

# L'alegria no caduca; carpe diem

**Nom: Maria Garriga Sabaté**

**Curs: 2n de Batxillerat 2014-2015**

**Escola: Vedruna Balaguer**

**Tutora: Beatriz Gómez Ortega**



## ÍNDIX

ÍNDIX .....	2
1. INTRODUCCIÓ: .....	4
2. LES ÈPOQUES DE LA VIDA: .....	5
3. CONSIDERACIÓ SOCIAL DE LA GENT GRAN: .....	7
4. L'ENVELLIMENT: .....	8
5. LES PREOCUPACIONS: .....	13
5.1 La pèrdua de l'atractiu físic: .....	13
5.2 La fi de la vida laboral: .....	14
5.3 La pèrdua de la salut: .....	16
5.3.1 Dormir prou: .....	18
5.3.2 Uns horaris ordenats: .....	18
5.3.3 La relaxació: .....	19
5.4 La disminució del rendiment físic i mental: .....	19
5.5 El retrobament amb la parella: .....	20
5.5.1 Els nous rols en la llar: .....	21
5.5.2 Reconstruir la llar: .....	22
5.5.3 Les relacions íntimes: .....	22
5.5.4 I si les relacions no són càlides?: .....	23
5.6 La manera d'omplir el temps: .....	24
5.7 Les pensions econòmiques: .....	25
5.7.1 Les pensions de les vídues: .....	26
5.7.2 Les previsions de futur: .....	26
5.8 Els fills: .....	27
5.8.1 Quan els fills no marxen de casa: .....	28
5.8.2 L'evolució de les relacions: .....	29
5.8.3 El canvi de rols: .....	30
5.8.4 Les preocupacions dels pares envers els fills: .....	30
5.9 La solitud en els darrers anys: .....	31
6. CUIDAR ALS NÉTS O DISFRUTAR D'ELLS?: .....	34
7. DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN: .....	35
8. CONSELLS DE SALUT PER A LA GENT GRAN: .....	36
8.1 L'alimentació: .....	36
8.2 Accidents: .....	39



8.2.1 Accidents de trànsit:.....	40
8.2.2 Accidents a la llar:.....	40
8.2.3 Com cal prendre els medicaments?: .....	41
8.3 Activitat física: .....	42
8.4 Salut bucodental: .....	44
8.5 Agudeses visual:.....	45
8.6 Prevenció dels trastorns auditius: .....	46
8.6.1 Quan s'hauria de practicar un examen d'audició?: .....	46
8.7 Vacunacions a l'edat adulta:.....	46
8.7.1 Com funciona una vacuna?: .....	47
8.7.2 Quina reacció pot tenir?: .....	47
8.7.3 Quines vacunes m'he de posar?: .....	47
8.8 El tabac: .....	48
8.9 Excés de pes: .....	50
8.10 Desnutrició: .....	51
8.11 Colesterol: .....	51
8.12 Hipertensió arterial: .....	52
8.13 Consells per a la prevenció dels trastorns de l'estat d'ànim:.....	53
9. GAUDIR DE LES AMISTATS:.....	55
9.1 El voluntariat: .....	57
10. COM AFECTA LA FELICITAT A LA TERCERA EDAT?: .....	59
11. PART PRÀCTICA: .....	61
11.1 Les entrevistes (reflexió personal):.....	61
11.2 La llei de la dependència (reflexió personal): .....	63
11.3 Casalswing (reflexió personal):.....	70
12. CONCLUSIONS: .....	72
13. AGRAIMENTS:.....	73
14. BIBLIOGRAFIA:.....	74
15. WEBGRAFIA:.....	74
16. ANNEXOS:.....	75

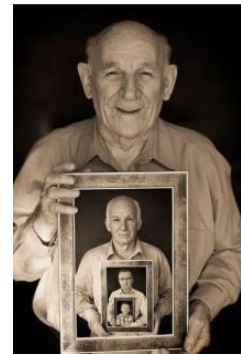


## 1. INTRODUCCIÓ:

Fer-se gran és l'entrada a una nova etapa d'aprenentatge i de desenvolupament personal en què s'imposa una visió més realista, optimista i esperançadora. Fer-se gran és, doncs, un repte.

És el moment d'aprofitar el temps fent un ús conscient de la pròpia llibertat. És el moment de plantejar-se nous objectius vitals: aprofitar les hores del dia, gaudir de les relacions personals, participar en els actes públics, i sobretot dur una vida sana i plena.

Generalment, s'és padrí quan s'és savi, quan se sap veure allò que val la pena i allò que no, quan la vida ha ensenyat allò més important, sense oblidar que es tracta d'un treball que permet desenvolupar la imaginació, la memòria i la veritable capacitat de l'amor.



El terme "tercera edat" es refereix a persona gran, és a dir, a dona major de 60 anys i homes majors de 65 anys. Podríem dir que, la tercera edat és una etapa evolutiva del ésser humà i que és un fenomen biològic ja que afecta a la salut física i mental. També és un fenomen psicològic perquè afecta als canvis emocionals de la persona.

Un cop et fas gran, vas envellint i el cos va adquirint diversos canvis. El més significatiu per les dones, són les arrugues o l'aparició dels primers cabells blancs. I per la majoria d'homes, l'estat físic causa un gran problema en ells. Aquelles persones que són capaces d'assumir l'envelliment com una evolució natural ho accepten bé. Per altres, envellir és un suplici (tortura).

Personalment, he escollit fer el meu treball de recerca sobre la tercera edat per tres motius: aquest darrer any he estat fent de voluntària a una residència, on he pogut descobrir i aprendre noves coses sobre la gent gran, gràcies amb aquesta nova experiència he pogut créixer personalment i a sorgit en mi el neguit de voler saber-ne més sobre ells i elles. Un dels altres motius, ha estat que fa poc temps vaig perdre a



una part important de la meva família, els meus padrins, i gràcies amb aquest treball, podré recordar-los i descobrir aspectes i característiques generals d'ells. I finalment, una de les meves últimes inspiracions ha estat que la gent gran son un gran pilar per aquesta societat avui en dia, tot i que no se'ls atribueixi el reconeixement que els pertoca ja que penso que ells i elles ens poden ensenyar o aportar moltes coses de la vida.

Amb aquest treball pretenc conèixer diversos aspectes de la gent gran, descobrir el pas de la vida de les persones i reconèixer quan una persona gran és dependent i quan es independent.

A més, també afegiré a cada apartat del meu treball alguna frase d'algun autor que considero important.

## **2. LES ÈPOQUES DE LA VIDA:**

Per començar aquest treball m'agradaria fer-ho llençant a l'aire una gran qüestió que ha estat present en totes les èpoques i la qual resulta complexa de definir. Què és la vida? És quelcom que tota persona experimenta en primera persona i que, molts cops sense adonar-nos-en se'ns escapa de les mans. Per tant, podem dir que la vida és el temps que viu una persona i tot allò que fa i li succeeix en un determinat temps, a més a més, la vida és allò que tenen els éssers humans que possibilita el seu creixement, la seva reproducció i la relació amb els diversos éssers humans que els envolten.

Cal dir també que la vida està formada per diferents etapes, les quals són ineludibles i, per tant, tota persona les ha de complir.

La primera d'aquestes és la infància, època en la qual els nens i nenes són éssers totalment dependents dels adults, ja que neixen sense la capacitat de valdre's per ells mateixos.



*Un padrí amb les seves nètes*



A més a més, en aquesta època solen ser molt feliços ja que desconeixen els problemes, riscos, perills que hi ha en el seu entorn. Per tant, els nens i nenes, creixen, juguen, aprenen i es desenvolupen lliurement gràcies a la protecció que els hi ofereixen les persones adultes.

Quan els nens i nenes adquireixen l'edat entre els 10 o 11 i els 18 anys s'endinsen en una de les etapes de la vida que pot resultar més problemàtica. En aquest període s'experimenten canvis físics, psicològics, emocionals i socials que fan que els adolescents es qüestionin un seguit de problemàtiques i s'enfrontin amb món que els envolta. Durant aquests anys els adolescents continuen tenint certa ingenuïtat que els limita en certes experiències, no obstant això aquesta es va perdent i fa possible que aquests i aquestes puguin anar adquirint certes responsabilitats que els faran madurar a poc a poc.

La tercera etapa de la vida i, la més llarga, és l'edat adulta que comença a partir dels 18 anys. Durant aquest temps les persones, les quals ja s'han desenvolupat completament, comencen a assumir diverses responsabilitats com són les primeres feines, la independència econòmica, els estudis... que fan que les persones es vagin conformant com a adults. Aquesta etapa també té les seves limitacions com ara: el temps dedicat a situar-se professionalment, el fet d'estar amb la parella, els fills, entre altres...

I finalment, l'última de les etapes és la vellesa que comença a partir dels 65 anys i a partir d'aquí les persones comencen a deteriorar-se físicament com aquest fet provoca que les persones grans comencin a perdre la seva independència, i comencen a necessitar ajuda externa per realitzar determinades tasques. A més a més en aquesta època perds responsabilitats i comences a gaudir realment de la vida. No obstant, es pot viure millor si s'accepta com a una experiència nova



*Amor entre dos persones grans*



i diferent de les anteriors, que s'hauria d'experimentar reduint i en certa manera acceptant els seus desavantatges i aprenent a gaudir dels avantatges amb una actitud oberta i curiosa.

Així doncs es pot dir que qualsevol etapa de la vida té els seus aspectes positius i negatius, és a dir, cap d'aquestes és millor ni pitjor sinó que s'ha d'aprendre a viure cada època i gaudir-la plenament.

***"Cada edat té els seus plaers, la seva raó i els seus costums". (Nicolas Boileau-Despréaux, S. XVII).***

### **3. CONSIDERACIÓ SOCIAL DE LA GENT GRAN:**

Antigament es veneraven als ancians justament pel fet de ser-ho, és a dir, en algunes civilitzacions, significava que aquests havien estat capaços de sobreviure a diverses situacions de la vida i, per aquest motiu, se'ls considerava com a persones fortes, experimentades i sobretot, sàvies. No obstant això, algunes civilitzacions han anat perdent aquesta consideració envers els més grans però encara queden algunes cultures que mantenen aquest respecte. Aquesta pèrdua comporta que els joves hagin deixat d'escoltar els consells i les advertències que tot padrí o padrina exposa per a compartir la seva saviesa i ajudar-los a fer la vida més fàcil. Mitjançant aquests actes, la gent jove deixa escapar l'oportunitat d'enriquir-se tant interiorment com exteriorment del suport d'una persona experimentada.

En l'actualitat podem veure com la gent gran està devaluada ja que molts els consideren com una molèstia i en moltes ocasions els aparten del seu entorn més pròxim, enviant-los a residències o a centres per a la gent gran. La majoria de vegades tractem als padrins/es com a persones no



*Família de padrins alegres*



valides per a fer determinades tasques, és a dir, els privem de realitzar quelcom perquè observem que tarden molt a realitzar-ho o els costa fer-ho, però realment aquestes persones són capaces de fer tot tipus de tasques amb més o menys ajut.

#### 4. L'ENVELLIMENT:

Tradicionalment, l'envelliment s'ha associat com un estat de deteriorament i de pèrdua de capacitats físiques i mentals. Afortunadament, l'evolució de la societat actual ha fet possible millorar la qualitat de vida i perllongar aquesta etapa de la vida.



*Mans unides representant l'envelliment*

Temps enrere, qualsevol persona que superés els seixanta-cinc anys era considerat un ancià pel gran deteriorament de l'aspecte físic. Recentment, aquesta imatge s'ha endarrerit als vuitanta o vuitanta-cinc anys. No obstant això, a partir dels seixanta-cinc anys la gent gran comença amb el procés de l'envelliment, encara que no es noti tant com es notava anys enrere.

L'envelliment és com emprendre un viatge, mai saps amb què et pots ensopegar, tanmateix, pots escollir adoptar una actitud constructiva i adaptar-te al que et vas trobant i apreciar les coses positives, o per contra, pots optar per mantenir un tarannà pessimista i negatiu envers la novetat. Renunciar al viatge de l'envelliment, fa que perdís emocions i satisfaccions.



Arriba un moment de la teva vida, que ja no tens tota la vida per davant. Et dones compte de tot allò que has pogut fer i de tot allò que no, d'allò que has viscut, i d'allò que no has pogut veure ni viure. Els aniversaris marquen el temps, el creixement dels fills també, i els néts inicien el camí de ser padrí o padrina. Moltes vegades és la mirada d'alguna altra persona, la qual et

*Imatge reflectida al llarg del temps*





demostra que estàs envellint, o fins i tot el mirall, que actua de manera agent.

El primer inici, és quan un desconegut es dirigeix a tu com a un "Senyor o Senyora", el segon, és quan el teu fill o la teva filla t'anuncien que seràs padrina o padrí. En aquell moment, les persones grans pateixen por, i això es degut a què tenen por a fer-se grans, però també senten una alegria immensa dins seu. Freqüentment, es veu envellir primer a altres persones que a tu mateix i moltes vegades et preguntes quant de temps et quedarà i si has aconseguit tot allò que un dia et vas proposar.

Dins la població de la gent gran existeixen diferents subgrups:

1. Persona gran sana: És aquella que té les característiques físiques, funcionals i mentals d'acord amb la seva edat.
2. Persona gran malalta: Aquella que presenta alguna patologia aguda o crònica, habitualment no invalidant.
3. Persona gran dependent: És aquella que precisa d'altres per cobrir les seves necessitats més bàsiques.

Arriba un moment en què assumeixes l'envelliment que passa per diferents fases:

1. S'acostuma a començar pel mirall, és a dir, tens més por d'allò que veus que no pas d'allò que sents, com per exemple; les arrugues que poden arribar a sortir a mesura que vas envellint i, la postura, aquella certa inclinació cap a davant que vas adquirint al pas del temps. A més a més, les persones grans, acostumen a adquirir uns quilos de més i, normalment, la vista i la memòria cada cop van a menys.
2. Es continua adquirint altres mancances, com per exemple; les ganes de sortir no són les mateixes, et costa més fer les coses perquè ja no ets com abans. I finalment, el cabell, ja no és tan fort, et comença a caure i te l'has de cuidar correctament.



3. Hi ha una sèrie de canvis, que afecten a les persones grans, com ara, la salut, la capacitat intel·lectual, el funcionament diari, el treball, les relacions socials i, fins i tot, la personalitat i el caràcter. També apareixen els dolors i, a partir, d'aquí sorgeixen els medicaments.



*L'envelliment de l'home*

Naturalment, no pot obviar-se que l'estil de vida del passat i les experiències adquirides de les persones durant tota una trajectòria vital, influencien notablement en el procés d'envelliment. Per tant, mai és tard per modificar els hàbits i procurar dur a terme un estil de vida actiu i compromès per contribuir a l'estimulació i al sistema cognitiu i del cervell, ajudant així a envellir més paulatinament.

A més a més, aquesta etapa de la vida aporta una sèrie d'inconvenients, com ara: que les persones grans solen ser més lentes a l'hora d'aprendre coses noves, també els hi costa recordar noms i paraules i fets passats.

No obstant això, l'envelliment també té una sèrie d'avantatges que fa que la gent gran pugui gaudir plenament de l'última etapa de la vida. Un d'aquests és la llibertat perquè quan hom es fa gran, es jubila, els fills marxen de casa i moltes de les preocupacions desapareixen.

No hi ha més responsabilitats ni compromisos que calgui complir: ha arribat el moment de poder gaudir del temps com es vol i dedicar-lo a l'esbarjo tant com es desitgi. Quan parlem d'esbarjo, ens referim a tasques voluntàries, és a dir, col·laboracions amb associacions, qualsevol activitat que ens ompli i ens faci sentir bé. La persona pot decidir a quina hora es lleva, quan vol fer els àpats (tot i que es recomana que la gent gran faci els àpats



*Cares de dos padrins mostrant felicitat*



sempre amb un horari considerat), si vol marxar de viatge entre setmana o si prefereix quedar-se a casa tota la tarda llegint un bon llibre.

