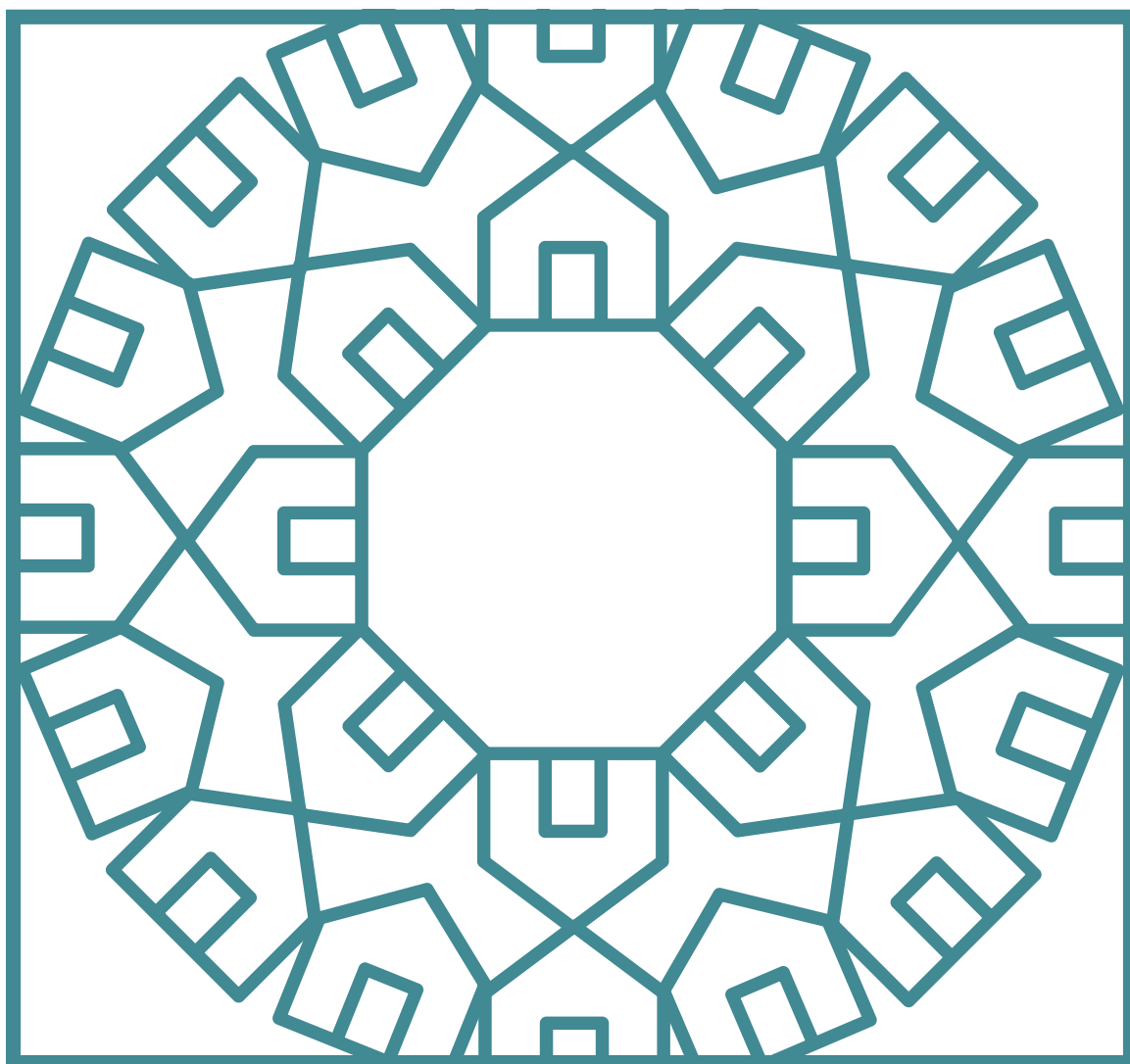


1. INTRODUCCIÓ: EL TREBALL DE CURES EN UN COHABITATGE SÈNIOR

[Daniel López i Lluvi Farré (CareNet, UOC) i Grup Can 70
de Sostre Cívic]



1.1 El cohabitatge sènior, el problema i la importància de les cures

El sorgiment del cohabitatge sènior arreu de l'Estat és expressió i alhora una resposta a una crisi que és també de cures. Des de l'economia feminista, el concepte de "crisi de les cures" fa referència a una "desestabilització" del model de distribució de les responsabilitats per al sosteniment de la vida, que en el cas espanyol i català està molt marcat per la feminització de les feines de cures i la responsabilització de la família com a agent principal de provisió de cures. Aquest nou context de desestabilització es concep, des de l'economia feminista, com una oportunitat històrica per fer visible el treball invisibilitzat de cures i qüestionar els diferents eixos de desigualtat de gènere i classe que les travessen. Però a la vegada es percep també com una amenaça perquè l'adopció d'una economia de serveis en una lògica neoliberal pot reforçar aquests eixos de desigualtat, així com també la precarització de les feines de cures (Orozco 2006).

En aquest context, el cohabitatge sènior és una resposta des de l'economia social cooperativa a l'impacte que té aquesta crisi de cures en la vellesa. Una resposta que busca articular una alternativa tant a la família com a la privatització de l'economia de serveis, no solament en relació amb l'atenció a la dependència, sinó cap a totes les feines vinculades amb el sosteniment de la vida en la vellesa, des del treball domèstic fins a l'articulació i el manteniment dels vincles personals, familiars i comunitaris.

Cal subratllar, doncs, l'especificitat que exerceix la vellesa en el cohabitatge sènior, perquè aquesta resposta a la crisi de cures és també una manera d'intervenir en la construcció social i material de la vellesa: en la redefinició de les necessitats que caracteritzen aquesta etapa de la vida i els rols socials que hi assignem. El que dona sentit al cohabitatge sènior no és solament el model de gestió cooperativa, o el fet que la majoria de projectes es desenvolupin dins del marc de l'economia social, sinó que són iniciatives que plantegen una resposta a la crisi de

1. INTRODUCCIÓ: El treball de cures en un cohabitatge sènior

les cures en la vellesa des de l'autogestió, i això suposa un canvi molt important en les maneres d'entendre i viure la vellesa. Es tracta d'un fet cabdal i explica per què el disseny d'aquests projectes i la mateixa organització dels col·lectius està molt lligada al cicle vital, de la mateixa manera que també ho és en projectes formats per famílies joves, on part de l'activitat es troba centrada en la criança compartida.

Dit això, cal afegir que el cohabitatge de gent gran ha estat fins ara una resposta a la crisi de les cures molt marcada per les necessitats i motivacions d'un grup social concret. No obstant això, sabem també que en l'actualitat s'estan desenvolupant models de cohabitatge i altres solucions habitacionals i models de cures per a grups socials cada vegada més diversos (López i Estrada 2016). Tenint en compte que la vellesa està travessada per eixos de desigualtat en relació amb el gènere, la classe social, la sexualitat, la nacionalitat o la raça, és lògic que això es tradueixi també en maneres diferents de pensar i organitzar els treballs de cures en els projectes de cohabitatge sènior (López, Canal i Farré 2019).

Les dades obtingudes de l'estudi MOVICOMA sobre el moviment d'habitatge col·laboratiu de gent gran a l'Estat espanyol durant els anys 2015-2017 (movicoma.blogs.uoc.edu) posaven de manifest que les persones que s'impliquen en aquest tipus de projectes ho fan perquè veuen que la família ha deixat de ser l'àmbit de socialització i de cures principal en la vellesa. Això s'explica en part pel seu perfil. Estem parlant de persones entre 65 i 70 anys —edat en què comencen a muntar els grups— de classe social mitjana i amb carreres professionals consolidades i, per tant, amb cert poder adquisitiu. Cada vegada més són persones que han viscut a més d'un indret, que s'han divorciat, enviudat o són solteres, que tenen menys fills i que aquests ja no viuen tan a prop. Encara que el nombre d'homes està augmentant, la major part són dones amb aquest perfil que volen viure amb autonomia el període que va des dels 65 fins a la gran dependència, i formar part d'una comunitat de suport amb la qual compartir aficions i activitats socials, alhora que volen disposar dels serveis necessaris per no dependre dels fills i evitar o endarrerir al màxim la institucionalització en un centre residencial.

El cohabitatge és, per tant, una alternativa a la família com a espai primari de socialització i cures en la vellesa, però també es planteja

com una alternativa a les residències geriàtriques i altres equipaments per a gent gran. Les persones que formen part d'aquests projectes volen evitar la institucionalització, gestionar la seva vida fins al final, i evitar situacions d'aïllament social i de solitud. A la vegada, envellir en el propi domicili es veu com una opció arriscada: la pèrdua de mobilitat, la poca adaptació dels domicilis i la mort dels éssers estimats pot fer que la casa de tota la vida es converteixi fàcilment en una "presó d'or".

Per aquesta raó, el cohabitatge sènior no és simplement un habitatge adaptat. En molts casos, es projecten com centres socials on els residents desenvolupen activitats socials i culturals, i alhora es comparteixen diferents tipus de serveis. Els més comuns són els que tenen a veure amb els treballs reproductius: serveis de neteja i manteniment, de compres i de cuina. De fet, tal com explica Vestbro (2012), els cohabitatges tenen el seu origen en els projectes de cases col·lectives soviètiques dels anys vint que van ser adoptats a Suècia durant els anys trenta, on únicament hi havia una cuina per a tots els apartaments. Justament el seu objectiu era comunalitzar i externalitzar moltes d'aquestes feines per alliberar temps perquè les dones poguessin desenvolupar una carrera professional i política.

En el cas dels cohabitatges sènior a Catalunya i a la resta de l'Estat, el fet de tenir aquests serveis es viu de manera similar per a moltes dones: és com una forma de poder emancipar-se de feines que, malgrat tenir una carrera professional pròpia, han hagut de realitzar igualment. Per aquesta raó, la majoria de projectes disposen d'una cuina central i un servei de cuina que fa almenys un àpat.

Els serveis socioassistencials necessaris per a l'atenció de la dependència estan previstos, però la seva contractació es fa normalment en funció de les necessitats que es van presentant en el grup i que dependrà de la implicació del col·lectiu en les cures en aquesta fase de la vida, i molt especialment de les parelles, amics i veïns més pròxims. Aquests grups acostumen a pensar primer a generar sistemes de suport mutu i després en l'atenció professional. Però n'hi ha d'altres que determinen que les feines de cures en relació amb les persones amb cert nivell de dependència s'han de delegar a professionals i pensen els propis projectes des d'aquest prisma des d'un bon inici. Es tracta, per tant, de grups que volen assegurar que, arribat el moment, disposaran dels serveis necessaris, que no hauran d'anar a una residència

geriàtrica convencional i que podran mantenir un control sobre com volen ser cuidats.

