

Maricel Cortiella Subirats

**WEBS 2.0 PER AL SUPORT DE LES CUIDADORES FAMILIARS, UNA VISIÓ
DE FUTUR**

TREBALL FI DE GRAU

Dirigit per: Dra. Núria Albacar Rioboó

Infermeria



**UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI**
Facultat d'Infermeria
Campus Terres de l'Ebre

Facultat d'Infermeria

TORTOSA 2017

ÍNDEX

Resum.....	pàg.3
Abstract.....	pàg.4
1. Justificació.....	pàg.5
2. Introducció.....	pàg.7
3. Marc Conceptual.....	pàg.9
3.1. Salut Mental.....	pàg.9
3.1.1. Malaltia Mental.....	pàg.10
3.1.2. Trastorn mental sever.....	pàg.11
3.2. Cuidadores informals de malalts crònics.....	pàg.13
3.2.1. Dades d'interès.....	pàg.15
3.2.2. Necessitat de suport a les cuidadores familiars.....	pàg.16
3.3. Les TIC per al suport de les cuidadores informals.....	pàg.18
3.3.1. Les TIC en el camp de la Salut Mental.....	pàg.19
3.3.2. Webs 2.0.....	pàg.20
4. Objectius.....	pàg.23
5. Metodologia.....	pàg.24
6. Resultats.....	pàg.26
7. Anàlisi.....	pàg.44
8. Conclusions.....	pàg.50
9. Proposta de millora.....	pàg.52
Referències Bibliogràfiques.....	pàg.53

RESUM

Les altes taxes de població amb malaltia mental i el gran impacte en la qualitat de vida dels afectats i dels seus familiars que aquesta provoca, fa necessari desenvolupar un servei de salut mental més efectiu que millori l'accés i la qualitat assistencial. Per a tal fi l'ús de tecnologies electròniques com les webs 2.0, són un recurs a tenir en compte.

El silenci documental que s'obtenia al cercar només webs dirigides a cuidadores de malalts mentals es va sortejar al cercar webs per a cuidadores familiars de malalts crònics. La recerca mitjançant el motor de cerca Google va oferir un resultat de 14 webs, procedents de Catalunya, Espanya, França i Nord Amèrica.

Per avaluar les webs seleccionades es va utilitzar una plantilla que avaluava l'autoria, el contingut, l'objectivitat, la veracitat, la navegabilitat i el disseny. Posteriorment es va avaluar si posseïen continguts en Salut Mental, eren webs 2.0, disposaven del codi HONcode i si estaven actualitzades.

Els resultats van ser Catalunya: Cuidadoras Crònics (ús recomanat) i Persones Cuidadores (ús prudent), Espanya: Ser Cuidador (ús prudent), França: Association Française des aidants (ús prudent) i Proche de Malade (ús recomanat), Nord Amèrica: Family Caregiver Alliance (ús recomanat), Family Caregivers of British Columbia (ús prudent), Family Caregiver Council (ús prudent) i Healthy Place (ús recomanat).

Les webs són d'utilitat quan els serveis tradicionals no es poden oferir, proporcionen informació, el qual dona a la cuidadora seguretat per desenvolupar el seu rol. També ofereixen suport social i emocional, al poder expressar-se i compartir experiències amb altres cuidadores, així com resoldre dubtes que els hagin pogut sorgir mitjançant el consell professional o d'una cuidadora/pacient experta.

Paraules clau: cuidadores informals, malalts mentals, suport i web 2.0.

ABSTRACT

High rates of people with mental illness and the impact on the patients' and their families quality of life, this causes make necessary to develop a more effective mental health service to improve access and quality of care. To this end the use of electronic technologies such as 2.0 websites, is a resource to consider.

Silence documentary obtained to search only websites for carers of the mentally ill was avoided to find websites for family caregivers of chronic patients. The search using the search engine Google gave a result of 14 websites, from Catalonia, Spain, France and North America.

The websites selected were evaluated using a template, which evaluated authoring, contents, detachment, truthfulness, navigability and design. Later we evaluated if they had contents of mental health, were 2.0 websites, had the HONcode and were updated.

The results were Catalonia: Cuidadoras Crónicos (recommended use) and Persones Cuidadores (careful use), Spain: Ser Cuidador (careful use), France: Association Française des aidants (careful use) and Proche de Malade (recommended use), North America: Family Caregiver Alliance (recommended use), Family Caregivers of British Columbia (careful use), Family Caregiver Council (careful use) and Healthy Place (recommended use).

The websites are useful when traditional services can't be offered, provide information to women carers to develop their role with security. Also, they offer social and emotional support, because they permit express themselves and share experiences with other caregivers, as well as answer questions that they have through professional or a expert caregiver/patient advice.

Keywords: informal caregivers, mentally ill, support and web 2.0.

1. JUSTIFICACIÓ

La raó de ser del present treball ve donada per les altes taxes de població amb malaltia mental, unida a la discapacitat i el gran impacte en la qualitat de vida dels afectats i els seus familiars cuidadors, que aquesta provoca.

Segons Honorato (2011) una de cada quatre persones sofrirà una malaltia mental al llarg de la seva vida, sent en l'actualitat la causa del 40% de les patologies cròniques i del 30% de la discapacitat que es produeix en el nostre país.

D'altra banda l'Agència d'Avaluació de Tecnologies Sanitàries (2009), estima que l'any 2020 les càrregues dels desordres neurològics i mentals augmentarà fins un 15%. Sent avui dia, els trastorns mentals la causa més freqüent de càrrega per malaltia en Europa, per davant de les malalties cardiovasculars i oncològiques.

En quan a la càrrega social associada, segons l'Organització Mundial de la Salut (2013) esdevé actualment la segona causa dels anys de vida viscuts amb discapacitat per invalidesa, i es preveu que l'any 2030 serà la primera.

Com s'ha observat en nombrosos estudis la població cuidadora és en major part femenina, per això utilitzaré el terme cuidadora, per a referir-me a la persona que presta els cuidatges, independentment de que sigui home o dona.

La cuidadora a més a més de ser la que proporciona els cuidatges necessaris al malalt, és el nexa d'unió entre els professionals sanitaris i el pacient, l'informant i la persona que pren les decisions importants en l'organització de la vida del pacient. Per això és important millorar el suport i el reconeixement a les persones que cuiden familiars amb problemes o malalties mentals, i per aquest fi hem d'afavorir la col·laboració eficaç entre els prestadors d'atenció formals i informals mitjançant la facilitació del diàleg entre ells.

Entre els motius d'elecció del present tema d'estudi hi està també la meva pròpia experiència com a cuidadora principal de la meva mare afectada per una patologia mental de caràcter crònic, com és el trastorn bipolar. Durant aquestes primeres experiències com a cuidadora, jo no tenia la informació, coneixements, pràctica i

recursos dels quals dispo ara, arran d'haver cursat els estudis de grau d'infermeria. Però gràcies a aquelles vivències, comprenc millor les necessitats que té una cuidadora d'aquest tipus de pacients alhora de desenvolupar el seu rol.

Vaig sentir la manca informació i atenció per part dels professionals sanitaris en primera persona, condicionant-me d'aquesta forma a creure essencial donar el suport que requereixen les cuidadores de malalts mentals.

Aquesta motivació personal hem porta a pensar que el recurs disponible a Internet en forma de pàgines web pot ser de gran ajuda o imprescindible en alguns casos, per tal d'augmentar els coneixements i aptituds de les cuidadores, alhora que se'ls proporciona el recolzament social i emocional que necessiten. Donat que les malalties mentals han estat i estan encara estigmatitzades i per tant, existeix una falta de coneixement i de recolzament social important per part de la població en general.

2. INTRODUCCIÓ

Des de fa unes dècades vivim el tancament dels centres psiquiàtrics de llarga estada i des de llavors, s'ha invertit en proporcionar altres recursos més eficaços en l'atenció d'aquests malalts, no obstant aquests són insuficients per donar resposta a la demanda assistencial del pacient crònic o amb trastorns mentals i als seus familiars cuidadors.

Es pensava que les famílies serien les receptores d'aquests malalts i assumirien tota la responsabilitat, però aquest tipus de pacients precisen d'una atenció continua i especialitzada que els familiars moltes vegades no poden proporcionar ni assumir (Honorato et al., 2011).

Podem afirmar que hi ha una mancança de recursos destinats a l'atenció psiquiàtrica. A Europa, de cada 100 euros que els governs destinen a la salut, com a mitjana només 7 es dirigeixen a les malalties mentals. A Espanya, aquesta xifra és inclús menor, 5 euros destinats a la salut mental. Això fa que l'atenció als problemes de salut mental des dels serveis sanitaris sigui insuficient i ineficient, a causa d'aquesta manca de recursos que hi destina el govern (Honorato et al., 2011).

