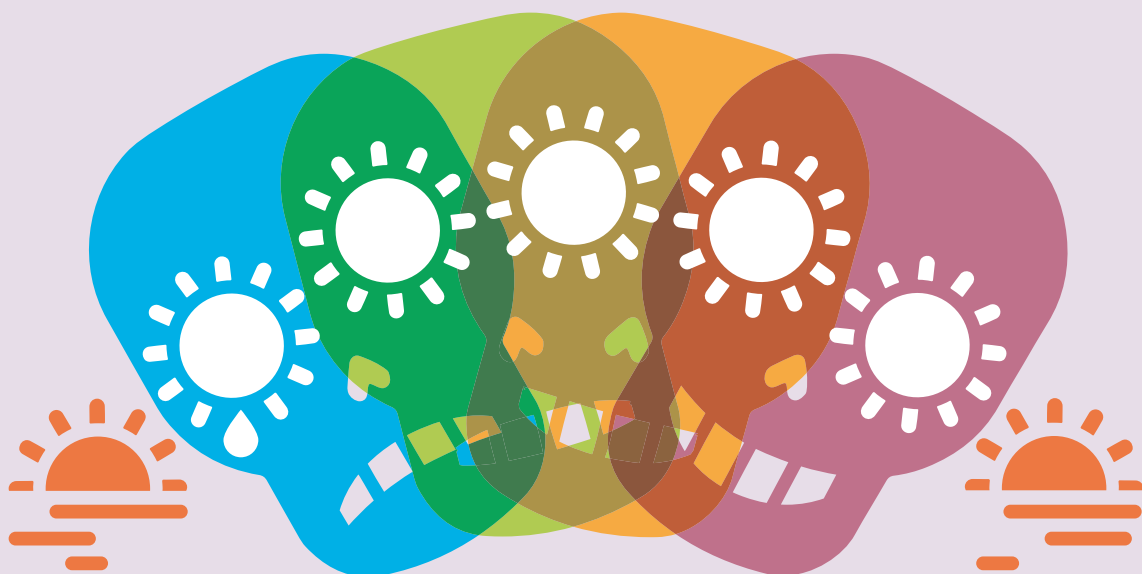


# OPCIONES



## EL BON MORIR

### Guia pràctica

Preparar la mort en vida

Tria i contractació de serveis funeraris

Tràmits a fer



### Panorama

Les ombres del negoci de la mort

L'impacte ambiental dels funerals



### Entrevista a

**Xavier Gómez-Batiste**

«Hem d'aprendre a morir-nos»

## REAPROPIAR-NOS LA MORT

La manera com vivim té molt a veure amb la manera com ens relacionem amb la mort. Tant en l'àmbit personal com en el col·lectiu. Així ho sosté el filòsof Jorge Riechmann, col·laborador d'*Opcions* que també apunta que l'origen de tota activitat humana és l'intent de transcendir la nostra mortalitat. Si, com denuncia l'ecofeminisme, vivim d'esquena a la natura, esgotant recursos i dinamitant equilibris naturals, podem dir que és la negació de la mort, o potser la impotència a l'hora d'evitar-la, el que ens porta a atacar la vida.

Tot plegat ens aboca a pràctiques mortuòries mercantilitzades i poc sostenibles i a un empobriment de la cultura funerària. Com que tenim problemes per acceptar la nostra condició animal i, per tant, la nostra mortalitat, ens falten recursos per acompanyar una persona moribunda. Deleguem les cures dels cossos dels quals ha fugit la salut o la vida. Escollim el destí de les despulls en el pitjor moment i a cop de catàleg comercial. Molts dols es gestionen amb ajuda professional o amb pastilles perquè les persones properes no tenen recursos per acompanyar-los. A poc a poc, portem a l'àmbit del mercat el que abans era competència de la comunitat. Tot per aquesta dificultat de mirar la mort de cara, per integrar-la a les nostres vides.

A *Opcions* encara no n'havíem parlat mai, de la mort. I amb aquest quadern mostrem com les regles del sector funeràri limiten a la pràctica les nostres possibilitats d'elecció. Uns quants governs municipals han posat el tema a sobre la taula, però han topat amb una forta oposició al canvi per part de les grans empreses que operen al mercat funeràri. Ara bé, no són tan sols les dinàmiques del mercat, també la legislació ens obliga a descartar opcions com la sepultura en contacte directe amb la terra o l'eutanàsia, pràctiques acceptades a altres països.

Però, tot i que és cert que el nostre marge per escollir com volem afrontar l'última etapa de la nostra vida és restringit, al quadern mostrem que hi ha possibilitats al nostre abast que sovint no considerem per desconeixement. Per exemple, a l'hora de gestionar les despulls, no cal contractar tots els serveis a la mateixa funerària, podem vetllar el cos a casa i ocupar-nos del trasllat del fèretre sempre que es pugui fer sense vehicle.

Aquest quadern és una invitació a reapropriar-nos la mort. A decidir, amb consciència, com volem concloure el nostre pas per aquest món. I, sobretot, és una invitació a aprendre a morir, per poder viure més bé.

LAIA TRESSERRA, directora d'*Opcions*

### DIRECCIÓ

Laia Tresserra

### RESPONSABLE DE CONTINGUTS

Montse Peiron

### REDACCIÓ

Montse Peiron i Laia Tresserra

### COL·LABORACIONS

Pere Anton Bertran,  
Joana Ariet, Marc Font,  
Marta Pahissa, Valentí Zapater

### DISSENY

La PAGE

### MAQUETACIÓ

Muntsa Busquets

### IL·LUSTRACIONS

Núria Frago

### CORRECCIÓ I TRADUCCIÓ

L'Apòstrof, SCCL i Pere Trilla

### ADMINISTRACIÓ

Rosendo Torrent

### COMUNICACIÓ

Joana Ariet

### PUBLICITAT

publicitat@opcions.org

### IMPRESSIÓ

Gramagraf, SCCL

Dipòsit legal: B-17766-2002

ISSN: 1579-9476

Aquesta revista també s'edita  
en castellà.



Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya  
Departament  
de la Presidència



Ajuntament de  
Barcelona

Projecte singular:



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies



OPCIONES DE CONSUM  
RESPONSABLE, SCCL

C/ Casp 43, baixos  
08010 Barcelona

Tel. 93 412 76 75

opcions@opcions.coop  
opcions.org

# SUMARI

ENTREVISTA A

Caitlin Doughty



“La mort implicava tota la comunitat, no era un negoci”

pàg 2

PANORAMA

## LA MORT: UN NEGOCI BRUT

pàg 8



LES OMBRES  
DEL NEGOCI DE LA MORT

pàg 12



L'IMPACTE AMBIENTAL  
DELS FUNERALS

pàg 20

GUIA PRÀCTICA



## AFRONTAR EL FINAL DE LA VIDA I LA MORT

pàg 28



PREPARAR LA MORT EN VIDA

pàg 30



TRIA I CONTRACTACIÓ  
DELS SERVEIS FUNERARIS

pàg 34

TRÀMITS A FER  
ABANS I DESPRÉS DE  
LES DISPOSICIONS FINALS

pàg 36

EL FINAL DE LA VIDA DIGITAL

pàg 37



EL DESTÍ  
DE LES DESPULLES

pàg 38

L'ACOMPANYAMENT  
ABANS I DESPRÉS DE LA MORT

pàg 40



ENTREVISTA A

Xavier Gómez-Batiste



“Hem d'aprendre a morir-nos”

pàg 42

REPORTATGE



Finals de vida

pàg 50

MÓN EN MOVIMENT



Iniciatives, recursos,  
documentals i llibres

pàg 58

BANC DE RECURSOS

pàg 67

## REDUCCIÓ DE L'IMPACTE AMBIENTAL

Gràcies a la impressió en paper reciclat, s'han estalviat:



RESIDUS  
452 kg



CONSUM D'AIGUA  
10.612 l



ENERGIA  
1.409 kWh



EMISSIONS CO<sub>2</sub> eq.  
108 kg



FUSTA  
734 kg



# ENTREVISTA A CAITLIN DOUGHTY

PER JOANA ARIET I PERE ANTON BERTRAN

“LA MORT ERA UNA QÜESTIÓ QUE IMPLICAVA  
TOTA LA COMUNITAT, NO ERA UN NEGOCI”



La nord-americana Caitlin Doughty és una activista del món funerari. Amb 23 anys, una llicenciatura en història medieval sota el braç i certa atracció pel món gòtic, va prendre una decisió: entrar a treballar en un crematori. D'això en fa poc més d'una dècada i, en aquest temps, ha fundat una empresa funerària sense afany de lucre, *Undertaking LA* (→ p. 58), ha impulsat el moviment *The Order of the Good Death* (→ p. 59), s'ha convertit en una videobloguera famosa i ha publicat dos llibres.

El motor de tota aquesta activitat és el gran aprenentatge que va fer a peu de forn crematori: mirar de cara la mort és la millor manera de preparar-nos per morir. Però, per a això, cal lluitar contra totes les barreres que a les societats

occidentals s'han anat alçant per amagar l'evidència: la mort existeix i no podem defugir-la. Als seus dos llibres, *Hasta las cenizas* i *De aquí a la eternidad*, Doughty ens revela el que ha après al llarg d'aquests anys: des dels detalls d'un procés d'embalsamament als diversos rituals funeraris. A la websèrie *Ask a mortician*, la podem veure trencant tòpics amb moltes dosis d'humor i un punt de cruesa, però sense oblidar la sensibilitat. Doughty, que de petita va tenir una vivència traumàtica relacionada amb la mort, ara treballa en un projecte perquè la mort sigui un aspecte present en la vida dels més petits. Està convençuda que cal donar-los espais per expressar pors i dubtes i també eines per integrar la mort a les seves vides.

**JAI|PA** Quan vas començar a pensar en la mort?

**CD** Vaig tenir una experiència negativa amb la mort quan tenia uns vuit anys. Era en un centre comercial i vaig veure com una nena petita queia des del segon pis. Va xocar contra el terra i jo automàticament vaig assumir que s'havia mort. Aquesta experiència realment em va impactar molt i em va fer agafar molta por de la mort. Em preocupava que els meus pares poguessin morir-se, o jo, o els meus avis, o el meu gos... Vaig prendre consciència de la mort i de la meua condició de mortal. Aleshores jo tenia por de parlar-ne, els meus pares tampoc no en volien parlar... Però, no parlar-ne és més sa, per a la canalla? Penso que especialment els nens i les nenes necessiten parlar de la mort, fer preguntes i rebre respostes honestes i sinceres, ja que tothom es mereix respostes honestes sobre la mort.



### **L'equilibri perfecte és la combinació entre l'humor i el respecte**

### **Els nens i les nenes necessiten parlar de la mort**

**JAI|PA** Als 23 anys vas començar a treballar en un crematori. Després de gairebé una dècada treballant amb difunts, quin aprenentatge en treus, a nivell personal?

**CD** Diria que una de les coses que he après és que els morts no fan por ni són perillosos i que estar a prop seu et fa apreciar més la vida. A la nostra cultura veiem la mort a pel·lícules, a programes i sèries de televisió, als dibuixos animats, als videojocs, etc. Però, ens hem plantejat mai amb quina freqüència seiem al costat d'un difunt i ens enfrontem a la realitat? Als Estats Units d'Amèrica, per exemple, quan algú es mor ningú veu el cos. Aquesta persona morta, simplement, puf!, desapareix. Penso que una de les coses que més em va impactar quan vaig estar treballant al crematori va ser que, molt sovint, estava jo sola, cremant aquells cossos. I tenia 23 anys i no en sabia res, de tota aquella gent, no eren ni el meu pare, ni el meu avi... Però, en canvi, estava executant aquesta mena de ritual secret, posant-los al foc perquè fossin incinerats! Era una simple noia de 23 anys i la pregunta que em repetia sempre era: "On és, la família? Per què la gent no s'implica més en la mort?"

**JAI|PA** Anys més tard, vas fundar The Order of the Good Death. Un dels objectius de l'entitat és fer de la mort una etapa més de la nostra vida. Ens podries explicar alguns dels projectes en els que esteu treballant actualment?

**CD** És una organització sense ànim de lucre en què, actualment, hi treballem gairebé setanta persones i hi ha molta més gent que en són membres, gent de tot el món. Ens agrada treballar en projectes concrets perquè la gent se senti millor amb la seva pròpia mort. Un dels projectes que estem impulsant ara, per exemple, és un programa d'informació adreçat als immigrants que es moren als Estats Units d'Amèrica i a les seves famílies. En especial, treballem amb persones que provenen de Mèxic i Amèrica Llatina, ja que tenen menys recursos. Els expliquem els procediments per aconseguir la documentació legal que necessiten, com repatriar el cos al seu país natal, els informem de si la resta de familiars estan en risc en cas que no tinguin documentació en regla al país...

Desenvolupem projectes per ajudar les persones i per empoderar-la perquè prenguin les decisions que considerin, quan pateixen la mort d'algú proper. També fem difusió d'opcions més sostenibles, fem campanyes per visibilitzar la mort i el negoci que hi ha al darrere i empenem diverses accions perquè la gent tingui més coneixement i s'involucri més en aquest procés.



**JA|PA** És difícil per a vosaltres fer entendre a la gent que la mort és un tema que hauríem de tractar d'una manera més positiva?

**CD** Això és un gran repte d'aquest llarg viatge! Segons la meva opinió, penso que hem de tractar el tema de manera divertida i respectuosa, si no la gent no en vol saber res. Ningú no vol veure un vídeo o llegir un article o un llibre que parli d'experiències traumàtiques i tristes de la mort, ni que digui que "la mort de la meva mare va ser l'experiència més trista de la meua vida", perquè fa mal i es fa difícil de digerir. Si volem que la gent, especialment els joves, parlin de la mort sense por, hem d'utilitzar les xarxes socials i l'humor. Però, alhora, no podem ser ofensius. No puc compartir segons quines imatges, ni fer broma sobre la mort d'algú. No puc fer res de tot això, perquè és cruel i de manca d'educació i entendria que qüestionessin la meua professionalitat. Per a mi, l'equilibri perfecte és la combinació entre l'humor i el respecte.

**JA|PA** Hem passat de ser els familiars i coneguts del difunt els que gestionen el funeral, a delegar-ho a empreses que en treuen un gran benefici econòmic. Com hem arribat fins aquí?

**CD** La gent es mor als hospitals, ja no es mor a casa; tenim tanatoris, de manera que no és necessari que les famílies tinguin cura del difunt. Algunes societats han canviat, els models econòmics també i, per tant, la mort també s'ha vist afectada per aquests canvis.

**JA|PA** Per què penses que els *mourners*, els amics i familiars que assisteixen al funeral, haurien de

tenir una part més activa a la cerimònia de comiat?

**CD** Les persones hem format part del ritual de la mort de les persones del nostre entorn durant milers d'anys. Els rituals són necessaris perquè es produeixi la transició d'un lloc a un altre. I no estic parlant de religió, ja que no necessàriament han d'estar vinculats amb cap religió. Fins i tot sense creure en cap deïtat és sa poder dir "ahir el meu pare estava viu però ara ja no; s'ha mort". Alguna cosa es trenca dins teu. Per tant, penso que, només pel fet d'estar prop del cos difunt ja prens consciència que aquesta persona ha marxat, ja no hi és. També et fa pensar en la teua pròpia condició de mortal i et dona el temps per experimentar diferents emocions.

### Tenim tendència a silenciar massa la mort i això provoca que la gent li tingui por

**JA|PA** Si en general tinguéssim la mort més present, si en parléssim més, creus que els índexs de suïcidis disminuirien?

**CD** Sí, i tant. Un dels grans mites sobre el suïcidí és que si en parles amb algú, aquesta persona serà més propensa a suïcidar-se. No és cert. Tenim tendència a silenciar massa la mort i això provoca que la gent li tingui por. Si algú és profundament infeliç i sent la necessitat de posar fi a la seva vida, l'última cosa que hauríem de fer és dir-li "ei, no m'e'n parlis, d'això. M'esgarrifa, no vull sentir-ne res, de tot això"; és menystenir-lo i mostrar-li que ens interessa ben poc el que pensi o senti. El que hauríem de fer és justament el contrari, mostrar la nostra voluntat i actitud d'escolta.



**JA|PA** El teu segon llibre, *From here to eternity*, és una mostra dels diferents rituals de la mort a diversos països i cultures del món. Quin és el ritual funerari més bonic que has vist mai?

**CD** No crec que una cultura tingui un ritual més bonic que una altra i no m'agradaria entrar en comparacions, però si he d'escollir el que més m'ha impactat, escullo el de l'antiga Indonèsia, on mantenen els cossos difunts a les cases durant anys. Vaig estar allotjada en una cabana, al costat d'una dona que feia dues setmanes que s'havia mort i la intenció era que es quedés allà mesos i fins i tot anys. La família li portava ofrenes de menjar, roba, objectes personals, li parlaven... Era molt bonic. I el que m'agradava era que, d'on jo sóc, als Estats Units, si algú es mor a casa, de seguida es percep i es gestiona com una emergència: el cos no pot estar gaire estona a casa, de seguida truquem la funerària i activem tot l'engranatge. En canvi, a Indonèsia, s'ho prenen d'una altra manera. És increïble com els humans podem tenir idees i pensaments tan diferents sobre la mort i els difunts! És precisament per això que penso que és important veure i saber què fan a altres països.

**JA|PA** Has conegut algun ritual per a morts perinatals?

**CD** Sí, n'hi ha un de preciós al Japó que s'anomena *Jizo*. Consisteix en esculpir estàtues petites vestides amb un barret vermell que representen un petit Buda que, alhora, creuen que protegeix els nadons. Quan un bebè mor abans de néixer o poc després, colloquen una estatueta d'aquestes,

amb el gorret vermell, en un espai que la família decideix: en un camí, al carrer, en algun temple, a la muntanya, etc. Són figures boniques i alhora protectores de les seves petites ànimes.

**És increïble com els humans podem tenir idees i pensaments tan diferents sobre la mort i els difunts!**

**JA|PA** Un cadàver pot infectar-nos, contagiar-nos alguna malaltia?

**CD** A menys que la persona tingués alguna malaltia infecciosa, com l'Ebola o alguna altra, els cadàvers són completament inofensius, de manera que no és gens perillós estar a prop seu. Els bacteris d'un cos en descomposició són diferents dels bacteris que poden causar una malaltia. Algú que es mor de càncer, o d'un atac de cor, o en un accident, no ens pot contagiar res.

**JA|PA** Què en penses, de maquillar els difunts o d'embalsamar-los?

**CD** Cada família ha d'escollir què fer amb el seu difunt estimat. El que passa és que la majoria de famílies no saben en què consisteix exactament això d'embalsamar. No saben que es tracta d'un conjunt de processos químics per treure tota la sang, fluids i gasos del cos i reemplaçar-ho per productes químics. Jo, personalment, no sóc fan d'embalsamar o maquillar, perquè un cos mort es mereix ser el que és: un cos mort. Li hem de donar l'opció de descompondre's de manera natural i de retornar a la terra, que és d'on prové. És per això que penso que hauria de ser una decisió de cadascú, perquè les famílies



van al funeral sense saber què li han fet a aquella persona estimada. En realitat, embalsamar no deixa de ser un mecanisme per facilitar el control d'aquest cos sense vida.

### Les famílies van al funeral sense saber què li han fet a aquella persona estimada

**JA/PA** Creus que maquillar un cadàver és una barrera que tenim per defugir la realitat de la mort?

**CD** Sí, tot i que un cadàver, per molt maquillat que estigui, mai semblarà viu. Els ulls estan enganxats, els llavis també... Veure un cos mort, tal com és, ajuda a acceptar la mort.

**JA/PA** Quins són els mètodes per descompondre cossos ambientalment més sostenibles?

**CD** És més senzill del que pensem i és tal com s'ha fet durant centenars d'anys: fer un forat a terra i posar-hi el cos. El nostre cos és natural i estem "dissenyats" per tornar a la terra un cop morts. No té cap mena de sentit posar la persona dins el taüt, després a la tomba, i al nínxol, que és en un cementiri, etc. El que estem fent és crear capes i capes de protecció abans que el cos acabi retornant a la natura. I el cos no necessita

protegir-se de res. Cada vegada més gent, especialment la gent jove i aquella més sensible amb el medi ambient, el que vol és, senzillament, tornar a la Terra. Té tot el sentit del món i a més és més econòmic i simple! No necessites ni fusta, ni químics, res. Estem dissenyats per tornar a la Terra. Els animals ho fan així, no? El fet de ser humans no ens fa ni especials ni diferents, en aquest sentit. Som matèria orgànica i ens descomponem com qualsevol altre animal.

### El que estem fent és crear capes i capes de protecció abans que el cos acabi retornant a la natura

**JA/PA** Quin país tracta tot el procés de la mort de manera més digna?

**CD** No m'agrada puntuar països, però, sincerament, del món occidental, països com el Japó ho gestionen millor que els Estats Units, per exemple. Es pot veure el difunt, estar presents en el moment de la incineració i, per tant, involucrar-se d'una manera més íntima. És interessant constatar que, malgrat haver-hi societats molt similars, la manera de gestionar la mort és tan diferent. La gent dels Estats Units haurien de veure com en altres països similars al seu les famílies dels difunts s'impliquen més en el ritual de la mort.

**JA/PA** A l'Estat espanyol, pagar un funeral és molt car. Per un taüt, per exemple, paguem molt més que el seu valor real.

**CD** És cert, i és un dels motius pels quals vaig decidir fer el que estic fent. Perquè, per exemple, si la teva mare es mor a casa, quin cost econòmic hauria de tenir, això? Antigament la mort era una qüestió que implicava tota la comunitat, no era un negoci. Quan es moria algú, els veïns t'ajudaven en el que podien: portaven el cos fins a la tomba o allà on volgués la família, estaven amb tu... No hi havia negoci possible perquè tot es feia voluntàriament i amb un sentiment de comunitat. Hem de pensar a tornar aquí i canviar el negoci actual que hi ha al voltant de la mort. La gent ha de saber que hi ha altres opcions a més de les que ofereix el mercat, i que hi ha persones que treballen, precisament, en aquestes alternatives.



JA|PA També has creat una funerària per promoure i gestionar rituals funeraris dignes sense ànim de lucre. És l'única del món?

CD Sóc una de les poques, probablement. Encara estem en una fase d'experimentació, però la veritat és que està funcionant molt bé. Volem oferir preus molt més assequibles i per ara ens ho podem permetre perquè, a més, no en volem treure cap benefici econòmic. Això ens fa sentir molt còmodes i contents amb el que estem fent i com ho fem. Als Estats Units, si algú es mor i ningú de la seva família no té diners i no es pot permetre pagar el funeral, incineren aquesta persona i tiren les cendres en una mena de fossa comuna, on hi ha milions de cendres de milers de persones en aquest mateix espai. La seva família no pot veure el cos, no poden guardar-se les cendres, perden tot dret sobre el seu ésser estimat.

JA|PA Tens alguna estratègia per difondre aquest model funerari?

CD Sí i no. Gestionar un negoci és difícil. Jo sóc molt afortunada perquè visc a Califòrnia, un estat més "relaxat", però així i tot no és gaire fàcil. Nosaltres no venem nínxols, ni taüts, ni tombes, ni totes aquestes coses que, en realitat, s'utilitzen ben poc. Hem de parar atenció a la indústria, però també a les lleis, que són diferents a cada estat. Existeixen grups de pressió que mantenen els preus molt alts i les famílies no tenen oportunitat de decidir. Aquest sistema deixa totalment al marge determinats col·lectius i la gent amb menys recursos, perquè és massa car per a ells.

JA|PA Penses que la indústria d'aquest sector està interessada en la teva manera d'entendre la mort?

CD Pel que fa al públic, he de dir que la gent jove hi està molt entusiasmada. En canvi, la indústria no està gens contenta amb la meua figura. Pensen que simplement sóc una noia que només vull fama i formar part del circ mediàtic, tot i que parlar de cadàvers no és la millor manera de captar l'atenció de la gent, és evident. La indústria té molta cura de fer bé els negocis però sense preocupar-se massa per les famílies i per les dificultats que els pot suposar la seva manera de fer negoci amb la mort.

JA|PA Quines podrien ser les estratègies per persuadir la indústria per tractar els *mourners*

de manera més respectuosa i oferir serveis i alternatives més sostenibles?

CD És una gran pregunta. Per a mi una qüestió fonamental és que la gent ha de conèixer els seus drets i les opcions que tenen. I cal saber que no s'ha de pagar per tot, si no es vol.

## La gent ha de conèixer els seus drets i les opcions que tenen

JA|PA Has trobat alguna relació entre el vocabulari de cada llengua per parlar de la mort i els rituals de la seva societat? Per exemple, nosaltres no tenim una paraula exacta per referir-nos a *mourners*.

CD Sí, segurament. Per exemple als Estats Units utilitzem molts eufemismes. En lloc de dir cadàver o difunt, diem "la nostra persona estimada". I així un llarg etcètera. Són paraules que amaguen una realitat com és la mort. I això sí que és reflex de cada cultura.