Això té un impacte important en els projectes, ja que condiciona l'arquitectura però també el nombre de persones que hi viuran. Disposar de serveis socioassistencials ha suposat, en molts casos, adaptar-se en alguna mesura a les normatives que regeixen les residències i construir projectes amb un nombre elevat d'unitats de convivència. Això millora la continuïtat assistencial i, per tant, la possibilitat que, davant de situacions de gran dependència, la persona no hagi de traslladar-se.

Aquest és, de fet, el gran repte que es presenta als projectes més orientats a l'ajuda mútua, però al mateix temps també pot afavorir que el grup estigui cada vegada més envellit i el relleu generacional es compliqui. Això és fruit que les persones grans més joves poden percebre el projecte com massa assistencial i, per tant, poc atractiu per a ells, per la qual cosa poden acabar endarrerint l'entrada al projecte fins al moment en què necessiten els serveis que s'hi ofereixen, i es reforça així la dimensió més assistencial del projecte.

Evitar això és un dels grans reptes dels grups que estan més orientats a la contractació de serveis assistencials. **Que continuï essent un projecte d'habitatge col·laboratiu, alhora que un centre social i de serveis per a gent gran autogestionat, depèn en bona mesura que la comunitat continuï tenint un espectre generacional al més ampli possible i no envelleixi tota al mateix temps.**

En resum, els projectes de cohabitatge arreu de l'Estat es pensen com a centres socials i també de serveis, i no únicament com a habitatges, precisament perquè es vol garantir la continuïtat en les cures en un sentit ampli: és a dir, el treball de sosteniment de la vida (des del treball domèstic fins a l'atenció sociosanitària). Aquesta és la raó per la qual molts projectes es defineixen com a "finalistes", és a dir, fins al final de la vida. Això fa que les cures esdevinguin un assumpte comú a gestionar col·lectivament pel grup, és el que li dona el seu caràcter col·laboratiu i autogestionat, i el que fa que molts d'aquests projectes —independentment de si arquitectònicament són residències geriàtriques o una petita urbanització amb cases i jardins— es pensin com a cohabitatges per a gent gran.

Per saber-ne més

- López Gómez, D. i Estrada, M. (2016). "¿Cómo avanzan las dinámicas de senior cohousing en España?", a Ezquerro, S.; Salanova, M.P.; Pla, M.; Subirats J. (Eds.) *Edades en transición. Envejecer en el siglo XXI* (227-237), Madrid: Ariel.
- López Gómez, D.; Estrada, M.; Farré, L. (2019). "Havens and heavens of ageing-in-community: exploring home, gender and age in senior cohousing", a Pasveer, B.; Synnes, O.; Moser, I. (Eds.) *Ways of Home-Making in Care for Later Life*. Londres: Palgrave.
- Orozco, A. P. (2006). "Amenaza tormenta: la crisis de los cuidados y la reorganización del sistema económico", a *Revista de economía crítica*, 5, 7-37. http://observatoridesc.org/sites/default/files/1_amenaza_tormenta.pdf
- Vestbro, D. U. i Horelli, L. (2012). *Design for gender equality: The history of co-housing ideas and realities*. *Built Environment*, 38(3), 315-335.

1.2 L'experiència de Can 70 en el treball sobre les cures

El projecte de Can 70 duu a les espatlles un recorregut de quatre anys durant els quals han tingut l'oportunitat d'anar acumulant experiència i coneixements sobre les diferents vies per conduir el seu projecte de cohabitatge sènior a bon port. Tot un camí recorregut no exempt de dificultats a l'hora de materialitzar-lo en una ciutat com Barcelona.

Lluny de caure en el desànim, però, el projecte de Can 70 ha entomat aquesta situació tractant de revertir-la al seu favor. El fet de no disposar encara d'un solar apte per al seu projecte els ha permès dedicar més temps a moltes altres qüestions que consideren igual d'importantes per a l'èxit i sosteniment d'un projecte col·lectiu d'aquestes característiques. Així doncs, han tingut l'oportunitat d'aprofundir en la

1. INTRODUCCIÓ: El treball de cures en un cohabitatge sènior

definició del seu projecte, afavorir la coneixença mútua a través del treball dels processos de cohesió grupal i impulsar la recerca activa d'aliances per articular-se amb actors d'àmbits diversos que ajudin en l'assoliment dels seus objectius.

En aquest darrer any 2019, les persones de Can 70 han tingut també l'oportunitat d'iniciar un treball col·lectiu i autogestionat que els ha permès reflexionar sobre les cures en el seu projecte, i que parteix d'una pregunta bàsica: per què és important la cura en un projecte de cohabitatge sènior?

D'aquesta manera, han pogut pensar i preveure diferents maneres de fer possible la continuïtat de les cures específiques en la vellesa: des del suport mutu fins a les ajudes especialitzades, passant per les cures al final de la vida, així com la col·locació dels primers bastiments pel que fa a la previsió i viabilitat econòmica d'un projecte comunitari de cures com el que volen dur a terme.

Aquest treball autogestionat ha estat acompanyat per investigadors del grup de recerca CareNet de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), que han intervingut com a relators en el procés de Can 70 gràcies a haver fet un seguiment intensiu del treball del grup, implicant-se com a observadors-participants durant el període d'un any en les activitats quotidianes que el col·lectiu ha dut a terme en el marc del seu treball sobre les cures. La primera part d'aquesta guia és producte d'aquest treball de col·laboració.

Al llarg del seu treball al voltant de les cures, el col·lectiu de Can 70 ha anat adoptant una mirada particular que els ha ajudat a revisar el lloc que ocupen les cures en el dia a dia del grup. En aquest sentit, expliquen que això els ha permès filosofar sobre la cura des d'una dimensió més transversal, que té a veure amb tot allò implicat en el "sosteniment de la vida", i que va més enllà de la cura entesa des del punt de vista de la salut o de les cures més assistencials.

Aquest treball ha constituït també un exercici de projecció de la mateixa comunitat de Can 70 en el futur cohabitatge, on les cures ocuparan un lloc central. Pensar i preveure quines seran les cures que volen per al seu projecte els ajuda a sentir que és possible viure la vellesa d'una altra manera, més plena i autogestionada.

En les primeres trobades d'aquest procés, hom tenia la sensació que posar-se a parlar de les cures i del suport mutu era com intentar endinsar-se en un món de debats eteris que generaven més preguntes que respostes. Però tot aquest procés de treball ha tractat precisament d'això: situar un punt d'inici des d'on habilitar un espai en el qual dubtar i poder aprendre, reflexionar col·lectivament i començar a posar paraules a aquelles dimensions de la cura que, col·lectivament, desitgen per conviure i envellir junts i juntes.

1.3 La metodologia de Can 70 en el treball sobre les cures

Per poder dur a terme durant tot un any aquest treball sobre les cures en el context del seu projecte de cohabitatge sènior, el col·lectiu de Can 70 va haver de dissenyar una estructura que permetés organitzar la feina en petits grups de treball temàtic o eixos.

Aquests eixos es van constituir per donar resposta a quatre temàtiques que el col·lectiu va considerar més rellevants per abordar el treball sobre les cures:

- Eix 1. Ajuda i suport mutu en la comunitat de Can 70.
- Eix 2. Els nivells de les cures: del suport mutu a l'ajuda especialitzada.
- Eix 3. Previsió econòmica de les cures.
- Eix 4. Les cures al voltant dels processos de dol i mort.

Els diferents eixos s'han anat reunint mensualment per treballar les diferents temàtiques, definint objectius, fent propostes, obrint debats i programant activitats relacionades amb els principals temes dels eixos, pensant també en diverses maneres de treballar-los.

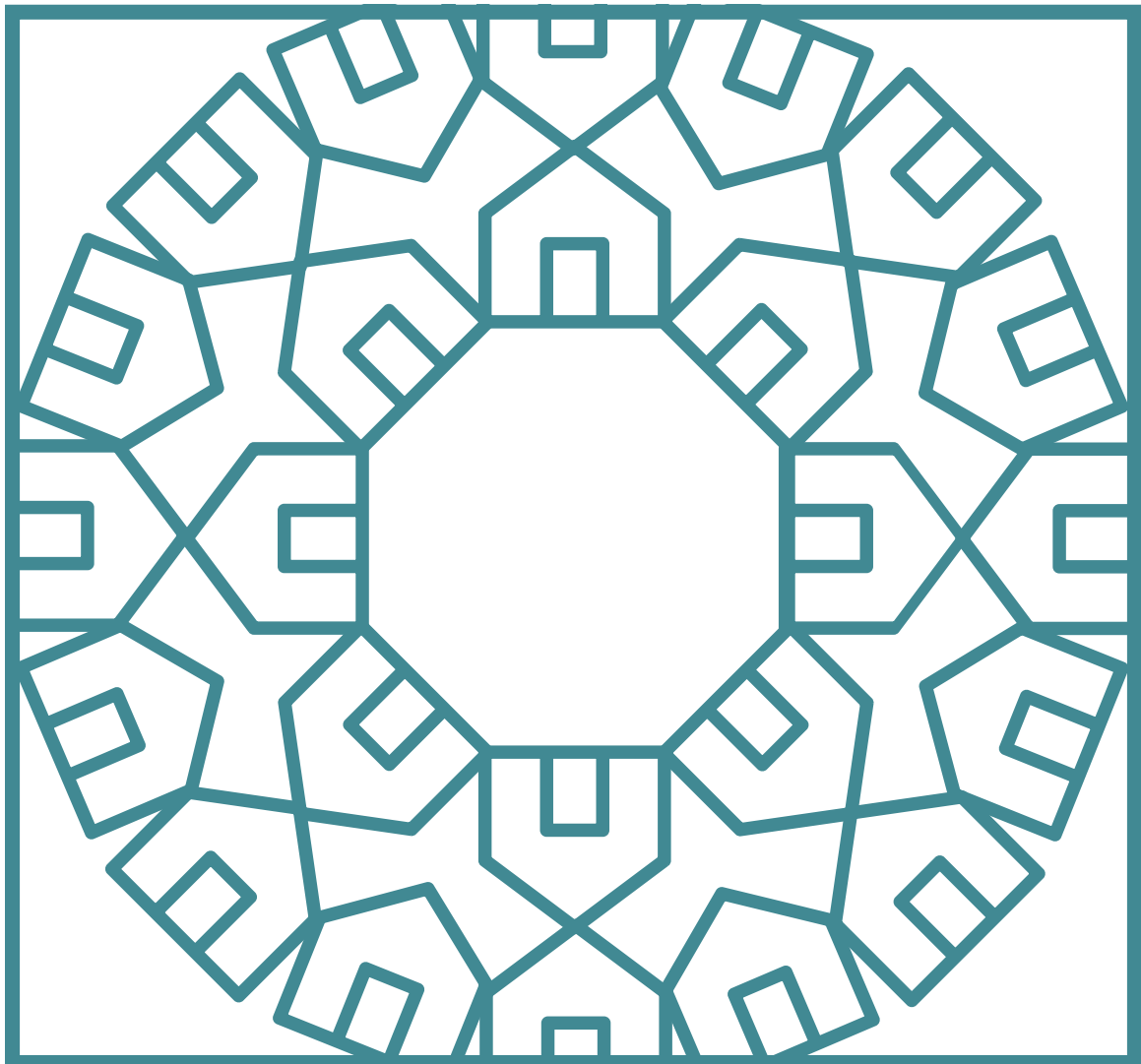
1. INTRODUCCIÓ: El treball de cures en un cohabitatge sènior

De manera combinada a l'activitat dels eixos, el col·lectiu va constituir també les assemblees globals de cures, un espai mensual adreçat a totes les persones del col·lectiu que té com a objectiu posar en comú l'activitat de cada eix de manera monogràfica. Això va permetre que el treball que s'anava generant des de cada eix fos compartit amb la resta del col·lectiu, obrint els debats als altres, realitzant activitats i permetent nous acords i consensos.