Aquests fets no indiquen que les estades hospitalàries de llarga estada eren el millor recurs en el tractament d'aquests malalts, ja que s'ha demostrat el benefici de que els pacients visquin en la comunitat amb la seva família, contribuint de forma molt positiva a una gestió més eficient del procés de cura, rehabilitació i a un major benestar del pacient. I no només se'n beneficia el pacient, ja que millorar les condicions de vida de les persones amb trastorn mental i les seves famílies, beneficia també el conjunt de la societat, de la qual tots formem part.

Hi ha que empoderar als pacients i a les seves cuidadores, per mitjà del increment de la capacitat d'autonomia, autosuficiència i autorepresentació d'usuaris i familiars cuidadores. Per aquest fi s'han de crear nous models per atendre les necessitats que apareixen a mesura que avança la malaltia crònica, una organització de serveis sanitaris, educatius, vocacionals i socials que potenciï la unió entre les necessitats dels usuaris i els recursos disponibles, i permeti orientar l'assistència cap a un model que faciliti la integració, normalització i la màxima qualitat de vida de les persones afectades i de les

seves famílies, mitjançant un ús més eficient dels recursos disponibles (Granados & Sánchez, 2011; Lleixà et al., 2015).

El suport professional a les cuidadores és imprescindible però en moltes ocasions, la realitat social i familiar d'aquestes persones dificulta la seva assistència als espais de suport que els professionals estableixen. És llavors quan l'assessorament multidisciplinari sanitari i la comunicació entre iguals, realitzats en el propi domicili mitjançant Internet, pot resultar molt beneficiós per a les cuidadores, evitant així el sentiment de soledat que freqüentment manifesta aquesta població (Lleixà et al., 2015).

En l'àmbit de les cuidadores familiars, les webs i les Tecnologies de la Informació i de la Comunicació (TIC) en general, poden afavorir l'empoderament i una participació més activa, facilitant la seva autonomia.

Els ordinadors utilitzen mètodes per crear una experiència convincent a través de textos, àudios, imatges, vídeos, contextos virtuals, efectes especials, animacions, etc. Els quals es poden replicar fàcilment i distribuir, de forma simultània, a un gran nombre de persones (Galiana, 2016; Lleixà et al., 2015).

El 80% dels espanyols declara que front un dubte sobre temes de salut, busca informació a Internet i el 73% voldria que el seu professional de referència li recomanés llocs web fiables relacionats amb el seu problema de salut.

Sense dubte, les TIC jugaran un paper molt important alhora de donar suport al les cuidadores familiars. Per tant pareix lògic que les incorporem al àmbit de la salut, tot i que avui dia encara són pocs els professionals que recomanen als seus pacients consultar els recursos disponibles a Internet (Lleixà et al., 2015).

En la situació actual que ens trobem, on les TIC formen part del nostre dia a dia i són de tant fàcil accés, hem plantejat dos preguntes d'investigació: hi han recursos en forma de pàgines web a Internet per al suport de les cuidadores informals dels malalts crònics? I si n'hi han, aquestes són adequades per a tal fi?

Per tal de formular-me les preguntes d'investigació he seguit l'esquema FINER complint d'aquesta forma els requisits en quant a Factibilitat, Interès, Novetat, Ètica i Rellevància (Salamanca, 2013).

3. MARC CONCEPTUAL

3.1. SALUT MENTAL

El camp de la Salut Mental s'ocupa d'aquelles persones que presenten alguna alteració amb relació a la seva resposta humana, sigui relacionada amb aspectes cognitius com afectius, afavorint la integració social d'aquests amb un resultat acceptable tant per als malalts com per al conjunt de la societat (Granados & Sánchez, 2011).

El model d'atenció a la Salut Mental s'ha anat modificant al llarg de les últimes dècades, en la dècada dels 80, l'anomenada "Reforma Psiquiàtrica" va apostar per un canvi en l'assistència. Passant de la institucionalització del malalt mental a la devolució d'aquest a la societat, a les famílies i a l'atenció en els diferents serveis comunitaris que s'han tingut que crear. Situant-nos així a una orientació comunitària, on el pacient tendeix a viure en el nucli familiar (Algora, 2013; Fornés & Gòmez, 2008a).

La Comissió de les Comunitats Europees (2005) en torn cap a una estratègia de la Unió Europea (UE) en matèria de Salut Mental, posa de manifest que, "sense Salut Mental no hi ha salut". Donat que sofrir una malaltia mental disminueix considerablement el benestar i capacitat d'autocura de la persona, per tant la Salut Mental és un element indissociable de la salut en general.

Entesa la salut com un bé que s'ha d'aconseguir en el seu major grau, l'actitud personal en el grau de salut aconseguit no es pot deslligar i al augmentar la responsabilitat individual és produeix consegüentment, un increment en la societat de les demandes de salut. No obstant, això que acabem d'explicar no ha tingut la mateixa repercussió en el camp de la Salut Mental, donant-se una situació contradictòria que respon més a factors culturals que econòmics (Rigol & Ugalde, 2007).

Hi ha que ressaltar que són els factors socio-culturals els que predominen en la configuració de la salut poblacional, com és la quantitat i qualitat de recolzament social de que disposen els individus. Un factor a contemplar en aquest context, és que les dones emmalalteixen amb major freqüència perquè més que rebre recolzament social, són elles les que el donen, ja que la societat estableix els rols de la dona cuidadora i el home objecte d'atenció (Fornés & Gòmez, 2007; Granados & Sánchez, 2011).

L'ampliació de coneixements sobre els factors que influeixen en la Salut Mental i els avenços tecnològics en quant a l'aparició de noves modalitats de tractament han modificat en gran mesura la realitat de possibilitats d'atenció a la Salut Mental poblacional. Per això, continuar mantenint opinions estereotipades, que donen origen a les dificultats que encara impedeixen la plena integració dels conceptes de Salut Mental és simplement inconcebible (Rigol & Ugalde, 2007).

Cal fer especial menció als recursos informals dels que disposem en la nostra societat i romanen ocults, de fet la comunitat en si mateixa és un recurs de Salut Mental.

Els infermers, sobretot els que treballen en el camp de la Salut Mental, han d'iniciar i mantenir un projecte continu de coneixement i relació amb els recursos de la nostra societat. No només amb aquells que formen la xarxa formal de recursos, si no també i sobretot, amb aquells que formen la xarxa informal com són: associacions de Salut Mental, associacions esportives, partits polítics, agrupacions culturals, mitjans de comunicació, parròquies, escoles, centres de formació, empreses i un llarg etc. (Fornés & Gómez, 2008b).

3.1.1. MALALTIA MENTAL

La situació de les malalties mentals en el context de la UE ofereixen dades alarmants, reflectides en l'estimació de que el 27% dels europeus sofreixen al menys una forma d'alteració psíquica en algun any de la seva vida. Juntament amb una previsió per al any 2020, on estableix que la depressió serà la primera causa de malaltia en el món desenvolupat, i per al 2030 serà la principal causa de morbiditat a nivell mundial.

Així com unes xifres de suïcidi anuals en la UE que superen la de morts per accidents de tràfic, homicidi i SIDA. Ja que s'estima que les persones amb esquizofrènia i depressió major el risc global de mort és 1'6 i 1'4 vegades major, respectivament, en relació a la població general, a causa de problemes de salut física com el càncer, diabetis i infecció per el VIH (OMS, 2011).

Les taxes de tractament en canvi són baixes, només un 26% de les persones amb un trastorn mental ha consultat els serveis sanitaris. Els informes revelen que en tot el món la bretxa entre la necessitat de tractament dels trastorns mentals i la seva prestació és

gran, estimant que entre el 76% i el 85% de les persones amb trastorns mentals greus no rep el tractament en els països d'ingressos baixos o mitjans (OMS, 2011).

Amb totes aquestes dades podem constatar que les malalties psiquiàtriques aniran augmentant el qual fa necessari donar respostes eficaces a aquest fenomen, ja que pareix ser que a curt terme no serà possible parar aquesta tendència. Aquesta realitat hauria de fer-nos qüestionar el qualificatiu de “benestar” que es dona a la nostra societat, pels alts costos emocionals, socials i econòmics que aquest tipus de malalties comporten per a la nostra societat (Fornés & Gómez, 2007; Granados & Sánchez, 2011).

En l'anàlisi de l'impacte de les malalties s'ha començat a tenir en compte els anys viscuts amb discapacitat i no només la mortalitat, donat el gran augment de malalties cròniques als països industrialitzats. Així, l'impacte d'una determinada malaltia serà la suma de la seva contribució a la mortalitat precoç junt al impacte que té viure amb una discapacitat associada a aquesta malaltia. Aquest impacte ve donat pel sofriment humà inherent al patiment de trastorns mentals i a les implicacions de les malalties mentals en relació a la prosperitat (Fornés & Gómez, 2008a; Vallejo, Bulbena & Blanch, 2015).