JA|PA Estàs treballant en alguna idea o projecte nou per fer créixer la consciència que la mort és una part de la nostra vida?

CD Sí, ara estic treballant en un llibre per a nens i nenes.





PANORAMA

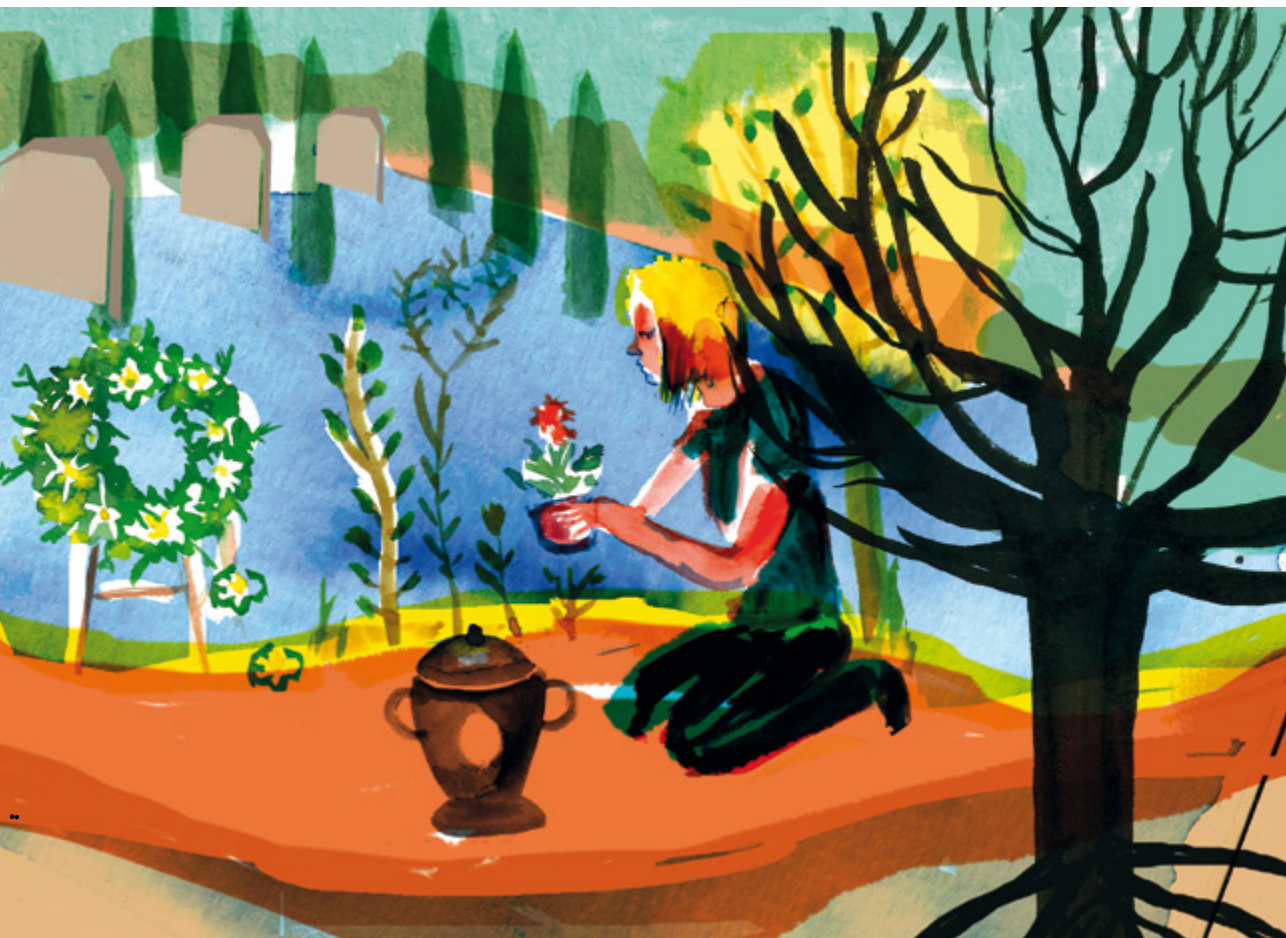
# LA MORT: UN NEGOCI BRUT

IL·LUSTRACIONS: NÚRIA FRAGO

QUEDA TAMB AIXÒ

🕒 L'opció de la **incineració** està creixent amb força. L'oferta de crematoris de l'Estat triplica la demanda i, per habitant, és la més alta d'Europa.

⚙️ A pocs països hi ha empreses **cooperatives en el sector funerari**, però n'hi ha on hi tenen un pes significatiu. Per exemple, al Regne Unit qui més funerals atén és una cooperativa.



## MERCAT FUNERARI

☹ El mercat funerari es caracteritza per poca competència i transparència, manca de llibertat d'elecció per part dels consumidors i preus exageradament alts.

☰ La majoria de funerals es contracten a través d'una assegurança de decés. Les asseguradores tenen acords amb funeràries a qui paguen pel funeral força menys del que ha pagat el difunt en quotes.

✚ Grans funeràries paguen comissions a hospitals a canvi de l'exclusiva en la recollida de difunts. Per això han estat multades, juntament amb ajuntaments i centres sanitaris.

## IMPACTE AMBIENTAL

🍃 La incineració consumeix energia i combustible fòssil, i de les xemeneies se'n poden escapar contaminants tòxics. Els impactes de la inhumació semblen menys rellevants, si bé hi pot haver una petjada important darrere elements com les làpides.

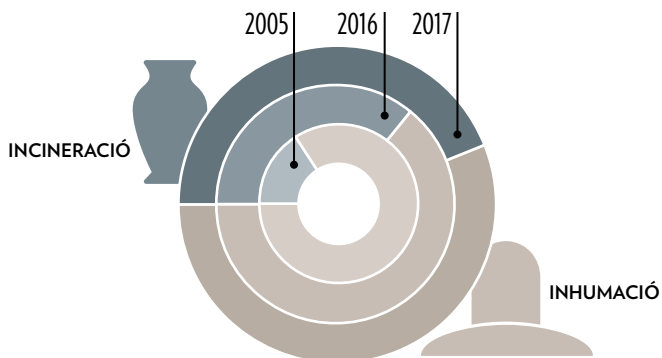
☘ En llençar les cendres no abandonem residus a l'entorn. Hi ha normatives sobre llocs on fer-ho, o no fer-ho, i també per al cas del mar (→ p. 38).

🪵 La fusta del fèretre, millor d'origen proper i d'explotació sostenible. Hi ha materials més recomanables (→ p. 38).

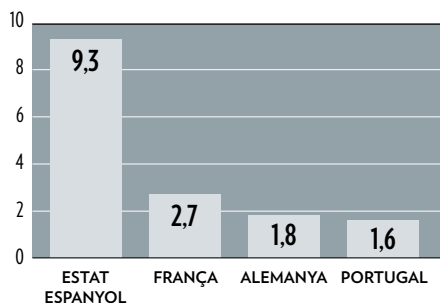
🌸 Les flors solen venir de molt lluny. Hi ha suports de corones i centres que contenen substàncies molt tòxiques. Alternatives són flors del nostre jardí o del camp posades en gerros, o plantes vives.

# DESTÍ FINAL DELS DIFUNTS

L'opció de la incineració té cada cop més demanda: en una dècada ha passat d'un 16% dels casos a un 44%, i s'estima que arribarà al 60% el 2025. De fet ja és l'opció més escollida a diverses capitals de província, en algunes de les quals arriba al 70%. La taxa és més alta a zones urbanes que a zones rurals.



FORNS CREMATORIS PER CADA 10.000 DEFUNCIONS

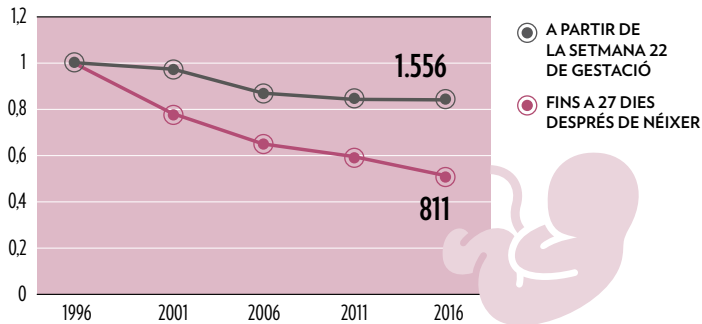


A aquest creixement hi ajuda l'abundant oferta de forns crematoris, la més alta de tota Europa. N'hi ha 380, gairebé un per cada miler de defuncions que es produeixen en un any. Aquesta proporció multiplica per 3 la de França, per 5 la d'Alemanya i per 6 la de Portugal. De fet, l'oferta triplica la demanda: als forns espanyols s'hi fan de mitjana 452 cremacions per dia, però se n'hi podrien fer 1.520. En altres paraules: a l'Estat espanyol ja hi ha prou forns com per cremar més difunts que tots els que hi va haver el 2016, fins i tot suposant que els forns només s'utilitzessin els dies laborables.

# MORT PERINATAL

En els últims vint anys, els casos de mort de nounats s'han reduït a la meitat (n'hi va haver 811 el 2016). En canvi, la mortalitat fetal no ha baixat tant (1.556 casos el 2016). En total, de cada mil gestacions que superen les 22 setmanes gairebé 6 s'acaben en una mort perinatal. La taxa puja fins al 7,5‰ si s'hi afegeixen les interrupcions voluntàries de l'embaràs per motius molt greus de salut per a la mare o el fill.

EVOLUCIÓ DE MORTS PERINATALS PER CADA MIL GESTACIONS



# CAUSES DE MORT I SUÏCIDIS

Segons xifres de l'Institut Nacional d'Estadística, al 2016 les dues principals causes de mort a l'Estat, amb diferència, són les malalties del sistema circulatori (29%) i els tumors (28%).

Els suïcidis no arriben a l'1%. El 2016 n'hi va haver 7.138, i el 75% eren homes. Segons l'associació Dret a Morir Dignament, la xifra oficial podria ser inferior a la real,

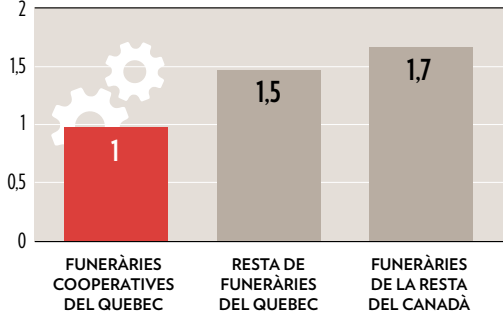
perquè se sap que en ocasions la família i el metge forense que emet el certificat de defunció es posen d'acord per no fer-hi constar suïcidi, ja sigui per motius d'imatge social o per estalviar una investigació per esclarir com s'ha produït la mort. També hi pot haver casos en què ni l'entorn proper ni l'equip mèdic detectin que la mort ha estat provocada pel difunt.

Nota: Llevat que es digui el contrari, les dades fan referència a l'Estat espanyol.

# FUNERÀRIES COOPERATIVES

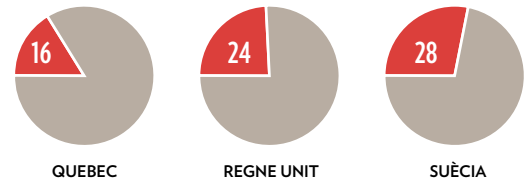
El sector funerari espanyol es caracteritza per concentració empresarial, preus abusius, poca transparència i corrupteles amb sectors afins com el de les assegurances o l'hospitalari (→ p. 12). Funespaña, la segona funerària per volum de negoci (110 milions d'euros el 2016), cotitza a Borsa.

PREU DELS SEPELIS AL QUEBEC  
2004



En la fórmula empresarial cooperativa, el motor no són els beneficis sinó l'interès dels socis, hi ha més transparència i no es reparteixen dividendes. Això repercuteix, entre altres coses, en preus més baixos, tal com podem veure per al cas del Quebec (Canadà).

QUOTA DE MERCAT  
DE LES FUNERÀRIES COOPERATIVES (%)  
2012



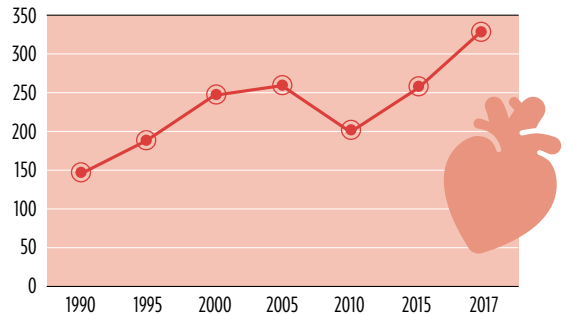
El 2012 hi havia 97 funeràries cooperatives a tot el món, repartides entre quinze països. És una presència testimonial a nivell mundial, però el pes en alguns països no és menor. Al Regne Unit la funerària que més sepelis atén (un 15 %) és una cooperativa (The Co-operative Funeralcare).

# DONACIONS D'ÒRGANS I DEL COS

La taxa catalana de donacions d'òrgans per habitant és de les més altes del món; el 2016 doblava la del Canadà i quadruplicava la d'Alemanya. Els trasplantaments eren pràcticament inexistents abans del 1975, però des d'aleshores no han deixat d'augmentar fins a arribar als 1.106 del 2017. La corba que mostrem no inclou les donacions en vida, que van ser 138 el 2017.

El 2017, l'edat mitjana dels donants d'òrgans va ser de 60 anys i el 60% van ser homes. Van poder ser efectivament trasplantats un 84% dels òrgans extrets. Dos terços dels trasplantaments van ser de ronyó.

DONACIONS D'ÒRGANS A CATALUNYA



Pel que fa a les donacions del cos a la ciència, actualment a la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona, que és una de les que en rep més de Catalunya i de tot l'Estat, i des de fa més temps, hi ha unes 20.000 persones apuntades per fer-ho, quan es morin. Aquestes despulles són utilitzades en activitats de docència i de recerca en cirurgia, per exemple per fer proves amb pròtesis en experimentació.

## Fonts:

Panasef. Asociación Nacional de Servicios Funerarios. *Radiografía del Sector Funerario 2017* i *2017 Mercado del Sector Funerario*. Panasef agrupa unes tres quartes parts de les empreses funeràries espanyoles.  
Paul R. Cassidy. "Estadísticas y tasas de la mortalidad intrauterina, neonatal y perinatal en España". *Revista Muerte y Duelo Perinatal*, núm. 4, juny 2018.

Michel Lafleur. *El aporte de las cooperativas funerarias para construir un mundo mejor*. Primera trobada internacional de cooperatives i mútues funeràries, 2012.

UK Funerals online. [uk-funerals.co.uk/funeral-industry.html](http://uk-funerals.co.uk/funeral-industry.html).

Organització Catalana de Trasplantaments (Departament de Salut): *Activitat de donació i trasplantament d'òrgans a Catalunya. Informe 2017*.

# LES OMBRES DEL NEGOCI DE LA MORT

MARC FONT

Diversos episodis abusius en el sector funerari, on s'ha consolidat un funcionament en règim d'oligopoli, han accelerat l'actuació de les administracions per reformar les normatives, sobretot amb la voluntat que els serveis tinguin un cost més assequible. En paral·lel, creixen les veus que reclamen augmentar-hi el pes del sector públic, en un mercat molt condicionat pel paper que hi tenen grans grups asseguradors.

“El sector dels serveis funeraris a Catalunya es caracteritza per un grau reduït de competència i transparència; una manca de llibertat d'elecció per part dels consumidors; i l'existència de preus excessivament alts”. D'aquesta manera va descriure la Generalitat la situació del sector el juliol de l'any passat, just després d'aprovar la memòria preliminar per a la reforma de la llei que el regula. Els darrers anys, el negoci de la mort ha acumulat diverses polèmiques importants, amb acusacions de funcionar en règim d'oligopoli a gairebé tot Catalunya, denúncies de pràctiques abusives, com ara empaquetar serveis complementaris innecessaris que no fan altra cosa que encarir el preu que paga l'usuari, o multes astronòmiques perquè determinades funeràries aconseguien l'exclusivitat per ocupar-se de tots els serveis funeraris dels cadàvers de determinats hospitals, entre d'altres.

Tot i que hi ha més de seixanta empreses que operen al Principat, la realitat és que entre una desena controlen més del 60% del mercat i que, en tractar-se d'un servei d'un àmbit molt local, a la pràctica la competència territorial és baixa, si no directament nul·la. Tot i que també hi ha empreses públiques –com a Terrassa, Reus i Palma–, són dos grans grups privats els que dominen el sector. Mémora i Àltima controlen

el 33,6% d'un mercat que mou centenars de milions d'euros cada any i en el que tenen un paper decisiu els grups asseguradors que, al cap i a la fi, són els que abonen la majoria d'enterraments (el 60% en l'àmbit estatal i el 75% a Barcelona).

**La Generalitat prepara una reforma que, de mitjana, abaixaria els preus un 30%**

“De competència n'hi pot haver i, de fet, ja n'hi ha. A Catalunya actuen moltes empreses, si bé no totes tenen tanatori”, afirma Josep Maria Mons, president de l'Associació d'Empreses de Serveis Funeraris de Catalunya, la principal patronal del sector. En canvi, per a José Luis Manzano, president de l'associació Abusos Funerarias No, “no hi ha competència, les empreses tenen el pastís repartit i fan el que volen”.



## PREUS ELEVATS TOT I EL BALL DE XIFRES

Tot i que les xifres varien en funció de la font i els serveis inclosos, les despeses funeràries que assumeixen la majoria de catalans estan entre els més cars de l'Estat. Un estudi de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) situava Barcelona, amb un cost mitjà de 6.440 euros, i Tarragona, amb 5.320, com les ciutats amb un preu més elevat de l'Estat.<sup>1</sup> L'any passat, en ple debat al voltant de la possible creació d'una funerària pública a la capital catalana, un estudi de la Universitat Pompeu Fabra rebaixava el preu mitjà de Barcelona a uns 3.200 euros –preu sense IVA, a diferència de l'estudi de l'OCU–, si bé en el cas dels particulars sense assegurança de decés contractada s'enfila quasi sempre per damunt dels 5.000, una xifra que tampoc inclou l'IVA del 21% amb què està gravat el servei i que faria que el preu real superés els 6.000 euros.<sup>2</sup> La reforma normativa que prepara la Generalitat pretén ser “un revulsiu que faciliti l'entrada al mercat de nous operadors que incrementin l'oferta i rebaixin els preus tot garantint la qualitat dels serveis”. L'estimació de l'administració autonòmica és que la reducció mitjana se situï en el 30%.

Un servei complet acostuma a incloure qüestions com el trasllat del difunt, el seu condicionament o preparació bàsica, el taüt i, gairebé sempre, el lloguer de la sala de vetlla –que, si bé pot fer-se a casa del finat, en la gran majoria dels casos s'ubica

en un tanatori–, a banda de complements com la tanatoestètica, la tanatopràxia, les corones florals, l'esquela o serveis musicals, entre d'altres. Tot i que cada servei –que es vulgui contractar– podria ser dut a terme per companyies diferents, el més habitual és que el client contracti una sola empresa que presti tot el servei de forma integral. L'Autoritat Catalana de la Competència (ACCO) adverteix que aquest fet “pot generar una demanda induïda i poden ser adquirits paquets tancats amb productes o serveis no desitjats”.<sup>3</sup> A la pràctica, la companyia que controla el tanatori en l'àmbit geogràfic del difunt s'emporta gairebé sempre el paquet complet, sobretot gràcies a la posició de privilegi de la qual parteix.

\* Aquest article és fruit de la col·laboració entre Crític i Opcions.

1. Organización de Consumidores y Usuarios. “Funerarias oscuras. Poca información y competencia”, *Compra Maestra*, núm. 386, novembre 2013, p. 17-21.
2. Oriol Amat i Marc Oliveras. “La despesa funerària a la ciutat de Barcelona”. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra, 2017.
3. Autoritat Catalana de la Competència. “L'ús del tanatori i els seus efectes sobre la competència en els serveis funeraris”. Barcelona, Autoritat Catalana de la Competència, 2016.



## MÉMORA I ÀLTIMA, ELS GEGANTS DEL SECTOR

Durant el 2015, a l'Estat espanyol van haver-hi uns 420.000 morts, dels quals gairebé 65.000 van ser a Catalunya. Al conjunt de l'Estat hi operen 1.435 companyies, que facturen uns 1.500 milions d'euros anuals, segons dades de Panasef –Associació Nacional de Serveis Funeraris, d'àmbit estatal. En el cas del Principat, el mercat té un nombre d'actors molt més reduït, ja que bàsicament el pastís se'l reparteixen les 63 empreses que tenen o gestionen tanatoris, segons les xifres de l'acco. A la capital, per exemple, tots els tanatoris estan en mans de dues companyies: Àltima i Serveis Funeraris de Barcelona, una societat mixta controlada pel grup privat Mémora; entre totes dues dominen el 93% del mercat a la ciutat.

A tot Catalunya hi ha 294 tanatoris. N'hi ha 150 de titularitat pública i 144 de privada. En total sumen 814 sales de vetlla, cosa que significa que de mitjana cada tanatori en té unes tres. N'hi ha molts que només en tenen una, mentre que a l'altre extrem s'hi troba el tanatori de Collserola, del Grup Mémora, que en suma 22. Segons dades de l'acco hi ha dos grups privats que controlen un terç del sector. Són Mémora, que disposa de 34

tanatoris i 151 sales (el 18,5% del total), i Àltima, amb 29 tanatoris i 123 sales de vetlla (el 15,1%).<sup>4</sup>

**La liberalització del sector funerari no ha trencat molts monopolis municipals i hi ha afegit un oligopoli privat**

Hi ha cinc comarques (el Garraf, la Val d'Aran, l'Alta Ribagorça, el Priorat i el Pla de l'Estany) en què només hi ha un grup empresarial. A d'altres punts del territori la concentració empresarial també és molt important. Així, per exemple, a l'Alt Penedès Àltima té una quota de mercat del 70%; a l'Anoia, Funerària Anoia s'apropa al 78%; al Baix Llobregat, Àltima supera el 52%; al Baix Penedès,

4. Ídem.



## UN MARC NORMATIU QUE HA AFAVORIT ELS MONOPOLIS

En part, l'origen de la situació actual cal buscar-lo en la legislació existent. Fins a l'aprovació del Reial Decret Llei 7/1996 de mesures urgents de caràcter fiscal i de foment i liberalització de l'activitat econòmica, els serveis funeraris depenien de concessions directes dels ajuntaments, i això va induir la creació de monopolis locals. A partir d'aleshores s'inicia la liberalització del sector, que avançarà amb diverses reformes, però, a la pràctica, la realitat és que en la majoria de casos aquells monopolis no es van trencar. Segons un estudi de l'ACCO, el 2007 –és a dir, deu anys després de l'aprovació del reial decret liberalitzador–, el 90% dels municipis catalans tenien només una funerària operant-hi.

A nivell català, la regulació comença amb la Llei 2/1997 sobre serveis funeraris, que els definia com un “servei essencial d'interès general” i establia que podien ser prestats per l'administració, per empreses públiques o per empreses privades. Posteriorment, el 2010, la Generalitat va aprovar un decret legislatiu per adaptar-se a la Directiva 2006/123/CE de la Unió Europea, que actualitzava la Llei 2/1997. L'actual marc autonòmic exigeix que les empreses privades prestadores dels serveis han d'obtenir l'autorització del municipi en el que estan establertes i no dels municipis on volen desenvolupar l'activitat, com passava abans. A més, també va eliminar-se l'exigència de prestació de serveis de tanatori, així com de disposar d'una instal·lació d'aquest tipus al municipi on tenen la base. Però ara, vuit anys després, moltes ordenances municipals no s'han adaptat al nou marc normatiu.

Funerària Selva té el 87,5%; al Barcelonès, Mémora controla el 57,4% i Àltima el 31,8%; a la Conca de Barberà, Mémora domina el 83,3%; Cabré Junqueras té gairebé el 83% del Maresme i Àltima ostenta el 85% de quota al Ripollès.

Mémora, que és la líder del sector a Espanya i també té presència a Portugal, és propietat d'un fons de pensions canadenc anomenat Ontario Teacher's Pension Plan, que va comprar-la l'any passat després d'abonar 450 milions al fons britànic 3i Group, que la controlava des del 2008. Segons les seves dades, la companyia disposa a tot l'Estat de 125 tanatoris, 26 crematoris i 23 cementiris, i l'any passat va facturar 153 milions. Entre d'altres filials, Mémora té el 85% de l'empresa mixta Serveis Funeraris de Barcelona –l'altre 15% és de l'Ajuntament–, la principal societat que opera a la capital. Àltima és una companyia molt més petita –té 29 tanatoris, tots a Catalunya, sis crematoris i 16 cementiris– controlada pel Grup vfv, que pertany principalment a tres famílies accionistes, si bé el grup assegurador Santalucía, a través de la seva filial Albia, també participa en l'accionariat.