En l'etapa de la llibertat no existeixen traves. També pot ser un moment de retrobar-se amb la parella i de recuperar allò que el pas dels anys o la presència dels fills potser ha distanciat. A més a més, pot ser un bon moment per crear un vincle d'amistat, aconseguint una comunicació franca i oberta. No obstant això, també pot ser el moment oportú per complir somnis i desitjos de tota una vida. Quan es disposa del temps, les possibilitats de portar a terme el que es desitja són il·limitades.

Moltes de les parelles de la tercera edat, comparteixen moltes coses, com per exemple, els hobbies, o el mateix lloc de treball. Una de les coses importants en la tercera edat és una bona alimentació. Aquesta ha de ser saludable i permetre a la persona gran mantenir un bon estat de salut i un bon control de les patologies associades, alhora que li ha de possibilitar fer les activitats de la vida diària.

De mica en mica que et fas gran, apareixen alguns temors, els quals afecten a les persones grans, com ara: no tenir temps de fer alguna cosa, el temor de que ja no t'estimin, que l'envelliment afecti tant a la persona que ja no la reconguin, o per exemple, que no tinguin accés a l'amor, i finalment tenen temor a no estar acompanyats.

Les dones grans es comuniquen més, és a dir, expliquen les seves històries viscudes i, elles mateixes, s'introdueixen com a protagonistes, a més a més, no tenen cap problema en explicar els seus defectes i les seves virtuts, però això en els homes es impossible. Les decisions són producte del pensament, i els pensaments negatius bloquegen la correcta visió de les possibilitats.



*Imatge d'una padrina feliç*

Les dones són capaces de pensar que les canes, o les arrugues poden arribar a apoderar-se d'elles. Moltes vegades, les dones tot allò que els hi passa ho comenten amb les seves amigues, i amb elles, intercanvien vivències i experiències.



Són més aptes per observar-se entre elles que els homes. Reunir-se un dia sencer o 4 dies a la setmana és bo.

En canvi, els homes, no es comuniquen tant com les dones. No obstant això, els aquests tenen més sentit de l'orientació, en canvi, les dones poden fer més coses a la vegada. L'home té més possibilitats de perdre el control que una dona.

Moltes vegades si ets home, et qüestionaràs si el món encara segueix en les teves mans, ja que durant a la joventut creies que sí, llavors intentaràs transmetre la teva experiència i sofriràs quan no puguis aconseguir-ho. També pensaràs que moltes vegades no t'escolten o poder arribaràs a pensar que no t'entenen. Normalment, els homes grans, tendeixen a expressar menys els seus sentiments, intenten dissimular les seves emocions, però en realitat, a la mínima poden caure en una depressió i, després, el cos els hi passa factura.

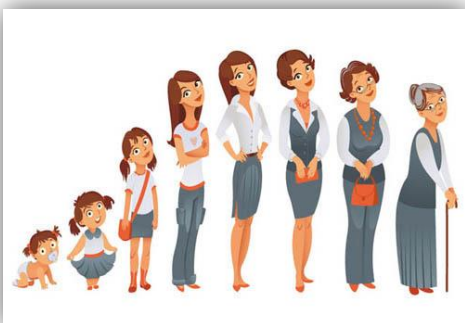


Imatge d'un padrí feliç

Els homes, s'inclinen més a les relacions impersonals, com ara, els negocis, la política, l'esport i eviten parlar amb la seva parella si aquesta els hi planteja una qüestió. No obstant, també hi ha altres factors que intervenen a les vides del homes grans, com ara la calvície o el reconeixement de què la mort esta més a prop d'ells fa que entrin en una crisi d'autoestima.

Els símptomes són similars als de la joventut, canvis físics i canvis de relació amb l'entorn. Llavors és quan molts homes grans creuen necessitar estar amb una dona més jove, per recolzar-se en ella i no reconèixer el seu nou estat.

Envellir és una evolució natural i és fonamental que entri dins de l'agenda de les persones de la tercera edat.



El pas del temps de la dona

**"Un home es rival d'un altre". (Charles Darwin)**



## 5. LES PREOCUPACIONS:

*“Vaig passar més de la meva vida preocupant-me per coses que mai no van succeir”.*

**( Sir Winston Churchill)**

A mesura que vas creixent tens més preocupacions, és a dir, temors a allò desconegut que esdevindrà inevitablement.

**5.1 La pèrdua de l'atractiu físic:** és un aspecte important en l'envelliment. Fer-se gran no té bona acceptació en gran part de la nostra societat, la qual cosa no deixa de ser una discriminació.

¿Com viu la persona gran els seus canvis físics: les arrugues, la flacciditat, l'aparició dels primers cabells blancs? Per començar, no és un canvi sobtat, sinó que és un procés lent que s'inicia en l'edat adulta. Aquelles persones que són capaces d'assumir l'envelliment com una evolució natural, ho accepten bé.

Per a d'altres, envellir és un suplici ja que viuen tots aquets canvis amb moltes dificultats perquè els hi identifiquen amb les actituds negatives de la proximitat del final de la seva vida. Quan comencen a aparèixer les primeres arrugues o els primers cabells blancs, en general, la gent de la tercera edat senten que perden l'atractiu físic i desapareix la seva confiança en si mateixos, fins i tot, poden estar condemnats a no ser feliços.

És possible que la dona assumeixi pitjor que l'home els canvis externs. L'aparició de les primeres arrugues o la flacciditat és un símbol de la pèrdua de l'atractiu sexual. En l'home, l'atractiu no es recolza tan sols en la seva aparença, sinó que es mesura també per la seva posició economia o social. Tot i així, també ells reben cada vegada més la pressió de mantenir-se joves.



Aquelles persones que donen força importància a l'aspecte extern poden arribar a emprendre una sèrie d'actituds negatives que els impedeixin gaudir plenament de la vida. Tendeixen a pensar que si no són capaços d'amagar o dissimular els defectes, no són prou bones ni per a elles mateixes, ni per als altres. Un remei contra les arrugues és fugir del mirall.

D'altra banda, la publicitat destinada a vendre productes cosmètics i d'altres per aturar l'envelliment, ens presenta el fet de fer-se gran com un procés al qual podem dir que no. Se'ns fa creure que amb una determinada crema o qualsevol aparell aconseguirem prevenir, endarrerir o fins i tot evitar fer-se grans. D'altres persones opten per alternatives més dràstiques, com ara, la cirurgia plàstica. Esta clar, que les cremes són una solució no tan agressiva ni tant cara.

Per molt que s'intenti amagar el pas dels anys, altres parts del cos sempre el revelen, com ara les mans tacades, el caminar lent o l'encorbament de l'esquena. És important tenir cura d'un mateix, no abandonar-se i mantenir un aspecte polit i saludable.

*Pot ser fantàstic fer-se gran.*

## **5.2 La fi de la vida laboral:**

La fi de la vida laboral s'acaba, en general, a l'edat de seixanta-cinc anys. Això no vol dir que no hi hagi excepcions de persones que es jubilin abans o després d'aquesta edat, per exemple, les jubilacions anticipades que s'apliquen amb l'objectiu de donar feina als més joves o per altres motius empresarials. O bé, per exemple, les circumstàncies laborals dels controladors aeris, que poden deixar de treballar als cinquanta-tres anys (sempre que hagin treballat durant un període de trenta anys). Per altra banda, hi ha persones que es jubilen més enllà dels seixanta-cinc anys. Preparar la jubilació pot ser una tasca útil i amena, especialment per aquelles persones que han viscut estretament lligades a les normes, els models i els valors de la societat.



L'edat de jubilació pot ser indeterminada, no tothom pot escollir el moment d'abandonar la feina. La gran majoria ho fa quan els ho marca la llei i molt sovint en moments en què encara voldrien seguir treballant o reprendre una nova activitat. Algunes persones no abandonen la feina perquè no saben viure sense ella, aquests si tenen una professió que els ho permet, tenen la intenció de continuar treballant fins al final.

És possible descobrir maneres que poden afavorir el gaudiment de l'etapa de la jubilació. La paraula "jubilació" evoca una sèrie de significats diferents en les persones. Per a unes pot significar el moment de l'alliberació i del gaudi, per altres, l'entrada en una etapa de desprestigi i passivitat i, finalment, per altres significa un època de preocupacions i dificultats econòmiques i familiars.

Hi ha múltiples variants que influeixen en la manera com la persona s'enfronta a aquesta època de la seva vida. La jubilació depèn, per exemple de l'edat del jubilat, la voluntat respecte al moment de finalitzar la feina, el suport de la parella, els ingressos econòmics, la pròpia personalitat, entre d'altres. La fi de l'activitat laboral pot suposar un buit important en la vida d'un home o d'una dona. Aquest buit pot ser també, a més de material, afectiu. El treball aporta diversos beneficis, entre ells, l'amistat i el sentiment de vàlua personal. Crea un vincle especial entre les persones, situacions com treballar en equip, oferir suport i ajut professional als companys, o compartir opinions, provoquen sensacions, moltes vegades tan intenses que no es troben en altres àmbits.

Els companys de feina són moltes vegades aquelles persones que escolten problemes personals, que encobreixen situacions i que coneixen, només fent una ullada, si el company o la companya té mal dia. En aquest dia a dia es desenvolupa l'afectivitat entre companys i l'amistat es fa més estreta.

L'entorn laboral també permet que tothom sigui capaç d'organitzar, desenvolupar la pròpia creativitat, formar i supervisar el personal, treballar sota pressió, i complir objectius. El treball fomenta l'autonomia i per això dóna una sensació



d'autosuficiència i benestar. Per tots aquets motius, finalitzar l'activitat laboral pot resultar una circumstància problemàtica en què es trobi a faltar allò que tant omplia i que ens feia sentir bé. Finalment, abandonar la feina suposa enfrontar-se sobtadament a una vida sense obligacions.

### **5.3 La pèrdua de la salut:**

Una de les pors de fer-se gran, per a molta gent, és perdre la salut. Hom creu que, en arribar a una certa edat, la salut es deteriora al pas dels anys però de manera lenta i progressiva. Està clar que a l'edat de seixanta-cinc-anys no es deteriora tant com per exemple als vuitanta anys, ja que les persones d'aquesta edat comencen a tenir alguna dificultat a tenir cura d'ells mateixos.

Per aquest motiu és important entendre la diferència entre malaltia i un deteriorament normal del cos al pas dels anys, és a dir, una cosa són els desperfectes de l'organisme pel desgast del temps i una altra, molt diferent, són els problemes de salut greus com pot ser una angina de pit o un càncer. Aquets últims, s'associen a l'envelliment perquè solen aparèixer en edat avançades, però no formen part de l'envelliment natural. Amb uns bons hàbits de salut, seguir una dieta saludable, evitar el consum d'alcohol i de cafè, no fumar, dormir prou i fer exercici es poden prevenir algunes malalties, però els desperfectes es poden evitar si hom té cura de si mateix.

Les persones que no tenen clar aquesta diferència diuen coses com: "És clar, quan et fas gran, és normal que tinguis alguna malaltia", i es neguen a considerar si és el seu estil de vida el que potser està provocant moltes de les seves afeccions. Un estil de vida que possiblement consisteix a: menjar en excés, la qual cosa produeix sucre a la sang o colesterol; fumar, que a més de l'elevat risc de patir una malaltia tan greu com el càncer.

Cuidant-se és possible envellir dignament, i qui pensa que és natural fer-se gran amb malalties, va molt errat.





Cal saber que els factors genètics condicionen la longevitat en un vint-i-cinc per cent. És a dir, si es prové d'una família longeva, es té la predisposició de viure molts anys. En el setanta-cinc per cent restant hi apareix els hàbits diaris. Si s'adopta un estil de vida saludable es pot envellir millor.

Quan les persones es fan grans passen per un seguit de coses. El procés de l'envelliment va acompanyat de tota una sèrie de canvis de tipus físic. Per exemple, la musculatura es debilita, decreix l'agudesesa dels sentits i disminueix el treball d'algunes hormones. Molt gradualment en el temps, apareixen una sèrie d'afeccions que anomenem "malalties cròniques", com ara l'artritis o la hipertensió. Avui dia, gràcies als avenços científics, existeixen diferents mètodes per endarrerir alguns d'aquets processos: medicació que substitueix la carència d'una determinada hormona, programes d'activitat física que permeten mantenir la força muscular i encara d'altres.

La disminució de l'agudesesa sensorial és important perquè els sentits i les accions que comporten, veure, sentir, tocar i olorar, ens permeten estar en contacte amb el món. Les limitacions d'aquesta agudesesa poden reduir la independència de les persones, fer-les sentir més vulnerables i impedir-los el gaudiment dels plaers de la vida. De tota manera, cal saber que, encara que el deteriorament s'inicia en general en l'edat adulta que promou els interessos de les persones grans. Tanmateix, no cal ser gran per reivindicar una millor qualitat de vida per a les persones grans: tots podem ser sensibles a les seves dificultats. Penso que esta en mà de tothom donar a conèixer obstacles i problemes que s'experimenten en aquesta etapa de la vida. Tots tenim el potencial de fer sentir la nostra veu i podem fer-la sentir per impulsar canvis en benefici de les persones grans.

La responsabilitat del propi benestar és cosa de cadascú. Per tal de mantenir un bon estat de salut és fonamental un repartiment equilibrat del temps en els diferents àmbits de la vida.



### 5.3.1 Dormir prou:

Dormir és una de les necessitats vitals. Dormir malament o poc també fa que les persones es trobin incòmodes en les seves relacions socials i, sovint que les evitin o tinguin poca paciència quan aquestes són fluides.

El fet de no aconseguir un són adequat o de qualitat pot ser degut a moltes coses: l'estrès, mals hàbits, un entorn poc adient (massa sorollós, per exemple). D'altra banda, si el fet de no aconseguir un son reparador és una qüestió d'hàbits, perquè, per exemple, molta gent acostuma a prendre begudes amb cafeïna al vespre, o fuma, o fa llargues migdiades, val la pena modificar aquestes rutines que estiguin afectant al descans.



Una padrina i un padrí intentant dormir

### 5.3.2 Uns horaris ordenats:

Uns horaris ordenats ajuden a regular els cicles normals de l'organisme. El cos funciona millor quan s'acostuma a menjar, a dormir i a fer exercici aproximadament a les mateixes hores cada dia. La rutina en aquestes activitats bàsiques permet pair millor, descansar més profundament a la nit i aprofitar l'energia que proporciona la pràctica de l'exercici. També es important mantenir uns horaris ordenats per tal d'evitar l'engorroniment i la mandra.

La rutina també actua prevenint l'estrès i minimitzant-lo si aquest apareix; cal incloure-hi moments per descansar. Hi ha nombroses maneres de fer-ho. Per algunes persones consisteix a estirar-se o asseure's sense fer res: simplement col·locar-se en una posició còmoda i deixar vagar el pensament. Per a d'altres, el descans també



suposa sentir-se confortable però estar ocupat en alguna activitat relaxant o que els agradi: llegir, conversar, veure la televisió, escoltar música, etc.

### **5.3.3 La relaxació:**

Aplicar una tècnica de relaxació també pot resultar enormement beneficiós. En la nostra societat, a causa del seu ritme ràpid, les persones grans reben molta pressió. I aquesta es tradueix en tensió muscular. Sovint, la gent no se n'adona i la tensió es va acumulant en la musculatura i provocant no només dolors musculars, sinó augmentant la sensació d'estrès. És per aquest motiu que és tan important aprendre a relaxar-se.

Hi ha infinitat d'estratègies de relaxació que permeten aconseguir aquest objectiu: el ioga, la meditació, diverses tècniques de respiració, la relaxació muscular, etc.. moltes d'elles fàcils de conèixer i d'aplicar.

## **5.4 La disminució del rendiment físic i mental:**

Un dels temes dominants de l'envelliment és la disminució del rendiment físic i mental. En altres paraules, una de les pors de fer-se gran és pensar que es perd la capacitat de rendir. De fet, moltes persones diuen que se senten envellir de veritat quan noten un decaïment en aquesta capacitat. Per alguns no és l'edat cronològica, ni la marcada per la data de naixement, sinó que percebre una disminució en el seu rendiment físic fa que se sentin grans.