3.1.2. TRASTORN MENTAL SEVER

En els últims anys, la denominació de trastorn mental crònic ha caigut en desús per les connotacions negatives que s'han associat al terme “crònic” passant a denominar-se trastorn mental sever (TMS), trastorn mental greu (TMG) o trastorn mental de llarga durada. El terme TMS, indica que es tracta d'un trastorn crònic, normalment de naturalesa psicòtica, del que resulta un deteriorament significatiu d'una o més àrees de funcionament social (Algora, 2013; Galiana 2016).

El TMS és un conjunt de patologies que tenen en comú criteris de gravetat i persistència en el temps, amb tendència al deteriorament i alteració de les relacions personals, familiars i socials (Galiana, 2016).

Inclou un gran nombre de diagnòstics psiquiàtrics, on l'esquizofrènia és el trastorn principal, tant per les seves característiques clíniques com per el seu curs. Però més allà de les diferències simptomatològiques, el grup de persones amb TMS comparteixen en

major o menor mesura una sèrie d'elements que els generen gran commoció i que disminueixen la seva qualitat de vida i la de les persones que els envolten.

Constitueixen un problema de primera magnitud en l'actual societat occidental, tant per la seva elevada incidència com per l'impacte i la desestructuració que sofreixen el propi malalt i la seva família. Els quals utilitzen els diferents recursos de forma continuada i els cuidatges que precisen són complexos (Algora, 2013; Fornés & Gómez, 2008a; Galiana, 2016).

La definició de TMS inclou tres dimensions:

1. Diagnòstic: inclou als trastorns psicòtics (esquizofrènia, excloent els orgànics), els trastorns del estat d'ànim greus (psicosis afectives) i alguns trastorns de personalitat (els més pròxims a les psicosis). Simptomatologia psicòtica, en la mesura que genera dificultats de captació de la realitat, de maneig i de les relacions interpersonals.
2. Duració de la malaltia superior a dos anys. Que implica també una utilització continuada o molt freqüent de diferents tipus de recursos sanitaris i socials, especialment els de hospitalització.
3. Presència de discapacitat, que implica la presència d'alteracions en varis aspectes funcionals, com l'allotjament, la conducta social, el funcionament en la vida quotidiana, les relacions socials i el treball (Galiana, 2016; Granados & Sánchez, 2011).

El TMS produeix en els altres una elevada ambivalència emocional (contradicció entre els sentiments cap a la persona cuidada i la necessitat de descansar de la càrrega que suposa el cuidatge permanent), amb escassa reciprocitat afectiva (freqüentment la malaltia deteriora la memòria i la capacitat d'expressar els sentiments, o modifica el comportament de la persona cuidada fins a fer-la hostil cap a les seves cuidadores). A la vegada, implica una obligació no retribuïda ni esperada, havent de fer front a situacions difícils derivades dels trastorns de conducta del familiar malalt i prestant assistència continua en la vida diària del mateix (Algora, 2013).

3.2. CUIDADORES INFORMALS DE MALALTS CRÒNICS

Les bases de la reforma psiquiàtrica exigeixen cada vegada més a les famílies el paper de cuidadora dels pacients psicòtics, al eliminar les alternatives institucionals d'internament tradicionals. Això suposa un impacte determinat i unes repercussions tant a nivell emocional com en la dinàmica familiar habitual i en la situació econòmica, ja que la família ha de satisfer les necessitats que el malalt per sí mateix no pot cobrir. D'aquesta manera començarà el que es coneix com activitat informal de cuidatge o cuidatges no professionalitzats, desenvolupats mitjançant les persones vinculades afectiva o socialment amb la persona que necessita ajuda, i estructurats en una xarxa social de recolzament o sistema informal de cuidatges (Algora, 2013; Fornés & Gómez, 2007; Fornés & Gómez, 2008a).

Encara que els resultats dels cuidatges des de la xarxa informal no han sigut avaluats, i no pot precisar-se la seva aportació en la relació cost-benefici, la seva eficàcia en l'adquisició d'hàbits saludables i en la majoria de les condicions de vida de les persones dependents, està fora de discussió. A Espanya com en la resta del món occidental, el paper dels cuidatges i cuidadores dels malalts mentals ha sigut molt poc visible fins al últim quart del segle XIX. Tradicionalment, la família ha aparegut com un sistema receptor de recursos e intervencions. En l'actualitat, la família és considerada com un important sistema de suport jugant un paper decisiu en aspectes vinculats amb la integració social i comunitària del pacient (Fornés & Gómez, 2007; Fornés & Gómez, 2008b; Granados & Sánchez, 2011).

Només recentment els governs han començat a valorar el paper d'aquesta xarxa de recolzament, promovent importants inversions en el seu desenvolupament, lligades exclusivament a la dependència i com a "descans" de la pressió que sofreix el sistema. Les limitacions dels sistemes assistencials, fruit de la racionalització de les prestacions del Estat del benestar, faran que la demanda de cuidatges informals augmenti tant qualitativa com quantitativament. Donat que es preveu un increment progressiu de persones amb necessitat d'ajuda, al augmentar el nombre d'ancians i de persones amb malalties cròniques (Fornés & Gómez, 2007).

Sigui quina sigui la malaltia que el familiar pateix, tota la família es ressent amb la seva dolència. El desconcert, la desesperació i la tristesa aflora en ells. No obstant, el cuidatge de persones amb malaltia mental té unes peculiaritats que es deriven de les característiques de la pròpia dolència. Les necessitats fonamentals d'aquelles cuidadores no professionals que assisteixen als malalts psiquiàtrics, tenen molt que veure amb l'estigmatització social que sofreix el pacient i amb el propi procés crònic, el que dona lloc a freqüents situacions de desànim.

Conèixer la situació que ha ocasionat que la cuidadora informal necessiti ajut, valorant els coneixements que posseeix sobre la malaltia del seu familiar, si existeixen creences o falsos mites en torn a la malaltia i si disposa de les habilitats necessàries i estratègies d'afrontament per a la tasca que realitza és fonamental (Fornés & Gòmez, 2008a; Fornés & Gòmez, 2007).

Una descompensació de la malaltia no té lloc en segons ni en minuts, existeixen múltiples pròdroms que amb una informació i coneixements adequats es poden detectar fàcilment, ajudant així a prevenir els ingressos psiquiàtrics i disminuir el risc de recaigudes. Per això hem de recolzar, assessorar i entrenar a les famílies dels usuaris de la unitat per augmentar el seu coneixement i competència per resoldre els problemes que comporta conviure amb persones amb malaltia mental greu i crònica.

La implicació i participació activa del subjecte i el seu grup de recolzament, especialment de la família, en totes les fases del procés de rehabilitació és molt important (Fornés & Gòmez, 2007; Fornés & Gòmez, 2008b; Granados & Sánchez, 2011).

La família acompanya, recolza, detecta, informa i rep la informació necessària per a la continuïtat del cuidatge del pacient, convertint-se moltes vegades en el canal a través del qual flueix la comunicació amb el pacient, especialment en períodes de descompensació. De vegades passa que és la família, i particularment la cuidadora principal, qui es fa càrrec de controlar el seguiment del tractament; en aquest cas, hem de assessorar-la i reforçar-la en la seva tasca, aclarint els dubtes que pugui tindre. És per això que tant la salut com el benestar general de la mateixa han de ser objectiu i part del cuidatge tant com el propi pacient, amb l'objecte de prevenir l'esgotament e inclús la claudicació familiar (Algora, 2013; Fornés & Gòmez, 2008a; Fornés & Gòmez, 2008b).

Serán molts els reptes que se li presentaran a aquesta família, des de la comprensió del diagnòstic mèdic-farmacològic, la naturalesa de la malaltia i característiques d'aquesta fins un abordatge quotidià de tots els aspectes implicats en la malaltia (medicació, relació amb el familiar, etc.), les conseqüències i efectes determinats en el diagnòstic psicosocial, etc. Per tant hem d'assessorar i recolzar a les famílies dels malalts de manera que puguin ser més competents en el maneig dels problemes que se'ls plantegen i incidir positivament en el procés de rehabilitació (Fornés & Gómez, 2008b; Galiana, 2016).

3.2.1. DADES D'INTERÈS

El nombre de cuidadores no professionals, així com el temps de dedicació, tendeix a augmentar en tant que no es desenvolupen serveis intermedis d'atenció a aquests malalts. De la importància d'aquesta xarxa informal en el conjunt del sistema de cuidatges parla el fet, contrastat en diverses investigacions, de que representa el 88% del temps emprat en el cuidatge de salut de les persones, sent només el 12% la contribució del sistema professional (Fornés & Gómez, 2007).

En el nostre país, més del 60% dels malalts mentals a Espanya viu amb els seus familiars, sent a Espanya, l'edat mitja de les cuidadores de 58 anys.

Sobretot les mares són les que assumeixen el cuidatge dels seus familiars malalts i això no és una excepció en el cas dels malalts mentals, són les dones les que dediquen més temps a aquest tipus de cuidatges, constituint el 79% de les cuidadores principals de persones amb malaltia mental (Fornés & Gómez, 2008b; Fornés & Gómez, 2007).

