

Open Acces



TALLER “CUIDA'T PER CUIDAR” DE SUPORT A CUIDADORS FAMILIARS: FORMACIÓ BÀSICA I FORMACIÓ MONOGRÀFICA

¹ Administrativa
EAP Primària Parc
Sanitari Pere Virgili
CAP Barceloneta

Aida Jiménez Ulibarri¹, Claudia Cardoner Bastardes², Irene Herrera Solsona², M^aTeresa Martí Vila³, Magdalena Miralles Piñeyro³, Silvia Benito Antolín⁴, Aina Perelló Bratescu⁵

² Infermera
EAP Primària Parc
Sanitari Pere Virgili
CAP Larrard

Resum

Els cuidadors familiars de persones depenents són una figura clau en la nostra societat actual.

taller son ampliaciones de temas ya tratados o nuevas propuestas de los asistentes.

³ Metgessa de Família
APS Primària Parc
Sanitari Pere Virgili
Cap Vila Olímpica

Fa uns anys vam decidir iniciar un taller de suport/formació, impartit per un grup de docents multidisciplinari per tal de millorar la salut i qualitat de vida dels cuidadors i de les persones que cuiden.

A pesar de tener una valoración "informal" muy positiva de los talleres, de cara al futuro nos planteamos profundizar en la evaluación de resultados del taller y la investigación para conocer nuestra efectividad y avanzar en la prevención y tratamiento de la sobrecarga del cuidador.

⁴ Admisistrativa
EAP Primària Parc
Sanitari Pere Virgili
CAP Larrard

Degut a la demanda dels assistents d'aquest taller de formació bàsica (primer taller), es va decidir fer una formació monogràfica (segon taller) per alumnes que ja havien fet el primer. El temari d'aquest segon taller són ampliacions de temes ja tractats o noves propostes dels assistents.

“TAKE CARE OF YOURSELF IN ORDER TO TAKE CARE OF OTHERS”, SUPPORT TO FAMILY CAREGIVERS WORKSHOP: BASIC AND MONOGRAPHIC TRAINING

⁵ Metgessa de Família
EAP Primària Parc
Sanitari Pere Virgili
CAP Barceloneta

Tot i tenir una valoració “informal” molt positiva dels tallers, de cara al futur ens plantejem aprofundir en l'avaluació de resultats del taller i la investigació per conèixer la nostra efectivitat i avançar en la prevenció i tractament de la sobrecàrrega del cuidador.

Family caregivers of dependent persons are a key figure in our current society.

Adreça per a correspondència:
Claudia Cardoner
Bastardes

Adreça electrònica:
ccardoner@perevirgili.cat

A few years ago we decided to hold a support/training workshop given by a multidisciplinary group of teachers to improve caregivers health and quality of life and also people's they care for.

TALLER “CÚIDATE PARA CUIDAR” DE SOPORTE A CUIDADORES FAMILIARES: FORMACIÓN BÁSICA Y FORMACIÓN MONOGRÁFICA

Los cuidadores familiares de personas dependientes son una figura clave en nuestra sociedad actual.

Due to participants demand on this basic training workshop (first workshop), we decided to do a monographic training (second workshop) for participants who had already done the first one. This workshop topics are extensions of those already discussed or new proposals from the attendees.

Hace unos años decidimos hacer un taller de apoyo / formación impartido por un grupo de docentes multidisciplinar para mejorar la salud y calidad de vida de los cuidadores y también la de las personas que cuidan.

Despite having a very positive "informal" workshops assessment, in the future we plan to deepen the workshop results evaluation and the research to know its effectiveness and to progress in the prevention and treatment of the caregiver overload.

Debido a la demanda de los asistentes de este taller de formación básica (primer taller), se decidió hacer una formación monográfica (segundo taller) para alumnos que ya habían hecho el primero. El temario de este segundo

Paraules clau: Cuidadors familiars, dependència, ajuda, educació.

1- MOTIVACIÓ: com sorgeix el projecte?

