de tres arcos verdes. No canto superior dereito hai un gráfico de tres círculos (verde, vermello, laranxa) sobre un fondo verde. O título principal é 'DÍA NACIONAL DO CANCRO RENAL' e a data é '15 DE XUÑO 2023'. A sección 'Consellos' presenta a cita: 'Paciente a paciente': Mr. Lama. Paciente. India. A cita principal é: 'Aconsellaría a outros pacientes que consulten a un dietista ademais do seu oncólogo'. Na parte inferior, indica que é financiado polo Programa Alcer Contigo, o Consello de OURENSE e a Xunta de Galicia.

**alcer**

**DÍA NACIONAL DO CANCRO RENAL**  
15 DE XUÑO 2023

**Consellos**  
**"Paciente a paciente":**  
**Mr. Lama. Paciente. India**

**"Aconsellaría a outros pacientes que consulten a un dietista ademais do seu oncólogo"**

Programa Alcer Contigo  
Financiado por:

Consello de OURENSE

XUNTA DE GALICIA

# PASEO DA SAÚDE EN BARBADÁS

- 18 de setembro : rolda de prensa
- 21 de setembro : Paseo da Saúde con outras entidades





# FOMENTO DA DOAZÓN DE ÓRGANOS

## DÍA NACIONAL DO TRANSPLANTE

-29 de marzo

-Campaña virtual de infografías

29 DE MARZO DE 2023

### DÍA NACIONAL DO TRANSPLANTE



Na comunidade autónoma de Galicia tiñamos a 31 de decembro de 2022:

- 253 persoas á espera dun órgano
- Das que 199 esperan un ril

 Programa Alcer Contigo  
Financiado por:  Concello de OURENSE  DEPUTACIÓN OURENSE

29 DE MARZO DE 2023

### DÍA NACIONAL DO TRANSPLANTE



O descoñecemento polos familiares dos desexos do falecido sobre a doazón é o principal argumento das negativas familiares. É moi importante que as nosas persoas máis achegadas coñezan o noso desexo de doar, xa que os médicos as consultarán sempre, porque as familias adoitan cumprir a vontade da persoa falecida, se a coñecen.

 Programa Alcer Contigo  
Financiado por:  Concello de OURENSE  DEPUTACIÓN OURENSE

29 DE MARZO DE 2023

### DÍA NACIONAL DO TRANSPLANTE



PATRI é o acrónimo do Plan Nacional de Acceso ao Transplante Renal para Pacientes Hiperinmunizados, un exitoso programa posto en marcha pola Organización Nacional de Transplantes (ONT) en xuño de 2015 co fin de encontrar unha solución para persoas con insuficiencia renal en diálise e con especiais dificultades para recibir un transplante de ril.

 Programa Alcer Contigo  
Financiado por:  Concello de OURENSE  DEPUTACIÓN OURENSE



## DÍA DO DOADOR:

- 7 de xuño 2023
- Lema: “Podes ser a peza que outras persoas necesitan”
- Campaña:
  - Carpa informativa en Ourense
  - Mesa informativa no CHUO
  - 9 Infografías en redes sociais




# CHARLAS DE PREVENCIÓN DA ENFERMIDADE RENAL E DOAZÓN DE ÓRGANOS

- CIPF A Carballeira : 18 + 63 persoas
  - Asociación de veciños O Castelo: 13 persoas
  - Concello de Lobios : 12 persoas
  - Concello de Pereiro de Aguiar : 29 persoas
- TOTAL ALCANCE: 135 persoas**




Colabora

Charla:  
**Agasalla Vida**  
(Riles que dan vida)  
prevención da enfermidade renal e  
doazón de órganos



📍 No Centro de Maires de Pereiro de Aguiar  
📅 O venres, 20 de outubro  
🕒 As 17:00 h

Programa ALCER Contigo  
Financiado por:



“ALCER AXUDA”

PROGRAMA DE AXUDAS DE EMERXENCIA  
PARA PERSOAS CON ENFERMIDADE RENAL

FINANCIA



Financiamento privado obtido por COGAMI

## AXUDAS DE EMERXENCIA

Destinado a persoas con Enfermidade Renal Crónica, co que detectamos situacións de emerxencia social producidas pola enfermidade renal crónica, identificando e valorando os riscos de exclusión social de maneira individual

