

Una investigació de l'Obra Social "la Caixa" i la Fundació Pasqual Maragall demostra els beneficis de la psicoteràpia grupal en els cuidadors de persones amb Alzheimer

- Impulsat per l'Obra Social "la Caixa" i la Fundació Pasqual Maragall, en col·laboració amb la CEAFA, l'estudi mostra que la intervenció psicològica grupal pautaada, reforçada amb sessions de seguiment, ajuda a millorar la qualitat de vida, la capacitat de resiliència i l'estat d'ànim dels cuidadors de persones amb Alzheimer.
- 221 cuidadors de tot l'Estat, distribuïts en 23 grups terapèutics, 17 dels quals han rebut teràpia psicològica grupal, han compartit les seves experiències i han abordat temes com el desgast emocional, l'acceptació de la nova realitat i el pensament positiu.
- Més de 600.000 persones a Espanya pateixen Alzheimer i altres formes de demència. El 80 % d'aquestes persones viuen al seu domicili amb un familiar, que n'és el cuidador principal i que dedica 15 hores diàries a atendre les seves necessitats. Aquesta tasca genera en molts casos un important desgast físic i emocional.

Barcelona, 26 de juliol de 2016. L'Obra Social "la Caixa" i la Fundació Pasqual Maragall, en col·laboració amb la Confederació Espanyola de Familiars de Persones amb Alzheimer i altres Demències (CEAFA), han presentat avui els resultats d'una investigació pionera sobre l'impacte dels grups terapèutics en cuidadors de persones amb Alzheimer. Han assistit al balanç dels resultats **Marc Simón**, director corporatiu de l'Àrea Social de la Fundació Bancària "la Caixa"; **Jordi Camí**, director general de la Fundació Pasqual Maragall, i **Cheles Cantabrana**, presidenta de la CEAFA.

L'estudi ha aconseguit demostrar científicament que la psicoteràpia grupal millora el nivell de benestar dels cuidadors de persones amb Alzheimer. **Les millores han estat significatives pel que fa a la qualitat de vida, el suport social percebut i la resiliència**, que és la capacitat dels éssers humans de sobreposar-se a situacions difícils i estressants emocionalment i sortir-ne

reforçats. Així mateix, ha contribuït a una millora, també significativa, dels estats d'ansietat i depressió.

A més, quant a l'ús dels recursos sanitaris, els resultats acumulats al llarg de l'estudi mostren que la intervenció amb seguiment és econòmicament més sostenible a llarg termini per al sistema sanitari. Específicament, en els cuidadors que prenen medicaments relacionats amb les atencions o que presenten alguna malaltia relacionada amb aquesta càrrega (76 participants), els resultats acumulats globals mostren un nombre més reduït de visites d'atenció primària i rehabilitació, i un cost mitjà més baix en fàrmacs, incloent-hi els relacionats amb la cura. Aquests resultats són preliminars, i per confirmar-los caldrà ampliar l'estudi amb una mostra més gran de població i temps més prolongats.

La metodologia de l'estudi ha obtingut resultats positius —el 97 % dels cuidadors participants recomanarien l'assistència a algun conegut—, per la qual cosa la proposta actual dels seus impulsors és transferir progressivament aquest model al sistema sanitari, a més de formar terapeutes professionals perquè puguin crear grups amb aquesta metodologia validada. La formació permetria homogeneïtzar la teràpia per assegurar la mateixa qualitat a tots els grups.

Retrat dels cuidadors i estudi dels grups terapèutics

La investigació liderada per l'Obra Social "la Caixa" i la Fundació Pasqual Maragall ha comptat amb **23 grups terapèutics** en els quals, durant un any i mig, han participat **221 cuidadors** i un equip de més de 30 especialistes en psicologia i neuropsicologia, distribuïts per Catalunya, Castella i Lleó, Canàries, la Comunitat Valenciana i Andalusia.

Les associacions de familiars de persones amb Alzheimer, coordinades per la CEAFA, van seleccionar els cuidadors participants en la investigació i van dirigir, mitjançant els seus equips de psicòlegs, les intervencions psicoterapèutiques i les avaluacions psicològiques requerides per l'estudi.

L'edat mitjana dels cuidadors participants ha estat de 61 anys, i el 75 % d'aquests eren dones. Pel que fa a la vinculació amb la persona amb Alzheimer, el 50,2 % dels participants eren fills del malalt, i en el 43 % dels casos es tractava del cònjuge. Així mateix, el 73,8 % dels cuidadors estudiats convivia amb el familiar malalt, el 57 % feia menys de cinc anys que exercien

de cuidador, i el 42,1 % dedicaven més de 12 hores diàries a l'atenció del malalt.