Moltes persones de la tercera edat es preocupen per la seva memòria, ja que costa recordar vells records i creuen que es culpa de la edat. També se sap que la memòria té molt a veure amb la motivació per recordar. Per això, allò que interessa o que es familiar és molt més fàcil recordar. És necessari fer anar el rendiment intel·lectual, com ara, llegir algun diari, alguna novel·la o revistes amb una mica de contingut.



A mesura que et fas gran, no recordes alguns carres, algunes dates de naixement o fins i tot alguna data important, per això, es recomana fer l'esforç per intentar recordar-ho. Estaria bé fer mots encreuats o comprar revistes de passatemps. Jugar a cartes, a escacs o a qualsevol joc que mantingui el cap despert i actiu. Explicar anècdotes fa treballar la memòria. És necessari no deixar d'aprofitar el temps.

*“La part més sana del nostre cos és la que més s'exercita.”*

## 5.5 **El retrobament amb la parella:**

Una de les satisfaccions de viure en parella quan es fa gran és la de poder viure amb més intensitat que mai. Això tan bonic no sempre és fàcil d'aconseguir. En fer-se gran, principalment a causa de la jubilació, es genera un canvi en la forma de viure, els hàbits, les activitats. Sovint es produeixen un trencament de l'equilibri que havia mantingut aquella parella durant molts anys i, de vegades, aquest desequilibri sorgeix pel fet que passen junts més hores que abans. També hi ha altres motius, és clar, com que els fills ja no viuen a casa o són molt grans i ja fan la seva vida sense involucrar-se gaire en la vida familiar. Però en general, després de trenta o quaranta anys amb un tipus de rutina i una freqüència concreta de contacte entre la parella, aquesta situació es trenca brusquement.

La conseqüència d'aquest canvi és que cal adaptar-se a la nova situació i per tant fer una reestructuració dels papers dels cònjuges i, fins i tot, de la mateixa llar. Si la parella és capaç de portar a terme amb un bon resultat l'ajust de les seves noves vides, crearà els fonaments per començar a viure una relació diferent de l'anterior.



### **5.5.1 Els nous rols en la llar:**

En aquesta nova situació, la llar passa a exercir una funció important en la vida de la parella. Per a l'home, una de molt més primordial que la que feia durant la seva vida laboral. Per a la dona, treballi o no treballi fora de casa, no s'esdevé un canvi en aquest sentit, ja que sempre ha estat feina seva encarregar-se de l'organització i de l'ordre de la casa.

Un dels problemes principals és trobar un entorn favorable en la llar, un lloc adient on sentir-se còmode. Com és habitual en la generació d'homes de cinquanta anys en amunt, sol ser ell el qui treballa fora de casa i, per tant, en jubilar-se, no té el costum de passar-hi tantes hores. Per una banda, l'home, precisament per la manca de temps passat a casa en els darrers anys, es pot trobar descol·locat, amb la sensació de no conèixer bé aquell espai i de no saber com relacionar-s'hi. És a dir, no és tan sols que pugui entorpir les tasques de la seva muller, sinó que, per ell mateix no sàpiga on situar-se físicament, ja que abans utilitzava tan sols algunes estances amb regularitat i tenia poc contacte amb les altres. Caldrà, doncs, que estableixi la seva pròpia relació amb el nou espai i aprengui a trobar i a crear ambients i zones que siguin agradables per a ell i per a la parella.

Això no obstant, el replantejament de les noves circumstàncies és tan difícil per a l'home com per a la dona. La dona d'aquesta mateixa generació i que majoritàriament sempre ha treballat (a casa), no sol trobar-se preparada per conviure tant de temps amb una persona que abans pràcticament només es presentava a menjar i a dormir.



### **5.5.2 Reconstruir la llar:**

De la mateixa manera que és convenient adaptar-se als nous rols quan s'entra en una altra etapa de la teva vida, també és necessari, moltes vegades, modificar l'entorn físic per tal d'ajustar-lo a aquest període. Diríem que sorgeixen diferents motius que poden fer convenients aquestes reformes en la llar.

Abans, moltes persones es casaven i s'instal·laven en un pis o una casa que havia de ser la llar per a tota la vida. Ara això passa cada vegada menys. Molts cops, aquest domicili familiar no es modificava mai, es mantenia de la mateixa manera com havia estat "encetada" pel jove matrimoni. Quin problema hi ha amb això? Doncs que les coses es van deteriorant, envelleixen i acaben afectant la manera com un se sent amb si mateix. Renovar la llar per rejuvenir-la seria un dels motius per a remodelar-la.

En les diferents etapes de la vida, modifiquem l'entorn per adaptar-lo a les necessitats que sorgeixen. Per exemple, quan es tenen fills, es condiciona una o unes habitacions amb els mobles adients. Quan els fills són més grans, es modifica el mobiliari i, sovint, si és possible, se'ls distribueix en dormitoris individuals. Així, doncs, quan la parella ja és més gran i els fills ja han marxat o paren poc per casa, també cal adaptar-se a les noves necessitats. Per exemple, crear més espais per relaxar-se, llegir o poder fer algunes activitats tranquil·les.

### **5.5.3 Les relacions íntimes:**

L'amor no és un sentiment únic i senzill, sinó que està integrat per molts components: l'impuls sexual, l'estimació i la tendresa, que pertanyen a la part emocional o sentimental de l'individu; l'amistat basada en l'afinitat d'idees i de gustos estètics; i l'altruisme, que és una facultat de la voluntat que permet renunciar desinteressadament a allò que causa plaer i satisfacció, per tal de procurar el bé i la



felicitat de l'altra persona. L'amor és un sentiment molt complex. Tanmateix, volia parlar de les relacions íntimes, que és una de les preocupacions de la gent gran.

Curiosament l'amor i les relacions íntimes, no tan sols es mantenen amb la vellesa, sinó que poden canviar, ser diferents i, fins i tot, més intenses

La sexualitat es basa més en la joventut, cosa que per la gent gran, la vida sexual, s'alimenta més de tendresa i de necessitat d'amor. El llenguatge de la sexualitat de l'edat madura és tan físic com emotiu i comunicatiu. És important fomentar la capacitat de donar, sense oblidar saber rebre.

#### **5.5.4 I si les relacions no són càlides?:**

Però, què passa si les relacions no són prou càlides? Una relació que ha durat molts anys pot implicar també que s'hagin creat certes relacions d'hostilitat. És possible que aquests sentiments estiguessin adormits, que la parella no parés a penar-hi gaire perquè tinguessin massa coses de què preocupar-se: la feina, els fills, etc...

Ara, en el moment que moltes obligacions i preocupacions desapareixen o estan a punt de desaparèixer, poden ressorgir les hostilitats i el conflicte.

Quan es trenca l'equilibri de què parlava anteriorment, els sentiments submergits poden ressorgir amb més agressivitat i força que abans, perquè no hi ha distraccions que permetin concentrar-se en altres coses. Si hi ha baralles, el millor és que siguin obertes, explosives si cal, però curtes. Aquelles disputes soterrades, sovint a l'esquena de l'altre, que s'allarguen en el temps, són molt pitjors i tenen mala picada. A la llarga fan més mal que les altres discussions, van creant ressentiment i mals sentiments envers l'altre. Les coses han de dir-se clares i directes, els missatges amb indirectes i insinuacions no condueixen a res bo. I, si més no, val la pena d'intentar mantenir les formes, la correcció, encara que no hi hagi una bona comunicació.



Aquets conflictes no només es reflecteixen en els afers quotidians sinó que també s'observen en les relacions íntimes. Algunes parelles utilitzen l'activitat sexual com a justificació a la seva insatisfacció de parella o com a expressió de la hostilitat que experimenten vers el cònjuge.

## **5.6 La manera d'omplir el temps:**

Reconèixer el temps lliure com un temps útil pot resultar estrany. És comú considerar el temps lliure com un temps d'esbarjo, de descans, de despreocupació. Tanmateix, disposar de temps, com quan una persona es jubila, no vol dir estar sense treball. No és com si s'estigués de vacances, sinó que es tracta més aviat d'estar ocupat amb tasques, diferents de les d'abans, que omplim i que satisfacim.

Omplir el temps lliure pot suposar una extensa àrea de desenvolupament per a les persones que en poden disposar. D'altra banda, hi ha qui no sap què fer-ne o què en farà, d'aquest temps quan arribi el moment.

És important mantenir-se actiu per nombrosos motius: entre ells, per conservar el sentiment d'utilitat i responsabilitat, per combatre la soledat i evitar que sorgeixi l'avorriment. A més, involucrar-se en activitats que agraden, augmenta també l'autoestima. I si pensem en el benestar i la salut en general, mantenir-se físicament i mentalment àgil ajuda a millorar la qualitat de vida i endarrerir el procés de fer-se gran.

Cal fer l'elecció d'una o altra activitat. Tant és escollir una o altra, l'important es escollir-n'hi alguna, com ara: la curiositat per conèixer la història contemporània, el desig de saber com tenir cura de les plantes, formar part d'una associació, sentir l'emoció dels primers assaigs en una coral, o la sensació de vitalitat després d'una estona de gimnàstica. El ventall de possibilitats és extens, fins i tot, més extens del que pensem.





## 5.7 Les pensions econòmiques:

Les pensions constitueixen la font principal d'ingressos de les persones que ja no treballen. En teoria suposen una compensació pels anys treballats. En teoria suposen una compensacions pels anys treballats. I és en teoria, perquè les pensions poden ser molt baixes i mai no arriben a ser d'un import igual al del últim salari. En pensar en el final de la vida laboral és lògic que moltes persones es mostrin preocupades sobre el seu futur. Un grup nombrós de persones que es jubilen no poden mantenir el mateix nivell de vida que quan pertanyien a la població activa, ja que es troben amb una important reducció del sou. Moltes persones quan es jubilen tenen una inquietud, es pregunten si en tindran prou i si no els hi faltarà de res. Si els ingressos es redueixen, si es perd poder adquisitiu, què passa amb el nivell de vida?

Doncs que també disminueix i, si aquest es redueix, és possible, encara que no sempre, que passi el mateix amb la qualitat de vida. El nivell de vida és la capacitat de despesa econòmica, és a dir, la capacitat de poder gastar, en canvi, la qualitat de vida és un criteri subjectiu de cadascú, és a dir, una persona, en funció dels seus valors econòmics i la seva escala de valors personals, decideix si està satisfet amb el seu estil de vida. Per a entendre-ho millor ficaré un seguit d'exemples; es pot tenir un nivell de vida alt però que la qualitat de vida no sigui elevada. Hi ha persones que tenen propietats o guarden una capital considerable al banc, però, pel que fa al seu estil de vida, ningú diria que tenen diners. Aquestes persones, moltes vegades intenten no gastar, fins al punt de que no es permeten mai cap caprici de res; ni el menjar, ni a comprar-se roba nova, ni a fer una activitat d'esbarjo. Si algun cop surten a dinar o sopar a un restaurant amb motiu d'una celebració, trien el lloc més econòmic. Si decideixen fer vacances, ho fan si troben una oferta d'aquestes de "dos por uno" o ho fan fora de temporada. I si decideixen anar amb un espectacle, molt probablement ho faran perquè els hauran convidat.



Per què ho fan? Doncs, a vegades és per por, molt sovint injustificada, tenen por que se'ls acabin, o per poder deixar coses als fills quan ells morin, o simplement per estalviar.

### **5.7.1 Les pensions de les vídues:**

Un grup de persones afectades per les pensions de les ínfimes són les vídues. Com és possible que a les dones vídues de treballadors que han cotitzat a la Seguretat Social tota la vida, en morir ells, se'ls redueixi un 45% la pensió que cobraven? És que les vídues no segueixen tenint pràcticament les mateixes despeses de casa com el lloguer, l'electricitat, el gas o el butà per escalfar la casa, l'aigua per rentar o el telèfon.

No està justificada de cap manera la reducció tant dràstica de la pensió del difunt marit. Aquestes dones han estat víctimes d'una època i per aquest motiu han hagut de fer de mestresses de casa i no han tingut mai l'ocasió de cotitzar a la Seguretat Social. Elles portaven l'organització de la llar, criaven als fills i atenien al marit.

### **5.7.2 Les previsions de futur:**

Sense oblidar la importància de cobrar unes pensions dignes que pensions dignes que proporcionin un nivell de vida mínim. Un cop s'han cobert els mínims necessaris adients a cada estil de vida, hi ha altres béns a la disposició de la majoria de persones retirades que poden proporcionar-los una bona qualitat de vida.

El bé principal, fora de l'econòmic, és el temps. Ho és, si se sap com invertir-lo i treure'n profit. Si no, de poc val i es pot convertir fins i tot en una càrrega, més que en una oportunitat de disposar lliurement de la pròpia vida.



Quan els recursos econòmics són bastants justos, la disposició de temps es pot aprofitar també i, de fet és avantatjós fer-ho, per buscar els serveis i productes que es poden aconseguir a costos inferiors. Hi ha ofertes de tot tipus, com ara; reduccions en serveis com el gas i la llum; subvencions per adequar els domicilis, descomptes en el transport públic, reduccions de preu en els cines i espectacles, reduccions en els viatges amb tren i avió, cursos gratuïts, descomptes en alguns clubs d'esport, ofertes a hotels i balnearis. Però per tal d'esbrinar-ho, es necessita disposar de temps. A més d'intentar treure un bon rendiment del temps, cal informar-se.

## **5.8 Els fills:**

Quan els fills marxen de casa acostuma a ser un moment difícil en la vida de la parella. De sobte, es troben sols després d'una vintena d'anys (o més) junts, passen d'estar acompanyats a estar sols, d'estar pendents dels seus fills a estar sense fer res.

Les emocions que s'experimenten en aquests moments, tristesa, pena i buidor, la sensació d'incertesa, com si la vida deixés de tenir sentit, són moments difícils. D'això se'n diu el "el síndrome del niu buit" perquè fent l'analogia dels ocells que abandonen el niu per formar-ne el seu propi, ara són els fills els que marxen per volar sols. Moltes vegades sentim la frase: Els fills es casen i se'n van, és llei de vida. Però aquestes paraules, que poden ser una manera d'intentar racionalitzar el fenomen, no necessàriament disminueixen les sensacions que provoquen aquest fet. I encara que de manera lògica es pot acceptar que han de fer la seva vida, no es pot evitar sentir-se trist/a.

De fet, aquestes sensacions ja s'inicien per alguns dels pares en l'adolescència dels seus fills, quan aquests comencen a deslligar-se de la tutela dels parents i a portar la seva pròpia vida. El més habitual, però, és que aquests sentiments no s'experimentin fins que el fill no marxa definitivament de casa. No només parlem de la cura i la preocupació envers ells, sinó que hi ha hagut molts moments de diversió, d'ajudar-los a resoldre dubtes, de consolar-los. I ara, de sobte, marxen. Com és lògic, això es fa difícil de pair. Es troba a faltar el moviment, les hores de menjar plegats, les hores de



conversa, el soroll i, fins i tot, les discussions! És encara més difícil d'assimilar-ho per aquells pares que han centrat la seva existència a tirar endavant els fills i que han supeditat les seves pròpies activitat a les dels seus fills sense dedicar-se a ells mateixos.

Aquest període no és més que un altre canvi dels molts que s'esdevenen a la vida, que genera emocions i que requereix un procés d'adaptació. El síndrome de la nit buit té una durada limitada. Tanmateix, segons alguns factors com ara el tipus de relaxació existent entre els pares (en especial la mare) i el fill, i el grau de dependència que s'ha establert, aquest ajust es pot fer més difícil.

El moment en que marxen els fills, és una bona ocasió per a descobrir de nou els fills com a persones adultes amb qui tractar de qualsevol tema i compartir opinions. Si es manté una bona relació, és agradable reunir-se tots junts. Esta bé veure's de tant en tant, però tampoc cal tant sovint.

