

En molts casos, el treball intens del cuidador repercuteix negativament en el seu benestar físic i psicològic. El cuidador, doncs, ha de conscienciar-se de la importància de cuidar-se a si mateix, per poder seguir prestant aquesta ajuda tan necessària a la persona en situació de dependència.

Els cuidadors també necessiten cuidar-se

Daniel Romani

«El cuidador tendeix a aïllar-se, perd amics, aficions...», diu Anna Brugulat, neuropsicòloga de la Fundació Pasqual Maragall, que ha participat en un ambiciós estudi liderat per l'Obra Social "La Caixa" i la Fundació Pasqual Maragall sobre psicoteràpia grupal en cuidadors de persones amb la malaltia d'Alzheimer. Aquesta investigació, en què han participat 221 cuidadors i un equip de més de 30 especialistes en psicologia i neuropsicologia, distribuïts per Catalunya, Castella i Lleó, Canàries, la Comunitat Valenciana i Andalusia, ha confirmat que el fet que els cuidadors comparteixin les seves preocupacions els és molt positiu. «Hem aconseguit demostrar científicament que la psicoteràpia grupal millora el nivell de benestar dels cuidadors de persones amb Alzheimer», diu Anna Brugulat. «Les millores dels cuidadors que hi han participat han estat significatives pel que fa a la qualitat de vida, el suport social percebut i la resiliència, que és la capacitat dels éssers humans de sobreposar-se a situacions difícils i estressants emocionalment i sortir-ne reforçats. Així mateix, ha contribuït a una millora, també significativa, dels estats d'ansietat i depressió», explica Brugulat, membre de l'equip científic del Barcelona Beta Brain Research Center i terapeuta dels grups terapèutics per a cuidadors de malalts d'Alzheimer de la Fundació Pasqual Maragall.

SOLS AMB EL MALALT

El fet que, d'un temps ençà, es realitzin estudis sobre cuidadors certifica que aquest col·lectiu, oblidat durant tant de temps malgrat ser fonamental en la nostra societat del benestar, comença a ser tingut en compte. Però és clar, necessita molta més atenció: molts cuidadors estan sols amb els malalts les 24 hores del dia, i, a més de la seva feina física –portar-los al metge, a la residència, aixecar-los del llit, ajudar-los a seure en una cadira de rodes–, i fins i tot, en alguns casos, d'afrontar conductes agressives, han de fer una important tasca psicològica: ajudar-los a comunicar-se amb els seus familiars –amb els seus néts, per exemple, a través de contes i altres ti-

pus de material–, amb les seves amistats, a acceptar la malaltia que pateixen, a acceptar que els símptomes no són contra ells sinó deguts a la malaltia, a realitzar el "dol en vida"...

No hi ha dubte que el treball intens del cuidador repercuteix negativament en el seu benestar físic i psicològic. El cuidador, doncs, s'ha de conscienciar de la importància de cuidar-se a si mateix per poder seguir prestant aquesta ajuda tan necessària a la persona en situació de dependència.

Magdalena Comadevall participa en un grup de suport a cuidadors que contribueix al fet que el cuidador trobi la tranquil·litat emocional necessària per poder estar millor amb el malalt i amb ell mateix. «És molt important que el cuidador pugui compartir les seves preocupacions amb altres cuidadors, ja que li permet veure que, tot i la individualitat de la seva situació, tots tenen preocupacions similars», diu Magdalena Comadevall. «Fem trobades mensuals en què ens ajuntem uns 8 o 10 familiars, fills i cònjuges, de persones amb trastorns, demència i deteriorament cognitiu i físic. Inicialment, parlem de les inquietuds davant la malaltia, de les pors i els dubtes en el tracte al malalt, de qüestions que preocupen a cadascú, de conductes que poden generar les malalties. A mesura que el grup es va consolidant parlem més obertament de les pors, del desànim, de la solitud en què sovint es troben els cuidadors, de sentiments... Costa molt compartir la profunda inseguretat que poden viure els cuidadors, i que sovint comporta sentiments forts de culpabilitat –pel que no es va fer, o no es va fer prou bé, o no es va pensar a fer. Però al mateix temps

A mesura que el grup es consolida comparteix pors, desànim, la solitud que sovint viuen els cuidadors.

compartim estratègies que han funcionat i que poden ajudar l'altre, especialment la recerca d'espais d'oci que alliberin algunes hores o dies i els serveixin per tenir cura de si mateixos».

