

Les colònies per conèixer l'asma i l'al·lèrgia

Trenta anys d'educació sanitària en el lleure

Carles Lucas Giralt. Metge. Monitor de colònies.

Impulsor i responsable d'aquesta activitat. Cap del Servei d'Al·lèrgia Sant Pere Claver –Fundació Sanitària.

Les tradicionals colònies d'estiu ens van inspirar per engegar al 1990 un projecte d'educació sanitària per als nens i nenes que tenen asma i al·lèrgia amb la intenció d'ajudar-los a conèixer-les i permetre que tinguin una vida normal.

Lany 1990, els nens i nenes que tenien asma no feien una vida normal, sinó que patien moltes restriccions per la por de les famílies, i dels mateixos nens i nenes, a tenir problemes fora de casa. **Calia ensenyar-los a conviure amb la seva malaltia crònica** i, com a professionals de la salut, això no era fàcil vestits amb bata blanca i separats per una taula. Per això, vam decidir utilitzar una activitat centenària a Catalunya, les colònies d'estiu, per ensenyar-los el secret del control de l'asma. L'asma és una malaltia agraïda, si la tractes bé, et tractarà bé a tu.

El joc era oferir resposta a la gran pregunta: "Si tinc asma puc fer una vida normal?". Com tots els invents importants, les colònies van sorgir per casualitat. Teníem ganes de fer coses noves per ajudar els nostres pacients, teníem experiència en el lleure, i érem especialistes en asma i al·lèrgia. La barreja va sortir bé i vam engegar un projecte que aquest estiu compleix trenta anys.

Possiblement el més complicat era crear un **programa educatiu**, saber el que calia ensenyar i després buscar la forma de fer-ho. Unes colònies són un lloc ideal per fer educació de qualsevol tema. Els pedagogs ho saben molt bé. **Quan l'aprenentatge es planteja en forma de joc, la predisposició és més gran i els resultats, superiors.** La vida a l'aire lliure, la convivència amb els companys i amb els educadors, el joc, el treball en equip, la natura i els lligams que s'estableixen componen un paisatge ideal per a infants i joves. Ja teníem l'idea, només calia posar-s'hi.

El primer any l'equip de monitors el formàvem una infermera, un metge, dues mestres i un monitor d'esplai. Dels cinc components, quatre teníem experiència en el lleure. Hi van assistir 40 nens i nenes de 7 a 14 anys i tots eren pacients del nostre Servei d'Al·lèrgia de Sant Pere Claver – Fundació Sanitària. Com que ja ens coneixien, si l'experiència no era cap genialitat sabíem que no ens ho tindrien en compte.

El resultat el podeu veure... trenta anys després seguim a la casa de colònies, jugant, mirant els estels, cantant, rient i convertint-nos en millors persones. **Anar de colònies et marca positivament per sempre, et fa veure la part positiva de la vida i et converteix en una persona solidària** que busca treballar per una societat més justa i més lliure.

Des d'aquell llunyà 1990, 2.360 nens i nenes d'entre 6 i 15 anys han viscut aquesta experiència a càrrec d'un equip de monitors que encara el formen antics participants. Quan un joc no assoleix el nivell necessari de comprensió d'allò que vol explicar, l'adaptem i el fem millor. Un equip motivat sap que la creativitat cal utilitzar-la sovint per no perdre-la.

"Les colònies contribueixen a que els nens i nenes s'adonin que l'asma i l'al·lèrgia no els impedeixen fer una vida normal si saben com controlar-les"



1990. 1a edició de les col·lònies

Al·lèrgia, també als aliments

L'any 2013, vam incorporar els nens i nenes al·lèrgics als aliments, cada cop més nombrosos, i que són els que actualment pateixen molt més les restriccions a la seva activitat normal a causa de la por a reaccions greus. Els pares tenen por de les reaccions i els nens i nenes també, però el que cal no és apartar-los dels aliments que els fan mal, el que fa falta es conèixer-los bé, detectar-los quan estan amagats, i conèixer els símptomes de la reacció i el tractament que cal utilitzar. En resum, **assolir un grau alt d'autonomia per viure més intensament**.

"Al 2013, es van incorporar els infants al·lèrgics als aliments, que també pateixen molt més les restriccions en la seva vida per la por a reaccions greus"

Les colònies tenen una durada de 10 dies i dediquem cada jornada a un tema del programa educatiu: què és l'asma, com controlar els fluxos respiratoris, tractament de l'asma, els desencadenants de l'asma, l'asma per exercici, l'autocontrol, què és l'al·lèrgia, els símptomes de la reacció, el tractament i els aliments amagats. Les colònies tenen, a més, un centre d'interès o fil argumental, i dels tres jocs diaris, uns són sobre el tema de l'asma o l'al·lèrgia i els altres sobre el centre d'interès.