## LA IMPORTÀNCIA DE CONTROLAR EL TANATORI

ESFUNÉ és una associació que agrupa petites funeràries. El seu portaveu, Aurelio Sánchez, sosté que ara mateix a Catalunya hi ha “un sobrepreu de 1.000 euros” per enterrament, un factor que vincula a la “inexistència de competència, que permet a les empreses fixar el preu que volen”. Una de les claus és “que s’hagi acostumat la població a utilitzar els tanatoris, quan també es pot vetllar el mort a casa”. La pròpia Generalitat, a través dels informes de l’ACCO, reconeix que “la mateixa legislació ha situat la figura del tanatori com un factor estratègic per competir en el mercat, ja que vincula la prestació d’aquest servei amb la resta de serveis funeraris”.

### Les funeràries que posseeixen tanatoris tenen un poder de mercat privilegiat

Bona part de les normatives municipals sobre tanatoris exigeixen que siguin grans estructures, i això implica una inversió inicial molt elevada que exclou bona part dels operadors. “Les funeràries que disposen d’un tanatori el solen utilitzar com a instrument per captar la resta de serveis i així evitar la competència dels altres operadors en l’àrea geogràfica d’influència del tanatori”, reitera l’organisme públic. Això dóna a les empreses que els posseeixen o gestionen un “avantatge competitiu molt important” i els suposa un “poder de mercat que pot donar lloc a beneficis extraordinaris”.

Precisament un dels temes que vol afrontar la reforma és forçar les empreses gestores de tanatoris públics o propietàries de tanatoris privats a zones sense més oferta, a llogar sales de vetlla a qualsevol empresa del sector que ho solliciti.

Per a Josep Maria Mons, que a més de presidir la principal patronal del sector també és gerent de la funerària mataronina Cabré Junqueras, un dels grans problemes és que “les administracions públiques no faciliten que es facin nous tanatoris”. Mons, però, no veu bé que s’obligui per llei a llogar sales de vetlla a companyies de la competència. “Les empreses que tenen tanatoris han fet inversions molt altes per diferenciar-se de la competència”, i afegeix “aniria en contra de la lliure empresa i faria que es tanquessin tanatoris”. Preguntat pels tanatoris públics però de gestió privada, la resposta no canvia gaire: “Dubto que gaires empreses optin a un concurs per endur-se una concessió si saben que qualsevol competidor podrà fer servir el tanatori”.

Per capgirar la situació actual, l’ACCO també recomana eliminar barreres normatives i requisits “excessius, innecessaris i injustificats”, com tenir una quantitat de vehicles determinada. També defensa fomentar la construcció de nous tanatoris públics per augmentar la competència i prohibir la vinculació del servei de tanatori a la resta de serveis funeraris com a única possibilitat de prestació del servei.



## L'ENORME NEGOCI DE LES ASSEGUADORES

Arran de dues males experiències personals amb la mort de dos familiars, José Luis Manzano va crear l'associació Funerarias Abusos No, fa cinc anys. Des d'aleshores es dedica a fiscalitzar el sector i a assessorar les administracions que volen reformar l'actual marc regulador. Manzano és molt crític amb el paper que tenen les companyies d'assegurances en el negoci de la mort, perquè segons ell “manipulen i dominen el sector”. La raó és que aquestes companyies redirigeixen sovint les famílies a una empresa funerària concreta.

A l'informe del 2016, l'ACCO destacava que la demanda de serveis funeraris “en moltes ocasions [està] intervinguda i dirigida per les empreses asseguradores, que utilitzen, preferentment, empreses de serveis funeraris amb les quals mantenen acords o de les quals són propietàries i que ofereixen el servei de forma integral”. De fet, la majoria de defuncions estan cobertes per una assegurança d'aquest tipus. El 2016 el 75% de les morts a Barcelona van estar cobertes per una pòlissa de decés, un percentatge que se situaria al voltant del 60% al conjunt de l'Estat.

A Catalunya, el 2015 al voltant d'una tercera part de la població –més de 2,4 milions de persones– tenia

contractada una assegurança d'aquest tipus, una proporció que creix a mesura que l'edat avança.<sup>5</sup>

El mateix estudi constata que les asseguradores van pagar de mitjana entre 2.350 i 3.500 euros –en funció del districte– per enterrament a les empreses de serveis funeraris. Òbviament, però, aquest no és el preu que ha pagat l'usuari, que al llarg dels anys ha abonat a la companyia asseguradora un import superior a través de les quotes periòdiques. Segons dades d'ICEA (Investigació Cooperativa entre Entitats Asseguradores i Fons de Pensions), el volum de les primes de decés el 2015 se situava en 2.272,8 milions d'euros. El 56% del mercat estava dominat per dues companyies: Santalucía, amb gairebé 775 milions, i Ocaso, amb 483. Altres companyies importants són Mapfre (296 milions), Mútua Madrileña (123 milions) i Catalana Occidente (82,2 milions). Albia, una filial de Santalucía, participa a l'accionariat d'Àltima, el segon conglomerat del sector a Catalunya.

5. Oriol Amat i Marc Oliveras, *ob. cit.*



## ABUSOS DIVERSOS

La Generalitat també exposa que els “usuaris disposen de poca informació” sobre el funcionament del sector, tant per la falta d’experiència com per les “condicions personals, emotives i psicològiques en què es troben a l’hora de prendre la decisió sobre la contractació”. Això sovint es tradueix en sol·licitar el conjunt dels serveis a una mateixa empresa.

### Grans funeràries paguen comissions a hospitals per tenir l’exclusiva de recollir-hi difunts

ESFUNE ha denunciat que grans funeràries paguen comissions als hospitals per tenir l’exclusiva de la recollida de difunts. L’associació, per exemple, va denunciar a l’ACCO que tenia constància d’un contracte entre Mémora i una de les clíniques Quirón per tenir aquesta exclusivitat a canvi del pagament d’entre 120.000 i 150.000 euros anuals. Alguns mitjans també han informat que la mateixa empresa hauria arribat a un pacte similar amb l’Hospital Trueta. El 2015 l’ACCO va multar amb un total d’1,7 milions Àltime, l’Ajuntament

de l’Hospitalet de Llobregat i els hospitals de Bellvitge i l’Hospitalet per haver impedit a altres empreses funeràries accedir als centres per fer-se càrrec dels cadàvers, tot i que comptaven amb l’autorització de les famílies. En altres centres també s’han confirmat pràctiques similars, com va admetre l’any passat a TV3 Jaume Vilalta, director de l’Hospital Arnau de Vilanova de Lleida, en aquest cas per afavorir la funerària La Lleidatana.

José Luis Manzano també ataca els comercials de les grans funeràries, que segons diu “s’aprofiten de la vulnerabilitat de la gent en un moment de dolor per col·locar productes que no necessiten i que els fan gastar-se diners que no tenen. Són “trilers” i moltes vegades no informen de l’existència de serveis subvencionats”. Josep Maria Mons afirma que no pot “negar” que alguna empresa hagi pogut cometre abusos, però afegeix que “amb el nombre de serveis funeraris que es fan a Catalunya anualment, les queixes anuals que hi ha són mínimes”. També posa en valor la “qualitat del sector” i assegura que “no imposem cap servei, fem el que ens demana la família amb total transparència”.

## LES REFORMES DE LES ORDENANCES MUNICIPALS

El febrer del 2016, Manresa es va convertir en la primera ciutat catalana a modificar l'ordenança de serveis funeraris per adaptar-la a la normativa actual i facilitar l'accés a la ciutat per part de noves empreses del sector. Entre altres qüestions, el canvi implica no haver de tenir un tanatori per operar i poder-ho fer si es disposa d'una llicència municipal de qualsevol altra població, sense que hagi de ser de Manresa. Salt, Barcelona, Sant Boi de Llobregat o Girona són altres ciutats que darrerament han aprovat modificacions similars.

El cas de Barcelona és peculiar. El govern d'Ada Colau va anunciar la intenció de crear una funerària pública, que segons va detallar el regidor Eloi Badia l'abril del 2017 tindria un tanatori amb sis sales de vetlla i oferiria un servei estàndard per 2.900 euros, un preu notablement inferior als d'Àltima i Mémora. El projecte, que des del primer moment va generar el rebuig d'aquestes dues companyies, de moment no ha tirat endavant per falta de suport al ple municipal, on no s'ha arribat a votar. En canvi, al novembre de l'any passat va aprovar-se la modificació de l'ordenança dels serveis funeraris i, al juny d'enguany, va tirar endavant el decret que fixa les condicions per garantir l'accés universal a serveis funeraris mínims a les persones que no poden assumir el cost d'un enterrament.

A Girona l'ordenança es va modificar després de la pressió exercida per la CUP, que va actuar amb el suport d'ESFUNE. La formació apostava per remunicipalitzar el servei, ara mateix controlat per Mémora, i mancomunar-lo entre diversos municipis, però finalment només es va aconseguir reduir els requisits perquè noves empreses puguin operar-hi. La regidora cupaire Laia Pèlach

lamentava que, quan ha passat més d'un any de la modificació, hi segueix operant una única empresa –Mémora– i que el paquet econòmic que es va pactar amb la funerària a la pràctica gairebé no s'aplica. Pèlach reclama que, com a mínim, els tanatoris “siguin públics” –el de la ciutat no ho és–, perquè això permetria que “almenys l'administració pugui regular els preus. Ara gairebé no tens capacitat per incidir”.

### Una ordenança del 2016 permet que qualsevol funerària pugui accedir a la ciutat de Manresa

Durant el 2017, Vilafranca del Penedès va iniciar el procés per modificar l'ordenança i també plantejava la construcció d'un segon tanatori, en una ciutat on ara opera Àltima. Però, de moment, l'ordenança no s'ha modificat i el concurs per fer el nou tanatori està “paralitzat per dificultats tècniques i polítiques”, explica Mònica Hill, portaveu del grup municipal d'ERC, que està a l'oposició. El grup va impulsar la necessitat de reformar l'ordenança i Hill detalla que “el que vam aconseguir és obligar Àltima a tenir un preu tancat per un servei bàsic, que no estava operatiu. No el posaven a l'abast de la ciutadania”.

La remunicipalització sí que s'ha portat a terme a d'altres ciutats, com a Madrid, on el govern de Manuela Carmena va culminar el procés el 2016. Durant el primer any de gestió pública la nova societat va guanyar 4,1 milions, quan venia de tancar els exercicis amb pèrdues. De moment, el sector encara acumula moltes ombres que pateixen i paguen els ciutadans.

# L'IMPACTE AMBIENTAL DELS FUNERALS

MARTA PAHISSA ESPLUGA  
AMBIENTÒLOGA I EXPERTA EN ECOFUNERALS

No escollim com serà el nostre naixement però sí que podem decidir com volem que sigui el nostre funeral, per no deixar un llegat de contaminació a les generacions que ens segueixen.



## LA CONTAMINACIÓ DE LA DARRERA PETJADA

L'escalfament global i el canvi climàtic han passat a primer pla com un tema clau per al desenvolupament sostenible. Des de la Convenció Marc de les Nacions Unides sobre el Canvi Climàtic (UNFCCC) i el Protocol de Kyoto del 1997, tant les autoritats com les empreses han desenvolupat diverses mesures per reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle (GEH). El sector funerari no ha estat precisament el primer sector a sumar-s'hi però, a poc a poc, algunes funeràries estan adoptant mesures per reduir els GEH de les seves activitats, bé a través de la

reducció del consum d'energia dels seus crematoris i tanatoris, bé incorporant cotxes elèctrics o híbrids a la seva flota. També s'estan introduint productes amb menor impacte ambiental, com fèretres de fusta certificada, recordatoris de paper reciclat o urnes biodegradables.

És complicat especificar les emissions de GEH de tota l'activitat funerària al país. Les activitats pròpiament contaminants del sector funerari i dels productes que s'hi empen queden diluïdes en diferents capítols de l'Inventari Nacional de Gasos d'Efecte Hivernacle. Encara que no tinguem

descrits els efectes ambientals de l'activitat funerària, les prop de 150.000 cremacions i més de 260.000 inhumacions anuals a l'Estat espanyol deixen una petjada ecològica.

L'any 2014, un dels principals grups funeraris va calcular per primer cop la seva petjada de carboni. L'activitat incloïa diversos tanatoris (amb gairebé 10.000 serveis anuals), crematoris (més de 6.000 serveis) i cementiris (més de 4.000 serveis), les oficines de tramitació i el centre d'operacions. Va sumar les emissions:

- Directes: GEH que es produeixen per la combustió de gasoil o gas natural a les calderes d'aigua sanitària i calefacció als tanatoris i oficines, als crematoris, i per la combustió de gasoil a la flota de vehicles. Eren gairebé un 30% del total.
- Indirectes associades al consum d'energia: GEH emesos durant la generació de l'electricitat consumida per la funerària però que ocorre físicament a les centrals productores. Eren més del 30% del total.
- Indirectes no incloses a l'apartat anterior: GEH emesos per a la producció dels combustibles fòssils, la fusta dels fèretres o els productes químics emprats en la tanatopràxia, pel desplaçament dels treballadors fins al lloc de treball, i les emissions associades a la gestió dels residus generats. Eren gairebé el 40%.

La petjada de carboni mitjana resultant superava els 240 kg CO<sub>2</sub> equivalent<sup>1</sup> per servei prestat. És una de les dades més aproximades i actuals de la petjada de carboni d'un servei funerari a l'Estat. Aquest valor seria equivalent al total de carboni que segrestarien unes sis coníferes cultivades durant 10 anys. O les emissions de CO<sub>2</sub> que generaria el consum de mig barril de petroli.<sup>2</sup>

1. El diòxid de carboni equivalent (CO<sub>2</sub>eq) és una mesura que descriu quant escalfament global provoca un determinat tipus de gas d'efecte hivernacle, utilitzant la quantitat o concentració funcionalment equivalent de diòxid de carboni (CO<sub>2</sub>) com a referència.

2. Environmental Protection Agency (EUA), 2017.

3. En alguns cementiris espanyols es permet aquesta pràctica en funerals de religió musulmana, no sense polèmica.

## TERRA O FOC

Un funeral ens obliga a prendre desenes de decisions. Un dels primers interrogants als quals ens enfrontarà la funerària serà: cremació o enterrament? La comparació és complexa. En contra de l'enterrament sorgeixen, entre d'altres, els arguments següents: l'ocupació d'espai, que resta hipotecat, la incorporació a l'entorn de materials sintètics o tòxics del fèretre (com teixits acrílics o vernissos de base dissolvent), i l'impacte ambiental de la gestió dels cementiris (per exemple, dels residus florals i dels lixivats dels nínxols). Els principals arguments en contra

### A l'Estat, més d'un terç dels sepelis són incineracions

de la cremació se centren en el consum d'energia i el combustible fòssil que es crema als forns; a la proliferació d'urnes i materials no biodegradables en entorns naturals, i la contaminació atmosfèrica i els efectes sobre la salut humana dels crematoris.

Identificar quina opció és la menys perjudicial per al medi ambient depèn, en gran mesura, de la regulació funerària, que concreta què entenem per cremació i enterrament i condiciona la balança de les virtuts ecològiques. Idealment, i sense valorar l'ordenació urbanística, inhumar un cos a la terra, sense fèretre i convenientment allunyat d'aigües subterrànies, semblaria l'opció de menys impacte ambiental. Però, mentre la legislació espanyola no permeti l'enterrament del cos en contacte directe amb la terra,<sup>3</sup> no es pot considerar.

Per altra banda, des que el 1964 la doctrina catòlica va acceptar la pràctica de la cremació, més d'un terç dels sepelis que se celebren a Espanya són incineracions. La regulació que fa referència al consum de combustibles fòssils, filtres d'emissions, proximitat a habitatges o requisits de materials que entren al forn, no està unificada (cada comunitat ha regulat al seu criteri, i els municipis poden establir requisits extra). Per això, l'impacte ambiental d'una cremació varia depenent de la instal·lació, però també del material del fèretre i del que conté.

## LES CENDRES SÓN UN PROBLEMA AMBIENTAL?

Està força estesa la idea que el principal impacte ambiental del sector funerari és la dispersió de les cendres dels difunts. Resulta sorprenent, ja que les cendres són el producte de la combustió de la matèria orgànica del cos difunt i del fèrretre. Només en queden substàncies inorgàniques no combustibles, com sals minerals. Tots els metalls del fèrretre o les possibles pròtesis s'extreuen de les

**Més que de les cendres, l'impacte vindria de la resta de materials que es puguin abandonar al seu costat**

cendres que s'entreguen a la família i es reciclen. Per altra banda, les substàncies tòxiques volàtils que es generen a la combustió haurien de quedar atrapades als filtres.

Les cendres funeràries no són un problema ambiental. L'impacte ambiental significatiu d'una cremació pot provenir de la resta de materials que sovint s'abandonen al costat de les cendres per una banda, i de les emissions del crematori, per l'altra. Cintes, flors de plàstic, la pròpia urna metàl·lica, plaques commemoratives, figures religioses i altres objectes propis del difunt que acostumen a acompanyar les cendres. És cert, però, que dispersar les cendres en llocs evocadors amb un significat especial (com espais naturals, esglésies i monuments), ha generat alguns problemes per sobrefreqüentació.<sup>4</sup>

Hi ha ajuntaments que prohibeixen dipositar cendres a certs indrets, però tampoc no existeix a l'Estat cap normativa de caràcter general que en reguli el destí, ni l'obligació de dipositar o sepultar les cendres a l'interior d'un cementiri. Actualment només un terç de les urnes acaben a recintes funeraris, en sepultures tradicionals o columbaris. Alguns cementiris han habilitat espais verds o boscos on està permès l'enterrament d'urnes biodegradables amb cendres.<sup>5</sup> Es desconeix el destí dels altres dos terços d'urnes.

L'altre focus de contaminació d'una cremació provindria de les emissions dels forns. Existeixen



380 crematoris a Espanya que realitzen, entre tots, 452 incineracions diàries, de mitjana.<sup>6</sup> Per tal d'augmentar la temperatura de les cambres fins als 700 – 850°C els forns cremen combustibles fòssils que generen GEH. I a més, ben pocs disposen de filtres adequats per retenir certs tòxics que es poden generar a altes temperatures. Tot i que els crematoris estan sotmesos a controls d'emissions periòdics i que la regulació relativa a les emissions és exigent, difereix segons el racó de la península. Cal dir però que, davant del còmput d'emissions d'altres sectors industrials, s'ha de relativitzar l'impacte ambiental dels crematoris, almenys pel que fa a emissions de GEH.





## ELS ARBRES ENS ACOMPANYEN FINS AL FINAL

Després del difunt, el fèretre és el següent protagonista en un funeral. La seva forma, ornaments, color, varietat de la fusta, poden reflectir la personalitat del difunt. Especialment en serveis de cremació, la curta vida útil de la caixa i la quantitat de combustible fòssil necessari per cremar entre 40 i 60 quilos de fusta farien recomanables altres materials. Però avui és difícil accedir a fèretres de cartró, vímet o cotó, disponibles a altres països. Encara que la legislació funerària no prohibeix l'ús de materials diferents de la fusta per fabricar fèretres, l'oferta és anecdòtica.

Malgrat aquestes restriccions, podem triar aspectes del fèretre<sup>7</sup> que incorporin un compromís amb les generacions futures i siguin coherents amb els nostres valors. Si considerem la petjada ecològica d'un taüt, el primer a valorar és la fusta amb què s'ha elaborat. Hi ha taüts manufacturats amb fusta certificada, per exemple pel segell FSC, que avala que aquesta fusta ha estat extreta de boscos gestionats de manera sostenible, que no han estat desforestats, ni sobreexplotats.

També podem tenir en compte l'origen de la fusta per tal de reduir la distància que ha hagut de recórrer fins a arribar al nostre funeral. El transport de taulons de pi català o àlber francès haurà generat menys emissions i contaminació que si optem per un fèretre elaborat amb fusta tropical africana o paulònia xinesa.

**La curta vida útil de la caixa  
i el combustible fòssil necessari  
per cremar 50 quilos de fusta  
farien recomanables altres materials**

A més de les certificacions i la proximitat, podem valorar si volem que el nostre fèretre incorpori vernissos embellidors, teixits sintètics a l'entapissat o decoració a l'exterior. Especialment si optem per incineració, però també en cas d'inhumació, com més naturals siguin els materials, menor serà també el seu impacte ambiental.

4. És conegut el cas d'Almonte (Huelva), on els aiguamolls d'El Rocío mostraven urnes, flors i ornaments funeraris quan baixava la marea.

5. És el cas del jardí de les aromes al cementiri de Montjuïc de Barcelona, el bosc del silenci al Cementiri de Collserola, o els espais d'Arbre familiar, Bosc de la calma o el Camí del bosc al cementiri de Roques Blanques al Papiol, per exemple.

6. Panasef. *Radiografia del Sector Funerario* 2017.

7. La Fundació Terra va crear un distintiu d'excel·lència ambiental (EcoTerra Label) per distingir fèretres que complien certs requisits [www.ecoterra.es](http://www.ecoterra.es).



## FLORS DE LA QUINTA FORÇA

Durant el funeral, les mostres de suport a la família poden manifestar-se en expressions de condol com les flors. Malauradament, la majoria de corones funeràries i centres de flors que es comercialitzen aquí contenen roses, clavells, gladiols, assutzenes o crisantems, varietats que, en la seva major part, s'importen d'hivernacles dels Països Baixos i Colòmbia; un llarg trajecte emetent gasos contaminants.

## QUÈ ÉS UN ECOFUNERAL?

L'impacte ambiental d'un servei funerari es mesura en quilos de  $\text{CO}_2\text{eq}$  i en la petjada ecològica que deixen els productes que hi participen. Però un funeral ecològic va més enllà de reduir els efectes negatius sobre el medi; busca emmarcar-se en una visió de retorn al sentit natural del cicle de la vida i la mort.

La paraula "ecofuneral" encara no existeix al diccionari català. És el mot que emprem per

A més, les corones i centres florals incorporen en el seu interior estructures de plàstic per donar forma a l'ornament. Aquestes estructures plàstiques, amb filferros de subjecció, grapes i cintes amb dedicatòries, dificulten molt la separació de la matèria vegetal, de manera que ni roses, ni clavells marcits entren al circuit de recollida selectiva que permetria compostar-los. I encara n'hi ha més: per mantenir les flors fresques, en col·locar-les a la corona o al centre, habitualment es claven en un material esponjós que reté la humitat. Aquesta escuma floral és un producte fabricat amb una base de plàstic no biodegradable que pot contenir compostos tòxics: sulfats de bari, formaldehid i negre de carboni. El contacte amb algunes d'aquestes substàncies està reconegut com a risc laboral perquè són cancerígenes per exposició prolongada, inhalar-ne la pols causa problemes respiratoris, i tots els tòxics es traslladen a l'aigua que reté. Si desitgem que la nostra última celebració tingui certa coherència ambiental, les flors del nostre

sepeli haurien de ser flors de cultius de proximitat i, a poder ser, d'agricultura ecològica. També podem collir flors del nostre jardí, si en tenim, o de l'entorn natural, si n'és temps i en tenim a prop. Una altra opció podrien ser rams de les nostres flors preferides col·locades en gerros. Al final de la vetlla, els familiars podrien endur-se aquests rams de flors com a record o dipositar-los al cementiri. I si encara volem fer un pas més, podem triar plantes vives: petits testos amb plantes autòctones i de temporada. Servirien com a decoració a la sala del tanatori però també com a detall per oferir als assistents al sepeli, a manera de recordatoris, substituint la tradicional targeta. L'empresa Limbo Europe va desenvolupar al 2017 Green Memory, una estructura de corona funerària que permet col·locar-hi setze testos de plantes vives que al final de la cerimònia s'entreguen a familiars i amics. També existeixen urnes cineràries de cartró o de substrat orgànic amb aglutinants vegetals que incorporen llavors per tal que creixi un arbre a la nostra memòria.

traduir el que als països anglosaxons anomenen *green burial*, *natural burial* o *eco-friendly funeral*. L'essència d'un *green burial* reuneix natura i simplicitat. Són cerimònies que rebutgen la visió protocol·lària i urbana d'un funeral tradicional a favor d'una mirada més informal i enfocada en el retorn a la natura. Se celebren enmig d'un bosc i no entre fileres de nínxols. No és la làpida de la tomba la que commemora la vida viscuda, sinó la bellesa de l'entorn que l'acull.

De moment, al nostre país s'empra "funeral ecològic" o "ecofuneral" per definir aquelles pràctiques que durant un sepeli ens permeten reduir l'impacte ambiental dels productes i serveis que hi intervenen. Una legislació restrictiva, l'immobilisme del sector funerària i l'escassa demanda dificulten que existeixi una opció simètrica al *natural burial*. Ara bé, sí que podem informar-nos de l'impacte que provoca en el medi ambient cada una de les opcions que tenim.

