

Programa Homes T4 E1

Data de gravació i emissió

Emissió en directe

Dilluns 21/09/2026

11:00 – 12:00

Cançons que s'utilitzaran al programa

Cançó 1 — "Father and Son" · Cat Stevens

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxjTC0bmKls>

Cançó 2 — "The Living Years" · Mike + The Mechanics

<https://www.youtube.com/watch?v=5hr64MxYpgk>

Cançó 3 — "Fix You" · Coldplay

<https://www.youtube.com/watch?v=k4V3Mo61fJM>

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentres parlem)

David: Homes, fem camí per convertir allò personal en palanca de canvi.

David: Un programa en directe des de l'estudi u de Ràdio Arenys. Un espai on parlar d'allò que sovint no parlem: De com vivim la masculinitat avui, en un món en constant canvi on sembla que l'únic que no canvia és la masculinitat.

Jordi: Mirarem de parlar de tot el que ja no ens serveix i tot el que encara estem construint: vulnerabilitat, rols, paternitat, salut emocional. Sense filtres i sense drama.

David: Un espai on totes les persones hi són ben vingudes, siguin del sexe que siguin, siguin del gènere que siguin perquè això va de tothom, on la teva veu importa i molt.

Jordi: Estem en directe i volem la vostra veu. Teniu alguna cosa a dir? Una experiència, un dubte, un "jo crec que..."? Truqueu ara: 93 795 79 12. El micròfon és vostre.

David: Un programa creat Rim García, dirigit i conduït per David Herrero i per **Jordi Anglada**, i avui al so tenim a Marina Cabrera, bon dia Marina.

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentre parlem)

TÍTOL: Quan els papers s'inverteixen: homes que cuiden els seus pares

DAVID: Bon dia a tothom. Continuem la quarta temporada de Homes en directe des de l'estudi 1 de Ràdio Arenys. Avui és dilluns 21 de setembre, Dia Mundial de l'Alzheimer.

JORDI: I avui hi ha una cosa diferent: no hi ha convidat. Som només el David i jo, i vosaltres, al 93 795 79 12. Perquè el tema d'avui és d'aquells que gairebé tothom té a casa, i que gairebé ningú no explica.

DAVID: Fa dues setmanes vam parlar amb l'Arturo d'un home que havia passat la vida cuidant els altres i que, de cop, havia d'aprendre a deixar-se cuidar. Avui girem la moneda i mirem l'altre costat: què passa quan l'home és qui cuida. No un professional si no com el fill. El que un dia s'adona que els papers s'han començat a invertir.

JORDI: Durant molts anys ens van explicar que cuidar era "cosa de dones". I mentrestant, silenciosament, cada cop hi ha més homes que porten el pare al metge, que gestionen la medicació de la mare, que fan torns de nit o que agafen el telèfon a les tres de la matinada. I quasi mai en parlem.

DAVID: I us he de dir una cosa: aquest tema no me l'he hagut de preparar gaire, perquè me'l sé de memòria. Molts de vosaltres ja sap que vaig perdre la meva mare als disset anys, i sa germana, la meva tieta Paqui, va agafar el seu testimoni. Sempre he dit que he tingut la gran sort de tenir dues mares, una biològica que em va donar tot una serie de valors, i un altre, la meva tieta, que em va marcar el camí, donar valor, amb el seu exemple, em va aixoplugar, em va posar llit i plat quan em vaig arruinar, va estar amb mi quan el mon s'em va caure a sobre quan trencaba amb alguna parella, sempre va estar allà, no va tenir fills biològics, ella sempre deia que ens va tenir al meu germà i a mi i mes tard, als meus nebots.