4,4 MILIONS DE CUIDADORS

Segons l'Enquesta Europea de Salut, el 20,73 % de la població de 65 anys i més gran té dificultats per dur a terme alguna de les activitats bàsiques de la vida diària, com poden ser dinar, vestir-se o dutxar-se. Aquestes dificultats augmenten amb l'edat, i afecten al 53,68 % dels més grans de 85 anys.

En l'escenari social actual, es calcula que a Espanya hi ha 4,4 milions de persones que realitzen tasques de cura no professional en l'àmbit domèstic, de les quals 702.000 han superat els 65 anys.

I, en els propers anys, aquestes xifres augmentaran, ja que es calcula que el 2050 el nombre de persones grans s'haurà duplicat, i que gairebé la meitat d'aquesta població tindrà més de 80 anys, segons dades de l'estudi *Projeccions de població 2014-2064* (INE). A més, es calcula que, en aquest mateix any, hi haurà més de 172.000 persones de més de 100 anys, 13 vegades més que en l'actualitat.

De la mateixa manera, paral·lelament a l'augment de l'esperança de vida, també s'ha multiplicat la participació de les dones –pilars principals de la cura familiar fins ara– en el món laboral. La conseqüència d'aquesta realitat és la necessitat de transformar el sistema de les cures, tenint en compte les noves responsabilitats laborals i personals de les dones.

Del total de participants en una enquesta realitzada per Matia Institut Gerontològic en el marc de l'estudi *Primer, les persones: tenir cura dels altres com ens agradaria que en tinguessin de nosaltres*, un de cada quatre enquestats afirma tenir cura d'alguna altra persona d'edat avançada. Hi ha diferències estadísticament significatives entre grups d'edats diferents. El tram d'edat on es troben més persones cuidadores és de 35 a 54 anys (38,3 %).

Entre totes les persones cuidadores, quan se'ls pregunta pels efectes que fer de cuidador exerceix sobre les

- Xarxa per a l'ajut a les famílies cuidadores de l'Ajuntament de Barcelona: <http://www.bcn.cat/barcelonainclusiva/es/xarxa10.html>
- Telèfon d'atenció als cuidadors no professionals de Creu Roja: 900 365 100
- Portal Ser Cuidador del IMSERSO: <http://www.sercuidador.org>

seves vides, el 84,1 % destaca els beneficis emocionals que implica, en crear un sentiment d'utilitat i satisfacció. Davant d'aquesta dada, el 40,5 % declara que els suposa problemes emocionals que poden afectar el seu estat d'ànim. No obstant això, és en el lleure on es perceben més problemes que beneficis: el 50,9 % sent que es redueix el seu temps lliure. Pel que fa a les percepcions sobre la bona cura, per al 30,9 % de la mostra disposar de temps és un dels aspectes més rellevants al respecte, per davant de comptar amb suports i serveis professionals (26,7 %), tenir formació (22,8 %) i disposar d'informació i assessorament (19,6 %). Així mateix, entre els aspectes considerats més importants per a l'assistència, el 39,4 % dels enquestats prioritza conèixer bé què és el que necessita la persona cuidada i la cuidadora. Altres qüestions rellevants són mantenir una bona comunicació (26,7 %) i saber posar-se al lloc de l'altre (23,8 %). ●