## ELS 9 PRINCIPIS ECOFUNERAL

Hi ha molts productes funeraris sobre els que podem incidir: el paper clorat dels recordatoris, el sac de recollida del difunt, els productes de tanatopràxia, la roba, el transport, etc. Han liderat el camí cap als funerals naturals entitats com el Natural Death Centre al Regne Unit o el Green Burial Council als Estats Units d'Amèrica. En tot cas, les innovacions ambientals en matèria funerària estan condicionades per la normativa vigent a cada país.

Aquí, algunes iniciatives han tractat d'obrir el debat i abocar llum sobre el sector funerari. Un exemple fou la monografia "Ecofunerals" de la revista *Perspectiva Ambiental*, publicada per la Fundació Terra l'any 2005 amb el suport de Serveis Funeraris de Barcelona. L'any 2011, la mateixa Fundació Terra signava un conveni amb el grup funerari Mémora i l'asseguradora DKV per desenvolupar el concepte "ecofuneral" a l'Estat. El conveni va cristal·litzar en la creació d'una certificació (SFE 07:02) que avalava l'excel·lència ambiental dels serveis funeraris que complien uns requisits i la creació d'un producte assegurador de decessos anomenat "DKV Ecofuneral", que actua com a palanca d'innovació entre els proveïdors funeraris de DKV Assegurances.

Al 2015, per tal de donar un nou marc a les accions que s'anaven sumant sota el concepte "ecofuneral" i reduir l'exigència de la Certificació SFE 07:02, que només va arribar a ser adoptada per una funerària (Mémora Barcelona), Fundació Terra va establir els "9 Principis per a la celebració d'un ecofuneral". Aquests principis s'han convertit en el referent a l'Estat espanyol per guiar un sepeli funerari de baix impacte ambiental.

### 1. PRINCIPI DE REDUCCIÓ DE RESIDUS

Per disminuir els residus que es generen durant un funeral es poden evitar productes prescindibles, com recordatoris impresos i ornaments. També els productes que no es poden reciclar directament perquè estan compostos per diversos materials.

### 2. PRINCIPI DE REDUCCIÓ DE COMPONENTS ARTIFICIALS NO BIODEGRADABLES

Optar per incorporar la major proporció de productes naturals evitant materials de síntesi artificial. Els materials haurien de provenir de recursos naturals renovables, com la fusta, o de recursos minerals disponibles de forma poc limitada, com la sal (se'n posa en algunes urnes solubles en aigua).

## PORTAR LA COHERÈNCIA FINS AL FINAL

Hi ha qui interpreta que com més roses hi hagi, com més ostentós sigui el fèretre, com més cotxes desfilin al seguici, més estem honorant la figura del difunt. Però el cost econòmic del servei funerari no és una traducció directa de l'amor que sentim per la persona que s'ha mort. Un funeral que reflecteixi la identitat de la persona difunta i que plasmï els missatges que ha llegat és, sens dubte, una celebració més significativa per honrar la seva vida que contractar desenes de Mercedes.

Però quan es mor una persona, les decisions s'han de prendre tan ràpidament<sup>8</sup> que ens veiem arrossegats a adquirir serveis funeraris tradicionals, predefinitos i estàndards que, amb una mica més de sincera i pausada reflexió, potser no escolliríem. Diuen els psicòlegs que un mal record de la

cerimònia funerària dificulta el procés de dol posterior. Per això, planificar el nostre funeral és un dels actes més significatius que podem llegar a la nostra família, perquè en un moment de presses i d'emocions aclaparadores no hagin de rumiar quina cerimònia haguéssim preferit.

Deixar per escrit una reflexió podria guiar-los per organitzar un sepeli coherent amb els seus i els nostres valors. Què preferirien els assistents al nostre funeral: un cotxe d'acompanyament extra o un quartet de corda? Què els reconfortaria més: recordatoris de paper clorat que acabaran en algun calaix o un càtering al tanatori que convidi a conversar?

Però per poder reflexionar sobre el propi funeral cal esquivar el tabú de la mort, que tant ens

### 3. PRINCIPI D'INCORPORACIÓ DE PRODUCTES DE PROXIMITAT

El “kilòmetre zero” es pot aplicar a les matèries primeres dels productes per tal de reduir les emissions associades al transport, a la conservació o la necessitat d'emalatge protector. Per exemple, es poden triar fèretres de fusta peninsular i rebutjar les flors d'importació.

### 4. PRINCIPI DE REDUCCIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS TÒXICS

Els productes haurien d'evitar contenir o incorporar en el seu procés de fabricació substàncies perilloses per al medi ambient o per a la salut. Per exemple, substàncies amb tòxics cancerígens en productes de tanatopràxia o escuma floral en els ornaments vegetals.

### 5. PRINCIPI DE REDUCCIÓ DEL CONSUM D'ENERGIA NO RENOVABLE

Les instal·lacions on se celebra un ecofuneral haurien de fer un ús eficient de l'energia i incorporar energia renovable.

### 6. PRINCIPI D'INCORPORACIÓ DE MATERIALS NATURALS CERTIFICATS

Prioritzar l'ús de materials d'origen natural que tinguin una certificació ambiental reputada i verificada per un auditor independent.

### 7. PRINCIPI DE REDUCCIÓ D'EMISSIONS CONTAMINANTS

En especial, als serveis de transport associats (fèretre, difunt i acompanyants). A menor quantitat de vehicles de combustió desplaçant-se, menor quantitat d'emissions es generaran. També als dispositius d'eficiència en la incineració i control d'emissions presents als crematoris.

### 8. PRINCIPI DE SIMPLICITAT

Promoure la simplicitat evita productes i serveis superflus. També ajuda a centrar la nostra atenció en allò significatiu i emotiu. Aquest principi posa especial accent en una visió moderada de l'ús d'ornaments o decoració.

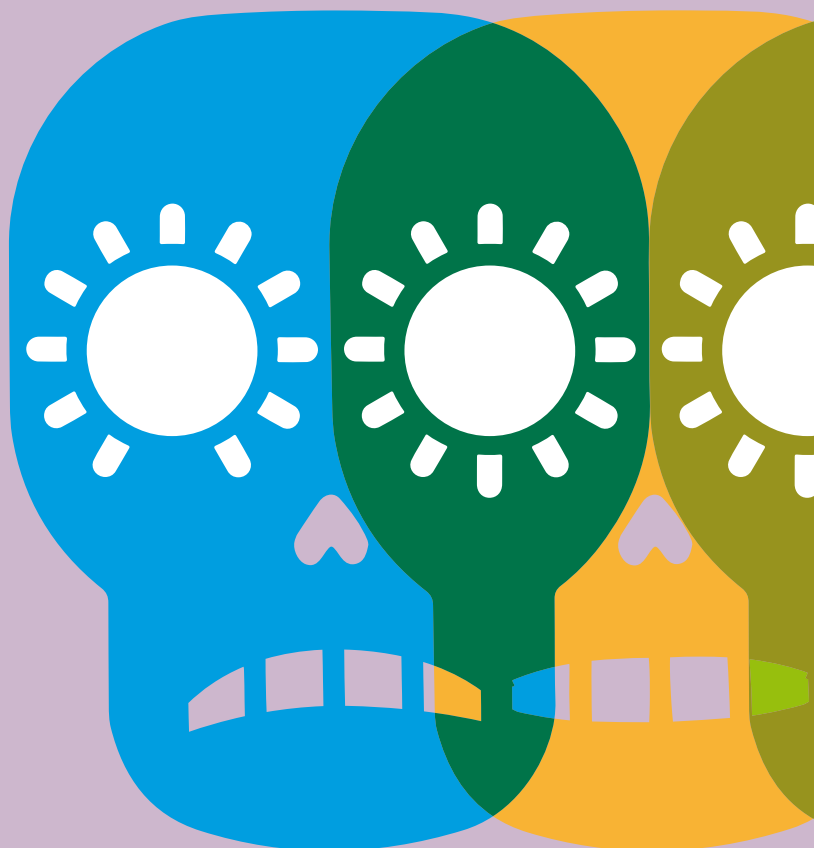
### 9. PRINCIPI D'EXPERIÈNCIA

En un ecofuneral es promou el valor de l'experiència des d'un enfocament vivencial, perseguint la idea d'un funeral sentit. Durant el sepeli es faciliten oportunitats per participar i espais per compartir. L'objectiu és afavorir la vivència del dol des del sentiment de comunitat i de la mort com una part natural de la vida.

bloqueja. Potser la “visió ecofuneral” hi pot contribuir: els productes funeraris naturals ens ajuden a superar el tabú de la mort fent present, en ells mateixos, el cicle natural de la vida. I també ens ajuden a personalitzar el sepeli i omplir de coherència ambiental el llegat per a les generacions que ens seguiran. Fins i tot pot ser que, si aconseguíssim celebrar un funeral tan coherent com bonic, l'última escena d'una vida no faltés mai als àlbums de fotos familiars.

8. La pressa del servei funerari seria un altre tema de debat. Hi ha famílies que demanen la màxima celeritat possible, però també es pot conservar temporalment en refrigeració el cos del difunt per oferir més temps a la família per decidir com desitja que sigui el comiat.







## GUIA PRÀCTICA


# AFRONTAR EL FINAL DE LA VIDA I LA MORT


VALENTÍ ZAPATER

QUEDAT AMB AIXÒ


 Aprendre de les pèrdues al llarg de la vida pot servir per conèixer com ens situem davant la mort.


 És molt útil per a un mateix i per a la família informar verbalment sobre les nostres voluntats i deixar-ho per escrit al document de voluntats anticipades i al testament. I recordar que tindrem un llegat digital.


 Tots som donants d'òrgans, si no expremem la nostra voluntat en sentit contrari.


 A les empreses funeràries només estem obligats a comprar-los el fèretre i el servei de col·locar-hi el cadàver i transportar-lo.





 Per enterrar o incinerar un cos, disposem de 48 hores des de la mort si no hi ha refrigeració, conservació transitòria o congelació.


 Les funeràries i les asseguradores ens han de mostrar el catàleg amb tots els productes, serveis i preus, i fer-nos un pressupost.


 L'impacte ambiental de les disposicions finals depèn del tipus de taüt i de si es fa o no tanatopràxia i tanatoestètica.


 Si hi ha assegurança de decés i la suma assegurada excedeix el cost del servei, la companyia ens ha de retornar la diferència.

 Contractar una assegurança pot suposar renunciar al dret de triar funerària.

 Surt a compte cancel·lar l'assegurança si tenim 45 anys o menys.

 Les vocalies d'enterrament i mutualitats de les associacions de veïns són una alternativa a les assegurances.

 La cerimònia facilita el procés de dol.

 Viure acompanyats el procés del final de la vida (propi o no) i el dol, ens pot ajudar molt.

→ GLOSSARI A LA PÀGINA 41.

# PREPARAR LA MORT EN VIDA

Les decisions que podem prendre sobre la nostra mort ens permeten empoderar-nos del final de la nostra vida i del destí del nostre cos i del nostre llegat.



---

## APRENDRE DE LA MORT EN VIDA

---




Morir-se és un procés que té lloc al final de la vida i li posa el punt final. Com podem aprendre, doncs, d'una cosa així? La realitat és que, de morts i d'altres pèrdues (com la feina o la salut) en tenim unes quantes al llarg de la vida, i cada pèrdua és una oportunitat per fixar-nos en com ens enfrontem a la mort.

- **PREGUNTES A FER-NOS.** Nego la pèrdua? Quan l'accepto? Com em vaig sentir en aquell moment i com em sento ara, en recordar-ho? Què m'ha aportat aquella pèrdua, amb el temps? De què tinc por? Quins temes pendents hauria de resoldre abans de morir-me? A qui o a què m'aferro? Quines són les meves creences en relació amb la mort?
- **LA MORT I ELS INFANTS.** La mort d'algú proper és una oportunitat per estar atents a les preguntes que fan els infants, respondre-les amb naturalitat i no amagar-los res (ni el que ha passat ni els nostres sentiments). No cal explicar res que no preguntin. Els experts recomanen integrar-los a les cerimònies i que vegin el cadàver, si ho volen, estant sempre atents al que demanen. Hi ha altres moments, a més, per treballar la relació amb la mort. Només cal una passejada per la natura per observar les fulles caigudes dels arbres i algun animal mort. És un bon moment per respondre les preguntes que surtin.




### RECURSOS

#### PENSANT EN ELS INFANTS

-  SERRA, Xusa. *I jo, també em moriré? Com es pot ajudar els infants i els adolescents a afrontar la pèrdua d'algú a qui estimen*. Barcelona: Columna, 2014. → p. 63
-  ROLDÁN, Gustavo i PRATS, Joan de Déu. *Receptes per a no oblidar*. Barcelona: Parramón 2014.
-  ESQUERDA, Montse i AGUSTÍ, Anna M. *El nen i la mort. Acompanyar els infants i els adolescents en la pèrdua d'una persona estimada*. Lleida: Pagès, 2017.

#### VOLUNTATS ANTICIPADES

-  Canal Salut, Generalitat de Catalunya: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/v/voluntats-anticipades/voluntats-anticipades/>



## DEIXAR PER ESCRIT QUÈ VOLEM

Si al final de la nostra vida no poguéssim expressar la nostra voluntat, la responsabilitat de les decisions recauria en la nostra família. Ells podrien agrair que hi hagués un document de voluntats anticipades (DVA) i un testament.

### Declaració de voluntats anticipades

A la declaració de voluntats anticipades podem deixar per escrit com volem que siguin les cures que rebrem en cas d'estar en el procés del final de la vida i sense capacitat d'expressar la nostra voluntat. També podem manifestar-hi com volem que sigui tractat el nostre cos un cop morts: donació d'òrgans o del cos, vetlla, cerimònies i disposició final del cadàver.

- Pot anar bé fer una reflexió prèvia, prendre'ns el temps que calgui i parlar-ho amb el personal mèdic, la família i els amics. Ens pot ajudar tenir algun dels models de DVA que proposen les administracions responsables de la salut o les associacions relacionades amb el final de la vida. No existeix un model oficial.
- Un cop amb les idees més clares, hauríem de triar un representant (i substituïts), tot i que no és obligatori. Serà la persona que expressarà la nostra voluntat quan nosaltres no ho puguem fer. Per tant és preferible que siguin persones que ens coneguin prou bé i que no tinguin interessos en el cas de la nostra mort.
- Un cop tenim tota la informació ja podem redactar la DVA.
- El següent pas és inscriure la DVA al registre en presència de tres testimonis o davant de notari, tot omplint el formulari corresponent. No és obligatori però en facilita la consulta per part del personal sanitari. Per altra banda, es pot canviar o revocar sempre que vulguem.
- Un cop acceptada la inscripció, la DVA s'incorpora a la història clínica de la persona. No està de més, però, distribuir-ne còpies al personal sanitari responsable, al nostre centre mèdic de referència i a l'entorn personal.

### Testament

- Com la DVA, el testament deixa constància de les nostres voluntats i descarrega de feina la família. En aquest cas, es tracta de designar els hereus dels béns, drets i obligacions, inclosa la cura dels fills menors, si se'n tenen. Val a dir que es pot modificar quan vulguem, sempre que estiguem amb les facultats mentals plenes.
- Com es pot fer?
  - Davant de notari, a partir dels 14 anys.
    - Testament obert. El dictem al notari i ell el redacta, assessorant-nos en el que convingui. L'aranzel està fixat per llei i costa 30,05 €. A això hi hem de sumar el cost dels folis extra (la tarifa n'inclou quatre) i de les còpies. El testament obert també el podem tramitar en línia, tot i que no ens estalviarem d'acudir personalment al notari i pot tenir un cost extra.
    - Testament tancat. L'entreguem al notari en un sobre tancat. L'aranzel costa 6,02 € per dipòsit i 1,20 € per any o fracció, un cop es retiri.
  - De forma hològrafa (a partir dels 18 anys). L'escrivim a mà, indicant lloc, hora i data (dia, mes i any) i signant-lo al final de tot. Qui el tingui en custòria, l'ha de presentar davant de notari en un termini de deu dies des que conegui la mort del testador. Perquè es facin efectives les voluntats que recull, cal també validar-lo i per a això és necessari presentar-lo als jutjats en algun moment entre la defunció i els quatre anys següents. La validació requereix, entre altres coses, verificar-ne l'autoria.
- I si no fem el testament? Aleshores l'herència queda subjecta al que diu la llei.



## LA DONACIÓ DELS ÒRGANS O DEL COS

La donació del cos i la donació dels òrgans i teixits són actes altruistes que poden salvar vides. Els òrgans i teixits s'utilitzen per millorar la vida d'altres persones o per evitar-ne la mort. En el cas de la donació del cos, aquest s'utilitza per a la docència a les facultats de medicina i per a investigacions mèdiques. Cal saber que la donació d'òrgans és incompatible amb la donació del cos.

És important que, a l'hora de prendre la decisió, no ens hi sentim obligats i respectem les nostres creences, valors i dubtes. Podem triar facultat, però no el tipus d'investigació. Les religions majoritàries, com el catolicisme, l'islamisme, l'hinduisme, el judaisme o el budisme accepten la donació d'òrgans.

### Com fer la donació d'òrgans o del cos?

Si no s'expressa el contrari, tots som donants d'òrgans, tot i que sempre es pregunta a la família i es respecta la seva decisió. Per evitar que la decisió final recaigui sobre la família, podem deixar per escrit la nostra voluntat abans que arribi el moment.

- Podem expressar la nostra voluntat a la declaració de voluntats anticipades (→ p. 31).
- Si hem decidit donar el cos, hem de triar una facultat de medicina, posar-nos-hi en contacte per si cal fer algun tràmit previ i facilitar-los una còpia de la DVA, si s'hi esmenta quelcom sobre la donació del cos.



### LES TARGETES DE DONANT

Hi ha diversos models de targeta emeses per organitzacions de malalts o donants. Tot i que no tenen cap validesa legal, si la portem sempre a sobre, pot ajudar la família a prendre una decisió si no hem comunicat res. En cas de canviar d'opinió només cal estripar la targeta i comunicar-ho a la família.

- També podem preguntar al nostre centre de salut si la donació es pot fer constar en algun lloc accessible al personal sanitari, ja que aquest aspecte pot variar en funció d'on visquem.

### Què succeeix, un cop morts, si som donants?

- Primer de tot, se certifica la mort per tres metges aliens als processos de donació.
- En el cas de la donació d'òrgans i teixits, la mort s'ha d'haver produït en unes condicions determinades i en un hospital que estigui preparat per rebre les donacions. Es fan les extraccions pertinents immediatament després de la certificació i es deixa el cos, sense deformacions, a disposició de la família.
- En el cas de la donació del cos, hem de contactar amb els serveis funeraris i aportar-los la documentació que se'ns sol·liciti.
- La funerària fa el trasllat del cos a la facultat, que normalment es fa càrrec de les despeses del transport i del posterior enterrament o incineració.
- A partir del trasllat, la informació que dona la facultat a la família varia molt en funció de la universitat: des de no informar de res fins a posar les cendres a disposició de la família.

---

## LES ASSEGURANCES DE DECÉS

---

Les assegurances de decés cobreixen les despeses dels serveis funeraris de les persones que les contracten. S'acostumen a fer per evitar que sigui la família qui n'hagi d'assumir els costos. Ara bé, és una opció que pot sortir cara: el més habitual és que el difunt hagi acabat pagant molt més del que costa un funeral. En qualsevol cas, els familiars sempre podem triar els serveis i productes que ens interessin, malgrat que moltes gestions les faci l'asseguradora. La contractació d'una assegurança pot suposar renunciar al dret de tria d'empresa funerària: algunes preveuen un únic prestador del servei.

### Paguen la pena?

Des del punt de vista econòmic i segons un estudi de l'OCU de l'any 2017, si tenim una assegurança de decés i la nostra edat és de:

- 45 anys o menys: surt a compte cancel·lar l'assegurança
- 45-70 anys
  - si hem pagat durant menys de 10 anys: surt a compte cancel·lar
  - si hem pagat durant més de 25 anys: surt a compte seguir pagant
- 70 anys o més: surt a compte seguir pagant

### Alternatives a les assegurances

- Vocalies d'enterrament i mutualitats d'algunes associacions de veïns: quan un membre es mor el cost es cobreix amb el fons comú o bé cada persona fa una aportació puntual. D'aquesta forma només es paga el cost real i de mica en mica. Hi ha persones que en són beneficiàries des de fa més de 30 anys i encara no han pagat 700 €.
- Estalvi.
- Algunes funeràries ofereixen un servei per deixar el propi funeral planificat i pagat.

---

## EL RESPECTE A LA NOSTRA VOLUNTAT

---

Malgrat que deixem constància de la nostra voluntat, la família pot trobar límits i obstacles a l'hora de fer-la realitat:

- Legals: l'eutanàsia i els rituals d'algunes religions no estan permesos, al nostre país.
- Capacitat de la família: no sempre és possible tenir cura, a casa, d'un familiar moribund que ens ho demani. Ni vetllar-lo posteriorment.
- Creences i religions: hi ha serveis funeraris que no les respecten totes. També cal pensar si, per les seves creences i costums, la família se sentirà còmoda a la cerimònia de comiat, tal i com nosaltres voldríem que fos.

## RECURSOS



- Assegurança d'enterraments i decés de Mutuacat. Amb el segell d'assegurances ètiques Ethsi.
- Assegurança de decés DKV Ecofuneral.
- Servei d'enterrament de la mútua de previsió social SINERA.

# TRIA I CONTRACTACIÓ DELS SERVEIS FUNERARIS

Quan es mor una persona propera tenim l'obligació de fer una sèrie de passos, com la contractació dels serveis funeraris, si no s'ha fet en vida, i uns quants tràmits relacionats amb l'herència.



Podem triar qualsevol funerària de l'Estat espanyol, excepte en el cas que l'assegurança prevegi un únic prestador dels serveis. En qualsevol cas, les funeràries i les asseguradores tenen l'obligació de mostrar-nos el catàleg amb tots els productes, serveis i preus, i fer-nos un pressupost, que es pot demanar, també, abans de la mort. Tot i que podem contractar els productes i serveis un per un i a funeràries diferents, en alguns casos la contractació conjunta o els paquets poden ajudar-nos a estalviar diners. Si veiem que l'empresa funerària o l'asseguradora no compleix les seves obligacions, podem demanar un full de reclamacions, fer una sol·licitud d'arbitratge o denunciar els fets.

En contractar els serveis funeraris és probable que ens acabem gastant més diners del compte i que no acabem de triar el que s'avé més amb la nostra voluntat o la del difunt. La manca d'informació i, si es fa en el moment de la mort, les emocions i el poc temps disponible són els grans responsables que sigui així. Per evitar-ho, hem de tenir clares unes quantes coses:

- Només estem obligats a contractar els serveis detallats a la pàgina següent. No és obligatori contractar cap altre servei: tanatoestètica, vetlla, flors, pica-pica, trasllat del fèretre fora del vehicle, direcció del funeral, cerimònia, obituaris, esqueles, maquillatge del difunt, vestuari, recordatoris i làpida no són obligatoris. La vetlla sempre la podem fer a casa.
  - Pel que fa a la tanatopràxia, en alguna comunitat autònoma són obligatoris alguns tractaments de conservació del cadàver, com la refrigeració, la congelació o l'embalsamament. També en
- determinats casos (per exemple, si hi ha risc d'infecció, en alguns trasllats o si passen més de 48 hores des de la mort fins a les disposicions finals). La neteja del cos i el taponament dels orificis són pràctiques higièniques bàsiques que es fan habitualment abans de col·locar el cos al fèretre. Es consideren tanatoestètica si no hi ha conservació transitòria, que és aquella que es fa per conservar el cadàver entre 48 i 72 hores després de la mort. Si el cadàver és a casa hem de tenir en compte que poden aparèixer males olors i sortir fluids a partir de certes hores de la mort, en funció de la temperatura ambient. Ho podem preveure i fer la neteja del cos i els taponaments nosaltres mateixos.
  - La incineració cal fer-la en un crematori autoritzat i l'enterrament en un cementiri (no el podem fer en una propietat privada que no sigui cementiri, ni al bosc, per exemple). Així com el fèretre ha de ser homologat, l'urna per a les cendres, en canvi, no està subjecta a cap homologació. L'única obligació és dipositar les cendres en una urna amb el nom del difunt.
  - La cerimònia és de cabdal importància per acomiadar-se de la persona que s'ha mort i per facilitar el procés del dol. Així i tot, podem optar per no celebrar cap tipus de cerimònia. Si decidim fer-ne, les possibilitats de personalització són infinites. A més, es pot convocar quan i on ens convingui (a la sala de cerimònies del tanatori, a la cambra privada del tanatori, a casa, a la platja, al bosc...), i no és imprescindible que el cos hi sigui present.
  - Algunes empreses funeràries disposen de serveis de planificació i contractació del funeral en vida.



