

ÈXIT ROTUND DE LES I JORNADES DE L'ATH.CAT

Aprenem junts sobre les malalties
hepàtiques

Seguim caminant!



Associació de Malalts
i Trasplantats Hepàtics
de Catalunya

SABEU QUE...

- Catalunya manté una de les taxes més altes del món amb trasplantaments
- A l'ath.cat oferim nous serveis l'any 2025
- Celebració dels 30 anys de vida de l'ATH
- La nostra raó de ser



Associació de Malalts
i Trasplantats Hepàtics
de Catalunya

ADREÇA

C/ Cuba, 2
Hotel d'Entitats Can Guardiola, planta 1, despatx 7
08030 Barcelona

HORARI

De dilluns a divendres de 9:00 a 14:00 h
(Demaneu cita prèvia)

CONTACTE

Telèfon: 93 016 42 52
Mòbil: 666 829 120
Correu electrònic: athc@ath.cat

XARXES SOCIALS



<https://www.facebook.com/Amth.cat>



<https://twitter.com/ATHCAT>



<https://www.instagram.com/athc.cat>



<https://www.youtube.com/@athccat>



<https://www.linkedin.com/in/ath-cat/>



<https://www.tiktok.com/@ath.cat>

JUNTA DIRECTIVA

President: Josep Maria Martínez
Vicepresidenta: Montserrat Collado
Secretari: Pere Puig
Tresorer: Matías Domínguez
Vocals: M. Lluïsa Tobalina
Purificación Marsá
Gaspar Fernández
Graciela Mompó
Joan Ribas
Magda Ballesté

TAULA DE REDACCIÓ

revistadonarvida@ath.cat

Josep Maria Martínez
Gaspar Fernández
Isabel Valdivieso
Joan Ribas
David Ingles



Versión en español disponible en la
página web www.ath.cat

Ejemplares en español: se pueden facilitar
gratuitamente, contactar con nosotros.

[SUMARI

PÀG. 3 / EDITORIAL

Gran èxit de les Jornades!

PÀG. 4 / QUÈ HEM FET?

Principals activitats de l'AMTHC
any 2024

PÀG. 8 / A L'ATH OFERIM...

Assessorament legal - Suport psicològic -
Trebballadora social

PÀG. 9 / SABEU QUE...

1.300 vides recuperades a Catalunya l'any
2024 gràcies a la donació d'òrgans

PÀG. 10 / NOTÍCIES...

I Jornades de l'ath.cat
Song vida, el festival de la donació

PÀG. 15 / PARAULES SORTIDES DEL COR

Dilema intern
Agraïment al personal "no mèdic"
Un canvi

PÀG. 18 / LA VEU DELS PROFESSIONALS

DRA. EVA ROMÁN
El rol de les Infermeres de Pràctica
Avançada en la Cura de Pacients amb
Malalties Hepàtiques
DRA. ISABEL SERRA
L'epidèmia creixent del fetge gras, com
detectar-la i aturar-la

PÀG. 22 / XIFRES

PÀG. 23 / RECORDANT...

DR. JOAN FABREGAT PROUS

PÀG. 25 / AGENDA 2025

Propers esdeveniments

PÀG. 26 / VOLS FER-TE SOCI

PÀG. 26 / TU ETS IMPORTANT

PÀG. 27 / COL·LABORADORS

Gran èxit de les Jornades!

Les I Jornades "Aprenem junts sobre les malalties hepàtiques", han estat un esdeveniment clau per a la nostra associació, i no podem més que sentir un profund orgull pel seu èxit. Aquestes jornades, celebrades el passat mes de juny, han esdevingut un punt de trobada excepcional per a professionals de la salut, pacients i familiars, consolidant-se com un espai on el coneixement i l'experiència han confluït amb una qualitat que hem de destacar.

La qualitat dels ponents ha estat un dels elements més valorats. Comptar amb especialistes de reconegut prestigi ens ha permès abordar les malalties hepàtiques des de diferents perspectives: avanços mèdics, investigació, experiències dels pacients i les necessitats futures en l'àmbit de la salut hepàtica. Aquest enfocament multidisciplinari ha enriquit la comprensió de les nostres problemàtiques i ha obert portes a noves oportunitats de col·laboració.

Un altre aspecte que cal destacar és la visibilitat que aquestes jornades ens han donat com a associació. Hem aconseguit situar-nos com un referent en el nostre àmbit, promovent la importància de l'acompanyament, la recerca i la divulgació en les malalties hepàtiques. Aquesta visibilitat és clau per continuar sensibilitzant la societat i reivindicant les necessitats dels pacients trasplantats i afectats per malalties hepàtiques.

També és important posar en valor el paper de tots aquells que han fet possible aquest esdeveniment: els ponents, els participants, els voluntaris i les institucions que han donat suport a la jornada. Sense la seva implicació i entusiasme, aquest èxit no hauria estat possible. Gràcies a tots vosaltres, hem demostrat la importància de treballar plegats per un objectiu comú.

Però això no és més que un començament. Les I Jornades de la nostra associació han estat un primer pas que ens motiva a continuar organitzant aquest tipus d'esdeveniments. Ens impulsa a fer encara més per la comunitat, per aportar coneixement, compartir experiències i treballar per la millora de la qualitat de vida de les persones que conviuen amb aquestes malalties.

Amb aquest èxit a les nostres esquenes, ens comprometem a seguir treballant amb la mateixa dedicació i il·lusió. Continuarem apostant per espais d'intercanvi que ens permetin avançar com a col·lectiu i com a societat. El futur ens ofereix moltes oportunitats, i les aprofitarem per continuar creixent junts.

Moltes gràcies per fer-ho possible.

Seguim caminant!

[Què hem FET?

ALGUNES DE LES ACTIVITATS QUE HEM FET DURANT EL 2024

XERRADES A INSTITUTS

De totes les xerrades fetes a instituts per a informar als joves sobre la donació d'òrgans destaquem aquestes:

10 DE GENER

**INSTITUT APEL·LES MESTRES
(HOSPITALET DE LLOBREGAT)**

Els nostres companys van fer la presentació i van conversar amb els alumnes de 1r de Batxillerat.

25 D'ABRIL

**INSTITUT MILÀ I FONTANALS
(VILAFRANCA DEL PENEDES)**

Aquesta xerrada va estar dirigida als alumnes d'auxiliar d'infermeria.

22 D'OCTUBRE

**INSTITUT TRES FONTS
(BARCELONA)**

Vam col·laborar amb @donarsang en una xerrada on explicàvem les nostres experiències sobre donació i trasplantaments.



JORNADES

15 DE GENER

**SETMANA DE LES MALALTIES
HEPÀTIQUES (VALL D'HEBRON)**

A la Sala d'Actes de Gerència de l'Hospital Vall d'Hebron, dins l'Acte d'inauguració es va celebrar la taula rodona "Detecció Precoç a Diferents Àmbits de la Salut", on el nostre president Josep Maria Martínez va presentar una ponència.



25 DE MARÇ

**CONGRÉS DE FORMACIÓ DEL
VOLUNTARIAT (VALL D'HEBRON)**

On es va parlar de drets i deures, eines, prevenció de riscos, autoprotecció, aprofundiment en l'àmbit de la salut.



7 D'ABRIL

DIA DEL TRASPLANTAMENT (GIRONA) - COMPARTIM CAMÍ

Es va parlar del suport als receptors d'un trasplantament des del punt de vista dels professionals sanitaris, que acompanyen i guien als pacients, però també des de l'experiència, el voluntariat i els serveis que ofereixen les diverses associacions de pacients.



26 DE SETEMBRE PREMI WHC (HOSPITAL CLÍNIC)

L'ath.cat va participar l'any passat en un projecte pilot de l'Hospital Clínic, on voluntaris hospitalaris estaven acompanyats per estudiants de l'ESO, en les seves visites a planta. Aquesta iniciativa ha estat premiada internacionalment.



