

el Periódico

Univers Mémora

MONOGRÀFICS
30.01.2019



Cuidar-se per cuidar

Cuidar té costos en les persones que atenen
processos finals de vida

Entrevista

Lola Cabrera i Estrella
Martínez parlen del dol
adolescent

pàg.
2

'Libroterapia'

L'editor Jordi Nadal
reflexiona sobre la
importància d'un llibre

pàg.
5

Aules

Mémora organitza
xerrades en els seus
Espais de Suport

pàg.
6

Editorial

Cuidar-se per cuidar els altres

Els professionals de la salut
també tenen emocions

Quan la jornada laboral acaba, els professionals de l'àmbit de la salut s'emporten les vivències a casa seva. En algunes especialitats, conviure amb la mort és quotidià, raó per la qual donar-li l'esquena genera una ansietat que afecta tant la professionalitat com també la salut. És necessari que es parli de la mort entre els professionals: que s'expressi quan fa mal i que no sigui vist com una debilitat, sinó com un treball emocional necessari per po-

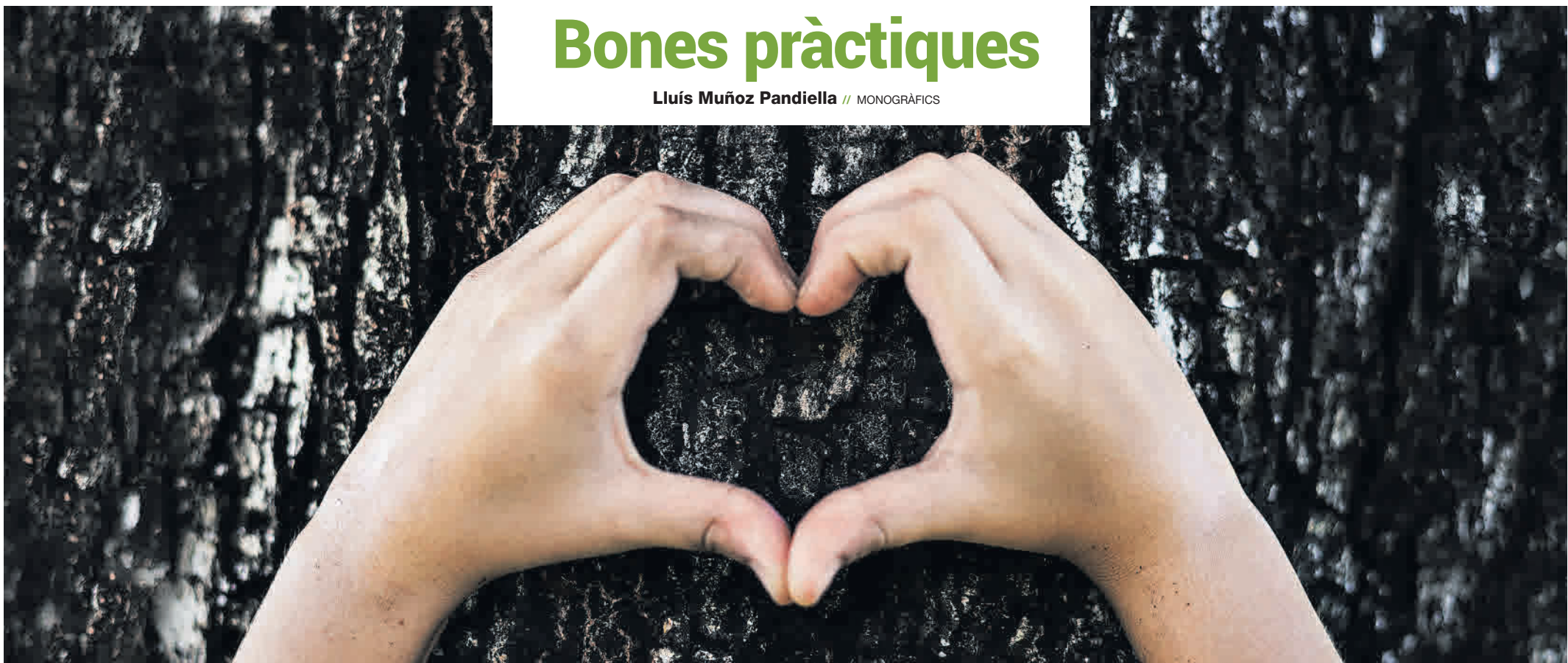
der tornar a cuidar –i curar– a ple rendiment.

El tema central d'aquest monogràfic és cuidar-se per cuidar: Josep París, infermer i director de desenvolupament corporatiu a Mémora, parla de la necessitat que els professionals de la salut es cuidin per poder cuidar. A més a més, l'*Univers Mémora* compta amb una entrevista amb Lola Cabrera, psicòloga de l'espai de suport de Mémora, i Estrella Martínez, usuària de la teràpia de dol individual, en la qual reflexio-

nen sobre la necessitat de passar el dol durant l'adolescència; com en totes les edicions s'hi inclouen cinc consells, en aquesta ocasió sobre l'autonomia personal de les persones grans; també s'ha de destacar la presència d'una nova secció de la mà del Tu Apoyo en Red i la Fundació Salut i Persones en la qual es tracta la importància de l'efecte terapèutic dels llibres; i per últim, es mostren les diferents Aules que Mémora imparteix en els seus espais de suport de la mà de professionals de referència.