Diversos estudis europeus indiquen que el 50% de les cuidadores informals porten més de 10 anys atenent al pacient (a Espanya el 48%). Si a això li afegim una mitja de 39 hores setmanals d'atenció directa i que les familiars cuidadores refereixen experiències d'estigmatització, amb pèrdua de contacte amb familiars i amics i discriminació social en un 37% dels casos, és fàcil entendre la gran càrrega que el cuidatge a un altre significa (Fornés & Gómez, 2007).

El benestar de molts malalts mentals depèn en gran mesura de l'ajuda que se li proporciona a la seva cuidadora; aquesta no és un simple acompanyant i necessitarà tant

suport com el propi pacient. Aquesta activitat és manifestament millorable en el nostre país si considerem que només el 10% de les famílies de malalts mentals consulten a la infermera, en comparació amb el 46% de les famílies irlandeses (Fornés & Gómez, 2007).

3.2.2. NECESSITAT DE SUPORT A LES CUIDADORES FAMILIARS

El cuidatge dels altres predisposa a un major risc de sofrir depressió i ansietat, les dones que tenen al seu càrrec el cuidatge de persones malaltes en la llar, tenen el doble de possibilitats de sofrir patologia ansiosa o depressiva.

Un dels factors estressants trobats en la població de cuidadores espanyoles que major impacte ha tingut sobre la salut de la cuidadora és l'incapacitat mental del pacient. Ja que el cuidatge perllongat pot crear una situació de sobrecàrrega en el rol de cuidador provocant un esgotament psicològic, físic i social que es veurà augmentat per múltiples factors, com la falta d'informació sobre la malaltia mental, la falta de suport i recursos comunitaris pròxims, l'estigma social, etc. (Algora, 2013; Fornés & Gómez, 2008a; Fornés & Gómez, 2007).

Sabem que els pares estressats manifesten el seu estrès en la interacció amb els seus fills, repercutint així amb un pitjor resultat per al pacient. Si les progenitores viuen negativament el paper de cuidadores això repercuteix en la seva pròpia Salut Mental i en un perjudici per al pacient, que no pot rebre el cuidatge adequat que s'espera de la família (Algora, 2013).

Els cuidatges informals presenten amb certa freqüència problemes relacionats amb la limitació del coneixement per a la ajuda, donat que la informació que reben prové de tradicions, experiències directes i indirectes, o de mitjans de comunicació, i escassament del sistema formal. Això té una repercussió sobre la salut de la cuidadora principal i especialment sobre el seu estat emocional, la dinàmica familiar i la qualitat dels cuidatges proporcionats a la persona discapacitada.

Alguns autors parlen del "síndrome del cuidador", com una sobrecàrrega física i emocional que comporta el risc de que la cuidadora es converteixi en una pacient i es produeixi la claudicació familiar (Algora, 2013; Fornés & Gómez, 2007).

El sistema de salut formal se'n beneficia de les cuidadores informals i per tant, està obligat a considerar les necessitats de les mateixes com objectiu prioritari al que donar solució. Per aconseguir així una major satisfacció dels qui reben aquests cuidatges, d'aquelles que l'ofereixen i del propi sistema formal. Ja que cuidar a la cuidadora és avui un repte, la sobrecàrrega d'activitats és un factor desencadenant de possibles problemes de salut tant físics com mentals. D'aquí la importància d'incorporar a la família en els cuidatges i cuidar a la cuidadora principal (Fornés & Gómez, 2008a; Fornés & Gómez, 2007).

Testimonis de familiars de persones amb malaltia mental recollits en l'Informe de la Defensora del Poble de Navarra al Parlament (2003) diuen així: “S’ha traslladat al malalt del macropsiquiàtric al micropsiquiàtric, que és la família”, “al final t’estresses de tal forma que acabes anant al psicòleg... et trobes perduda i més necessitada que el malalt”.

3.3. LES TIC PER AL SUPORT DE LES CUIDADORES INFORMALS

L'ús d'Internet s'ha denominat l'ampliació del exercici professional, perquè tant els facultatius com els usuaris de l'atenció sanitària utilitzen la informació obtinguda online per augmentar la seva comprensió de les malalties i el seu tractament, ja que la xarxa és una gran font d'informació sobre temes de salut.

Està demostrat que a major informació, major capacitat de les cuidadores per a conèixer i atendre a persones amb problemes crònics de salut, preservant la seva pròpia qualitat de vida. Que el professional prengui la iniciativa i recomani consultar informació a Internet, podria tenir conseqüències positives sobre el número de pacients que comentarien la informació trobada a Internet amb les seves infermeres i/o professionals de referència (Lleixà et al., 2015; Rebraca, 2007).

Les TIC, són eines amb les que es recull, sistematitza i difon informació per a fomentar el desenvolupament de coneixements i habilitats en les persones amb malalties cròniques i les seves cuidadores, facilitar processos d'adaptació front a la situació amb canvis respecte a comportaments i estils de vida que afavoreixin la salut física i mental en el binomi cuidador-malalt amb patologia crònica, en la mesura en que s'elimini les barreres d'accessibilitat i alts costos dels serveis. En l'actualitat un dels reptes del accés a la informació és saber elegir la informació, per tant les infermeres han de liderar projectes i crear webs de qualitat on dirigir als usuaris per a que puguin obtenir informació fiable que consultar (Barrera, Carrillo, Chaparro, Afanador & Sánchez, 2011; Lleixà et al, 2015).

Les TIC que permeten als usuaris interactuar i col·laborar entre ells com a creadors de continguts, conformen comunitats virtuals de recolzament. Les quals ofereixen un sistema de suport social amb major seguiment, que integren connexions a través de medis de comunicació i suport en línia, facilitant interaccions permanents entre els pacients amb malaltia crònica, les seves cuidadores familiars i el sistema de salut (Barrera, et al., 2011; Lleixà et al., 2015).

Una web pot ser un entorn idoni per ajudar a les cuidadores a obtenir informació i per compartir les seves experiències, evitant el sentiment de soledat que sovint genera el cuidar. El suport social és establert per mitjà de xarxes socials amb objectius comuns,

com una eina d'integració on s'involucren sectors acadèmics, científics, tecnològics i culturals mitjançant un sistema de comunicació per recolzar processos, compartir experiències, enfortir coneixements i unir esforços en la construcció permanent que inclou el desenvolupament individual i el col·lectiu (Barrera et al., 2011; Lleixà et al., 2015).

3.3.1. LES TIC EN EL CAMP DE LA SALUT MENTAL

Com a resultat del augment de la accessibilitat a la informàtica, s'està produint una revolució en l'assistència sanitària a Internet, els professionals de Salut Mental i els pacients s'estan arriscant a provar recursos terapèutics més directes a Internet.

En el passat, les fonts d'Internet de psiquiatria estaven limitades a fonts bibliogràfiques i resums de revistes científiques. No obstant, en els últims anys el creixement de pàgines web dedicades a la Salut Mental han anat en augment, els recursos educatius són de fàcil accés i poden descarregar-se, generalment, sense cap cost. La informació sobre els medicaments i les característiques dels efectes adversos estan disponibles per a la educació del pacient, així com direccions de la xarxa que proporcionen recursos similars als grups d'autoajuda. Les revisions sobre el tema posen de manifest que és una alternativa eficaç que es desenvoluparà de forma notable en els pròxims anys (Galiana, 2016; Rebraca, 2007).

En els últims anys, les TIC han tingut un desenvolupament molt fructífer. Degut al enorme potencial que ofereixen, es creu que poden donar lloc a notables millores en els tractaments psicològics ja existents, però la participació dels usuaris en el disseny de noves TIC per a la salut és crucial per garantir l'empoderament dels usuaris i l'enfoc centrat en els usuaris (Galiana, 2016; Torri, Mayora, Cobo & Palao, 2015).

Estan començant a aparèixer altres possibles aplicacions basades en les TIC per als tractaments psicològics, les quals integren la computació ubíqua i persuasiva. El primer terme apareix com un paradigma d'interacció en els dispositius basats TIC que s'integren en el context de la persona i permeten la interacció home-màquina de forma senzilla, és la tendència de la informació i la connexió en xarxa. Exemples de la implementació d'aquesta tecnologia poden trobar-se en els telèfons mòbils i tabletetes amb connexió a Internet. Els quals tracten d'aconseguir un accés flexible i lliure a la

informació des de qualsevol lloc i en qualsevol moment. La seva ràpida integració i presència en tots els contextos en els que actuem les persones ha permès la creixent utilització d'aquest dispositiu en el camp de la salut (Galiana, 2016).

Pareix que els dispositius mòbils i centrats en l'usuari s'estan convertint en la tendència cap a la que es dirigeix les TIC en el segle XX. Estudis sobre aplicacions de telèfon mòbil en la Salut Mental han mostrat resultats prometedors en termes de reducció dels símptomes depressius, l'estrès, l'ansietat i l'abús de substàncies.