27 DE NOVEMBRE JORNADA COMUNICACIÓ PACIENT-PROFESSIÓ (HOSPITAL CLÍNIC)

En aquesta jornada es va fer èmfasi en la relació de comunicació i confiança entre professionals i pacients.



TAULES INFORMATIVES

En dies assenyalats hem posat parades per fer arribar la nostra informació a tots els ciutadans.

23 D'ABRIL

SANT JORDI

(DAVANT DE L'HOSPITAL DE SANT PAU)



18 DE MAIG

FIRES DE MAIG

(VILAFRANCA DEL PENEDÈS)



1 DE JUNY

BUS DE LA SANG

(BARRI DE SANTS)



ACTIVITATS A FAVOR DE L'ATH.CAT

Hem estat presents en diverses activitats

3 DE FEBRER

CONCERT SOLIDARI DR.GONZO (LUZ DE GAS)

La recaptació va dirigida a entitats sense ànim de lucre com la nostra.



25 DE MAIG

HOMENATGE A MORFI GREY (HOSPITALET)

Ens vam trobar a la Sala Salamandra de L'Hospitalet, per homenatjar el nostre company trasplantat hepàtic Miguel Ángel Sánchez, conegut per Morfi Grey, líder de la mítica banda de punk-rock "La Banda Tropera del Río".

9 DE JUNY

CAMINADA D'AGRAÏMENT AL DONANT (BARCELONA - CASA MILÀ)

El 9 de juny, centenars de persones es van reunir a la Pedrera (Casa Milà) per participar en la "Caminada d'Agraïment al Donant".

L'esdeveniment tenia un objectiu clar: conscienciar sobre la importància de la donació d'òrgans i expressar gratitud als donants.

1 DE DESEMBRE

"RITMOS SOLIDARIOS" (TERRASSA)

Artistes de la ciutat han col·laborat generosament en el Festival "Ritmos Solidarios" organitzat per Black & Decker i l'Associació de Malats i Trasplantats Hepàtics de Catalunya, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Terrassa.



DIADES RELACIONADES AMB NOSALTRES

Hem estat altaveu de les diades relacionades amb nosaltres

23 DE FEBRER

40 ANIVERSARI PRIMER TRASPLANTAMENT HEPÀTIC (HOSPITAL BELLVITGE)

L'Hospital de Bellvitge ha estat referent en trasplantament hepàtic des de la primera intervenció realitzada el 23 de febrer de 1984 fins a l'actualitat.

5 DE JUNY

DIA DEL DONANT D'ÒRGANS I TEIXITS

La unió de trasplantats d'òrgans sòlids celebra el Dia Nacional del Donant sota el lema "SUMA VIDA, MULTIPLICA VIDES".



3 DE DESEMBRE

DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT

El 3 de desembre, l'ath.cat i COCEMFE Catalunya es van unir en la plaça Universitat per a visibilitzar les realitats de les persones amb discapacitat física i orgànica.

OCTUBRE

MES DEL CÀNCER HEPÀTIC

Des de l'any 2018 el mes d'octubre és el mes de la conscienciació del Càncer Hepàtic.



[A L'ATH oferim...

ASSESSORAMENT LEGAL

L'ath.cat té un conveni amb el despatx professional GARCÍA MOLINOS ADVOCATS, que està al carrer Balmes, 109, pral. 1a; 08008 Barcelona.

Què ofereix aquest conveni?

Consultes jurídiques relacionades amb la malaltia, tals com la invalidesa, temes laborals i reclamació d'assegurances de malaltia i d'invalidesa.

Qui el pot utilitzar?

Socis/es de l'ath.cat o qualsevol persona no associada que ho necessiti degut a la seva malaltia.

Què cobreix?

La primera consulta és gratuïta. Les consultes successives, en cas d'efectuar-se, són a compte de la persona que les demani.

Com s'hi accedeix?

S'ha d'enviar un correu electrònic a la bústia ath.garciamolinosabogados@gmail.com explicant el cas i indicant un telèfon de contacte. Posteriorment el despatx d'advocats contactarà amb la persona interessada per concretar com es farà la primera consulta.



Estem a la vostra disposició per ajudar-vos a resoldre els vostres dubtes jurídics relacionats amb la malaltia.

SUPORT PSICOLÒGIC

Què ofereix el Servei de suport psicològic?

Psicoteràpia: és un tractament psicològic que a partir del malestar psíquic o físic de la persona es promouen canvis en l'estat d'ànim, en el comportament, en la salut física i emocional, així com en la integració de la identitat psicològica i el benestar de les persones o grups com la parella o la família.

Assessorament psicològic: són intervencions breus que consisteixen en sessions d'informació, orientació i suport emocional davant la presa de decisions respecte a situacions que necessiten una intervenció immediata.

Com hi puc accedir?

Per accedir a aquest servei cal ser o fer-se soci de l'ath.cat, d'aquesta manera pots tenir tres visites gratuïtes i posteriorment, si calen més visites, un preu reduït. Les psicòlogues, Beatriz Canales (adults) i Adelaida Blanch (infantil) estan experimentades en pacients trasplantats o en llista d'espera de trasplantament.

Si necessites el servei o vols més informació posa't en contacte amb l'Associació:

- per telèfon **640 12 39 21** (de 9 a 14 h)
- per correu electrònic llobregatathc@ath.cat

Els horaris de les sessions són a convenir amb les psicòlogues i es realitzen a Barcelona.

TREBALLADORA SOCIAL

La nostra treballadora social, la Laia Cleries, et pot escoltar i donar resposta als dubtes que tinguis sobre les ajudes i avantatges oficials que puguis rebre derivats de la teva situació.

També et pot orientar en temes de reconeixement de la discapacitat.

Podeu contactar amb ella de dilluns a divendres de 9 a 13 h i exposar-li el vostre cas.

- per telèfon **640 96 57 92**
- per correu electrònic treballsocial@ath.cat

Us podrà atendre telefònicament, telemàticament o de forma presencial (en aquest cas cal cita prèvia).

[SABEU que...

1.300 VIDES RECUPERADES A CATALUNYA L'ANY 2024 GRÀCIES A LA DONACIÓ D'ÒRGANS

1.300 trasplantaments d'òrgans que ens mantenen a uns nivells excel·lents; som una referència al món", però això no hauria estat possible sense la solidaritat dels donants i de les seves famílies, que han fet un regal de vida i esperança a les persones trasplantades.

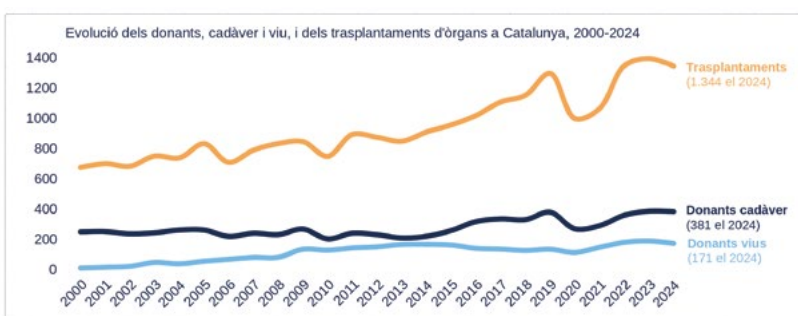
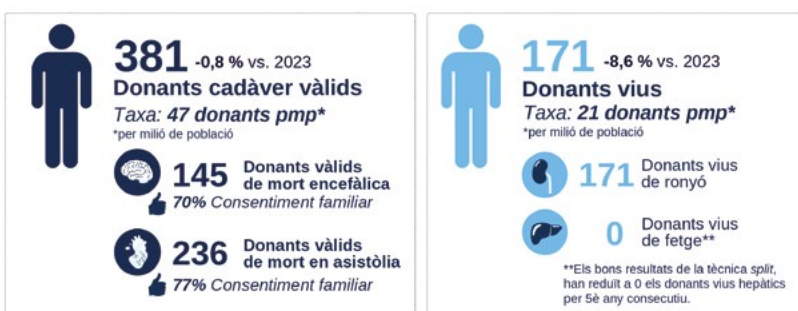
També a la feina dels professionals sanitaris i no sanitaris, i del treball col·laboratiu i en xarxa dels hospitals catalans que sumen esforços per a l'assoliment d'aquests bons resultats.