### **5.8.1 Quan els fills no marxen de casa:**

Què passa quan els fills no acaben de marxar de casa? Avui en dia és força comú trobar fills de vint-i-cinc anys, trenta, trenta-cinc, anys i fins i tot més grans, vivint encara a casa dels pares. Situacions d'aquest tipus poden ser causades, en alguns casos, per la inestabilitat laboral que dificulta la possibilitat d'independitzar-se. També és possible que la causa es trobi en aspectes culturals. Per exemple, en altres països, és comú abandonar la llar familiar a una edat primerenca per anar a estudiar a la universitat. Per altra banda, especialment a les ciutats, sovint és difícil accedir a un pis de lloguer o de compra tota vegada que, ara com ara, el camp immobiliari està força car.

En la qüestió cultural, a la situació laboral actual i al difícil accés a l'habitatge, cal afegir que de vegades hi pot haver un component de comoditat. Abans era més comú que, en les famílies hi hagués una obediència a una jerarquia familiar, cosa que potser facilitava el desig dels fills d'establir una llar pròpia.



Els fills que romanen la casa dels pares no senten la necessitat d'abandonar-la. Són aquells fills, els quals no solen involucrar-se en les tasques domèstiques, ells porten els horaris que volen, a més a més, no es veuen obligats a col·laborar en l'economia familiar. La majoria de pares, encara que els seus fills siguin grans, creuen que tenen el deure i la responsabilitats d'atendre les seves necessitats. I, fins i tot, encara que no ho sentin d'aquesta manera, són rars els casos en què desatenen els seus fills. Encara que podria semblar una contradicció, la càrrega econòmica i emocional de tenir uns fills al seu càrrec, en lloc d'anar minvant amb el pas del temps, podria arribar fins i tot a augmentar a mesura que passen els anys. I els pares, en fer-se grans, el que necessiten és tot el contrari: anar apartant les responsabilitats, les preocupacions i establir una rutina per viure amb serenitat aquesta etapa de la seva vida.

### **5.8.2 L'evolució de les relacions:**

Quan les persones es fan grans, el paper dels fills revesteix una gran importància per a les seves relacions socials. Els fills donen suport, i seguir les seves activitats de prop ajuda els pares a mantenir el nexa amb el que passa el món. El rol dels fills és tan important que pot arribar a condicionar decisions tan determinats com un canvi a un domicili més proper al dels fills, l'ingrés en una institució, o una operació seriosa.

La relació amb els fills pot ser molt variada, tant respecte a la intensitat, a la freqüència dels contactes, com a la seva qualitat. Encara que es pogués pensar que com més sovint es reuneixen pares i fills, millor és la relació, no sempre és així. És més important la intensitat que la freqüència. Als pares no els fa falta veure físicament al fill, però si cal sentir-se atesos i estimats. Aquest fet està demostrat pels experts en aquest camp. S'han portat a terme estudis que demostren que la gent gran que veu sovint als fills no és necessàriament més feliç ni la relació que hi tenen és millor que aquells que no els veuen amb tanta freqüència.



Tanmateix, els moments de crisi sol augmentar la freqüència amb què es reuneix la família. Per exemple, en cas de divorci d'un fill, els pares intervenen habitualment oferint-los suport emocional i ocupant-se dels néts.

Algunes persones grans diuen que se senten abandonades. Pensen que els seus fills cada cop s'allunyen més d'ells, la qual cosa produeix una dolorosa impressió de soledat i d'abandó. Moltes vegades, aquestes queixes estan justificades, puix que una part dels joves i adults adopten una actitud d'indiferència i desinterès cap a la gent més gran.

### **5.8.3 El canvi de rols:**

Quan els pares van arribant a una edat avançada, sovint i de forma sobtada, el qui cuidava als fills és cuidat per ells. Generalment, la motivació és la salut o senzillament el fet que necessiten més atencions.

Els fills, especialment, quan són adults, veuen els pares com a persones que en algun moment necessiten o necessitaran d'una certa protecció o cura. I a més, el seu envelliment els entristeix i se'ls fa insuportable la idea de perdre'ls.

### **5.8.4 Les preocupacions dels pares envers els fills:**

Els pares, no importa quants anys hagin passat, sempre tindran un cert interès en pensar en el benestar de la seva descendència; mai no deixaran de preocupar-se perquè els vagi bé les coses. Les inquietuds van canviant amb els anys. Quan els fills ja no són uns nens sinó que s'han convertit en joves, se centren principalment en els següents aspectes: la seva forma de ser, quines actituds adoptaran i si s'enredaran amb les males companyies; si se situaran bé a la vida laboral de manera que obtindran seguretat, i si tindran una parella adequada que els atengui, els doni suport i amb qui mantinguin una bona convivència. També els inquieta la seva salut, i de fet, la



consideren en primer lloc en la llista de coses que desitgen que els vagi bé.

Bàsicament, els pares busquen que els fills siguin feliços i portin una bona vida.

La inquietud de molts pares és pensar que la família es desmembrarà quan ells no hi siguin. En realitat, això pot ser cert si els germans només han creat els seus vincles d'unió a través dels pares. És per això que cal mirar de mantenir, ja des dels inicis, unes relacions familiars obertes, clares i honestes involucrant a tots els membres de la família.

## 5.9 **La solitud en els darrers anys:**

La solitud és un dels pitjors mals de la vellesa. Quan s'arriba a gran, la necessitat d'obtenir afecte i recolzament de les persones que us envolten creix. Mantindre llaços afectius i relacionar-se amb la gent ajuda a conservar un bon estat de salut. Però, independentment d'això, ha de ser molt trist no tenir ningú amb qui parlar, amb qui compartir les vivències quotidianes.



*Dues persones grans felices*

Tan important com és estar acompanyat de gran, malauradament hi ha un percentatge molt elevat de persones que viuen soles. Si sempre s'ha estat acostumat a convida amb una altra persona, o més d'una, i aquesta situació canvia, ja sigui per viduïtat o per la marxa dels fills per exemple, la persona afectada ha d'aprendre a viure sola aquesta nova situació. I això pot ser difícil d'assumir. És important fer esment també del que passa si produeix la pèrdua de la parella. Aquest és un dels grans sotracos de la vellesa, Òbviament, com més gran s'és, la probabilitat que es produeixi aquest trist esdeveniment augmenta. Però la viduïtat no tan sols comporta estar malament per la dolorosa pèrdua sinó que obliga a qui queda a adaptar-se a les seves noves circumstàncies. Cal habitar-se a un nou ordre, a una nova manera de fer les coses, tant en la vida quotidiana com en les seves relacions socials.



El procés es pot dividir en quatre fases. Encara que solen anar una darrere de l'altra, també pot ser que l'ordre sigui diferent i que es barregin entre elles. En un primer moment, es té una sensació d'irrealitat, com si allò que acabés de succeir no fos del tot veritat. La tendència inconscient de la persona és negar la realitat del fet com una manera d'autoprotecció per evitar el dolor. A poc a poc, però, la persona es va adonant de la pèrdua i la va assumint. A continuació s'entra en un període de dolor i plor per la falta de la persona estimada.

Seguidament s'entra en la fase d'adaptació a l'entorn que és familiar a la persona (l'àmbit domèstic i social). Pot ser que s'hagi modificat (per exemple, es pot haver produït un trasllat a un altre domicili) o pot ser que li calgui aprendre noves habilitats que abans desenvolupava la seva parella. És possible així mateix que hagi de fer noves amistats o relacions familiars, o allunyar-se dels altres. Aquesta fase acostuma a ser llarga si els rols que havia acomplert la persona desapareguda eren molts, ja que això significa que s'hauran d'aprendre nombroses habilitats. Al final, si el procés de dol segueix una evolució natural, tan sols queda ser capaç de deslligar-se emocionalment de la persona que ha mort. Això no vol dir oblidar-la sinó permetre's involucrar-se en activitats, estimar de nou o, en definitiva, no sentir-se malament per gaudir de la vida una altra vegada.

Durant tota aquesta successió de fases, parlar és un gran ajut. Expressar els sentiments confusos i ben naturals que sorgeixen en produir-se una mort (el patiment, la culpabilitat per haver o deixat de fer, pena, desesperació, impotència, por, incertesa, etc.) ajuda a enfrontar el daltabaix amb més serenitat. Permet alleugerir una mica la càrrega tan turmentadora que suposa la pèrdua d'una persona estimada. La gran majoria de persones, encara que sigui un experiència molt dolorosa, superen el procés de dol i són capaces de refer les seves vides. Val a dir que sempre quedarà un buit però aquest pot convertir-se en un record dels bons moments, en una alegria d'haver gaudit de la companyia de la persona estimada.





La manca de contactes socials al llarg de la vida és una altra raó que fa que la persona gran es quedi sola els darrers anys. Hi ha gent que sempre ha evitat relacionar-se amb els altres. Hi ha persones a qui agrada estar soles i que se senten còmodes mantenint aquesta independència, és possible que siguin introvertits i poc sociables, però també hi ha altra gent a qui agrada estar amb companyia, els hi agrada sentir-se acompanyats i tenir un ombro al qual recolzar-se. Comptar amb els altres es torna indispensable i, al mateix temps, és un consol.

El pas dels anys pot arribar a fer el buit al voltat de persones i la solitud pot ser el resultat de maneres de comportar-se que hom ha tingut durant tota la vida. Aquelles persones que han sigut egoistes, excessivament selectives amb les persones, i que no s'hagin interessat pels altres, és possible que en els darrers anys de la seva existència és trobi sol. A vegades, però, fins i tot aquestes persones estan acompanyades, perquè exerceixen un gran poder i influència sobre la gent del seu voltant. El plantejament que cal fer passar per ser autocrític amb un mateix i amb el seu comportament en la vida. Això pot ajudar no tan sols a prevenir una futura solitud, sinó a aconseguir una millora personal.

En molts casos el sentiment de solitud és difícil de suportar i pot generar una gran demanda d'atenció; trucar als fills constantment, o fer peticions exagerades als familiars o amics per tal de tenir-los a la vora. Aquest comportament, que pretén minvar la sensació de soledat, sol tenir un efecte contrari al desitjat: que les persones s'allunyin perquè se sentin aclaparades. Actuar amb mesura en la necessitat és de les altres ajudarà a millorar les relacions i evitarà que la gent s'aparti. Es pot comptar amb les persones de l'entorn, però és necessari recordar que elles també tenen la seva vida, obligacions i compromisos, i que cal respectar-los. El buit de la solitud no només s'omple de la família i els amics de sempre sinó que, si malauradament hom es troba sol, haurà de trobar suport també en altres llocs.



Els principals pilars que han de sostenir la persona al llarg de la vida són la parella i els fills, la feina, les activitats d'esbarjo i les amistats. Hi ha persones que cometen l'error de recolzar-se només en un d'aquets aspectes, com ara la feina o la parella, i que no cultiven els altres.

## 6. CUIDAR ALS NÉTS O DISFRUTAR D'ELLS?:

*"La veu de l'experiència ens ajuda a educar als nostres néts."*

*(Victòria Cardona)*

Un cop arribada aquesta etapa de la vida, en què els pares ja són grans i els fills s'han independitzat, un nou paper ve afegir-se al de pares: el d'avis. Aquest nou camp, nou per als avis i néts, és molt important perquè permet expandir l'amor i enriquir-se mútuament de la relació.



*Moment de felicitat entre els avis i els néts*



*Àvia amb la seva néta*

Ser avis, per a la majoria de les persones, pren un significat especial. Tot i que la freqüència amb què es reuneixen avis i néts és avui dia molt inferior a la de temps enrere, l'experiència continua essent molt gratificant. Es diu que això és així perquè ser avi és diferent de qualsevol altre paper que se'ns atorgui al llarg de la vida.

Mai s'és padrí igual amb el primer nét o amb el segon, perquè les relacions entre avi i nét és diferent ja que amb el primer tens menys experiència, cosa que amb el segon ni tens més.



## 7. DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN:

L'Assemblea General de Nacions Unides, el 14 de desembre de 1990, va proclamar l'1 d'Octubre Dia internacional de la Gent Gran. La finalitat d'aquesta jornada festiva i reivindicativa és fer que les persones grans siguin per un dia veritables protagonistes i centre d'interès d'arreu del món, i difondre una imatge més positiva de l'envelliment.

La diada representa també una oportunitat per conscienciar la societat sobre l'estat en què es troba la gent gran i els desafiaments i problemes que afronta, això com per promoure accions apropiades per defensar-la i per respectar la seva dignitat i saviesa.



*Padrins compartint amistat i felicitat*

*Dia Internacional de la Gent Gran a  
Balaguer*

**El Casal celebra el Dia Internacional de la Gent Gran**

**Casal de la Gent Gran**

El Casal de la Gent Gran de Balaguer va commemorar com ja és habitual cada any, el Dia Internacional de la Gent Gran amb la participació de bona part dels socis del Casal i de les Autoritats locals i comarcals.

Els assistents van poder gaudir d'un magnífic festival Scala en Hifi, a càrrec del grup «Amics per sempre», integrat per membres del Casal de la Gent Gran de Balaguer.



## **8. CONSELLS DE SALUT PER A LA GENT GRAN:**

### **8.1 L'alimentació:**

L'alimentació és una necessitat i un plaer. Cal que sigui atractiva i força variada i s'adapti, sobretot, a la nostra realista física i de salut.

La publicitat ens diu què hem de menjar i en quina quantitat. El millor que podem fer, però, és no deixar-nos influir pels estereotips que ens volen vendre i mantenir la imatge que ens correspon per l'edat i per la constitució, alimentant-nos amb una dieta que ens aporti els elements necessaris per l'activitat que fem. Una dieta equilibrada és la que està formada per aliments que aporten al nostre organisme allò que necessitem.



*L'alimentació de una persona gran*

Podríem dir que la proporció és aproximadament d'un 60% d'hidrats de carboni (pa, pastes, arròs, cereals) un 15% de proteïnes (carn, peix, llegums, ous) i un 25% de greixos (ous, llet, mantega). A aquets elements cal afegir el grup de les vitamines amb una funció eminentment reguladora, indispensables pel bon funcionament de l'organisme (fruites, hortalisses).

A més, cal tenir present una sèrie de recomanacions generals per a una vida sana, com ara: hidratar-se adequadament (amb aigua, gelatina o aigua amb espessidor quan hi ha un problema de disfàgia als líquids), fer activitats cada dia (com caminar o fer gimnàstica passiva, sempre sota la supervisió de l'equip mèdic) i dormir un mínim de set o vuit hores diàries.



La pregunta que tothom es fa sovint és: “Amb quina freqüència és bo ingerir aliments?” El nombre de menjades al dia i la quantitat de calories depèn de l’edat, el sexe i l’activitat que fem.

Bé, no cal dir que és fonamental menjar equilibradament. És tan important el que mengem com les quantitats del que mengem. És necessari menjar de tot, fent èmfasi sobretot en la verdura i la fruita. El peix també és molt sa i cal menjar-ne més que carn. Tot el que sigui productes lactis com la llet, el formatge, els iogurts, són primordials, especialment per les dones, per tal de prevenir problemes ossis.

L’àpat més important és l’esmorzar, que proporciona energia i viabilitat per començar el dia. Cal que el dinar sigui consistent, amb un primer, un segon i uns postres. En canvi, per sopar val més menjar poca quantitat d’aliments ja que durant la nit no es cremen calories.