Cal esmentar que aquesta organització *ad hoc* va transcórrer en paral·lel a l'estructura organitzativa del col·lectiu, amb l'assemblea mensual i les diferents comissions de treball, tret de la comissió de cures, que es va dissoldre temporalment per donar pas a aquest treball més col·lectiu.

2. CONSTRUINT UNA COMUNITAT DE SUPORT MUTU

[Grup Can 70 de Sostre Cívic i Lluvi Farré (CareNet, UOC)]



2.1 Can 70 com a comunitat de suport i ajuda mútua

Can 70 és un projecte que està en fase de desenvolupament i que funciona ja com una comunitat que s'autoorganitza per reflexionar, preveure i treballar en diferents aspectes que permetin convertir el seu projecte de convivència en una realitat. Es tracta, doncs, d'una comunitat que ja ha començat, en certa manera, a conviure. El projecte de Can 70 funciona a la pràctica com una comunitat que es dona suport i ajuda mútua de diverses maneres, i que no relega a la materialització futura del seu projecte la possibilitat de cooperar i compartir.

Per les persones que són part de Can 70, l'ajuda mútua forma part necessàriament del projecte des de l'inici, i és possible gràcies a l'aprenentatge i la pràctica:

M.M.M.: L'ajuda mútua és quelcom que hem de practicar des de ja. Si no practiquem ara el suport i la cooperació entre nosaltres abans d'estar convivint, després potser no en sabrem prou, tindrem molta més feina i potser ens genera conflictes inesperats. En canvi, si a poc a poc l'anem exercitant, les coses ens aniran sortint bé perquè ja hi tindrem costum. És com un infant, que si no li ensenyes, no aprendrà.

Per a Can 70, l'ajuda mútua és també un procés que s'ha d'anar produint al llarg del temps i que es teixeix de manera col·lectiva:

2. CONSTRUÏNT UNA COMUNITAT DE SUPORT MUTU

M.J.J.: Justament trobo molt enriquidor anar teixint prèviament una comunitat abans d'entrar a viure a un cohabitatge sènior, perquè ens permet coneixe'ns, començar a fer lligams més afectius, donar-nos suport mutu... Perquè no hem d'oblidar que tot això influirà també després, quan anem a viure junts, en el tema de les cures.

M.M.M.: Aquest procés és enriquidor, però a la vegada és també molt necessari. Com a grup, necessitem fer-lo.

M.J.J.: Jo també crec que és molt necessari, perquè si ens plantem a viure en un cohabitatge d'un dia per l'altre sense coneixe'ns, jo no m'hi veig.

M.M.M.: És clar, perquè no és com entrar en un edifici de pisos qualsevol on et vas trobant els veïns. És alguna cosa més.

A.E.: Crec que és un procés que es va teixint. La paraula seria teixir: anar teixint aquestes complicitats, aquestes relacions, aquest acceptar que t'ajudin, però també saber demanar ajuda. O sigui, tot això és un entramat que cal teixir.

Com veiem, l'activitat del grup al voltant del treball concret sobre el suport i l'ajuda mútua ha anat generant moltes reflexions i debats, però la tasca de fer-les aterrar en propostes concretes va ser complex des de l'inici, i aquesta complexitat el col·lectiu l'ha anat afrontant de diverses maneres. En aquest sentit, va resultar útil per a les primeres sessions formular algunes preguntes com a punt de partida:

Què entenem per ajuda i suport mutu? Com hauria de ser l'ajuda i el suport mutu en un projecte com Can 70? Hauríem de treballar en una definició d'aquests conceptes per a Can 70? Com els definim i a partir de què?

2.2 El procés de definir què és ajuda mútua per a Can 70

Aquest procés de definició els ha permès pensar en diferents maneres i mecanismes per posar en pràctica el suport mutu en la quotidianitat del projecte de Can 70, des del moment present fins al futur espai de cohabitatge sènior.

Una de les idees que s'ha anat repetint en les diferents sessions de treball i assemblees és la que **vincula l'exercici de l'ajuda mútua amb la noció d'un bon veïnatge**. En aquest sentit, la vida a Can 70 transcorreria en un entorn comunitari en el qual es produirien una sèrie de relacions de cooperació i convivència entre els seus membres, que, sota la idea del bon veïnatge, procurarien les cures i els suports necessaris per al benestar de la comunitat. Però a diferència del que ens podem trobar en un edifici qualsevol, la noció de veí i veïna a Can 70 prendria un sentit ampli, perquè la llar és quelcom que va més enllà dels espais privats de la casa en considerar tota la construcció, amb els seus usos diversos i els espais comuns, la casa de tothom.

El procés de definir l'ajuda mútua va generar amplis consensos a l'hora de considerar les accions pròpies de l'ajuda entre els i les membres de la comunitat de Can 70, com poden ser el suport en les activitats de la vida diària, els acompanyaments al metge, a les compres diàries, cuinar i compartir els àpats o el suport emocional en moments difícils. Altres suscitaven més controvèrsia i desacord, ja que es consideren més pròpies d'una ajuda especialitzada i professional, com podrien ser el suport a vestir-se o la higiene personal, la supervisió d'una eventual pauta de medicació o ajudar la persona a menjar quan apareguin dificultats per fer-ho de manera autònoma, etc.

Aquests debats han contribuït activament a delimitar cada vegada més el que la comunitat de Can 70 considera propi del suport i l'ajuda mútua. Una de les preguntes que el grup s'ha anat fent durant aquest procés és fins a on arriba l'ajuda mútua. Definir-ne els límits, saber què és el que queda fora de l'ajuda mútua contribuirà, alhora, a saber millor quins elements queden a dins. A Can 70, han anat es-

bossant tres límits diferenciats que es creuen i es complementen: el límit de les cures especialitzades, els límits personals i els límits de la cura de l'altre.

2.2.1. Els límits de les cures especialitzades

En una de les primeres reunions de treball, es feia la reflexió següent:

R.M.: Caldrà saber en algun moment del desenvolupament del nostre projecte de Can 70 quins elements de l'ajuda mútua necessitarà la comunitat, així com també formes d'organitzar-la: l'acompanyament a les activitats diàries, al metge, compartir els àpats i altres qüestions que ara potser no veiem, però que seran importants. A partir d'aquí, nosaltres podríem definir què és l'ajuda mútua en el nostre projecte, o bé també podríem fer-ho d'una altra manera, dient que l'ajuda mútua és tot aquest procés de cooperació i suport organitzat entre nosaltres fins que arriba un moment en què cal que entrin els professionals per donar respostes més especialitzades a situacions que ho requereixen. Així, podríem definir que l'ajuda mútua quedaria limitada en el moment en què calgui que entrin professionals per dur a terme cures més especialitzades i continuades.

Però per altra banda algú et podria dir: no, perdona, pot haver-hi un equip tècnic que estigui fent cures especialitzades, però jo com a membre de la comunitat igualment estic interessada a saber que puc continuar ajudant d'alguna altra manera i que puc continuar oferint el suport mutu a la persona que la necessiti. És a dir, que la cura té moltes capes i que va més enllà dels professionals, i el suport mutu ha d'estar sempre present de manera combinada amb l'ajuda més especialitzada.

Aquest límit té un sentit clar per a Can 70 en tant que la previsió de cures que han plantejat per al seu projecte de cohabitatge sènior durant el procés de treball no es limita solament a la cura i el suport

mutu entre les persones membres de la comunitat, sinó que, igual que passa en altres projectes de cohabitatge sènior, tenen prevista la incorporació de serveis externs que s'encarreguin d'aquelles cures que requereixin més especialització.

2.2.2. Els límits personals

S'expressen de diverses maneres i tenen a veure amb la disposició de les persones del col·lectiu a l'hora de prestar ajudes concretes, així com amb el dret a poder decidir en quines situacions, com i quan, prestar el suport.

J.R.J.: La qüestió de com lligar el concepte d'ajuda mútua que duu a terme el grup, que és una cosa etèria que no existeix prèviament i que el grup va creant, amb el concepte d'ajuda del que individualment una persona creu, per a mi és un dels punts més difícils de solucionar. Per exemple, quan parlàvem d'aquesta qüestió en una reunió, va sortir la idea d'elaborar un qüestionari en què figuraven una llista d'ítems, com per exemple: tu estaries disposat/ada a donar el medicament a l'altre? Estaries disposat/ada a fer-li la compra? Estaries disposat/ada a dutxar-lo/la? Estaries disposat/ada a vestir-lo/la cada dia? Amb aquestes preguntes, el que preteníem era fer possible pensar en aquestes qüestions, que el grup hi pensés, perquè eren qüestions per les quals el grup havia de passar, independentment de si acabàvem exclouent-les o no.

A.C.: El que dius és interessant i em connecta amb una cosa que també s'ha anat parlat, i és com combinem una necessitat que cal atendre amb la voluntarietat d'ocupar-se'n. No solament estic parlant del futur ni de les cures que hi haurà d'haver en el cohabitatge de Can 70, sinó que és quelcom que ja cal pensar per al present del projecte. La voluntarietat i la participació són temes que hem d'anar treballant ja. Perquè aquest encaix entre allò que com a grup cal fer per dur endavant el projecte i el que puc o estic disposada a fer com a part del grup té a veure amb les cures del grup i amb la necessitat de la reciprocitat, que d'alguna manera facilita l'ajuda mútua, perquè, si no, podem acabar fatal.