Moltes gràcies!

Els 1.344 trasplantaments d'òrgans realitzats a Catalunya representen una mitjana de 3,7 intervencions al dia i, tot i el descens de l'activitat respecte al 2023 (-3,5%), Catalunya manté una de les taxes de trasplantaments més altes del món, amb 165 trasplantaments per milió de població (pmp).

Per tipus d'òrgan, l'any 2024 han augmentat de manera important els trasplantaments cardíacs (65; +16,1%) i els pancreàtics (39; +18,2%), amb un nou rècord d'activitat, i en menor mesura, els pulmonars (105; +2,9%). Per contra, s'han reduït lleugerament els trasplantaments hepàtics (224; -0,9%) i, d'una manera més evident, els renals (911; -6,7%).

Activitat de donació i trasplantament d'òrgans a Catalunya, 2024



Font: Balanç de resultats d'activitat de donació i trasplantament a Catalunya. OCATT, 2025.

Però... **1.441** persones (a 31/12/2024) segueixen esperant la seva oportunitat...



Salut/OCATT
Organització Catalana de Trasplantaments

Col·lecció d'infografies de l'Organització Catalana de Trasplantaments. Contacte: ocatt@catsalut.cat

[Notícies...

I JORNADES DE L'ATH.CAT



VINE A CONÈIXER
LA JOIA DEL TEU COS
12 - 13 JUNY THE SOCIAL HUB

Èxit rotund de les I Jornades de l'ath.cat

L'Associació de Malalts i Trasplantats Hepàtics de Catalunya (ath.cat) ha tingut l'honor d'organitzar unes jornades dedicades a abordar les qüestions més rellevants en aquest àmbit de la salut.

Aquestes Jornades, amb el títol "El fetge, la joia del teu cos", s'han realitzat els dies 12 i 13 de juny a l'hotel Social Hub de Barcelona, coincidint amb el Dia Internacional del NASH. Hem celebrat el 30è aniversari de l'ath.cat, el 40è aniversari del primer trasplantament hepàtic a l'Hospital de Bellvitge i el 20è aniversari de la **Federación Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos (FNETH)**. Amb la finalitat d'aprendre conjuntament sobre les malalties hepàtiques, han estat un èxit rotund, reunint experts, professionals de la salut i pacients per abordar temes clau.

S'han tractat qüestions significatives com els avenços en el tractament de les hepatitis víriques, les estratègies de prevenció del càncer hepàtic,

les noves investigacions sobre malalties del fetge relacionades amb els hàbits no saludables, així com estratègies innovadores per millorar la qualitat de vida dels pacients. L'Associació està orgullosa de contribuir al diàleg i intercanvi d'idees que ajudaran a millorar el suport i l'atenció als afectats de malalties hepàtiques.

Totes les ponències de les I Jornades de l'ath.cat al nostre canal de YouTube



En el nostre canal trobareu totes les intervencions sobre els diversos temes relacionats amb les malalties hepàtiques que es van tractar en les sessions de les jornades.

30 ANYS DE VIDA DE L'ATH.CAT

El passat 29 de novembre vam celebrar amb gran èxit el 30 aniversari de la nostra associació. L'acte, que va comptar amb l'assistència de 120 persones, entre professionals de la salut, pacients, familiars i amics va ser una jornada plena d'emocions, retrobaments i agraïments.

La celebració va ser conduïda per la periodista Aurora Massip i amenitzada amb la música de Ritmonautas, on es va reconèixer la tasca imprescindible dels professionals sanitaris, així com el compromís i la força de federacions d'associacions, voluntaris, cuidadors i donants. També vam dedicar un espai especial per rememorar tres dècades de lluita, suport mutu i avenços en el camp de les malalties hepàtiques.

Aquest aniversari ens omple d'orgull i ens anima a continuar treballant per oferir suport, informació i acompanyament a totes les persones que ho necessitin.

Gràcies de tot fetsge a tots i totes els que formeu part d'aquesta gran família!!!

RECONeixEMENTS

Hospital Universitari de Bellvitge

- **Recull Dra. Laura Lladó:** Cap Clínic de Cirurgia Hepàtica i presidenta de la Societat Catalana de Trasplantament.
- **Entrega Graciela Mompó:** Voluntària i membre de la Junta de l'ath.cat.

Hospital Universitari de la Vall d'Hebron:

- **Recull Dra. Itxarone Bilbao:** Cap Clínic del Servei de Cirurgia Hepatobiliopancreàtica i intestinal.
- **Entrega Gaspar Fernández:** Responsable de la Comunicació, delegat a L'Hospitalet de Llobregat i membre de la Junta Directiva de l'ath.cat.

Hospital Clínic de Barcelona:

- **Recull Dr. Ramon Batallé:** Cap del Servei d'Hepatology.
- **Entrega Joan Ribas:** Voluntari en l'Hospital Clínic i membre de la Junta directiva.



OCATT (Organització Catalana de Trasplantaments)

- **Recull Dr. Jaume Tort:** Director de l'Organització Catalana de Trasplantaments del Servei Català de la Salut.

BST (Banc de Sang i Teixits)

- **Recull Sra. Cristina Valverde:** Cap de l'Àrea de Promoció de la Donació.
- **Entrega Pere Puig:** Responsable projecte El Bus de la Sang, projecte pisos d'acollida i secretari de la Junta Directiva de l'ath.cat.



COORDINADORS DE TRASPLANTAMENTS

- **Dra. Núria Masnou:** Li farem arribar.
- **Dr. David Paredes:** Coordinador de Donació i Trasplantaments de L'Hospital Clínic de Barcelona.
- **Entrega Magda Ballester:** Representant a Terres de Lleida i membre de la Junta de l'ath.cat.



FNETH (Federació Nacional de Enfermos y Trasplantados Hepáticos)

- **Sra. Eva Pérez:** Presidenta de la FNETH.

COCEMFE (Confederació Espanyola de persones amb Discapacitat física i orgànica)

- **Sr. Frederic Crespo:** President de COCEMFE Catalunya.
- **Sra. Esther Jolonch:** Vicepresidenta de COCEMFE Catalunya
- **Entrega Josep Maria Martínez:** President de l'ath.cat.



INSTITUCIONS

Ajuntament de Terrassa

- **Recull Sra. Laura Rivas:** Regidora de salut.

Ajuntament de Vilafranca

- **Recull Sra. Anna Doblas:** Exregidora de salut.

Diputació de Barcelona:

Sr. Josep Ramon Mut.

Ajuntament de l'Hospitalet, Ajuntament de Barcelona, Diputació de Tarragona i Diputació Girona:

Els hi farem, arribar.

- **Entrega Josep Maria Martínez:** President de l'ath.cat.



PERSONES – ASSOCIACIONS

ADAA- Associació d'Ajuda al acompanyant del Malalt de les Illes Balears

- **Recull Sra. Mercedes Alvarado:** Gerent d'ADAA.
- **Entrega: Sr. Pere Puig:** Responsable projecte El Bus de la Sang, projecte pisos d'acollida i secretari de la Junta Directiva de l'ath.