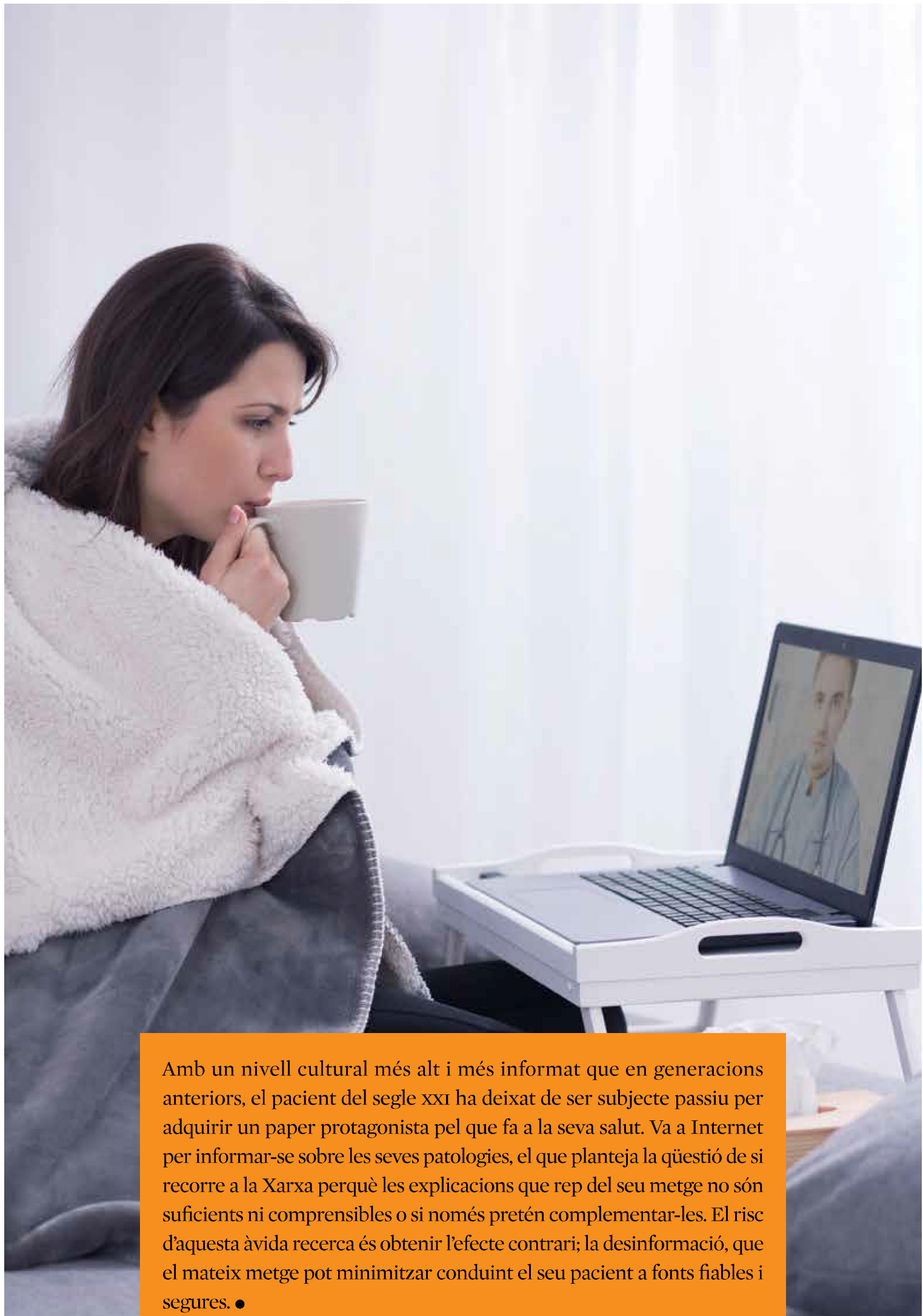


PROGRAMES DE RESPIR

Els cuidadors de persones dependents solen descuidar la seva pròpia cura, renunciant a fer vacances i al seu temps lliure. Molts es veuen sobrepassats per la seva responsabilitat. En l'actualitat, el cuidador compta amb diferents serveis destinats a l'atenció de persones en situació de dependència que els ofereixen la possibilitat "d'alliberar-se" per unes hores de la "càrrega" del seu treball, i gaudir de temps per poder desconnectar, relaxar-se o realitzar altres tasques.

D'un temps ençà, han augmentat els programes de respir per als cuidadors en centres de dia. La majoria són gestionats per les comunitats autònomes. Aquests programes tenen com a objecte atendre persones grans en situació de dependència durant els caps de setmana.

El seu objectiu és donar suport als cuidadors que conviuen amb persones grans que presenten deteriorament cognitiu o limitacions físiques, o que tenen familiars d'edat avançada, que treballen els caps de setmana o que, simplement, han de realitzar alguna activitat els dissabtes i diumenges. Durant la seva estada al centre, se'ls proporcionen serveis professionals com els que es dispensen en els centres de dia: assistència mèdica, activitats de teràpia ocupacional, rehabilitació, estimulació, cures higièniques, activitats d'oci i temps lliure, i serveis de manutenció, esmorzar, dinar i berenar.



Amb un nivell cultural més alt i més informat que en generacions anteriors, el pacient del segle XXI ha deixat de ser subjecte passiu per adquirir un paper protagonista pel que fa a la seva salut. Va a Internet per informar-se sobre les seves patologies, el que planteja la qüestió de si recorre a la Xarxa perquè les explicacions que rep del seu metge no són suficients ni comprensibles o si només pretén complementar-les. El risc d'aquesta àvida recerca és obtenir l'efecte contrari; la desinformació, que el mateix metge pot minimitzar conduint el seu pacient a fonts fiables i segures. ●