Bones pràctiques

Lluís Muñoz Pandiella // MONOGRÀFICS



Indicacions per a una cura responsable

Cap a una autonomia personal

La vellesa, igual que el naixement o el desenvolupament, és part del cicle vital. Les persones que hi arriben mantenen la seva facultat d'autodeterminació: una autonomia personal que no es perd amb

l'edat i que fa referència a la capacitat de prendre decisions i assumir-ne les conseqüències. La persona gran és agent de la seva pròpia salut, de com afrontar les pèrdues o la malaltia, però

també de desenvolupar el seu pla de vida i les expectatives de creixement personal. A continuació, cinc consells per ajudar a l'emancipació de les persones grans:

Consells



1

Protagonisme

Les persones grans han de ser protagonistes de la seva vida, participant en les decisions que les afectin

2

Control

Les persones grans tenen el dret de controlar tant les seves aspiracions com el seu projecte vital

3

Autonomia

Les persones grans són autònomes i poden decidir sobre com afrontar els seus tractaments

4

Responsables

Les persones grans tenen la responsabilitat de la seva pròpia salut i s'ha de considerar la seva opinió

5

Comunicació

Les persones grans se senten reconfortades parlant de la mort i del seu propi comiat



Entrevista

Lluís Muñoz Pandiella // MONOGRÀFICS

Lola Cabrera

Psicòloga de l'Espai
de Suport Mémora

Estrella Martínez

Usuària Teràpia
de Dol Individual

“Hem de mirar la mort amb més valentia”

Mémora reflexiona sobre el procés de dol durant l'adolescència

L'adolescència és la revolució exterior i interior més gran que experimenta l'ésser humà al llarg de la seva vida. És el començament de la creació de la persona que es vol ser en un futur, així com la recerca del lloc que s'ocuparà. Paral·lelament, se succeeixen canvis físics en els quals es deixa enrere la infància, cosa que genera una inestabilitat emocional davant la dificultat que comporta acostumar-se als nous rols. La mort d'un ésser estimat genera un rebuig a la vida entre els adolescents al descobrir una realitat llunyana en un moment canviant. Estrella Martínez, usuària dels grups de dol de l'Espai de Suport de Mémora i Lola Cabrera, psicòloga de l'Espai de Suport, reflexionen sobre la importància d'un bon dol durant els durs anys de l'adolescència.

-¿Com i quan arriba l'Estrella a l'Espai de Suport?

-L. C.: L'Estrella va arribar fa més d'un any després que la seva escola contactés amb nosaltres després de la mort de la seva mare. Es va incorporar en un principi als grups de dol; era la més jove, venia amb regularitat, però la diferència d'edat feia que estigués distanciada. Vam pensar que el millor seria veure'ns de manera individual. I el canvi ha sigut molt gran: li costava expressar el que sentia, i ha fet un procés positiu.

-El treball en xarxa de les diferents institucions és clau.

-L. C.: Ara comencem a veure els fruits: cada vegada ens coneixen més entitats del barri. Trobem que molts Centres d'Atenció Primària, centres cívics i com en el cas de l'Estrella, escoles, ens deriven persones que necessiten suport en el dol.

-¿Quina ha sigut la teva evolució des que vas arribar a l'Espai de Suport?

-E. M.: Al principi estava molt tancada: sentia que no estaria bé expressant els meus sentiments i això em feia estar inquieta, malhumorada i baixa d'ànims. Dos anys després, penso que estic més oberta i que puc viure

amb més normalitat. Tenir una persona com la Lola que t'escolta, t'acompanya i t'aconsella, així com les altres treballadores de l'Espai de Suport, m'ha fet trobar un camí.

-¿És important expressar els sentiments?

-E. M.: A més d'important és saludable. Si et guardes les emocions, acabes patint molt. Després d'alliberar-me, he pogut relaxar-me i estar més oberta a les sensacions del món exterior i a altres persones. Ara sé que no m'havia d'haver creat una barrera. Fer-me la forta no servia de res perquè estava malament amb mi mateixa i amb la gent que m'envoltava. Si no m'hagués allunyat tant del meu entorn familiar, no hauria patit tant.

-¿És el dol en adolescents un dels més complexos?

-L. C.: Sí. Perquè una de les manifestacions del dol s'expressa en còlera i ràbia al no entendre el perquè. L'Estrella tenia 15 anys quan va patir la mort de la seva mare: són moments complicats perquè aquesta pèrdua se suma a totes aquelles que comporta l'adolescència com perdre el cos infantil, l'allunyament emocional amb les figures paternes... És un moment molt dur.

-¿Com ha canviat el teu dia a dia?

-E. M.: El meu dia a dia ha canviat molt, així com la meua manera d'actuar i pensar. Costa acostumar-se a l'absència física d'una persona amb qui convius diàriament. Al ser una mort sobtada, vaig passar de tenir el meu suport principal a no tenir res. Però amb el temps he après a disfrutar i valorar molt més les estones amb els meus amics. Ara estic més centrada, sé analitzar amb més objectivitat i ser conscient de tot el que em passa.

