



AJUNTAMENT DE
SANT SADURNÍ D'ANOIA



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Sant Sadurní



Mercè Aranda
Alba Paris
Rosa Raventós

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	3
2. JUSTIFICACIÓ.....	4
3. POBLACIÓ.....	5
3.1 Patologies de més prevalença.....	5
4. OBJECTIUS.....	6
4.1 General.....	6
4.2 Objectius específics.....	6
5. POBLACIÓ DIANA.....	7
6. METODOLOGIA.....	8
7. FASE DE DISSENY.....	10
7.1 Fase inicial primer trimestre de 2017.....	10
7.2 Organigrama de sessions de treball 2016-2017.....	10
8. ÀMBITS A TREBALLAR.....	11
8.1 Mòdul de psicologia. psicoleg.....	11
8.2 Mòdul a nivell d'aspectes de cura i atenció de salut i social.....	12
9. CALENDARI.....	14
10. CARACTERÍSTIQUES DELS TALLERS.....	15
11. FITXES DE LES ACTIVITATS.....	16
12. PROCÉS D'AVUACIÓ.....	17
Referències bibliogràfiques.....	23
LÍNIES FUTURES DE TREBALL I MILLORA:.....	24

1.INTRODUCCIÓ

L'augment de l'esperança de vida i el descens de la natalitat han originat un envelliment de la població i una major prevalença de les malalties cròniques.

Segons l'Institut Nacional d'Estadística (INE), actualment, el percentatge de població de més de 65 anys és del 18,2%; el 2029 serà del 24,9% i, el 2064, del 38,7% [1].

En el seu estudi, Bermúdez, Blay & Guillem [2] afirmen que el pas dels anys i l'aparició progressiva d'alteracions i malalties cròniques provoquen dificultats a l'hora de realitzar certes activitats quotidianes, ja vingui donat per motius d'edat, malaltia o discapacitat, i lligades a la pèrdua d'autonomia física, sensorial, mental o intel·lectual, precisa amb caràcter permanent l'atenció d'una altra persona o ajuda per realitzar les activitats bàsiques de la vida diària, i aquestes cures que precisen recauen sobre els anomenats cuidadors informals.

La tasca dels cuidadors informals contribueix al manteniment de les persones en el seu entorn social, disminuint la utilització de recursos formals i demorant o evitant l'ingrés en institucions.

Un cuidador o cuidadora informal o no professional, o curador o curadora, és aquell familiar o aquella persona que atén de forma continuada una persona en situació de dependència, convisqui amb ella o no, i amb la qual està vinculada afectivament, i que rebí o no la prestació de cuidador/a no professional [3].

Les famílies o persones cuidadores són les que tenen cura la major part del dia, les que supervisen, les que acompanyen, les que donen atenció, les que han de donar resposta i acompanyar en el procés de presa de decisions, que sense estar malalts, viuen la malaltia en primera persona.

La responsabilitat de tenir cura d'una persona dependent pot ocasionar esgotament físic i emocional més o menys continuat, per tant per proporcionar a la persona amb dependència una atenció òptima, és necessari que la persona cuidadora no professional mantingui el seu equilibri personal i rebí suport per desenvolupar la seva tasca en les millors condicions possibles.

2. JUSTIFICACIÓ

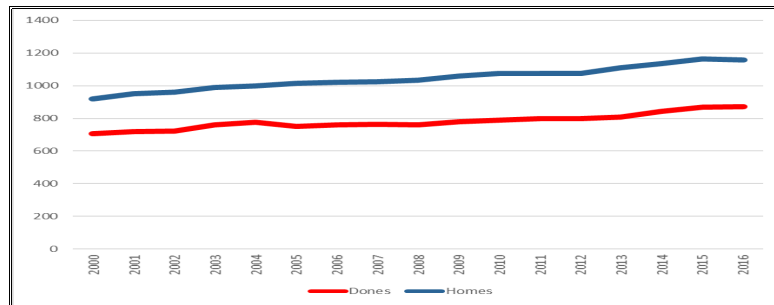
Els professionals que treballem a Sant Sadurní d'Anoia en l'àmbit social i sanitari, que intervenen de forma conjunta i coordinada en la cura de les persones dependents i els seus cuidadors, s'han plantejat la necessitat de donar forma i nom a uns canals existents però no formalitzats per tenir una major cura d'aquesta població.

Amb l'inici del Programa del Pacient Crònic Complex (PCC) i juntament amb la posada del Model Col·laboratiu de l'Alt Penedès, on es treballa en diferents línies per afavorir una atenció coordinada entre Serveis Socials i Salut del territori, i dins aquest marc el municipi de Sant Sadurní d'Anoia ha sorgit la inquietud tant a nivell social com de salut de compartir coneixements i eines formals i informals amb les que treballar de forma interdisciplinària i coordinada.

Des del projecte **AULA DE SALUT**, es pretén facilitar recursos formals i informals i solucions creatives, per aquelles famílies o cuidadors que tenen cura de persones que inicien un procés de malaltia, i que es troben en fases mitges i avançades de deteriorament i de dependència.

3. POBLACIÓ

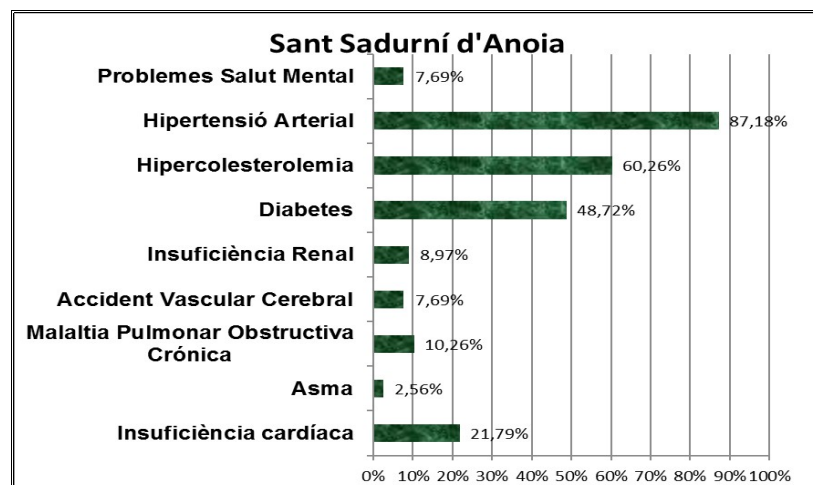
La evolució del padró municipal (IDESCAT)[4] mostra un creixement de la població major de 65 anys en el municipi de Sant Sadurní, tant d'homes com de dones.



Gràfic 1:Mostra de creixement > 65 anys . 2000-2016

El creixement del nombre de dones entre l'any 2000 i l'any 2016 es del 26,03% i en els homes del 23,37%. En total l'any 2000 havia 1.624 persones majors de 65 anys i l'any 2016 la xifra era de 2.028 (creixement del 24,88%).

3.1 Patologies de més prevalença



Gràfic 2: Prevalença de patologies cròniques a l'ABS Sant Sadurní

Font: Raventós-Torne RD, Borruei-Llovera A, Ferré-Grau C, Gago-Rius J y Tos-Mora J. Estudio de la adherencia al tratamiento farmacológico en pacientes con enfermedades crónicas de una población urbana comparados con los de una rural en la comarca del Alt Penedès (Barcelona). Health, aging & End of life. 2017; 2: 27-39.

4. OBJECTIUS

4.1 General

Proporcionar les habilitats necessàries a la persona cuidadora per millorar la qualitat de vida de la persona dependent i, al mateix temps, facilitar eines que li permetin viure positivament l'experiència de cuidar.

4.2 Objectius específics

- Facilitar coneixements bàsics als cuidadors/es per a efectuar la cura a les persones en situació de dependència.
- Promoure que als cuidadors/es apliquin els procediments i les estratègies més adequades per mantenir i millorar l'autonomia de la persona en situació de dependència i la seva relació amb l'entorn.
- Oferir informació sobre recursos de suport que ajudin a millorar les tasques dels cuidadors i la vida autònoma de les persones en situació de dependència.
- Facilitar el suport emocional als cuidadors/es mitjançant actuacions d'autocura.
- Donar eines per millorar la comunicació entre la persona cuidadora i l'atesa.
- Oferir eines que ajudin als cuidadors/es a resoldre problemes concrets i situacions difícils que es presenten en les activitats de la vida diària, per garantir les cures, l'assistència i la vida autònoma de les persones en situació de dependència.
- Convidar a participar als cuidadors/es d'un espai de relació, suport i reflexió i, si s'escau, d'ajuda mútua.
- Facilitar informació i orientació a nivell legal.

5. POBLACIÓ DIANA

Cuidadors/res de persones grans o amb situació de dependència, del municipi de St. Sadurní d'Anoia, que requereixen:

- Suport i/o atenció per dur a terme les Activitats Bàsiques de la Vida Diària –ABVD- (cura personal, alimentació, medicació, salut emocional...).
- Suport i/o atenció per dur a terme les Activitats instrumentals de la vida diària- AIVD- (conjunt d'activitats que permeten a una persona viure de forma autònoma i independent: fer ús del telèfon, dels mitjans de transport, administració dels diners...).
- Suport a la situació que estan vivint, en una fase inicial o avançada, d'esgotament, risc de claudicació i d'afectació a nivell psicològic i físic.

6. METODOLOGIA

Serán els professionals de Salut o Serveis Socials els que prescriuran a les persones o famílies que es troben en situació de claudicació o esgotament participar a ***l'AULA DE SALUT***.

El projecte de "***AULA DE SALUT***", vol englobar diferents actuacions/accions a nivell grupal i si és necessari i individual, fent la derivació al professional corresponent, de tot un seguit d'aspectes que es consideren importants i bàsics per la bona cura del cuidador i de la persona a qui es cuida.

AULA DE SALUT s'estructurarà en diferents mòduls:

- Un primer on es treballa aspectes psicològics i emocionals, que compren 10 sessions.
- Un segon mòdul que engloba diferents àmbits: sanitari, cures, alimentació, fisioteràpia, recursos socials i aspectes legals, amb un total de 7 sessions.

L'assistència als diferents mòduls anirà en funció de la necessitat i moment en que es trobi cada cuidador.

Totes dues parts tenen com objectiu el poder conèixer, facilitar i donar eines per el dia a dia a la persona o la família cuidadora, des de una mirada integral i global, i tenint en compte les necessitats plantejades per ells.

També es vol fomentar la importància de cuidar i ésser cuidat, tasca que realitzen moltes persones i famílies, facilitant un espai de trobada, de suport i on poder proporcionar eines, resoldre dubtes...alleugerint el dia, dia del cuidador i cuidadora.

6.1 Recursos didàctics

- Formació adaptada a les necessitats del cuidador i la cuidadora i/o a l'especificitat de la persona dependent i al seu entorn.
- Formació en habilitats instrumentals (impartida per: fisioterapeutes, infermeria, treballadora familiar...).
- Materials de suport escrits, gràfics i en imatge.
- Informació i assessorament sobre recursos, prestacions i serveis públics i privats.

7. FASE DE DISSENY

7.1 Fase inicial primer trimestre de 2017

El grup motor realitzarà el disseny dels continguts i farà proposta als professionals que conduiran les sessions.

Formació d'un equip interdisciplinari sanitari i social, procedents de diferents camps d'intervenció, en funció dels àmbits a treballar

7.2 Organigrama de sessions de treball 2016-2017

	Segon trimestre 2016	Primer trimestre 2017	Segon trimestre 2017	Tercer trimestre 2017
Problema				
Recerca bibliogràfica				
Recerca de dades				
Presentació a les direccions				
Redacció del projecte				
Reunions de treball				
Presentació definitiva				
Inici del projecte				

8. ÀMBITS A TREBALLAR

El projecte engloba diferents sessions que es centraran en proporcionar les habilitats necessàries a la persona cuidadora per millorar la qualitat de vida de la persona dependent i, al mateix temps, per ajudar-la a tenir cura de si mateixa, incidint en l'economia d'esforços i el suport emocional i facilitar eines que li permetin viure positivament l'experiència de cuidar.

8.1 Mòdul de psicologia. psicòleg

- Com es converteix el familiar en cuidador?.
- Fases d'adaptació del cuidar, negació o falta de consciència del problema, recerca d'informació, on apareixen sentiments negatius.
- Reorganització, resolució.
- Característiques i necessitats psicològiques de la persona en situació de dependència.
- Tècniques per afavorir la lliure determinació i la màxima autonomia individual de la persona en situació de dependència.
- Com viuen la malaltia els diferents agents implicats.
- Resolució de conflictes.
- Organització familiar.
- Processos de dol.
- Tècniques per afavorir la relació social. Activitats d'acompanyament i de relació social. Estratègies d'intervenció.
- L'oci i el temps lliure de la persona en situació de dependència.
 - Oci i temps lliure de la persona cuidadora.
 - Habilitats de comunicació (interpersonal, expressió de sentiments, assertivitat, empatia i escola activa en relació a la persona cuidadora i l'entorn).
 - Mort o pacient terminal: acompanyament en la mort.
 - Sessió dinàmica, amb algun fragment de pel·lícula, música.

8.2 Mòdul a nivell d'aspectes de cura i atenció de salut i social

A nivell sanitari: Metge

- Coneixement de la malaltia.
- Que em passa?.
- Que li passa al meu familiar?.
- Fases de la malaltia.
- Procés d'evolució i tractament.

A nivell de cures: infermeria, treballadora familiar

- Cures.
- Administració de medicaments, cures de sondes i colostomies.
- Mobilitzacions i higiene personal.
- Hidratació de la pell.
- Actuació en cas d'urgència sanitària: primers auxilis.
- Mobilitzacions segons grau de dependència. Deambulació i trasllats i canvis posturals.
- Cuidador, organització y atenció de les estàncies de l'habitatge: adaptació i disseny.
- Neteja de l'entorn de la persona en situació de dependència, habitacions i utensilis.
- Ajudes tècniques. Maneig de productes de recolzament per la mobilitat i la vida diària: grues, llits articulats, estris per la neteja, etc.
- Acompanyament a situacions avançades de malaltia.
- Mesures higiènic-sanitàries per a cuidador o cuidadora no professional.
- Prevenció de riscos en el domicili.
- Prevenció de l'estrès i la sobrecàrrega de la persona cuidadora.
- Habilitats i estratègies d'autocura.
- Control i seguiment de la medicació, i compliment del tractament farmacològic.
- Voluntats anticipades/PDA

A nivell Nutrició: Nutricionista

- Alimentació.
- Aliments rics en nutrients.
- Quantitats i textures.
- Dietes.

A nivell de Fisioteràpia

- Higiene postural.
- Mobilitzacions i transferències.
- Prevenció de lesions, higiene de la columna.

A nivell social

- Ajudes.
- Recursos.
- Llei dependència.
- Grau discapacitat.
- SAD social.
- Arranjaments diputació.
- Convocatòries PUA.

A nivell legal

- Incapacitacions.
- Ultimes voluntats. Document de voluntats anticipades.
- Testaments.
- Drets dels malalts.
- Drets dels cuidadors i cuidadores.

9. CALENDARI

Aula de Salut tindrà una durada de cinc mesos, amb un total 17 sessions, d'una durada màx. 1h 30, amb periodicitat setmanal

Inici: 11/10/2017 / **Final:** 28/02/2018

Dia: Dimecres

Horari: 10h30 a 12h

Lloc: CAP Sant Sadurní d'Anoia

	Dates/ Horari: 10h30 a 12h				
	Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer
Psicòleg	11-18-25	8-15-22-29	13-20	10	
Mèdic				17	
Infermeria/T. familiar				24-31	
Nutrició					7
Fisioterapeuta					14
Treball Social					21
Legislació					28

10. CARACTERÍSTIQUES DELS TALLERS



En cada una de les sessions caldrà adaptar les activitats formatives a les necessitats de les persones cuidadores, i al mateix temps tenir en compte les característiques de les persones que cuiden (gent gran, malaltia neurològica, pacient crònic complex, malat amb malaltia avançada...) i les circumstàncies del cuidador o de la cuidadora.

Així mateix també caldrà facilitar l'assistència de la persona cuidadora als tallers, procurant els punts següents:

- La proximitat del centre on s'impartirà.
- L'accessibilitat amb transport públic.
- L'horari de les activitats ha de ser compatible amb les tasques de cura.
- Rendibilitzar les ofertes formatives i de suport que es donin en un mateix territori.
- Impartir les sessions formatives de manera molt pràctica partint de la pròpia experiència i de la participació activa de les persones cuidadores. S'utilitzarà una metodologia activa-participativa mitjançant tècniques com l'estudi i la discussió de casos, rol playing, i entrenament en habilitats.
- Potenciar l'equilibri dels grups de cuidadors, tot ponderant diversos aspectes com la participació paritària home-dona, les edats, els nivells de dependència, l'experiència prèvia de cura, les diferents afectacions de les persones de qui tenen cura...
- Els grups, com a màxim, han de ser de quinze a vint persones..
- Impartir una sessions a la setmana, d'una durada entre 1 hora i 30 minuts.

11. FITXES DE LES ACTIVITATS

Adjuntar les fitxes de cada professional que ens facin arribar

PROJECTE AULA DE SALUT	
SESSIÓ a NIVELL <input type="checkbox"/> MÈDIC <input type="checkbox"/> PSICOLÒGIC <input type="checkbox"/> INFERMERIA /TR.FAMILIAR <input type="checkbox"/> SOCIAL <input type="checkbox"/> LEGAL <input type="checkbox"/> NUTRICIÓ <input type="checkbox"/> FISIOTERAPEUTA	
Número SESSIONS:1	PROPOSTA DATES SESSIONS:
Durada SESSIONS: 1:30h	Lloc a realitzar: CAP SANT SADURNÍ D'ANOIA
OBJECTIUS	
CONTINGUTS A DESENVOLUPAR	
DESCRIPCIÓ O DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT	
RECURSOS NECESSARIS	
AVALUACIÓ	
 AJUNTAMENT DE SANT SADURNÍ D'ANOIA	 Institut Català de la Salut Equip d'Atenció Primària Sant Sadurní

12. PROCÉS D'AVUACIÓ

- **Avaluació d'assistència i dels professionals**

A cada sessió el professional encarregat farà control d'assistència per tal de tenir un seguiment i valoració de la participació

Avaluació dels professionals que els porten a terme

- **Avaluació inicial i final als cuidadors**

- a) L'escala de ZARIT (sobrecarrega)














- b) L'escala de GOLDBERG (instrument de cribatge per detectar l'ansietat i la depressió).

Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit (Caregiver Burden Interview)		
Ítem	Pregunta a realizar	Puntuación
1	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
2	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?	
3	¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?	
4	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
6	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de su familia?	
7	¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	
8	¿Siente que su familiar depende de usted?	
9	¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?	
10	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	
11	¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?	
12	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	
13	¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?	
14	¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?	
15	¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?	
16	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
17	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	
18	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?	
19	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?	
20	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	
21	¿Cree que podría cuidar de su familiar mejor de lo que lo hace?	
22	En general: ¿Se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?	

Puntuación de cada ítem (sumar todos para el resultado):	
Frecuencia	Puntuación
Nunca	0
Casi nunca	1
A veces	2
Bastantes veces	3
Casi siempre	4

Puntuación máxima de 88 puntos. No existen normas ni puntos de corte establecidos. Sin embargo, suele considerarse indicativa de "no sobrecarga" una puntuación inferior a 46, y de "sobrecarga intensa" una puntuación superior a 56.



ESCALA DE GOLDBERG		Punts	
Escala A (ansietat):		SI	NO
 S'ha sentit molt excitat, nerviós o en tensió?	1	0	
 Ha estat molt preocupat per alguna cosa?	1	0	
 S'ha sentit molt irritable?	1	0	
 Ha tingut dificultat per relaxar-se?	1	0	
Subtotal			
(Continuar si 2 o més respostes són afirmatives)			
 Ha dormit malament? Ha tingut dificultats per dormir?	1	0	
 Ha tingut mals de cap o de nuca?	1	0	
 Ha tingut algun dels símptomes següents: tremolors, formigueigs, mareigs, suors o diarrea?	1	0	
 Ha estat preocupat per la seva salut?	1	0	
 Ha tingut alguna dificultat per conciliar el son, per quedar-se adormit?	1	0	
Puntuació Total			
Escala A (depressió):		SI	NO
 S'ha sentit amb poca energia?	1	0	
 Ha perdut l'interès per les coses?	1	0	
 Ha perdut la confiança en si mateix?	1	0	
 S'ha sentit desesperançat?	1	0	
Subtotal			
(Continuar si 2 o més respostes són afirmatives)			
5. Ha tingut dificultats per concentrar-se?	1	0	
6. Ha perdut pes (a causa de falta d'apetit)?	1	0	
7. S'ha estat despertant massa d'hora?	1	0	
8. S'ha sentit més lent?	1	0	
9. Creu que ha tingut tendència a trobar-se pitjor als matins?	1	0	
Puntuació Total			
Puntuació: Probable ansietat _ 4 Probable depressió _ 2			
Falsos positius: malalties somàtiques greus, dolor, estrès, adversitats recents, problemàtica social greu, afectació cerebral i situacions especials.			
Falsos negatius: trastorns crònics, personalitats anormals, conductes de negació, afectació cerebral, conveniència social, alcoholisme i drogodependències.			

- **Avaluació de la metodologia i contingut de les sessions**

Al finalitzar el **MÒDUL I** i després de cada sessió del **MÒDUL II** també es passarà als assistents una avaluació per valorar el contingut, l'espai i el professional. Aquesta avaluació la passarà el mateix professional o el tècnic de referència, dades que ens permetran obtenir informació objectivable.

L'avaluació també recollirà les opinions dels assistents que ens permetran fer les modificacions i adaptacions necessàries de cara a noves edicions del projecte Aula de Salut.

FULL D'AVALUACIÓ – MÒDUL I-II



Ajuda'ns a millorar



ENQUESTA DE SATISFACCIÓ DEL TALLER AULA DE SALUT

Aquesta enquesta és anònima. L'han de respondre voluntàriament les persones cuidadores que han participat en el TALLER AULA DE SALUT.

Els objectius de l'enquesta són dos: conèixer el nivell de satisfacció respecte al funcionament i els continguts del grup de suport emocional i ajuda mútua de la Diputació de Barcelona i detectar els aspectes de millora.

L'agraïrem que dediqui uns minuts a contestar amb cura aquest qüestionari.

Títol: NIVELL	AULA DE SALUT
ENS ORGANITZADOR:	CAP ST SADURNÍ i ACCIÓ SOCIAL
Dates	
Dates:	

Marqui amb una x la casella que millor identifiqui la seva opinió:

		Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord
Sobre l'activitat:					
1	La informació prèvia al grup ha estat l'adequada.				
2	Els temes tractats han respost a les meves expectatives.				
3	La meua participació m'ha aportat una experiència positiva.				
4	M'han resolt els dubtes que he tingut en tot moment.				
5	Crec que el grup ha estat una experiència positiva.				
MÒDUL					
	Nivell	Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord
1	El/la professional té uns bons coneixements de la matèria.				
2	Fomenta un clima participatiu.				
3	Manifesta bona disposició per aclarir dubtes.				
Sobre les instal·lacions					
		Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord
1	Hi ha facilitat per acudir al centre, hi arriba transport públic, puc anar a peu, m'han donat la informació suficient per arribar-hi...				
2	Les condicions i el confort de la sala on es realitza el grup són adequats.				
Sobre la satisfacció del cuidador					
		Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord
1	Ha trobat resposta a les necessitats que li han motivat a participar al grup.				
2	L'assistència al grup l'ha permès entendre millor la situació de la persona que està cuidant.				
3	Des que participa al grup se sent millor físicament i psicològicament.				
Sobre l'organització:					
1	La durada de l'activitat del grup ha estat l'adequada.				
2	L'horari ha estat l'adequat.				
3	La periodicitat de les trobades del grup ha estat l'adequada.				
4	Recomanaria l'activitat del grup a una altra persona cuidadora.				

7. Comentaris que vulgui afegir

Gràcies per la vostra col·laboració.
Sant Sadurn d'Anoia, 2017-2018

- **Avaluació dels professionals**

Referències bibliogràfiques

1. Instituto Nacional de estadística. Proyección de la Población de España 2014–2064. Nota de prensa 28 d'oct. Madrid. 2014. Recuperada de: <http://www.ine.es/prensa/np870.pdf>
2. Bermúdez-Morata L, Blay-Berrueta D, Guillén-Estany M. Analisis de la aparición de discapacidades en personas mayores de Cataluña. Revista de metodos cuantitativos para la economia y la empresa. 2008;5:3-16.
Recuperat de : <http://www.upo.es/RevMetCuant/art16.pdf>
3. Bases de suport als cuidadors i cuidadores no professionals. Departament de Benestar Social i Família. Papers d'Acció Social. 2008. 1.
Recuperat de :
http://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematicas/10dependencia/persones_cuidadores/pdf/papers1.pdf
4. Institut d'Estadística de Catalunya. Idescat. Padró municipal d'habitants. 2017. Catalunya.
Recuperat de: <http://www.idescat.cat/pub/?id=pmh&n=1181&geo=mun:082401>

- Difusió als professionals de salut i serveis socials per fer les prescripcions oportunes.
- Difusió als mitjans de comunicació locals, fent partícip a les persones que han assistit a les sessions.
- Assistència previ consentiment dels assistents a les diferents sessions, , per poder recollir les seves experiències de vida i treballar-les a nivell qualitatiu (relats, edició de vídeos i entrevistes, obra de teatre..).
- Ampliar la sessió de fisioteràpia i el seu contingut.
- Valorar situació del cuidador , previ disseny d'estudi . A les persones que assisteixen als grups, oferir **una primera visita a infermeria i metge** prèvia a començar el curs i al finalitzar. Caldrà demanar el consentiment escrit a les persones. Actuacions:
 - Control tensió arterial
 - Analítica
 - Electrò
 - Pes -talla
 - Freqüència cardíaca
 - Dieta, exercici i medicació
 - Valoració multidimensional