Com a professionals d'Atenció Primària ens vam adonar que en el nostre àmbit cada cop té més importància la figura del cuidador familiar (també anomenat primari o informal, tot i que preferim el primer terme) de persones en situació de dependència que demanda informació i suport per tenir una bona cura del seu familiar.

En cadascun dels centres d'atenció primària de la nostra empresa es realitzava un taller de suport al cuidador, amb un nombre reduït de classes i impartides per pocs docents per la dificultat de compaginar l'activitat assistencial a la consulta i l'activitat comunitària.

Es va decidir elaborar un taller amb un programa comú, on es combinés suport emocional, educacional i recursos socials. Per això es va pensar que participés un grup de docents multidisciplinari i amb professionals dels tres centres per tal d'ampliar els continguts, donar un millor recolzament i oferir un suport formal als cuidadors familiars .

El 2010 va sorgir la oportunitat de sol·licitar l'acreditació del taller al Departament de Benestar (actualment Treball i Afers Socials) de la Generalitat de Catalunya.

Vam obtenir l'acreditació el 3 de maig de 2011 i l'hem anat renovant anualment mitjançant una memòria enviada al departament.

Tot i que degut a la situació socioeconòmica, l'acreditació no representi més que un recolzament moral pel cuidador, potser en un futur sigui important per aconseguir altres ajudes.

Enguany estem realitzant la 12^a edició del taller, i tenim intenció de seguir amb aquest projecte, del que estem rebent una valoració molt positiva tant d'alumnes com de docents.

La demanda d'un segon taller ha estat persistent en les valoracions dels alumnes que finalitzen el curs, per la qual cosa, quan el 2016 va sorgir la opció de demanar l'acreditació de la Generalitat per una formació monogràfica (segon taller), vam decidir fer-ho.

A l'hora d'escollir els temes a desenvolupar pel segon taller, vam recuperar les propostes fetes els alumnes durant els tallers, decidint d'aquesta manera les necessitats de formació complementàries a la formació bàsica.

Aquest segon taller va ser acreditat al Gener del 2017 i al mes de Febrer es va iniciar la primera edició. Durant el 2018 es realitzarà la segona edició.

2- Anàlisi de la SITUACIÓ / context

La majoria de persones en situació de dependència prefereixen romandre a casa i ser cuidades per la pròpia família . Això comporta una disminució de la qualitat de vida del cuidador, que és una figura cada cop més habitual a les nostres consultes.

La qualitat de vida de les persones cuidadores està condicionada per diferents factors (E.Sala 2009): 1. El context del cuidador (entorn, expectatives família), 2. El grau de dependència del familiar (i el tipus de malaltia, més sobrecàrrega en demències) i 3. Els elements mediadors (suport formal de l'administració i informal-familiars i amics)¹.

Queda clar que el nostre paper en relació al cuidador resideix principalment en oferir-li suport formal. Si millora la salut del cuidador, millora la de la persona dependent. Darrerament s'ha realitzat un estudi en el que s'ha vist que la sobrecàrrega del cuidador augmenta el risc de maltractament a la persona cuidada².

Per tal de reduir la sobrecàrrega dels cuidadors i millorar la seva salut mental, resulta beneficiós oferir-los un programa de recolzament que combini suport emocional, educacional i recursos socials^{3,4}.

La realització del taller ens ha permès establir contactes amb diverses entitats que treballen en la cura del cuidador (Fundació Maragall, Creu Roja, Xarxa de Suport de Famílies Cuidadores de l'Ajuntament de Barcelona, Centre de dia Vincles), i fer difusió del mateix en congressos nacionals i revistes mèdiques. També hem participat en projectes com el Care Respite per la milloria de la qualitat de vida del cuidador(<https://www.youtube.com/watch?v=uSOV--Rqpb0&feature=youtu.be>).

Arrel del taller realitzat al CAP Larrard el 2013, un grup d'alumnes va crear l'Associació de Cuidadors Familiars (<https://cuidadorsfamiliars.wordpress.com/>). L'associació està constituïda legalment com Grup de Recolzament Mutu i participa de forma activa en reivindicacions pels drets del cuidador, organitzant també de forma periòdica trobades i activitats de formació pels socis.