En el marc de la teràpia, els participants han assistit, **durant quatre mesos, a una sessió setmanal d'una hora i mitja de durada**, i en aquestes sessions han compartit les seves experiències i han tractat temes com el desgast emocional, l'acceptació de la nova realitat i el pensament positiu. En alguns d'aquests grups s'ha fet, a més, un seguiment mensual durant un any per poder analitzar els efectes d'una fase de seguiment posterior a la intervenció setmanal.

Els cuidadors de persones afectades per Alzheimer

Més de 600.000 persones a Espanya pateixen Alzheimer o altres formes de demència. El 80 % d'aquestes persones viuen al seu domicili amb un familiar, que n'és el cuidador principal i que dedica 15 hores diàries a atendre les seves necessitats. El cuidador veu com es van reduint tots els aspectes de la seva vida personal, laboral i social, en un context de desorientació i falta de recursos i d'informació, en el qual ha de renunciar tot sovint a la seva pròpia cura.

La qualitat de l'atenció a les persones que pateixen Alzheimer ve determinada per la persona que dedicarà el seu temps a atendre-les, de manera que el benestar del malalt depèn, en gran part, de la salut i el benestar del seu cuidador. És imprescindible proporcionar suport al cuidador principal i acompanyar-lo en aquest procés, per la qual cosa cal un esforç institucional per posar damunt la taula el paper del cuidador i la seva protecció.

Actualment, a Espanya més de 8,5 milions de persones han superat els 65 anys, i el 31,8 % d'aquestes persones són més grans de 80 anys. Aquestes xifres augmentaran en els pròxims anys, ja que es calcula que el 2050 el nombre de persones grans s'haurà duplicat, i gairebé la meitat d'aquesta població tindrà més de 80 anys, segons dades de l'estudi *Proyecciones de población 2014-2064* (INE).

Fundació Pasqual Maragall

Des del 2008, la Fundació Pasqual Maragall aborda els reptes que planteja l'Alzheimer en l'àmbit de la investigació científica amb el compromís d'aportar solucions innovadores i decisives al problema i, al mateix temps, millorar la qualitat de vida de les persones afectades i el seu entorn. La fundació orienta la

seva activitat a l'obtenció de nou coneixement científic amb l'objectiu de reduir el nombre de persones afectades, avançar en la detecció precoç i la prevenció de la malaltia, i aportar solucions a les necessitats no cobertes del dia a dia de les persones afectades i els seus cuidadors.

Obra Social "la Caixa": més de cent anys amb la gent gran

Des del seu origen com a Caixa de Pensions per a la Vellesa i d'Estalvis, la història de l'entitat ha estat sempre estretament vinculada a les persones grans, a les quals ha dedicat una atenció preferent. El Programa de Gent Gran, el més emblemàtic de l'entitat, va arrencar amb un primer Homenatge a la Vellesa celebrat a Sant Sadurní d'Anoia (Barcelona) el 1915. Va ser també el primer acte d'acció social de l'entitat.

Durant un segle marcat per un gran augment de l'esperança de vida, "la Caixa" ha acompanyat nombroses generacions de persones grans, actualitzant i adaptant les propostes de l'entitat a les seves necessitats i evolucionant de l'atenció assistencial al lideratge i la participació de la gent gran en la societat.

Actualment, el Programa de Gent Gran de l'Obra Social "la Caixa" compta amb un total de 612 centres en titularitat pròpia o en conveni amb administracions a tot Espanya. Cada any, més de 803.900 persones grans espanyoles participen en les activitats organitzades i s'impliquen en iniciatives de salut, tecnològiques, culturals i socials amb tota mena de col·lectius i de persones desafavorides, els transmeten la seva experiència i afavoreixen el progrés individual i col·lectiu. En aquest sentit, els emblemàtics centres de gent gran, ara EspaiCaixa, també s'estan convertint en centres d'última generació, oberts a la comunitat i amb la voluntat de liderar projectes amb valor social.

Confederació Espanyola de Familiars de Persones amb Alzheimer i altres Demències (CEAFA)

La CEAFA treballa des del 1990 per millorar la qualitat de vida de les persones que pateixen la malaltia d'Alzheimer i els seus familiars cuidadors. Està composta per 13 federacions autonòmiques i 6 associacions uniprovincials que aglutinen més de 300 associacions locals, i representa més de 200.000 famílies.

La seva presidenta d'honor és la reina Sofia, i actualment la presidenta de l'entitat és Cheles Cantabrana.

Més informació:

Departament de Comunicació de l'Obra Social "la Caixa"

Andrea Pelayo: 934 044 087 / 618 126 685 / apelayo@fundacionlacaixa.org

Sala de Premsa Multimèdia: <http://premsa.lacaixa.es/obrasocial/>

 @FundlaCaixaCAT

Gabinet de Premsa de la Fundació Pasqual Maragall

Laura Puig (Atrevia): 93 419 06 30 / lpuig@atrevia.com

Departament de Comunicació de la CEAFA

Rakel Goñi: comunicacion@ceafa.es