Alguns comentaris d'usuaris de les mHealth en el tractament del trastorn bipolar són els següents:

- “La participació de les cuidadores és necessària per proporcionar confiança i esperança als pacients”.
- “ Els pacients han de ser adequadament involucrats en les xarxes socials virtuals”.
- “ El flux apropiat i la gestió de la informació és el tema més rellevant”.
- “La percepció de tenir accés directe als metges fa als pacients sentir-se totalment segurs”.
- “És important que l'ús de les aplicacions no substitueixi l'atenció humana” (Torri et al., 2015).

3.3.2. WEBS 2.0

No hi ha una definició específica de la Web 2.0, per alguns autors és només una paraula de moda, per a altres que encara són més crítics és un terme buit de contingut. En tot cas podríem definir la Web 2.0 com l'etapa d'Internet on l'usuari adquireix protagonisme, apareixen noves idees basades en implicar als usuaris en la creació dels continguts que es publiquen en la Web. L'usuari passa de ser un simple espectador i consumidor, a convertir-se en creador i generador de continguts i serveis.

Convertir l'usuari en el rei d'Internet és possiblement la característica més important i més definitiva de la Web 2.0 (Nafria, 2007).

Si Internet fora un programa informàtic, la Web 2.0 representaria una nova i millorada versió del mateix. Una versió que aprofitaria el millor de la primera etapa, a la que

anomenaríem Web 1.0, a les que s'han incorporat importants novetats tant tecnològiques com d'ús. La Web 2.0 és una nova manera d'oferir serveis a Internet gràcies a la suma i combinació de diferents tecnologies, en forma d'eines. Aquestes eines són les plataformes en les que es basen els blogs, les wikis, els fòrums i altres formats emergents en la xarxa. (Castellanos, Martín, Pérez, Santacruz & Serrano, 2011; Nafria, 2007).

Per tant en les webs 2.0 les tecnologies no són un fi en si mateixes, sinó un mitjà per a que les persones interactuen amb altres en una conversació global. Com tampoc són elements absolutament innovadors, ja que les primeres formes de participació activa dels usuaris en la xarxa les trobem en les llistes de discussió i fòrums, que ja estaven presents en els primers temps de la Web (Cordón, Alonso, Gómez & López, 2012).

La Web 2.0 és participativa per naturalesa, les persones es connecten amb altres a través de la xarxa amb el desig de compartir, intercanviar, opinar, escoltar i ser escoltats. No solen adoptar una actitud passiva, tot el contrari, així que no sols llegeixen, també discuteixen, comenten, valoren, opinen, proposen, escriuen, publiquen, intercanvien, escullen, corregeixen, comparteixen i un llarg etcètera. La seva raó de ser, és la voluntat de diferents individus d'aprofitar la intel·ligència col·lectiva per a la millora continua (Cordón et al., 2012; Nafria, 2007).

És cert que la Web 2.0 no ho canvia tot, però sí que atorga un nou i merescut protagonisme a una de les parts que havia quedat oblidat en la primera etapa d'Internet, l'usuari. Aconseguint treure el màxim partit a l'activitat que realitzen els usuaris, al explotar la intel·ligència col·lectiva.

La clau del èxit d'aquestes webs és precisament l'ampliació dels canals de comunicació per compartir coneixements, ja que fins ara cap altre mitjà ha proporcionat tal capacitat per a la participació activa del usuari (Cordón et al., 2012; Nafria, 2007).

Està clar que la filosofia de la Web 2.0 es basa en el component social i la potenciació de la comunicació, la col·laboració i l'intercanvi, per tant estem presenciant la vertadera emergència d'Internet com el poderós fenomen personal i social, sent aquest component de socialització la gran aportació de la Web 2.0.

Si la docència i el procés d'ensenyament i aprenentatge es basen en la comunicació, seria absurd no aprofitar la potència de la Web per desenvolupar valors de participació, col·laboració i construcció col·lectiva del coneixement. La informació ja no està només en els centres, està fora, circula per la xarxa, i per tant un dels reptes dels usuaris és desenvolupar les competències i habilitats necessàries per buscar, recopilar i processar la informació i convertir-la en coneixement (Castellanos et al., 2011; Nafria, 2007).

El valor de les comunitats online resideix a la vàlua que els usuaris atorguen a aquestes, al comparar-les al valor que atribueixen a les seves comunitats del món real.

L'ús d'Internet segueix creixent i evolucionant com un instrument de compromís i relació social a través de blogs, pàgines webs personals i comunitats online, que condueixen en nombrosos casos a realitzar accions relacionades amb aquestes comunitats en la vida real, impulsant l'activisme social (Nafria, 2007).

4. OBJECTIUS

Objectiu Principal:

Descriure les pàgines web disponibles a Internet per al suport de les familiars cuidadores de malalts crònics.

Objectius específics:

- Avaluar els continguts de les pàgines web.
- Avaluar si aquestes pàgines web són fiables com a font d'informació.
- Valorar si les pàgines web tenen un apartat dedicat a la salut mental.
- Valorar si les webs són 2.0 i per tant, tenen apartats de creació de continguts produïts i compartits pels propis usuaris.

5. METODOLOGIA

El procediment metodològic que va guiar el present estudi és situa en l'àmbit de la realització d'una recerca i posterior avaluació de les pàgines web per al suport de cuidadores familiars de malalts crònics, a través del motor de recerca Google durant les dates del 11 de Novembre del 2016 al 22 de Febrer del 2017.

El descriptor utilitzat va ser seleccionat del tesaurus MeSH: caregivers; aquest posteriorment és va combinar amb descriptors lliures alhora que es traduïen al català, castellà, anglès o francès per tal d'obtenir pàgines web disponibles en els diferents països (Espanya, França, Estats Units d'Amèrica i Canadà); els descriptors lliures utilitzats van ser: familiars, informals, portal, web i malaltia mental.

En la recerca és van trobar 19 pàgines web i és van rebutjar 5 pàgines web per no complir els criteris d'inclusió (taula 1). Es van seleccionar 14 webs amb l'objectiu de donar suport a les cuidadores familiars per a la posterior avaluació d'aquestes.

Taula1. Criteris d'inclusió i exclusió.

Inclusió	Exclusió
Webs dedicades al suport de les familiars cuidadores	Webs dedicades exclusivament al suport de persones dependents
Sense data d'actualització	Dirigides als professionals sanitaris
Sense certificat de qualitat (HONcode o altres)	Idioma diferent del català, espanyol, francès o anglès

Una vegada seleccionades les diferents pàgines web que complien els criteris d'inclusió, és va procedir a la seva avaluació mitjançant una plantilla per avaluar pàgines web (García, 2015). Aquesta avaluava l'autoria, el contingut, l'objectivitat, la veracitat, la navegabilitat i el disseny. La qual constava de 41 ítems que puntuaven 1 punt cada un, així mateix els criteris dels resultats eren els següents:

- De 0 a 11 punts: De molt baixa qualitat. No recomanable.
- De 12 a 24 punts: Deficient. S'ha d'usar amb cura.
- De 25 a 34 punts: Bastant satisfactòria. Pot usar-se.
- De 35 a 41 punts: Excel·lent o quasi. Ús recomanat.

Posteriorment es va avaluar si en aquestes pàgines web hi havia una secció dedicada a la Salut Mental, eren webs 2.0, disposaven del codi HONcode i si tenien data d'actualització, donat que aquests criteris eren d'interès per als objectius del treball.

Es va realitzar un anàlisi de les diferents pàgines webs per tractar de resumir els seus resultats amb una valoració global. Seguint el següent esquema: avaluació mitjançant la plantilla per avaluar pàgines web (taula 2), avaluació segons criteris d'interès (taula 3) i una avaluació final (taula 4) tenint en compte les valoracions anteriors i fent una comparativa entre les webs de la mateixa regió.

6. RESULTATS

A continuació es reflecteixen els resultats de l'avaluació de les pàgines web seleccionades, mitjançant les plantilles per avaluar pàgines web (García, 2015).