- **Dra. Eva Román: Profesora EUI Sant Pau:** Gestora de pacients amb Malalties Hepàtiques. – Hospital Santa Creu i Sant Pau.
- **Entrega Joan Ribas:** Membre de la Junta de l'ath.cat.



- **Sra. Anna Doblas:** Exregidora de l'Ajuntament de Vilafranca.
- **Sra. Eva Candela:** (En el seu nom recollirà Carlota Menéndez), diputada al Parlament de Catalunya.
- **Sra. Mònica Polo:** Exregidora de l'Ajuntament de Terrassa i membre de l'Associació Todos contra la Histiocitosis.

- **Entrega Josep Maria Martínez:** President de l'ath.cat.cat.



JUNTES ANTERIORS

Inici del Club de Trasplantats de Bellvitge Montse Biarnés: Presidenta (recullen els seus fills Montse, Andreu i Maria Teresa).

- **Entrega: Montse Collado:** Vicepresidenta delegada a Vilafranca del Penedès i coordinadora de voluntariat de l'ath.cat.

Club de Trasplantament de Catalunya Montse Collado: presidenta.

- **Entrega: Dra. Carme Balieillas:** Hepatòloga, jubilada aquest any, de l'Hospital Universitari de Bellvitge.

Associació de Trasplantats Hepàtics de Catalunya Josep Vilaseca: (Li farem arribar).

Associació de Malalts i Trasplantats Hepàtics de Catalunya: Josep M Martínez: President.

- **Entrega: Dr. David Paredes:** Coordinador de trasplantaments de l'Hospital Clínic.



VOLUNTARIAT

- **M. Lluïsa Tobalina**
- **Marisa Simón**
- **Entrega Montse Collado**



- **Francesc Subirana:** Membre d'anteriors juntes de l'ath, i delegat a Madrid en la FNETH representant a l'ath.
- **Artur Marquès:** Soci, representant a Comarques Gironines i membre d'anteriors juntes de l'ath.cat.
- **Entrega Puri:** Delegada en el Vallès i membre de la Junta de l'ath.cat.



Un acte de reconeixement a la tasca imprescindible dels professionals sanitaris, institucions, federacions d'associacions, voluntaris, cuidadors i donants.

Moltes gràcies.



AL CUIDADOR

- **Recull Carme Alba:** Cuidadora i col·laboradora de l'ath.cat.
- **Entrega Magda Ballesté:** Membre de la Junta i representant a Terres de Lleida de l'ath.cat.



AL DONANT

- **Recull Rosa Maria Murcia:** Donant i sòcia de l'ath.cat.
- **Entrega Josep M. Martínez:** President de l'ath.cat.





SONG VIDA, EL FESTIVAL DE LA DONACIÓ

L'ath.cat organitza aquest Festival anual amb els objectius de:

- Fer una crida especialment dirigida al jovent a fer-se donant d'òrgans el dia que ja no hi ets i de sang, teixits i medul·la òssia en vida
- Obtenir recursos econòmics pel Programa de pisos d'acollida compartits, destinats a persones trasplantades o d'altres patologies i els seus familiars necessitats que viuen lluny dels hospitals.

2a EDICIÓ 2024

Un festival musical solidari multibandes per gaudir de la música en directe i ballar a la vida, amb l'objectiu de conscienciar-nos sobre la importància en la donació d'òrgans, sang, teixits i medul·la òssia.

- 210 assistents
- 7 cantants i grups actuant de manera altruista
- 9 associacions de pacients ens van donar suport. La OCATT i el Banc de Sang i Teixits

4 d'octubre, a la sala **Salamandra** de l'Hospitalet de Llobregat (Barcelona).



Perquè LA MÚSICA DONA VIDA!

[Paraules sortides del COR

DILEMA INTERN

Em sento sola, però no estic sola. Vull plorar, però no puc plorar. No sé si no puc o no vull. El meu cos em diu plora, el meu cor em diu plora, però el meu cap em pregunta perquè.

I comença un diàleg intern.

- Per què vols plorar?
- Perquè estic angoixada.
- I per què estàs angoixada?
- Per tot això que em passa.
- Passarà, paciència.
- I perquè estic enrabiada.
- Per què?
- Perquè no és just que em passi a mi. I perquè em sento inútil.
- Millor això que altres coses pitjors, no? Estàs viva, tens el cap clar, ara estàs malament però poc a poc milloraràs. Passarà, paciència.
- N'estic una mica farta de tanta paciència. Vull plorar.
- Doncs plora si vols.

He plorat sola, m'he esbravat, m'he tret un pes que m'oprimia. He vist que no estic sola, tinc la família, els amics, les infermeres, auxiliars i estudiants que estan aquí, que em donen la mà. Però per aquesta maleïda pandèmia no tinc aquella abraçada energètica. Les abraçades "involuntàries" per ajudar-me a no caure del llit o posar-me dreta han fet un mini efecte reparador. I el meu diàleg intern segueix:

- Veus com ha anat bé?
- Tenies raó, aquesta vegada jo, el cervell font de la raó, anava equivocat, em sento alleugerida.
- De vegades va bé. Com també va bé riure. Riure per no res, per petites foteses.
- Ai,... Hauré de ser una mica menys raonable i deixar-me anar. Ha estat una gran experiència.
- Doncs au, que fent pinya tornarem a ser la persona que érem i amb més coneixement.

**Sí, tornaré a lluitar,
a ser jo i a vèncer.**





AGRAÏMENT AL PERSONAL “NO MÈDIC”

Escric això confinada a casa per la COVID-19. Recordo els mesos que vaig passar l'any 2018 en una habitació de la cinquena planta de l'hospital. Vaig tenir dies bons, dolents i molt dolents però sempre les infermeres i auxiliars estaven per mi. A vegades m'enfadava perquè trigaven a contestar-me, però després pensava que no només hi estava jo en aquella planta, que hi havia altra gent i potser algú pitjor que jo.

El que més m'alleugerava dels meus mals, a part dels calmants, era el somriure del personal d'infermeria, a vegades des de darrere d'una mascareta perquè estava aïllada i havien d'entrar “disfressades”, però els seus ulls reflectien el somriure i la preocupació per mi.

Un dia que estava molt malament, recordo despertar-me i mig endormiscada vaig notar una mà que m'agafava. Vaig sentir-me reconfortada, estimada i em va donar forces per seguir lluitant.

Les petites “bronques” que la gallega em feia perquè mengés, però que sempre em buscava allò que m'agradava més.

La mania que tenia la Tamara en fer-me un monyo i jo rondinant me'l deixava fer per sentir-la riure i que estigués una estona amb mi.

L'Anna que era el meu àngel de la guarda. Com esperava que arribés el torn de tarda per veure-la. Era la meua alegria, aquell somriure, aquella

alegria que s'encomanava i feia que el vespre fos millor.

A l'Arianna i la Judit que m'explicaven clarament el que em posaven i què havia de fer i esperava les hores que m'entraven la medicació o venien a intentar trobar-me una vena on posar-me la via que després de tantes vegades no hi havia vena que fos bona.

Sentir les seves mans, l'abraçada de la Teresa quan emocionalment estava destrossada i no volia més proves, ni més punxades i no podia ni moure'm degut a estar tants dies al llit.

L'Emma que venia amb les doctores i es preocupava molt per mi.

I tantes i tantes altres infermeres i auxiliars que van estar amb mi dia a dia, nit a nit. Tanta paciència i tan bon treball que fan.

I no em vull oblidar la Isabel, que netejava cada dia la planta. Sempre tan correcte, eficient i amb un somriure.

Van ser dies durs, i ara penso en els malalts que estan sols, que no tenen els familiars que puguin estar amb ells. Elles van ser la meua segona família durant aquells mesos i sé que ara fan la mateixa funció amb els malalts actuals.