L.V.C.: Jo penso que en el moment en què tu entres en un col·lectiu, com pot ser un projecte d'habitatge cooperatiu com el nostre, se suposa que tens una predisposició per al col·lectiu. Evidentment, és cert que no tothom tenim la mateixa escala de disponibilitat, perquè treballem o perquè estem al càrrec de pares, fills, etc. Però el que vull dir és que, malgrat tot això, la participació i les ganes de fer hi són i es nota. La predisposició jo crec que és molt important.

M.M.M: Quant a l'ajuda mútua, jo he estat pensant bastant sobre els meus límits. Per exemple, alguns dels meus límits personals es trobarien en totes aquelles tasques que requereixen esforç físic, com per exemple aixecar objectes pesants. Un altre límit personal és haver de realitzar tasques d'higiene personal a una altra persona que ho necessiti o encarregar-me de la realització de la neteja a fons de l'habitatge dels companys de Can 70. De fet, per atendre aquest tipus de cures hem anat decidint col·lectivament, a través de diversos processos, que buscarem recursos i serveis professionals especialitzats. Ara bé, fer altres tasques de suport, com per exemple acompanyar algú al metge o a fer la compra penso que serà fonamental en una comunitat com la nostra. I que serà com en una família ben avinguda, que si no hi pot anar un hi anirà un altre.

Can 70 està immers en un procés de reflexió i presa de consciència que implica també adoptar certes actituds de compromís, de predisposició i responsabilitat respecte a les necessitats de la comunitat. Però al mateix temps és també un procés sobre l'abast de l'ajuda mútua i el respecte dels límits individuals i de la comunitat.

2.2.3. Els límits de la cura de l'altre

Aquests tipus de límits que contribueixen a definir què és l'ajuda mútua per al grup de Can 70 s'han expressat a través d'una sèrie de preguntes que el grup s'ha fet en diversos moments i que tenen a veure amb la pràctica i l'ètica de la cura: què vol dir cuidar?, sabem tenir cura dels altres?, som capaços d'acceptar la cura dels altres?

Una de les grans exponents en el camp de l'ètica de la cura, Joan Tronto (1993), ens mostra la cura des d'una perspectiva àmplia i transversal: "La cura és [...] tot allò que fem per mantenir, continuar i reparar 'el nostre món' [...] tot allò que procurem entrelligar en un complex teixit que sosté la vida". Algú diria que aquesta afirmació pot donar lloc a interpretar que, si és així, tot podria ser cura, i possiblement aquesta persona tindria gran part de raó. La cura és quelcom que històricament ha restat invisibilitzat, però que es troba present en la major part dels àmbits de la nostra vida. En el nostre cas, les persones de Can 70 han expressat sovint la dificultat que implica "tenir cura de", i que saber relacionar-se amb la cura vol dir saber quan oferir-la i com, saber rebre-la, però també acceptar-la. També remarquen que per poder ajudar algú cal respectar els temps d'aquella persona, la seva intimitat i els seus límits, perquè la cura no es converteixi en control, imposició o sobreprotecció. De vegades, es pot cuidar precisament deixant de fer alguna cosa o, fins i tot, no fent res.

La cura és també una relació que cal anar calibrant sovint en la recerca d'ajustaments que permetin tenir millor cura tant d'un mateix o una mateixa com dels altres.

Per saber-ne més

- Urrutia, Ana (2018). *Cuidar. Una revolució en el cuidado de las personas*. Barcelona: Ariel.
- Tronto, Joan (1993). *Moral Boundaries. A Political Argument for an Ethic of Care*. Nova York, Londres: Routledge.

El primer llibre és una de les lectures que més ha circulat entre les persones de Can 70. En el text s'exposen una sèrie d'exemples de bones pràctiques a través de les quals l'autora explica la necessitat de situar la dignitat de les persones com a pilar fonamental de les cures. El segon llibre té a veure amb l'ètica de la cura.

2.3. Mecanismes i formes de suport i ajuda mútua en el projecte de Can 70

L'abast i la materialització de l'ajuda mútua és una qüestió complexa de definir en un projecte de cohabitatge com el de Can 70, que es troba encara en procés de desenvolupament. A més, en tractar-se d'un projecte sènior, haurà de tenir també en compte les particularitats pròpies del cicle de vida, com poden ser els processos d'envelliment i les dependències, així com l'assegurament de la continuïtat de les cures fins al final de la vida, tot dins d'un projecte comunitari.

Com han expressat al llarg de les seves reunions de treball, el suport mutu s'ha d'organitzar. En efecte, cal concretar la voluntat de cooperació dins del col·lectiu en la vida quotidiana de la seva comunitat dotant-se de mecanismes que facilitin, distribueixin i implementin les cures i l'ajuda mútua de maneres específiques i acordades.

2.3.1. L'ajuda mútua en el procés de desenvolupament de Can 70

A partir de la revisió del lloc que ocupen les cures en allò quotidià del grup, el col·lectiu ha anat impulsant diferents propostes de millora pel que fa al funcionament del projecte, de les seves assemblees i reunions, que situïn les cures en un primer pla.

Més enllà dels exemples que tot seguit s'exposen, propostes definides i impulsades en el grup de Can 70, val la pena informar que la guia *Construcció i cura dels grups*, la quarta guia d'aquesta col·lecció, aprofundeix sobre aquesta qüestió i defineix pautes i bones pràctiques en les cures dels grups.

– “Com estic? Com estàs? Com estem?”

Can 70 va engegar el procés de treball col·lectiu al voltant de les cures incorporant a les assemblees mensuals i les assemblees globals de cures la dinàmica “Com estic, com estàs, com estem?”. Es tracta d’una roda de torns que ocupa els primers 15 minuts de cada assemblea i en la qual tothom té l’oportunitat d’expressar al grup com se sent, comunicar malestars o bones notícies, les seves alegries i preocupacions.

A la vegada, aquesta senzilla eina permet també que les persones del grup es coneguin més i millor entre elles, facilitant que puguin anar adquirint la confiança necessària per poder demanar i rebre eventualment el suport i l’ajuda del grup. Es tracta, doncs, de la formalització d’un espai a les assemblees que tracta de visibilitzar les cures.

– El “micròfon” de les assemblees i la cura del torn de paraules.

Al llarg del seu procés de treball al voltant de les cures el grup ha provat algunes eines com el “micròfon” fictici (o pilota), que permeten una major cura en la moderació i els torns de paraules durant les assemblees, ja que només pot parlar qui està en possessió del “micròfon”.

– Ús de serveis de missatgeria virtual (WhatsApp)

L’ús de la comunicació virtual s’ha convertit en una eina indispensable per a Can 70. El grup coordina la seva activitat mitjançant l’ús de diversos recursos, com ara el correu electrònic i els grups de correu (o llistes de distribució), els calendaris i planificadors virtuals o la popular aplicació de missatgeria per a *smartphone*, el WhatsApp, que fan servir mitjançant la creació de diversos grups i subgrups per a cada una de les diferents comissions i eixos de treball. Constitueix una infraestructura virtual que ajuda el grup a organitzar-se i possibilita també la difusió d’esdeveniments, d’informació útil i recursos d’interès per al projecte.

Però a part d’aquesta dimensió organitzativa, l’articulació virtual és també un lloc on la comunitat s’expressa i transcorre, s’afecta i roman connectada. I és que la comunitat de Can 70 converteix el WhatsApp en una eina que facilita el suport i l’ajuda mútua de maneres molt diverses: des de felicitar-se quan és l’aniversari d’algú fins a desit-

jar-se una ràpida recuperació a organitzar espontàniament activitats de lleure o oferir/demanar ajuda a qui la necessiti.

La comunicació mitjançant aquesta aplicació és important per a Can 70, perquè contribueix a generar un sentit de comunitat que supera la interacció física. S'aconsegueix, així, salvar en certa mesura les discontinuïtats de la vida diària i la convivència, limitades encara a les trobades puntuals que s'organitzen.

– **L'acompanyament als nous membres de Can 70**

Quan algú es suma a un projecte que ja està en marxa, són moltes les qüestions que al llarg de la seva incorporació haurà d'atendre. És important tenir present que en el col·lectiu funcionaran ja diferents rols, i que entre els membres es donaran determinades relacions, en el marc d'una "cultura" i una "història" pròpies, on probablement es produiran també dinàmiques de poder amb les quals la persona haurà de bregar. També caldrà familiaritzar-se amb els múltiples temes que el grup treballa, els problemes i dificultats que acompanyen el desenvolupament del projecte, entre moltes altres qüestions. Per tant, embarcar-se en un projecte d'aquest tipus no és una tasca senzilla, sinó l'inici d'un nou procés en què tant la persona nouvinguda com la resta del grup hauran de realitzar nous aprenentatges i afavorir el coneixement i la inclusió mutus.

En aquest sentit, el treball de cures del grup de Can 70 ha posat de manifest que és important posar especial cura i atenció als processos d'apadrinament de noves i nous membres al projecte.

Com a resultat d'aquest treball, han considerat que cal millorar el protocol d'apadrinament de nous i noves membres, pensant en noves formes de tenir cura de l'acompanyament i la inclusió de les persones nouvingudes durant els primers mesos que s'incorporen al projecte.

– **Celebracions i activitats de lleure**

Can 70 es va convertint, a poc a poc, en una comunitat d'ajuda i suport mutu basada en relacions de confiança i cooperació, on s'afavoreixen iniciatives i activitats que permeten l'enfortiment dels llaços de la co-

munitat, i una bona manera de fer-ho és passant-s'ho bé. Per això, creuen necessari que la seva activitat no es redueixi únicament a sessions de treball, fomentant diverses iniciatives de lleure, com ara les sortides de convivència de caps de setmana, celebrar festivitats com la Castanyada o el sopar de Nadal. Aquests espais de trobada informals són una manera d'aprofundir en la coneixença mútua, però sobretot són importants també per "assajar" i posar en pràctica la convivència, un element clau per a un projecte de cohabitatge sènior com Can 70.

– El Grup Paraigua

Per tractar les diferents desavinences que es puguin donar a Can 70, el col·lectiu va impulsar la creació del Grup Paraigua, una eina per gestionar possibles conflictes. A través de l'escolta i ajuda actives, des del Grup Paraigua s'ofereix suport a tothom qui ho necessiti, alhora que és també una eina per detectar, gestionar i reconduir conflictes que puguin ser la font de la cronificació d'altres futurs conflictes.