---

## SERVEIS FUNERARIS I MORTUORIS D'OBLIGADA CONTRACTACIÓ

---

### ENTERRAMENT

- Fèretre homologat
- Col·locació del cadàver al fèretre
- Transport del cadàver en vehicle. Dels trams que es fan a peu ens en podem encarregar nosaltres. Per exemple, si la mort es produeix a casa i podem traslladar el fèretre amb el cadàver fins al cementiri a pes de braços, no cal el vehicle homologat
- Lloguer o concessió d'espai en un cementiri i posteriors renovacions
- Altres despeses obligatòries en funció del cementiri: conservació, exhumacions i inhumacions successives, reducció d'ossos per manca d'espai, etc.

### INCINERACIÓ

- Fèretre homologat
- Transport del cadàver en vehicle (dels trams que es fan a peu ens en podem encarregar nosaltres)
- Incineració
- Urna (no existeix homologació)

## PASSOS A FER PER CONTRACTAR ELS SERVEIS FUNERARIS

- 1 En cas que hi hagi assegurança contractada, informar-nos de quins serveis cobreix.
- 2 Consensuar amb les persones implicades quins serveis es volen contractar i posar-ho per escrit.
- 3 Si hi havia assegurança i volem que s'encarreguin de tots els tràmits i que es facin responsables del servei, contactar amb l'asseguradora. En cas contrari, contactar directament amb les funeràries i demanar pressupostos detallats. Per tractar amb les funeràries, només cal una persona, el que necessitem ja està consensuat i les discussions en el moment de contractar només poden portar a pagar per quelcom que no necessitem. En tot cas podem anar acompanyats d'algú que ja tingui experiència i que tingui una relació menys propera amb la persona difunta. Fins i tot li ho podem delegar.

Si hi ha assegurança de decés i la suma assegurada excedeix el cost del servei, la companyia ens ha de retornar la diferència.

# TRÀMITS A FER ABANS I DESPRÉS DE LES DISPOSICIONS FINALS

## ABANS

TRÀMIT	QUAN L'HEM DE FER (temps després de la mort)	LLOC	COM
<b>Certificat de defunció</b>	0-24 h	Lloc de la mort	El fa un metge
<b>Inscripció de la mort</b>	0-24 h	Registre Civil del municipi de defunció	Amb el certificat de defunció
<b>Llicència d'enterrament</b>	0-24 h	Registre Civil del municipi de defunció	Semet automàticament amb la inscripció de la mort al Registre Civil
<b>Enterrament o incineració</b>	24-48 h (fins a 72 o 96 h amb embalsamament, refrigeració o congelació)	Cremeri o cementiri de qualsevol municipi de l'Estat (cal tenir en compte les condicions i despeses del transport del cadàver i que els cementiris municipals prioritzen la població local)	S'ha de contractar una empresa funerària pel transport fins al cementiri o crematori

## DESPRÉS

TRÀMIT	QUAN L'HEM DE FER (temps després de la mort)	LLOC	QUÈ ÉS I PER A QUÈ SERVEIX
<b>Obtenció del certificat d'actes d'última voluntat</b>	15 dies hàbils	Oficines del Ministeri de Justícia	Acredita si una persona ha atorgat testament i on. Imprescindible per a qualsevol acte successori
<b>Obtenció del certificat de contractes d'assegurances de cobertura de defunció</b>	15 dies hàbils	Oficines del Ministeri de Justícia	Detalla totes les assegurances de vida del difunt per tal que els beneficiaris en cobrin l'import corresponent
<b>Sol·licitud de còpia del testament i tràmits relacionats amb l'herència que es deriven del testament</b>	Per a la sol·licitud de còpia del testament, quan es tingui la documentació anterior	Per a la sol·licitud de còpia del testament, al notari on el certificat d'actes d'última voluntat indiqui que s'ha fet el testament	Serveix per rebre l'herència
<b>Liquidació de l'impost de successions</b>	6 mesos prorrogables	Oficines de l'Agència Tributària del domicili de l'hereu	D'obligació per llei
<b>Liquidació de l'impost d'increment de béns de natura urbana (o plusvàlua, només si heretem immobles)</b>	6 mesos prorrogables	Ajuntament on s'ubiquen els béns	D'obligació per llei
<b>Inscripció dels béns heretats al Registre de la Propietat</b>	De seguida que tinguem la documentació necessària	Registre de la Propietat del municipi on s'ubiquen els béns	Tot i que no és obligatòria, permet acreditar la titularitat actual de cara a qualsevol operació posterior amb el bé
<b>Obtenció de la pensió de viudetat i altres ajuts, com l'auxili per defunció</b>	De seguida que tinguem la documentació necessària (l'auxili per defunció abans dels 5 anys)	Centres d'Informació de la Seguretat Social	És un dret que tenim i que pot ajudar en moments difícils

# EL FINAL DE LA VIDA DIGITAL

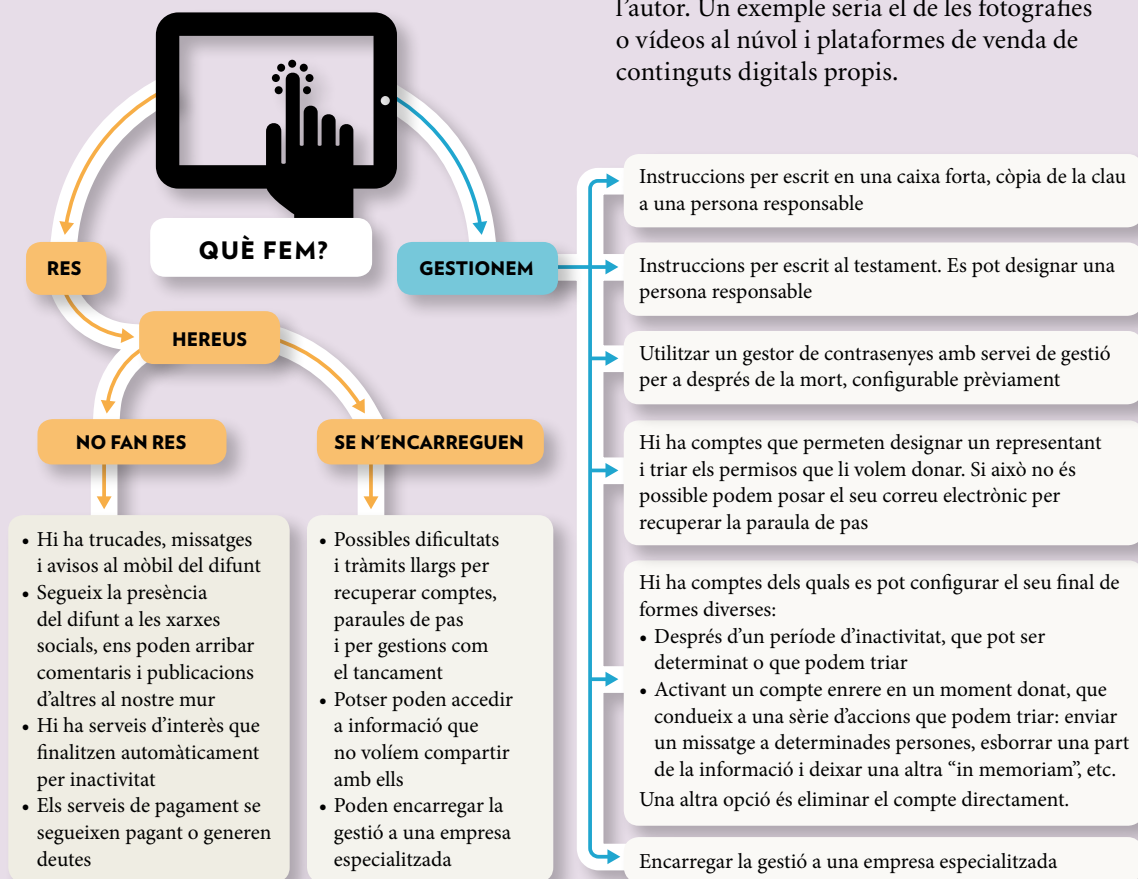
La vida digital també s'acaba, el quan i el com és una altra cosa. Tot pot començar bastant abans de morir-nos, si tenim algun període llarg d'inactivitat o bé si no podem decidir per nosaltres mateixos. No està de més pensar què en volem fer, tant per tranquil·litat nostra com per a la dels hereus digitals.

## ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Hi ha diverses formes de gestionar el final de la nostra vida digital. En tots els casos, però, haurem de considerar algunes qüestions:

- Gestionar el nostre llegat digital pot requerir força temps. Cal valorar quanta energia hi dediquem, en funció de la nostra edat, estat de salut, preocupacions i altres prioritats.
- És important mantenir actualitzada la informació que deixem per escrit, especialment les paraules de pas.

- Alguns serveis digitals finalitzen automàticament després d'un determinat període d'inactivitat i es generen diversos avisos previs abans del tancament.
- Altres serveis finalitzen, per contracte, amb la mort de l'usuari, especialment els continguts de pagament. Un cop comuniquem la mort ja no hi podrem accedir.
- Si hi ha continguts propis amb drets de propietat intel·lectual, els hereus tenen el dret d'explotació de les obres fins a 70 anys després de la mort de l'autor. Un exemple seria el de les fotografies o vídeos al núvol i plataformes de venda de continguts digitals propis.



# EL DESTÍ DE LES DESPULLES

Quins costos ambientals dels serveis funeraris i mortuoris podem reduir amb les opcions que prenem?

## ELS COSTOS AMBIENTALS

PRÀCTICA O PRODUCTE	COST AMBIENTAL	ALTERNATIVES I OBSERVACIONS
<b>Transport</b>	Generació d'emissions a l'atmosfera	Utilització de vehicles d'emissions reduïdes o nul·les
<b>Tanatopràxia</b>	S'utilitzen productes i es generen residus altament contaminants	En podem prescindir (és recomanable la neteja del cadàver i els taponaments). Només és obligatòria per conservar el cadàver més de 48 h (conservació transitòria), o més de 72 h (embalsament). En aquests casos hi ha les alternatives de la refrigeració o la congelació.
<b>Refrigeració o congelació</b>	Despesa d'energia	En podem prescindir si no cal conservar el cadàver més de 48 h. La refrigeració es pot fer durant un màxim de 48 h i la congelació durant 96 h. El temps de refrigeració o congelació no computa en la determinació del termini màxim per procedir a la destinació final d'un cadàver.
<b>Vetlla i cerimònies</b>	Generació de tot tipus de productes amb una vida molt curta: flors, recordatoris,llaços, etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimització, simplicitat</li> <li>- Ús de productes digitals</li> <li>- Flors vives que es reparteixen</li> <li>- Flors locals</li> <li>- Suports de corones reutilitzables o d'elements naturals</li> </ul>
<b>Fèretre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilització de recursos naturals (fusta) sense control de la seva procedència i gestió</li> <li>- Utilització de compostos tòxics a les coles i vernissos</li> <li>- Utilització d'elements diferents de la fusta, com el vidre i els metalls</li> <li>- En general, ús de materials i energia per a un producte que després es crema o s'enterra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De cartró</li> <li>- De fusta certificada</li> <li>- Amb vernissos a l'aigua i sense COV*</li> <li>- Amb encaixos sense cola o amb coles naturals</li> <li>- Amb materials tèxtils a l'interior de cotó o de lli</li> <li>- Sense altres elements com vidre o metall</li> <li>- Amb certificació ecològica</li> <li>- De lloguer (veure quadre següent)</li> <li>- Sense fèretre en molt pocs casos i determinats llocs</li> </ul>
<b>Inhumació</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Generació de substàncies contaminants. Depèn de cada cadàver i tipus de fèretre.</li> <li>- Les làpides i lloses no són renovables, i transportar-les pot generar força emissions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar, en vida, l'acumulació de substàncies tòxiques al cos, com el mercuri dels empastaments dentals.</li> <li>- Optem per làpides poc gruixudes i d'orígens propers, o prescindim-ne</li> </ul>
<b>Creació</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilització de combustibles fòssils</li> <li>- Emissions a l'atmosfera altament contaminants</li> <li>- Generació de residus (als filtres)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar, en vida, l'acumulació de substàncies tòxiques al cos</li> </ul>
<b>Urnes i cendres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eutrofització de l'aigua en cas d'excés de cendres espargides</li> <li>- Abandonament d'urnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Al mar, les cendres s'han de llençar a 4 milles de la costa i amb el vaixell a certa velocitat</li> <li>- A terra, tenir en compte que hi ha llocs on està prohibit espargir les cendres i d'altres que estan expressament destinats per fer-ho</li> </ul>

\* cov: compostos orgànics volàtils



## COMPARATIVA DE FÈRETRES I URNES

MARCA	LLOC DE PRODUCCIÓ	DESCRIPCIÓ	CARACTERÍSTIQUES	ON COMPRAR-LA	WEB
<b>URNES</b>					
<b>ARKA Acorn Urn (Ecopod)</b>	Brighton (Anglaterra)	En forma d'aglà i amb colors diversos. La majoria de models estan pensats per enterrar-les o guardar-les	De paper i cartró reciclats. Recobriments de paper fet a base de polpa de morera. Bossa interior de cotó opcional.	Comanda per email o mitjançant els distribuïdors indicats a la web	ecopod.co.uk
<b>Urna Bios</b>	La Seu d'Urgell (Lleida)	Preparada per plantar-la i fer-hi créixer un arbre, inclou llavor i terra vegetal. Opció per a interiors amb control electrònic de rec i condicions	Materials orgànics procedents del reciclatge, sense coles ni additius químics	Botiga pròpia en línia i funeràries	urnabios.com
<b>Capsula Mundi</b>	Itàlia	En forma d'ou, pensades per enterrar-les i alimentar una planta que creixi a sobre	Bioplàstic d'origen vegetal i sorra	Botiga pròpia en línia	capsulamundi.it
<b>Eco Urns</b>	Anglaterra	De formes diverses, per decorar un mateix o personalitzables per l'artista. Pensades per submergir, enterrar o conservar.	Lliures de toxines i COV*. Materials orgànics i compostables.	Sota comanda personalitzada a la web	eco-urns.co.uk
<b>Limbo</b>	Alcoi (Alacant)	Urnes de diverses formes i dissenys, sense símbols religiosos. Uns models pensats per submergir, altres per enterrar, tots per conservar.	Sustrat d'origen orgànic (com fibres vegetals) i mineral (com sorra o sal marina) amb aglutinants vegetals.	ramonchao.com	limboeurope.com
<b>FÈRETRES</b>					
<b>Adean</b>	Puente Genil (Córdoba)	Fusta sense certificació FSC o PEFC, tractada amb productes no perillosos. Sense vidre. Material tèxtil interior sense substàncies tòxiques. Omaments desmuntables o combustibles.	Contraplacat, laminat, fibres MDF. Exterior: pintura a l'aigua, sense PVC ni metalls. Materials tèxtils interiors de cotó o acetat.	Funeràries	adean.net
<b>Adean</b>	Puente Genil (Córdoba)	Fèretre molt lleuger que es fica dins d'un fèretre d'aspecte comú, que és de lloguer. El lleuger és el que es crema.	Reducció dels materials (fusta i entapissat de cotó). Estalvi d'energia (fabricació i incineració) d'entre el 60 i el 80 %.	Funeràries	adean.net
<b>CHAO</b>	Ribadabia (Ourense)	Fusta sense certificació FSC o PEFC, tractada amb productes no perillosos. Sense vidre. Material tèxtil interior sense substàncies tòxiques. Omaments desmuntables o combustibles.	Fusta, aglomerat, coles de vinil o blanca, grapes, xapa, tints a base d'aigua o vernissos acrílics a l'aigua, cotó.	Funeràries	chao1910.com
<b>EuroCoffin (Mémora)</b>	Barcelona	Certificació EcoTerra ATM:2013, segell de gestió forestal sostenible PEFC	Fusta. COV* < 0,2%, formaldehid < 0,3%, vernissos a base d'aigua, materials tèxtils de cotó certificat OEKO Tex 100 Class I. Ús d'un mínim del 20% d'energies renovables. Embalatge reciclable d'un sol material.	Funeràries	ecoterra.es/productos.html
<b>Restgreen</b>	Madrid	Disseny personalitzat, plegable, lleuger	Cartró reciclat, cel·lulosa, pintura a l'aigua i cola natural a base de midó	Funeràries i info@restgreen.com	restgreen.com

\* cov: compostos orgànics volàtils

# L'ACOMPANYAMENT ABANS I DESPRÉS DE LA MORT

Al final de la vida d'una persona es poden viure molts moments dolorosos. Per al moribund i per als éssers més propers. Viure aquest procés és menys complicat si hi ha algú que ens hi pugui acompanyar. Per acompanyament entenem ser al costat acceptant el que hi ha, els llargs silencis, escoltant i, molt especialment, no jutjant. Sense que interferim, com a acompanyants, amb les nostres creences i necessitats. Si, a més de tot això, sabem detectar les dificultats de les persones implicades i ajudar-les a travessar-les, millor que millor.

Abans de la mort, ja es pot iniciar el procés del dol, tant per part del moribund, que finalitza la seva vida, com per part del éssers propers, que perden algú estimat. És un procés llarg, que pot durar entre 3 i 5 anys després de la mort, i durant el qual és necessari sentir-se acompanyat, de la mateixa forma que en la fase anterior. Un dol ben tancat ens pot donar eines per encarar més bé una nova etapa en la vida i per afrontar altres processos de dol. Un dol no acabat, allargat excessivament en el temps, ens pot dificultar el trànsit per la vida i poder afrontar altres pèrdues.

## LES PERSONES ACOMPANYANTS

Tradicionalment la mort s'ha viscut de més a la vora que ara. S'acostumava a morir i a vetllar a casa, envoltat de persones. Aquesta forma de viure la mort afavoria els processos de dol fins a acceptar la pèrdua i començar una nova etapa. Les persones s'acompanyaven les unes a les altres i aquest coneixement s'anava transmetent de generació en generació.

Actualment vivim d'esquena a la mort i s'ha perdut gran part de la cultura de l'acompanyament. Per això algunes persones no troben en el seu entorn el suport necessari per viure el dol. Davant de la necessitat, han crescut els grups de dol i els serveis especialitzats en acompanyament a la mort i al dol, ja siguin portats per persones professionals o voluntàries.

### RECURSOS

DIRECTORIS DE GRUPS I ENTITATS D'ACOMPANYAMENT AL FINAL DE LA VIDA I AL DOL I RECURSOS DE CURES PALLIATIVES:

- Sociedad Española de Cuidados Paliativos (2016). "Directorio de Recursos de Cuidados Paliativos en España, directorio SECPAL 2015". A: *Monografías SECPAL*, núm. 8, abril 2016. A: [secpal.com](http://secpal.com)
- Caminar, Asociación Valenciana de Apoyo en el Duelo. Grupos de intervención en duelo (España). A: [ayudaduelocaminar.com](http://ayudaduelocaminar.com)
- SEIT, Sociedad Española e Internacional de Tanatología, Grupos de apoyo, pérdida y duelo. A: [tanatologia.org](http://tanatologia.org)
- Anji Carmelo, centros de duelo por ciudades. A: [dueloanjicarmelo.com](http://dueloanjicarmelo.com), 2006-2008
- Instituto IPIR, Red Terapeutas IPIR. A: [ipirduelo.com](http://ipirduelo.com)
- Umamanita, Grupos de apoyo. A: [umamanita.es](http://umamanita.es)
- AVES, Federació Nacional de Grups de Suport al Dol. A: [avesgams.org](http://avesgams.org), 2013
- Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya, El dol i la mort, recursos al CRP de Badalona. A: [xtec.cat](http://xtec.cat)

**CADÀVER:** el cos humà durant els cinc anys següents a la mort.

**CEMENTIRI:** lloc on es dipositen els cadàvers o restes mortals.

**CONSERVAR TRANSITÒRIAMENT:** retardar la descomposició d'un cadàver fins a 48 hores després de la mort mitjançant l'aplicació de substàncies químiques.

**CREMACIÓ O INCINERACIÓ:** reducció a cendres d'un cadàver o restes mitjançant temperatures prou elevades.

**DESPULLES:** el cos considerat com l'embolcall de l'ànima.

**DISPOSICIONS FINALS:** col·locació del cadàver o les seves cendres al lloc on romandrà finalment.

**DOMICILI MORTUORI:** lloc on roman el cadàver fins a la seva disposició final.

**EMBALSAMAR:** evitar la descomposició d'un cadàver més enllà de 72 hores després de la mort i en cas de trasllat, mitjançant la injecció de substàncies químiques a les cavitats del cos, inclòs el sistema circulatori.

**ESQUELA (MORTUÒRIA):** nota publicada en un mitjà de comunicació escrit per comunicar la mort recent d'una persona.

**EXHUMAR:** treure un cadàver o restes humanes de la seva tomba.

**FUNERÀRIA:** empresa que es dedica a prestar serveis des de la mort d'una persona fins les disposicions finals, sense incloure-les.

**INHUMACIÓ:** enterrament d'un cadàver.

**OBITUARI:** registre o llistat i comentaris sobre persones mortes recentment.

**RESTES CADAVERIQUES:** el cos humà a partir dels cinc anys de la mort.

**SEPELI:** cerimònia d'enterrar un cadàver.

**SERVEIS MORTUORIS:** aquells relacionats amb les disposicions finals.

**TANATORI:** lloc on es presten els serveis funeraris.

**TANATOESTÈTICA:** conjunt de tècniques destinades a l'embelliment del rostre d'un cadàver.

**TANATOPRÀXIA:** conjunt de tècniques destinades a la conservació transitòria, embalsamament i restauració del cadàver.

---

## LA FAMÍLIA I ELS AMICS PODEM AJUDAR

---

Hi ha moltes coses que podem fer per donar un cop de mà a alguna persona que s'ocupa d'un moribund. Des de portar la compra fins a substituir-la una estona. En el cas dels funerals, i especialment si en tenim experiència, podem acompanyar la persona responsable de contractar els serveis funeraris o participar en la preparació de la cerimònia. Si es fa la vetlla a casa podem portar menjar preparat. I si ens toca a nosaltres podem demanar un cop de mà.

---

## A QUI ADREÇAR-SE

---

Alguns malalts, en el seu procés de final de vida, reben cures palliatives. Tenen com a objectiu la millora de la qualitat de vida de la persona malalta i del seu entorn. Com que a les cures palliatives hi intervé el personal sanitari, el primer pas per rebre acompanyament seria contactar amb ells per informar-nos-en. Sovint hi ha equips coordinats de professionals i voluntaris. També ens en pot informar el personal d'assistència social i de les residències. Després de la mort d'un ésser estimat ens podem adreçar al nostre centre sanitari o buscar pel nostre compte grups i entitats d'acompanyament al dol.

# ENTREVISTA A XAVIER GÓMEZ-BATISTE

PER LAIA TRESSERRA

FOTOGRAFIA: DANI CODINA

“HEM D'APRENDRE A MORIR-NOS”



## Qui és Xavier Gómez-Batiste?

El doctor Xavier Gómez-Batiste, director de la Càtedra de Cures Palliatives de la Universitat de Vic, porta tota una vida dedicada professionalment a les cures palliatives. La vocació li arribà per via familiar, ja que el seu pare era metge de família de Torelló. Especialitzat en oncologia i amb un profund coneixement del sistema d'atenció a les persones amb malaltia terminal a Gran Bretanya, en l'època de Xavier Trias al capdavant del Departament de Salut, se li confia

el disseny i implementació del sistema català. Gómez-Batista respon a l'encàrrec construint un model basat en l'atenció multidisciplinària i que desplega l'atenció domiciliària. Ara aquest sistema ha estat replicat en l'àmbit internacional i el seu èxit va portar Gómez-Batiste durant uns quants mesos a Ginebra, ja que l'OMS va nomenar-lo màxim responsable de cures palliatives de l'organització, amb la voluntat de definir l'estratègia perquè les cures palliatives siguin un dret a tot el món.

LT Què pot fer una persona sana per procurar-se un final de vida més feliç?

XG-B La primera cosa que hem de fer tots és pensar que tenim una probabilitat molt elevada de morir-nos. I per tant, igual que aprenem a nedar o, en el cas de les senyores, a tenir un part sense dolor, de la mateixa manera que ens formem professionalment, també hem d'aprendre la manera d'adaptar-nos a una situació de malaltia avançada, a veure morir i, també, hem d'aprendre a morir-nos. El problema és que no ho fem perquè tenim la mort com un tabú; la mort és un dels últims tabús socials i culturals. Aquesta negació de la mort té alguna cosa a veure amb els valors socials i, alhora, amb la por que ens fa morir-nos.

### La mort és un dels últims tabús socials i culturals

LT Com s'aprèn a morir? Què ajuda a tenir una mort més plàcida, més enllà dels factors associats a la malaltia?