Com a docents del taller els hem donat suport en la seva trajectòria, realitzant de forma conjunta diverses activitats, com taules rodones.

Una d'aquestes activitats és la celebració periòdica del "Dia del cuidador" (5 de Novembre) (**Figura 1**), en la que realitzem activitats de conscienciació de la població sobre el rol del cuidador familiar, amb èxit de participació ciutadana. En l'edició del 2017 vàrem comptar amb l'ajuda dels estudiants de ESO de l'Institut Quatre Cantons de Barcelona.

Figura 1. Celebració Dia Cuidador 2016



3- Equip de treball

L'equip de treball per impartir la *formació bàsica* (primer taller) està format per professionals dels 3 centres d'assistència primària de la nostra empresa (EAP Barceloneta, EAP Vila Olímpica i EAP Larrard). També tenim col·laboració d'una psicòloga del centre de serveis socials de Barceloneta i d'una treballadora social de l'Hospital del Mar, així com una psicòloga del centre de dia Vincles. En total l'equip docent està format per 20 professionals, més una o dues administratives de suport a cada centre. En una de les classes comptem també amb el testimoni d'una cuidadora que va realitzar el taller i va viure la mort de la seva mare.

Els diferents professionals que s'encarreguen de la docència són: 3 metges de família, 2 psicòlogues, 11 professionals d'infermeria, 1 auxiliar d'infermeria i 3 treballadores socials.

La coordinació del taller es realitza des d'un grup motor pluridisciplinari, format per 3 metges, 2 infermeres, 1 treballadora social i 2 administratives. El grup motor fa reunions presencials cada dos o tres mesos, i assisteix a la primera i última classe del taller, així com forma part del cos docent.

Per la docència de la *formació monogràfica* (segon taller) hem comptat amb formadors experts, alguns externs a l'empresa. Així comptem amb un infermer expert en nutrició, una fisioterapeuta (del centre de dia Vincles), un risoterapeuta, una infermera experta en fitoteràpia, un instructor de mindfulness, una psicòloga de la Fundació Joan Maragall, la responsable del programa de dones de Creu Roja i un professor de batucada. La coordinació del segon taller es realitza pel mateix equip que el primer.

4- Objectius de l'article

- Fer pública l'experiència del taller de cara a fer-ne difusió per incitar i motivar a altres professionals a realitzar-lo, degut als resultats positius que s'han obtingut al llarg dels anys que es porta realitzant.
- Objectius del taller
- **Objectius generals**
 - Elaborar un programa de capacitatí/empoderament per a cuidadors no professionals de persones en situació de dependència.
 - Millorar la qualitat de vida dels cuidadors familiars, de les persones en situació de dependència i de les seves famílies.
- **Objectius específics**
 - Oferir formació al cuidador no professional per ajudar-lo en la tasca diària, proporcionant-li pautes

per cuidar-se i cuidar millor, augmentant la seva resiliència.

- Donar recursos pel maneig de situacions i problemes concrets.
- Prevenir riscos físics i psicològics derivats de la situació de cuidar.
- Augmentar el nivell d'informació sobre els recursos socio-sanitaris.
- Millorar la percepció de l'autoestima del cuidador.

5- Mètode de treball

- **Formació bàsica:**

El curs és gratuït. Es realitzen dos tallers anuals, alternant els tres centres on s'imparteix tal de facilitar l'assistència dels alumnes (EAP Vila Olímpica, EAP Barceloneta i EAP Larrard). Els tallers s'imparteixen en els centres d'assistència primària o als centres cívics del barri/centres de dia. L'equip docent és estable, desplaçant-se els professionals per impartir les classes si el taller es realitza en un centre diferent del seu.

El taller consta de 16 sessions amb periodicitat setmanal i una durada de 2 hores per sessió. Total: 32 hores, 22 hores de classes genèriques (amb independència de les característiques de la persona cuidada) i 10 hores de classes específiques segons patologia.

Totes les classes són teòricopràctiques, combinant explicacions teòriques amb pràctiques amb maniquí, tècniques de relaxació, role-playing... Es prioritza la participació de l'alumne.