A continuació tenim uns consells d’alimentació:

**Consells d’alimentació:**

- Fer 4 o 5 àpats diaris
- Consumir aliments variats en quantitats moderades
- Menjar asseguts i en una bona posició
- Seguir una regularitat horària
- Mantenir un pes estable
- Augmentar el consum de fibra
- Disminuir el consum de greixos d’origen animal
- Moderar el consum de sucres i sal
- Ser prudents en el consum d’alcohol

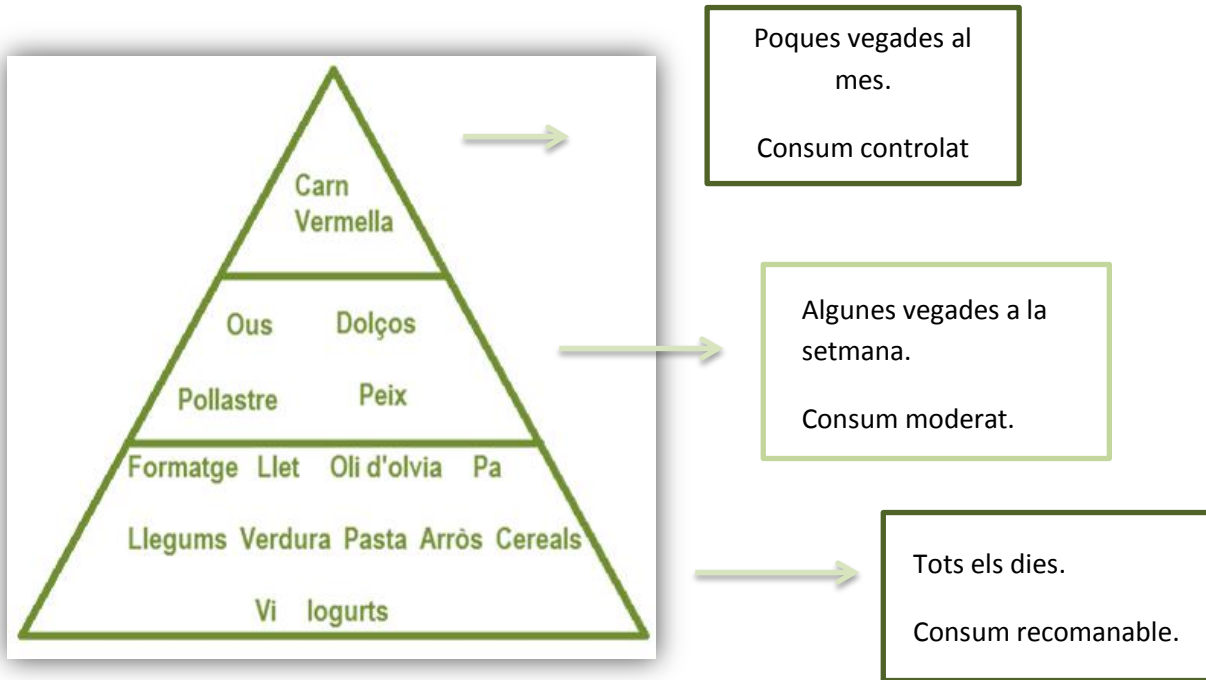


*Piràmide per a Gent Gran més gran de 70 anys*

Cada cultura té una manera diferent de manifestar-se en el menjar. La nostra "dieta mediterrània" està considerada un model de dieta equilibrada, ja que per elaborar-la s'utilitzen molts aliments de gran valor nutritiu, com ara l'oli d'oliva, els cereals, el peix, els llegums, les fruites, les hortalisses i, en menys quantitat, les carns i els productes làctics.



Es considera que la dieta mediterrània és capaç de prevenir alteracions del sistema digestiu i metabòlic i malalties de l'aparell circulatori. També ajuda a la prevenció de certs tipus de tumors com ara el de còlon. A més, és barata i molt saborosa.



Hauríem de recordar que algunes vegades serà necessari fer modificacions en la pauta alimentària, ja que algunes malalties ho requereixen. En aquets casos, l'equip sanitari ens recomanarà la dieta més adient.

Finalment, és recomanable que els hàbits de menjar s'ajustin a una dieta equilibrada, a unes hores determinades i a una quantitat i qualitat suficients.

La majoria d'accidents són evitables!

## **8.2 Accidents:**

Quan hi ha un accident, sovint es tendeix a donar la culpa a l'atzar o a la mala sort, però en realitat no sempre és així. Tot seguit tenim una sèrie de consells que poden evitar més d'un ensurt.



### 8.2.1 Accidents de trànsit:

Si alguna persona gran és vianant ha de recordar caminar sempre per la vorera i creuar pels passos de vianants tot respectant els senyals lluminosos o estàtics. No s'ha de creuar mai els carrers en diagonal i tampoc s'ha de fer mai amb el semàfor intermitent o en groc, ja que és a punt de posar-se vermell i el més probable és que tingui temps per travessar el carrer amb seguretat.

Si fos el cas que alguna persona fos conductora, no hauria d'oblidar mai de posar-se el cinturó al cotxe o el casc si anés en cotxe. S'hauria de conduir amb tranquil·litat evitant maniobres imprudents i sobtades. Quan el viatge sigui llarg, seria recomanable descansar periòdicament i tenir cura de la son. Si s'ha de conduir, estaria bé menjar àpats lleugers i no beure alcohol.

### 8.2.2 Accidents a la llar:

Generalment, molts dels accidents de la gent gran passen dins de casa, així que seria recomanable il·luminar aquelles zones perilloses de la llar, i també estaria bé evitar els desnivells i desperfectes de casa. No obstant, s'hauria d'intentar que els terres de la nostra casa no rellisquin, ja sigui perquè estan molls o massa encerats.



*Dona gran patint un accident*

Molta gent, té problemes per entrar o sortir de la banyera, així que pot ser convenient utilitzar baranes o agafadors. També seria recomanable col·locar materials antilliscants o plats de dutxa per reduir el risc de caigudes. Si convé, estaria bé utilitzar algun bastó per caminar o fer els moviments més segurs.





A més a més s'hauria de comprovar que la instal·lació de gas i d'electricitat s'ajusta a la normativa vigent i l'han inspeccionada correctament.

Aquelles persones grans que tenen medicaments a casa, haurien d'anar netejant periòdicament els medicaments que no consumeixen. També haurien de guardar aquells medicaments que prenen habitualment en un armari alt i tancat amb clau perquè els néts no els puguin agafar, però sobretot estaria bé separar els medicaments dels aliments.



*Persona gran decidint quin medicament prendre*

Els medicaments sempre han d'anar citats per el metge. S'hauria de tenir en compte que no sempre tot ens funciona a tots, és a dir, pot haver medicaments que per algunes persona vagin bé, però per d'altres que no. Per això es recomanable consultar al metge.

### 8.2.3 Com cal prendre els medicaments?:



Com bé he dit abans, la gent gran normalment pren medicaments, i hauria de saber com prendre'ls.

Abans de prendre algun medicament seria recomanable comprovar que el nom i la dosi són els que el metge ha prescrit i sobretot s'ha de mirar la data de caducitat del medicament i llegir bé les instruccions.

Persona medicant-se

Quan s'acabi de prendre el medicament s'ha de tancar correctament i s'hauria de guardar en el seu envàs original. Per a que el medicament es conservi bé es tindria que protegir de la calor, la humitat i la llum directa. S'ha de guardar en un lloc fred i sec.



En cap moment s'ha de modificar la dosi del medicament indicat i s'ha de prendre aquella determinada. Sobretot, en cas de dubte, lo millor que es pot fer es consultar al metge o al farmacèutic, i sempre s'ha de dir lo que es pren.

### **8.3 Activitat física:**

La flexibilitat, la resistència, la força muscular i la capacitat aeròbica disminueixen amb l'edat, però mantenir-se actiu ajuda a endarrerir aquestes pèrdues. A més, practicar esport aporta uns efectes positius, com ara:

- Redueix els símptomes d'ansietat i depressió, millora l'estat d'ànim i produeix sensació de benestar.
- Millora la forma i la funció cardiovascular, evitant un cansament excessiu.
- Ajuda a prevenir i controlar la pressió arterial alta.
- Redueix el risc de tenir malalties cardiovasculars.
- Redueix el risc de patir la diabetis de l'adult.
- Ajuda a controlar el pes.
- Millora la forma física, la flexibilitat i el to muscular.
- Millora la mobilitat de les articulacions i la força muscular.
- Redueix el risc de patir caigudes.
- Ajuda a relaxar-se.
- Ajuda a agafar son.

El millor exercici és aquell que s'ajusta a les necessitats, habilitats i gustos de cada persona. Podríem dir que el tipus i la quantitat d'esport depèn de cada objectiu que es vulgui aconseguir. No tots els exercicis tenen els mateixos efectes: alguns endarrereixen la pèrdua de massa òssia, altres redueixen el risc de caigudes, altres milloren la forma cardiorespiratòria, i altres fan les tres coses.



*Persones grans practicant esport*



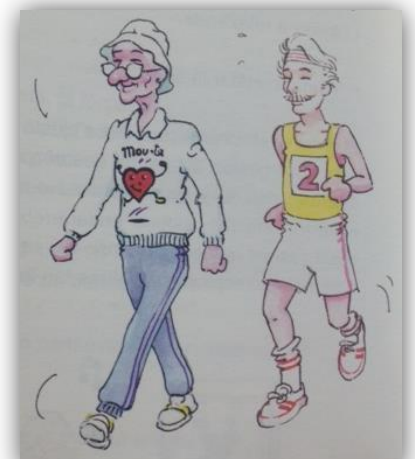
Pel que fa al sistema cardiovascular, l'objectiu inicial pot ser 30 minuts diaris d'activitat física moderada. És considera que una activitat és d'intensitat moderada quan l'esforç que es nota és "una mica feixuc" (la qual cosa equival a caminar a bon pas).

La freqüència cardíaca a assolir durant la pràctica de l'activitat depèn de l'edat, la freqüència cardíaca de repòs i la medicació que es prengui. Sobretot tota persona que vulgui fer esport, que consulti al metge, perquè no tots som iguals. Pujar escales, caminar, anar amb bicicleta, nedar o fer gimnàstica a la piscina o a la platja, jugar amb nens, fer feines de casa, tot això va acumulant beneficis.

Als exercicis anteriors cal afegir:

1. Els estiraments, que milloren la flexibilitat, faciliten els moviments i redueixen el risc de lesions musculars. És poden incloure en els períodes d'escalfament i de refredament (a 15 minuts). Cal fer-los lentament, sense fer rebot, abans i després de cada sessió d'exercici.
2. L'entrenament de força, ajuda a mantenir la massa muscular i òssia que van disminuint amb l'edat. Cal començar amb assessorament d'un expert per evitar lesions. Després es pot fer a casa. Estaria bé fer 30 o 40 minuts diaris o tres cops a la setmana.

Les persones molt grans o en molt mala forma física tenen més risc de caigudes. És per això que s'hauria de començar molt lentament. En aquets casos és millor començar només amb estiraments i exercici per millorar la força dels músculs. Val més que els exercicis aeròbics s'afegeixin més endavant, quan la persona es senti més segura.



*Dues persones grans fent exercici*

L'activitat física es pot fer sols, amb un/a company/a o en grup. Abans de començar l'activitat s'hauria de consultar al metge, especialment si alguna persona te algun problema de salut o si pren algun medicament. Seria molt convenient que



cada persona vagi al seu ritme i no val la pena corre massa. Possiblement, hi haurà gent que poder mai ha fet exercici, o fa molt que no en fa, així que es millor apuntar-se amb alguna classe.

#### **8.4 Salut bucodental:**

A mesura que et fas gran, la salut bucodental és va complicant, i la seva neteja es bastant delicada. La neteja diària, amb raspall de dents i fil dental, és essencial per a mantenir les peces dentàries i les genives amb bona salut.



*Dos persones grans rentant-se les dents*

La millor tècnica per a raspallar bé les dents és fer-ho amb petits moviments circulars passant el raspall per totes les cares de la dent. Cal tenir molta cura a la zona on la dent s'ajunta amb la geniva, ja que és el lloc on habitualment es diposita la placa bacteriana.

Convé familiaritzar-te amb l'ús del fil dental. Cal tallar-ne un pam i enrotllar-lo entre els dits del mig de cada mà, tot deixant-ne un tros suficient per passar-lo entre les dents. D'aquesta manera, podem eliminar les restes que hi queden.

Com podem mantenir més sanes les nostres dents i genives?

1. Per mantenir una boca sana és aconsellable consultar l'odontòleg almenys un cop a l'any, o més sovint si aquest ens ho indica. El tractament precoç de les càries o la gingivitis evita mals més greus i estalvia diners.
2. Cal raspallar-se les dents al matí, al vespre i també després de cada menjada.



3. També cal mantenir una alimentació variada i rica, però tenint en compte que els aliments amb molt de sucre contribueixen a formar la placa bacteriana.
4. Es recomana no utilitzar escuradents ni tocar les dents amb cap estri, perquè només s'aconsegueix fer-les malbé.
5. No fumar.
6. Si s'utilitza pròtesis dentals cal ser escrupolós en la seva neteja.

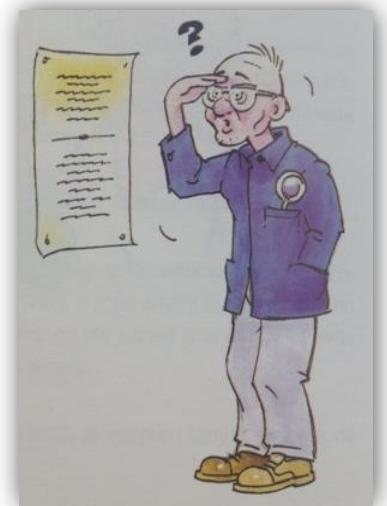
### **8.5 Agudesa visual:**

La lent que ens ajuda a enfocar la visió, el cristal·lí, perd elasticitat amb el pas dels anys, això fa que el punt més proper de l'ull pugui enfocar-se i es vagi distanciant cada cop més. És per aquest motiu, que es recomana que la gent gran vagi a fer-se una revisió. Les persones que es pensin que poder necessiten ulleres, ho poden comprovar ells mateixos:

Per exemple, es pot agafar un llibre i separar-lo uns 40 cm i provar de llegir els diferents tipus de lletra. Si es té dificultats, s'ha de consultar al metge, perquè probablement seria necessari unes ulleres. Si la persona ja en porta, s'hauria de comprovar veure-hi bé quan s'estigui fent la prova. És necessari, tot i això, que almenys una vegada cada cinc anys anar al metge per comprovar l'agudesa visual.

Una tècnica ben senzilla per veure si s'és capaç de llegir un seguit de lletres col·locades a la paret, permetrà saber sense dubtes el grau d'agudesa visual.

Aquelles persones que siguin diabètiques, hipertenses, o tinguin alguna malaltia de visió, es recomanaria que consultessin al metge amb freqüència.



*Persona gran mirant un cartell*



## **8.6 Prevenció dels trastorns auditius:**

Per molta gent, el procés d'envelliment implica una menor sensibilitat als sons de les freqüències més elevades, fet que dificulta poder seguir una conversa amb normalitat.

Tot i això, aquesta disminució s'acostuma a solucionar col·locant un audiòfon, que és un aparell que amplifica els tons més alts i ajuda a millorar l'audició.

### **8.6.1 Quan s'hauria de practicar un examen d'audició?:**

1. Sempre que es tinguin dificultats per a seguir una conversa o es sentin sorolls a l'oïda.
2. Quan els altres us diguin que sembla que no els escolteu.

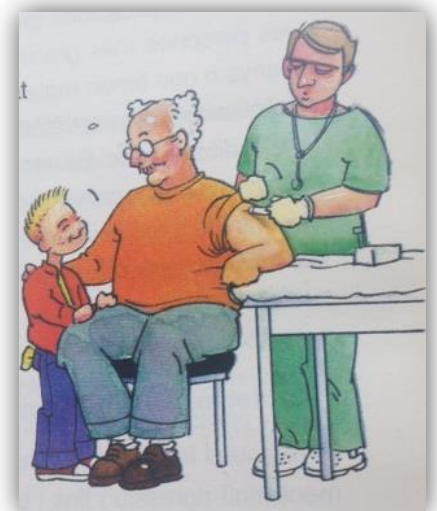
Totes les persones més grans de 65 anys haurien d'avaluar-se periòdicament l'audició, ja que recuperar oïda suposa millorar la qualitat de vida.



*Persona gran amb sordesa*

## **8.7 Vacunacions a l'edat adulta:**

Les malalties infeccioses han baixat espectacularment des de la introducció dels programes de vacunació. Cal que es continuï vacunant-se per mantenir aquesta situació tan favorable. Si no ho es fes, tornarien a aparèixer les epidèmies causades per malalties que ara estan controlades gràcies a les vacunes.