Molts anys després, quan tenia vuitanta-quatre anys, va començar a patir de demència, suau, era una demència que fins i tot ella s'adonava i ens reiem plegats. Ella era una dona molt activa, i la pandèmia i el confinament li van treure aquella vida: es va aprimar moltíssim, va perdre el seu món. Fins que va morir, als vuitanta-sis, la vam cuidar el meu germà i jo. Ell, que viu a Barcelona, hi anava cada dia. Jo, que visc a Mataró, hi baixava dimarts i dijous: arribava a les vuit del matí, li preparava el dinar, hi estava, i marxava a les sis de la tarda. Ella em va cuidar quan jo era un noi. I un dia em va tocar a mi.

JORDI: Gràcies per compartir-ho, David. Avui, doncs, jo et faré preguntes a tu, i tu me'n faràs a mi. I a vosaltres us les farem als dos costats del telèfon.

DAVID: Així que ja ho sabeu: si cuideu o heu cuidat algú, aquest és el vostre espai. Teniu el telèfon obert: **93 795 79 12**.

BLOC 1 — El dia que els papers es giren

 **JORDI (a David):** Després de perdre la teva mare als disset anys, què va ser la Paqui per a tu? Qui era, per a tu, aquella dona?

 **JORDI (a David):** Recordes el moment en què vas entendre que els papers s'havien girat? Què va ser el primer que vas veure?

 **JORDI (a David):** Vau ser dos germans cuidant: el teu germà cada dia, tu dimarts i dijous. Com us ho vau repartir? Ho vau parlar, o simplement va passar?

 **DAVID (a Jordi):** Jordi, i tu? Has cuidat algú, o ho has vist de prop a casa teva? [Jordi respon només si vol: si no, passar a la pregunta següent.]

 **JORDI (a David):** Hi ha una imatge que costa d'encaixar: la persona que sempre va ser forta, la que et cuidava, i que ara depèn de tu. La Paqui era una dona molt activa i va anar perdent el seu món. Què et remou veure així algú que va ser el teu suport?

 **JORDI:** I qui decideix que serà aquell fill? En moltes famílies no es parla: passa. "És el que viu més a prop", "és el que té més temps", "és el que sempre ho ha resolt tot". Com s'hi arriba?

 **PREGUNTA ALS OIENTS — 93 795 79 12** Recordeu el moment en què vau entendre que cuidar els vostres pares ja no era una opció, sinó una responsabilitat? Què vau sentir?

Música 1 — "Father and Son" · Cat Stevens

BLOC 2 — Cuidar "com un home": resoldre, gestionar, fer

JORDI: Al programa de fa uns mesos, parlant d'amistat, dèiem una cosa que em va quedar gravada: als homes se'ns dóna millor cuidar quan hi ha acció, rol o tasca. Portar algú en cotxe: perfecte. Quedar-se quiet al costat d'algú que pateix: molt més difícil.

 **JORDI (a David):** Tu ho feies preparant-li el dinar i passant el dia amb ella, de vuit a sis. Què era per a tu «estar-hi»? Hi havia moments en què estar amb ella, sense fer res més, costava més que qualsevol tasca?

 **DAVID:** Molts homes cuidem des de l'agenda: cites mèdiques, papers, medicació, l'arreglar la casa, trucar a qui s'ha de trucar. Tot ben organitzat. Jordi, és cuidar, això? O de vegades és una manera de no mirar el que està passant?

 **JORDI:** Sovint es diu que la immensa majoria de qui cuida en l'àmbit familiar són dones. Quan és un home, què canvia? Ens miren diferent? Ens feliciten amb més facilitat per fer el que elles fan des de fa dècades sense que ningú ho aplaudeixi?

 **DADA VERIFICADA** (informe Funcas, setembre 2026, a partir de l'enquesta EDAD 2020 de l'INE): el 69,2% dels cuidadors principals familiars a Espanya són dones i el 30,8% són homes (el 2008 eren el 18,4%). Les filles són el 35,9%, els cònjuges el 21,9% i els fills homes el 17%. El 43,4% dels homes cuidadors ja està jubilat. Dir «a Espanya», no «a Catalunya». Font per citar a l'antena: informe de Funcas «Los cuidados de larga duración en España. Un desafío en tiempo de descuento» (capítol de Raquel Martínez-Buján, UDC). No fer servir la xifra del 89% de dones que circula d'una altra font, més antiga i amb altra definició.