Moltes gràcies a tots i totes!



Després del trasplantament, floreixen sentiments que vaig traduir en paraules escrites.

(Escrit l'any 2018)

ISABEL VALDIVIESO - lvaldi63@gmail.com

UN CANVI

Un fort cop ens va fer moure bruscament.

—Nois, què ha passat? —vaig preguntar als meus companys.

—No ho sé —va respondre l'altre solter del grup.

—Esteu tots bé?

—Sí, sí —van respondre les parelles que estan al darrere i a dalt.

L'altre solter ens diu: —No sé què passa però no sento res des del control central, no hi ha comunicació.

—S'haurà penjat el sistema amb el cop, tranquils aviat tornarà a funcionar.

L'altre solter, que és una mica manaire i li agrada que tots anem al seu so, diu: —De moment vosaltres aneu fent com sempre, i ja veurem què passa.

La parella de dalt comença a queixar-se: —Ens estem ofegant, necessitem més aire i no en tinc... ah, ah, ja està, d'alguna manera ens arriba. Uf! que sa que és respirar.

—Ooooooh què és això?, claror, el sostre s'està obrint. Ei, no em toqueu, em feu mal, deixeu-me, deixeu-me... Companys se me'n duen, A vosaltres també? On ens porten? Per què ens separen?

—Tinc por, molta por, m'han deixat en un lloc fred, i no us veig... i es fa fosc, molt fosc, tinc son, però he de seguir fent... tinc son...

—Ep, on soc, qui m'ha despertat? Torna a ha-

ver-hi claror, em tornen a tocar, ai deixeu-me, deixeu-me tranquil,...

—Qui sou vosaltres? Us sembleu molt als meus companys, però no ho sou.

—I tu qui ets? I on s'han endut al nostre company malalt? —em respon una parella.

—Jo no ho sé, i no entenc res. Per què em toquen i em fan pessigolles i pessics?... Ara es torna a fer fosc, veig un sostre com el que tenia abans, una mica més tou i greixós... Els que em tocaven han marxat... I vosaltres, què hi feu aquí?

—Treballar i lluitar —em diu el solter—, com has de fer tu. Per cert, com et dius?

—He sentit que m'anomenaven fetge.

Tot això ho vaig imaginar mentre em recuperava del trasplantament de fetge que em van fer el febrer de 2018. Em vaig posar en "la pell" del meu nou fetge, des del donant fins a mi.

Dono les gràcies a tots els components de l'equip de trasplantament hepàtic, metges, infermeres, auxiliars, secretària, zeladors, senyores de la neteja, i tots els que van cuidar de mi i van fer el petit miracle de retornar-me la vida.

I de tot cor, donar les gràcies al donant i la seva família per l'acte de generositat de donar una part del seu cos per mantenir-me en vida.

I recordeu:

Donar òrgans, és donar vida.

[La VEU dels PROFESSIONALS

Doctora EVA ROMÁN

Infermera de Pràctica Avançada
Gestora de pacients amb malalties hepàtiques
Professora de l' EUI-Sant Pau

El Rol de les Infermeres de Pràctica Avançada en la Cura de Pacients amb Malalties Hepàtiques

Les malalties hepàtiques són un desafiament que afecta milers de persones, que altera no només la seva salut física, sinó també el benestar emocional i la qualitat de vida. La labor de les infermeres de pràctica avançada especialitzades en malalties hepàtiques, la nostra feina va molt més enllà d'atendre símptomes o administrar tractaments. Acompanyem els pacients en el seu dia a dia, ajudant-los a entendre la seva condició, a manejar les seves preocupacions i a prendre decisions que millorin la seva salut.

En aquest article, m'agradaria compartir en què consisteix la nostra feina, com podem donar suport i, sobretot, respondre les preguntes que amb més freqüència plantegen les persones que pateixen una malaltia hepàtica.

El terme "infermera de pràctica avançada" (IPA) pot resultar nou per a algunes persones. Les IPA hem rebut formació especialitzada i comptem amb competències avançades per atendre necessitats complexes de salut. Aquestes competències comprenen des de l'educació i l'acompanyament, fins a la presa de decisions clíniques compartides i la coordinació amb altres professionals. A més, ens centrem en les persones i no només en la malaltia, assegurant-nos que aquestes se sentin compreses i recolzades en tot moment.

Partint de la base que el fetge és un òrgan vital amb moltíssimes funcions com ara desintoxicar el cos i regular el metabolisme, quan aquest òrgan emmalalteix, els canvis que es produeixen a l'organisme poden ser difícils d'acceptar.

En la meua experiència, quan això passa fa que les persones amb malaltia hepàtica mostrin preocupació i es plantegin preguntes com: Què puc fer per evitar que la meua malaltia avanci? Com puc controlar els símptomes? Aquí és on l'educació juga un paper crucial: expliquem la importància dels hàbits saludables, el control de factors de risc com l'alcohol o l'obesitat i el seguiment mèdic adequat. La fatiga, el dolor abdominal o la retenció de líquids, entre d'altres, són símptomes comuns que impacten de manera directa en la qualitat de vida i hem de treballar per identificar estratègies personalitzades que ajudin la persona a sentir-se millor. D'altra banda, també hem de ser honestos davant preguntes com, la meua malaltia té cura? Aquesta pregunta, encara difícil, és clau. Les malalties hepàtiques no només afecten el cos, també alteren la

vida social, familiar i laboral. Hem d'aportar tranquil·litat a la vegada que serenitat i aclarir els dubtes que es poden presentar sobre les diferents opcions de tractament, enfocant-nos en el que sí que pot controlar la persona per millorar la seva salut.

Des del meu punt de vista, hi ha una sèrie de pilars bàsics en el maneig de la malaltia hepàtica per part de la IPA.

Educació per a l'autocura: Un dels pilars de la nostra feina és ensenyar a cuidar la salut. I això inclou explicar en un llenguatge senzill com funciona el fetge i què passa al cos, proporcionar pautes concretes sobre alimentació, exercici i altres hàbits saludables, ensenyar a reconèixer símptomes que requereixin atenció mèdica urgent, com l'aparició d'un episodi d'hemorràgia, confusió o coloració groguenca de la pell i/o mucoses (icterícia). Com més informada està la persona sobre la malaltia i les seves complicacions, més eines tindrà per evitar-les i detectar signes i símptomes previs a la descompensació.

Suport emocional: Sabem que rebre un diagnòstic de malaltia hepàtica pot generar por, tristesa o incertesa. La nostra tasca no es limita a allò físic; també oferim un espai segur perquè les persones puguin expressar les seves emocions, alhora que intentem treballar plegats per enfrontar-les.

Coordinació de les cures: En el maneig de la malaltia hepàtica a més de la intervenció de la IPA i dels propis hepatòlegs, participen altres especialistes: radiòlegs, dietistes, psicòlegs, entre altres. Això implica coordinar i facilitar la comunicació entre els diferents professionals per donar resposta a les necessitats de la persona durant les diferents etapes de la malaltia.

Tenir present la perspectiva de gènere: Quan parlem de malalties hepàtiques, és important recordar que no afecten de la mateixa manera totes les persones. Factors com el gènere poden influir en com es desenvolupa la malaltia, com la viu cada pacient i quines barreres enfronta la seva atenció mèdica. Hem de contemplar aquestes diferències per oferir una cura personalitzada. El nostre objectiu és que, sense importar el gènere, tothom rebi la mateixa atenció de qualitat, adaptant-nos a les necessitats úniques de cada persona i promovent la igualtat en l'accés a la salut.

Seguiment continu: Cada etapa de la malaltia requereix un abordatge concret. En aquest sentit acompanyem les persones i les ajudem a cercar els elements necessaris per adaptar-se a aquesta nova situació oferint el suport necessari en cada moment del procés.