-Una persona és insubstituïble. ¿Com has aconseguit reinventar-te?

-E. M.: Crec que he tingut molta sort. Toco el violí i la música m'ha ajudat molt a superar el sentiment de buit. Gràcies a tenir amics músics, a tocar amb ells, i a viure experiències meravelloses, he pogut tirar endavant. Tant amb els de



Superació. Estrella Martínez toca el violí al costat de Lola Cabrera.

Saber + Grups de dol

Els grups de dol són unes reunions obertes a la ciutadania, a les quals poden assistir aquells que hagin patit la pèrdua d'un ésser estimat i vulguin compartir i aprendre de l'experiència d'altres persones.

Són reunions quinzenals d'uns 90 minuts de durada celebrades als Espais de Suport de Mémora i l'objectiu és el de normalitzar els sentiments.

A més, es persegueix el desenvolupament de recursos per fer front a la situació, com per exemple, fomentar les relacions socials a través de l'assertivitat.

Un altre objectiu consisteix a treballar en la resolució de problemes de la vida quotidiana, sobretot amb gent gran que ha d'adaptar-se a viure sola.

tota la vida, com amb els nous que he conegut en aquests tres anys i que han deixat una empremta en mi.

-¿Com ha canviat la teva concepció sobre la mort?

-E. M.: Abans que la meua mare morís jo ni pensava en la mort. És clar que saps que t'has de morir, però no hi penses perquè està amagat. Després de viure-la en primera persona, m'he adonat que és un tema pròxim, que moltes persones moren cada dia, però ningú no en vol parlar. Hi ha molta desinformació, així que si tinguéssim més present la mort seria més fàcil afrontar-la.

-L. C.: El fet de tenir més present la mort, ens ajuda a ser més responsables sobre què volem fer amb la nostra vida. Hi ha una data de caducitat, no sabem quan, però sí que ha d'arribar. Si ho tens present, vius la vida amb més consciència i responsabilitat.

-És un tabú.

-E. M.: Sí. La gent no en parla, però és que tampoc vol sentir parlar del tema. Hem de ser molt més valents per enfrontar-nos a la mort: quan perdem algú pròxim, com que ho tenim ocult i a l'escola tampoc ens han ensenyat a afrontar-ho, patim molt.

-L. C.: A casa estem acostumats a expressar les emocions agradables i fem partícips els nens i adolescents de celebracions com un casament o

els naixements. No obstant, quan hi ha malalties greus o mort, els n'allunyem i no els tenim en compte. S'ha de treballar des de la quotidianitat perquè si els parlem del que estem passant, els estarem ensenyant; imitaran les nostres conductes i es donaran permís per entendre que quan hi ha un problema se li pot fer front explicant el que se sent.

-¿Quina seria la vostra pedagogia per introduir la mort en la societat?

-E. M.: Personalment, faria col·loquis amb adolescents i els explicaria les maneres d'enfrontar-se a la mort. Crec que la majoria de joves, en la meua situació, no haurien sabut fer-li front i estarien bastant perduts. Crec que és primordial fer pedagogia amb les famílies, les escoles i en tots els àmbits. Estem molt desinformatos.

-L. C.: Vivim en una societat en la qual els valors en alça es concentren en la bellesa, en l'èxit, en els diners... Això genera que no es tingui en compte l'altra cara de la vida: existeix el patiment, la mort, l'envelliment, la malaltia... Penso que un adolescent que mira al futur, si només es concentra en els valors positius tindrà com a conseqüència una incapacitat per tolerar la frustració i una gran dificultat per sobreviure en situacions adverses. Tenim els nens i adolescents sobreprotegits, i això a llarg termini serà un inconvenient per a la seva fortalesa.

Les atencions al centre

Cuidar els professionals ajuda en la seva feina

El ritme de la societat occidental no permet ni respirar. Això genera una gran ansietat entre els seus ciutadans. També en els professionals de la salut, per als quals viure el dol dels seus pacients és una necessitat per poder seguir cuidant de forma òptima.

Cuidar té costos en les persones que atenen processos finals de vida. Això es pot constatar en els testimonis que molts professionals de la salut han donat sobre la seva relació amb els pacients, en publicacions sanitàries o llibres corporatius.

Per exemple, Sonia Fuentes, psicooncòloga, diu que **“la malaltia del càncer permet que no només qui la pateix i la família es puguin acomiadar, també ho podem fer els professionals. Jo sempre m’acomiedo des de l’agraïment a les persones que m’han permès estar amb elles en aquell moment de màxima intimitat. Sempre els estaré agraïda”**. Tot aquell que atén un final de vida pot subscriure aquestes paraules. També, al respecte, s’ha pronunciat l’hematòloga Christelle Ferrà: **“He arribat a entendre el que se sent en la guerra. No estem immunitzats davant del patiment. ¿Saps què és el que ens aguanta? Doncs el vincle que s’estableix entre els professionals. Són una mica allò que els antics deien companys d’armes”**.