Títol de la pàgina: Cuidadoras crònics URL: http://www.cuidadoraschronicos.com/ Any creació: 2014		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?	X	
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?	X	
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?	X	
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).	X		
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.	X	
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.	X	
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.	X	
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.		X
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
	Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.	X	
TOTAL PUNTUACIÓ		36	

Títol de la pàgina: El Rincón del Cuidador URL: http://www.elrincondelcuidador.es/ Any creació: 2014		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.		X
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.		X
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...		X
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.		X
	No conté publicitat		X
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.		X
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fons.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.		X
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X	
TOTAL PUNTUACIÓ		22	

Títol de la pàgina: Ser Cuidador/a URL: http://www.sercuidador.org/ Any creació: 2010		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?	X	
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.		X
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.		X
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.		X
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).	X	
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.	X	
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.	X	
	Les referències bibliogràfiques són certes.	X	
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.		X
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X	
TOTAL PUNTUACIÓ		30	

Títol de la pàgina: SEPAD URL: http://sepad.gobex.es/ Any creació: 2012		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.		X
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.		X
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.		X
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
Navegabilitat y disseny	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.	X	
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X	
TOTAL PUNTUACIÓ		27	

Títol de la pàgina: <i>Persones Cuidadores</i> URL: http://personescuidadores.peretarres.org/ Any creació: 2015		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?		X
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.		X
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.		X
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X	
TOTAL PUNTUACIÓ		26	

Títol de la pàgina: Red Social de Cuidadoras y Cuidado Familiares URL: http://cuidadoras.net/ Any creació: 2008		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?		X
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?		X
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?	X	
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.		X
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.		X
	S'explica el propòsit de la pàgina.		X
	La informació és útil.		X
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.		X
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...		X
	Conté una secció de queixes i suggeriments.		X
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.		X
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.		X
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.		X
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.		X
	S'especifiquen les activitats de l'organització.		X
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.		X
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).		X
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.		X
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X	
TOTAL PUNTUACIÓ		13	

Títol de la pàgina: Association Française des aidants URL: http://www.aidants.fr/ Any creació: 2007		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?	X	
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.		X
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.	X	
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
	Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.	X	
TOTAL PUNTUACIÓ			31

Títol de la pàgina: Proche de Malade URL: http://www.prochedemalade.com/ Any creació: 2009		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?	X	
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.		X
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...		X
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.	X	
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.	X	
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
	Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X
TOTAL PUNTUACIÓ		30	

Títol de la pàgina: Family Caregiver Alliance URL: https://www.caregiver.org/ Any creació:1996		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?	X	
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.	X	
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.	X	
	Les referències bibliogràfiques són certes.	X	
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.	X		
TOTAL PUNTUACIÓ		34	

Títol de la pàgina: Family Caregivers of British Columbia URL: http://www.familycaregiversbc.ca/ Any creació: 2015		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?	X	
	Indica el lloc on es va publicar el document?	X	
	S'indica l'administració del web?	X	
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.		X
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fons.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
	Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.	X	
TOTAL PUNTUACIÓ		32	

Títol de la pàgina: Net of Care URL: http://www.netofcare.org/ Any creació: 2002		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.		X
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).	X	
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
Les referències bibliogràfiques són certes.		X	
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.	X	
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).		X
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.		X
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.	X		
TOTAL PUNTUACIÓ		29	

Títol de la pàgina: Caregiver Action Network URL: http://www.caregiveraction.org/ Any creació: 2013		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.		X
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.		X
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.		X
Navegabilitat y disseny	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.		X
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).		X
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.		X
Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X		
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X	
TOTAL PUNTUACIÓ		24	

Títol de la pàgina: Family Caregiver Council URL: http://familycaregivercouncil.com/ Any creació: 2016		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?		X
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.		X
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...		X
	Conté una secció de queixes i suggeriments.		X
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.	X	
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).		X
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.		X
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.		X
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.		X
	Es poden comprovar aquestes dades/fons.		X
	Les referències bibliogràfiques són certes.		X
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.		X
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.		X	
TOTAL PUNTUACIÓ		25	

Títol de la pàgina: Healthy Place URL: http://www.healthyplace.com/ Any creació: 2000		Puntuació	
		Sí	No Avaluable
Autoria	S'indica qui és el responsable de la pàgina?	X	
	El domini es correspon amb el contingut?	X	
	Es poden determinar les característiques del autor?	X	
	S'especifiquen els autors dels diferents continguts?	X	
	Qui va publicar el document és un individu diferent a l'administració del web?		X
	Indica el lloc on es va publicar el document?		X
	S'indica l'administració del web?		X
Contingut	El llenguatge precís i concís.	X	
	S'especifica la data de publicació de la informació.	X	
	S'especifica el tipus d'usuari a qui va dirigida la informació.	X	
	S'explica el propòsit de la pàgina.	X	
	La informació és útil.	X	
	La informació és suficient en relació amb el propòsit del web.	X	
	La informació és a text complet.	X	
	La informació és en forma de resum.	X	
	Conté una secció de notícies diàries/setmanals...	X	
	Conté una secció de queixes i suggeriments.	X	
	Conté enllaços a altres llocs d'interès.		X
	No conté publicitat	X	
	Té un certificat de qualitat (HONcode o altre).	X	
Objectivitat	El lloc cobreix diversos aspectes sobre un tema.	X	
	Te alcans internacional (els autors són de diferents països).		X
	No exposa la pertinença a una opinió o ideologia determinada.	X	
Veracitat	És una organització solvent.	X	
	Es mostren les dates d'actualització del lloc.	X	
	Hi ha possibilitat de contactar amb l'autor o institució.	X	
	S'especifiquen les activitats de l'organització.	X	
	S'esmenten les fonts d'informació i l'origen de les dades.	X	
	Es poden comprovar aquestes dades/fonts.	X	
	Les referències bibliogràfiques són certes.	X	
Navegabilitat y disseny	Conté un menú principal amb totes les pàgines del lloc.	X	
	Conté un mapa de navegació.	X	
	Es pot recórrer l'estructura del web sense perdre's.	X	
	Posseeix un sistema intern de cerca de continguts.	X	
	Conté índexs temàtics, cronològics, geogràfics o onomàstics.	X	
	Tots els enllaços funcionen.	X	
	Facilitat de la lectura (color, fons, gràfic).	X	
	Ortografia i gramàtica correctes.	X	
	Els gràfics y disseny en general són atractius.	X	
	Les imatges completen la informació textual sense entorpir-la.	X	
	Existeixen opcions de descàrrega per imprimir els documents.	X	
TOTAL PUNTUACIÓ			36

Els resultats que van obtenir les pàgines amb una puntuació més elevada respecte al total de les webs avaluades mitjançant la plantilla, es mostren en la taula 2.

Taula 2. Resultats avaluació webs amb una major puntuació

WEB	URL	PUNTUACIÓ	AVALUACIÓ
Cuidadoras crónicas	http://www.cuidadorasronicos.com/	36	Excel·lent
Ser Cuidador/a	http://www.sercuidador.org/	30	Bastant satisfactòria
SEPAD	http://sepad.gobex.es/	27	Bastant satisfactòria
Persones Cuidadores	http://personescuidadores.peretarres.org/	26	Bastant satisfactòria
Association Française des aidants	http://www.aidants.fr/	31	Bastant satisfactòria
Proche de Malade	http://www.prochedemalade.com/	30	Bastant satisfactòria
Family Caregiver Alliance	https://www.caregiver.org/	34	Bastant satisfactòria
Family Caregivers of British Columbia	http://www.familycaregiversbc.ca/	32	Bastant satisfactòria
Net of Care	http://www.netofcare.org/	29	Bastant satisfactòria
Family Caregiver Council	http://familycaregivercouncil.com/	25	Bastant satisfactòria
Healthy Place	http://www.healthyplace.com/	36	Excel·lent

En base als criteris d'interès per avaluar les pàgines web d'acord amb els objectius d'aquest estudi, els resultats es mostren en la taula 3. Aquests criteris d'interès eren en

quant a si les webs disposaven de continguts relacionats amb la Salut Mental, eren webs 2.0, tenien certificat de qualitat HONcode i si apareixia la data d'actualització de la web o dels diferents continguts d'aquesta.

Taula 3. Avaluació dels criteris d'interès

PÀGINA WEB	SALUT MENTAL	WEB 2.0	HONCODE O ALTRES	DATA D'ACTUALITZACIÓ
Cuidadoras crónicos	X	X	X	X
El Rincón del Cuidador	-	X	-	-
Ser Cuidador/a	X	-	-	-
SEPAD	X	-	-	-
Persones Cuidadores	X	X	-	-
Red Social de Cuidadoras y Cuidado Familiares	-	X	-	-
Association Française des aidants	X	-	-	-
Proche de Malade	X	-	-	X
Family Caregiver Alliance	X	X	-	-
Family Caregivers of British Columbia	X	-	-	-
Net of Care	-	-	-	-
Caregiver Action Network	-	X	-	-
Family Caregiver Council	X	-	-	-
Healthy Place	X	X	X	X

En conseqüència es va determinar que la web SEPAD (espanyola) i Net of Care (nord americana) rebien una puntuació com a webs bastant satisfactòries mitjançant la plantilla per avaluar pàgines web, però no complien l'objectiu de prestar suport a les familiars cuidadores, ja que Net of Care no complia cap criteri d'interès de la taula 3 i SEPAD el únic ítem que complia era que disposava d'una secció dedicada a la Salut Mental, però aquesta només contenia informació administrativa en relació a l'actuació de la Junta d'Extremadura, per això és van valorar totes dues com webs no recomanables.

En canvi la web Proche de Malade (francesa) rebia una puntuació com a web bastant satisfactòria però se li va atorgar una valoració d'ús recomanat, ja que complia la meitat dels criteris d'interès per al suport de les cuidadores familiars i en relació amb l'altra web francesa aquesta complia més ítems, i per tant s'apropava més al objectiu d'oferir suport a les cuidadores informals. Al igual que la web Family Caregiver Alliance en comparativa a les altres webs nord americanes avaluades.