 **DAVID:** Hi ha un terreny que als homes ens costa especialment: el cos. Cuidar és, sovint, ajudar amb allò més íntim. El cos d'aquella persona que ha estat "la meva tieta", "el meu pare", "la meva mare", i que ha de dependre de les meves mans. Com es viu, això? [Cadascú respon només fins on vulgui.]

🗣️ **JORDI:** I la tendresa. Molts homes diuen que van descobrir una tendresa que no sabien que tenien precisament cuidant els seus pares. David, et va passar?

📞 **PREGUNTA ALS OIENTS — 93 795 79 12** Quina és aquella petita cosa que feu (o heu fet) per cuidar algú que estimeu i que mai no hauríeu pensat que sabríeu fer?

BLOC 3 — El cost invisible: cansament, culpa i ràbia

DAVID: Tornem a Homes. Fins ara hem parlat del que és més fàcil de dir. Ara toca parlar del que gairebé no es diu: cuidar cansa. Molt.

 **JORDI (a David):** Els dimarts i dijous marxaves a les sis de la tarda. Com era el camí de tornada a casa? Què et portaves amb tu?

 **DAVID:** El cansament, quan no té data de final. Com es porta? Jordi, tu què creus que fem els homes amb el cansament?

 **JORDI:** I al costat del cansament, gairebé sempre, apareix la culpa. "No puc més" i, al segon següent, "què estic dient, és la meva família". Com es conviu amb això?

 **DAVID:** Hi ha una emoció de la qual els homes sabem molt: la ràbia. Amb la malaltia, amb el sistema, amb els germans que "no hi són", amb un mateix. És l'emoció que ens permet la nostra educació: surt abans que la tristesa. A tu et va aparèixer, Jordi?

 **JORDI (a David):** Entre germans, com es porta que un hi vagi cada dia i l'altre dos dies? Hi ha hagut moments de cansament, de culpa o de ràbia que us heu hagut de dir?

 **DAVID:** Arribem al més difícil: demanar ajuda. Els homes ho tenim escrit a foc: "ja ho faig jo". Fa dues setmanes l'Arturo parlava de deixar-se cuidar. Qui cuida també ha de deixar-se cuidar. Què costa més: reconèixer que necessites ajuda o deixar que algú te la doni?

 **JORDI:** I hi ha una decisió que molts fills viuen com una traïció: un centre de dia, una cuidadora a casa, una residència. Com es decideix això sense sentir que abandones?

 **JORDI (a David):** Vau demanar ajuda oficial, la valoració de dependència a la Generalitat. Com va anar?

 **DAVID:** A la Paqui, als vuitanta-quatre anys, li van fer l'avaluació i li van donar el grau 1, que no ens ajudava en moltes coses. Fins que va sortir la resolució va passar gairebé un any. Als vuitanta-cinc la van tornar a avaluar (jo era a casa el dia que van venir) i ens van donar el grau 2, dies abans que morís. No ho explico per queixar-me, sinó perquè si algú ens escolta i està en aquest procés, ho sàpiga: quan l'estat

empitjora, es pot demanar una revisió del grau. I els temps de l'administració no són els temps de la malaltia.

Per als que ens escolteu i esteu en aquest camí, una informació pràctica. Existeix una llei, la Llei de dependència, que reconeix el dret a rebre ajuda quan una persona ja no es pot valdre per ella mateixa. Hi ha tres graus, i segons el grau s'estableix un pla amb els serveis o les ajudes que corresponen a cada persona.

A Catalunya es pot demanar en qualsevol moment, per internet o presencialment, a l'ajuntament o a les oficines d'Afers Socials i Famílies. Cal un formulari, una declaració sobre la situació econòmica i el número de la targeta sanitària. No cal demanar cap informe al CAP.