Per tal d'evitar protagonismes a les classes o problemes de pèrdua de confidencialitat fora del taller, el primer dia s'exposa al grup i es consensua un *compromís grupal*. En aquest es pacten temes com el respecte al torn de paraula i a les opinions expressades per la resta de companys, el compromís a participar activament al taller i a no comentar fora del taller el que s'hagi sentit dins d'aquest.

A la **figura 2** podem veure una relació dels temes tractats al taller, així com el perfil dels docents de cada classe, i a la **figura 3** una imatge d'una classe.

Figura 2. Programa del primer taller Cuida't per Cuidar

CLASSE	DESCRIPCIÓ	DOCENT
PRESENTACIÓ	Presentació dels docents i dels objectius i programa del curs. Test EuroQol i Zarit, fitxa alumnes.	Grup motor: 1 treballadora social 1 metgessa 1 infermera
L' EXPERIÈNCIA DE CUIDAR	Estímul de l'autonomia personal de la persona cuidada. Habilitats de comunicació del cuidador envers el cuidat i l'entorn. Intercanvi d'estratègies d'afrontament.	1 psicòloga 1 metgessa
APRENDRE A CUIDAR-SE	Signes d'alarma del cuidador. Aprendre a demanar ajuda. Relaxació 30min.	1 psicòloga 1 infermera
MOBILITZACIONS I TRANSFERÈNCIES	Mobilitzar i fer transferències sense lesionar-se. Ajuts tècnics. Higiene de la columna. Deambulació, trasllats i canvis posturals. Mobilitzacions i transferències segons grau de dependència.	Professionals d'infermeria
ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA	Alimentació. Higiene i imatge. Administració de medicaments segons dependència.	Professionals d'infermeria
PREVENCIÓ DE RISCOS A L'ENTORN	Adaptacions de l'habitatge. Prevenció de caigudes i com actuar. Ajuts tècnics per activitats de la vida diària	Professionals d'infermeria
POTENCIACIÓ AUTONOMIA DEL MALALT I OCI	Activitats d'oci segons dependència. Teràpia ocupacional. Necessitats psicològiques del cuidat.	Professionals d'infermeria
PELL I NAFRES I INCONTINÈNCIA	Detecció i prevenció de nafres. Incontinència i tipus.	Professionals d'infermeria
PRIMERS AUXILIS I SITUACIONS IMPREVISTES	Ennuegaments, talls, cremades, deliri, confusió, dispnea, singlot, dolor, hemorràgies, nocions bàsiques RCP.	Professionals de Medicina, infermeria
DEPENDÈNCIA (3 sessions)	Dependència derivada de malaltia física o mental greu. Dependència derivada de discapacitat física o sensorial, psíquica i intel·lectual.	1 infermera, 1 metgessa
TERMINALS I MORT (2 sessions)	Suport pràctic sobre aspectes legals i administratius. Relació malalt / família (Comunicació), atenció al dol, cures de confort, signes d'alarma.	Professionals de Medicina, infermeria
SERVEIS SOCIALS	Recursos socials, sòciosanitaris, llei dependència, dret i legislació.	Treballadores socials
AVALUACIÓ I VALORACIÓ	Avaluació conjunta del taller. Avaluació del curs per part dels alumnes.	Grup motor taller.
TROBADA VALORACIÓ	Trobada seguiment als 3 mesos de finalitzar taller	Grup motor taller

Figura 3. Dinàmica de role-playing de formació bàsica, 2015



El nombre d'alumnes pot variar entre 20-25 persones, essent reclutats des de les mateixes consultes dels professionals sanitaris, mitjançant una busca activa, i també poden ser reclutats publicitant el taller amb cartells informatius als EAPs i al barri. Prioritzem l'assistència de cuidadors primaris, amb sobrecàrrega i que no tinguin la persona cuidada institucionalitzada i d'aquesta manera s'aconsegueix una assistència força constant i elevada.

- **Formació monogràfica:**

El curs segueix sent gratuït, i és ofertat només a alumnes que han realitzat la formació bàsica. Les classes són eminentment pràctiques i el temari consta d'ampliacions de temes tractats en la formació bàsica o de temes nous que en ambdós casos han sorgit de propostes dels cuidadors o de l'associació de cuidadors familiars.