ENTREGA DE 72 VALES DE COMPRA DE 20 € PARA ALIMENTACIÓN E HIXIENE

17 BENEFICIARIAS (11 en 2022)



“NUTRIALCER”

PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA PERSOAS  
CON ENFERMIDADE RENAL

FINANCIA:



**XUNTA DE GALICIA**

CONSELLERÍA DE TRABALLO  
E BENESTAR



# ATENCIÓN NUTRICIONAL

A través de Programas de Cooperación da Xunta :

- Atención nutricional a pacientes
- Realización dun seguimento persoalizado de cada paciente .
- Elaboración de material nutricional adaptado á enfermidade renal crónica para redes sociais (infografías e guías)
- 24 pacientes atendidos

# OBRADOIROS DE NUTRICIÓN

- 4 obradoiros de cociña “Come con ALCER”, cociña adaptada con produtos de tempada
- 2 obradoiros de cociña para a FRIAT

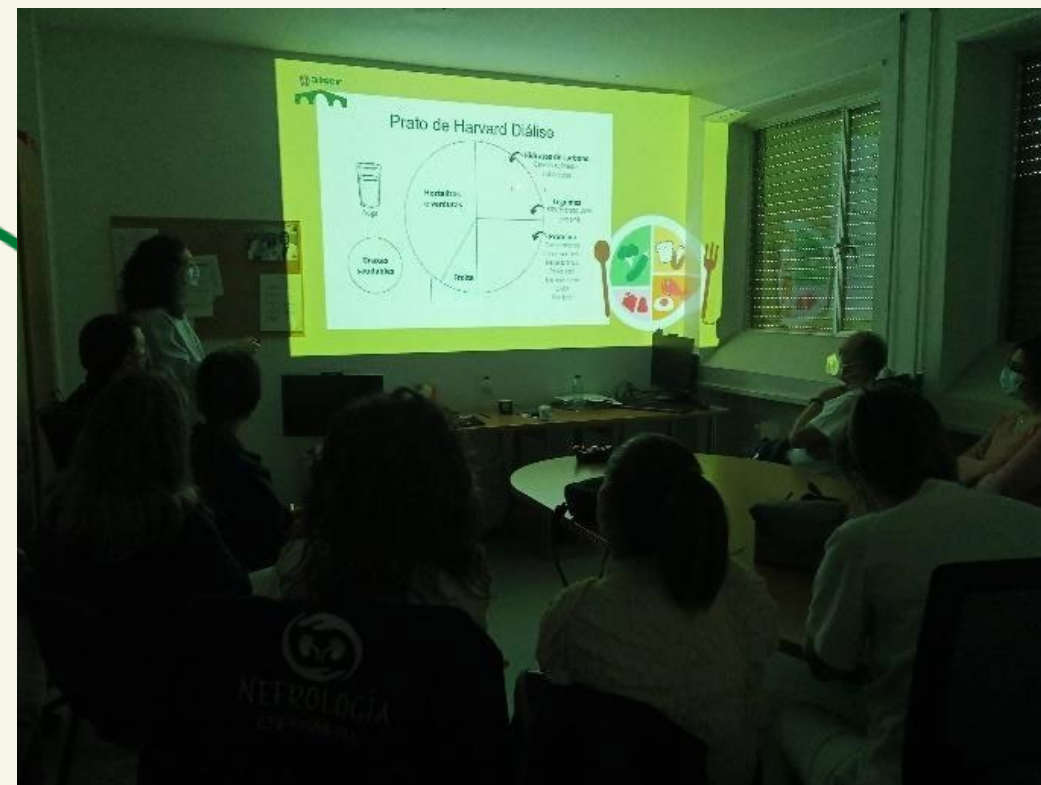




# FORMACIÓN A PERSOAL SANITARIO

Obxectivo : Dar as pautas básicas actualizadas de nutrición na diálisis ao persoal, para que poidan dar esas mesmas recomendacións aos e ás pacientes cos que tratan diariamente .