XG-B Abans que res, cal fer aquest canvi de perspectiva: pensar que pot ser que et passi. Després, reflexionar sobre quines coses et faran viure una malaltia avançada i la mort en pau. Quines dimensions ajuden? La primera, tenir creences que et donen sentit a la vida, des d'una perspectiva àmplia. Va més enllà del sentiment religiós. La segona cosa és cuidar les relacions clau, és a dir, família i amics. Sabem que la gent amb relacions socials viu més i millor. La tercera és el que anomenem el llegat. El llegat és el "què he fet"? Què deixo i a qui ho deixo. També depèn dels valors. La quarta dimensió que ajuda és la garantia d'una bona atenció. Saber que si em trobo malament algú em cuidarà. Té a veure amb les relacions clau, però també amb el sistema. És poder confiar que, tant si sóc al domicili, com en un centre hospitalari com en una residència, les persones que m'atendran seran competents, m'atendran bé i prendran decisions que em respectaran.

A més hi ha alguns factors addicionals, com l'estatus social i els recursos materials. També el que en diem els *unfinished business*, és a dir, temes pendents o assumptes inacabats que cal reparar perquè no ens deixen marxar tranquils.

Són coses molt personals perquè per a un estar barallat amb una germana pot ser un problema i per a un altre no. La mort ideal és una qüestió que depèn molt dels valors individuals.

### La mort ideal és una qüestió que depèn molt dels valors individuals

LT És important fer la declaració de voluntats anticipades? Quines recomanacions pot donar-nos?

XG-B Sí, és positiu fer-la. Serveix per formalitzar els valors, els desitjos i les voluntats que t'agradaria que es tinguessin en compte quan t'atenguin. És un instrument útil per deixar constància de preferències, com ara morir al domicili, no ser perllongat artificialment o no rebre sèrum en cas de coma irreversible. És un exercici d'autonomia.

La pega que té des d'un punt de vista tècnic és que ha de ser redactat de manera relativament genèrica. Si ets molt precís, després és molt complicat. Per exemple, em pots dir "si estic en coma i amb un pronòstic de vida molt limitat (de dies), no vull que em posin sondes", però si entrem a aquest nivell de concreció, encara hem d'anar més enllà, perquè caldria dir que l'excepció seria si tens retenció urinària, perquè si no, tindràs dolor i t'agitaràs més. Aquesta és una causa freqüent de malestar en situació de malaltia avançada.

La meva declaració, que no està registrada, però que coneix la gent del meu entorn, és molt genèrica. Hi dic que si puc prendre decisions ja les prendré i que si no puc prendre decisions, les prengui algú que em conegui bé. Està molt bé tenir algú assignat per fer-ho.

Després demano que hi hagi un equip de cures palliatives accessible. Per exemple, no vull ingressar en un hospital que no tingui cures palliatives, perquè per a mi és un hospital dolent. També hi demano que en la presa de decisions hi intervinguin un equip competent de cures palliatives, un comitè d'ètica i la meva família.

En resum, el que aconsello és que sigui bastant genèric i determinar qui volem que prengui les decisions. Perquè sí que és veritat que veiem situacions delicades, de desacord i conflicte entre els familiars.

**LT** I què és el pla de decisions anticipades?

**XG-B** És la segona fase en la definició de valors i preferències. En diem PDA. Això no ho fas quan estàs sa sinó quan tens una malaltia crònica, sobretot quan la tens avançada. Consisteix a construir uns escenaris. Per exemple, si tinc un càncer avançat i començo a tenir una demència, doncs per no donar feina a la meua família preferiré ingressar en una residència; si tinc trastorns de comportament, que em tractin perquè no els tingui; que no m'allarguin innecessàriament la vida; o trio el metge que vull que m'atengui. Vaig imaginant escenaris i pacto amb el meu equip.

### **La gent no s'imagina els exercicis d'autonomia que pot fer**

**LT** Es fa sempre que hi ha una malaltia terminal?

**XG-B** No, i s'hauria de fer sempre. Normalment es fa de manera fragmentada i no completa. La PDA és un dels reptes formatius i també de la gent. Perquè la gent no s'imagina els exercicis d'autonomia que pot fer. En el cas del càncer sobretot, es coneix millor l'evolució; se sap què és la metastasi, per exemple. Però hi ha un tipus de malalt crònic avançat que no s'imagina que està en una situació de malaltia avançada. Imaginem una senyora, la Ramona, que té obesitat crònica, hipertensió, insuficiència cardíaca, una mica de demència i que viurà dos o tres anys. Però ella no té consciència de la situació. Si els professionals que l'atenen no la identifiquen del tot bé tenim una dificultat a l'hora de la planificació de decisions anticipades i, en canvi, seria un eix molt interessant per planificar la seva atenció. Un altre exemple: la meua mare, que té 98 anys, no vol ingressar a urgències d'un hospital mai més; en canvi pot anar a un centre sociosanitari especialitzat. Això ja es pot fer, només cal apuntar-te a una llista per evitar-ho.

Amb el PDA, aquestes decisions s'incorporen a la història mèdica, que en el cas de Catalunya és compartida, però pot passar que el receptor no s'hi fixi gaire. Si la persona malalta és conscient o si la seva família està al cas del PDA, ja disminueix el risc que no sigui aplicat. Una recomanació és tenir-ne una còpia a la calaixera

d'entrada de la casa, de manera que quan arribi algú del servei d'emergències mèdiques la vegi.

**LT** Hi ha un tipus de pacient que és millor que estigui a l'hospital que a casa?

**XG-B** Sí. Hi ha uns factors més determinants que d'altres. Entre els principals hi ha els que depenen de la complexitat de la situació clínica. El primer criteri a tenir en compte és si tens símptomes molt impactants, com ara ofec intens, dolor sever o impacte emocional fort: pots estar-te al domicili però requereixes una intervenció que, tant per complexitat com per costos, resulta poc eficient. Si tens una situació molt complexa, a menys que tinguis recursos econòmics com per tenir una infermera particular al domicili, al final és millor per a tu i la teua família, i per a l'eficiència del sistema públic, que t'estiguis a l'hospital.

El segon criteri és si tens suport o no, és a dir, una família amb capacitat emocional, logística i pràctica de cuidar-te; totes tres coses.

El tercer criteri és l'accessibilitat del sistema de suport sanitari i social. Si al domicili no t'ha de venir a veure ningú i estàs com abandonat, millor estar ingressat.

### **El lloc on es produeix la mort potser no és el factor més rellevant**

A l'hora de decidir, des del punt de vista de la persona malalta o la seva família, el factor determinant és l'oferta de serveis. Ingressar en un lloc que s'assembla al teu domicili, amb habitació individual, és diferent que estar a urgències d'un gran hospital. Aquesta oferta de serveis genera desplaçaments de les decisions, com va passar a Vic. Van començar el 1994 el primer programa d'atenció domiciliària de l'estat i vam aconseguir que la majoria de la gent es morís a casa seva. Però quan es va obrir la unitat de cures paliatives amb habitacions individuals i amb un personal d'infermeria supercompetent, la gent va tornar a preferir estar ingressada, perquè la família està més tranquil·la, es tenen més garanties, etc.

També és cert que el lloc on es produeix la mort potser no és el factor més rellevant. Potser els últims dies la família i la persona malalta



estan més tranquil·les ingressades, però durant mesos aquella persona ha pogut ser atesa fora de l'hospital.

dèiem, i països que no tenen ni accés a la morfina oral per als malalts de càncer.

**LT** En l'atenció mèdica a la persona amb malaltia terminal, hi acostumen a tenir un paper important la morfina i els sedants. Quina funció tenen?

**XG-B** Sí, els analgèsics, les morfines i els opioïdes. Comparat amb fa trenta anys, hi ha una oferta molt diversificada de medicaments per al dolor; no és que estigui resolt del tot, però ha millorat molt. Però encara el 70% dels països del món no tenen accés a aquests opioïdes per al control del dolor.

Ara tenim dos reptes més per al tema dels opioïdes. Un és que hi ha una onada als Estats Units d'ús inadequat dels opioïdes oxicadones, amb casos de morts produïdes per sobredosis, de gent que no són malalts. Això genera un moviment en contra de l'accessibilitat dels opioïdes. L'altre repte és que l'ús d'opioïdes està acceptat i regulat pels organismes pertinents per tractar el dolor associat al càncer, però no per al dolor causat per altres malalties.

Ara estem en una fase en què hi ha països que tenen accés als opioïdes, com l'Estat espanyol i França, amb aquestes limitacions que

**LT** La sedació té riscos associats?

**XG-B** La sedació està molt ben descrita i molt ben protocolaritzada. És diferent de l'eutanàsia. La primera cosa que és diferent és l'objectiu. La sedació té com a objectiu fonamental apaivagar o disminuir el nivell de consciència davant de situacions que no hem pogut resoldre, de símptomes refractaris a qualsevol intervenció. L'eutanàsia té l'objectiu d'escurçar la vida. Ara, és veritat que la sedació és un tractament, una decisió terapèutica complexa que s'ha de fer ben feta. Si la fem per escurçar la vida, ni èticament ni clínicament no és acceptable. No per raons només morals sinó per raons clíniques.

Les indicacions per a la sedació són que hi hagi símptomes refractaris. Per exemple, una persona que pateix molt per l'ofec, i l'oxigen, els tractaments i els corticoides no li resolen i no pot dormir.

A més, la sedació la fem de manera gradual. Si la senyora Ramona té una insuficiència cardíaca li fem una minisedació perquè pugui dormir sense tenir ofec. Al matí següent li preguntarem si ha pogut dormir i, si diu

que sí, li preguntem si va bé que seguim així. Però si al cap d'uns quants dies resulta que també pateix molt durant el dia, podem pactar sedacions intermitents també durant el dia. La sedació terminal s'aplica després d'haver anat incrementant la sedació intermitent, després d'una decisió pactada.

Una altra aplicació és davant distrès existencial molt sever, és a dir, una persona que pateix molt, a la qual estem donant tot el suport, però no pot dormir perquè està molt angoixada.

La proposta que jo faria perquè tinguem garantia de qualitat en l'aplicació de la sedació, és que aquesta decisió l'hauria de prendre un equip competent. Si no, hi pot haver malentesos amb la família, que es pensí que és eutanàsia. Potser en una residència geriàtrica, sense formació, a aquesta senyora Ramona, no per mala fe, sinó per falta de formació, se li aplica la sedació de manera inadequada. La sedació és un tema que està ben descrit i el que s'ha de fer és fer-ho bé. Hi ha uns indicadors de qualitat de seguiment. Hi ha una proporció de malalts que ho necessiten (un 20% en unitats especialitzades). Si a la teva unitat utilitzes el 90% de sedació vol dir que potser la utilitzes excessivament.

**LT El control de la medicació és un aspecte important de les cures palliatives, però, fins a quin punt el sistema està cobrint les altres necessitats d'una persona amb malaltia terminal?**

**XG-B** Hi ha les necessitats físiques, les emocionals, les socials, les espirituals, les transcendents, les de seguretat... Això està bastant treballat: ho pot fer un equip interdisciplinari competent, depenent de la complexitat. La complexitat ve determinada pel que et passa. Si la persona pateix ofec i impacte emocional, caldrà un equip més especialitzat; si té molt *distrès* emocional caldrà l'atenció d'un psicòleg.

**LT Quin és el paper del personal mèdic en aquests equips interdisciplinars?**

**XG-B** Els professionals mèdics, tant els convencionals com els de cures palliatives, el primer que hem de fer és promoure les condicions necessàries perquè en el procés es puguin tenir en compte totes les dimensions. Per exemple, si tens dolor que t'impedeix dormir durant sis mesos, és difícil

que puguis resoldre els teus assumptes pendents, perquè estàs presidit pel dolor. El dolor crònic mal tractat o mal identificat té uns impactes similars a la tortura. Si estàs així, només es poden atendre les necessitats essencials. Nosaltres creem les condicions perquè el procés es doni lliure de dolor, o amb el dolor controlat, i amb seguretat que hi haurà atenció.

Dit això, l'abordatge mèdic s'ha de fer des de l'empatia i la compassió i ha d'incloure totes les dimensions: les físiques, les emocionals, les socials, les espirituals i les transcendents. Cal oferir una atenció que tingui en compte aquestes necessitats i demandes. Perquè amb una malaltia terminal, afloren temes com el sentit de la vida i és essencial atendre-ho.

## L'abordatge mèdic s'ha de fer des de l'empatia i la compassió

**LT** Dins el programa de grau de medicina, es preveu formació en aquesta altra vessant de l'atenció mèdica?

**XG-B** Primer hem de definir quin professional volem. En l'atenció mèdica hi ha habilitats i comportaments bàsics i n'hi ha d'excel·lència. Les bàsiques són la competència tècnica (per exemple, per donar opioides), la comunicació (oferir ajudes verbals i no verbals, generar ambient de proximitat, etc.), la presa de decisions (la PDA) i com organitzar l'atenció de la senyora Ramona.

Per sobre d'aquestes habilitats i competències bàsiques hi ha les d'excel·lència: l'empatia, el compromís, la congruència, l'honestedat, que són les que un malalt identifica molt ràpidament. Un dia un malalt ens va dir "és que quan vostès han entrat per la porta he vist que em tractarien com un metge de capçalera antic".

El professional mèdic ideal el definim amb les 5C: competent, compromès (amb els pacients i amb els equips), conscient (de totes les dimensions), compassiu i cooperatiu. Definim 'compassiu' com la capacitat d'identificar i acompanyar el patiment d'una altra persona. 'Compassió' és la resposta humanista al patiment d'un altre.





**LT** Es poden arribar a ensenyar, l'empatia i la compassió?

**XG-B** A algú que no tingui valors humanistes o solidaris li serà complicat, això de ser compassiu. Nosaltres hem fet una mica de feina a formar sobre què és la compassió, què és l'empatia, les condicions que són actituds de l'atenció d'excel·lència, perquè és la que respon a les necessitats essencials. Però no n'hi ha prou amb una conferència, sinó que cal acompanyar un professional que sigui compassiu i aprendre al seu costat.

**LT** Hi ha la idea que el personal sanitari ha d'exercir la feina des d'un punt de distància per no implicar-se. És així?

**XG-B** El primer requisit és la formació, perquè és la que ajuda a abordar aquesta situació de manera professional, a saber abordar la situació i com posar distància. El segon és el suport i el treball en equip, perquè si amb aquesta persona definim bé els objectius terapèutics i el meu objectiu és que toleri millor l'ofec i s'adapti bé a la situació i ho aconseguixo parlant amb ella i amb la família, per a mi és un èxit terapèutic. Ara, si sóc d'una altra especialitat i penso que l'he de curar, doncs patiré molt, perquè no la curarem, es morirà i ho viuré com un fracàs. Abordar

sovint situacions d'aquest tipus té un impacte i requereix una actitud personal de reflexió, que es compon de tres plans: un és l'individual, el personal, de maduresa; l'altre és el coneixement i la professionalitat; i el tercer és el suport. El resultat és que els professionals de pal·liatius en general es cremen menys que els professionals convencionals. I després hi ha professionals que es dediquen a situacions molt difícils, per exemple amb malalts avançats amb discapacitat intel·lectual severa, gent jove amb trastorns molt importants, pacients amb agressivitat, etc. Aquests necessiten tenir molt suport, tenir molt clars els seus límits.

**Els professionals de pal·liatius en general es cremen menys que els professionals convencionals**

Penso que té molt més risc de cremar-se una persona aïllada en un servei que no sigui de pal·liatius (una persona que treballi al servei d'infermeria nocturn, per exemple), que no té accés a tot el treball en equip, que es troba amb demandes de malalts que no pot satisfer. Aquesta professional pateix més que una infermera de pal·liatius.

**LT** Quines característiques ha de tenir un bon model de cures palliatives?

**XG-B** Quan vam avaluar la situació de palliatius de Catalunya ara fa uns deu anys, n'estàvem molt contents, perquè Catalunya ja era un referent mundial en aquest tema. Però el diagnòstic va servir per veure quines peces li faltaven.

La primera era que els equips del PADES [Programa d'Atenció Domiciliària i Equips de Suport] intervenien fonamentalment en malalts terminals de càncer durant dos mesos. Però hi havia moltes persones que tenien necessitats palliatives durant molt temps: per multimorbiditat, per malalties cròniques o càncer. D'això en diem situació de cronicitat avançada i representa l'1,5% de la població catalana. Vam desenvolupar el programa MACA per identificar aquestes persones i atendre-les adequadament.

## L'estructura de palliatius de Catalunya és de les cinc millors del món

Hi va haver una discussió de caràcter ètic, perquè hi havia qui veia el risc que ser identificat anés associat a un estigma que fes perdre al pacient oportunitats curatives, cosa que no és del tot incerta. Però nosaltres havíem pres la precaució de consultar-ho amb cinc comitès d'ètica i el Comitè de Bioètica Nacional de Catalunya, que va fer una llista dels possibles riscos i una llista dels beneficis possibles. Hem guanyat la discussió perquè és evident que té més avantatges que inconvenients.

La segona millora que ens vam plantejar era adreçar temes que estaven poc desenvolupats, per exemple, l'atenció emocional i espiritual. Amb un programa de l'Obra Social de la Caixa, del qual sóc director científic, s'han generat 42 equips de psicòlegs que donen suport a equips de palliatius.

La tercera millora va ser insertar això a la vida acadèmica, com ara fer la càtedra de cures palliatives i cronicitat avançada.

I després l'altre tema era involucrar la societat. Catalunya és un bon laboratori perquè té un bon sistema de palliatius institucional. L'estructura de palliatius de Catalunya és de les cinc millors del món.

**LT** En relació amb aquest darrer punt, hi ha les anomenades ciutats compassives o ciutats cuidadores. Què són i d'on sorgeixen?

**XG-B** Les Compassive Communities s'han potenciat des del món anglosaxó, amb el lideratge d'un australià que es diu Alan Kroger. L'objectiu fonamental és canviar les actituds socials i culturals al final de la vida. Aquí sabem que l'1,5% de la població té necessitats palliatives i un 0,4%, a més, té necessitats socials (sobretot per solitud i pobresa). Vam decidir iniciar l'experiència a Vic, que ja era un referent en cures palliatives. Vam preferir el terme "ciutat cuidadora" perquè semblava que la compassió tenia una connotació de caràcter religiós.

Vam parlar amb 48 organitzacions socials sobre el final de la vida: què en pensaven, si creien que podien contribuir d'alguna manera. Així, per exemple, les vídues d'Osona van demanar formació (tallers d'atenció del dol), i les associacions de veïns van demanar fer activitats culturals. Vam dissenyar un programa d'activitats formatives, amb propostes sobre com envellir o com prendre decisions, i tallers culturals, per exemple, la mort al cinema.

Ara l'objectiu és doble: identificar aquest 0,4% que té necessitats socials i generar iniciatives de voluntariat i suport social. Portem dos anys i ha tingut molt èxit. Ara ja hi ha diversos projectes a Catalunya (Manresa, Girona, l'Hospitalet de Llobregat, Badalona, Mataró) i a l'Estat (Santurce, Sevilla, Vitoria, Madrid). És la peça que faltava del desenvolupament de les cures palliatives.

## L'1,5% de la població té necessitats palliatives i un 0,4%, a més, té necessitats socials

**LT** I el model Hospice?

**XG-B** És el model britànic. Va ser fundat als anys seixanta per la Cicely Saunders del St. Christopher's Hospice. Va inventar el model d'atenció multidimensional i va generar l'equip interdisciplinari. Va ser una revolució. Molts vam aprendre allà. Jo vaig ser-hi vuit mesos. És un model molt ric: té voluntaris,

musicoteràpia, etc. Una intervenció molt rica i molt multidimensional.

Però té unes quantes pegues. Per començar, són organitzacions fora del sistema de salut públic i que hi estan poc connectades. Al principi atendien només malalts de càncer i estaven molt dedicades a malalts en les últimes setmanes de vida.

Per altra banda, hi ha qui els anomena *Heaven for the few* ('el cel per a uns pocs'), perquè també hi havia molts problemes d'inequitat. Per exemple, quan jo era allà, a St. Joseph's Hospice, a Hackney (Hackney diguem que és el Bronx de Londres, amb immigració índia i negra, amb molts problemes socials), els malalts de l'Hospice eren blancs (White Anglosaxon Protestants, WHASP).

Per tant, quan amb el Trias, l'any 89, decidim com muntem el sistema de cures palliatives de Catalunya, no optem pels *hospices*, sinó per insertar les cures palliatives a tot el sistema. Fem domiciliis, el PADES, el servei més ben valorat a Catalunya; vam crear les UCI i vam insertar les cures palliatives als centres sociosanitaris, amb la qual cosa es van vincular amb la geriatria des del principi. És el model de salut pública en què les cures palliatives estan inserides dins del sistema de salut, amb equitat.

Ara bé, també hem de reconèixer que a cada bugada d'aquestes hi hem perdut un llençol. Jo em vaig inspirar en els *hospices* però, quan vam crear el sociosanitari, ja era una mica menys ric, el model. I quan el traslladem a un hospital d'aguts... Ara imagina't, les senyores angleses poden ingressar a l'*hospice* amb el seu gosset. És una anècdota, però també és un símbol. Això sí, nosaltres hem guanyat molt en cobertura i amb intervenció precoç.

## Cal una llei d'atenció palliativa universal

LT Què manca fer per millorar l'atenció a les persones que estan en el tram final de la seva vida?

XG-B Cal una llei d'atenció palliativa universal. Perquè la majoria de plans de palliatius, no només a l'Estat sinó a tot Europa, són obsolets. Estan basats en aquesta concepció de palliatius per a terminals de càncer i es fonamenta estrictament en serveis de palliatius. I el que hem de fer és tenir visió comunitària poblacional, amb identificació precoç i que tot el sistema es posi a atendre millor les senyores ramones. És una visió sistèmica.



# REPORTATGE

# FINALS DE VIDA

VALENTÍ ZAPATER



La Joanna i la Isabel, voluntària de l'associació Temps.

## A CASA DE LA JOANNA

La Joanna surt de la seva habitació. Lentament, travessa el passadís i es troba amb la Isabel. S'abracen i somriuen, mirant-se amb complicitat, mentre la Isabel seu al sofà i la Joanna, com pot, es posa al seu costat: "Només ho suportó siestic mig inclinada o de costat, si sec amb l'esquena ben dreta em fa mal i pateixo molt". La Isabel, voluntària de l'associació Temps, li agafa la mà. Va començar a acompanyar la Joanna en el seu procés de final de vida el 5 d'abril del 2018, visitant-la un parell d'hores cada setmana.

La tieta de la Joanna, l'Èlia, té cura de la Joanna des de fa anys, i totes juntes recorden com ho han passat últimament: "Abans de la sisena intervenció quirúrgica el metge ens va dir que seria una de

les últimes operacions, que se l'estava jugant, que el tumor era ara en un lloc molt delicat, amb molts nervis, i que es podria morir al quiròfan". La Joanna recorda, amb la bossa de la morfina penjada, com va reaccionar a la notícia: "Jo és que soc molt passota, la veritat. El que hagi d'arribar, arribarà. Ella [mirant la seva tieta] se'n preocupa massa. Aquesta malaltia, la neurofibromatosi, no hi ha per on agafar-la. Què solucionarem? Res. Anirem sobre la marxa i a veure què passa".

La tasca de la Isabel com a acompanyant no només se centra en els malalts, també en els familiars. En aquest cas, l'Èlia també rep el seu suport. La tieta de la Joanna comenta que "amb la sisena operació hi va haver complicacions, no es podia

canviar de roba ni de bolquers. Després va tenir una septicèmia i va arribar la setena operació, en la que va perdre un ronyó. Va ser l'última vegada que va entrar a l'UCI: es moria. Els metges anaven com a bojos i ella tranquil·la dient que ja es moriria. Tots s'aferraven a la seva vida dient que era molt jove." La Joanna riu en recordar-ho. Amb 42 anys, la neurofibromatosi o malaltia de Von Recklinghausen li ha afectat la columna, el sacre, la pelvis i diversos òrgans. L'Èlia afegeix: "Vam arribar a pensar en prendre unes pastilles", i la Joanna replica: "Et vaig dir: imagina't si jo em moro i tu no, potser aniries a parar a la presó. I allà ho vam deixar".

En aquell moment ja rebien atenció del Programa d'Atenció Domiciliària i Equips de Suport (PADES), un recurs sociosanitari del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. El PADES es coordina amb els diversos equips de voluntaris d'acompanyament al final de la vida. Els van proposar si volien aquest servei i l'Èlia es va posar en contacte amb el Grup Temps, una entitat sense afany de lucre amb voluntaris que es dediquen a acompanyar els processos de pèrdua. La Joanna comenta: "Nosaltres no coneixíem res d'això. Per a mi era nou. Quan estàs sa no ho coneixes". I l'Èlia afegeix: "És per això que vaig demanar l'ajut, perquè a les tardes es quedava sola. Jo me n'anava a treballar i ella es quedava sola en aquesta situació. Sola!" I la Joana replica: "Però a mi m'agrada quedar-me sola, ella no ho entén. Al seu cap no té cabuda que em pugui quedar sola tranquil·lament". Així i tot, la Joanna agraeix l'acompanyament de la Isabel: "M'hi sento a gust, parlo amb ella de tot. També de cosetes que no li puc explicar a ella". Ho diu mirant la seva tieta Èlia.