*Padrí posant-se una vacuna*



### 8.7.1 Com funciona una vacuna?:

La vacunació consisteix en provocar que l'organisme sigui capaç d'activar les defenses del nostre cos, com si haguéssim patit una infecció real. D'aquesta manera, quan ens tornem a posar en contacte amb els microbis, el nostre organisme ja té defenses i pot evitar una infecció.

### 8.7.2 Quina reacció pot tenir?:

Normalment hi ha una mica d'inflamació local. Les reaccions adverses són poc habituals. Sens dubte, les malalties tenen un risc molt més gran que no pas qualsevol vacuna. Tot i això, si després d'haver-se ficat una vacuna, alguna persona no es troba bé, seria recomanable consultar al metge.

### 8.7.3 Quines vacunes m'he de posar?:

#### 8.7.3.1 Antigripal:

La grip és una malaltia que pot provocar complicacions greus a les persones més grans de 65 anys o que tenen malalties cardiovasculars, respiratòries, renals, diabetis, etc. És per això que és molt convenient vacunar-se contra la grip.

La vacuna s'ha de posar cada any en una dosi única, preferentment entre els mesos de setembre i novembre.



Persona gran amb refredat



### **8.7.3.2 Antitetànica i antidiftèrica (tipus adult):**

El tètanus i la diftèria són malalties que poden tenir un comportament molt agressiu i fins i tot, en molts casos, poden provocar la mort. La vacuna existent és molt eficaç i protegeix molt de temps. De fet, ja ens vacunem quan som petits, però cal recordar que després dels 14 anys cal vacunar-se cada 10 anys durant tota la vida.

Si no es recorda quan va ser l'últim cop que es va vacunar, és necessari consultar l'equip sanitari.

### **8.7.3.3 Antipneumocòccica:**

La pneumònia (pulmonia) pneumocòccica causa entre el 15% i el 20% de tots els casos de pneumònia entre els adults i també és la causa de moltes bronquitis.

La vacuna Antipneumocòccica és molt eficaç, s'administra en una sola dosi, i està recomanada a tota la població de més de 65 anys.

## **8.8 El tabac:**

En els països desenvolupats, la primera causa "prevenible" de pèrdua de salut i la primera causa de la mort evitable i prematura és el tabac. Quan és fuma una cigarreta, s'ha de saber que s'ingereix més de 4000 substàncies, contingudes fonamentalment en quatre grups: nicotina, quitrans, monòxid de carbó i substàncies irritants.

Aquestes substàncies causen l'augment del càncer entre els fumadors, l'asfíxia dels teixits per manca d'oxigen, l'augment de les infeccions respiratòries i la típica tos del fumador.

Moltes vegades es pensa que no s'obtindrien gaires beneficis si es deixes de fumar quan ja s'és gran, però això no es així.





A més a més, deixar de fumar també té molts avantatges:

1. És deixaria de dependre d'un hàbit.
2. S'estalviaria diners que es podrien invertir en altres coses més agradables.
3. Aquestes persones serien més àgils, resistirien millor els esforços i no es cansarien tant.



*Dues persones practicant esport, una de les quals no pot més.*

4. És tindria menys riscos de tenir accidents (incendis al llit, accidents de trànsit, etc.) o de causar-ne (incendis forestals, incendis a la llar, etc..)
5. Fumar no està socialment de moda i a més es gaudiria d'una millor qualitat de vida.

Per la salut de la gent gran i per aquella gent que els envolta, els fumadors haurien de deixar de fumar, ja que el fum dels fumadors és un perill per als no fumadors. Deixar de fumar implica un esforç personal que depèn de la motivació i del grau de dependència del tabac.

Si alguna persona ja està preparada per deixar de fumar, ha de tindre present aquets 3 conceptes:

1. Ha de buscar la companyia i la complicitat d'aquelles persones que l'envolten. Ha de saber que ha pres la decisió ferma de deixar de fumar encara que ells es mostrin "escèptics".



2. Hauríeu de demanar al vostre equip sanitari una guia pràctica per a deixar de fumar, us pot ser d'utilitat.
3. Sobretot, no retardeu la decisió de deixar de fumar, perquè el mal que fa el tabac és acumulatiu i depèn del temps que fa que es fumi i de la quantitat que es consumeixi.

Mai és massa tard per deixar de fumar i no hi ha cap consum de tabac que sigui segur.



Persona que llença el tabac a la brossa

### **8.9 Excés de pes:**

L'obesitat és l'augment anormal de les reserves energètiques del cos en forma de greix, és a dir, l'augment del percentatge de greix del cos per sobre dels valors normals.

Persona amb excés de pes

L'increment d'aquest greix es manifesta sempre amb un augment de pes, però això no vol dir que totes les persones que pesen més del que es considera normal sigui obsés. Una manera senzilla de valorar l'obesitat és mitjançant el càlcul de l'Índex de Massa Corporal (IMC) i comparar-lo amb els valors normals. L'IMC és calcula dividint el nostre pes en quilos per la nostra alçada en metres elevada al quadrat:

$$\text{IMC} = \text{pes} / \text{alçada al quadrat}$$

Per les persones de més de 65 anys, l'IMC ha d'estar entre 24 i 29. Ara per ara, l'única possibilitat de tractar l'obesitat és fer una dieta pobra en calories i practicar exercici físic amb regularitat. Desconfieu de tots els preparats miraculosos, ja que normalment contenen medicaments barrejats que poden ser molt perjudicials per a la vostra salut.

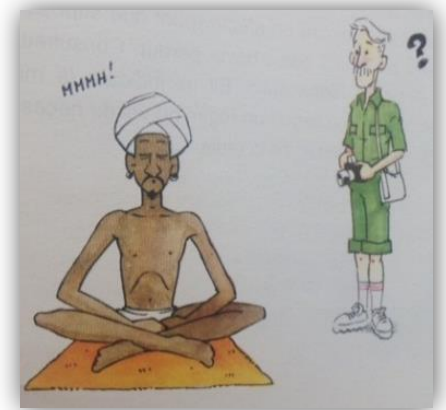
A més, la interrupció del tractament provoca gairebé sempre un efecte rebot que suposa recuperar ràpidament tot el pes que s'havia perdut. Consulteu al vostre metge,



dietista o farmacèutic, ell us indicarà la millor dieta. Recordeu també que seguir un règim no vol dir necessàriament passar gana o no gaudir de la taula.

### **8.10 Desnutrició:**

Pel que fa la desnutrició, s'ha de dir que la gent gran és un col·lectiu especialment vulnerable, ja que hi ha una disminució de la ingesta d'aliments, a la qual s'afegeix una pèrdua de la capacitat del cos de defensar-se davant dels desequilibris i les agressions externes. És importantíssim tractar la desnutrició ben aviat, perquè sinó s'hi sumen altres factors que fan molt difícil posar-hi solució.



*Persona amb desnutrició*

El paràmetre que més ens orientarà per saber si patim desnutrició és el manteniment i no el pes corporal.

### **8.11 Colesterol:**

El colesterol que el nostre cos utilitza normalment té dos orígens: un prové de l'alimentació i l'altre és el que elabora el nostre propi organisme. El nostre cos necessita colesterol per desenvolupar moltes funcions, com són produir hormones, ajudar a la formació de bilis i vitamina D, i mantenir l'estructura cel·lular de l'organisme.

Cal recordar que el tabaquisme, la hipertensió, l'obesitat i la diabetis són factors de risc que potencien la capacitat lesiva de l'excés de colesterol.

Les persones que abans dels 65 anys tenien el colesterol normal i no estaven malaltes, no caldrà que es facin proves per determinar la concentració de colesterol. En canvi, aquells que tinguin més de 65 anys i no s'hagin mirat mai el colesterol, s'haurien de fer com a mínim una prova.



*Persona gran amb colesterol*



Una alimentació equilibrada és el primer pas per a la prevenció i el tractament de l'excés de colesterol. Per això ens convé saber que:

Cal reduir el consum de:

1. Rovell d'ou, carns greixoses, embotits, foie-gras, fetge, cervell, etc..
2. Pastisseria en general, menjars precuinats, mantega, etc..

És recomanable:

1. Augmentar el consum de verdura, llegums i fruita fresca.
2. Consumir llets i làctics (iogurts i formatges) descremats.
3. Utilitzar oli d'oliva per cuinar i amanir.
4. Consumir fruits secs amb mesura perquè aporten moltes calories.
5. Moderar el consum d'alcohol, cafè i te.

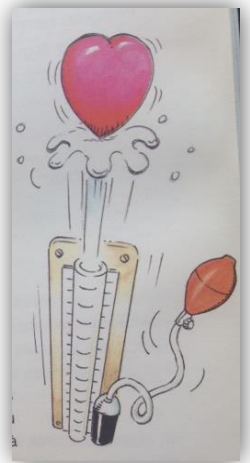
### **8.12 Hipertensió arterial:**

La hipertensió (tenir la pressió alta) és un factor de risc a la vostra salut. Tot i que no pot eliminar-se, sí que es pot controlar eficaçment.

Com que, en general, la hipertensió no dóna molèsties fins que ja s'ha produït les complicacions, és necessari que es miri cada dos anys.

Si fos cas que ja fóssiu hipertensos, recordeu que hi ha un seguit de recomanacions que heu de seguir:

1. Quanta menys sal, més salut. Els aliments ja contenen totes les sals necessàries i, per tant, no cal que n'afegiu a l'hora a l'hora de cuinar ni poseu el saler a la taula.
2. Traieu-vos el pes que us sobri. A cada edat i alçada li correspon un pes adequat. Si teniu excés de pes, feu dieta. El vostre equip sanitari us dirà quina és la que més us convé.
3. Feu exercici. Passejar una estona cada dia i fins i tot practicar algun tipus d'exercici físic adequat a la vostra edat, us faran estar més àgils i us trobareu millor.



*La hipertensió altíssima*



4. Modereu el consum d'alcohol. Una mica de vi o de cervesa als àpats no us perjudicarà, però intenteu reduir al màxim el consum d'alcohol.
5. No fumeu. Fumar és molt perjudicial per a la salut, especialment si se sumen altres factors de risc cardiovascular, com ara la hipertensió.
6. Prengueu sempre la medicació. El fet de que us trobeu bé no vol dir que pugueu deixar-la, reduir-ne la dosi o modificar-ne la pauta. Recordeu-vos de prendre la medicació cada dia i exactament com us han dit.

### **8.13 Consells per a la prevenció dels trastorns de l'estat d'ànim:**

L'envelliment és una circumstància natural que pot fer augmentar la freqüència de trastorns anímics, com ara la depressió. És per això que cal estar atent a la presència de símptomes com ara els canvis d'humor inexplicables.

Sobretot s'ha d'extremar la cura davant de situacions com:

1. La jubilació
2. Les pèrdues d'amics i familiars
3. Les dificultats econòmiques.
4. Les pèrdues de suport social.



*Màscares simbolitzant la tristesa i l'alegria*

Si bé la jubilació pot ser vista com un descans ben merescut, també pot ser una època difícil. Les preocupacions monetàries i els canvis sobtats de la vida social poden afectar el nostre estat d'ànim. És per això que cal preparar-se per gaudir de la vida tant com puguem.

En aquest sentit, pot ser molt interessant assistir a cursets de preparació per a la jubilació, on es proporcionen consells útils per a cadascun dels aspectes de la vida.

Tot seguit us n'avancem uns quants:



1. No canvieu de lloc de residència si no és estrictament necessari, ja que fer amics pot resultar més difícil quan s'és gran i no es du una vida laboral activa.
2. El treball de voluntariat pot fer més fàcil la transició entre l'activitat laboral a temps complet i la jubilació.
3. Amplieu horitzons assistint a classes de qualsevol mena o dediqueu-vos al hobby que sempre us hauria agradat tenir.
4. Defenseu la vostra autonomia.
5. Practiqueu un exercici físic adequat. Us ajudarà a mantenir-vos flexibles, actius i en bona forma física.

La depressió és el trastorn mental més freqüent. En un moment determinat de la vida, al voltant del 5% de la població pateix un estat depressiu. A les dones se'ls acostuma a presentar entre els 35 i 55 anys i els homes en són especialment sensibles a partir dels 65 anys.

Si presenteu símptomes dels tipus que comentem, no penseu que és l'edat, potser teniu una depressió i cal que consulteu al metge. A continuació us donem un seguit de signes d'alerta per valorar el vostre estat d'ànim.

1. Despertar-se molt aviat al matí.
2. Plor fàcil.
3. El cansament es permanent.
4. No tenir gana.
5. Molèsties injustificades
6. Falta de concentració.
7. Apatia sexual.
8. Dificultat per prendre decisions.
9. Apatia i necessitat d'aïllar-se.



*Grup de padrins jugant al domino*

La majoria de persones que pateixen una depressió es curen completament amb ajuda adequada. Necessiten però, molt suport d'amics i familiars i un bon enfocament terapèutic per part del seu metge.



## **9. GAUDIR DE LES AMISTATS:**

L'amor en l'edat madura no es redueix al fet de tenir parella. Moltes persones estan soles per diferents motius: perquè mai no han trobat la persona adequada, perquè ho han escollit així, perquè han perdut a la seva parella. Aquestes persones, encara que soles, tenen la mateixa necessitat de dedicar-se als altres, de donar i rebre afecte. A més de l'estimació a la parella o a la família, hi ha altres persones a qui oferir calor i tendresa, com ara als amics.

El vincle d'afecte no es limita, doncs, el cercle familiar o a la parella, s'estén als amics. La gent gran suposa un altre gran focus d'estimació i de plenitud per a la persona. Són aquelles persones escollides lliurement a les quals es pot transmetre i donar tot l'afecte que calgui. L'amistat és un lligam afectuós entre dues persones nat d'una estimació i benevolència mutuels, i també afecció d'una persona envers una altra enfora dels lligams de la sang i de l'amor sexual.



*Imatge del CASALSWING*

L'amistat, que no deixa de ser una manifestació a l'amor, constitueix, doncs, una relació d'afecte basada en la llibertat i gratuïtat dels qui l'estableixen i la mantenen. Comptar amb un bon cercle social és enormement beneficiós. Un cercle social no és la quantitat de gent que hi hagi, sinó que la qualitat de les relacions que s'estableixen.

Conèixer moltes persones no significa tenir bons amics. És bo tenir coneguts, ja que compleixen algunes funcions molt convenientes: proporcionen diversió, moments d'esbarjo i una obertura a noves experiències i punts de vista. Però els amics propers, els íntims, són aquells que, a més de tot això, en els moments de necessitat reben les pròpies confidències, ofereixen el seu suport, el seu afecte i el seu ajut pràctic quan és necessari.



Els amics de veritat donen i saben rebre. Relacionar-se amb altres persones, a través de l'amistat, constitueix un important element de benestar independentment de l'edat que es tingui. El contacte social estimula la ment, les persones que el mantenen viuen més temps i el seu estat de salut física és, en general, millor. En altres paraules, no importa l'edat que es tingui, relacionar-se de manera qualitativa amb les amistats és una font molt valuosa de benestar i un indicador de bona salut. Però, malauradament, la societat moderna, amb els seus diversos canvis i la mobilitat personal, no propicia l'aparició i el desenvolupament d'amistats profundes. Hi ha persones que van sobrecarregades de tasques i, atès que els prioritzar per falta de temps, decideixen conscientment o inconscientment eliminar l'espai dedicat als amics. Això fa que es vagin aïllant de mica en mica del seu cercle social, la qual cosa, comporta diversos problemes. No sols es perden oportunitats de distreure's sinó que quan es té menys relació amb els amics no s'està tan pendent del que els passa, la qual cosa fa que els temps de conversa s'empobreixin a poc a poc.

L'aïllament impedeix que s'obtingui el reforçament positiu de les persones que hom aprecia i això, en si mateix, fa que se senti més i que els problemes es facin més grans. Si es donen situacions d'allunyament, es fa necessari adquirir un compromís, a l'abast de les circumstàncies individuals, per tal de no deixar de banda un dels pilars de suport més importants de la vida de les persones.