2.3.2. La previsió de mecanismes de suport i ajuda mútua per al futur cohabitatge sènior de Can 70

Hem vist diferents maneres a través de les quals Can 70 està ideant i posant en pràctica el suport i l'ajuda mútua en termes en què el propi grup considera importants pel seu desenvolupament en el present. A continuació, veurem també com el col·lectiu està explorant i posant en discussió alguns sistemes i mecanismes a través dels quals els agradaria que es concretés l'ajuda mútua en el futur cohabitatge, un cop ja hi estiguin convivint. Dues d'aquestes idees són la roda del benestar i el banc del temps.

– La roda del benestar

Fruit del contacte amb altres experiències de cohabitatge sènior com el projecte Espai de Vida de Castellolí (Igualada), va arribar a Can 70 la idea d'implementar la roda del benestar. Es tracta d'un sistema que organitza i distribueix de manera rotativa les cures entre les persones

2. CONSTRUINT UNA COMUNITAT DE SUPORT MUTU

que formen part de la comunitat. D'aquesta manera, cadascuna de les persones del grup s'encarrega mensualment de tenir cura d'un company o companya concret, prestant atenció a l'estat de la persona de manera regular, així com també oferint-li ajuda i suport en cas que la necessiti. La idea de la roda del benestar, doncs, és la de poder comptar amb una eina que permeti fer aterrar l'ajuda mútua, concretant les dinàmiques de suport en el marc de la convivència quotidiana, alhora que afavoreix també la cohesió grupal.

Per altra banda, aquest sistema pot comportar a la pràctica alguns riscos respecte als quals és necessari mantenir-se alerta. Els debats que s'han produït en aquest sentit adverteixen que si no es té la suficient cura, aquest recurs de la comunitat, previst com un mecanisme que busca el benestar i cooperació entre les persones, es podria convertir a poc a poc i sense voler en una eina de vigilància i control social. Assenyalen, doncs, que hi ha d'haver un equilibri entre la cura de l'altre i el dret a la intimitat i la llibertat individual de cadascú

Tal com ho expliquen:

R.M.: Aquest sistema, sense una sèrie de controls, de formes d'aplicació i de normes, es pot acabar convertint en una trampa per més bona intenció que hi hagi al darrere.

M.M.M: Però, d'altra banda, si no tenim l'ajuda mútua una mica organitzada allò es pot convertir en un campí qui pugui. Per això, hem de trobar el terme mitjà.

R.M.: Sí, i per això hem de posar en dubte tots els sistemes, hem de saber quins avantatges i desavantatges comporten, i sobretot tenir molt clar que si poden haver-hi molts inconvenients potser és millor no posar en marxa el sistema.

M.M.M.: Exacte, arribats a aquest punt, hem de tenir clar que si s'estableix una norma i aquesta no funciona s'haurà de poder canviar. És a dir, res que en algun moment s'hagi decidit no pot ser irrevocable.

Per tant, aquesta advertència és una precaució i a la vegada un aprenentatge més que el grup incorpora en el seu treball de desenvolupament de l'ajuda mútua per a la futura convivència.

– El banc de temps de Can 70

Una altra de les maneres que Can 70 preveu per organitzar i dur a terme l'ajuda mútua és mitjançant la implementació d'un sistema propi de banc de temps. Es tracta d'una eina comunitària d'intercanvi en què les persones reben i presten el seu temps en comptes de diners. Aquest temps està dedicat a oferir i rebre serveis en funció de les necessitats i habilitats de cadascú.

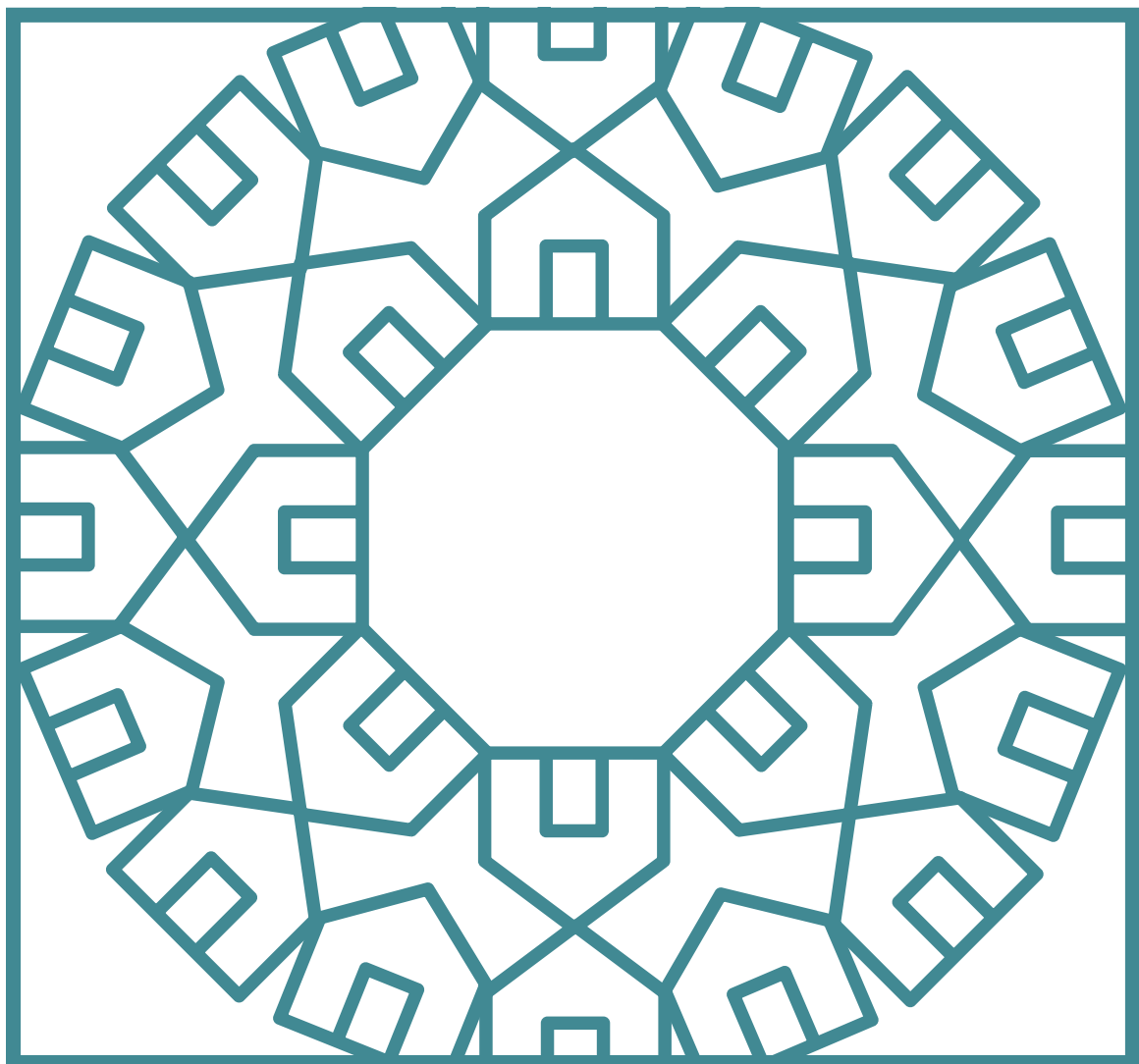
La voluntat de Can 70 és implementar un sistema de banc de temps adaptat a les particularitats del seu projecte de cohabitatge sènior, a les seves dinàmiques de convivència i cooperació en la vellesa, perquè ajudi a vehicular l'ajuda mútua entre les persones de la comunitat.

Alguns recursos web sobre els bancs del temps:

- Xarxa de bancs del temps de Barcelona: <http://ajuntament.barcelona.cat/tempsicures/ca/canal/els-bancs-del-temps-la-ciutat#>
- Mapa virtual de bancs de temps: <http://www.bdtonline.org/ca/>
- Associació per al desenvolupament dels bancs de temps: <http://adbd.org/ca/>

3. PREVEIENT LA CONTINUÏTAT DE LES CURES EN LA VELLESA

[Grup Can 70 de Sostre Cívic i Lluvi Farré (CareNet, UOC)]



3.1 De l'ajuda mútua al suport especialitzat: previsió de la continuïtat de les cures fins al final de la vida

M.M.M.: Hi ha una cosa que cada cop ens és més clara. Al començament de l'experiència d'impulsar el nostre projecte de cohabitatge sènior dèiem: "No volem donar feina ni ser una càrrega per a la família". Però al llarg del temps hem anat veient que tampoc no volem ser una càrrega per als amics, és a dir, per als companys amb qui conviurem.

"No volem ser una càrrega per a les famílies" és una de les frases més repetides entre les iniciatives de cohabitatge sènior que s'autoorganitzen arreu i sobre la qual reposen part dels motius i de les raons de ser d'aquests tipus de projectes.

Com ja hem dit, el cohabitatge sènior sorgeix en gran mesura com una resposta al que s'ha anomenat la crisi de les cures. És en aquest context en què les persones que impulsen projectes de cohabitatge sènior expressen que no volen que els seus fills i —sobretot— filles hagin de fer-se càrrec d'ells i elles quan es facin grans, ja que formen part d'una generació que va haver d'ocupar-se dels seus pares i no desitgen el mateix per als seus descendents. **Les persones que s'agrupen en aquests projectes s'organitzen, doncs, per anar a viure plegades, per continuar decidint de manera autònoma sobre tots els aspectes de la seva vida, i en particular sobre la manera en què volen ser cuidades fins al final de la vida.** Busquen construir una comunitat que generi una sèrie de vincles que els permetin tenir cura les unes de les altres de manera autogestionada, principalment a través de mecanismes de suport i ajuda mútua, però també a partir de la mutualització d'una sèrie de serveis de diferent tipologia.

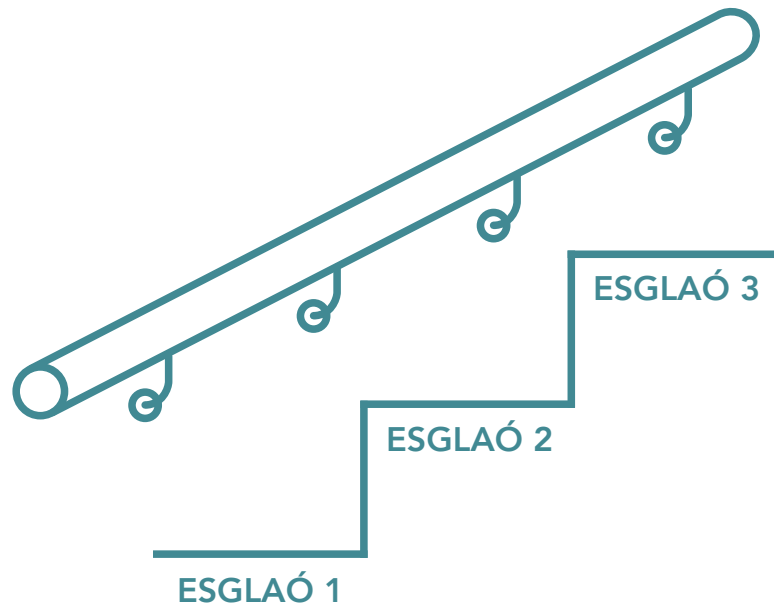
Concretament, des del projecte de Can 70 han decidit preveure, entre d'altres, la inclusió de serveis de cures especialitzades allà on no arribin els diferents mecanismes de cooperació, suport i ajuda mútua previstos per la comunitat, així com els diferents recursos de serveis socials concertats amb l'Administració.