2 formacións no CHUO



# ELABORACIÓN DE MATERIAL

## TITORIZACIÓN DE ALUMNADO EN PRÁCTICAS

### Flan de OVO

#### Ingredientes 4 persoas

- Flan:
- 4 ovos.
  - 1/2 L de leite.
  - 150 g de eritritol.
- Caramelo:
- 2 culleradas de eritritol.
  - 1 cullerada de auga.

#### Preparación

1. Prequentar o forno a 180 grados e preparar unha fonte con 3 dedos de auga ao baño María.
2. Nun cazo poñer as dúas culleradas de eritritol e a auga a lume alto e axitar o cazo ata que se vaia dourando de maneira uniforme, cando esté, apartar do lume e verter en 4 flaneiras.
3. Nun bol bater os ovos e engadir o leite e o eritritol e baixar a velocidade da batidora para evitar burbullas no flan. Cando esté todo integrado repartir a mestura nas flaneiras.
4. Tapar as flaneiras con papel de aluminio e poñelas no baño María.
5. Deixar fomar durante 35 min e atemperalos 10 min antes de meter na neveira.
6. Deixar na neveira 3 horas, servir e listo.



#### Recomendacións nutricionais

Esta receta pódena facer pacientes en ERCA, diálise, transplantados e con cancro renal. Non é unha receita de consumo diario, é un postre ocasional.

Elaboración: Programa NutriALICER  
Financiación por: XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE PREVENCIÓN DO EMPREGO E IGUALDADE

Difusión: Programa ALICER Contigo  
Financiación por: Concello de OURENSE, DEPUTACIÓN DE OURENSE

### NUTRITIP

#### POBOACIÓN XERAL

#### RECORDADE QUE PODEDES CONSUMIR 2 RACIÓNS DE MARISCO Á SEMANA.

O marisco é alimento fonte de proteínas, rico en omega 3, minerais como calcio, sodio, iodo, magnesio, zinc, ferro e vitaminas do grupo B, A, E e D.

Recordade que marisco non son só alimentos con concha ou caparazón como as ameixas e gambas; o polbo, os chipiróns e a sepiá tamén son marisco.



Elaboración: Programa NutriALICER  
Financiación por: XUNTA DE GALICIA, CONSELLERÍA DE PREVENCIÓN DO EMPREGO E IGUALDADE

Difusión: Programa ALICER Contigo  
Financiación por: Concello de OURENSE, DEPUTACIÓN DE OURENSE





“CONVIVE CON ALCER”

PROGRAMA DE CONVIVENCIA



# Acto solidario para familias:

Enfocado a actividades lúdicas para familias

Fomento da doazón de órganos

Merenda saudable

Solidario a prol de ALCER Ourense



# COMIDA ANUAL DE MAGOSTO

19 de novembro , Restaurante Oira Playa

Participación de 56 persoas na comida anual

Sorteo de agasallos .





# ACTIVIDADES COAS FEDERACIÓNS

# COGAMI E DISCAFISOGAMI

- Día Internacional da Muller
- Campaña X Solidario



# Federación ALCER Galicia

## Programa Sinerxias:

- Día Mundial do Ril
- Actividades de apoio :
  - Servizo de atención nutricional
  - Servizo de atención psicolóxica (7 persoas atendidas )
- Día do Doador de órganos

