



# DE LA INDEPENDÈNCIA A LA DEPENDÈNCIA

Castelldefels, a 12 de juny de 2023.

Àngels Queralt Pujol

La Carme es lleva a les set del matí. Revisa que la mare estigui bé. Li canvia el bolquer. Li renta les mans i la cara amb tovalloletes humides. Prepara les farinetes per esmorzar.

A les nou arriba la persona d'atenció a domicili que ve tres cops per setmana i que fa la higiene més completa de la mare. La Carme aprofita per baixar a fer la compra i unes gestions al banc. Quan puja a casa, la mare està plorant perquè es pensa que l'han abandonada. A la cuina prepara el dinar per ella i la mare. Cada dia és més complicat alimentar-la. La tarda es fa molt llarga. Fins l'hora de sopar, està sola amb la mare que comença a no conèixer-la. Els fills i el marit arriben tard. Per la nit, amb el cap recolzat a la coixinera, ha de fer un esforç per no plorar i mantenir la fortesa d'ànim pel dia següent.

Aquest és un dia qualsevol en la vida d'una de les tantes i tantes cuidadores no professionals que cuiden de persones dependents.

La dependència en xifres. A desembre de 2021 hi havia a Catalunya 537.998 persones amb un grau de discapacitat reconegut i valorat. Això és un 7% de la població. D'aquí es deriven la majoria de les 245.417 persones dependents, que representen un 3,5% de la població, aproximadament, el mateix percentatge de pèl-rojos. Estem doncs davant d'un col·lectiu important i que, a més, amb l'evolució demogràfica tendeix a augmentar cada any per l'envelliment de la societat.

Actualment, la gestió d'aquestes qüestions està en mans de les Comunitats Autònòmiques. Els graus de dependència es determinen per les necessitats que planteja la realització de les activitats bàsiques de la vida. Així tenim un grau I quan és una dependència moderada, grau II quan és severa i grau III quan és una gran dependència.

Els terminis per acreditar i tramitar aquestes situacions són ben llargs. La mitjana per la valoració del grau de discapacitat és un any. Per la dependència encara pot ser més temps. En molts casos, molt especialment quan es parla de persones grans, en el moment que hi arriba la citació per la valoració a casa del demandant, aquest ja ha mort.

## **El síndrome de la cuidadora**

Al darrere d'una persona dependent acostuma a haver una cuidadora no professional, que no percep cap remuneració econòmica pel seu treball i que, en certa forma, també esdevé dependent, ja que perd bona part de la pròpia independència i la seva vida queda supeditada a les necessitats del primer dependent.

En el 93% dels casos, la tipologia de la cuidadora és una dona de mitjana edat amb escassos recursos econòmics, que no ha treballat fora de casa o ha hagut de deixar la feina. Això té unes implicacions econòmiques, personals i d'autoestima importants. S'ocupen de la cura d'un familiar, el que comporta una forta vinculació afectiva amb el malalt. En molts casos, són els primers testimonis del seu deteriorament físic i psíquic. A més, la majoria realitza múltiples tasques domèstiques.

En aquestes circumstàncies, la salut de les dones cuidadores sovint es veu perjudicada, ja que pateixen sobrecàrrega física com dolors musculars, fatiga generalitzada i emocional, depressions i irritabilitat, entre d'altres. També existeix el risc de convertir-se en la malalta secundària, donat que diari han d'afrontar situacions d'estrès continuat, amb el corresponent esgotament físic i emocional, el que s'anomena la síndrome de la cuidadora.

En general, es produeix un clar deteriorament de la qualitat de vida. Dediquen menys temps a la seva cura personal, les estones d'oci es redueixen considerablement, pateixen alteracions en les seves relacions familiars, tenen dificultats en el seu desenvolupament personal i professional. Algunes d'aquestes dones se senten més dèbils i tristes, menys lliures i més amoïnades per com afrontar les demandes de la persona a la que han de cuidar.

És molt difícil ser pacient i amable, mostrar sempre el somriure al rostre i tenir nervis d'acer en situacions dures que es mantenen durant molt de temps. Si el dependent és un pare o una mare, per llei de vida, s'anirà abans que la cuidadora, però quan és un fill o una filla, la seva vida es converteix en una carrera de fons en la que acostumen a estar soles. Quan es pregunta a les cuidadores pel seu estat de salut, no és estrany sentir de les seves boques frases com ara: "No tinc vida social. Estic esgotada física i mentalment. Em sento superada en molts moments del dia".

Les cuidadores no són conscients de la responsabilitat que assumeixen i en gran part ho fan per la força de l'amor que tenen cap al familiar que cuiden. Si més no, això alleugereix una mica la càrrega de les activitats diàries.

L'administració pública hauria de valorar la funció tan important que desenvolupen aquestes persones dins la nostra societat. Imaginem per un moment que les cuidadores no professionals es declararessin en vaga i que totes les persones dependents que elles cuiden haguessin de passar a ser custodiades per centres públics o privats. El col·lapse seria colossal i la situació es tornaria absolutament insostenible. Per tant, no és només un tema de caire familiar sinó una qüestió molt profunda d'àmbit social.

Cuidem a les cuidadores!