

ENVELLIMENT



Tres generacions: Pascuala Galera, la seva filla, Mili Palacios, i la neta, Gemma Ros. XAVIER BERTRAL

Tinc 80 anys i cuido els meus pares de 100

L'augment de l'esperança de vida fa que cada cop hi hagi més persones de la tercera edat que tenen cura de les de la quarta

MARTA RODRÍGUEZ CARRERA
BARCELONA

Tot i que el concepte de tercera edat està en desús, la millora en les condicions de vida i els avenços mèdics estan canviant la vellesa i han obligat l'acadèmia a ampliar la classificació amb una quarta edat, que començaria a partir dels 80 anys. Aquesta revolució demogràfica fa que, per primer cop, persones que estan en la setantena o fins i tot en la vuitantena (socialment considerats vells) s'hagin de fer càrrec de les cures de progenitors de més de 90 anys o, fins i tot, centenaris. La tercera edat cuidant la quarta. I per tenir una idea del futur, el nombre de persones centenàries creix a un ritme del 8%, segons l'Idescat. Es calcula que a Catalunya hi ha unes 100.000 cuidadores familiars (el 90% són dones), segons un estudi de la cooperativa Suara. El perfil majoritari és el d'una dona d'entre 51 i 71 anys que hi dedica unes 14 hores diàries.

A casa de la Rosa i la Teresa Mata, dues germanes solteres de 79 i 81 anys, ja pensen com celebraran els 104 de la mare al novembre, que viu amb elles des que es va quedar vídua fa 25 anys. Llavors era més jove que les seves filles ara, encara llegia i es mantenia activa, però van voler evitar-li el buit a la casa de Sant Pau

d'Ordal, d'on és originària la família. Fins que va fer els 100 anys, que és quan les germanes situen la davallada física i cognitiva.

L'opció de la residència està descartada perquè diuen que "ja seria morta" i perquè entre elles i dues germanes més s'ho manegen per atendre la mare i tenir unes hores per sortir amb les amigues o fer alguna activitat. De moment, no tenen ajuda externa, una actitud molt habitual entre les cuidadores, sobretot les més grans, explica Lola Romero, educadora social que ha dinamitzat grups de suport a cuidadores. Són generacions criades en el mandat de cuidar els altres: germans, fills, marit i ara els pares grans. "Nosaltres estem bé, però ens han convençut per a la teleassistència i la dependència", expliquen les dues germanes. "Els metges ens diuen que ja comencem a necessitar ajuda, potser sí, però encara podem anar tirant molt bé soles", afirmen.

Més inversió en cures

El sector que treballa amb la gent gran i les administracions busquen fórmules sobre com conjugar la societat longeva amb una bona qualitat de vida sota la premissa que els que ho vulguin i puguin es quedin a casa amb serveis i recursos dignes. La futura Agència Integral Social i Sanitària va en aquesta línia, però Esther Roquer, presidenta de la So-



Lola Romero
EDUCADORA SOCIAL

"Veiem culpa per no cuidar prou bé i alhora ràbia perquè perden la vida"

Antonieta Vizcarro
83 ANYS

"Només puc tenir vida social l'estona que al matí ve la cuidadora"

cietat Catalana de Gerontologia, apunta que "si no es reforça el presupost en cures de llarga durada [menys del 1% del PIB espanyol], tot recaurà en la família". El problema és que el canvi familiar també es veu afectat per l'augment de les famílies sense fills, les persones soles o la mobilitat geogràfica dels membres.

Les Mata diuen que es troben molt bé i són actives i s'organitzen bé per rentar i vestir la mare, amb molta cura, perquè gairebé no té mobilitat i pateixen per si li fan mal. També l'Antonieta Vizcarro, de 83 anys, cuida la mare de 104 anys a casa seva. Fa 12 anys, el seu marit estava molt malalt i es van instal·lar a casa de la mare, que vivia amb una germana. Al principi podia sortir perquè com que totes dues tenien una cuidadora professional per la llei de dependència podien sumar les hores de servei i així s'allargava l'ajuda. Però ara només rep el servei d'una cuidadora que s'encarrega de llevar-la als matins perquè ja no té prou forces per fer-ho tota sola.

Aquest és el seu "únic moment", diu. "No puc tenir vida social i només aprofito aquesta estona per comprar i prendre un cafè amb alguna amiga", explica. Tot plegat és menys d'una hora. La resta del dia ja se'l passa "pendent de la mare, mirant la tele, fent-li el menjar", relata. Amb tot, assegura que està satisfeta veient que "està com una rei-

na". Malgrat tot, admet que ja se sent "molt cansada", li fan mal les lumbars i les cames. Per això fa cas del consell del metge de família, que proposa demanar la revisió del grau de dependència per obtenir-ne el màxim i, així, poder tenir "ajuda també a la nit".

Aïllament social

La dedicació a les cures de grans dependents aboca gairebé sense voler a "l'aïllament social" perquè perden "suports", afirma Aida Ribera, investigadora sènior del Grup Refit i cap de recerca i investigació del Parc Sanitari Pere Virgili, que amb la infermera i investigadora Lorena Ramos, signen un estudi sobre les cuidadores d'afectats d'ictus. Conclouen que les cuidadores familiars "sostenen el sistema" i coincideixen amb Roquer que cal fer canvis. Per exemple, fer més "intervencions psicosocials", diu Ramos, per ajudar les cuidadores a cuidar-se, perquè en molts casos "la satisfacció" per tenir cura de l'altre amaga els problemes que pateixen. Una bona alternativa per augmentar el seu "confort", apunta Ribera, és introduir la intel·ligència artificial o la robòtica.

Vizcarro tampoc vol demanar ajuda al seu fill adult, perquè no vol passar-li el que considera que és el seu "deure i obligació". Aquest argument l'ha sentit milers de cops l'educadora Lola Romero, que indica com les cuidadores sovint entenen "el jo des de la persona que cuiden", fins al punt que obvien les pròpies necessitats. "Veiem un sentiment de culpa, per no cuidar prou bé i alhora un sentiment de ràbia perquè veuen com perden la vida", explica. Aquesta professional també subratlla els conflictes que es produeixen entre germans cuidadors: la dona normalment n'és la principal, i aposta per fer-ho ella i a casa, mentre que l'home és majoritàriament partidari de "pagar" o, simplement, de no fer-se'n càrrec.

Marta Hinojo, de 73 anys, va cada dia a veure la seva mare, centenària, a la residència. Només falla per les vacances "sagrades" del setembre i quan s'escapa amb el seu marit a fer un viatge per "aprofitar" els anys que li queden "de salut". Quan el seu fill la va fer àvia, Hinojo recorda que se li va plantejar un "problema moral" perquè també volia dedicar temps al net.

Amb 70 anys, Mili Palacios sempre té l'ull posat sobre la seva mare, Pascuala Galera, de 92 anys. Viuen a pocs metres de distància, es veuen cada dia i es truquen quan es lleven i se'n van a dormir com una mena de "prova de vida", riu la filla. Galera encara es val sola, i amb l'ajuda del caminador entra i surt per quedar amb les amigues del barri de Cornellà on viu des de fa dècades i anar a prendre el cafè al mercat. La veritat, relata Palacios, és que la mare "dona poca guerra" i, ara per ara, hi està a sobre per endreçar-li les pastilles que s'ha de prendre i fer-li la compra grossa. Ara bé, tot i l'autonomia que encara conserva la mare, Palacios és reticent a anar de vacances ni que sigui una setmana. Pateix massa, i això que té el suport de la seva filla Gemma, que també és habitual a casa de l'àvia. —