

# Boletín Informativo AOCOR



**“Domiciliación de cuota de socio/a.”**  
**25€ anuales.**  
Para mayor comodidad, ponemos a tu disposición abonar la cuota a través de domiciliación bancaria sin ningún tipo de coste añadido.  
**LLAMANOS AL**  
**TLF 633 30 76 57**  
**info@aocor.es**

## Beneficios de Asociarte

Unos de los principales objetivos de nuestra Asociación, es ofrecer una serie de prestaciones al paciente Ostomizado, destinadas a facilitar el desarrollo o mantenimiento de la autonomía personal, prevenir el deterioro individual o social y promover condiciones favorables en las relaciones familiares y de convivencia, contribuyendo a la integración y permanencia de las personas en su medio habitual y apoyos de tipo personal.

- Fisioterapia
- Rehabilitación
- Psicología
- 20 minutos, en zona de carga y descarga. “Tarjeta”
- Programa de cuidados con el Estoma.
- Servicio Jurídico e información discapacidad.

## Los servicios que se ofrecen desde la asociación son:

### Fisioterapia y Rehabilitación



Son bonificadas por Federación Fepamic, Reguladas por la Asociación AOCOR, con un máximo de 10 sesiones y un precio de 9€ por sesión. Todas esas sesiones se realizarán en las unidades de día de Fepamic. Salvo para los socios de las provincias que la podrán realizar en su municipio en el especialista de su elección y en las mismas condiciones sesiones/precio que los de la capital. Para mas información en [info@aocor.es](mailto:info@aocor.es); 633 30 76 57.

### Psicología



La adaptación a la ostomía exige la presencia en mayor o menor medida de estrategias dirigidas a la solución de problemas, por ello exige un esfuerzo de reajuste para ir superando las dificultades que impone su nueva condición.

El Servicio Gratuito de psicología conlleva asesoramiento, atención, informe y formación a pacientes y familiares. Tlf.- 633 30 76 57 o [info@aocor.es](mailto:info@aocor.es)



## Programa de cuidados,



Es la formación entre pacientes para mejorar la vida de personas con ostomías. Las sesiones son impartidas por pacientes que llevan años ostomizados y formados por profesionales expertos de la Unidad de Cirugía General y Aparato Digestivo del centro hospitalario. (ESCUELA DE PACIENTES OSTOMIZADOS).

## Servicio Jurídico,



A través de este convenio de colaboración, el Colegio de Abogados de Córdoba prestará gratuitamente asesoramiento legal a los asociados de AOCOR que así lo soliciten, en las cuestiones jurídicas que les preocupen relacionadas con el ámbito laboral, familiar u otros. Las consultas serán atendidas de forma presencial en la sede del Colegio de Abogados de Córdoba, por letrados designados para este fin quienes facilitarán a cada usuario la información necesaria sobre las formas y posibilidades de afrontar la consulta legal planteada.

## BAÑOS PARA OSTOMIZADOS

La Asociación de ostomizados demandan baños públicos adaptados para los portadores de estoma.



Situaciones cotidianas como entrar en un aseo público para hacer sus necesidades se convierten diariamente en una odisea para las personas con una ostomía, ya que, actualmente, no cuentan con las condiciones óptimas de higiene para poder cambiarse y desechar la bolsa, así como para realizar la limpieza de la zona antes de colocar el nuevo dispositivo. Esta problemática repercute en la satisfacción personal de los afectados, que ven como no pueden llevar a cabo una necesidad fisiológica básica igual que el resto de la sociedad.

Desde la Asociación Aocor, y con el apoyo del Hospital Reina Sofía de Córdoba, nos reunimos el día 8 de noviembre con el comité de Participación Ciudadana del Hospital mostrando su apoyo sin condiciones a esta reivindicación y han querido compartir con la asociación su compromiso.