El nombre d'alumnes per grup és de màxim 25.

La durada del curs és de 15 hores, distribuïdes en 8 sessions quinzenals. Les classes es realitzen als 3 EAPs de l'empresa i als centres cívics del barri.

El temari de les classes i perfil dels docents es descriu a la figura 4. Aquest temari és flexible entre un any i el següent, adaptant-se a les demandes dels cuidadors i valoració de les classes per part dels alumnes. A la figura 5 veiem una sessió de la formació monogràfica.

Figura 4. Programa de formació monogràfica 2017

CLASSE	DESCRIPCIÓ	DOCENT
MOBILITZACIÓ DE LA PERSONA DEPENDENT	Proporcionar eines i recursos per fer mobilitzacions i transferències de forma per tal d'evitar possibles lesions.	Fisioterapeuta especialitzat en geriatría.
MINDFULNESS	Pràctica d'entrenament de la consciència plena del moment present.	Instructor de EsMindfulness.
NUTRICIÓ	Sessió interactiva sobre alimentació i nutrició.	Infermer especialitzat en nutrició,
RELAXACIÓ/RISOTERÀPIA	Dinàmica de grup basada en diferents jocs interactius motivadors d'emocions i estats psicològics positius.	Risoterapeuta, expert en tècniques de relaxació.
FITOTERÀPIA	Sessió interactiva on s'expliquen els principis bàsics de la fitoteràpia, com administrar-la i així com la interacció amb tractaments farmacològics.	Metgessa de Família.
EINES SOBRECÀRREGA	Sessió on s'explica què és la sobrecàrrega del cuidador i com fer-li front. Es treballa la importància de cuidar-se un mateix.	Psicòloga i psicooncòloga de la Fundació Pasqual Maragall.
RECURSOS	Sessió informativa i d'assessorament sobre recursos socio-sanitaris disponibles per a cuidadors de forma exhaustiva i detallada.	Professionals de Creu Roja de Catalunya i Xarxa de Suport a Famílies de Cuidadores i de la Unitat d'atenció al ciutadà APS Pamem.
BATUCADA	Taller participatiu de conjunt instrumental de percussió a partir del qual es treballen les dinàmiques d'equip, els rols i la cooperació.	Coordinador de l'Associació La Batuescola.

Figura 5. Classe de risoteràpia Formació Monogràfica 2017



6- Factors condicionants

Com a professionals docents i organitzadors del taller, hem pogut observar, taller rere taller, com els alumnes creixen dins del grup, com van agafant autonomia i com augmenta la cohesió entre si, ajudant-se els uns als altres.

La valoració dels professionals és que en cadascun dels tallers s'aprèn de les diferents experiències que aporten els cuidadors, implicant això que sigui una vivència interessant, enriquidora i sobretot molt humana.

Els professionals que hi participem formem part d'un equip multidisciplinari, aportant aquesta condició al taller, diferents visions i punts de vista de la figura del cuidador i de les seves necessitats.

Els principals problemes amb els que ens hem trobat són:

- De logística: ordinador, aula,..
- Dels alumnes: abandonament del taller; demanda d'un major suport en el maneig de situacions conflictives en les activitats de la vida diària; sol·licitud d'un espai propi per continuar l'activitat grupal; sol·licitud de continuïtat de les sessions del taller, ja que quan el taller s'acaba la seva pregunta és ¿I ara què?... Per aquest motiu es va decidir realitzar una trobada als tres mesos de la finalització del taller per donar-li continuïtat, i des d'aquest any comptem amb la opció de realitzar la formació monogràfica.

Segons la nostra experiència com a professionals docents i organitzadors del taller des de ja fa 12 edicions podem dir que:

- És important no barrejar en un mateix grup, cuidadors formals (professionals) i primaris (no professionals), ja que les seves necessitats són diferents.
- Cal guiar i moderar adequadament el grup, evitant protagonismes i conflictes entre els diferents membres. Evitar interrupcions no adequades durant la sessió, i si es produeixen intentar reconduir-les. En aquest sentit, cobra molta importància el compromís grupal esmentat anteriorment.
- Animem a altres professionals per a que col·laborin en aquest tipus de tallers. Participar-hi ofereix una visió diferent de les persones (persona cuidada i cuidador) i dels professionals.