Pel que fa a les persones grans, la seva relació amb bons amics els proporciona companyia en la vida diària, els ofereix suport al llarg de les diferents etapes, els ajuda a mantenir la seva identitat en situacions de canvi (com ara la jubilació), i els ajuda a la seva adaptació en el procés d'envelliment. Entre les persones grans, l'amistat és també molt important en la mesura que proporciona sentit a una vida quan s'ha produït una disminució del contacte social tan habitual en l'àmbit laboral.

L'etapa de la llibertat és un període molt adient per ampliar i aprofundir amistats que no es van poder desenvolupar prou temps enrere, perquè faltava l'element essencial per a les relacions: el temps.





En aquesta etapa de la vida hi ha una necessitat instintiva de compartir experiències de la vida, els somnis o les decepcions. És el moment d'unir-se amb els amics i amigues, i ara que es té temps, s'ha de desenvolupar aquelles relacions que varen quedar temporalment ajornades.

Pot ser el moment de grans trobades entre amics que han estat molt temps sense veure's, potser trobant-se només en casaments o celebracions especials. El vincle que els uneix, a pesar del pas del temps, segueix intacte atès que les raons profundes de l'amistat encara persisteixen. Les amistats poden augmentar a mesura del temps, és a dir, a més de les amistats anteriors, cal destacar la possibilitat d'iniciar-ne d'altres. Per fer nous amics no hi ha límit d'edat. I cal dir que les relacions tampoc s'haurien de limitar necessàriament a establir-se entre persones de la mateixa edat. És bo que la gent gran es relacioni amb gent més jove, fet que resulta enriquidor per a les dues parts i rejuveneix les persones grans a més de mantenir-les amb un contacte més estret amb el que succeeix en el món actual.

L'amistat s'ha d'iniciar i mantenir, perquè és bona, fomenta la solidaritat entre les persones i proporciona un marc adient per al desenvolupament d'interessos i activitats. Cal tenir cura dels amics perquè poden ser un suport i un motiu d'alegria molt importants en aquests anys de llibertat.

## 9.1 El voluntariat:

Si es parla d'estimar als amics, també es pot parlar d'estimar i oferir afecte i temps a d'altres persones.



A més d'estimar a la família, la parella, o els amics, i d'involucrar-se en afeccions personals i projectes educatius, fer alguna cosa per altres persones, és molt beneficiós i gratificant. Les activitats voluntàries són aquelles que es realitzen amb donació del propi temps i sense cap mena de compensació econòmica.

*Imatge fent de voluntària l'any passat*



El més habitual és que aquests serveis es presentin a través d'organitzacions sanitàries o socials sense ànim de lucre. N'hi ha que són públiques i d'altres són privades. Malgrat l'existència d'aquestes organitzacions, no és possible atendre tota la demanda creixent de necessitats de les persones.

Si parlem d'estimar, participar voluntàriament en un projecte d'ajut als altres, és una manera més d'expressar estimació. El voluntari té l'oportunitat d'oferir una atenció individualitzada a la persona, proporcionant-li un contacte humà i la seva disponibilitat. Pot escoltar i donar suport, pot atendre petites necessitats personals físiques, d'acompanyament o simplement de distracció. Les activitats voluntàries es poden portar a terme en àmbits diversos i la varietat de tasques que es poden exercir depèn dels interessos de cadascú i de vegades també de la seva formació.

Moltes persones es troben tota la vida desitjant poder col·laborar amb una ONG, ajudar grups discriminats o, en general, persones necessitades. Però a causa de les nombroses ocupacions mai no han tingut l'ocasió de dedicar part del seu temps als altres. Ajudar una persona proporciona un sentiment de plenitud i un significat a la pròpia vida. I és això el que necessiten moltes persones, especialment quan arriben a una certa edat. Perquè algunes se senten inútils i amb necessitat d'oferir el seu afecte als altres. Tant és la causa en què hom es vulgui involucrar, l'important és poder oferir l'escalf humà tan necessari per a un mateix com per als altres.



*Fent de voluntària a una residència de Balaguer*

No obstant, l'any passat, quan feia 1r de Batxillerat vaig intervenir en un programa anomenat APS amb la meua escola, el qual consistia amb moltes coses, una d'elles en anar amb una residència a fer de voluntària. Allí vaig aprendre el veritable sentit de fer de voluntària.



## 10. COM AFECTA LA FELICITAT A LA TERCERA EDAT?:

La meua part pràctica té a veure amb el CASALSWING, així doncs, he fet una entrevista a un dels membres, Clemente Gómez, i ell m'ha donat informació sobre aquest grup. Considero que és un clar exemple de la felicitat en la tercera edat.

Tot comença en el 2008 quan uns amics de l'adolescència demanen al Lluís Pastor i al Ramon Bella si poden tornar a ajuntar els membres del conjunt musical de la seva joventut per a tocar en un sopar amb música dels anys seixanta.

Els van acceptar el repte i es van dedicar durant unes setmanes a assajar aquelles cançons de: "The Beatles", "Brincos", "Sirex", etc..

Després de l'èxit obtingut en aquell sopar van rebre d'altres sol·licituds per actuar en festes i celebracions d'amics de Balaguer.



*Membres del grup assajant una actuació*

Un cop per setmana es reunien per tocar una estona i gaudir de la música. Als assajos venien a escoltar-los amics i aficionats a la música i alguns d'ells també volien formar part d'aquella aventura, i va arribar un moment que el grup va augmentar el nombre de components i no s'hi cabia al local d'assaig.

Es en aquest moment va ser quan es va demanar a l'Associació de la Gent Gran de la Noguera si els deixarien un lloc on poder assajar amb més comoditat, i la seva petició va ser acceptada ràpidament ja que la majoria de components estaven jubilats.



**CASALSWING**

L'Agost del 2010 es bateja oficialment el grup amb el nom de CASALSWING, utilitzant les paraules CASAL (casal de la gent gran) i SWING (música de ball americana), i a partir d'aquí, comença el càsting per a escollir els components.



En la seva curta trajectòria ja hi hagut alguns canvis en la part vocal, la primera actuació la van fer Joana, Mercè, Miquel, Clemente, Ramon i Lluís.

En aquest grup hi ha gent entre 58 i 65 anys, el nexa d'unió ha estat la música.

CASALSWING amb el seu saber musical amenitza balls i celebracions al Casal de la Gent Gran de Balaguer amb força èxit.

**CASALSWING**

*Títol del grup de música de la gent gran*



## **11. PART PRÀCTICA:**

EL meu treball consta de diferents apartats, doncs la meva intenció és demostrar que la felicitat en la gent gran no caduca malgrat, sovint, les circumstàncies personals dels nostres avis no siguin gaire positives.

### **11.1 Les entrevistes (reflexió personal):**

Per aquest motiu, la meva part pràctica consisteix en tres blocs; un d'ells són les entrevistes que he fet a persones independents, i d'altres a persones dependents.

Com he anunciat anteriorment, el primer apartat de la meva part pràctica, s'anomena "Les entrevistes" que està relacionat amb la suposada independència que tenen els nostres avis, així doncs, políticament s'han classificat a les persones segons la seva dependència o independència individual. Les persones independents són aquelles que són vàlides per elles mateixes, és a dir, que no necessiten ajuda externa, cosa diferent amb aquelles persones dependents que necessiten ajuda per valer-se per si mateixes. He fet tres entrevistes a tres persones independents, la primera va ser a la meva padrina, Maria Planes, la següent a l'Antonio Carreño, i finalment al Clemente Gómez. Finalment, n'he fet una a una persona anomenada Francisca Valera Rosales.

#### **PREGUNTES A LES PERSONES DE LA TERCERA EDAT:**

1. Edat:
2. Sexe:
3. Fills:
4. Com es van sentir quan es van jubilar?
5. Com els ha afectat l'envelliment? (Psicològicament/físicament)
6. Tenies més preocupacions abans dels 65 o ara?
7. Quina ha sigut la millor època de la seva vida? I Perquè?
8. Que acostumen a fer durant el temps lliure? (Si es una persona activa o no)
9. Creus que ets feliç? Que necessiten per ser feliços?



10. La felicitat va canviant durant els anys?
11. Si se senten acompanyats o sols?
12. Si els agrada aquesta nova etapa?
13. Quins aspectes positius i negatius té la tercera edat?
14. Que els aporta ser grans i que no?
15. Has fet tot allò que desitjaves?
16. Com ha sigut la teva vida?
17. Quines coses creus que ara t'aporten felicitat i abans no?
18. Creus que els joves són més feliços ara amb tot el que tenen o en canvi creus que vosaltres en la vostra època ho éreu més?

La primera entrevistada va ser la **Maria Planes**, té 70 anys i 3 fills. A més ha sigut ama de casa tota la vida. La jubilació no l'ha notat gaire, ja que el seu ritme de vida sempre ha estat igual. En canvi, nota que es fa gran, però l'assoleix perfectament. Considera que té més preocupacions ara que abans, ja que abans tenia més ajuda que ara, tot i això té una parella que l'ajuda. La seva vida ha sigut diferent, i ella diu que cada etapa té alguna cosa bona i alguna dolenta. És una dona molt activa. És considera una persona feliç i la seva necessitat per a ser feliç és estar amb la seva família. Accepta ser gran i sobretot és feliç.



Foto de l'entrevista amb els meus padrins

El següent entrevistat va ser l'**Antonio Carreño**, que té 77 anys i 2 fills, quan era jove treballava a la fàbrica de paper, i després al cap d'un any va treballar en una altra. La jubilació no l'ha notat gaire, ja que si volgués podria continuar treballant. L'etapa de l'envelliment tampoc l'ha notat, perquè té un hobby que l'omple i està molt entretingut.



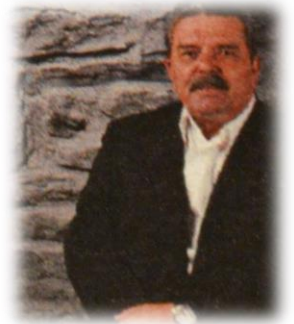
Foto de l'entrevista amb l'Antonio

Després de la jubilació ha tingut menys preocupacions que abans. Diu que la vida és una escola, en la qual vas aprenent contínuament. És una persona molt activa, juga a



tenis 4 cops a la setmana, li agrada anar de viatge i estar amb la seva parella. És una persona feliç perquè creu que tot allò que ha fet és correcte.

I finalment, la última persona dependent entrevistada és el **Clemente Gómez**, té 60 anys i una filla. No va acceptar bé la jubilació, ja que va tenir que jubilar-se per culpa d'una malaltia. En canvi, l'envelliment l'ha acceptat correctament. Ara per ara, no té cap preocupació, i li agradaria continuar així de bé. La seva millor època va ser la joventut. És una persona activa i molt inquieta, li agrada molt estar amb la seva família i amb els amics. És una persona molt feliç perquè té tot allò que necessita. Li agrada aquesta nova etapa, cosa que abans no.



*Clemente Gómez*

Per acabar amb aquestes entrevistes, la última persona que vaig entrevistar va ser a la **Francisca Valera Rosales**, té 88 anys i 11 fills, dos dels quals és van morir al néixer. Sempre ha estat una dona amb molta sort, fins que és va quedar cega, i per culpa d'això depèn d'altres persones. Ella no ha sentit mai la jubilació perquè mai ha treballat, provenia d'una família rica i això li ha fet ser ama de casa. L'envelliment l'ha assolit adequadament i mai ha tingut cap preocupació fins ara. No és una persona activa. La seva millor època va ser la joventut. Tot i aquets problemes, no deixa de ser una persona feliç ja que no li falta de res.

## **11.2 La llei de la dependència (reflexió personal):**

Un dels altres blocs de la meva part pràctica és la llei de la dependència. La llei de la dependència és el conjunt de serveis i prestacions destinades a la promoció de l'autonomia personal, com ara, la protecció i l'atenció cap a les persones grans. Aquesta llei controla i regula les capacitats de les persones. Com a part pràctica he fet tres enquestes a tres persones diferents, i amb això he descobert si són persones dependents o independents. Per a descobrir-ho he fet anar el índex de Lawton.



**FITXA DEL ÍNDEX DE LAWTON:**

Nom: Maria Quintín

Sexe: Dona

Edat: 77 anys

Localitat: Saragossa

Estat: No dependent.



*Imatge amb la Maria Quintín i l'Angel*

A Saragossa es troba la Maria Quintin, té 73 anys i una filla. És una independent i molt activa. Ha tingut una infància molt bona, i als 18 anys ja es va ficar a treballar de dependent. Té dos néts, anomenats Maria i Jesús. Cada matí surt a caminar, va al gimnàs, sempre acompanyada del seu marit Angel.

Com he pogut comprovar en aquesta petita enquesta, la senyora Maria, és una dona no dependent, és a dir, no necessita ajuda externa. No obstant, necessita una persona de la seva família per ajudar-la en algunes tasques.





Interpretació: **MARIA QUINTÍN**

**Dones:** 0-1 Total 2-3 Greu 4-5 Moderat 8 Autònoma

**Homes:** 0 Total 1 Greu 2-3 Moderat 4 Lleu 5 Autònom

ESCALA D'ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA INSTRUMENTAL LAWTON		HOMES	DONES
<b>Capacitat per utilitzar el telèfon</b>	Utilitza el telèfon per iniciativa pròpia	1	1
	Es capaç de marcar bé els telèfons familiars	1	1
	Es capaç de contestar el telèfon, però no marcar	1	1
	No utilitza el telèfon	0	0
<b>Les compres</b>	Realitza independentment les compres necessàries	1	1
	Realitza independentment compres petites	0	0
	Necessitar anar acompanyat per anar a comprar	0	0
	És totalment incapaç per a comprar	0	0
<b>Preparació del menjar</b>	Organitza, prepara i serveix el menjar per si sol		1
	Prepara bé el menjar, si hi ha els ingredients		0
	Prepara el menjar, però no segueix una dieta		0
	Necessita que li preparin i serveixin el menjar		0
<b>La neteja de la casa</b>	Manté la casa sol o amb ajudes de tan en tan per a coses pesades		1
	Realitza feines lleugeres, com: netejar els plats o fer els llits		1
	Realitza feines lleugeres, però no pot netejar		1
	Necessita ajuda externa per la neteja de la casa		1
	No participa amb cap feina de la casa		0
<b>La neteja de la roba</b>	Neteja tota la roba		1
	Neteja peces petites de roba		1
	Tota la roba la neteja una altra persona		0
<b>Mitjans de transport</b>	Condueix el seu cotxe, o amb transport públic	1	1
	Es capaç d'agafar un taxi, però no utilitza res més	1	1
	Viatja amb transport públic quan va acompanyat	1	1
	Utilitza el taxi o el propi cotxe quan va acompanyat	0	0
	No viatja amb absolut	0	0
<b>Medicació</b>	És capaç de prendre la medicació a l'hora i la dosis	1	1
	Pren la medicació si esta preparada	0	0
	No és capaç de preparar-se la seva medicació	0	0
<b>Assumptes econòmics</b>	S'encarrega dels seus diners ell/a mateix/a	1	1
	Realitza les compres cada dia, però necessita ajuda als bancs o en compres grans	1	1
	Incapaç de manejar diners	0	0
<b>TOTAL:</b>			8



Nom: Paquita Ubach Castellvi

Sexe: Dona

Edat: 87 anys

Localitat: Bellpuig

Estat: No dependent.

A Bellpuig d'Urgell es troba la senyora Paquita, una dona molt independent i molt espavilada. Va tenir una infància una mica curta, ja que als 14 anys va deixar l'escola i es va ficar a treballar de dependenta en una pastisseria, poc després, quan ella tenia 28 anys va començar a treballar a una fàbrica de fer jerseis. No ha tingut mai fills, ni tampoc s'ha casat mai. Actualment, es troba al mateix lloc on va néixer, però esta acompanyada d'un gos, anomenat Kiko. ´

Com he pogut comprovar en aquesta petita enquesta i entrevista, la senyora Paquita, és una dona no dependent, és a dir, no necessita ajuda externa. No obstant, quan necessita anar amb algun lloc lluny no dubta en demanar l'ajuda als seus familiars més pròxims.