Aquestes reflexions són importants per manifestar un tema tabú. Vivim en una societat on el ritme és vertiginós, on tot caduca: des dels equips tecnològics, fins a les relacions i passant per les emocions. Sembla que la nostra única via és oblidar i girar full. Per aquest motiu, existeixen pocs espais de reflexió en el món sanitari per parlar del que ens succeeix quan mor un pacient que hem cuidat durant un temps.

RELACIÓ ASSISTENCIAL. Per a Jorge Tizón s’estableix una relació: **“Tota relació entre un assistent i un consultant implicarà una relació interpersonal que al seu torn es configura com una relació assistencial”**. Les característiques de la relació assistencial són molt concretes. És asimètrica perquè és el vincle entre una persona que està sana i una altra que no, la qual té les seves expectatives sobre el seu procés de salut. És, també, una relació professional, perquè la persona atesa espera que s’actui amb professionalitat i es canalitzi el problema. I és, al mateix temps, una relació d’ajuda centrada en les persones.

LES CLAUS

➤ **El rol personal és indivisible del professional: la mort està present en l’àmbit de la salut**

➤ **El 80% de les morts a Espanya succeeixen en una institució sanitària, sociosanitària o residència**

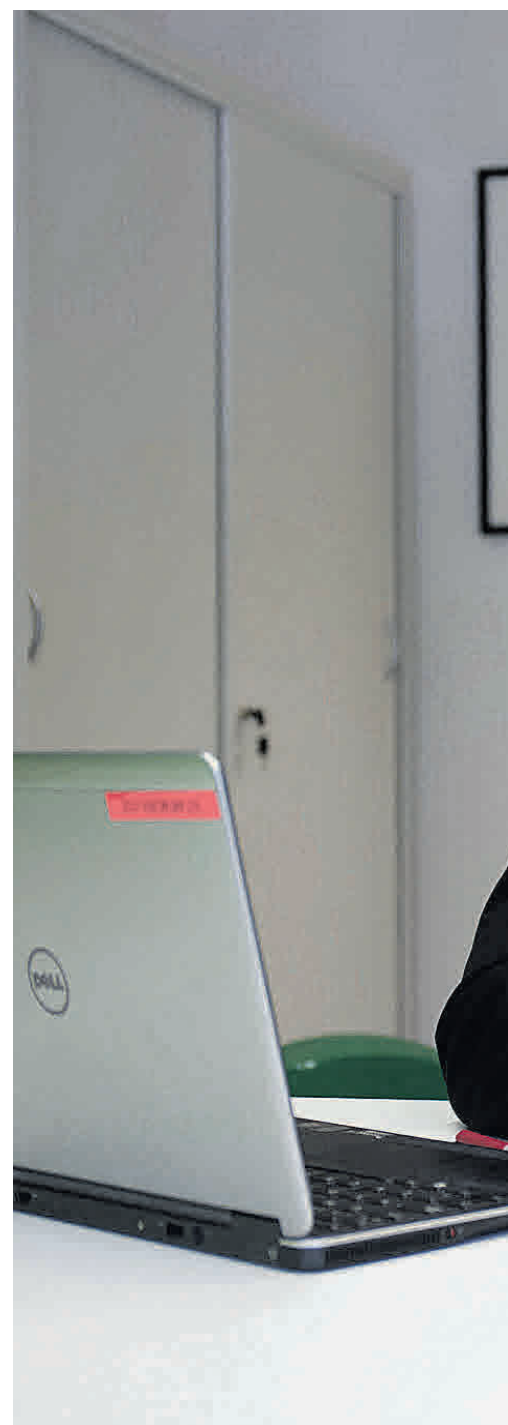
Per establir la relació assistencial s’han de tenir clares les respostes a les següents preguntes: **“¿A qui vull acompanyar?”** I: **“¿En qualitat de què vull acompanyar?”** A aquest respecte, s’ha de destacar que és indissociable el jo personal del professional.

Des del punt de vista personal, treballar amb processos finals de vida ens hauria de fer plantejar la vivència anticipada de la pròpia mort. Personalment, abans de treballar en el sector funerari havia pensat poc en la meua pròpia mort o en la impotència que ens generen les pèrdues. Tampoc en les pèrdues del passat: el que havia tingut i deixo de tenir. Ni en les pèrdues del present: el que tinc i deixaré de tenir. Molt menys en les pèrdues del futur: el que desitjava i hi he hagut de renunciar. Respecte al rol professional, és important tenir en compte tres àmbits: la dimensió intel·lectual (els nostres coneixements); la dimensió activa (les habilitats que tenim), i la dimensió afectiva (els nostres valors, emocions i actituds).