Després, un equip de valoració truca i ve a casa a veure la persona. I una cosa important: si l'estat de la persona empitjora, es pot demanar una revisió del grau. Si no sabeu per on començar, els serveis socials del vostre ajuntament us poden orientar.

 **PREGUNTA ALS OIENTS — 93 795 79 12** Heu tingut alguna vegada la sensació que, per ser home, teníeu menys dret a dir "no puc més"?

 **Pels locutors:** Aquest bloc pot remoure molta gent. Si algú truca desbordat, escoltar sense donar consells mèdics ni terapèutics i orientar cap a recursos propers. Abans d'emetre, verificar i tenir a punt els recursos reals de la zona (serveis socials de l'Ajuntament, CAP, associacions de familiars, servei d'atenció a la dependència). No improvisar telèfons ni noms.

Música 2 — "The Living Years" · Mike + The Mechanics

BLOC 4 — El dol que comença abans, i el que ens queda

JORDI: Hi ha una cosa que expliquen molts cuidadors: que el dol comença abans de la mort. Perdre algú mentre encara és aquí, perquè ja no és exactament qui era.

 **JORDI (a David):** Tu ho vas viure amb la Paqui?

 **JORDI (a David):** Ella et va cuidar quan eres un noi, i tu l'has cuidada a ella al final. Què t'ha ensenyat tancar aquest cercle, sobre tu i sobre el que és ser home?

 **DAVID:** Quina part de la masculinitat que ens van transmetre ja no ens serveix, després d'això? I quina sí que volem conservar?

 **JORDI:** Si ara hi ha un home escoltant-nos des del cotxe o des de casa, que està exactament en aquesta situació i que potser no ha dit "estic cansat" a ningú en mesos... què li diríem? No un consell gran. Un gest petit, avui.

 **DAVID:** I si qui ens escolta és un home que encara no ho ha viscut, però que ho viurà, perquè quasi tots ho vivim... què faríem ara, mentre encara hi som a temps?

 **PREGUNTA FINAL ALS OIENTS — 93 795 79 12** Hi ha alguna cosa que voldríeu dir avui a un pare o a una mare, mentre encara us pot escoltar?

A 3 minuts del final posar  "Fix You" — Coldplay

DAVID: Hem començat parlant d'aquell moment en què els papers s'inverteixen, i hem acabat parlant de tot el que això desperta: el cansament, la culpa, la ràbia, la tendresa i el dol que arriba abans d'hora.

JORDI: Avui hem vist que cuidar no és un talent femení ni una obligació silenciosa. És una tasca humana que ens toca a tots. I que als homes ens demana el mateix que ens demana la resta de la vida: presència, i no només solucions.

DAVID: I permeteu-me tancar amb la Paqui, la meva tieta. Ella em va cuidar quan em va tocar créixer sense mare, i jo, els dimarts i els dijous, vaig intentar tornar-li una part. No ho vaig poder arreglar tot, però hi era.

I crec que això és, al final, el que cuidar demana: no arreglar-ho tot, sinó ser-hi.

Ens van ensenyar a cuidar per protegir. Potser ara toca aprendre a cuidar per acompanyar. I, com dèiem fa dues setmanes, també a deixar-nos cuidar.

Vull fer una última cosa abans de tancar el programa i es dedicar-li aquest programa a aquesta increïble dona que va ser la Paqui, que va deixar empremta silenciosa, cuidan't de tots, portant el dinar que els hi feia a la peixatera del mercat on anava a comprar perquè "el seu fill tingui menjar calent que poguer menjar perquè ella es lleva molt aviat i no li dona temps de preparar-ho", aquella dona que en lloc de Schwarzenegger li deia "chochenagüen", que sempre deia que ella era de miranda pero no de tocanda, i que es reia de si mateixa, una dona que va deixar una empremta molt profunda en mi.... tieta, allà on hi siguis, va per tu, un petó.

Gràcies a tots els que ens heu acompanyat, fins la setmana que be.

JORDI: Cuideu-vos molt, i cuideu els altres. Us deixem amb aquesta cançó... fins la setmana que ve.