D'alguna manera, aquesta decisió queda palesa quan des de Can 70 expressen la frase **"No volem ser una càrrega per a la família"**, i afegeixen: **"però tampoc per als amics"**. És en aquest punt, situat entre la decisió de viure en una comunitat basada en el suport mutu per no dependre de l'ajuda familiar i els límits que poden sorgir quan gran part de les cures estan basades en el suport mutu, que entren en joc aquests altres serveis de cures més especialitzades.

A partir d'aquest punt el grup es posa a treballar i es planteja una sèrie de preguntes: què passarà quan apareguin les primeres dependències?, quin tipus de cures, quin tipus d'atenció i professionals voldrem per al projecte de Can 70? En definitiva, com ens agradaria ser cuidats?

3.2 La continuïtat de les cures a Can 70: l'escala del benestar

Per tal d'organitzar els diferents tipus de cures que Can 70 preveu incloure en el seu projecte de cohabitatge sènior, han dissenyat el que anomenen l'escala del benestar.



Fruit de les reunions de l'eix de treball dedicat a explorar els diferents nivells de les cures, van confeccionar aquest diagrama en forma d'escala en sentit ascendent composta per tres diferents nivells o esglaons a través dels quals preveuen donar continuïtat a les cures fins al final de la vida. Cada graó fa referència a diversos estadis en què les necessitats de cures són diferents; es preveuen diferents plans d'acció per a cada un d'aquests per poder atendre les múltiples casuístiques sobre els processos d'envelliment, així com les dependències en els seus diversos graus que puguin aparèixer.

3.2.1 Esglaó 1: Can 70 com a casa

El primer esglaó, que rep el nom de "Can 70 com a casa", correspon al nivell en què l'autonomia de la persona és plena i no presenta necessitats o dependències que requereixin cures específiques. Seria pròpia d'aquest nivell la cura entesa des dels paràmetres de l'autocura i el suport i ajuda mútua entre les persones que formen part de la mateixa comunitat.

És important assenyalar que, tal com expressa el col·lectiu de Can 70, la pràctica del suport i ajuda mútua no és en cap cas exclusiva d'aquest esglaó, sinó que es tracta d'un element transversal que vertebrava la totalitat de la vida comunitària i la convivència, sigui quina sigui la situació en què es trobin els seus membres: "Una comuni-

tat d'ajuda mútua funcionaria com una barana que ens acompanya, ajudant-nos i oferint-nos el suport necessari per pujar al llarg dels diferents esglaons de l'escala del benestar”.

3.2.2 Esglaó 2: primeres ajudes amb suports puntuals. Diferents casuístiques amb recapacitació

El segon esglaó seria aquell que equivaldria a un nivell de dependència per al qual caldria suport puntual o intermitent de personal especialitzat extern. Per aquest nivell, Can 70 ha previst comptar amb diferents recursos, com ara els serveis socials, mèdics i sanitaris que l'Administració posa a disposició, però també aquells que es puguin necessitar de tipus privat i que, per les seves característiques, no estan inclosos en les diferents carteres dels serveis públics. Una de les propostes en què el grup ha estat treballant i que pot ser d'aplicació per a aquest esglaó és l'eina de la recapacitació de la qual parlem més endavant.

3.2.3 Esglaó 3: Atenció i cures especialitzades continuades per atendre les dependències majors

L'últim dels tres esglaons és el nivell en què es trobarien les persones de la comunitat amb més dependències i que, per tant, necessitarien el suport de cures més sostingudes, amb possibles plans d'atenció durant les 24 hores en funció dels casos. Aquest estadi és especialment important de cara a garantir que Can 70 pugui ser un projecte sènior finalista, ja que requereix una gran previsió en les fases de disseny del projecte a tots els àmbits, tant arquitectònic i econòmic com de serveis.

El disseny d'aquests tres esglaons ha estat una gran ajuda per als diferents eixos de treball de Can 70, perquè els ha permès organitzar, preveure i concretar les diferents necessitats de cures que poden arribar a tenir, així com diferents maneres de donar-hi resposta.

3.3 Recursos per a la continuïtat de les cures: preveient alternatives per a la comunitat

3.3.1 Decidir sobre el model d'atenció a les persones a Can 70: quina atenció?, quins professionals?

Per planificar les cures especialitzades i els diversos recursos que es plantegin, Can 70 vol adoptar un model d'atenció i uns serveis que s'alineïn amb l'enfocament de l'Atenció Centrada en la Persona (ACP).

Davant dels plantejaments de cura tradicionals que reproduïxen esquemes d'atenció de tipus assistencialista i més aviat orientats a les necessitats dels serveis i dels professionals, l'ACP promou un enfocament basat en els drets que situa l'autonomia, la dignitat, les capacitats i les decisions de les persones al centre de l'activitat assistencial. En relació amb les persones grans que tenen una situació de dependència i que, per tant, requereixen cures especialitzades, l'adopció d'aquesta perspectiva permet que puguin continuar vivint segons les seves decisions i desitjos i tenir capacitat de decidir sobre la seva atenció i tots els aspectes relacionats amb la seva vida quotidiana (Martínez, 2016).

Teresa Martínez Rodríguez (2016) explica que "els models de l'ACP van més enllà de l'atenció individual clàssica, aportant una mirada que aprofundeix en la idea d'allò individual, lligada necessàriament a l'autonomia personal i a la gestió de la vida quotidiana [...], i situen en el centre de la intervenció la persona en detriment de la primacia d'altres interessos, relacionats amb la mateixa organització o amb els professionals que [...] han desplaçat a un segon terme les persones usuàries. (Martínez, 2016: 16).

3. PREVEIENT LA CONTINUÏTAT DE LES CURES EN LA VELLESA

Per a l'ACP, la figura dels i les professionals és una figura clau de l'atenció que ha d'estar en consonància amb aquest model, i des del projecte de Can 70 ho tenen també molt clar. Expressen que les persones que s'encarregaran de les cures més especialitzades haurien de tenir, a part d'una base formativa de coneixements tècnics, un perfil de caire social i humanístic amb una sèrie de valors propers a la filosofia del projecte. Per dur-ho a terme, creuen que és important també que la comunitat pugui tenir la capacitat de gestionar la idoneïtat de cada professional, obrint vies perquè des de Can 70 es pugui incidir en la formació i selecció d'aquestes persones, a fi i efecte de poder transmetre el tarannà del projecte i la manera en què volen ser cuidades.

Aquest model sobre l'atenció de les persones grans és, doncs, una eina coherent amb la filosofia i les idees del cohabitatge sènior, on el component de poder decidir (i poder continuar decidint) sobre tots els aspectes de la vida és *leit motiv*.

Recursos sobre l'ACP:

- Martínez Rodríguez, Teresa; Díaz-Veiga, Pura; Rodríguez Rodríguez, Pilar; Sancho Castiello, Mayte (2015). *Modelo de atención centrada en la persona. Presentación de los Cuadernos prácticos*. Madrid, Informes envejecimiento en red, n. 12.
- <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-modeloatencioncuadernosmatia.pdf>
- Martínez Rodríguez, Teresa (2016). *La atención centrada en la persona en los servicios gerontológicos*. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal, 3 <https://www.fundacionpilares.org/publicaciones/fpilares-estudio03-acp-servicios-gerontologicos-teresa-martinez.php>
- Martínez, Teresa (2013). "La atención centrada en la persona. Enfoque y modelos para el buen trato a las personas mayores", a *Sociedad y utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 41, 2013, pàg. 209-231.

3.3.2 La recapacitació a la llar

Entre les diferents propostes derivades del procés de treball sobre les cures a Can 70, destaca la idea de la **recapacitació** (*reablement* en anglès), una eina de reaprenentatge que els agradaria implementar en el seu projecte de cohabitatge sènior. **Es tracta d'una nova manera de treballar que ajuda les persones grans a poder continuar fent les activitats de la vida diària per tal de poder continuar vivint amb autonomia a casa seva al màxim temps possible, buscant millorar llur independència.**

Tine Rostgaard, professora d'Estudis Comparatius de Benestar Social a la Universitat d'Aalborg (Dinamarca), explica que aquesta metodologia d'intervenció va dirigida a persones amb una dependència moderada les quals, mitjançant un treball basat en objectius, aprenen i reaprenen a bregar amb les dificultats emergents que es van trobant a casa seva i a la seva vida quotidiana gràcies al treball puntual i periòdic amb professionals sobre el seu entorn immediat.

Aquest nou enfocament, molt poc estès encara en la nostra geografia, ha suscitat gran interès per al projecte de Can 70, perquè encaixa força amb la idea de les cures basades en suports professionals puntuals previstos a l'esglaió 2 de l'escala del benestar.

Per saber-ne més:

- Entrevista a Tine Rostgaard: *"La 'recapacitació' és una nova manera de treballar, amb l'objectiu de millorar la independència de la gent gran"*: <https://observatoriosociallacaixa.org/ca/-/entrevista-tine-rostgaard>.

3.3.3 La previsió de les cures en el disseny d'un cohabitatge sènior finalista

Per als projectes de cohabitatge sènior, la part atribuïda al disseny en tots els àmbits (arquitectònic, disseny dels serveis, plans de governança, gestió de la comunitat, etc.) és de gran importància per a aquestes iniciatives al llarg de les diferents fases prèvies de desenvolupament, però també fins i tot més enllà de la posada en funcionament del cohabitatge pròpiament dit.