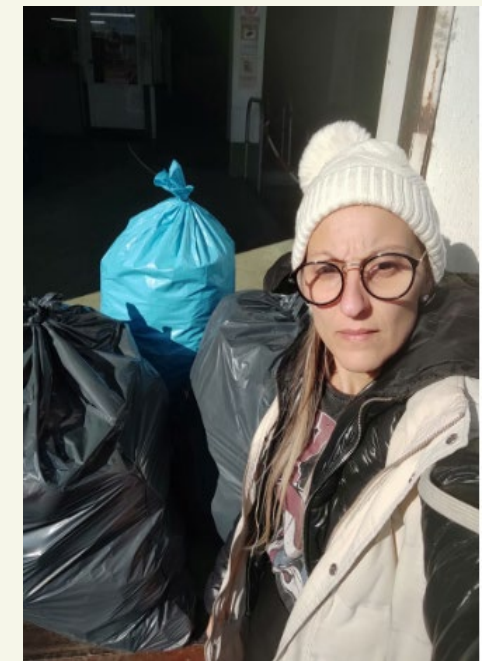




# Federación ALCER Galicia

## Programa Sinerxias:

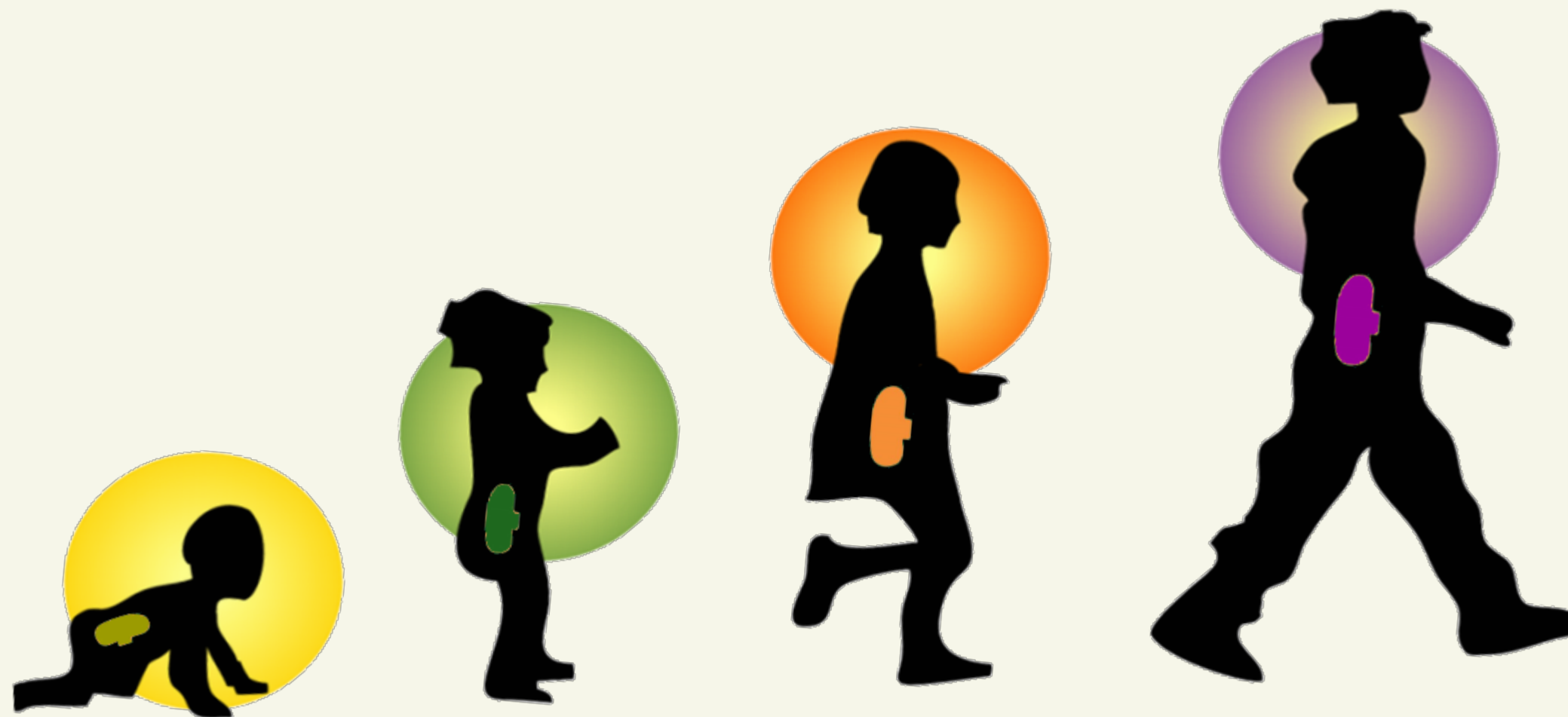
- Obradoiro “Estrés e ansiedade”
- Obradoiro de “Discapacidade e dependencia na ERC”
- Obradoiro de cociña “Batchcooking”
- V Xornadas para persoas con ERC de Galicia
- Recollida de tapóns



# Federación ALCER Galicia

Programa Medro con ALCER

-Atención a 4 familias da provincia , 5 menores



# Federación Nacional ALCER

- Formación ALCER de profesionales
- Formación Okúpate con ALCER
- Webinar do grupo da muller : “Ciclo menstrual en mulleres con ERC”
- 36 Xornadas Nacionais de Persoas Renais