## A CASA, A L'HOSPITAL O A LA RESIDÈNCIA

L'associació Temps és una entitat sense afany de lucre especialitzada en l'acompanyament al final de la vida i al dol. Temps entén el dol de forma àmplia, com el procés que es dona davant de qualsevol pèrdua vital, des de la feina a un ésser estimat, passant per les il·lusions. L'associació ofereix acompanyament mitjançant el seu equip de voluntaris, que són formats per la mateixa associació. La seva activitat s'ha estès des de



Catalunya cap a altres llocs, com Màlaga, Granada i Madrid. Les persones que necessiten aquests serveis poden contactar directament amb Temps. En la majoria dels casos, però, la comunicació és indirecta. El personal del PADES detecta la necessitat de les famílies i es posa en contacte amb la Fundació Paliacínic. Aquesta fundació, creada pel doctor Juan Carlos Trallero, deriva a Temps els casos de les famílies sense recursos. Per la seva banda, Temps aporta la formació dels seus acompanyants i els de Paliacínic, i informa la fundació del desenvolupament de l'acompanyament.

La Magda és la coordinadora dels voluntaris de Temps i té una dilatada experiència en acompanyament a casa i a l'hospital. Quan quedem amb ella i la Isabel per parlar de la seva experiència com a acompanyants, sorgeix de seguida la comparació entre els processos segons el lloc on es mor.

La Magda diu: "A l'hospital és una forma que la família, moltes vegades, estigui més tranquil·la. Perquè li fan tot. Però al costat hi ha un altre malalt, no hi ha la intimitat que té a casa. Unes vegades es fa per comoditat i altres perquè no es pot. De vegades és el malalt el que no vol donar feina a la família. És la seva negació, tot i que estaria millor a casa." La Isabel també ho veu així. Comenta que, conscientment o inconscientment, tots voldrien estar-se a casa. I més avui en dia que el PADES està molt preparat (De quins recursos disposem? → p. 56). Aquests equips s'encarreguen, entre altres coses, de les cures, de posar la medicació habitual



Una conversa al jardí de la fundació Ca n'Eva, centre de suport al dol especialitzat en la pèrdua d'infants.

o un “rescat”, que és una medicació extra per quan els moribunds tenen més dolor del compte. La Isabel afegeix que els voluntaris només han de ser-hi i donar amor, els equips del PADES fan la resta. Sobre el PADES, la Marga afegeix: “El que passa és que es noten les retallades aquí, eh? Hi ha menys personal del que hi havia i no estan tantes hores als domicilis. Això es nota des del 2015. No hi ha temps per fer un cafè amb la família per poder veure què necessiten. És una visita ràpida. Si tens la voluntat, però, a casa és molt fàcil, jo crec que tenim por i no ho coneixem. És tant ‘xulo’ veure que al llit del teu moribund hi ha els nets, els fills, ara se n’aixeca un, ara l’altre, ara li donen la mà... En un hospital això no es pot fer”.

Segons el doctor Juan Carlos Trallero, expert en cures paliatives i acompanyament al final de la vida, cal garantir que al domicili hi hagi les condicions i el suport sanitari adequats. Si això es dona, aleshores tot depèn de si la família està disposada a acceptar-ho. El cas és que la majoria de persones prefereixen morir-se a casa, però, en canvi, no volen que el seu familiar ho faci, per por. El doctor Trallero afegeix que si a casa es donen les condicions apropiades, l’acompanyament té una qualitat que a l’hospital és impossible d’aconseguir.<sup>1</sup>

Per a la Teresa Parrull, voluntària de Temps, l’acompanyament a les residències és important: “Hi he vist molta solitud. I molta dependència entre els residents. Quan jo arribo soc la novetat i tothom està pendent de mi”. Allà escolta frases com: “Jo no vull estar-me aquí. Per què no ens deixen sortir?”. Segons ella, altres es conformen i comenten: “Jo no vull problemes, aquí estic bé”. Diu que “les residències són cares i les cadires de rodes van com a bòlids. Quan acaben de sopar els peus han d’anar a terra, ja que així caben més cadires a l’ascensor. I es queixen”. És l’experiència de la Teresa i no totes les residències són iguals, hi ha molta diversitat. Ella, però, continua amb la seva tasca d’acompanyament i afegeix: “Hi anem a donar amor. I a rebre’n. No hi ha res més, ho fem sense jutjar”.

1. Gaspar Hernández. *Acompanyar el final de la vida*. L’ofici de viure, Catalunya Ràdio. 22/05/2017. Recuperat el 05.07.2018 de [ccma.cat](http://ccma.cat) a partir del minut 32:22.

# L'ACOMPANYAMENT ALS "HOSPICES"

L'Elisenda Julià, voluntària de l'Associació per a l'Acompanyament al Final de la Vida, és infermera i sempre li ha interessat l'acompanyament. A les seves companyes de la planta d'oncologia, en un hospital d'Irlanda, els anava bé que ella dedicades més temps als malalts terminals: "Vaig anar a fer les pràctiques del postgrau de pal·liatius a *hospices* i m'hi vaig acabar quedant, em va agradar molt la forma de treballar d'allà". Ho compara amb la forma de treballar dels hospitals: "Entrar, posar un antibiòtic i sortir són cinc minuts. Però si aquella persona té alguna cosa a dir i t'hi quedes, et pregunten que per què t'estàs tanta estona per fer això. En canvi, als *hospices*, això forma part de la teva feina com a infermera, no estàs desatenent la teva feina. Tot s'ha de fer, es dona igual de pes a posar un antibiòtic que a parlar amb algú quan en té ganes. L'antibiòtic l'has de posar cada vuit hores, però quan una persona té ganes de parlar, parla quan li surt".

A l'Our Lady's Hospice de Dublín, l'Elisenda també va viure algun moment de presses: "Hem de ser realistes, hi havia moments que anaves de bòlit i comentaves al pacient: 'Mira, avui no puc parlar perquè hi ha aquell que necessita...'. El pacient ho sap i pensa: 'Avui té pressa, ja parlarem demà'. A l'hospital és diferent i els moribunds pensen: 'Ja sé que aquesta gent només em posen la medicació i ja està'".

L'Elisenda recorda el treball en equip dels *hospices*: "Allí tothom és igual, un metge no té més pes. Ens reuníem metges, infermeres, terapeutes, l'assistent social, l'aromaterapeuta, la reflexòloga, el capellà... Els voluntaris no venien però també eren una part molt important a l'*hospice*. Un cop per setmana es treballaven tots els casos, un per un. Tothom hi deia la seva, tot el que es deia era important. Aquí el que diu el metge és l'important, allà no. El metge veu el pacient, però en el fons, qui està a peu de llit són les auxiliars, les infermeres i també la reflexòloga. Notaves que entre tots ho feiem tot. Es tenia molt en compte la família i el pacient. Mai he viscut unes visites d'habitació en habitació amb el metge tan potents com a l'*hospice*. Malgrat que, de vegades, n'èrem uns quants, fins i tot estudiants".

## "HOSPICES"

Els *hospices* mereixen un capítol a part i són gairebé desconeguts a l'Estat espanyol: només n'hi ha un a Benalmádena (Málaga). Es tracta de la fundació Cudeca, una entitat sense ànim de lucre activa des del 1991. La iniciativa la va tenir Joan Hunt després de viure l'experiència de la malaltia i la mort per càncer del seu marit en un hospital de Màlaga. L'entorn clínic, hostil per a Hunt, va canviar radicalment durant les últimes setmanes, quan el seu marit va entrar a una unitat de cures pal·liatives, pionera en aquella època. Arran d'aquesta experiència va descobrir la necessitat de l'acompanyament al final de la vida i va voler que això fos possible per a tothom. Després de conèixer la filosofia *hospice*, aquesta dona britànica, retirada a Andalusia, va impulsar la creació d'un lloc per atendre els malalts terminals de càncer que seguís aquesta filosofia: la fundació Cudeca.

Els *hospices* van néixer al Regne Unit de la mà de Cicely Saunders, fundadora del St. Christopher's Hospice l'any 1967. És considerat com el primer *hospice* modern, i ara n'hi ha a un centenar de països del món. Als *hospices* es té cura dels moribunds i de les seves famílies, i al Regne Unit donen servei a més de 200.000 persones cada any. Ja no es tracta la malaltia, es tracten les persones i els seus símptomes físics i emocionals per viure el final de la vida amb el màxim respecte per les necessitats individuals.

En general, els *hospices* són iniciatives privades sense ànim de lucre. Uns ofereixen atenció domiciliària i residencial i d'altres només d'un tipus, i treballen en xarxa amb altres entitats públiques o privades. Al Regne Unit és habitual que l'assistència sigui gratuïta i que els ingressos dels *hospices* provinguin, en un 90 % i per ordre d'importància, de donacions, del National Health Service (servei de salut nacional) i d'herències. A altres països, els sistemes de finançament varien i l'assistència pot ser de pagament, coberta per una assegurança o subvencionada per l'Estat en el cas de persones sense prou recursos.



La Isabel, voluntària de Temps, acompanyant l'Èlia, tieta de la Joana.

## LA INFERMERIA, LES CURES I LES DONES

Les cures en general i l'acompanyament al final de la vida en particular són quelcom inherent a l'ésser humà. Un rol de vital importància desenvolupat habitualment per les dones. Marie-Françoise Collière, infermera reconeguda internacionalment, en parla al seu llibre *Promouvoir la vie* ('Promocionar la vida') i cita l'etnòloga francesa Yvonne Verdier: "Mestresses del destí, se'ls ha atribuït el rol d'ajudar en els trànsits; elles tenen cura dels naixements i, després d'haver protegit els homes durant la seva vida terrestre, elles els ajuden a passar a l'altre món". Segons Isabel Pérez Molina, especialista en història de les dones, aquest rol de cura i guarició reconegut es va mantenir fins al segle XII, quan "van aparèixer les universitats vinculades a l'Església [...] començant un procés d'institucionalització i professionalització que, d'acord amb Michel Foucault, tindria com a darrer objectiu la legitimació de l'ordre social establert des dels sectors del poder. Era necessari el control de les fonts del saber per part dels homes dels estaments dominants" de l'Europa occidental. Segons Molina, això va contribuir a l'inici de la cacera de bruixes, aquestes dones que tenien cura i guarien. Uns fets que es van estendre fins al segle XVII. Posteriorment, va arribar la professionalització i el reconeixement del que considerem avui en dia com a infermeria (una professió que han exercit les dones com a auxiliars

o subordinades del metges, segons Collière i també Barbara Ehrenreich i Deirdre English).<sup>2</sup> En van destacar diverses dones precursors fins arribar a Florence Nightingale, considerada la fundadora de l'infermeria moderna, ja a la segona meitat del segle XIX.

El psicoanalista Walter Cortazzo ha estudiat la relació que tenim amb la mort i amb el dol des de fa dos mil anys. Del seu text a la revista *Acheronta* se'n desprèn que, des del segle XII, ens hem allunyat progressivament de viure la mort, fins a la I Guerra Mundial, que "és el disparador d'un canvi abrupte i radical en l'actitud cap a la mort en el nostre món occidental".<sup>3</sup> Segons Phillippe Ariès, a qui cita, "un tipus absolutament nou de morir ha aparegut en el curs del segle XX en algunes de les zones més industrialitzades, més avançades del món occidental [...] La societat no té pauses: la desaparició d'un individu ja no afecta la continuïtat [de la societat]. A la ciutat tot segueix com si ningú es morís".<sup>4</sup> No és fins a la dècada dels anys seixanta del segle passat que es comença a donar una especial atenció a l'acompanyament al final de la vida. Va ser gràcies al treball de, entre d'altres persones, Cicely Saunders, fundadora del primer *hospice* modern el 1967, i Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra autora del revolucionari llibre *On death and dying* ('Sobre la mort i el morir'), publicat el 1969. En un altre llibre seu, *The wheel of life* ('La roda de la vida'), Kübler-Ross comenta: "A l'interior de cadascú de nosaltres hi ha una capacitat inimaginable per a la bondat, per donar sense cercar recompensa, per escoltar sense fer judicis, per estimar sense condicions". Quelcom que enllaça amb la idea de l'acompanyament com a inherent a l'espècie humana. Al mateix llibre diu: "Vaig observar que molts metges

2. Barbara Ehrenreich i Deirdre English. *Brujas, comadronas y enfermeras. Historia de las sanadoras. Dolencias y trastornos. Política sexual de la enfermedad*. València: Edicions de les dones, 1988.

3. Walter Cortazzo. "Los tiempos del duelo en el contexto de la muerte pornográfica". *Acheronta, revista de psicoanálisis y cultura*, núm.19, juliol de 2004. Recuperat el 10.07.2018 d'acheronta.org.

4. Phillippe Ariès. *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus, 1984.





Activitat de teatre d'un Grup d'Ajuda Mútua (GAM) a Ca n'Eva, centre de suport al dol.

evitaven rutinàriament referir-se a qualsevol cosa que tingués a veure amb la mort. Als malalts moribunds se'ls [...] rebutjava i se'ls maltractava. Ningú era sincer amb ells. Si un malalt de càncer preguntava: 'Em moriré?', el metge li contestava: 'Oh, no! No diguis tonteries.'

## L'ESCOLTA I EL SILENCI

Durant els processos d'acompanyament hi ha molts moments de silenci. El silenci permet que, en un moment o altre, surtin els neguits del malalt terminal. L'Elisenda explica la seva experiència: "Es creava un espai per al pacient, en silenci, que el necessiten per treure coses tan íntimes. A mi això em va sobtar molt al principi, m'incomodava molt aquest silenci: 'I ara què faig?' Li havíem fet una pregunta al pacient i ens quedàvem en silenci: 'I ara què?' Així anaven sortint les angoixes, el que el pacient necessitava. Això a mi em va impactar". L'Elisenda afegeix: "Són ells els que han de parlar, això ho vas aprenent. Has d'escoltar, ells mateixos es donen les seves respostes, tu només fas de catalitzador. Necessiten algú que els escolti". Surten les pors, els temes pendents i els aferraments. Aferraments a coses materials, a persones, a situacions o al propi cos. És el moment de desprendre-se'n.

El moribund acostuma a tenir temes pendents de solucionar. O de comunicar. Coses que, potser, mai ha explicat a ningú i l'han angoixat tota la vida. La Magda explica el cas d'un home que li

deia: "Es que tengo una palabra, señorita". Li ho deia cada dia i la Magda li va contestar una vegada: "Pues cuando tú quieras ya me hablarás de la palabra". Després d'uns sis mesos li va dir a la Magda: "Hoy es el día". "¿El día de qué?" "De la palabra, señorita". I llavors, després de tants anys, ho va poder dir: "¡Ay, mi madre!". Després de cinc minuts, entre el silenci i els plors, va explicar que va pertànyer a la "Quinta del biberón", el grup de menors d'edat republicans cridats a files durant la Guerra Civil. Els soldats dels dos bàndols posaven els joves al davant dels batallons respectius, amb baionetes. O mataven o els mataven. I, durant la corredissa, ell va clavar accidentalment la baioneta a un altre, que va dir, abans de morir-se: "¡Ay, mi madre!". L'home va viure tota la seva vida patint amb el record d'aquell moment, que mai havia compartit amb ningú. I pensant que es cremaria a l'infern. Després de quatre dies va morir en pau. L'Elisenda indica que "quan ajudes a la persona perquè connecti amb ella, en general la persona s'ho resol ella mateixa. Són ells els que parlen més. Tu no saps la seva resposta. I la teva no la pots donar".

Els malalts terminals, al final, se senten agraïts per aquell espai que tenen per comentar coses que els angoixen i que, potser, no han dit mai a ningú. La Isabel comenta el cas d'una dona que ni era conscient del succés que havia carregat tota la vida: "Hi havia quelcom i no sabia què. I resulta que de petita havia patit un incest." Explica que va ser difícil que prengués consciència que havia estat víctima d'aquell abús i en parlés. Està segura

## DE QUINS RECURSOS DISPOSEM?

L'acompanyament al final de la vida és una necessitat vital que poden ajudar a satisfer, a més de les persones properes al moribund, voluntaris d'associacions i professionals. A l'Estat espanyol hi ha un centenar d'entitats que ofereixen acompanyament al final de la vida i al dol (recursos d'acompanyament, → p. 40). És el cas de l'associació Temps. Pel que fa als professionals, el servei l'ofereixen tant de forma particular com des de companyies asseguradores, funeràries i organitzacions especialitzades en la cura de les persones grans.

A més dels professionals i voluntaris especialitzats en l'acompanyament al final de la vida hi ha els recursos assistencials de cures paliatives. Cada vegada més, incorporen l'acompanyament com una de les seves tasques i fan l'assistència a domicili, als hospitals o als centres sociosanitaris. La Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) els classifica en bàsics (metge i infermer) i complets (metge, infermer, psicòleg i treballador social). És habitual que els equips estiguin formats per més de quatre d'aquests professionals sanitaris a més d'altres professionals, com auxiliars d'infermeria, fisioterapeutes, terapeutes ocupacionals, administradors, nutricionistes, religiosos i guies espirituals, entre d'altres.

Segons la SECPAL, a l'Estat espanyol hi ha 284 recursos assistencials de cures paliatives, 196 dels quals compleixen uns requisits que defineix la SECPAL per classificar els més complets. N'hi ha de públics i de privats. A Catalunya 42 compleixen els requisits de la SECPAL, d'un total de 60. D'aquests, 21 són PADES.<sup>5</sup>

El PADES és un recurs sociosanitari i interdisciplinari que proporciona l'assistència que la persona necessita i al lloc adequat, ja sigui a casa, a l'hospital o a la residència. S'adreça a malalts crònics, de llarga durada, persones depenents o amb necessitat de cures paliatives. En el cas de la Joanna, l'equip del PADES els va parlar de l'acompanyament que feia Temps a través del conveni que té signat l'equip amb la Fundació Paliaclic.

“que va ser un alliberament brutal per a la persona. Perquè era el gran secret de la seva vida”.

Hi ha molta por per part de les famílies. Tant és així que la Magda comenta que si entren per acompanyar a la mort, no els accepten. Així, el plantejament d'entrada és que els voluntaris arriben perquè el cuidador principal se'n pugui anar a descansar. “Després és quan tu treballes el que has de treballar”. Al final les famílies estan agraïdes per l'acompanyament. La Magda diu que el que els dona tranquil·litat és poder parlar amb l'acompanyant: “Quan t'estàs acomiadant a la porta t'hi pots passar una hora. Aquell familiar comença a treure tot el que no ha tret. Agraïeixen que tens capacitat per escoltar-los i ajudar-los”.

No és una tasca fàcil, però, per als acompanyants. La Magda diu que, de vegades, et toquen coses personals: “Això a mi em sona a alguna cosa, no?”. I la Isabel afegeix: “Jo m'enduc una miqueta per treballar. Per això també és un regal. Al cap i a la fi, tots som humans i tots tenim cosetes [...] En el fons t'estan posant al davant el que has de treballar”. L'Elisenda diu: “Recordo, ara que



soc mare, el cas de dues dones amb fills i encara m'emociono. Els costava molt marxar". Afegeix que és una tasca "molt exigent". Tot i que la Isabel, parlant de les dificultats de l'acompanyament, diu que no en troba, de vegades hi ha casos ben complexos. La Magda explica una situació molt complicada, el cas d'una dona de 97 anys amb dues filles, una d'elles està en coma. I l'altra amb dos fills a casa, un drogoaddicte i l'altre agorafòbic. Aquest últim està despert durant la nit i de dia dorm perquè no vol veure ningú. La Magda subratlla: "Imagina't aquesta dona el pes que porta. Quatre a la seva esquena." A més van ingressar la mare, la de 97 anys, per una infecció. Van poder fer-ho, parlant molt clar amb els metges, perquè pogués descansar. I és que està sobrepassada pel fill, que té por per la possible mort de la seva mare i és agressiu. Tant és així que estan intentant ingressar-lo en algun lloc. La Magda conclou: "O sigui que hi ha casos molt i molt punyents".

## L'ABAST DE L'ACOMPANYAMENT

En alguns moments el grup Temps ha rebut prou peticions com per no poder atendre-les totes. Ara mateix no és així. La Isabel creu "que es demana molt poc, que hi ha molta més necessitat del que es demana, hi ha molta resistència". Tot i que una família pot demanar l'acompanyament directament a Temps, la Magda afegeix: "Saps què passa? Que no es coneix suficient. És per desconeixement. I moltes famílies es pensen que Temps el que farà és ajudar en tots els sentits, com banyar el malalt, el que fa una treballadora familiar. No és la nostra feina, es confonen. De vegades l'assistent social no ho explica gaire bé. Els barris on més es coneix són els pobres, com Torre Baró (Barcelona). I és per necessitat. Aquí paguen [som al barri de les Corts]. Aquesta és la diferència".



## LA MORT DE LA JOANNA

La Joanna i l'Èlia tenen pors i s'ho prenen de forma diferent. "Ara ja ho he superat una miqueta. La meva fe i esperança que ella es millori la tinc". La Joanna afegeix: "Això, no hi ha per on agafar-ho. Quan el doctor em va dir que no tenia sentit seguir amb la quimio em va fer ràbia, ja no s'hi podia fer res."

Al dia següent d'aquesta conversa la Isabel rep una trucada: "Aquest matí la Joanna ha començat a sentir dolors molt forts, té la panxa inflada i febre". Es va morir quatre dies després.

Elisabeth Kübler-Ross diu al seu llibre *The wheel of life* ('La roda de la vida'): "Potser el principal obstacle que ens impedeix comprendre la mort és que el nostre inconscient és incapaç d'acceptar que la nostra existència s'ha d'acabar".

5. Sociedad Española de Cuidados Paliativos. "Directorio de Recursos de Cuidados Paliativos en España, directorio SECPAL 2015". A: *Monografias SECPAL*, núm. 8, abril 2016.

# MÓN EN MOVIMENT

PERE ANTON BERTRAN



INICIATIVES

## FUNERÀRIES ÈTIQUES (📷1)

*Opcions de consum conscient també a l'últim viatge*

📍 Estats Units d'Amèrica

funerals.coop

undertakingla.com

The Co-op Funeral Home és una cooperativa funerària sense ànim de lucre creada el 2007 pels membres de People's Memorial Association. Aquesta associació tenia un contracte amb una corporació funerària internacional per rebre serveis funeraris i, quan la corporació va decidir cancel·lar-lo, les persones de la People's Memorial Association van decidir crear la seva pròpia funerària, amb forma cooperativa.

Té per missió proporcionar sepultura i cremació digna i assequible a la zona de Seattle, a l'estat nord-americà de Washington. Els serveis que ofereix es fonamenten en l'aplicació dels seus valors de respecte per la diversitat, compassió per les circumstàncies i necessitats de la família, innovació per oferir uns serveis de qualitat assequibles, cooperació amb tots els actors involucrats, sostenibilitat respectant el medi ambient i ètica a nivell de governança i transparència.

Undertaking LA és una funerària sense ànim de lucre creada a Los Angeles, el 2015, per Caitlin Doughty (→ p. 2). Té com a missió permetre a les famílies recuperar el control legítim del procés de morir i la cura del cos sense vida. Ofereixen la contractació d'un funeral en vida, funerals a casa amb un servei de doula de la mort, taüts de lloguer (s'utilitzen per transportar el cos als llocs on es facin els rituals i després s'enterra el cos a casa sense caixa. En el cas d'incineració es canvia a una caixa de fusta bàsica), enterraments naturals i un servei d'informació gratuït per poder contractar només el que sigui necessari per llei. Accepten donacions per poder oferir serveis més econòmics i poder fer xerrades i conferències per difondre aquesta visió més propera, natural i humanitzada de morir-se.



## HAPPY DYING (📍 2)

*Falsos funerals que curen*

📍 Corea del Sud  
happydying.com

Corea del Sud és una de les anomenades economies emergents. La pressió social que hi ha per arribar a tenir èxit empresarial és motiu de depressió per a moltes de les persones que hi viuen. Això ha portat el país a ser la capital del suïcidi del món desenvolupat, amb més de 42 ciutadans suïcidant-se cada dia.

De la preocupació per aquestes xifres ha sorgit el moviment *Well dying*, que té com a objectiu ajudar les persones a apreciar més les seves vides i reduir així el nombre de suïcidis. Una de les iniciatives d'aquest moviment és el servei dels falsos funerals. A Seül, en Kim Ki-ho, un dels precursors a fomentar l'experiència de viure la mort en vida, ha concebut el *Happy Dying*. La idea li va sorgir mentre feia la tesi doctoral sobre la mort i la meditació.