En aquest sentit, el punt de vista que posa en relació el disseny amb els diferents tipus de cures previstes en un projecte sènior finalista com el de Can 70 és una tasca força complexa sobre la qual avui en dia no hi ha solucions ni respostes úniques, sinó un camp de possibilitats i d'experimentació que s'obre a partir de l'assaig i l'error, l'estímul de la imaginació i l'enginy col·lectiu, del contagi i l'intercanvi amb experiències d'arreu, etc. Concretament, aquesta qüestió implica un repte particularment important quan es tracta de pensar solucions arquitectòniques i serveis per a les grans dependències. Són aquests tipus de situacions les que converteixen l'impuls d'un projecte de cohabitatge sènior en un veritable repte —també econòmic—, ja que es tracta de les contingències que requereixen una atenció particular pel que fa al tipus de servei, amb una previsió de cures continuades i sostingudes en el temps que cal compassar amb el disseny d'una arquitectura que respongui de manera adaptativa i coherent amb els valors de la comunitat a les diferents eventualitats i casuístiques que poden dur els processos d'envelliment. No és banal, doncs, la pregunta que se sol formular habitualment des de diferents sectors de dins i de fora de l'àmbit a les persones que volen dur endavant un projecte de cohabitatge sènior: i què teniu pensat fer quan arribin les grans dependències?

La comunitat de Can 70 té una preocupació especial per aquesta qüestió i durant el seu procés sobre les cures, l'eix que s'ha encarregat de treballar-hi s'hi ha dedicat intensament. Si bé el projecte no disposa encara d'una fórmula definitiva i tancada, el treball sobre les cures els ha permès començar a indagar en algunes idees.

3.3.3.1 De la Unitat de Convivència (UC) a la Unitat de Convivència amb suport (UCS)

Segons Díaz-Vega i Sancho (2012) es tracta d'un model força estès als països del nord d'Europa i que consisteix en espais dissenyats seguint el "model llar" on viuen grups reduïts de gent gran que presenten més necessitat d'ajudes. Les unitats de convivència estan basades en la cerca de la qualitat de vida de la persona i la cura per la participació de la persona i l'exercici dels seus drets sota un model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP). Les instal·lacions de les UC estan formades per espais comuns com la cuina o la sala d'estar a més d'habitacions individuals per a cada una de les persones residents amb bany inclòs. Solen donar cabuda entre 9-15 persones amb entre 2-3 persones cuidadores per torn.

Els aspectes visuals tenen una rellevància especial en les UC, ja que es dissenyen tenint en compte les preferències i gustos de les persones que hi conviuen; el seu aspecte, doncs, ha de ser el reflex de les característiques i la forma de vida de les persones que l'habiten.

Per tal de conèixer de més a prop aquest model, el col·lectiu de Can 70 va tenir l'oportunitat de poder visitar una de les poques UC que podem trobar a Catalunya, i que està situada en una residència de gent gran a Sant Hilari Sacalm. Allà van poder observar en directe com s'estructurava la vida quotidiana en aquest espai, com les persones usuàries participaven implicades en les diferents activitats de la vida diària a la UC, com la preparació del dinar o plegant la roba de la bugada. També van poder ser testimonis de la implementació del model ACP, però no només aplicada en el funcionament de la UC, sinó també en tots els altres espais de la residència.

A Can 70 han reflexionat i treballat sobre aquest model i l'han anomenat Unitat de Convivència amb Suport (UCS), definit com una part de Can 70 que compartiria els aspectes relatius a l'arquitectura, els serveis i professionals, i en la qual es proveiria un seguit de cures més especialitzades. El disseny de la UCS hauria de continuar recreant l'espai com a casa, acollidor i confortable per a un mínim de 5 persones i un màxim de 12 —essent 8 persones el nombre òptim— per anar-hi qui ho vulgui quan arribi a un estat de fragilitat. Així doncs, la

UCS seria un espai on proporcionar el suport necessari per al desenvolupament de la vida quotidiana durant les 24 hores del dia, on diferents professionals de suport s'anirien adaptant a l'evolució de les necessitats de les persones, de manera que puguin continuar vivint tal com han viscut fins aleshores.

Per saber-ne més:

- Díaz-Veiga, Pura; Sancho, Mayte (2012). *Unidades de Convivencia. Alojamientos de personas mayores para 'vivir como en casa'*. Madrid, *Informes Portal Mayores*, n° 132.
<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/diazsanchoetxeanondoresidencias.pdf>
- Díaz-Veiga, Pura; Martínez, Teresa; Sancho, Mayte; Rodríguez, Pilar (2014). "Unidades de convivencia para personas que necesitan ayuda", a *Modelo de atención centrada en la persona. Cuadernos prácticos*. Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco i Matia Instituto.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/cuaderno%206.pdf

3.3.3.2. Les tecnologies de la cura

El col·lectiu de Can 70 vol considerar i incorporar, en la mesura del possible, les tecnologies aplicades a la cura de les persones grans. L'enginyeria ja està desenvolupant diferents dispositius personals que utilitzen el GPS per localitzar i comunicar serveis mèdics i usuaris, sensors de contacte per detectar emergències i ajudes dins la llar, aplicacions mòbils, ajudes en cas de deteriorament cognitiu, afectacions a la memòria o de la visió, dispensadors de fàrmacs, caminadors robotitzats (encara en fase de prototip), etc.

El desenvolupament de la robòtica assistencial pretén ajudar els cuidadors i alhora les persones amb mobilitat reduïda, perquè puguin viure de forma més autònoma. La interacció persona-robot en aquest context pot comportar contacte físic i requerir una personalització segons les necessitats i preferències de la persona. Cal tenir present que això pot plantejar reptes tècnics de seguretat i adaptabilitat, com

també problemes ètics en el moment en què la presa de decisions automàtica entra en conflicte amb la llibertat i la dignitat humanes.

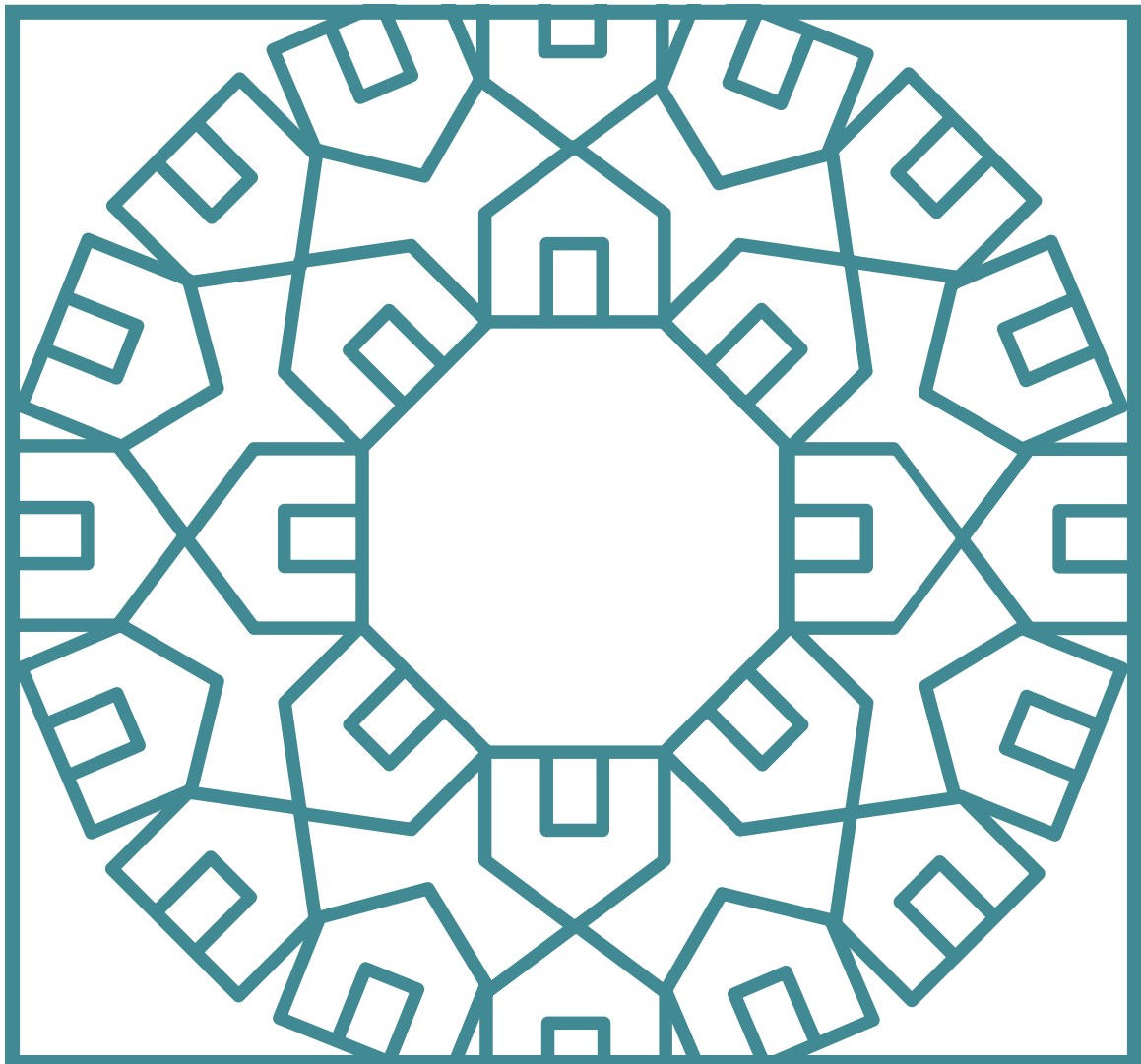
Les persones de Can 70 podrien fer ús d'algunes d'aquests tecnologies en cas que les necessitin, tot i que cal tenir en compte que, en trobar-se convivint en el si d'una comunitat, el suport mutu actuaria en gran mesura com a garant de la cura. Caldrà, doncs, estar pendents de les innovacions que solucionin millor els problemes ètics, perquè estiguin en línia amb els objectius de Can 70, basats en l'apoderament en la vellesa.

3.3.4. La gestió comunitària de les cures

Una de les qüestions que el grup ha plantejat pel que fa a la coordinació i gestió de les cures previstes per a cada un dels diferents esglavons del projecte és la constitució d'un equip gestor de cures. Aquest òrgan s'encarregaria de la governança de l'apartat de cures i hauria d'estar format per un grup mixt i interdisciplinari compost per persones que formen part del projecte de Can 70 i també per persones de fora del projecte, professionals de les cures i altres perfils que puguin contribuir a vetllar per la qualitat de l'atenció i les cures al projecte. Preveuen que es tractarà d'un equip gradual que anirà constituint-se i creixent en funció de les necessitats amb les que es vagi trobant la comunitat en cada moment. A Can 70, la gestió comunitària de les cures ha d'estar centrada en el confort i els desitjos de les persones que hi viuen, així com també en l'optimització i l'eficiència dels recursos.