*La Paquita amb el seu gos, Kiko*



*Imatge amb la Paquita i el Kiko*



Interpretació: **PAQUITA UBACH**

**Dones:** 0-1 Total 2-3 Greu 4-5 Moderat 8 Autònoma

**Homes:** 0 Total 1 Greu 2-3 Moderat 4 Lleu 5 Autònom

ESCALA D'ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA INSTRUMENTAL LAWTON		HOMES	DONES
<b>Capacitat per utilitzar el telèfon</b>	Utilitza el telèfon per iniciativa pròpia	1	1
	És capaç de marcar bé els telèfons familiars	1	1
	És capaç de contestar el telèfon, però no marcar	1	1
	No utilitza el telèfon	0	0
<b>Les compres</b>	Realitza independentment les compres necessàries	1	1
	Realitza independentment compres petites	0	0
	Necessitar anar acompanyat per anar a comprar	0	0
	És totalment incapaç per a comprar	0	0
<b>Preparació del menjar</b>	Organitza, prepara i serveix el menjar per si sol		1
	Prepara bé el menjar, si hi ha els ingredients		0
	Prepara el menjar, però no segueix una dieta		0
	Necessita que li preparin i serveixin el menjar		0
<b>La neteja de la casa</b>	Manté la casa sol o amb ajudes de tan en tan per a coses pesades		1
	Realitza feines lleugeres, com: netejar els plats o fer els llits		1
	Realitza feines lleugeres, però no pot netejar		1
	Necessita ajuda externa per la neteja de la casa		1
	No participa amb cap feina de la casa		0
<b>La neteja de la roba</b>	Neteja tota la roba		1
	Neteja peces petites de roba		1
	Tota la roba la neteja una altra persona		0
<b>Mitjans de transport</b>	Condueix el seu cotxe, o amb transport públic	1	1
	És capaç d'agafar un taxi, però no utilitza res més	1	1
	Viatja amb transport públic quan va acompanyat	1	1
	Utilitza el taxi o el propi cotxe quan va acompanyat	0	0
	No viatja amb absolut	0	0
<b>Medicació</b>	És capaç de prendre la medicació a l'hora i la dosis	1	1
	Pren la medicació si esta preparada	0	0
	No és capaç de preparar-se la seva medicació	0	0
<b>Assumptes econòmics</b>	S'encarrega dels seus diners ell/a mateix/a	1	1
	Realitza les compres cada dia, però necessita ajuda als bancs o en compres grans	1	1
	Incapaç de manejar diners	0	0
<b>TOTAL:</b>			8



Nom: Francisca Valera

Sexe: Dona

Edat: 88 anys

Localitat: Balaguer

Estat: Dependent.

Francisca Valera és una dona de 88 anys, viu a Balaguer i és dependent, ja que necessita ajuda externa. La seva vida ha sigut fàcil, tot i que fa uns anys es va quedar cega. Ha tingut 11 fills, dos dels quals es van morir al néixer. Es va casar als 20 anys amb Rafael Leon. No és capaç de fer res ella mateixa, necessita ajuda dels familiars i amics.

Aquesta enquesta m'ha ajudat a observar que és una dona dependent, ja que no pot realitzar cap dels continguts de l'enquesta. Actualment, la seva vida és bastant dura, tot i que ho assoleix bé. És una dona amb molta ajuda externa i molt animada pels familiars.



*Francisca Valera*



Interpretació: **FRANCISCA VALERA**

ESCALA D'ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA INSTRUMENTAL LAWTON		HOMES	DONES
Capacitat per utilitzar el telèfon	Utilitza el telèfon per iniciativa pròpia	1	1
	És capaç de marcar bé els telèfons familiars	1	1
	És capaç de contestar el telèfon, però no marcar	1	1
	No utilitza el telèfon	0	0
Les compres	Realitza independentment les compres necessàries	1	1
	Realitza independentment compres petites	0	0
	Necessitar anar acompanyat per anar a comprar	0	0
	És totalment incapaç per a comprar	0	0
Preparació del menjar	Organitza, prepara i serveix el menjar per si sol		1
	Prepara bé el menjar, si hi ha els ingredients		0
	Prepara el menjar, però no segueix una dieta		0
	Necessita que li preparin i serveixin el menjar		0
La neteja de la casa	Manté la casa sol o amb ajudes de tan en tan per a coses pesades		1
	Realitza feines lleugeres, com: netejar els plats o fer els llits		1
	Realitza feines lleugeres, però no pot netejar		1
	Necessita ajuda externa per la neteja de la casa		1
	No participa amb cap feina de la casa		0
La neteja de la roba	Neteja tota la roba		1
	Neteja peces petites de roba		1
	Tota la roba la neteja una altra persona		0
Mitjans de transport	Condueix el seu cotxe, o amb transport públic	1	1
	És capaç d'agafar un taxi, però no utilitza res més	1	1
	Viatja amb transport públic quan va acompanyat	1	1
	Utilitza el taxi o el propi cotxe quan va acompanyat	0	0
	No viatja amb absolut	0	0
Medicació	És capaç de prendre la medicació a l'hora i la dosis	1	1
	Pren la medicació si esta preparada	0	0
	No és capaç de preparar-se la seva medicació	0	0
Assumptes econòmics	S'encarrega dels seus diners ell/a mateix/a	1	1
	Realitza les compres cada dia, però necessita ajuda als bancs o en compres grans	1	1
	Incapaç de manejar diners	0	0
<b>TOTAL:</b>			2



### **11.3 Casalswing (reflexió personal):**

Per finalitzar l'últim apartat de la meva part pràctica, m'agradaria explicar la part més important del meu treball que ha estat el seguiment del CASALSWING a Balaguer. Aquest casal està creat per demostrar que la gent gran també té dret a ser feliç, tot i així és un grup format per persones jubilades i persones amb ganes de continuar lluitant.

La meva part pràctica ha estat fer el seguiment d'aquest grup. A més, els dies que el casal feia una actuació hi vaig assistir per a gravar-ho i per veure que tothom té dret a ser feliç. Li he fet una entrevista a un dels membres del grup, al Clemente Gómez i ell m'ha contestat algunes preguntes;

#### **ENTREVISTA AL CLEMENTE**

##### **GÓMEZ:**

1. Què és el grup?
2. Per qui està format?
3. Quanta gent hi participa?
4. Entre quines edats està format el grup?
5. Quin ha sigut el nexa d'unió?
6. Com va sorgir la idea de crear el grup?
7. Qui va ser el creador del grup?
8. Amb quin objectiu es va crear el grup amb un principi?
9. Com ha anat evolucionant?
10. Què us aporta aquest grup? (Coses bones i dolentes)



*Membres del CASALSWING*



11. Perquè ho feu?
12. Que creus que aporta el grup a la gent?
13. Quins instruments toqueu al grup?
14. Feu molts espectacles?



Actuació del CASALSWING

El grup CASALSWING està creat per a donar ànims amb aquelles persones grans que tenen problemes i fer-los-hi saber que no estan soles. L'objectiu d'aquest grup és principalment, passar-ho bé i treballar en equip. Aquest grup fa moltes actuacions arreu de Balaguer, com ara a les residències, al teatre, als jubilats i a diferents pobles.

Actualment en la formació hi ha; a les veus Diana, Mercedes i Santi, a la percussió Clemente, al piano Ramon, i finalment Lluís a la guitarra. A més, aquest grup de música és una activitat més de les moltes que es fan al Casal de la Gent Gran de Balaguer i qualsevol jubilat que tingui una mica d'artista en pot formar part. Disposen d'un repertori per a ball de saló i un altre per a concert.

Al Clemente personalment, el fet d'estar en aquest grup li aporta satisfacció i gaudeix de fer feliç a les altres persones.

A més, ell també participa amb un grup de gent de Balaguer als festivals d'escala en hi-fi, anomenat AMICS PER SEMPRE.



Imatge d'un assaig amb membres del casal



Símbol del casal de la gent gran



Cartell del festival d'escala en hi-fi



En conclusió, és un grup format per transmetre alegria i diversió. Fent el seguiment d'aquest grup he après que l'alegria mai caduca i que tothom té dret a disfrutar i a gaudir de la vida independentment de l'edat.

## **12. CONCLUSIONS:**

Per finalitzar aquest treball, m'agradaria dir que el neguit que tenia per conèixer i descobrir la gent gran ha fet que pogués tirar endavant. Considero que he complert els objectius que tenia proposats, ja que ara conec més aspectes positius i negatius sobre la dolça tercera edat.

En aquest treball pretenc demostrar que l'alegria mai desapareix ni caduca, és a dir, mai es tard per ser feliç i per gaudir de la vida. Cada edat té els seus aspectes positius i negatius, tot i així, aquelles persones que volen seguir endavant, ho fan sense cap problema, en canvi, aquelles persones que es capfiquen amb algun problema són qui tenen més problemes per tirar endavant.

Molta gent pensa que les persones grans tenen més preocupacions que satisfaccions, però no sempre és així, al llarg de la vida ens trobem amb moltes circumstàncies difícils, i no per això hem de deixar de lluitar.

Les persones grans són un clar exemple de la vida, ja que són aquelles que tenen experiència, i les més indicades per donar-nos consells i ajudar-nos.

Actualment, les persones grans estan menyspreades per el fet de que siguin grans, i crec que haurien de ser respectades com molts de nosaltres.

En aquest treball he après moltes coses, primerament, he après la diferencia d'aquelles persones independents i dependents. Si parlo de les entrevistes, he parlat amb la gent gran i he passat més temps amb ells, i això m'ha fet sentir afortunada per poder rebre consells de gent sabia.





### **13. AGRAIMENTS:**

En primer lloc, he d'agrair a la meva família per el suport i l'atenció que m'han donat durant aquest trajecte fent el treball de recerca. Seguidament, agrair-li a la meva tutora Beatriz Gómez Ortega per el seu seguiment, per la seva ajuda i per l'atenció mostrada durant aquest curs. També agrair-li els ànims donats durant tot aquest temps. Tot seguit, m'agradaria donar-li les gràcies a les persones que m'han ajudat responnent-me les preguntes de l'entrevista. Primerament al Clemente, l'eix fonamental en aquest treball, a la meva padrina, al meu padrí, a la Francisca, a la María, i a la Paquita. Estic segura que sense aquesta ajuda el treball no hagués sigut possible.



#### 14. **BIBLIOGRAFIA:**

1. Adela, S. *¿Qué es lo mejor de ser abuelos?*.
2. Cardona, V. (2008). *Som avis*.
3. Cruz, A. J. *La vejez positiva*.
4. Espinàs, J. M. *Avis i néts*.
5. Generalitat de Catalunya. *Consells de salut per a la gent gran*.
6. Regàs, R. *L'hora de la veritat*.
7. Rubio, L. M. *Mayores en casa*.
8. Ruiz, C. *Fer-se gran també és un art*.
9. Teixidó, J. *La dolça i honorable tercera edat*.

#### 15. **WEBGRAFIA:**

<http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=595>

[http://www.infoelder.com/ley-dependencia-definiciones\\_t.html](http://www.infoelder.com/ley-dependencia-definiciones_t.html)

[http://www20.gencat.cat/docs/dasc/01Departament/08Publicacions/Coleccions/Eines/Num\\_5/alimentaciogentgran.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/dasc/01Departament/08Publicacions/Coleccions/Eines/Num_5/alimentaciogentgran.pdf)

<http://www.lecturalia.com/libro/668/el-viaje-a-la-felicidad>

[http://books.google.es/books?id=Tk02IL4YoIEC&printsec=frontcover&dq=gerontologia&hl=es&sa=X&ei=OVXzU7LXBoOb0QW7toHICg&redir\\_esc=y#v=onepage&q=gerontologia&f=false](http://books.google.es/books?id=Tk02IL4YoIEC&printsec=frontcover&dq=gerontologia&hl=es&sa=X&ei=OVXzU7LXBoOb0QW7toHICg&redir_esc=y#v=onepage&q=gerontologia&f=false)

[http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MLvwEUqWzX0C&oi=fnd&pg=PA11&dq=gerontolog%C3%ADa&ots=EARF3em7xq&sig=Ee9jEmhhaJKMNypQ8vkVZWuYiuQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=gerontolog%C3%ADa&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MLvwEUqWzX0C&oi=fnd&pg=PA11&dq=gerontolog%C3%ADa&ots=EARF3em7xq&sig=Ee9jEmhhaJKMNypQ8vkVZWuYiuQ&redir_esc=y#v=onepage&q=gerontolog%C3%ADa&f=false)

[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/escala\\_de\\_lawton.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/escala_de_lawton.pdf)

<http://www.meiga.info/escalas/ESCALADELAWTONYBRODY.pdf>



## 16. ANNEXOS:

Finalment, he buscat en diaris i revistes un seguit d'informes que parlen sobre la tercera edat.

**OTV LAMANYANA**

**MAÑANA**

07.30 TN Lleida. Vespre. (R)  
08.00 Torn de Nit. (R)  
09.00 La sopa boba.  
10.00 L'Àtic. (R)  
12.00 Misa.  
13.00 L'Àtic. (R)  
14.00 Kopernik.  
14.30 Valors TV.

**TARDE**

15.00 La sopa boba.  
16.00 Per llogar-hi cadires.



Casal Swing de la Gent Gran de Balaguer a l'Àtic

17.00 L'Àtic.  
Magazine de actualidad dirigido y presentado por Pepita Ruestes. Jaime Salat, presidente de la Coop. de Sant Isidre de Les Borges Blanques i Magda Garcia, cocinera de l'Àtic hablan de los valores del aceite y el Casal Swing de la Gent Gran de Balaguer, amenizadores de bailes y celebraciones.

18.00 Zapping Política.  
18.30 Catalunya opina.

**NOCHE**

20.30 TN Lleida. Vespre.  
21.00 Pericos On-Line.  
22.00 Torn de nit.  
Espacio de actualidad social y política con entrevistas y Mesa de debate con Manel Plana, Sara Vila, Eduard Parllorola y Daniel Gabarró. Presenta: Eva Taboada.



Aquest article pertany al diari "La manyana" que ens informa d'una actuació feta per el CASALSWING a l'Àtic.

**TERCERA EDAT ACTIVITATS**



Organitzadors i participants, en les activitats de Balaguer.

### Balaguer organitza activitats per a un envelliment actiu

**BALAGUER** | La ciutat de Balaguer se suma a l'any europeu de l'envelliment actiu amb la programació de diverses activitats durant aquest mes de novembre, organitzades conjuntament pel consistori i per persones de més de 60 anys de la capital, amb l'objectiu de fomentar la participació de la gent gran.

Aquesta tarda hi ha prevista a Lapallavacara la lectura d'un conte; el dia 17 de novembre, un curs sobre papiroflèxia; el dia 24 de novembre, un espectacle de màgia i, finalment, un concert del grup Casal Swing, integrat per membres del Casal de la Gent Gran de Balaguer, el dia 1 de desembre.

Balaguer organitza activitats per a un envelliment actiu. Aquestes activitats estan organitzades per gent de la tercera edat amb l'objectiu de fomentar la participació de la gent gran.



### Festa familiar a Sènior Residències

La residència geriàtrica Sènior Residències de Bellvís va celebrar el diumenge 18 la festa de les famílies, coincidint amb el segon aniversari de la inauguració del centre. Més de 450 persones van participar en les activitats que hi van tindre lloc, que van consistir en un concert de Casal Swing, un berenar i una sessió de ball.

La residència de Bellvís celebra la festa de les famílies que també coincideix amb el segon aniversari de la inauguració del centre. Els avis d'aquesta residència van gaudir d'un espectacle del CASALSWING.



### Grup de rock al Casal de la Gent Gran de Balaguer

BALAGUER - El Casal de la gent Gran de la capital de la Noguera continua creant activitats noves. La última i més original ha estat que un grup de membres han creat un grup de rock el qual ja ha actuat durant es passades festes nadalenyques.

El CASALSWING celebra una altra actuació a Balaguer.