Però no només les infermeres guiem i ensenyem les persones amb malaltia hepàtica. Cada persona té una història única, i de cadascuna aprenem alguna cosa nova que ens permet millorar la nostra feina. Per això, és imprescindible conèixer què necessita cada pacient i què espera de nosaltres. Hem de procurar una informació clara i accessible. Molts pacients ens diuen que agraeixen que expliquem les coses amb un llenguatge senzill, sense tecnicismes. Escoltar sense presses i demostrar empatia marca la diferència per a aquelles persones que s'enfronten a un diagnòstic complicat i això ho fem amb el tracte proper que tan valorem les persones. I com no, donar orientacions pràctiques, des de com organitzar la presa dels medicaments fins a com gestionar l'energia en el dia a dia, els consells concrets són especialment útils no només per a les persones que pateixen la malaltia sinó també per als familiars.

Tot i això, encara hem de potenciar i millorar àrees en les que podem créixer. Molts pacients ens expressen la necessitat de comptar amb més recursos emocionals, com ara teràpies grupals o individuals. A més, sovint, les persones properes al pacient necessiten orientació per saber com ajudar de manera efectiva i eficaç.

Per acabar, m'agradaria transmetre un missatge a totes les persones que pateixen una malaltia hepàtica. El nostre objectiu és ajudar-vos a viure millor. Som aquí per escoltar, resoldre dubtes i guiar a cada pas d'aquest camí. No esteu sols, cada decisió que preneu per cuidar la vostra salut ens importa, junts podem fer front als reptes que presenten aquestes malalties.

La cura del fetge requereix compromís, però també ofereix la possibilitat de fer canvis positius que impactin en la vida de manera profunda. Des d'aquí, els animo a confiar en la seva capacitat per adaptar-se i millorar, sabent que sempre tindran les infermeres al costat acompanyant-los.

Doctora ISABEL SERRA

Hepatòloga.
Hospital Universitari Dr. Josep Trueta

L'epidèmia creixent del fetge gras, com detectar-la i aturar-la

El fetge gras es considera una epidèmia mundial pel seu impacte clínic, social i econòmic. En els darrers 20 anys s'ha multiplicat per 5 la incidència i es preveu que continuï augmentant en els propers anys. El fetge gras afecta una quarta part de la població adulta mundial. La preocupació més alarmant es focalitza en la població infantil, on 1 de cada 3 nens amb obesitat ja té fetge gras, amb el risc de desenvolupar una malaltia més greu al llarg de la vida. Aquests són alguns dels aliments i hàbits més habituals que hi contribueixen: aliments ultraprocessats, begudes ensucrades, menjar ràpid, dolços i llaminadures, pocs aliments frescos, hàbits de picar i manca d'horaris regulars. Aquest patró alimentari es combina amb un estil de vida sedentari que inclou passar moltes hores davant les pantalles.

Aquests hàbits afavoreixen l'aparició de diabetis i d'obesitat. De fet, en població adulta amb diabetis la presència de fetge gras és del 60% i en persones amb obesitat del 80%, essent quasi del 100% si presenten les dues condicions.

Recentment s'ha modificat el nom de la malaltia, prèviament coneguda com a "fetge gras no alcohòlic" (NAFLD, per les seves sigles en anglès), per l'actual MASLD*. El seu diagnòstic es basa en la detecció de greix a nivell hepàtic i la presència d'una alteració metabòlica com sobrepes o obesitat, diabetis, nivells elevats de triglicèrids o colesterol i/o hipertensió arterial, a banda del consum inferior de 20-30 grams d'alcohol al dia.

A nivell hepàtic, l'acumulació excessiva de greix s'anomena esteatosi i la inflamació que condiciona aquest greix, es coneix com esteatohepatitis. Aquesta inflamació crònica activa el dipòsit de cicatriu, anomenada fibrosi. El grau de fibrosi determina la gravetat de la malaltia, essent lleu si no n'hi ha o és mínima (grau 0-1), i essent greu si és extensa (grau 3-4). La majoria de persones amb fetge gras es mantenen en una fase inicial de la malaltia al llarg de la seva vida, però en un 20% evolucionarà la inflamació i fibrosi podent desenvolupar una cirrosi. Les persones que tenen més risc de progressar són les persones amb obesitat, diabetis i si presenten altres causes que afecten el fetge, sobretot si consumeixen alcohol. Les persones amb la síndrome metabòlica i fetge gras tenen un risc més elevat de presentar altres malalties com la malaltia cardiovascular (infart cerebral o infart cardíac), la insuficiència renal, l'apnea del son, fins i tot augmenta el risc de presentar diferents tipus de càncers, com el de fetge o còlon.

La malaltia del fetge gras pot no donar símptomes durant molts anys, i manifestar-se quan ja es troba en una fase de cirrosi. Diagnosticar-la en fases inicials permet iniciar mesures específiques per intentar frenar la seva evolució, prevenir descompensacions de la cirrosi (ascites, hemorràgia, encefalopatia) així com vigilància estreta de l'aparició de tumors hepàtics.

Per tant, és molt important buscar la malaltia de fetge gras activament en pacients de risc que presenten obesitat o diabetis. Normalment el primer abordatge es realitza amb una analítica de sang amb els paràmetres del fetge (transaminases) i una ecografia hepàtica per detectar esteatosi.

Com que la fibrosi hepàtica determina el pronòstic de la malaltia, és important establir el grau de fibrosi en tots els pacients amb fetge gras. Tot i que la biòpsia del fetge és el mètode de referència, té risc de complicacions i per això existeixen mètodes no invasius per poder predir el grau de fibrosi. El més utilitzat és un índex (FIB4) que combina paràmetres analítics (transaminases i plaquetes), i clínics amb l'edat; i mètodes d'imatge com l'elastografia hepàtica, també coneguda com Fibroscan® la qual a través de l'emissió d'impulsos mesura la rigidesa o cicatrització del fetge.

Aquesta primera detecció de fetge gras normalment es realitza des de les consultes d'atenció primària, endocrinologia, cardiologia, on el pacient de risc se segueix habitualment.

El tractament de la malaltia es basa en canvis de vida, tant a nivell de la dieta i l'exercici, i la pèrdua de pes. Existeixen diferents dietes per perdre pes com les hipocalòriques, baixes en greixos, dejunis intermitents, tot i això, la dieta Mediterrània ha demostrat el millor benefici a nivell cardiometabòlic i reducció de greixos a nivell hepàtic, així com la facilitat de mantenir-la a llarg termini. La dieta Mediterrània es caracteritza per una elevada ingesta d'oli d'oliva, vegetals, fruita, cereals integrals i fruits secs, llegums, peix i marisc, i carn blanca.

Els estudis demostren que l'exercici mantingut redueix l'esteatosi i fins i tot la fibrosi hepàtica, independentment de la pèrdua de pes. Es prefereix la combinació d'entrenament aeròbic i de

resistència. L'activitat aeròbica es basa en 30-60 minuts la majoria dels dies de la setmana o concentrada entre 1 i 2 dies d'exercici més intensiu. A part, l'exercici millora la qualitat de vida, la funció cardiorespiratòria, redueix el greix dels teixits i millora la massa i la funció muscular. És imprescindible el tractament de les malalties concomitants com la diabetis, els nivells elevats de triglicèrids i colesterol. No és recomanable el consum d'alcohol, especialment en aquelles persones amb inflamació i fibrosi hepàtica, ja que accelera la progressió de la malaltia hepàtica.

Recentment s'ha aprovat el primer fàrmac anomenat resmetiron, eficaç pel tractament per la malaltia del fetge gras en pacients amb fibrosi moderada i avançada. Ara per ara, encara no està disponible a nivell europeu però s'espera la seva comercialització en un futur pròxim.