Les webs que no arribaven a obtenir una valoració de recomanades, es van catalogar d'ús prudent, perquè s'havia de tenir en compte els criteris que no complien en quan a veracitat (data d'actualització, font d'informació i origen de les dades). Però van ser incloses en les recomanacions per rebre una puntuació bastant satisfactòria en l'avaluació mitjançant les plantilles i per complir algun ítem dels criteris d'interès per aquest estudi, els resultats es mostren en la taula 4.

Taula 4. Valoració final de les webs recomanades

PÀGINES WEB		VALORACIÓ FINAL
Catalanes	Cuidadoras crónicas	Ús recomanat
	Persones Cuidadores	Ús prudent
Espanyoles	Ser Cuidador/a	Ús prudent
Franceses	Association Française des aidants	Ús prudent
	Proche de Malade	Ús recomanat
Nord Americanes	Family Caregiver Alliance	Ús recomanat
	Family Caregivers of British Columbia	Ús prudent
	Family Caregiver Council	Ús prudent
	Healthy Place	Ús recomanat

7. ANÀLISI

La web Cuidadoras Crónicos tenia continguts de com cuidar a malalts amb diferents patologies, com cuidar-se les cuidadores (informació, vídeos de com realitzar les transferències i la higiene al llit, enllaços a associacions, comunitats i informació de com superar una pèrdua), ajudes i recursos (ètica i legislació, formació en TIC, guies per cuidar i cuidar-se, glossari de paraules tècniques sanitàries i recursos segons la comunitat autònoma), punt de trobada (per parlar amb altres cuidadores, compartir experiències i informació, moderat per una infermera i/o cuidadora experta), notícies (cursos, trobades, premis, dies mundials, etc.), un apartat per als professionals, vídeos i guies d'ús de la web.

La web Personas Cuidadores disposava d'una secció de cuidador a cuidador (fòrums on pots fer consultes, aportacions, intercanviar experiències amb altres cuidadores), el cafè dels dijous (xerrades virtuals en directe a càrrec de professionals on pots participar o veure-les en diferit), GAM virtual (grups virtuals de suport format per cuidadores que fan trobades periòdiques acompanyats d'un psicòleg), actualitat (informació i notícies sobre la dependència i tenir cura d'un malalt), cuidem-nos (recomanacions per tenir cura d'un mateix), l'experiència de cuidar (entrevistes a cuidadores, persones dependents i professionals que expliquen les seves vivències i comparteixen els coneixements), publicacions (llibres recomanats per a les cuidadores) i espais d'interès i blogs relacionats (recomanacions a altres webs i blogs relacionats amb la dependència).

La web Ser Cuidador/a tenia guies de cuidatges per cuidar-se les cuidadores (que significa ser una cuidadora, impactes dels cuidatges en el cuidador, convertir-se en cuidador: Pla de cures i l'autocuidatge del cuidador), cuidatge de la família (tractament d'úlceres i escares, mobilitzacions i transferències, prevenció d'accidents i conductes difícils en la llar) i recursos per a les cuidadores (lleis de la dependència, serveis i prestacions socials, grups d'ajuda, altres serveis d'ajuda, adaptacions i accessibilitat en la llar i la domòtica, adaptació i accessibilitat dels espais), documents varis, enllaços, blog, secció per compartir les experiències i resoldre dubtes (ens portava a un formulari per contactar amb ells), notícies i Ser Cuidador TV (vídeos relacionats amb ajudes tècniques, manteniment, ajudar al cuidador i exercicis).

La web Association Française des aidants disposava d'un apartat dedicat a la seva associació, un altre per als cuidadores informals (reunions dirigides per un treballador social i un psicòleg, formació i tallers de salut), un altre apartat per als professionals, notícies, estudis estadístics i informes, lleis i plans de govern, informació sobre diferents patologies i informes sobre el reconeixement, conciliació, cuidadors de la salut, un respir, cuidadores joves i enllaços a webs, institucions i guies.

La web Proche de Malade contenia una secció dedicada al paper del cuidador (guies, cuidatges al final de la vida, cuidar d'un mateix, conciliació laboral, administrar el temps i consells per relacionar-se amb el pacient), l'ajuda diària (consells per als cuidatges diaris del pacient, el bany, el menjar i activitats específiques), el entorn del pacient (disseny de la llar, institucionalització i la hospitalització a domicili), informació administrativa, informació mèdica (consells per a les diferents patologies, la relació amb els professionals i enllaços útils) i testimonis de cuidadores i de professionals.

La web Family Caregiver Alliance (FCA) tenia un apartat dedicat a l'associació, un altre a la educació de les cuidadores (informació segons el problema de salut, sobre tots els aspectes de la malaltia i el cuidatge), estratègies de cuidatge (estratègies pràctiques per a la cura, alleujament del estrès, recursos de la comunitat, com manejar problemes familiars i el cuidatge de les mans), fullets informatius en varis idiomes (inclòs l'espanyol), classes i esdeveniments, webinaris (cuidatges diaris, planificació de les cures i autocuidatge), vídeos (canal de YouTube), calendari dels esdeveniments de la FCA, informació administrativa, zona de contacte per a les cuidadores (recursos a Califòrnia, buscador de recursos per tot Nord Amèrica, registre per a investigacions científiques, grups d'ajuda online, històries de cuidadores, e-bolletí i contractació de serveis) i notícies.

La web Family Caregivers of British Columbia disposava d'una secció per aconseguir ajuda (sessió d'entrenament de la cuidadora, articles, bolletí de connexió de la cuidadora, biblioteca, recursos, grups d'ajuda, vídeos i webinaris), involucrar-se (associacions, voluntariats i com fer-se membre), esdeveniments, donacions i blog.

La web Family Caregiver Council tenia apartats dedicats a la tecnologia, la contractació de treball, la llar, finançament, transport, a la cuidadora, recursos i blog.

I la web Healthy Place, disposava d'una secció d'informació sobre diferents trastorns mentals que incloïa tot el relacionat amb la malaltia, medicaments psiquiàtrics, salut mental, programes d'assistència, recursos, esdeveniments traumàtics, suïcidi, trastorns del son, notícies, bolletí, transcripcions i assajos clínics, blogs, proves psicològiques, biblioteca, vídeos de salut mental, experiències, campanya aixecat i sexualitat. Així com fòrums i xats específics per a cada patologia mental i un grup d'ajuda en línia de caràcter general.

Les webs més completes i que compleixen tots els criteris d'interès per tal de donar el suport necessari a les cuidadores familiars, són les webs Cuidadoras Crónicos i Healthy Place. Aquestes webs, una espanyola i l'altra nord americana respectivament, són de gran qualitat, fiables i d'utilitat, rebien una puntuació excel·lent en l'avaluació i complien tots els criteris d'interès per tal de donar suport a les cuidadores de malalts mentals. La web Cuidadoras Crónicos donava suport a les cuidadores informals en general, però Healthy Place ofería més informació i recolzament a les cuidadores de malalts mentals en específic, ja que estava centrada exclusivament en els trastorns mentals.

El Rincón del Cuidador i Proche de Malade són webs que pertanyen a empreses privades, però Proche de Malade té més informació fiable i útil, la qual també disposava d'una secció de cerca de malalties on hi trobàvem patologies mentals.

En la web El Rincón del Cuidador sovint en les seves pàgines parlen sobre els seus productes i ens redireccionaven a la seva web comercial.

En les webs Proche de Malade i Persones Cuidadores ens vam trobar amb la impossibilitat d'accedir alguns dels seus continguts, sigui perquè és necessari un codi que t'ha de donar el neuròleg o perquè només era per als alumnes del programa e-learning, respectivament. En la web Proche de Malade aquest contingut que no es va poder accedir s'anomena Aide & Vous, el qual és un servei per als familiars de persones malaltes que proporciona coneixements pràctics sobre diferents temes com: les relacions difícils, reduir els nivells d'estrès i cercar informació. I l'apartat de Persones Cuidadores que no es va poder accedir, és un espai virtual on pots participar i compartir experiències, que s'anomena de cuidador a cuidador, on es poden fer consultes, aportacions i intercanviar experiències amb altres cuidadores.

En la web Ser Cuidador ens vam trobar amb la dificultat d'accés a l'apartat de documents, donat que la majoria d'aquests enllaços no funcionen i per tant no pots accedir a la informació, el qual fa que no doni el servei que pretén oferir. Però donat la comparativa amb la resta de webs espanyoles se li va atorgar una valoració d'usar-se amb precaució, donat que la informació que proporciona és fiable i útil, però no està al dia, ja que li manca actualització.

La web Family Caregiver Alliance (FCA) es va valorar d'ús recomanat perquè tenia gran quantitat d'informació fiable i d'utilitat, qui realitzaven els documents eren el professorat universitari, com en el cas de Cuidadoras Crónicas. A més a més, FCA té molts recursos en línia, com grups d'ajuda, webinaris i seminaris en línia.