El fet de tenir a l'equip dos llicenciats de l'escola de cinema ESCAC ens va permetre crear dues sèries originals, "El món de l'asma" i "L'hotel dels al·lèrgics" que plantegen els diferents temes seguin un fil argumental. No són vídeos divulgatius clàssics, són sèries d'aventures que ajuden a entendre el que passa amb l'asma o l'al·lèrgia, i que afavoreixen el comentari al final de cada capítol.

Qualsevol tema es tracta en forma de joc. La creativitat de l'equip no té final i al llarg d'aquests trenta anys s'han inventat infinitat de jocs de colònies, que ajuden a explicar tot el que cal saber sobre aquestes malalties cròniques cada cop més freqüents entre els pacients més joves. Grans jocs de colònies, cançons, videoclips, jocs de taula com l'asma per la mà o el dòmino de l'al·lèrgia, han aconseguit la màgia d'aprendre sense estudiar, **aprendre jugant**, el gran secret de les colònies, que **permet ajuntar nens i nenes d'edats diferents que tenen un interès comú**.

Les paraules que utilitzen per expressar els records dels estius viscuts a la Casa de Colònies l'Armentera a l'Esquirol, són molt emocionants:

"Moltes gràcies per tot el que heu fet en aquests dos anys per mi, i mil gràcies per tot el que heu fet i seguireu fent per a altres nens i nenes, aprendre jugant es la canya i més amb vosaltres"

"Jo abans de conèixer-vos pensava que no podia anar de colònies per la gravetat de la meva al·lèrgia, però gràcies a vosaltres fa tres anys que vinc a aquestes colònies i m'heu ensenyat que puc anar de colònies i fer tot tipus d'activitats, he après moltíssim. Sense vosaltres res d'això seria possible"

Vam engegar el projecte amb molta il·lusió i amb ganes de fer una cosa nova. Actualment, la realitat de la nostra activitat amb un programa educatiu que reinventem constantment, ens demostra que va ser una bona iniciativa.

En aquests anys hem anat construint el nostre programa educatiu a partir de les pròpies experiències. Com a **projecte pioner** hem anat sempre un pas endavant de la resta de persones que ens han seguit a d'altres comunitats de l'Estat espanyol. La valoració continuada i les ganes de millorar ens han permès construir un tipus d'activitat educativa cada cop més ajustada a les nostres necessitats i que hem ofert a d'altres companys per si la nostra experiència els podia ajudar.

L'estiu d'aquest any tornarem a estar a l'Armentera cantant, jugant, i aprenent que l'asma i l'al·lèrgia no han d'impedir fer una vida normal. Tots, grans i petits, seguirem aprenent i fent-nos millors persones. Les colònies, un cop més, hauran estat màgiques.

"Al 2009 "les colònies d'estiu per saber-ho tot de l'asma" van rebre el Premi Jaume Suñol i Blancharts, a la millora d'informació als pacients"

Enllaços d'interès

- Visita el web **Colònies per conèixer l'asma i l'al·lèrgia**
- Visita el canal de YouTube: **Colònies Asma**
- Visita el web **del Servei d'Al·lèrgia**
- Article: **L'aire dels nens**
- Entrevista Dr. Carles Lucas: **Colònies per conèixer l'asma i l'al·lèrgia al 'Tot és possible' de RAC1**
- La Càpsula: **Com actuar en una crisi d'asma**
- La Càpsula: **Els pol·lens a casa nostra**
- La Càpsula: **L'al·lèrgia a les picades dels insectes**
- La Càpsula: **Hi ha medicaments que ens poden provocar al·lèrgia?**
- La Càpsula: **Al·lèrgia als animals**
- La Càpsula: **Al·lèrgia als aliments**
- La Càpsula: **Al·lèrgia al làtex, un problema important**
- La Càpsula: **Hi ha persones al·lèrgiques als additius?**
- La Càpsula: **Els àcars, uns inquilins molestos**
- La Càpsula: **Creixen las alergias derivadas del consumo de pescado crudo**
- Guia de salut: **El infants al·lèrgics a l'escola**
- Guia de salut: **Tens al·lèrgia i t'has de vacunar?**
- Guia de salut: **Al·lèrgia als aliments vegetals**
- Entrevista Carles Lucas: **"En els països desenvolupats les malalties al·lèrgiques augmenten i afecten al 30% de la població"**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