El fetge gras és una malaltia potencialment greu i amb una tendència en augment. Tot i així, és reversible i és essencial la seva detecció en estadis inicials, sobretot en individus amb risc metabòlic, per tal d'implementar mesures de tractament i prevenció

*Malaltia Esteatòsica Hepàtica Associada a Disfunció Metabòlica.



Aquesta ha sigut l'activitat de l'any 2024: **LA NOSTRA RAÓ DE SER**



PROGRAMA DE VOLUNTARIAT

- 227 visites presencials als hospitals
- 19 visites als pisos d'acollida
- 92 trucades de suport emocional
- 36 consultes informatives
- 39 atencions de suport a famílies en situació de vulnerabilitat
- 5 visites del servei d'atenció psicològica
- 1.045 beneficiaris directes dels programes d'ajuda i suport
- 21 activitats formatives dels voluntaris i els membres de la junta

PROJECTE TARDES DE TERTÚLIA

- 6 sessions en línia d'ajuda i informació
- 10 espectadors de mitjana en directe via ZOOM
- 40 espectadors de mitjana a YouTube

PROJECTE PREVENCIÓ DE LES MALALTIES HEPÀTIQUES

I JORNADES DE L'ATH.CAT:

"Aprenem Junts sobre les malalties hepàtiques"



SENSIBILITZACIÓ DE LA DONACIÓ

PROGRAMA DE SENSIBILITZACIÓ DE LA DONACIÓ

- 16 xerrades a centres educatius i cívics
- 9 taules informatives a fires i actes
- 6 dies de "La botiga solidària al carrer"
- 10 dies a l'Espai Solidari de Salut
- **SONG VIDA** 210 assistents i 7 cantants i grups actuant d'una manera altruista

COMUNICACIÓ PER SENSIBILITZAR

- 126.000 visitants web
- 790 seguidors a Facebook
- 680 seguidors a Instagram
- 580 publicacions a X
- 197.000 impactes mediàtics

PROJECTE "EL BUS DE LA SANG, ÒRGANS I TEIXITS"

- 1.550 persones es van apropar a la campanya
- 232 van donar sang i plasma
- 10 van donar moll d'os
- 281 persones van rebre informació de les donacions
- 50 van fer la seva primera donació
- 15 xerrades
- 32 persones van interessar-se a fer-se donants d'òrgans
- 16 associacions i ens participants



PROGRAMA DE PISOS D'ACOLLIDA (3 PISOS)

- 4.964 pernoctacions
- 120 famílies allotjades
- 360 persones ateses

*Gràcies al suport dels nostres
associats i col·laboradors!*





[Recordant...

Dr. JOAN FABREGAT PROUS

Ens ha deixat el Dr. Joan Fabregat Prous. Excel·lent persona i un gran professional, que fou cap de secció de Cirurgia General, responsable de la cirurgia pancreàtica i del Programa de Trasplantament Hepàtic de l'hospital, del que era un gran mestre, essent referent nacional i internacional en els dos camps.

Nascut a Guimerà (Lleida) el 1957, el Dr. Joan Fabregat va desenvolupar una prestigiosa carrera com a cirurgià a l'Hospital Universitari de Bellvitge, centrada de forma destacada en

la cirurgia de l'àrea hepatobiliopancreàtica, així com una extensa activitat docent i investigadora. Va ser cap de secció del Servei de Cirurgia General i Digestiva del HUB i cap de la Unitat de Trasplantament Hepàtic, investigador principal del grup de recerca en Patologia Hepatobiliopancreàtica del IDIBELL. Entre altres distincions, va rebre el premi "Pere Virgili" de la Societat Catalana de Cirurgia, institució de la qual era membre honorari.

Gràcies pel teu llegat.



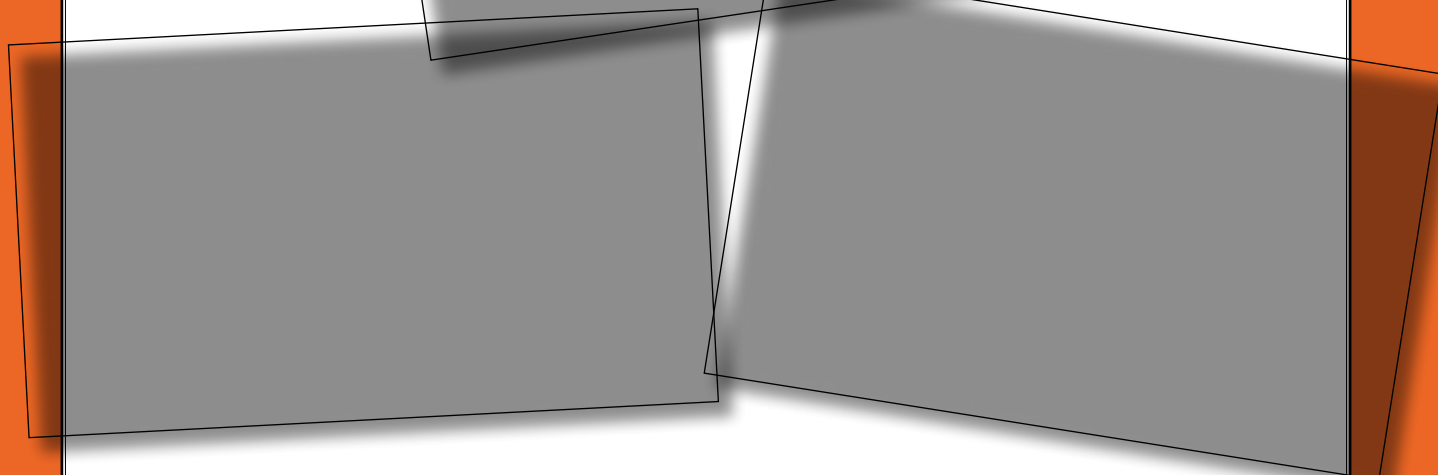
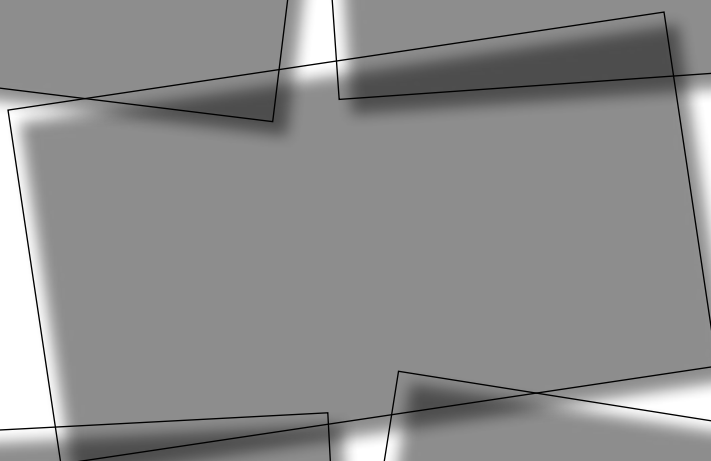
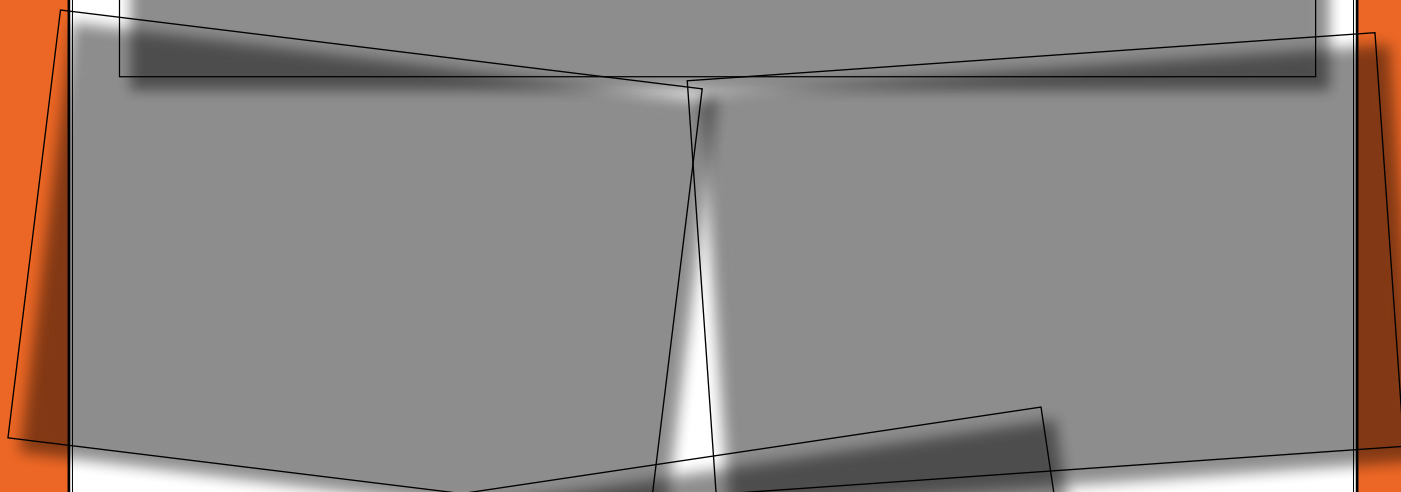
**Club de Trasplantats Hepàtics
de Catalunya**



