

**8 de març: Dia Internacional de la Dona**

## **3 de cada 4 persones cuidadores, ateses per la Fundació Pasqual Maragall, són dones**

- Amb motiu del Dia Internacional de la Dona, la Fundació Pasqual Maragall vol reconèixer la implicació de les dones en la cura de familiars, on són clara majoria i fan una tasca fonamental encara no prou visibilitzada ni reconeguda
- La Fundació compta amb un programa d'atenció grupal a persones cuidadores amb l'objectiu de millorar el seu benestar emocional i la seva qualitat de vida, trencar el seu aïllament social, aportar-los les eines i crear un espai per a la gestió de les seves emocions

**Barcelona, 7 de març del 2022.**- Tres de quatre persones cuidadores de persones amb Alzheimer són dones, segons les dades extretes dels programes de suport i formació per a persones cuidadores duts a terme per la Fundació Pasqual Maragall al llarg de 2021. Aspectes com l'edat i els factors culturals encara arrelats són els principals motius pels quals, en la gran majoria de casos, la cura d'un familiar amb Alzheimer continua sent una responsabilitat amb un perfil eminentment femení.

Aquesta dada posa de relleu la implicació de les dones com a persones encarregades de les cures i, amb motiu del Dia internacional de la Dona, que se celebra demà, 8 de març, la Fundació Pasqual Maragall vol posar en valor aquesta tasca imprescindible i no suficientment reconeguda en la nostra societat.

### **La dona, epicentre de les cures**

En més del 80% dels casos d'Alzheimer, l'atenció directa recau a la família, amb una mitjana de dedicació de la persona cuidadora principal de 15 hores diàries, els set dies de la setmana, tot i que aquesta implicació va arribar a les 18h diàries durant el confinament. En la gran majoria dels casos, la cura d'una persona dependent es resol en el sí de la intimitat familiar i, per tant, suposa el sacrifici i renúncia, en la majoria de casos, de les dones, que han de reduir la seva jornada laboral o, fins i tot, abandonar la seva carrera professional. El 2020, un 93,6% de les persones que es van veure obligades a reduir la seva jornada laboral per cuidar un familiar amb Alzheimer van ser dones, segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE).

Aquesta implicació, sumada al desconeixement sobre molts aspectes relacionats amb la malaltia i als vincles emocionals amb la persona afectada, fa que la persona cuidadora sovint pateixi problemes físics i psicològics derivats del seu rol, com ara estrès, ansietat, depressió o frustració.

Durant l'any 2021, quasi 300 persones cuidadores de familiars amb Alzheimer han assistit als Grups Terapèutics que ofereix la Fundació a diferents localitats del territori espanyol. Del total de persones assistents a aquests grups, més del 60% han estat dones. *“Cuidar suposa un cost molt elevat per les dones. No només estem parlant d'un cost econòmic, sinó també personal, social, psicològic i laboral. I a això hem de sumar que la tasca de les cures no rep el reconeixement que es mereix a nivell social ni institucional”*, explica Sandra Poudevida, psicòloga i terapeuta sènior de la Fundació Pasqual Maragall.

Per tal d'adaptar-se a les noves necessitats sorgides arran de la pandèmia de COVID-19, la Fundació també ha posat en marxa el programa de formació i suport emocional online 'Aprèn a cuidar i a cuidar-te'. *“La responsabilitat de les cures suposa una gran pressió psicològica per les cuidadores. Hem comprovat que la teràpia grupal millora el benestar de les persones cuidadores. A més, els grups terapèutics permeten incidir en aspectes vitals que no es poden tractar individualment, com ara trencar l'aïllament social i aprendre d'altres persones que es troben en la mateixa situació”*, detalla Poudevida.

### Més de 100 grups terapèutics des de 2012

En els programes grupals de la Fundació Pasqual Maragall es tracten temes de gran rellevància, com l'evolució de la malaltia, l'abordatge dels símptomes, la comunicació amb la persona afectada i els recursos comunitaris disponibles, entre d'altres. Tanmateix, en aquests espais també es proporcionen pautes i estratègies específiques per a atendre el propi benestar de la persona encarregada de la cura del seu familiar amb Alzheimer.