Además, en esta misma reunión informamos sobre la conveniencia de ampliar el protocolo de actuación que se lleva a cabo en el domicilio del paciente ostomizado después del alta quirúrgica. La propuesta ha sido que además de las curas generales de las heridas propias de la intervención, se dé cobertura al estoma en tanto en cuanto sus primeras curas y acondicionamiento. Los responsables del Hospital Reina Sofía, entre ellos la Jefa de Bloque, Dña Pilar López se comprometieron en estudiar la adecuación de la asistencia en profundidad.

## DÍA MUNDIAL DEL PACIENTE OSTOMIZADO

En España, se les practica una Ostomía a unas 70.000 personas cada año, debido a patologías como el cáncer de colon, la colitis ulcerosa, la Enfermedad de Crohn o diverticulitis, en todos ellos, el objetivo fundamental es normalizar esta situación y mostrar a los pacientes que pueden seguir realizando su vida.

*La mesa Informativa de AOCOR contó con la visita de la Directora Gerente del Reina Sofía, Valle García y de otros directivos del centro.*

“**Una canción pegadiza y optimista para superar la ostomía.- por ABC Córdoba”**”

Es pegadiza, saca una sonrisa y dan ganas de gritarla. La canción "**El resto de tu vida**" de Proyecto GESTO y Hollister es la primera composición que trata sobre ostomía y habla de ganar retos, de superar caídas y de una nueva vida. Se refiere a la que tienen que empezar los pacientes ostomizados, que tienen que llevar una bolsa adherida a su cuerpo cada día. El single forma parte de la campaña "Pon una bolsa en tu vida", que cuenta con el aval de la **Asociación de Ostomizados de Córdoba (AOCOR)** y otras de Andalucía. Su lanzamiento se enmarca en la conmemoración del Día Mundial del Paciente Ostomizado, que se celebra el primer **fin de semana de octubre**.

### El hospital se suma a la celebración del Día del Paciente Ostomizado

El hospital San Juan de Dios de Córdoba se ha sumado a la celebración del **Día Mundial del Paciente Ostomizado**, que tiene lugar el 3 de octubre, para recordar la importancia de normalizar esta situación para las personas a las que se les ha practicado un estoma.

El centro de la Orden Hospitalaria cuenta con un equipo de enfermeras estomaterapeutas y con formación para orientar a estos pacientes en el postoperatorio y en la educación sanitaria al alta. En lo que llevamos de año, se han atendido a una veintena de pacientes en estas circunstancias con el objetivo de ofrecerle las pautas para ayudarlos a adaptar la bolsa a su vida y no su vida a la bolsa.

[www.sjd.es](http://www.sjd.es)



Mira hacia el frente y sonríe, sabes que  
la vida puede ser maravillosa  
“Proyecto Gesto”

# ESCUELA DE PACIENTES DE OSTOMIZADOS



## ESCUELA DE PACIENTES, APUNTA TE ¡¡

La hospitalización y recuperación dependerán de las condiciones de salud específicas de cada persona.

Desde la Asociación AOCOR, te animamos a participar e integrarte en la Escuela de Pacientes de Ostomías. Te ayudaremos con consejos de alimentación, higiene, Contamos nuestras vivencias, realizaremos un plan de acción, consejos de actividad física y Descanso, etc

### Vivir con una ostomía

En la Escuela de Pacientes recogemos consejos y cuidados para comenzar a realizar nuestras actividades cotidianas y evitar las posibles complicaciones.

### Vivir con una Urostomía y Colostomía.

Puede que después de la operación pensemos que el hecho de tener una urostomía nos va a impedir llevar una vida normal. Sin embargo, poco a poco te irás dando cuenta de que salir de casa, trabajar, hacer deporte, viajar, y el resto de actividades de la vida diaria que hacíamos antes de la intervención, podemos volver a realizarlas. La mayoría de las personas urostomizadas tienen una vida normal.

## Comienzo de nuevos miembros de Junta Directiva

Este pasado mes 11 de septiembre 2020 en el cumplimiento de los Estatutos, se procedió a la elección de nuevos cargos de Junta Directiva. Aprobada en Asamblea General por mayoría.

Más información: [www.aocor.es](http://www.aocor.es)

**“Solo existen dos días al año en los que no se puede hacer nada, y son: Ayer y mañana.”**