**Associació de Trasplantats Hepàtics
de Catalunya**



**ASSOCIACIÓ DE TRASPLANTATS
HEPÀTICS DE CATALUNYA**



[AGENDA

ESDEVENIMENTS I ACTIVITATS 2025

9 AL 18 DE GENER

Marató de Donants de Sang

24 DE GENER

Dia Mundial de Alagille

31 DE GENER

Concert solidari Luz de Gas

15 DE FEBRER

Teatre solidari La Sala Rubí

22 DE FEBRER

Tardes de T (grup d'ajuda mútua)

23 DE FEBRER

Aniversari primer trasplantament de fetge

MARÇ

Publicació revista DONAR VIDA

núm. 11 2025

20 DE MARÇ

Junta directiva

26 DE MARÇ

Dia Nacional del Trasplantament

ABRIL

Fira d'Entitats de Voluntariat de Girona

Fira de la Salut de Terrassa

19 D'ABRIL

Dia Mundial del fetge

23 D'ABRIL

Diada de Sant Jordi

24 D'ABRIL

Assemblea General Ordinària

25 D'ABRIL

Dia Mundial de Dèficit d'Alpha-1

26 D'ABRIL

Tardes de T (grup d'ajuda mútua)

DEL 16 AL 18 DE MAIG

Fires de Maig de Vilafranca del Penedès

6a. Jornada el BUS DE LA SANG, ÒRGANS I TEIXITS

22 DE MAIG

Junta directiva

4 DE JUNY

Dia Nacional del Donant d'òrgans

8 DE JUNY

Caminada d'agraïment al Donant

12 DE JUNY

Dia Mundial del fetge gras

14 DE JUNY

Dia Mundial del Donant de Sang

28 DE JUNY

Tardes de T (grup d'ajuda mútua)

JULIOL

Trobada d'estiu de socis/òcies i simpatitzants

28 DE JULIOL

Dia Mundial contra l'Hepatitis Vírica

8 DE SETEMBRE

Dia Mundial de la Colangitis

Biliar Primària

9 DE SETEMBRE

Junta directiva

27 DE SETEMBRE

Tardes de T (grup d'ajuda mútua)

1 D'OCTUBRE

Dia Mundial de l'Hepatitis C

5 D'OCTUBRE

Dia Mundial de la Colestasis Intrahepàtica Familiar Progressiva

11 D'OCTUBRE

Dia Europeu de la Donació i el Trasplantament

29 D'OCTUBRE

Dia Mundial de la Colangitis Esclerosante Primària

30 D'OCTUBRE

Dia Mundial contra el Càncer de Fetge

15 DE NOVEMBRE

Dia Mundial sense Alcohol

20 DE NOVEMBRE

Junta directiva

29 DE NOVEMBRE

Tardes de T (grup d'ajuda mútua)

29 DE NOVEMBRE

Dinar de germanor

3 DE DESEMBRE

Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat

6 DE DESEMBRE

Dia Internacional del Voluntariat

22 DE DESEMBRE

Loteria

Vols fer-te SOCI, ser TEAMER, fer un DONATIU, ser SIMPATITZANT de l'ath.cat?

Soci: Quota de 35 € semestrals
(maig i novembre).

Posa't en contacte amb nosaltres i t'enviarem la documentació necessària per signar.

- Telèfon: 93 016 42 52
de dilluns a divendres de 9 a 14 h.
- WhatsApp: 666 829 120
- Correu electrònic: athc@ath.cat
- A la nostra pàgina web



Teamer: donar 1 euro al mes pels pisos
d'acollida

- A la pàgina web



Donatiu:

· Per transferència: truca'ns al 93 016 42 52 de dilluns a divendres de 9 a 14 h i et direm com fer-la.

· Amb targeta de crèdit, a la nostra botiga solidària.



· Mitjançant via BIZUM al núm. 11.320

· Envia'ns un correu electrònic i rebràs gratuïtament per correu electrònic tota la informació de l'ath.cat, incloent la revista i les newsletters.

DEDUCCIONS EN LA DECLARACIÓ DE RENDA/IRPF DE LES QUOTES DE SOCI/A I ELS DONATIS

Si el total de donatius que fas és inferior a 150 € es desgrava el 80%: dels 70 € de quota anual es dedueixen 56 €, la quota et costa només 14 € cada any.

Si el total de donatius que fas és superior a 150€ dels primers 150€ es dedueix el 80% (120 €) i de la resta el 35%. Si dos anys consecutius fas el mateix donatiu o superior, en el tercer any i successius la deducció augmenta al 40%.

(La quantitat màxima que pots aplicar a la desgravació és el 10% de la base liquidable).

Tu ets IMPORTANT!

Vols integrar-te al nostre voluntariat? *ET NECESSITEM!*

Necessitem persones trasplantades pel nostre voluntariat hospitalari i de suport emocional i persones trasplantades o no, que puguin col·laborar en els programes de sensibilització de la donació i dels pisos d'acollida. També pots ser voluntari ajudant-nos puntualment en diverses activitats.

Truca'ns al 93 016 42 52 o envia'ns el formulari de la pàgina web:
<https://www.ath.cat/fes-te-voluntari/>



[Col·laboradors

**Els projectes, activitats i accions que fem a l'ath.cat
són possibles per la confiança dels nostres col·laboradors.
MOLTES GRÀCIES!**

Fer-se donant **SALVA VIDES!**



Per ser donant d'òrgans (0 a 99 anys):
Sobretot fes-ho saber a la teva família!

A <https://trasplantaments.gencat.cat/ca/detall/article/Com-fer-se-donant>
tens tota la informació i podràs imprimir el teu carnet de donant.



També el pots imprimir a "La Meva Salut":
<https://lamevasalut.gencat.cat/web/cps/welcome> a voluntats i donacions.
Aquí pots accedir o registrar-te i fer constar
que ets donant a la teva història clínica.



Per ser donant de sang (18 a 70 anys)
Més de 50 kg i estar bé de salut

Informa't a <https://www.donarsang.gencat.cat/ca/puc-donar/>



Per ser donant de medul·la òssia (18 a 40 anys):

Informa't a:
https://www.fcarreras.org/ca/donants-de-medul-la_194



Associació de Malalts
i Trasplantats Hepàtics
de Catalunya



DONAR VIDA