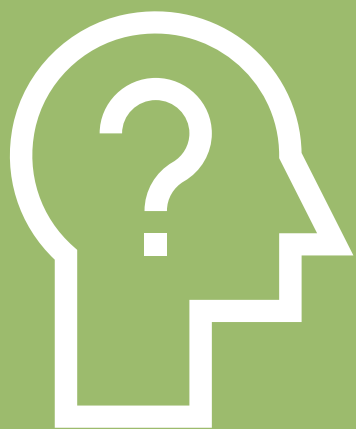
El dol és aquella experiència de

dolor, llàstima, aflicció o ressentiment que es manifesta de diferents maneres en ocasió de la pèrdua d’alguna cosa o algú amb valor significatiu. En paraules de Montoya Carrasquilla: **“En la pèrdua d’un ésser estimat fa mal el passat, el present i especialment el futur. Tota la vida, en el seu conjunt, fa mal”**. En cap altra situació com en el dol, el dolor produït és total: és un dolor biològic (fa mal el cos), psicològic (fa mal la personalitat), social (fa mal la societat i la seva forma de ser), familiar (ens fa mal el dolor d’altres), i espiritual (fa mal l’ànima).

Quan parlem d’aquest procés es fa necessari assenyalar que és únic i



¿Sabia que...



...la tendència a Puerto Rico consisteix a embalsamar el mort per vetllar-lo com si estigués en vida?

L’any 2008, un jove va morir i va ser col·locat dret, recolzat en una paret, vestit amb roba d’estètica juvenil. Va ser batejat com el *muerto parao* i va representar el principi d’una moda al país caribeny que encara perdura avui. Hi ha diferents exemples: un home va ser exposat després de la seva



MARTA JORDI



que no es produeix sempre de la mateixa manera. Ens afecta en sis esferes: corporal, conductual, emocional, mental, espiritual i sensorial. I ho fa de diferent intensitat perquè la mort d'un pacient, amic o familiar ens afecta de forma diferent segons el nostre cicle vital. Per això és pertinent parlar de dols i de processos diferenciats, de la mateixa manera que és pertinent diferenciar el dol dels familiars, del dol dels pacients mateix, siguin aquests adults o nens, o del dol dels professionals.

La mort d'un adolescent serà més traumàtica que la d'una persona de 95 anys perquè és contra natura. Però una mort de 95 anys pot tenir

un gran impacte en una família si en lloc de ser natural, és a causa d'un suïcidi. Encara que no formi part dels nostres pensaments habituals, tenim la certesa que arribarà la nostra mort. Els professionals que atenen persones tenen més nivells d'ansietat cap a la mort de les persones. A Espanya, el 80% de morts es produeixen en institucions sanitàries, sociosanitàries o residències.

ESTRATÈGIES. Existeixen fins a tres estratègies diferents per als professionals de la salut per afrontar el dol. Existeixen les individuals, que indiquen que és necessari buidar-

se, ventilar-se emocionalment, amb totes aquelles activitats que resulten positives per a un mateix. També hi ha estratègies d'equip, en les quals s'estableixen espais informals o formals on establir relacions de confiança. I, per últim, hi ha estratègies institucionals: generar espais i formació per a professionals.

Com més cuidats estiguin, millor cuidaran.

Josep París
Infermer i director de Desenvolupament Corporatiu de Serveis Funeraris de Barcelona-Mémora

Aproximacions a la mort



La mort a 24 fotogrames per segon

“Com que la gran majoria de les narracions cinematogràfiques s'inspiren en la realitat, la mort, com l'amor, són temes molt recurrents. No obstant, és necessari recordar que el cinema és una interpretació de la realitat, però mai la realitat mateixa. La limitació temporal del discurs cinematogràfic (un llargmetratge sol durar entre 90 i 120 minuts) obliga a mostrar únicament els moments narrativament importants, obviat els **temps morts**; aquells durant els quals simplement la vida passa. El cinema, llavors, se'ns presenta com una construcció d'una altra realitat molt més concentrada i intensa.

Precisament, la mort cinematogràfica en el cine és una mort simbòlica, una peça més en el relat; és la culminació de la venjança, d'un sacrifici per amor, o un alliberament... Però a la vegada dona sentit al personatge i tanca la narració.

Actualment les possibilitats que ofereixen els mons digitals en les narracions audiovisuals, afavoreixen l'expressió de l'etern

desig humà de la immortalitat. La informàtica en el cinema ha creat mons virtuals on la realitat i la ficció es confonen. Permeten a l'home seguir somiant (inútilment) amb la superació del seu cos mortal. Però aquesta ja és una altra història”.

REFERENT. Anna Casanovas és doctora en Història de l'Art i llicenciada en Història Moderna per la Universitat de Barcelona; membre de l'equip d'investigació consolidat Art, Arquitectura i Societat Digital; professora titular del Departament d'Història de l'Art de la Universitat de Barcelona, on imparteix Història del Cinema, Llenguatges Audiovisuals i Art en l'Era Electrònica. A més, ha sigut durant deu anys professora del màster *La imatge de la dona en els mitjans audiovisuals* a Duoda (Institut de Recerca en Estudis sobre la Diferència Sexual) de la Universitat de Barcelona. Actualment imparteix classes en el màster *Estudis avançats en Història de l'Art* del Departament d'Història de l'Art de la UB. Ha publicat diversos llibres i articles i participat en congressos nacionals i internacionals sobre temes de la seva especialitat.

mort assegut a la seva motocicleta de gran cilindrada; o també, el cas de l'àvia embalsamada que va ser col·locada en un balancí, com si encara fos allà.