## Ciclo menstrual

EN MUJERES CON ENFERMEDAD RENAL

**WEBINAR**  
25 MAYO 2023  
17:00H - 19:00H

**Ponentes:**

**Dra. Dña. Paloma Sanz**  
Nefróloga Hospital Ruber Juan Bravo de Madrid

**Dra. Dña. Nelida García**  
Nefróloga Pediátrica Hospital Universitario Basurto de Bilbao

**Dr.D. Ernesto González**  
Prof. Ginecología y Obstetricia de la Univ. de Málaga.  
Médico Especialista del Hospital Regional Univ. de Málaga



Formulario Inscripción:  
<https://forms.gle/j8KtfsvYvH4vKGLH9>

Grupo de trabajo de Federación Nacional ALCER: Mujer ALCER

 <https://www.facebook.com/grupomujeralcer>

 [mujer@alcer.org](mailto:mujer@alcer.org)

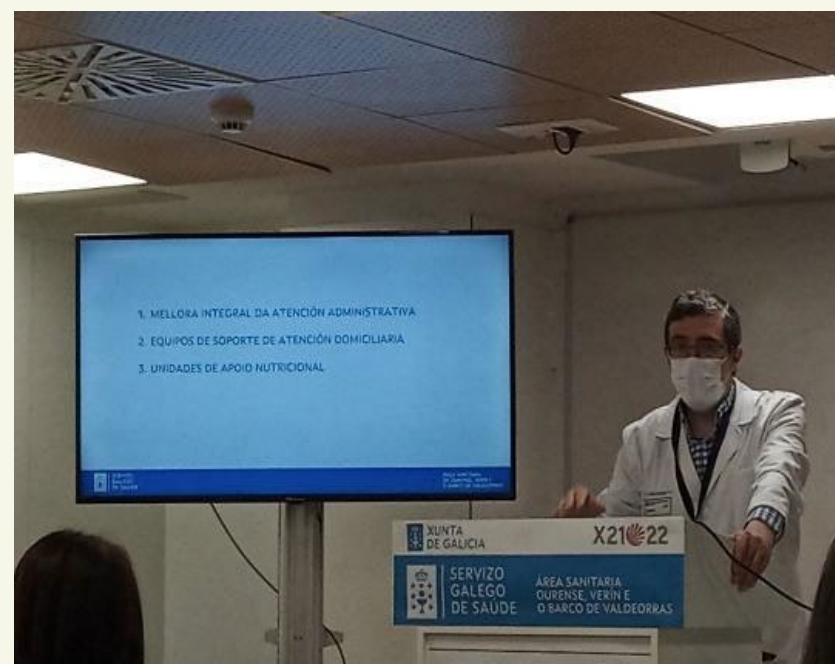




# ATIVIDADES ORGANIZADAS POR OUTRAS ENTIDADES

# ACTIVIDADES NO CHUO

- Participación no Consello Asesor de pacientes
- Entroido
- Presentación alumnado de enfermería
- Exposición “Escoitar cos ollo”
- II Ágora da Saúde
- Entrega de Premios a servizos
- Música na sala de Hemodiálise en Nadal



# OUTRAS

- Premios Innovación do Sergas
- Presentación proxecto Gali-On
- Tráiler “Ruta enfermeira ”
- Presentación asociación Mirada Mulleres +60
- Xornadas ALCER Lugo



# OUTRAS

- Día do Dano cerebral adquirido
- IX Congreso da Sociedade Galega de nefroloxía en Ourense
- IX Ciclo Cata a Arte
- Día Mundial da Diabetes
- Actos conmemorativos 25N
- Día da Discapacidade



alcer

Día internacional das

## PERSOAS CON DISCAPACIDADE

3 Decembro 2023

O grao de discapacidade recoñécese cando a persoa ten unha porcentaxe do 33% ou maior. Nos pacientes con enfermidade renal crónica esta porcentaxe conséguese cando a persoa entra en diálise. Aínda así, tamén depende das patoloxías que teña a persoa a maiores da enfermidade renal.

Programa ALCER Contigo

Consello de



MUCHAS GRAZAS  
POR LA BUENA ATENCIÓN