7- Avaluació

El primer dia del curs (primer taller) als cuidadors se'ls passa una bateria de preguntes de les que obtenim, a més de les dades personals del cuidador, la causa de la dependència classificada en 5 categories (física/neurològica/dèficits sensorials/demència i altres), el qual ens serveix per

aprofundir en les últimes classes del curs, segons la causa de la dependència. Així mateix, se'ls fa signar un consentiment d'imatge i de cessió de dades als que ho autoritzin.

Aquest primer dia també els passem 2 tests: el Zarit abreujat, del que obtenim el nivell de sobrecàrrega del cuidador (Figura 6), i l' EuroQoL-5D (Figura 7), que mesura la qualitat de vida del cuidador.

Figura 6. Avaluació test Zarit Taller Cuida't per Cuidar

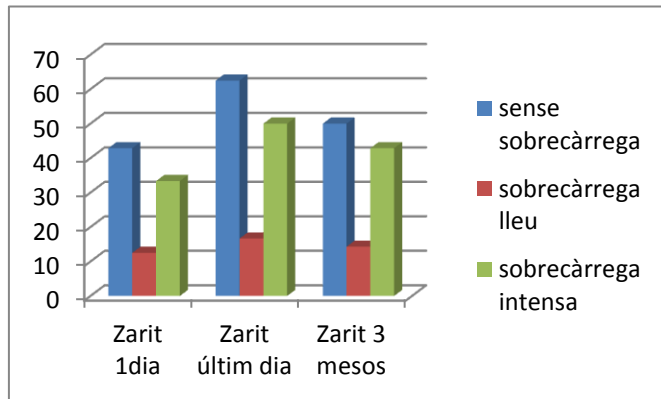
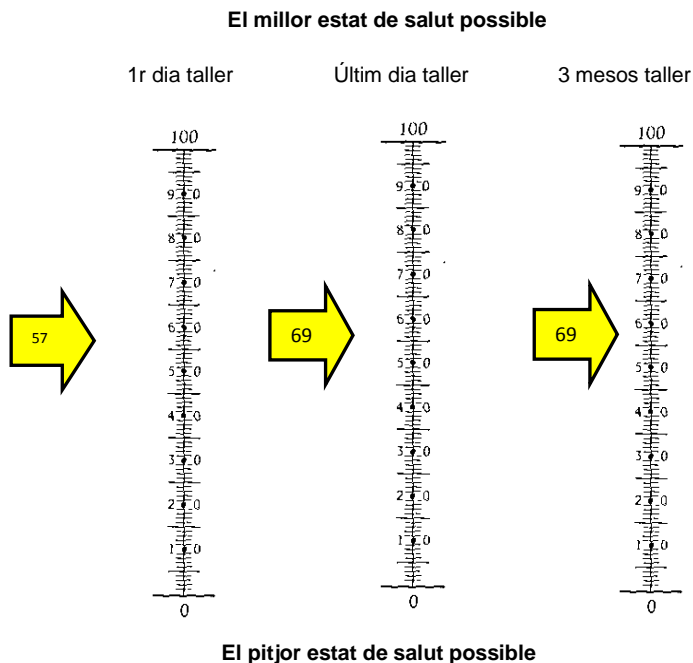


Figura 7. EuroQoL 5-D escala de qualitat de vida: el seu estat de salut avui



Mostra 1º taller Larrard 2017

El test de Zarit abreujat no té uns punts de tall definits per la detecció de sobrecàrrega, pel que hem adaptat els punts de tall del test de Zarit complet. Als alumnes que detectem que presenten sobrecàrrega, es realitza un seguiment més

estricta, comentant el pacient amb el seu equip de metge i/o infermera d'atenció primària i recomanant un seguiment.

