

ALMOHADAS CORAZON QUE TOCAN EL ADN DEL ALMA

JUSTIFICACIÓN

La enfermera estadounidense Janet Kramer-Mai ha ejercido su profesión en el área oncológica del hospital de su ciudad en Tenesse (EEUU).

En el año 2001, con solo 37 años le diagnosticaron un cáncer de mama, por dicho motivo fue sometida a un duro tratamiento que comenzó con una mastectomía.

Después de la operación sus tías le cosieron una confortable almohada que se ajustaba perfectamente a su axila.

La almohada reducía considerablemente el dolor post-quirurgico, disminuía la tensión de la musculatura del hombro, además de proteger la zona de la incisión de roces y contactos fortuitos. Después de su recuperación Janet decidió introducir la almohada en el hospital donde trabaja, en la actualidad.

Posteriormente, durante un congreso en Washington donde Janet presentó la almohada, conoció a Nancy Fri Jansen, una enfermera danesa que se interesó por el proyecto y lo introdujo en su hospital de Dinamarca.

A España llegó de la mano de María José Loly de Cooman, conocida como Micky (por eso en España tomamos el nombre de Proyecto Micky), profesora de Patchwork.

Tras publicarse en una revista de la Asociación Española de Patchwork son muchas las provincias de España que se han ido adheriendo al maravilloso proyecto tan humano para las mujeres mastectomizadas.

En Biar (Alicante) donde residen Rosa M^a Piñeiro y M^a Teresa Román quien conjuntamente con la Associació dones de Biar conocieron el proyecto durante un encuentro de mujeres en Ugena (Toledo) en junio de 2018 y rápidamente, M^a Teresa con la Asociación dones de Biar se pusieron a trabajar para poder introducirlo en la provincia de Alicante.

Se realizó una investigación cualitativa para constatar que otros grupos de voluntarias que hacían almohadas nos comunicaran cómo las entregaban a mujeres que las solicitaban y/o bien ellas mismas las llevaban a sus hospitales próximos.

La unión de la Asociación ADeNfermero (profesionales de Enfermería) y Asociación Dones de Biar (población y/o pacientes), creamos un tándem idóneo para acercarnos a las Instituciones y así humanizar la recuperación de estas mujeres intervenidas.

Concienciarnos de la gran incidencia de Cáncer de Mama y cómo mejorar desde ADeNfermero como agentes de salud facilitadores que impulsamos el emprendimiento interno y construimos relaciones de confianza y sinergias colaborativas.

Nuestro propósito es mejorar la salud de las mujeres a través de una gestión integral con innovación, la voz de las pacientes, creando entornos de bienestar y mejorando su recuperación. Compartimos la iniciativa de las almohadas del corazón, liderada por nuestra vocal de género e inclusión en la localidad de Biar

PLANIFICACIÓN Y ENFOQUE

En Biar, con M^a Teresa, después de varias reuniones con la Asociación Dones de Biar, se planifica hacer "macroquedadas" con el fin:

1. Involucrar a toda nuestra población (3.800 hab. aproximadamente)
2. Llegar a TODOS los hospitales de la provincia.

Desde nuestra asociación era difícil hacernos cargo de la distribución de las almohadas por toda la provincia por una parte debido a los costes y por otra parte a la falta de personal que pudiese hacer este tipo de reparto.

Por lo que se puso en contacto con el Colegio de Enfermería de Alicante para pedirles que fuera esta institución la encargada de la distribución.

El colegio de enfermería de Alicante no tuvo ninguna duda en prestar los medios necesarios para llevar a cabo dicho cometido por lo que, teniendo resuelto el problema de la logística nos pusimos manos a la obra a preparar la primera macroquedada para el domingo 27 de enero de 2019 y ahora desde 2021 M^a Teresa siendo vocal ADeNfermero: Cuidados Personalizados de Precisión conjuntamente con Rosa M^a Piñeiro Albero, presidenta de dicha entidad custodia la logística que conlleva el transporte, recogida de materiales y apoya a las mujeres voluntarias para que esta red se multiplique, siga avanzando y cuidando a la Comunidad.

FOTOS 1,2,3

PROYECTO :“Almohadas del Corazón, QUE TOCAN EL ALMA” para acompañar y arropar a pacientes mastectomizadas.

Son almohadas creadas con corazón por voluntarias de la Asociación Dones de Biar (mi pueblo natal) quienes crean auténticas cadenas humanas y vuelcan todo su entusiasmo en un proyecto capitaneado por nuestra compañera Teresa Román, vocal ADeNfermero de Inclusión y Género.

✦ ADeNfermero: CUIDADOS AVANZADOS DE PRECISIÓN custodia la logística que conlleva el transporte, recogida de materiales y apoya a las mujeres voluntarias para que esta red se multiplique, siga avanzando y cuidando a la Comunidad.

✦ Para la creación y montaje, se emplean tejidos y algodones sostenibles, específicos para esta utilización. Recomendaciones y logística, preparativos con muchos materiales donados por empresas de la comarca de forma altruista. Es necesario abastecer esta ruta de trabajo que cada vez conlleva más demanda.

✦ La almohada se complementa con un folleto - listado de recomendaciones de CUIDADOS AVANZADOS DE PRECISIÓN y formas de uso, mediante el cual la paciente conoce los cuidados a llevar a cabo tras la cirugía.

Cada corazón lleva un mensaje POSITIVO escrito a mano 
Almohadas CON Corazón.

CRONOGRAMA

2. MACROQUEDADA 27 ENERO 2019 (10-19h)
3. MACROQUEDADA 16 JUNIO 2029
4. MACROQUEDADA 2020: suspendida por la pandemia
5. MACROQUEDADA 2021: suspendida por la pandemia
6. Reunión de entrega de corazones en otra comunidad autónoma, Murcia. El día 23 noviembre 2022. Se enteraron 60 almohadas para entregar en un protocolo de actuación en todas las mujeres mastectomizadas.

Próximas entregas en:

1. Murcia (17 Febrero 2023): III Reunión científica ADeNfermero: ADN= Crónico + Humano
2. Bilbao (31 Marzo 2023): III Jornada ADeNfermero: Enfermeras 3.0 en Acción. Liderazgo y Sinergias con otras Asociaciones
3. Madrid (16-17 Junio 2023) III congreso Nacional ADeNfermero
4. MACROQUEDADA 21 MAYO 2023

DESARROLLO Y EJECUCIÓN

Hicimos una rueda de prensa con los medios de comunicación comarcales y locales con el fin de dar a conocer a nuestra población y las poblaciones vecinas en qué consistía el proyecto y la fecha de la macroquedada.

Solicitamos el auditorio de la casa de cultura, retiramos todos los asientos y colocamos varias zonas de trabajo, en cada una de ellas con una de nosotras dirigiendo la labor:

- Mesa 1..... preparación de la tela para pasar a la máquina
- Mesa 2..... Máquinas de coser (15 unidades)
- Mesa 3..... Dar la vuelta a la tela para rellenar.
- Mesa 4..... Realización de etiquetas y escritura de mensajes positivos.
- Mesa 5..... Pesaje del relleno (4 balanzas).
- Mesa 6..... Relleno de las almohadas.
- Mesa 7..... Cierre de las almohadas (cosido por manos expertas)
- Mesa 8..... Se embolsa la almohada acabada con un díptico editado por el Colegio de Enfermería con recomendaciones para el postoperatorio. Y se acaban con lazo rosa y mensaje positivo para animar a la receptora.
- Mesa 9..... Embalaje de las almohadas en cajas de 10 unidades.

En cada una de las mesas de trabajo había unas 10 personas, aunque no todas se quedaron a comer.

Como la intención era de estar toda la jornada desde las 10h hasta las 19h confeccionando el mayor número de almohadas pensamos que lo mejor era preparar cafés, dulces y comida para las y los asistentes. Así que solicitamos al Ayuntamiento de Biar (Alicante) que nos subvencionara una paella para más de 70 comensales.

DESPLIEGUE Y RESULTADOS

El material que preparamos en esta primera MACROQUEDADA fue para poder confeccionar aproximadamente 500 almohadas. Debido a la gran acogida que tuvo a las 4 de la tarde habíamos acabado todo el material con un resultado de 570 almohadas.

La sensación de las voluntarias y los voluntarios era de haberse quedado con las ganas de seguir haciendo hasta las 7 que era la hora prevista de acabar.

Fotos 4, 5, 6 y 7

Por ser la primera vez que nuestras almohadas llegaban a los hospitales de la provincia, quisimos hacerlas llegar personalmente a nuestro centro de salud y a nuestro hospital comarcal (Hospital de Elda), donde se dió la provincia Almohada del Corazón hecha por la Associació dones de Biar.

Fotos 8, 9 y 10

Después de la acogida de la primera MACROQUEDADA pronto empezamos a preparar la segunda para el 16 de junio de 2019, pero esta vez nos íbamos a preparar material para 1000 almohadas.

Fotos 11 y 12

En esta segunda quedada hubo más participación, sobre todo de hombres, y pudieron hacerse 1626 almohadas, con las que calculamos cubrir las necesidades de todas las pacientes de la provincia de Alicante para todo un año. Por lo que nos propusimos preparar otra quedada para junio de 2020. Aunque por desgracia no sé pudieron hacer ni en 2020 y 2021.

Con la presencia de ADeNfermero y nuestra labor de liderazgo y participativa con otras Asociaciones a nivel nacional, seguimos el hilo conductor para poder iniciar en 2022 el recorrido que se quedó estancado y ampliamos nuestros objetivos de llegar a Hospitales a nivel nacional

Resultado

M^a Teresa y Rosa M^a solicitaron las telas que se precisaban a las empresas de textil. Recogimos el material de relleno, etiquetas. Convocamos dos semanas a la Asociación Dones de Biar creando una cadena de HUMANA como en las MACROQUEDADAS y dando fruto de 60 almohadas.

Rosa M^a solicitó unas bolsas de materiales sostenibles, evitando el plástico que anteriormente se usaba. Añadimos los logos de Asociación Dones de Biar y ADeNfermero para hacer entrega de dicho valioso regalo a las mujeres que alcancemos. Solicitando, también, la creación de hacer un tríptico desde ADeNfermero con las recomendaciones que el profesional de enfermería indica a cada paciente mastectomizada.

El día 19 noviembre se recogieron las 100 bolsas con la colaboración de un ciudadano de Biar (Pascual Ugeda Fita: gerente de Uvipass) y el día 23 de realizamos entrega en el Salón de actos en el Hospital Virgen del Castillo de Yecla (Murcia) de 60 ALMOHADAS DEL CORAZÓN , las dos Asociaciones ADeNfermero (profesional), Asociación Donde de Biar y la dirección de enfermería de dicho hospital. Dando entrega del primer corazón este pasado 15 de enero del 2023.

Otro favorable resultado es: Prevista y solicitada la MACROQUEDADA el 21 mayo 2023 en el auditorio de Biar (Alicante) de 10-19h y todas las entregas previstas en Murcia el 17 de Febrero incluido en nuestra III Reunión científica ADN= Crónico + Humano; en Bilbao entrega y taller de confección el día 31 de marzo incluido en nuestra III Jornada Nacional

ADeNfermero; y en Madrid los días 16-17 de Junio de este año 2023 incluido en el programa de nuestro III Congreso Nacional ADeNfermero

La evidencia científica nos indica que las personas que participan en los programas obtienen buenos resultados en :

1. Manejo cognoscitivo de los síntomas
2. Mejora la relación enfermera - paciente
3. Mejoran su Salud en general: se sienten más saludables, con menos fatiga y menos discapacidad
4. Disminuyen los días de hospitalización
5. Aumentan su autoeficacia= confianza en nuestra capacidad para desempeñar tareas específicas

EVALUACIÓN y REVISIÓN

Durante todo este tiempo recibimos multitud de mensajes de las pacientes, ya que en la bolsa también hay información sobre nuestra asociación y el contacto.

Esto nos animó a buscar otro sistema para poder seguir haciendo almohadas manteniendo la distancia social y las medidas anti COVID.

En enero de 2022 decidimos reunirnos todos los martes en nuestro local con un número reducido de voluntarias y continuar con la labor. Desde entonces hemos hecho aproximadamente otras 1000 almohadas.

Se han realizado entrevistas y grupos focales de 8 mujeres, para entender cómo ayuda la almohada del corazón que toca el alma. Les pasamos una encuesta con datos sociodemográficos y les pasamos unas preguntas de satisfacción con preguntas ad-hoc para evaluar el acto de amor y humano que ha sido para ellas la entrega del corazón. Tras firmar el consentimiento informado de participar en dicho proyecto.

Las mujeres guardan este corazón para sentir el apoyo y alegría de todas las personas que ayudan a que este corazón llegue a tocar el alma de otras muchas mujeres. Lo tienen a mano y lo siguen utilizando una vez ya superado el proceso.

Es motivo de alegría, de cariño, de entrega, como en ocasiones, algunas mujeres que ya han pasado el proceso y les entregamos la almohada del corazón, se unen con total sinergia para acompañar, asesorar la continuidad de ofrecer otros muchos corazones. Como líderes de paciente activo y control de tu salud, Rosa M^a Piñeiro realiza la gestión de profesionales: genera ideas, motivación, esfuerzo, persistencia y facilitadora en hacer que los proyectos de salud

hacia la población sucedan y se logren. Conecta talentos con visión y enfoque hacia la conectividad horizontal, redes sociales, tecnología y digitalización. Impulsando los cuidados como cultura del bienestar sostenible en las políticas de salud. Sirven para empoderar y formar a los pacientes sobre su enfermedad, además, de adquirir una actitud proactiva en su salud. Lo que se conoce como formación entre iguales. Taller con grupos de 10 personas y que se comprometen a ser Activas en su Salud

Foto 13

DIVULGACIÓN

Nuestro VALOR AÑADIDO es creando una red de cuidados en las poblaciones para que aumente así, la visibilidad y conciencia de que el MAYOR VALOR que gozamos las PERSONAS es la SALUD y del que ya somos conscientes la población y no tanto las instituciones. Nuestro PLAN DE ACCIÓN es toda nuestra trayectoria es SUMAR, unir, compartir y CRECER centrados siempre en las PERSONAS y en su salud y bienestar.

Gracias al trabajo y esfuerzo de nuestra Asociación nos hemos posicionado como:

- Agente que da servicios COMPLEMENTAMOS la acción de la administración, que no llega.
- Impulsamos la investigación, promoviendo el desarrollo de registros, el impulso de ensayos clínicos o el desarrollo de proyectos de investigación.
- Transformadores de la sociedad al trabajar en la defensa de los derechos, representados en la TOMA DE DECISIONES sobre las NUEVAS POLITICAS SOCIO-SANITARIAS que NOS afectan e implicando a la sociedad.

Tras el contagioso proyecto iniciado por una estadounidense en 2017. Llegando a España por otra mujer argentina que divulgó y propuso la iniciativa. Contagiando a la Asociación donde de Biar ya su vez, ésta, contagiando el alma de la entrega de esta chispa de almohadas del corazón que tocan el alma. El 30 de junio de 2022, en la localidad de Beneixama (Alicante) se presenta el proyecto en el II Congreso Nacional ADeNfermero: Liderando la Salud con Vacunas. Congreso liderado por la presidenta Rosa M^a Piñeiro y en la ponencia de la mesa de Humanización con el título la Comunidad también cuida, M^a Teresa Román nos dio todos los detalles para poder iniciarlo desde la ADeNfermero y con el fin de que la profesión enfermera lo conozca.

ADeNfermero desde su inicio impulsa en redes sociales la noticia de almohadas del corazón tocan el alma una vez cada 15 días. Nuestra web (www.adenfermero.es) comunica todas las semanas vía mailing, linkedin, instagram, Facebook, twitter a todos lo socios y público en general las noticias relevantes de la semana.

Promocionamos las actividades que realizamos como la entrega ofrecida en noviembre de 2022 al Hospital virgen del Castillo de Yecla y las sucesivas tanto en Febrero como en marzo 2023.

En noviembre realizamos un video promocional para la importante entrega del día 16 de Noviembre en Yecla, con gran acogida por los profesionales y asociaciones de mujeres que quisieron participar y aumentar la proliferación del proyecto.

En diciembre realizamos un video para recapitular los actos y actividades realizadas durante el año 2022 con esta gran iniciativa.

Guarda interrelación y contagio de chispa con todos los actos y actividades que ADeNfermero realiza en equilibrar digitalización y humanización en la innovación sanitaria.

Incorporamos la perspectiva de género en todas las políticas públicas de salud e innovación y se tramita todo el procedimiento de humanización uniéndolo a la vocalía de Inclusión y género de ADeNfermero

Avanzamos hacia una gestión de la salud proactiva y participativa POR los pacientes

Ante esta realidad desde ADeNfermero: CUIDADOS PERSONALIZADOS DE PRECISIÓN, trabajamos para cohesionar y capacitar a nuestras ALIANZAS asociativas dotándoles de herramientas y recursos que cada entidad pueda conseguir su misión y para que puedan contribuir a la comunidad.

AGRADECIMIENTOS:

Nuestro movimiento asociativo acerca la Salud COLECTIVA a las Personas. Agradecemos a todas aquellas personas que se unieron desde el inicio, la población de Biar, todas las personas que realizaron y apoyaron la cadena humana. A todas las pacientes que han recibido dicho presente. A todas las profesionales que entregan esta ALMOHADA CORAZÓN, QUE TOCA EL ADN DEL ALMA. A las asociaciones implicadas. A los colaboradores. A los que se unen y aportan ideas de apoyo y continuidad de CUIDADOS PERSONALIZADOS DE PRECISION desde nuestra Asociación ADeNfermero. A compañeras, amigas, implicadas en la humanización completa de la atención sanitaria.

Gracias a M^a Teresa Román por su amor a la profesión, por su participación activa en ADeNfermero como vocal Inclusión y género. Por su gran generosidad en compartir y hacer que este proyecto que es de todas estas personas, lo llevemos de la mano a todas las mujeres mastectomizadas que necesiten de nuestro apoyo y nuestra colaboración HUMANITARIA.

Fotos del congreso y de la entrega en Yecla.

<https://adenfermero.es/almohadas-%f0%9f%92%9a-directas-al-alma/>

<https://adenfermero.es/humanizando-almohadas-con-corazon/>

<https://adenfermero.es/cuidamos-con-el-corazon-adn/>

<https://adenfermero.es/wp-admin/post.php?post=4399&action=edit>

<https://adenfermero.es/wp-admin/post.php?post=4376&action=edit>



ASSOCIACIÓ BONES BIAR CONSUMIDORS I USUARIS

Rosa Mª Piñeiro
Presidenta de ADeNfermero

ADeNfermer e

ADeNfermero acampañamos
a la iniciativa "Almohadas del Corazón"