¿Gairebé la meitat de les persones més grans de 60 anys creuen que existeix la figura dels avis esclaus, segons l'Associació de

Serveis Integrals per a l'Envel·liment Actiu?

...Hans Christian Andersen va quedar impressionat pel cementiri del Poblenou?

L'any 1862, l'autor de *La Sireneta*, durant la seva estada a Barcelona, va visitar el cementiri del Poblenou. En la seva crònica *Viatge a Espanya*, mostra la seva fascinació

pels passadissos plens de nínxols disposats en pisos: “Una ciutat emmurallada habitada només per morts i amb els guardians que s'allotjaven a la porteria com a únics éssers vius”.

¿A Espanya hi ha més de 17.000 cementiris?

... a Barcelona hi va haver teatres

anatòmics?

El 1650 el dipòsit de cadàvers de l'Hospital de la Santa Creu es va saturar a causa de l'epidèmia de la pesta i es va habilitar un espai al carrer visible per a tothom. Això va fer que molts curiosos s'interessessin pels cadàvers, raó per la qual es va crear un teatre estable a la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya. Es tractava d'un saló circular amb butaques a les grades, on la taula de dissecció se situava al centre. L'esdeveniment estava obert al

públic i es podia veure com un catedràtic dissecava els cossos que no havien sigut reclamats o que havien sigut condemnats a mort.

¿9 de cada 10 famílies recomanen fer el funeral en vida i deixar tots els detalls decidits?

'Libroterapia'

Quan llegim, vivim més vides que la nostra

Tu Apoyo en Red, la Fundació Salut i Persona i Mémora compten amb el testimoni de l'editor Jordi Nadal

Un llibre és el destil·lat d'una vida, i, quan surt, editat, a trobar-nos, ha d'esquivar molts obstacles per arribar a les nostres mans. I s'ha de saber apreciar, merèixer, donar-li les gràcies i entregar-nos a ell.

Que llegir llibres és sa ens ho demostren ja nombrosos estudis científics. Anem bé, la ciència ve a recolzar l'humanisme, perquè, sense ell, està coixa. Com la vida. La vida sense humanisme és feble, i ens convé estar a prop de la veritat, de les coses bones, de la bellesa, com bé ens va descobrir el món antic. La bellesa de llegir és que ens demostra allò que, magistralment, va escriure CS Lewis. Llegim per saber que no estem sols. Totes les coses que hàgim pogut pensar o sentir han sigut pensades o sentides abans. De manera que, quan llegim, trobem trossos de la nostra biografia, dels nostres pensaments, de la nostra realitat. Per acció o omissió, per positiu o per negatiu, pel que vam fer o vam deixar de fer, pel que vam saber viure o ens vam deixar al tinter. Llegir no només és vida: llegir és viure més. I llegir repara, impregna, acompanya, i cuida.

PROCÉS DE CANVI. Quan llegim, aprenem per diferències. Vivim moltes més vides que només la nostra. Sortim de la nostra abstracció: de la malaltia del nostre temps. I canviem, subtilment, conscientment o inconscientment. Elías Canetti, premi Nobel de Literatura del 1981, estudiava a Viena, el seu pis donava al sanatori mental de Steinhof. Per a ell, el màxim de la literatura era un conte de Gogol, *El capot*. Una història sobre la crueltat i mesquinesa humana. En aquell moment, tenia decorada la seva habitació d'estudiant amb una reproducció de la Capella Sixtina de Miquel Àngel. La que després seria la seva dona, Veza Calderón, li va fer descobrir Georg Büchner, i Canetti va quedar tan impressionat després de llegir *Woyzeck*, que va canviar la decoració de la seva habitació i hi va posar una reproducció del retaule d'Isenheim de Matthias Grunewald. La seva vida havia canviat, la seva concepció del dolor. La seva mirada a la compassió. D'una manera radical. Va canviar les seves arrels.

En Libroterapia he volgut donar veu a gent que m'acompanya d'una manera incondicional. Autors amb una veu, mirada, pensament i sentiment que



Plaer. Llegir és viure més: amb cada llibre empenem un nou itinerari.

L'art de llegir

Llegir és vida. Els llibres mai ens deixen sols. Els han escrit persones que, en alguns casos, són com els nostres amics desconeguts.

Contingut extret de
tuapoyoenred.org/blog



Comunidad de acompañamiento
en el proceso de pérdida



m'ofereixen les seves arrels. I permeten que les meves solquin el subsol de la meua amb més intensitat. Són 24 llibres de grans creadors. Cada selecció de llibres és tan arbitrària com única és una vida humana. Però, freqüentment, descobrim que els altres ens acompanyen cada vegada que confien en nosaltres i ens recomanen un llibre. Cada llibre elegit és un itinerari. Una manera de cantar la vida i buscar i oferir companyia. Llegim per viure més. Viure més ens porta a llegir. Llegir és buscar.