4. LES CURES EN RELACIÓ AMB ELS PROCESSOS DE DOL I MORT

[Grup Can 70 de Sostre Cívic i Lluvi Farré (CareNet, UOC)]



4.1 Plantejaments i reflexions sobre el final de la vida a Can 70

Una de les qüestions que caracteritzen el projecte de Can 70 és que es tracta d'una de les primeres iniciatives de cohabitatge sènior que comença a tematitzar el final de la vida des del mateix grup, que el posa sobre la taula per plantejar un treball i afrontament col·lectiu. Tant és així que un dels eixos de treball durant aquest procés al voltant de les cures s'ha centrat exclusivament a aquesta qüestió. La iniciativa de constituir un eix de treball dedicat a plantejar-se els diferents debats al voltant de la mort va néixer per diversos motius: ja sigui per la vinculació d'algunes persones del grup amb entitats que treballen en la defensa d'una mort digna, per lluitar contra el tabú que sovint es genera al voltant d'aquest tema, o per la por i la incertesa que algunes persones sentien cap a aquest estadi final de la vida i la necessitat de treballar-ho. Cal remarcar, però, que respecte a aquesta temàtica a Can 70 hi ha diversos punts de vista i que hi conviuen una diversitat d'opinions.

N.H.T.: Si estem plantejant un projecte de cohabitatge sènior finalista en el qual preveiem una sèrie de cures que ens permetin viure-hi fins al final de la nostra vida, el tema de la mort i com l'afrontem és una qüestió amb què ens trobarem tard o d'hora i crec que té sentit parlar-ne, plantejar-lo com un tema important. A més, és també un procés gradual d'adonar-nos-en: primer ens plantegem fer un cohabitatge sènior. Val, això vol dir que ens farem grans, que anirem envellint i, per tant, de la mateixa manera que anirem preveient diferents maneres de cuidar-nos fins que ens morim, també haurem de saber què volem fer quan arribi el final. I al final, què hi ha? La mort. I com morirem? Aquest punt crec que és un tema personal sobre el qual cadascú ha de fer el seu procés de treball..

M.P.: Crec que el fet que hi hagi persones de Can 70 que participen activament a l'associació Dret a Morir Dignament (DMD) i que quatre persones del grup siguem infermeres jubilades ha afavorit que aquest tema, el procés d'afrontar la mort, el puguem tractar entre nosaltres. Com a grup estem també obrint una via per treballar no només la part estrictament de la cura en els processos de mort, sinó que puguem abordar-lo també a través de pensar solucions arquitectòniques que puguin acompanyar la transició cap a aquest moment tan important. És un camí que veiem en perspectiva i, al cap i a la fi, tots hi arribarem tard o d'hora. Aquí no es quedarà ningú, això és evident. Aleshores, podem fer dues coses: o mirar-lo de cara o amagar el cap.

Q.B.: Un grup de gent com nosaltres, que volem envellir junts en un projecte finalista, s'ha de plantejar que el final és la mort. Però això no vol dir que vulguem morir, que estiguem a punt de morir o que tinguem ganes de morir, al contrari: volem viure! Hem de poder parlar de la mort, però amb cura, tampoc no ho hem de convertir en un tema que sigui molt central del nostre projecte, però sí que és un tema que hem de plantejar i més amb les edats que comencem a tenir.

N.H.T.: De fet, en els cohabitatsges que no son sènior, els anomenats intergeneracionals, les cures tenen un plantejament diferent del nostre per diverses raons, i probablement respecte a la mort també perquè potser es veu com una cosa més llunyana, que no està encara en l'horitzó del cicle de vida de les persones que impulsen aquests altres projectes.

M.P.: Sí, es que ens trobem en una edat en què gent com tu i com jo es mor. I potser dius: d'acord, però joestic bé. Sí, però es que aquella persona també estava bé i, de cop i volta..., patapam. Encara que hi hagi persones que moren a totes les edats, quan ets més gran comences a veure més gent del teu entorn que va morint.

M.M.M.: Quan fa uns anys van morir els meus pares, vaig dir a la meva germana: jo ja estic a primera línia. Això vol dir que ara em toca a mi, generacionalment parlant. Jo no he tingut mai por de la mor, perquè considero que és natural però sí que tinc por a patir i a no poder-me valdre per mi mateixa. Així que quan vaig jubilar-me vaig haver de pensar en el meu futur i preocupar-me per com viure de la millor manera, cuidar-me per estar bé i aprofitar la vida.

M.P.: El nostre grup és molt divers i conviuen moltes maneres de pensar, moltes actituds davant de la vida, en relació amb l'envelliment i moltes altres coses. Per a mi, doncs, és molt important que el nostre projecte respecti cada persona a la vegada que també considero interessant que ens puguem oferir a nosaltres mateixes eines i recursos per ajudar-nos a plantejar les coses de manera diferent o des d'altres perspectives.

L'eix dedicat a les cures en relació amb els processos de dol i mort ha organitzat la seva activitat seguint un plantejament pedagògic, fet amb molta cura i respecte per les diferents sensibilitats, programant activitats diverses que permetessin anar introduint aquesta temàtica en el procés de treball de cures de Can 70.

La idoneïtat d'adoptar aquest plantejament pedagògic respon al tabú que molt sovint representa compartir, pensar, parlar i decidir sobre tots els aspectes relatius a la mort i els processos del final de la vida. En general, i també a Can 70, l'acceptació de tot allò referent a la mort costa i se'n parla poc. És per això que en l'activitat diària del grup qualsevol altre punt de l'ordre del dia podia semblar més urgent o important i, fàcilment, s'acabaven prioritant altres qüestions per davant d'aquesta temàtica. Per tant, calia proposar espais i activitats que donessin peu a parlar-ne.

Entre altres activitats, el col·lectiu va poder assistir a l'obra de teatre *Immortal*, protagonitzada per l'actor Bruno Oro, en la qual l'actor planteja dilemes sobre el desig de la immortalitat en un futur distòpic.

4. LES CURES EN RELACIÓ AMB ELS PROCESSOS DE DOL I MORT

Per tal d'introduir els debats sobre l'eutanàsia i el dret a la mort digna, van projectar el film *Las invasiones bárbaras* (2003), amb cinefòrum posterior, que va donar peu a expressar diferents idees i reflexions que la pel·lícula va suscitar entre el grup. Entre altres qüestions, es va fer èmfasi en la importància que tenen els rituals de comiat. Es va parlar sobre la gran diversitat de maneres d'afrontar i viure la mort en diferents cultures arreu del món, i sobre com aquestes poden servir per elaborar els propis dols col·lectius en la comunitat de Can 70. Van expressar també la necessitat de celebrar el final de la vida, tal com es fa a la pel·lícula, envoltats d'amics, en un entorn agradable, amb música, etc., i amb tot allò que la persona desitgi, així com la idea de convertir els moments posteriors a la mort, per part d'amics i família, en una oportunitat per celebrar, afrontant el dol d'una manera diferent.

Una altra de les activitats que Can 70 ha organitzat en el marc d'aquesta temàtica fou la xerrada 'Parlem per decidir fins al final. El document de voluntats anticipades', activitat oberta a tothom i amb la participació de membres de l'Associació pel Dret a Morir Dignament (DMD). DMD és una entitat que informa i assessora sobre els drets de les persones a tenir una mort digna, ofereix xerrades i tallers, i lluita per aconseguir despenalitzar l'eutanàsia.

4.2 Orientacions generals per als processos de dol i mort

A partir del treball realitzat sobre aquesta temàtica, el grup ha proposat una sèrie d'orientacions que poden ajudar les persones a afrontar i prendre decisions que els permetin tenir resolts diferents temes, sempre tenint en compte que es tracta de decisions íntimes que pertanyen al terreny d'allò personal.

Algunes eines que s'han tingut en compte en la previsió d'aspectes de caire personal i grupal són les següents:

4.2.1. La promoció del document de voluntats anticipades

Es tracta d'un document legal en el qual es recullen les instruccions que qualsevol persona, en una situació de malaltia, vol que es tinguin en compte en cas que aquesta no pugui expressar-les personalment. Es tracta d'una eina que té com a objectiu respectar les decisions i l'autonomia de les persones en relació amb la seva salut i vida. A través del seu exercici, es fa possible evitar l'aferrissament terapèutic que sovint comporta la medicalització extrema dels processos de mort.

4.2.2. La carta d'intencions

Es tracta d'un document individual que s'impulsaria des de Can 70 i que aniria adreçat a les persones implicades en el projecte de Can 70, tant membres de la mateixa comunitat com personal extern, en cas que la persona presenti algun tipus de deteriorament cognitiu que impedeixi expressar els seus desitjos i preferències. En la carta d'intencions s'hi faria constar tot allò que tingui a veure amb els gustos i les preferències personals: què és el que ens agrada (música, art, alimentació), així com la manera en que volem viure la quotidianitat, quina és la nostra història de vida, com voldríem ser cuidats, etc.

4. LES CURES EN RELACIÓ AMB ELS PROCESSOS DE DOL I MORT

L'objectiu d'aquesta eina seria poder continuar rebent una atenció al més personalitzada possible, fins i tot quan expressar-se no sigui tan fàcil o possible.

Cal tenir en compte que, per les seves particularitats, Can 70 serà un projecte en què possiblement es produeixin diversos dols al llarg del temps, ja sigui a causa de possibles abandonaments del projecte com pèrdues de final de vida. És important, doncs, que la comunitat disposi d'eines i recursos d'informació que l'ajudi a poder elaborar els diferents dols que es puguin anar produint.

Durant les diverses trobades, el grup ha posat de manifest la necessitat de rituals de comiat per poder elaborar els dols de manera comunitària, ja que, tractant-se d'un projecte col·lectiu, serà necessari poder buscar diferents maneres de dur a terme el suport i l'ajuda mútua també en aquests moments en què caldrà acompanyar-se.

Per saber-ne més:

- Web de l'Associació pel Dret a una Mort Digna: <https://eutanasia.cat>
- El Projecte 'The Conversation Project' és un kit per iniciar la conversa sobre el final de la vida i que té com a objectiu poder ajudar les persones a reflexionar perquè puguin expressar els seus desitjos relacionats amb l'etapa final de les seves vides.
<https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2017/02/ConversationProject-ConvoStarterKit-Spanish.pdf>

Filmografia:

- *Soylent Green* (1973), de Richard Fleischer; *Truman* (2015), de Cesc Gay; *Tour de Force*, (2014) de Christian Zübert; *La dama y la muerte* (2009), de Javier Recio.

Bibliografia

- Roca, Paco (2012). *Arrugas*. Bilbao: Astiberri.
- Carmelo, Anji; Comas, Luján (2014) *¿Existe la muerte? Ciencia, vida y trascendencia*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Aries, Philippe (1983) *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus.