



# LA VELLESA, UNA ETAPA PER VIURE INTENSAMENT

— GUIA DE SALUT PER A LA GENT GRAN —



Diputació  
Barcelona

#DibaOberta

# LA VELLESA, UNA ETAPA PER VIURE INTENSAMENT

---

GUIA DE SALUT PER A LA GENT GRAN



Diputació  
Barcelona

#DibaOberta

# ÍNDEX

	Introducció	7
1.	Envel·liment actiu i satisfactori	9
2.	Vida socialment activa	11
3.	Viure amb ànim i optimisme	13
4.	Viure amb la ment desperta	16
5.	La comunicació amb els altres	19
6.	La relació amb la parella	22
7.	La relació amb la família	23
8.	Viure la pèrdua	25

**Segona edició:** maig del 2018

**Textos originals de la 1a edició (any 2010):** Glòria Fité

Amb la col·laboració de:  
FECAFAMM (Federació Catalana d'Associacions de Familiars i Persones amb Problemes de Salut Mental) [www.fecafamm.org](http://www.fecafamm.org)

**Actualització de continguts:** Servei de Salut Pública.  
Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

© **de l'edició:** Diputació de Barcelona

© **dels textos:** els autors

© **de les fotografies:** iStock.com

**Coordinació:** Servei de Salut Pública.  
Àrea d'Atenció a les Persones de la Diputació de Barcelona

**Edició i producció:** Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

**Dipòsit legal:** B 13675-2018

# INTRODUCCIÓ



Amb l'edat, les persones experimentem canvis que afecten les nostres capacitats, amb més o menys intensitat. La manera com vetllem per la salut al llarg de la vida pot condicionar la qualitat de tot el procés.

Envellir és un procés natural i progressiu. De fet, el cos i la ment comencen a envellir a partir del moment en què naixem.

Al llarg de la vida passem per diferents etapes i en cadascuna d'aquestes vivim noves experiències que enfocades positivament generen un equilibri emocional.

El quadern *La vellesa, una etapa per viure intensament* ofereix consells pràctics per fomentar estils de vida saludable i així mantenir el benestar psicològic i millorar la qualitat de vida.

## 1. ENVELLIMENT ACTIU I SATISFACTORI

### La vellesa, moment de canvis

Envellir és un procés natural que es pot viure de manera molt satisfactòria si es pren una actitud positiva i optimista malgrat que sorgeixin dificultats i entrebancs.

Hi ha eines i estratègies que poden contribuir a viure d'una manera més positiva tots els aspectes de la vida. És de molta ajuda ser conscients que mai no s'és prou gran per aprendre i que es pot créixer cada dia com a persona.

Podem gaudir d'aquesta etapa de la vida portant un estil de vida saludable, això vol dir tenir una actitud positiva i oberta, estar actiu i mantenir relacions socials.

### Eines a l'abast per viure un envelliment satisfactori

Al llarg de la vida triem aquells camins que s'adiuen millor amb els nostres interessos, capacitats i necessitats. En la vellesa és important que seleccionem, entre totes les opcions que planteja la vida, aquelles que realment satisfacin les nostres necessitats i que siguin una font de salut i benestar emocional. Per tant, hauríem de:

- Triar activitats que estiguin al nostre abast i que ens satisfacin.
- Assumir tan sols les responsabilitats de què ens sentim capaços i que considerem importants.
- Relacionar-nos amb les persones amb què ens sentim realment a gust.







A més a més, és especialment important conèixer totes les capacitats d'un mateix per potenciar-les al màxim:

- Si t'agrada caminar, surt a passejar.
- Si t'agrada cuinar, fes plats succulents.
- Si t'agrada llegir, gaudeix de bons llibres.
- Si ets una persona compromesa socialment, implica't en el voluntariat.
- Si t'agrada conversar, anima les tertúlies.

Tanmateix, si les capacitats funcionals minven, busca l'ajut necessari i adapta les activitats de sempre. Així podràs continuar amb el teu dia a dia:

- Posa't ulleres si no hi veus bé i podràs llegir una estona cada dia.
- Agafa un bastó si et costa caminar i fes passejades.
- Posa't audiòfon si no hi sents bé i participa de les converses.
- Aprèn trucs de memòria si et costa recordar les coses.

I sobretot, demana ajuda quan la necessitis per poder seguir amb les teves activitats habituals.

## 2. VIDA SOCIALMENT ACTIVA

Després de la jubilació canvia considerablement la quantitat de temps lliure de què disposem. Una manera d'aprofitar-lo és gaudir d'una vida social activa.

Una vida social activa implica relacionar-se amb altres persones i moure's en ambients diferents. Això vol dir ampliar el marc de relacions habituals més enllà de l'àmbit familiar, fora de casa. També comporta estar al dia de l'actualitat per poder participar i implicar-se en allò que t'interessa, t'afecta o et motiva.

Un gran nombre d'estudis científics demostren que tenir una vida social activa està relacionat amb una millor qualitat de vida en la vellesa; concretament, han demostrat nombrosos beneficis en la salut tant física com mental de la persona:

- Millora la imatge personal i l'autoestima.
- Disminueix el risc de patir depressió o ansietat.
- Millora el rendiment de la memòria.
- Disminueix el risc de patir sobrepès.
- Millora el sistema musculoesquelètic.
- Millora l'estat metabòlic, la hipertensió i la diabetis.
- Millora l'estat cardiovascular.

D'altra banda, relacionar-se permet valorar les pròpies conviccions, i aprendre i compartir altres punts de vista amb els altres.



### Actituds favorables per a una vida social activa

Si sempre has estat una persona amb tendència a ocupar el temps lliure amb activitats de diferent tipus, segueix fent-ho. Però si aquest no ha estat el teu cas, ara és el moment de gaudir del teu temps amb activitats d'oci que et facin sentir bé.

- Descarta la idea de la soledat. Ara tens més temps per relacionar-te amb les teves amistats, fer-ne de noves i recuperar-ne d'antigues.
- Escull activitats que et vinguin de gust.
- Hi ha un ventall molt ampli d'opcions. Consulta en el centre cívic, el casal de gent gran, el centre esportiu del teu municipi perquè puguis trobar-ne una que s'adigui amb el teu tarannà.
- Comença a fer activitats, a poc a poc sense cansar-te.
- Fes algun tipus de voluntariat, no tan sols té efectes positius sobre els altres, sinó que també els té sobre un mateix. És una magnífica manera d'implicar-te activament en la societat i, de passada, de fer una activitat gratificant i saludable per a un mateix.

### 3. VIURE AMB ÀNIM I OPTIMISME

En fer-se gran apareixen dificultats i canvis als quals cal anar-se adaptant. Algunes persones passen moments emocionalment difícils a causa de la pèrdua d'éssers estimats, problemes de salut o altres situacions que són font d'angoixa i malestar.

#### Depèn d'un mateix

Es pot comprovar com, davant d'un mateix fet, hi ha persones que se senten absolutament afligides, mentre que d'altres són capaces de viure-ho amb més esperança i optimisme. I és que allò que fa que davant d'una situació ens sentim d'una manera o d'una altra és la manera com la vivim i com l'entendem. Per exemple, un problema de salut es pot viure com el principi d'una gran davallada o com un motiu pel qual lluitar i aprendre a cuidar-se.



#### Quines coses m'estic dient a mi mateix?

Cada persona té una manera determinada de parlar-se a si mateix. I són aquestes coses que un es diu a si mateix les que fan que ens sentim d'una manera o altra.

Davant d'una situació difícil ens sentirem de manera molt diferent si ens diem: «Soc un desastre, ja no em surt bé res», o si, en canvi, ens diem: «Això és complicat, m'hi hauré d'esforçar per sortir-me'n».

És possible canviar els pensaments que no ajuden. Tan sols cal ser-ne conscient per poder-los transformar en altres més positius.



## Quins són els pensaments que no ajuden?

### • Generalització

Consisteix a treure conclusions generals de tot en base a un o més fets puntuals.

Per exemple si algú pensa: «Les persones grans perden la memòria i la salut», probablement sentirà impotència i tindrà la sensació que no hi ha res a fer. S'ha de reflexionar i veure que no totes les persones grans tenen problemes de memòria i de salut, així l'actitud serà molt diferent.

### • Pensament absolutista

És la tendència que es té a pensar en termes absoluts. De vegades, es veuen les coses en termes de TOT o RES i MAI o SEMPRE.

Si una persona es diu a si mateixa: «Ja no valc per a res. Em fa mal tot el cos. No em puc moure gens», se sentirà abatuda i sense forces per fer res. Però si para atenció en aquelles coses que encara pot fer, probablement, es dirà coses com: «Amb aquest mal de cames no puc ballar tanta estona com abans, però si m'assec quan em canso també puc gaudir del ball».

### • Veure tan sols una part de la realitat

La realitat sempre és molt àmplia i té moltes facetes, i moltes situacions tenen aspectes positius i negatius. Però de vegades, quan els ànims no són gaire bons, ignorem una part de la realitat i només veiem allò negatiu.

Per exemple, si davant la dificultat de seguir un curs d'informàtica un es diu quelcom com: «Aquest curs és complicadíssim, acabo totes les classes amb mal de cap», probablement no tindrà ganes de continuar. Però si també té en compte altres aspectes com el fet que gaudeix aprenent a navegar per Internet, es dirà a si mateix: «Les classes d'aquest curs no són senzilles, però a poc a poc vaig aprenent i gaudint de la informàtica».

## Algunes idees que poden ajudar a millorar l'estat d'ànim

- Hi ha alguna cosa que t'amoïna i et pertorba? Pren consciència que el que et fa sentir malament és la manera com afrontes aquest problema i pensa de quines altres maneres podries reaccionar. Escriu, en un full de paper, una situació que et faci sentir malament. A continuació, reflexiona i escriu com podries afrontar-la de manera més positiva.
- Fes una llista amb les habilitats i les qualitats que tens actualment. Reflexiona sobre cadascuna d'aquestes característiques i si les poses en pràctica o no.
- Reflexiona sobre la idea que l'única cosa que tenim és el present. I pensa en aquelles coses que tens al teu abast ara mateix i que t'aporten satisfacció o benestar.
- Relaciona't. Mantén-te actiu. Implica't en la teva comunitat o en aquells assumptes que t'interessin.
- De tant en tant, fes-te un regal. Busca alguna cosa que et satisfaci i regala-t'ho. Per què? Doncs, perquè t'ho mereixes!
- Riu sense vergonya sempre que puguis.



## 4. VIURE AMB LA MENT DESPERTA

El cervell, de la mateixa manera que tots els òrgans del cos, també envellaix. Tot i això, està demostrat que l'exercici mental ajuda a enfortir les connexions entre les neurones. D'aquesta manera, amb l'**activitat mental** s'aconsegueix que les capacitats que es mantenen rendeixin al màxim.

Hi ha moltes possibilitats d'exercitar la ment. El més important és que cada persona triï activitats que li agradin i en pugui gaudir.



**PASSATEMPS**  
(MOTS ENCREUATS, SUDOKUS,  
SOPES DE LLETRES...)

Es treballa la capacitat de concentrar-se i l'atenció. Segons el tipus de passatemps, es posen en marxa diferents capacitats com el llenguatge o el càlcul.

**JOCS DE TAULA**  
(DÒMINO, CARTES...)

Segons el joc, cal utilitzar la memòria, l'atenció o altres capacitats. Són especialment recomanables perquè són amens, entretinguts i es fan en companyia.

**EXERCICIS D'ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA**  
(JOCS D'ORDINADOR O LLIBRETS EDITATS)

Estan pensats per treballar diferents capacitats mentals. Els jocs d'ordinador o consoles entrenen capacitats noves sobre el maneig de la màquina.

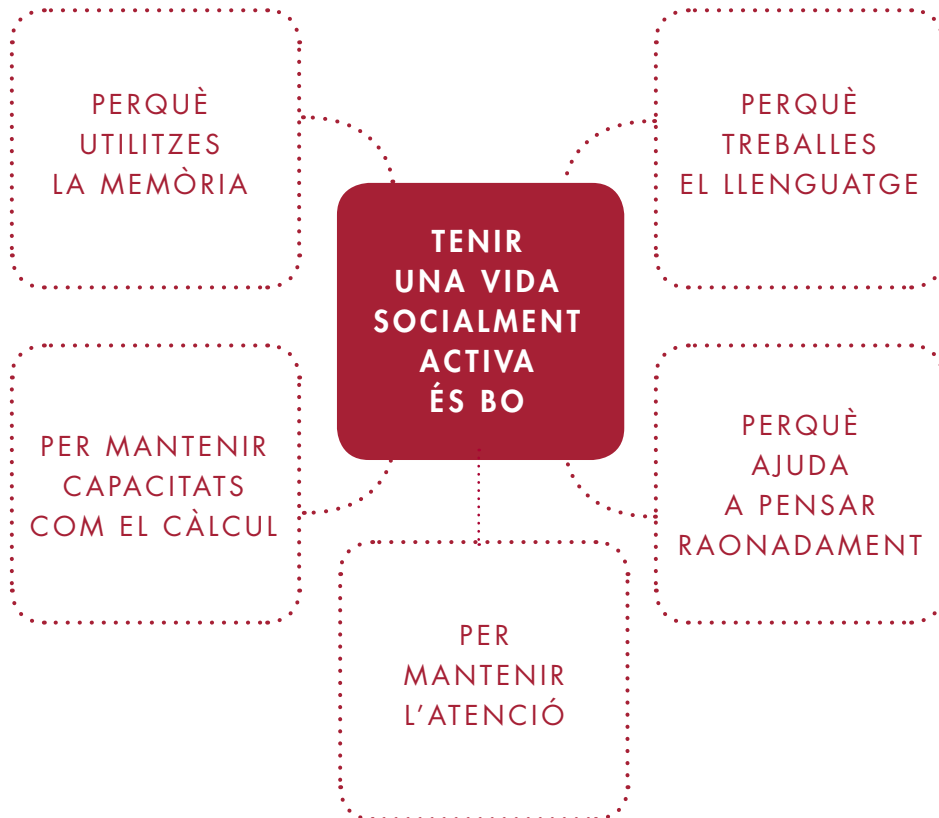
**TALLERS DE MEMÒRIA**

Es fan en centres cívics i casals on un professional proposa activitats amenes i adaptades a les capacitats i les necessitats de cada grup. Són molt recomanables especialment perquè són una activitat social.

### L'efecte dels ànims en la memòria

L'estat anímic de la persona és un dels aspectes que més influeixen en la memòria i les altres capacitats. Com abans hem dit, una vida social activa millora l'autoestima, minimitza els pensaments que són font d'angoixa o depressió i combat el sentiment de soledat.

A més, relacionar-se i implicar-se en activitats són una font importantíssima d'estimulació per al nostre cervell, ja que fem treballar tot un seguit de capacitats mentals i ho fem d'una manera pràcticament inconscient.



## 5. LA COMUNICACIÓ AMB ALS ALTRES

La comunicació és l'eina que permet a les persones relacionar-se entre elles.

Hi ha qui té més capacitat per comunicar-se d'una manera adequada i qui en té menys. Sovint, molts conflictes entre persones són causats per malentesos o altres problemes de comunicació.

Comunicar-se de manera adequada no sempre és fàcil, però se'n pot aprendre.



### Com em puc fer entendre?

Són moltes les causes que poden fer que un missatge es vagi transformant. Per això, cal tenir una cura especial a l'hora de transmetre el missatge correctament i tenir en compte què pot haver passat perquè allò que es va dir en un moment determinat s'hagi entès d'una altra manera.

Així, caldrà:

- Assegurar-se que no hi ha sorolls o altres estímuls que molestin o que no deixin sentir correctament la persona que parla.
- Buscar el moment adequat perquè la persona rebi el missatge. Caldrà que la persona pugui prestar atenció al que se li diu.
- Elaborar un missatge clar, segons la capacitat de l'altra persona per entendre'l.
- Dirigir-nos a l'altre amb respecte sense ofendre ni inquietar.
- Assegurar-se que l'altre ha entès exactament el que se li ha dit.
- Si és una idea difícil de transmetre, pot ajudar-te escriure-la primer.

### També ens comuniquem sense paraules...

Amb les paraules expliquem el contingut o la idea del missatge. En canvi, amb la postura del cos, els gestos o l'expressió de la cara comuniquem l'emoció i la intenció del missatge.

És important estar atents al que estem expressant amb el nostre cos, perquè, fins i tot, pot arribar a determinar el que l'altra persona entendreà.

- L'expressió de la cara transmet l'emoció que ens provoca allò que estem dient.
- La gesticulació afegeix significat al missatge i remarca la nostra actitud cap al tema.
- El to de veu permet destacar aquelles parts més rellevants del missatge.
- La postura del cos expressa la relació que es té amb l'altra persona i la prepara per rebre el missatge.

### Trobar la manera de dir-ho

A vegades costa trobar les paraules idònies per expressar la nostra opinió sense envair el terreny de l'altre. L'acció de comunicar-se d'aquesta manera es coneix com a comunicació assertiva.

Cada persona té un estil propi per comunicar-se i expressar-se en funció de la seva personalitat:

**Estil passiu:** li costa defensar el seu posicionament. S'expressa amb timidesa i inseguretat.

**Estiu agressiu:** defensa el seu posicionament, però trepitja el dels altres. S'expressa amb un to autoritari.

**Estil assertiu:** sap defensar el seu posicionament sense trepitjar el dels altres. S'expressa amb fermesa i respecte i no defuig situacions compromeses.

Una persona assertiva...

- Defensa els seus drets sense ofendre l'altre.
- Sap dir no, amb tranquil·litat i sense patir per l'altre.
- Expressa la seva opinió i els seus desitjos de forma clara i directa. No evita ni delega en els altres el fet d'expressar-se en situacions compromeses.
- Se sent segura i tranquil·la amb si mateixa.





## 6. LA RELACIÓ AMB LA PARELLA

Al llarg dels anys, la relació d'una parella va experimentant molts canvis. Es passa per diferents èpoques i en cada moment la relació varia, tot i que l'estimació sigui la mateixa. Quan ens fem grans i no tenim altres obligacions familiars o laborals, el llaç amb la parella es pot estrènyer encara més i podem gaudir i compartir molt més en el temps lliure.

D'altra banda, la sexualitat no és una cosa només de joves; el desig sexual no disminueix, tan sols en varia la forma. Per tant, ara és el moment de gaudir en llibertat de la relació amb la parella.

## 7. LA RELACIÓ AMB LA FAMÍLIA

### La relació amb els fills

Els fills ja són persones adultes amb les quals pots compartir moltes coses. En aquesta etapa de la vida, una bona relació amb els fills pot ser una fantàstica font d'enriquiment i d'ajuda mútua. No només els pares poden ajudar els fills, sinó que també els fills poden ser una ajuda molt important per als pares.

### La relació amb els nets

Els nets són una oportunitat magnífica per estar connectat amb l'actualitat. A més, és molt important valorar totes aquelles coses que els avis els poden aportar com l'educació de determinats valors i actituds.

La relació pot resultar molt gratificant per l'intercanvi d'experiències i de coneixements entre els uns i els altres.





**Consells per millorar la relació amb la família**

- No pretenguis entendre ni estar d'acord amb totes les decisions que prenguin els teus fills. Ara són ells qui governen la seva vida.
- Si hi ha alguna cosa que et faci sentir malament, no dubtis a expressar el teu malestar, els pots explicar com et sents.
- Ets tu qui decideix de quina manera et relacionaràs amb la família. Donar un cop de mà està molt bé, sempre que això suposi una activitat gratificant per a tu.
- Si creus que necessites ajuda, parla-ho directament amb la família. Serà millor que decidiu junts quina ajuda necessites i de quina manera es pot aconseguir.
- A tots ens costa canviar el nostre punt de vista, és molt més profitós buscar els punts que teniu en comú per poder gaudir de totes aquelles coses que podeu compartir.

**8. VIURE LA PÈRDUA**

Al llarg de la vida, la mort és sempre present però en aquesta etapa cal afrontar més pèrdues de persones estimades, com ara la parella, familiars, amistats...

El dol és l'expressió sana i necessària d'una pèrdua, cal donar-li un temps perquè passi.

És habitual que davant d'una pèrdua significativa s'experimenti:

- Sentir dolor per la pèrdua.
- Tenir sensació d'irrealitat. No acabar-s'ho de creure.
- Plorar molt sovint i per moltes causes diferents.
- Sentir culpa per fets relacionats amb la persona desapareguda.
- Angoixar-se sovint per causes diverses i aparentment sense importància.
- Fer-se difícil planificar la vida sense la persona que no hi és.
- Sentir ràbia cap a altres persones o, fins i tot, cap a la persona que no hi és.

Totes aquestes manifestacions es consideren sanes i necessàries per superar el dol i amb el temps van reduint en intensitat.

De totes maneres, en alguna ocasió el dol es pot tornar patològic i cal la intervenció d'un professional per ajudar a superar-lo. Cal demanar ajuda si passats dos anys:

- El dolor segueix amb la mateixa intensitat en tot moment i en totes les esferes de la vida.
- No es pot sentir il·lusió ni gaudir de res.
- Sentiments com la culpa, la ràbia i la soledat no desapareixen.

#### **Per viure el dol de manera sana...**

- Els rituals, siguin religiosos o no, són molt necessaris per poder-se acomiadar de la persona i iniciar un procés de dol sa.
- Dona't permís per viure la pèrdua. Cerca l'espai o les persones idònies per plorar i per expressar lliurement les teves emocions.
- Pensa que les teves emocions són vàlides i legítimes. No permetis que ningú et digui com t'hauries de sentir.
- Passades les primeres etapes del dol, comença a reprendre progressivament les teves activitats. Serà útil anar adquirint petites responsabilitats que t'obligaran a sortir de casa.
- Decideix un moment del dia per sentir la pèrdua i fes-ho lliurement. Però la resta del temps reprèn la teva vida.



**Diputació  
Barcelona** | **Àrea d'Atenció  
a les Persones**

**Servei de Salut Pública**

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Llars Mundet. Edifici Serradell Trabal, 2a planta

08035 Barcelona

Tel. 934 022 468

[ssp.promosalut@diba.cat](mailto:ssp.promosalut@diba.cat)

[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)