

Oncofit: el projecte esportiu de la Cerdanya que enganxa a la vida els malalts de càncer

L'esport, la nutrició i el suport emocional transformen la vida dels pacients oncològics de la vall



Els responsables i participants del programa Oncofit / HC

Dins la foscor dels dies més dolents sempre hi ha una llum cap on caminar. I algú qui crea aquesta llum. A la Cerdanya, un programa vincula la **recuperació**, l'**activitat física** i el **suport emocional** per ajudar els pacients oncològics a recuperar la seva vida després del diagnòstic de càncer. L'OncoFit, coordinat per un equip multidisciplinari de l'Hospital de Cerdanya, combina metges, infermers, psicooncòlegs, nutricionistes i tècnics d'esport per oferir un **acompanyament** global.

Segons els professionals del programa, l'**activitat física** és un element clau en el procés de **recuperació**. "Quan una persona rep un

diagnòstic de càncer, no només s'enfronta a la malaltia física, sinó també a un impacte **emocional** important. Els genera por, incertesa, sensació de pèrdua del **control** i aïllament social", expliquen des del programa. L'esport adaptat ajuda a reconstruir la **confiança**, l'**autoestima** i la sensació de **control** sobre la pròpia vida.

L'OncoFit també fomenta la relació amb altres pacients, creant un espai de trobada i intercanvi. "Molts pacients ens diuen que quan venen al programa aquí no han d'explicar malalties sinó que se senten compresos i no se senten pacients", afegeixen els professionals.

Experiències personals

Sílvia Flaquer, una de les participants, comparteix com l'OncoFit l'ha ajudat: "Estava a punt de jubilar-me quan em van dir aquesta notícia que de fet és impactant, però l'impacte dura una setmana perquè tens molt recolzament per part de l'oncòloga, per part de la Belén i sobretot també la primera setmana per part de la psicooncòloga, l'Helena". Sobre l'esport comenta: "A mi és que l'esport m'agrada molt, amb la qual cosa el tema de l'OncoFit em va perfecte, perquè m'ho passo molt bé. El tema psicològic, confesso que no hi havia anat mai, amb la qual cosa potser li dono més valor, perquè no hi estava acostumada. La **nutrició**, la l'vet, també ens ajuda molt".

Per la seva banda, Dolors Creus relata com el programa li ha donat força i esperança: "El que sí que he pogut fer és amb l'Helena, la psicooncòloga, que em va ajudar moltíssim. Ara fem dos dies a la setmana, ens ajuntem amb les companyes, tot un grupet. I està molt bé, perquè tu et veus i dius... Bé, què diré fent allà? És important, perquè un ens donem **suport** a l'altre, perquè el que no pot aixecar la cama, a l'altre li fa mal l'esquena, i ens hem trobat un grup que som com una família. La malaltia ens ha hagut d'una bufetada molt gran, però la família que hem fet és molt important".

Tres eixos per a la recuperació

L'OncoFit treballa sobre tres àrees principals: **gestió emocional** de la malaltia, **nutrició** i **activitat física**. Els professionals expliquen que cada pacient disposa de sessions dirigides amb tècnics esportius i **CAFES**, adaptades a la seva condició física, amb exercicis de força, equilibri i mobilitat que es poden aplicar en la vida quotidiana.

Segons Belen Figueroa, infermera i responsable del programa, "el càncer no és un moment, sinó que és un camí, és un camí lent, és un camí llarg, no només és el diagnòstic, no només és el tractament

mèdic, sinó tot el que comporta el després. L'**activitat física** és una part clau en la **recuperació** del malalt oncològic”.

Els professionals remarquen que la relació pacient-equipa és fonamental. “Nosaltres tenim la sort de tenir-los amb ells perquè ens posen els peus a terra. Quan et venen a la consulta, se’t cauen els collons a terra perquè et veuen què és l’important de la vida. La sort és la nostra”, expliquen.

Esperança i comunitat

L’OncoFit no només treballa la salut física, sinó també l'**emocional** i social. Les participants coincideixen que el programa ha aconseguit donar-los esperança tangible: “Sempre aquella veu, aquell somriure que se sent a la vora d’una mà, et fa sentir que hi ha il·lusió i endavant”, explica Dolors Creus.

L’equip i els pacients també participen en activitats col·lectives com l’Oncomarxa, una marxa solidària que uneix esport, comunitat i conscienciació sobre el càncer a la Cerdanya. Segons Sílvia Flaquer: “És un conjunt el que esteu fent de l’OncoFit. Si nosaltres hem pogut començar a disfrutar-ho, que passin anys i pugui anar la gent disfrutant-ho també”.

L’OncoFit es consolida així com un model d'**acompanyament** oncològic que combina **esport**, **suport emocional** i **nutrició** per enganxar els malalts a la vida i a la comunitat, oferint-los eines per recuperar l'ànim, la força i la confiança en el futur.