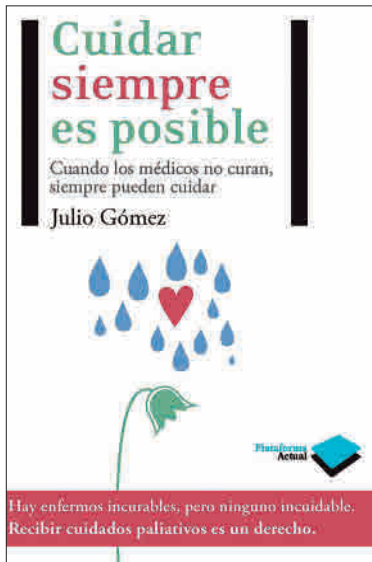
A vegades he somiat que, quan arribi el dia del Judici Final i els grans conquistadors, legisladors i homes d'Estat acudeixin a rebre les seves recompenses –les seves corones, els seus llorers, les làpides amb el seu nom indeleblement incís en marbre indestructible–, el Totpoderós es dirigirà a Pere, i li dirà, no sense certa enveja, quan ens vegi arribar amb els nostres llibres sota els braços: “Escolta, aquests no necessiten recompensa. Aquí no els podem donar res. Són amants de la lectura”.

Jordi Nadal

Editor de Plataforma Editorial

Recomanacions

PER L. M. P.



Cuidar siempre es posible

Júlio Gómez

PLATAFORMA. ED, 2011

18 €

Literatura

Dignificar el final de la vida

► Quan els metges no curen, sempre poden cuidar. Rebre cures pal·liatives és un dret.

Quan els metges ja no poden curar i s'ha d'acceptar el que és inevitable, el final de la vida, encara hi ha molt per fer: cuidar i ajudar a viure amb dignitat fins a l'últim minut. L'autor d'aquest llibre, que sap el que és ser pare, sap el que significa perdre un fill, sap el que és ser metge, sap el que és estar malalt, comparteix amb els professionals de la medicina i els cuidadors com passar per aquesta etapa de la vida amb serenitat, esperança, agraïment i confortabilitat, de manera que sigui tan poc dolorosa i tan digna com sigui possible.

Literatura

La mort no acaba amb tot

► El dol és un procés d'aprenentatge interior al voltant de la pèrdua d'alguna cosa valuosa. Aquelles que passen per tan difícils circumstàncies solen convertir-se en gent amb una saviesa especial: fer front a la seva pèrdua els ajudarà a dominar el seu patiment. L'autora d'aquest llibre va ser deixeble de Viktor Frankl, fundador de la logoteràpia. Per a ella, “viure per dir adeu significa viure sense por de la mort, sense desesperació ni tragèdies. És a dir, saber acceptar amb alegria la vida, tal com se'ns presenta, conscients que, en aquest món transitori, podem disfrutar d'uns valors que la mort és incapaç de destruir”.



En la tristeza pervive el amor

Elisabeth Lukas

PAIDÓS, 2002.

9,99 €

Cine

Preparats per viure

► Emilio i Miguel, dos avis que estan reclosos en un geriàtric, es fan amics. Emilio, que pateix un principi d'Alzheimer, compta immediatament amb l'ajuda de Miguel i d'altres companys que intentaran evitar que vagi a parar a la planta dels desnonats. El seu pla esbojarrat tenyeix d'humor i tendresa el tediós dia a dia de la residència, ja que per a ells acaba de començar una nova vida.

La pel·lícula va aconseguir dos premis Goya en l'edició del 2011: millor pel·lícula d'animació i millor guió adaptat, a més de nombroses nominacions en festivals i premis de tot el món.



Arrugues

Ignacio Ferreras

Basat en el premià còmic de Paco Roca, Premi Nacional del Còmic el 2008

80 min, 2011

Taller

Les Aules Mémora

Emmarcades en una clara voluntat de servei públic, les Aules Mémora consisteixen en xerrades i tallers dirigits al conjunt de la població. L'objectiu és parlar sobre el final de vida, promoure eines que permetin afrontar el

procés de dol i també potenciar l'envelliment saludable. Aquestes activitats estan organitzades per la Fundació Mémora i solen realitzar-se en els Espais de Suport del grup. Actualment ja es donen cita a Barcelona, La

Rioja, Saragossa, Las Palmas, València, entre altres ciutats. Normalment són professionals vinculats a l'àmbit de la salut, com per exemple infermeres, psicòlegs o treballadores socials.

PER **Lluís Muñoz Pandiella** || MONOGRÀFICS



La mort

EL SUPORT DURANT EL PROCÉS FINAL DE VIDA

Carme Beltran, infermera assistencial de l'Hospital de Sant Pau de Barcelona, imparteix el taller *Support al Final de la Vida*. Per a la ponent, l'objectiu de la iniciativa consisteix a fer pedagogia sobre la necessitat d'un bon acompanyament: **“Si es fa bé, tant el malalt com l'acompanyant se sentiran millor. Per això, aquest taller dona resposta a les preguntes que puguin sorgir en totes aquelles persones que s'enfronten a un procés final. És veritat, ningú ens ha ensenyat el com i no hi ha cap formació. En aquesta xerrada tractem d'ajudar basant-nos en la nostra pròpia experiència”**.

La infermera considera que les dones **“són les cuidadores de la nostra societat”** i, per tant, són les assistents majoritàries al taller. Al final de la ponència tenen l'oportunitat de compartir les seves experiències en la cura d'éssers estimats i retroalimentar-se.