Hem provat diferents tests de qualitat de vida abans que l'EuroQoL (SF12, Glzman), i hem escollit aquest finalment per la seva facilitat de completar i analitzar. Aquests dos tests es tornen a passar l'últim dia del taller i als tres mesos de finalitzar-lo.

L'anàlisi estadística d'aquests tests és complicada a causa de la petita grandària de la mostra seqüencial (15-25 alumnes per taller), i als factors externs que influeixen en el resultat (estat de salut del cuidador i el cuidat, temporada de l'any [més sobrecàrrega a l'estiu amb la persona cuidada més hores a casa,] etc). Tot i això, no ens plantejem augmentar el nombre d'alumnes per taller, ja que dificultaria el bon funcionament del grup. La petita grandària de la mostra dificulta fer un anàlisi quantitatiu de resultats abans i després del taller, que resulten molt variables degut als factors individuals. De totes maneres, els resultats dels testos ens són útils per detectar pacients en els que es manté el Zarit elevat i cal una intervenció per part de la seva UBA.

Al finalitzar cada sessió, els passem als cuidadors dos tests/enquestes, una per avaluar la sessió i els ponents i un segon test amb 5 preguntes on es fa un petit qüestionari de coneixements de la sessió del dia.

En base als suggeriments i avaluacions rebudes dels alumnes, hem anat adaptant el temari, reduint alguns temes i ampliant-ne d'altres.

A més, es realitza un control d'assistència, requisit per poder obtenir el diploma (només obtenen el certificat els alumnes que han assistit a més del 80% de les classes).

Els resultats de les enquestes de satisfacció realitzades als alumnes són molt positives, animant-nos a seguir en la nostra tasca.

Durant la formació monogràfica, es realitza enquesta de satisfacció del taller i de valoració de cada docent.

Tot i tenir una valoració "informal" molt positiva del taller, de cara al futur ens plantejem diferents línies de treball: per una banda ens agradaria aprofundir en l'avaluació de resultats del taller i la investigació per conèixer la nostra efectivitat i avançar en la prevenció i tractament de la sobrecàrrega del cuidador. L'objectiu seria analitzar si el taller millora la capacitat del cuidador (mitjançant indicadors com disminució de la freqüentació a les consultes o descompensacions de la persona cuidada) i si disminueix la sobrecàrrega dels cuidadors, potser comparant amb cuidadors que no hagin realitzat el taller. Aquesta investigació podria ser quantitativa però també, i sobretot, qualitativa, ja que pensem que per al nostre tipus d'activitat és molt més útil aquest tipus d'investigació.

8- BIBLIOGRAFIA

- 1- Cadafalch Rabasa M. Els cuidadors familiars. Repte pendent del sistema de la dependència. Debats Catalunya Social, Propostes des del Tercer Sector, núm. 37. Juliol 2014. Disponible a:
http://www.tercersector.cat/sites/www.tercersector.cat/files/dossier_els_cuidadors_familiars_repte_pendent_del_sistema_de_la_dependencia_juliol_2014_2.pdf
- 2- Orfila Pernas, F. et al. Risc de maltractaments en ancians per part del cuidador informal. IDIAP Jordi Gol. Nota premsa Info ICS oct. 2014.
- 3- Grup de treball de la Guia de Pràctica Clínica sobre l'atenció integral a les persones amb malaltia d'Alzheimer i altres demències. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agència d'Informació, Avaluació i Qualitat en Salut de Catalunya; 2010. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AIAQS Núm. 2009/07. Disponible a:
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_484_Alzheimer_AIAQS_compl.pdf
- 4- Bonet Simó, JM; Rosell Murphy, M; Solé Sancho, F; Bellerino Serrano, E; Baena Escamilla, E; ICIAS grup. Intervenció en cuidadors: dades preliminars de l'estudi ICIAS. But AT Prim Cat 2012;30:3.

Com citar l'article: Jiménez Ulibarri A, Cardoner Bastardes C, Herrera Solsona I, Martí Vila M^aT, Miralles Piñeyro M, Benito Antolín S, Perelló Bratescu A. Taller "Cuida't per cuidar" de suport a cuidadors familiars: formació bàsica i formació monogràfica. But At Prim Cat 2019;37:5.