Les persones que volen rebre aquest servei es vesteixen amb túniques blanques, miren vídeos de persones que han hagut d'enfrontar-se a adversitats dures i escriuen cartes de comiat als seus éssers estimats. Després, un simbòlic àngel de la mort els acompanya a una zona exterior i s'estiren a dins d'un taüt de fusta durant trenta minuts. D'aquesta manera poden reflexionar en la foscor sobre l'experiència de morir-se i sobre la vida que porten. L'experiència els porta a un nivell profund de relaxació i de tranquil·litat; una vivència molt guaridora i útil per apreciar més la vida.

## THE ORDER OF THE GOOD DEATH (📍 3)

*Afrontar la fòbia a la mort*

📍 Los Angeles  
orderofthegooddeath.com

El 2011, la Caitlin Doughty (→ p. 2) i vuit persones més van fundar **The Order of the Good Death**. Actualment ja són més de 5.000 professionals de la indústria funerària, acadèmics i artistes que exploren formes d'ajudar les persones del món occidental a afrontar la fòbia a la mort. La forma de fer-ho és mostrant altres maneres de viure la teva pròpia mort, els rituals funeraris, el dol, la gestió de la descomposició del cos o el que hi ha després d'aquesta vida.

Formar part del col·lectiu implica estar d'acord amb que amagar la mort no és beneficiós, que s'han d'obrir espais de reflexió, que s'ha de participar en el procés de la mort, que el cos mort no és perillós, que les lleis han de garantir una mort digna i respectuosa, que cal respectar el medi ambient i que s'han de respectar les últimes voluntats. En definitiva, acceptar que la mort és part de la teva vida i que la pròpia mort és natural.

**Death Cafe** (deathcafe.com) és una iniciativa d'en Jon Underwood, de Londres, que treballa per incrementar la consciència de la mort i, d'aquesta manera, ajudar les persones a treure el màxim profit de les seves vides finites. En aquest cas, proposa fer-ho mitjançant l'organització de trobades, amb te i pastissos, per parlar sobre la mort. Tenen un web on qualsevol persona pot publicar una convocatòria i consultar les que es faran.



## DRET A MORIR DIGNAMENT (📍 4)

*La llarga lluita per l'eutanàsia*

📍 Catalunya / Espanya  
eutanasia.cat

L'Associació Federal pel Dret a Morir Dignament, fundada el 1984 i d'abast estatal, és una federació d'associacions autonòmiques, amb uns quatre mil socis entre totes. Promou el dret de tota persona a disposar amb llibertat del seu cos i de la seva vida, i també a triar lliurement i de manera legal el moment i els mitjans per posar-li fi. També defensa, de manera especial, el dret dels malalts terminals i irreversibles a morir sense sofriments, si així ho desitgen.

Consideren que la facultat per decidir sobre l'acabament de la vida, sense estar subjectes a opinions o directrius alienes a la voluntat de la persona, és un bé innegociable reconegut com a valor suprem a la Constitució.

Al món, la primera entitat que va defensar el dret a morir dignament va ser Voluntary Euthanasia Society, creada al Regne Unit el 1935, i tres anys més tard la va seguir l'Euthanasia Society of America. Els anys setanta el moviment s'estén per altres països i es funda la World Federation of Right to Die Societies. Actualment en formen part 38 associacions de 23 països, amb més d'un milió de persones sòcies en total.

Només tres països de la Unió Europea recullen el dret a una mort digna a la legislació: Holanda des del 2001, Bèlgica des del 2002 i Luxemburg des del 2009. La llei suïssa no permet l'eutanàsia, però no penalitza el suïcidi assistit.

## AVES (📍 5)

*Acompanyament a la mort i el dol*

📍 Catalunya  
avesgams.org

AVES (Asociación de Voluntarios para Enfermos Sanables) és una associació sense ànim de lucre activa des del 1993. Sorgeix de la trobada de les seves fundadores amb la doctora Elisabeth Kübler-Ross, referent mundial en l'acompanyament a la mort i les cures paliatives. La seva activitat va dirigida a pal·liar el patiment psíquic, emocional i espiritual en els processos de malaltia, mort i dol, de les persones que estan passant per la pèrdua d'un ésser estimat, o de persones malaltes de càncer o d'ictus, o dels familiars d'aquests malalts.

Mitjançant grups de dol, dinamitzats per persones voluntàries que han rebut formació en la matèria i per psicòlegs i metges, donen suport i escolten amb neutralitat i privacitat, sense aconsellar ni jutjar.

Per acompanyar persones malaltes ho fan amb els grups d'ajuda mútua, dinamitzats per facilitadors, psicòlegs i metges formats a AVES. Pretenen que el malalt arribi a prendre part activa en el procés, mitjançant la gestió de les emocions, i així aconsegueixi acceptar el que està vivint. AVES obre la porta a la integració del sofriment que provoquen aquests moments difícils de la vida.

Temps (gruptemps.org) és una associació nascuda el 2013 que també fa acompanyament a la mort i al dol, mitjançant voluntaris formats que acompanyen persones al final de la seva vida, o persones que han d'assumir la pèrdua d'un ésser estimat.



6

## UMAMANITA (📷 6)

*Acompanyament a la mort perinatal i neonatal*

📍 Catalunya  
[umamanita.es](http://umamanita.es)

Umamanita és una associació sense ànim de lucre fundada el 2009. Principalment ofereixen suport i informació a les famílies sobre les diferents decisions que cal afrontar després de saber que el seu nadó s'ha mort o es morirà, i donen formació als professionals sanitaris per humanitzar l'atenció sanitària i proveir-los de recursos per gestionar a nivell personal la mort d'un nadó.

A Espanya hi ha un buit legal, científic i formatiu, en el reconeixement de les conseqüències d'una mort intrauterina. Aquesta situació mobilitza Umamanita i vint col·lectius més a redactar un manifest que mostra les possibles actuacions que millorarien l'acompanyament i el reconeixement a les famílies i als professionals sanitaris.

Les propostes del manifest passen per demanar al govern recursos i estratègies que redueixin la mortalitat perinatal, per reconèixer legalment la disposició del cos del nadó de forma respectuosa, sensible i privada, per reconèixer el dret dels pares a estar de baixa laboral en cas de la mort del nadó intrauterí o poc després de néixer, per millorar la qualitat de l'atenció sanitària i per crear un registre digne en el qual es puguin inscriure els nadons que s'hagin mort durant el tercer trimestre de l'embaràs amb nom i cognoms, sense la paraula fetus i amb els noms dels dos progenitors.



7

## FUNERALS CERTIFICATS (📷 7)

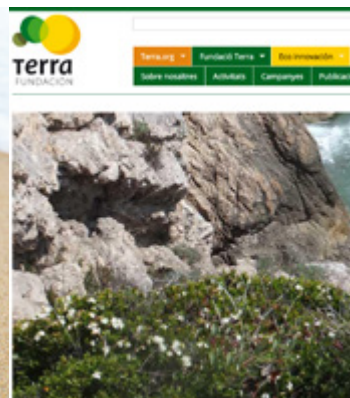
*Certificació ecològica funerària*

📍 Espanya  
[ecofuneral.es](http://ecofuneral.es)

Ecofuneral és un projecte creat per la Fundació Terra i DKV Assegurances. Va néixer amb la intenció de promoure un tipus de ritual funerari que respecti el medi ambient.

El 2011 van crear estàndards d'excel·lència ambiental per al sector funerari, per tal d'avaluar les iniciatives que complissin les millors pràctiques ambientals. Aquests estàndards incentiven que els productes i serveis funeraris contribueixin també a la reducció de residus no biodegradables, a reduir la càrrega tòxica dels productes que empen, a promoure l'ús de productes ecològics, i que es prestin a participar en la reducció d'emissions contaminants tot donant suport als productes de proximitat. A Espanya només han aconseguit la certificació EcoTerra Label una instal·lació funerària i alguns taüts.

Una altra tasca d'Ecofuneral és informar els ciutadans perquè comencin a reflexionar sobre com volen que sigui el seu ritual funerari i puguin en vida demanar a les funeràries un servei amb una perspectiva ecològica. DKV Assegurances ofereix l'opció d'una assegurança de decés seguint els estàndards d'Ecofuneral, per facilitar la planificació dels desitjos per al propi funeral i la custòdia de les decisions proposades. Aquest producte havia tingut el segell d'assegurances ètiques Ethsi, però actualment no en disposa.





## DOCUMENTALS / PEL·LÍCULES



### CHOOSING TO DIE 2011

DURADA: 59 min.

DIRECCIÓ: Charlie Russell

GÈNERE: Documental

“És possible, per a tu o per a mi, autogestionar-nos la mort que volem?” Aquesta és la pregunta que fa l'escriptor Terry Pratchett durant la presentació d'aquest documental. Reflexiona sobre l'Alzheimer, malaltia que ell mateix pateix, i inicia un viatge de recerca sobre les opcions per posar fi a la seva vida, abans que el seu estat empitjori, a través d'un suïcidi assistit que ofereix l'ONG Dignitas a Suïssa. Per a això, decideix entrevistar-se amb altres persones amb problemes de salut extrems i que ja han pres una decisió, ja sigui aguantar la malaltia fins al final, o acabar amb les seves vides abans per estalviar-se patiment.

Després d'emetre's el juny del 2011, la BBC va rebre 1.219 denúncies. Ja ho avisa Pratchett en començar el documental: “Potser el que veuràs no et serà fàcil, però penso que és important”.



### DEPARTURES 2008

DURADA: 131 min.

DIRECCIÓ: Yôjirô Takita

GÈNERE: Drama

Un antic violoncel·lista d'una orquestra que s'acaba de dissoldre acaba vagant pels carrers, sense feina i sense gaire esperança. Per això decideix tornar a la seva ciutat natal en companyia de la seva esposa. Allí aconsegueix una ocupació que consisteix a netejar cossos sense vida a les cases, davant dels seus familiars, per després col·locar-los en el taüt seguint un ritual molt amorós i respectuós. El rebuig social que representa fer aquesta feina portarà el protagonista a gestionar situacions personals incòmodes, fins al punt d'haver de prioritzar el seu matrimoni o la seva feina.

Una delicada proposta amb tocs irònics per reflexionar sobre l'amor a la parella, a la família, als amics i als companys de feina a través d'un ritual funerari que al Japó està en perill d'extinció, ja que el 80 % de les morts passen als hospitals.



### LAS ALAS DE LA VIDA 2006

DURADA: 90 min.

DIRECCIÓ: Antoni P. Canet

GÈNERE: Documental

El metge Carlos Cristos, que quan té 47 anys pateix una malaltia terminal, demana a un director de cinema amic que registri la seva lluita per viure i morir dignament, sense dramatisme, i “si és possible amb un somriure”, acompanyant-lo en el procés de morir-se.

Veurem com va transformar casa seva per poder-la adaptar a les limitacions de mobilitat i de parla. També com va redactar l'anomenat testament vital. Distingeix entre el que és el suïcidi i l'eutanàsia, que rebutja, i el que suposa refusar tractaments mèdics desproporcionats que perllonguen inútilment la vida. Ens convida a la reflexió sobre els motius que poden haver-hi darrere de l'obsessió de mantenir-nos vius a qualsevol preu. Cristos pensa que en part és degut a la no acceptació de la mort com un pas natural i inevitable en l'existència de tot ésser.





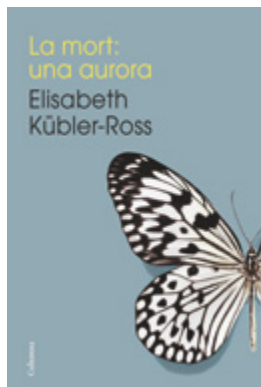
## DE AQUÍ A LA ETERNIDAD

UNA VUELTA AL MUNDO  
EN BUSCA DE LA BUENA  
MUERTE

**Caitlin Doughty**  
(Capitán Swing, 2018)

La indústria funerària nord-americana ven uns rituals en què els cossos són traslladats a un tanatori plens de productes químics i enterrats envoltats de formigó. Aquest servei, car i impersonal, afavoreix la creació d'una por infundada cap a la mort que dificulta la nostra capacitat per acceptar-la i normalitzar-la.

A través d'un viatge per una Amèrica desconeixuda, una Indonèsia rural o un Tòquio tecnològic, Doughty ens descobreix com altres cultures es preocupen pels seus morts i demostra que, els familiars i amics del difunt de tot arreu, gestionen millor el seu procés de dol quan ajuden a cuidar el difunt i tenen un espai per participar en el ritual funeràri.



## LA MORT

UNA AURORA

**Elisabeth Kübler-Ross**  
(Columna edicions, 2014)

Després de participar com a voluntària en un camp de concentració, la doctora Kübler-Ross decideix investigar què experimenten els moribunds.

“Morir-se és traslladar-se a una casa més bella, es tracta senzillament d'abandonar el cos físic com la papallona abandona el seu capoll de seda”. Amb aquesta frase ens convida a reflexionar sobre la mort entesa com un passatge cap a una altra forma de vida. Veu l'experiència de la mort gairebé idèntica a la del naixement: un pas cap a un nou estat de consciència en el qual es continua experimentant, veient i sentint. Segons l'autora, al final de la vida trobarem una llum d'una claredat absoluta i ens sentirem plens de l'amor més gran, indescriptible i incondicional que puguem imaginar.



## LA CARÍCIA DE LA PAPALLONA

ON VAN LES PERSONES  
QUAN MOREN?

**Christian Voltz**  
(Kalandraka, 2008)

*“On és l'àvia? Hi ha qui diu que vola entre els núvols... Però jo sé del cert... que no és pas gaire lluny!”*

Una obra molt especial, no només per la tendresa de la història sinó també per la mirada que transmet sobre la mort i el tractament estètic, amb personatges creats amb filferro, taps de suro, claus i terra.

Avi i nét feinegen al jardí, el que havia estat el lloc preferit de l'àvia. Voltz ens permet veure l'hàbit immaterial de l'àvia, amb uns traços de color blau i amb la presència constant d'una papallona, que els dona un cop de mà i els protegeix.

Amb una gran bellesa estètica i una pinzellada d'humor, aquest conte contribueix a l'acompanyament dels infants en el seu procés d'acceptació de la mort.



## I JO, TAMBÉ EM MORIRÉ?

COM AJUDAR INFANTS  
I JOVES A CONVIURE  
AMB LA PÈRDUA I LA MORT  
DE QUI ESTIMEN

**Xusa Serra i Llanes**  
(Columna Edicions, 2014)

Un recull molt ampli d'eines per poder acompanyar els infants i els adolescents que es trobin en una situació relacionada amb la pèrdua, la mort i el dol. D'aquesta manera podran desenvolupar la intel·ligència emocional necessària per viure un dol de manera saludable, normalitzant la vida i la mort, l'amor i la tristesa.


La Xusa Serra -infermera especialitzada en processos de dol- convida els adults a reflexionar sobre les pròpies dificultats abans d'iniciar l'acompanyament d'un infant o jove. Serra sosté que cal comprendre com ens van determinar, de petits, les vivències entorn de la mort. També remarca l'efecte negatiu de les expressions que es fan servir per disfressar la mort.

# PREUS DE MORT

NÚRIA FRAGO PERA OPCIONS



Núria Frago



# OPCIONES I TU FEM UN PAS MÉS PER IMPULSAR EL CONSUM CONSCIENT

Sabem molt bé que la força d'Opcions sou totes les persones que confieu en els nostres continguts i els feu possibles amb la vostra subscripció. **Gràcies a vosaltres**, hem estat ajudant a difondre les opcions de consum conscient i transformador durant més de quinze anys. Junts hem contribuït a fer créixer el nombre de persones que troben en les pràctiques de consum la clau per viure millor i de forma més sostenible, socialment i ambientalment. Cada vegada som més!

Ara fa un parell d'anys que la revista va canviar d'entitat editora: de l'associació CRIC va passar a la cooperativa sense afany de lucre Opcions. Des d'un inici, l'equip editor de la capçalera havia format part del projecte de la cooperativa, nascuda amb la vocació de fer créixer el mercat social i donar visibilitat a empreses de l'economia social i solidària. Però, malgrat compartir nom, en un inici es van seguir camins paral·lels i la revista continuava editant-la el CRIC. Fins que vam veure la necessitat de **sumar esforços**.

Després d'una primera fase d'integració, en la que ja se n'ha evidenciat el potencial, ara ens sembla imprescindible **fer un pas més**: si la revista forma part d'un projecte cooperatiu, hem d'obrir Opcions a totes les persones que hi esteu subscrites. Ens il·lusiona pensar que tu, que fa anys que ens llegeixes, i tu, que tot just has acabes de rebre el primer número, a partir d'ara estaràs al nostre costat a l'hora de marcar el camí per on hem d'avançar.

**La nostra proposta és que t'associïs a la cooperativa.** Així, no només podràs continuar llegint-nos i gaudint dels avantatges de consum que et facilitem. També podràs venir a les assemblees i plegades decidirem on invertim els recursos, què volem investigar o quines empreses volem que entrin a formar part del projecte. Al web [opcions.coop](http://opcions.coop) tens més informació de com fer-ho, però ja t'avancem que, tant si t'associes com si no, rebre Opcions et costarà menys diners!

**ASSOCIA'T**  
**OPCIONES.COOP**

Si t'engresca la idea, ja ho saps, **suma't a la comunitat Opcions i ajuda'ns a continuar impulsant el consum conscient!**

## EL CONSUM ÉS UNA EINA DE TRANSFORMACIÓ SOCIAL MOLT PODEROSA



Uneix-te a  
la comunitat  
Opcions!

A OPCIONS FEM FÀCIL  
EL CONSUM CONSCIENT.  
ET DONEM INFORMACIÓ  
I T'OFERIM AVANTATGES  
PER CONSUMIR  
MENYS I MILLOR.

### Comunitat amiga

- Butlletí electrònic
- Sorteigs

### Quota base

- Avantatges i facilitats de consum
- Servei 'Et canviem'
- Participació en la presa de decisions de la cooperativa
- 2 guies pràctiques anuals digitals

### Quota impuls

El mateix que la Quota base més:

- 2 quaderns d'Opcions anuals en paper
- Possibilitat de fer 2 consultes a l'any sobre consum
- Oferta de tallers i formacions

**INFORMA-TE'N MÉS A OPCIONS.COOP!**

# OPCIONES I LA PUBLICITAT

A Opcions, a la nostra publicitat, en diem “Banc de recursos”, perquè només publiquem informació d'empreses i institucions que faciliten pràctiques de consum conscient. Tampoc no publiquem continguts promocionats per empreses.

A les pàgines següents, hi mostrem productes i serveis que, per ells mateixos o pel tipus d'entitat que els ofereix, responen als criteris socioambientals d'Opcions.

Agraïm a totes les empreses i entitats que apareixen en aquesta secció que apostin per anunciar-se a Opcions sense pretendre incidir en els nostres continguts.



## Assegurem compromís



### Descobreix les assegurances ètiques i solidàries

Amb Arç Cooperativa  
pots fer un consum responsable  
tot impulsant el mercat social

[www.arc.coop](http://www.arc.coop)



**ARÇ**  
Assegurances ètiques

**biciclot**  
ACTIVITATS I SERVEIS  
c. Pere IV, 58-60 08005 BARCELONA



Oferim solucions integrals per a ciclistes  
[www.biciclot.coop](http://www.biciclot.coop)

**BICICLOT**  
Mobilitat

**celobert**  
COOPERATIVA

ARQUITECTURA  
ENGINYERIA  
URBANISME

AMB RESPONSABILITAT  
ECOSOCIAL

BALANÇ  
SOCIAL  
YES

[www.celobert.coop](http://www.celobert.coop)  
93 528 56 54 / Bailèn, 5, baixos / 08010 Barcelona

**CELOBERT**  
Arquitectura, enginyeria i urbanisme amb ecoresponsabilitat

MEDICINA INTEGRATIVA  
PER A CADA ETAPA  
DE LA VIDA

COS  
cooperativa  
de salut

www.cos.coop f t i

**COS SALUT**  
Salut

fem  
Escala

Administrem lloguers i comunitats veïnals

**VOLS LLOGAR EL TEU IMMOBLE?  
NOSALTRES T'AJUEM**

**Comercialització de lloguers:**

- Realitzem les fotografies de l'immoble.
- Publicitem l'immoble a través de portals d'internet i xarxes socials.
- Visites programades a l'habitatge.
- Facilitem l'obtenció dels Certificats energètics i Cèdules d'habitabilitat.
- Redacció i firma de contracte segons la llei d'arrendaments urbans.
- Tramitació de fiança i pagament de ITP.

**Administració de pisos, oficines i locals de lloguer ja llogats:**

- Cobraments de rebuts mensuals.
- Gestió d'incidències i reparacions.
- Altes i seguiment de sinistres a través de les companyies asseguradores.
- Revisió d'incrementos de rendes.
- Rescissions de contracte i recuperació de fiança.

**INFORMA'T** info@femescala.coop / 93 532 36 26

Som **Administradors de Finques Col·legiats amb valors**.  
Col·laborem amb proveïdors que treballen amb **critèris ètics**.

www.femescala.coop C. Bailén 5, local 08010 Barcelona tel. 93 532 36 26 /femescala C. Primero de Mayo 16, local 08820 El Prat del Llobregat Tel. 93 186 26 92

**FEM ESCALA**  
Habitatge

**KOMBUTXA**  
EL TEU TE FERMENTAT

**ARA TAMBÉ A GRANEL!**  
reutiliza les teves ampolles

Fermented  
Tea &  
Probiotic  
Cultures.  
KOMBUTXA

WWW.KOMBUTXA.COM | HOLA@KOMBUTXA.COM | TEL. 657985458

**KOMBUTXA**  
Te fermentat



**mútuacat**  
Tem salut, tem país

# TOT SALUT ESSENCIAL

PER NOMÉS **4€**

**COMPLEMENTA LA MEDICINA PÚBLICA**  
**AVANÇANT VISITES, PROVES DIAGNÒSTIQUES,**  
**TRACTAMENTS I HOSPITALITZACIÓ**

**IMEDIAT**

Sense carències  
ni llistes d'espera

**UNIVERSAL**

Sense exclusions  
ni preexistències

**SOLIDARI**

Un 2% destinat a  
projectes solidaris

**ECONÒMIC**

Paga el metge només  
quan ho necessitis

mutuacat.cat



938 773 333  
902 490 480

**MÚTUA CAT**  
Salut

**SOM CONNEXIÓ**  
la telefonía que et dona veu



**La cooperativa de**  
**telecomunicacions sense ànim de lucre**



[www.somconnexio.coop](http://www.somconnexio.coop)  
[info@somconnexio.coop](mailto:info@somconnexio.coop)  
 93 131 17 28

**SOM CONNEXIÓ**  
Telecomunicacions

**SOM energia**

La cooperativa d'energia verda



**Fes el salt**

[www.somenergia.coop](http://www.somenergia.coop)

**SOM ENERGIA**  
Energia verda

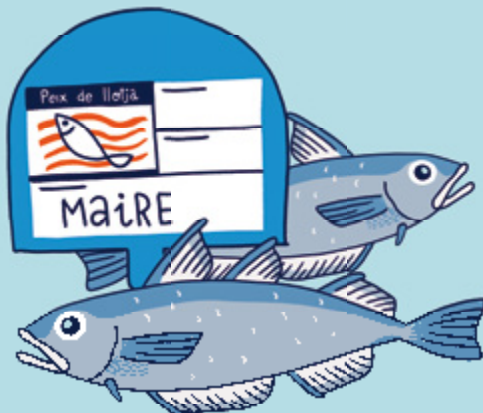
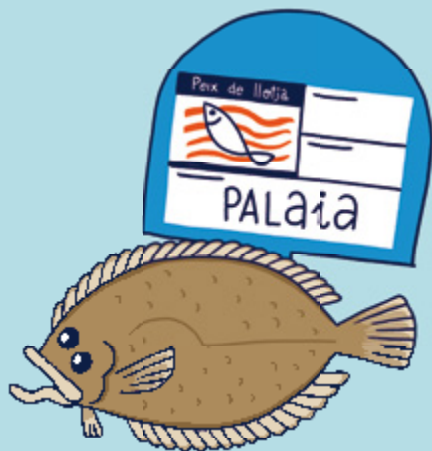
**SOSTRE CÍVIC**

**El cooperativisme comença a casa!**

Ens organitzem col·lectivament pel dret a un habitatge digne i no especulatiu. Ni lloguer ni compra: Creem habitatge cooperatiu en cessió d'ús!

[sostrecivic.cat](http://sostrecivic.cat)

**SOSTRE CÍVIC**  
Habitatge



# ASSENYALA'M, SÈC GARANTIA DE PROXIMITAT



El peix de llotja és peix fresc, de temporada i de proximitat. Desembarca en els ports de Catalunya i arriba a les peixateries el mateix dia de la seva captura. Troba'l amb l'etiqueta Peix de Llotja.  
**Peix de llotja. Garantia de proximitat.**