**El Programa online de suport emocional i formació per a persones cuidadores de familiars amb Alzheimer**, 'Aprèn a cuidar i a cuidar-te', s'orienta a l'acompanyament a persones cuidadores, oferint-los un recurs formatiu i d'ajuda emocional. És un programa psicoeducatiu basat en una perspectiva pràctica i adaptada a les necessitats generades en el dia a dia quan s'atén a un ésser estimat amb Alzheimer. Es desenvolupa en grups de 10 persones durant 8 sessions de 60 minuts i té una freqüència setmanal.

Els **Grups terapèutics per a cuidadors familiars de persones amb Alzheimer** tenen la seva base en una teràpia psicològica grupal, que la Fundació Pasqual Maragall va posar en marxa l'any 2012 i ha demostrat els seus beneficis en diferents aspectes relacionats amb el seu benestar. Fins al moment, més de 1.300 persones cuidadores han participat en els 129 grups promoguts per la nostra fundació. Els participants, a més d'adquirir coneixements sobre la malaltia i eines per afrontar millor el procés de cuidar, comparteixen les seves experiències, aprenen a gestionar les pròpies emocions, i practiquen tècniques de relaxació. Aquesta teràpia es desenvolupa en grups de 10 persones durant 14 sessions de 90 minuts, i també amb una freqüència setmanal.

Més informació sobre els programes grupals d'atenció a les persones cuidadores a:

<https://fpmaragall.org/ca/cuidant-al-cuidador/>

# fundació pasqual maragall

## Sobre la Fundació Pasqual Maragall

La Fundació Pasqual Maragall és una entitat privada sense ànim de lucre que va néixer l'abril del 2008, com a resposta al compromís adquirit per Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona i expresident de la Generalitat de Catalunya) a l'anunciar públicament que se li havia diagnosticat Alzheimer. La Fundació està dirigida per Arcadi Navarro i presidida per Cristina Maragall, filla de Pasqual Maragall. Aquest últim ostenta el càrrec de president d'honor.

Més de 150 professionals treballen actualment a la Fundació amb una doble missió: promoure la recerca per prevenir l'Alzheimer, i oferir solucions que millorin la qualitat de vida de les persones afectades, les seves famílies, i els seus cuidadors. En l'àmbit de la investigació científica, la Fundació compta amb el Barcelonaβeta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca dedicat a la prevenció de la malaltia i a l'estudi de les funcions cognitives afectades en l'envelliment sa i patològic.

Tot plegat és possible gràcies al suport d'una quinzena d'entitats i una base social de més de 50.000 socis, que contribueixen econòmicament a la continuïtat del projecte. El seu suport és imprescindible per seguir treballant per un futur sense Alzheimer, ja que la recerca científica és l'únic camí per vèncer la malaltia.

Per a col·laborar amb la Fundació: [fmaragall.org/ca/donatius](http://fmaragall.org/ca/donatius)

Per a més informació: [fmaragall.org/ca](http://fmaragall.org/ca)

---

## CONTACTE DE PREMSA:

### Agència de Comunicació

ATREVIA

Albert Rimbau / Laura Puig

[arimbau@atrevia.com](mailto:arimbau@atrevia.com) / [lpuig@atrevia.com](mailto:lpuig@atrevia.com)

683 16 20 28 / 619 64 93 62

### Departament de Comunicació

Fundació Pasqual Maragall

Mar Escardó/Àngela Plaza

[mescardo@fmaragall.org](mailto:mescardo@fmaragall.org) / [aplaza@fmaragall.org](mailto:aplaza@fmaragall.org)

93 316 09 90

---

La Fundació Pasqual Maragall compta amb el suport de:



FUNDACIÓN  
RAMÓN ARECES

FUNDACION  
ACS



Diputació  
Barcelona

Allianz

Sabadell  
Fundació

Aigües de  
Barcelona



eurofragance

moventia  
revisió de 2013

vopi4