La superació

EL DOL CAUSAT PER LA PÈRDUA DE SALUT

La psicòloga dels Espais de Suport de la Fundació Mémora, Lola Cabrera, és l'encarregada d'impartir el taller *Dol per pèrdua de salut*. La llarga trajectòria de Cabrera en l'acompanyament al dol, li ha permès conèixer les conseqüències que comporta l'aparició d'una malaltia i com la nova situació afecta en l'àmbit físic, però també en l'emocional: **“Tot allò que perdem com a conseqüència de la malaltia, sigui la capacitat de moviment, l'agilitat, la visió o qualsevol aspecte de la salut, provoca un desequilibri emocional al qual cada persona s'enfronta d'una manera única. És important entendre que a la malaltia se li miran pèrdues de vida social, de vida laboral, d'activitats de la vida quotidiana i fins i tot d'identitat, i això comportarà sentiments que també han de ser atesos de la millor manera possible”**.

El procés

PLANIFICAR BÉ LES VOLUNTATS ANTICIPADES

Les voluntats anticipades, quan encara es té un bon estat de salut, són importants. Sobre aquest tema, tracta de conscienciar, amb el taller *Protecció legal a la gent gran*, Jordi Muñoz, advocat i responsable de la Comissió de Drets per a les Persones Grans del Col·legi d'Advocats de Barcelona i membre d'EIMA, associació per al maltractament de les persones grans. Precisament, l'advocat destaca com la xerrada tracta d'oferir eines i recursos sobre qüestions legals a les persones grans, tractant de conscienciar-les que si deixen estipulades legalment les seves voluntats anticipades, es compliran els seus desitjos i ningú no podrà canviar els documents: **“La tercera edat és una franja en risc. S'incorre en molts maltractaments que queden ocults. Per això, és indispensable que es conscienciï i es lluiti pels drets d'una edat a la qual arribarem la majoria”**.

Afrontar

LA DIFÍCIL GESTIÓ DE LES EMOCIONS

El sector de la salut s'enfronta a reptes en les atencions, com en el cas de la comunicació de males notícies. En el taller *Gestió emocional a la comunicació de males notícies*, organitzat per Fundació Mémora, i impartit per Toni Bardera, professor de comunicació i habilitats socials, especialitzat en formació laboral de l'àmbit assistencial i sanitari, es tracta de donar eines als professionals. Bardera considera que **“quan un professional no té una bona comunicació, no és perquè li costi gestionar les emocions del pacient, sinó les pròpies”**.

Per aquest motiu, és important mirar-se un mateix, abans de mirar els altres i explorar les emocions humanes mitjançant tècniques de control. **“El meu objectiu amb el curs és que siguin conscients que no hi ha eines d'autoanàlisi perfectes en un organisme tan imperfecte com el nostre”**, expressa Bardera.

Envellir

LA SOLEDAT DE LES PERSONES GRANS

Els nous temps han generat una nova alienació que afecta especialment les persones grans. Amics de la Gent Gran (Amics de la Gent Gran) de la mà d'Albert Quiles, director gerent de la fundació, imparteix el taller *La soledat en les persones grans*. Per a Quiles, la situació econòmica ha modificat les dinàmiques de moltes famílies, que han hagut de treballar lluny i això ha dificultat la relació amb els més grans. També és la primera vegada en la història que es viuen tants anys.

“Sempre diferenciem l'opció buscada de viure sol de la situació no desitjada d'una persona que se sent sola. És aquí on intervenim, ja que la situació de soledat no desitjada es viu des de la invisibilitat i el patiment. El poder de compartir dilueix el dolor de soledat i permet generar nous moments significatius de vida”, conclou Quiles.

Vols rebre *Compromesos*?

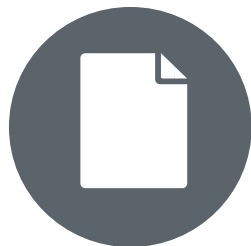
la newsletter de Mémora per professionals

Entrevistes a professionals de l'àmbit de la salut i els serveis socials vinculats amb el final de vida, articles en profunditat, els nostres projectes de responsabilitat social, un racó per lectures recomanades, blogs destacats i una agenda amb una selecció d'esdeveniments.



Notícies

Informa't de les últimes notícies relacionades amb el final de vida.



Articles

Consulta articles científics, anàlisis d'experts i fes-nos arribar les teves publicacions pròpies.



Esdeveniments

Accedeix al calendari d'activitats proposades per Mémora i col·laboradors.



Entrevistes

Coneix els nostres entrevistats, referents en el seu àmbit i vinculats amb la mort.

A més, també hi trobaràs una llista de lectures i pel·lícules recomanades sobre la pèrdua i el dol.

Envia'ns un correu a professionals@memora.es



Pots accedir i descarregar les anteriors edicions d'Univers Mémora a:

Àrea professional de www.memora.es

Compromesos amb els professionals

1.200
professionals

125
tanatoris

26
crematoris

23
cementiris

24 hores, 365 dies

900 231 132

m
mémora

www.memora.es