Les altres webs nord americanes Family Caregivers of British Columbia i Family Caregiver Council tenien en comparativa menys informació. Però Family Caregiver Council tenia una gran quantitat d'enllaços a altres webs, cobrint així la informació que ha de donar una web per donar suport al exercici del rol com a cuidadora familiar.

Les webs recomanades que tenien continguts en Salut Mental es representen en la taula 5, juntament amb la descripció dels seus continguts.

Taula 5. Pàgines web amb continguts en Salut Mental

WEB	CONTINGUTS SALUT MENTAL
Cuidadoras crónicas	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidatge de persones amb esquizofrènia, depressió, malaltia del Alzheimer i demències, discapacitat intel·lectual i Parkinson: informació, guies d'interès, vídeos recomanats i enllaços relacionats. - Notícies relacionades amb la Salut Mental.
Persones Cuidadores	<ul style="list-style-type: none"> - Notícies i entrades al blog: reflexions entorn a tenir cura i els problemes en Salut Mental, El cuidatge i la promoció de l'autonomia personal en el trastorn bipolar: manual per al cuidador, Les relacions interpersonals i els problemes en Salut Mental, entre d'altres.
	<ul style="list-style-type: none"> - Documents: l'esquizofrènia, dèficit en cognició social i programes d'intervenció, Manual per a la millora de la qualitat de la

<p>Ser Cuidador/a</p>	<p>salut mental, Estrès en la persona que proporciona cuidatges, Guia de pràctica Clínica sobre el maneig de la Depressió Major en l'adult, Maneig i expressió de sentiments per a la promoció de la Salut Mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enllaços a fundacions, federacions, associacions relacionades amb la Salut Mental.
<p>Association Française des aidants</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enllaços a associacions: relacionades amb la discapacitat mental, els trastorns mentals i l'estigma en Salut Mental, tant per als afectats com per a els seus familiars.
<p>Proche de Malade</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Informació: Aprendre a manejar l'estrès, Expressar emocions, Consells per a l'addicció del alcohol. - Guia sobre les Malalties Mentals.
<p>Family Caregiver Alliance</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidatge de la malaltia de l'Alzheimer, tumor cerebral, la demència, la depressió i la malaltia del Parkinson. - Enllaços a organitzacions i altres webs relacionades amb les malalties mentals. - Estratègies de cuidatge per alleujar l'estrès.
<p>Family Caregivers of British Columbia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuidatge en la demència, el dol i la pèrdua, l'humor, la importància de l'empatia, les emocions, les habilitats de comunicació per al cuidador familiar, estratègies per passar un bon dia amb una persona amb Alzheimer, consells per visitar una persona amb demència, la culpa, l'impacte emocional del cuidatge i consells per reduir l'estrès.
<p>Family Caregiver Council</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La demència, el deteriorament cognitiu i els sentiments de la cuidadora. - Enllaços: webs relacionades amb l'Alzheimer i a la Fundació del Parkinson.
<p>Healthy Place</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tots els continguts d'aquesta web estan relacionats amb la Salut Mental (veure el anàlisi anterior dels continguts d'aquesta per saber quins són).

En quant a les webs recomanades que eren 2.0, l'anàlisi d'aquestes respecte a aquesta característica es mostra en la taula 6, juntament amb una breu descripció dels requisits per poder accedir a les eines 2.0.

Taula 6. Anàlisi de les eines 2.0 de les webs recomanades

WEB	EINES 2.0	REQUISITS
Cuidadoras Crónicos	Fòrum: Parlem amb altres cuidadores.	Prèviament les usuàries s'havien de registrar per accedir-hi.
Persones Cuidadores	<ul style="list-style-type: none"> - Fòrum: De cuidador a cuidador. - Xerrades virtuals a càrrec de professionals on l'usuari podia participar: El cafè dels dijous. 	<ul style="list-style-type: none"> - Per accedir al fòrum havies de ser alumne dels cursos e-learning del "Programa persones cuidadores" organitzats pel Departament de Benestar Social i Família. - Per participar en les xerrades virtuals havies d'estar atent per d'accedir-hi el dia que la feien (en el cas de no haver accedit el dia que pertocava podies veure-la en diferit).
Family Caregiver Alliance	<ul style="list-style-type: none"> - Grups d'ajuda online: Connexió del Cuidador. - Comunitat virtual: Smart Patients. 	Tots requerien de previ registre per accedir-hi.
Healthy Place	<ul style="list-style-type: none"> - Grup d'ajuda online: Healthy Place Mental Health Support Network. - Fòrums i xats per a les diferents patologies mentals: Communities Directory. 	No funcionaven els enllaços, així que no sabem els requisits per accedir-hi.

8. CONCLUSIONS

Hi han pàgines web per al suport de les cuidadores familiars, però no es van trobar la quantitat de webs que s'esperava abans de realitzar la recerca. Encara que, cal destacar que a Nord Amèrica hi han un major nombre de pàgines web en relació amb les altres regions on es va realitzar la cerca.

En el nostre país encara el desenvolupament i implantació de les TIC, concretament de les pàgines web relacionades amb la salut és tardà i insuficient. En els últims anys el desenvolupament de les TIC ha permès incrementar el seu ús en els cuidatges de salut, no obstant en la majoria de les ocasions, aquestes tecnologies s'introdueixen en el marc de projectes d'investigació específics sense una continuïtat posterior.

L'objectiu abans de començar la recerca, era fer una recerca de webs per al suport centrat en les cuidadores informals de malalts mentals, però no va ser possible degut al silenci documental que s'obtenia al centrar-se exclusivament en aquestes, donat que en les regions on es va realitzar la cerca no n'hi havien, exceptuant Nord Amèrica.

Així que es va haver d'obrir el camp de recerca a un més ampli com són les cuidadores informals de malalts crònics en general. No obstant, aquest fet no va esdevenir un inconvenient en el desenvolupament del treball, ja que es va poder trobar en la meitat de webs avaluades continguts relacionats amb la salut mental i diferents patologies mentals, les quals eren les que tenen major incidència i prevalença en el món desenvolupat.

Podem concloure que existeix una carència de suport en la xarxa en forma de pàgines webs i les que hi han al nostre país no són idònies, degut a que la majoria d'aquestes no compleixen l'objectiu de prestar el suport que requereixen les cuidadores. Els manca validesa, fiabilitat i recursos web 2.0, el qual queda demostrat en les avaluacions que s'han portat a terme. Exceptuant la web Cuidadoras Crònics, la qual compleix l'objectiu d'oferir el suport que requereixen i necessiten les cuidadores de malalts mentals, en quant a informació fiable i d'actualitat i suport social, per tant aquesta és recomanable per al fi d'aquest treball.

No obstant la web Healthy Place, que és nord americana, compleix totalment els criteris per tal de donar suport a les cuidadores informals de malalts mentals, ja que està centrada únicament a donar suport a les cuidadores i als malalts mentals, que aquestes cuiden. Per aquest motiu proporciona més informació i recursos en Salut Mental que cap altra web, sent aquesta informació de la mateixa qualitat i fiabilitat que la web Cuidadoras Crónicos.

Algunes webs amb continguts en Salut Mental tenien apartats dedicats a ajudar a la cuidadora a reduir el seu estrès, expressar les emocions, habilitats de comunicació i planificació d'activitats, per tal d'ajudar a promoure la saludable relació entre els membres de la família, facilitant les relacions amb la persona afectada, així com proporcionar una via d'alleujament a la cuidadora. El que conforma una base sobre la qual la cuidadora pot desenvolupar el seu rol com a tal, ja que dona uns coneixements i aptituds bàsiques, les quals li proporcionen un suport per tal de portar a terme el cuidatge del seu familiar mantenint el seu propi autocuidatge.

L' autocuidatge de la cuidadora és molt important donat que la sobrecàrrega d'aquests treballs i els dèficits en els recursos en salut mental tenen una repercussió en el benestar emocional de les famílies que, en alguns casos acaba generant claudicació. Per aquest motiu cal oferir serveis de suport, per tal de millorar la salut, el benestar general i l'empoderament de les cuidadores. Aquí és on les TIC en concret les pàgines web poden ser de gran utilitat, donat que aquestes milloren l'accés a la informació, els serveis i disminueixen les llistes d'espera, proporcionant una atenció continuada, de major cobertura, a la vegada que es redueixen els costos.

9. PROPOSTA DE MILLORA

El personal sanitari i especialment les infermeres haurien d'informar-se i cercar nous recursos, en aquest cas pàgines web per donar un suport extra a les cuidadores familiars, diem extra perquè aquest tipus de recursos mai han de suplir l'assistència presencial.

Les webs són de gran utilitat quan els serveis tradicionals no es poden oferir, proporcionen gran quantitat d'informació, el qual proporciona a la persona cuidadora sensació de seguretat alhora de portar a terme el seu rol. I també ofereixen suport social i emocional, al poder expressar-se i compartir experiències amb altres cuidadores, així com resoldre dubtes que els hagin pogut sorgir al tenir cura d'una persona dependent mitjançant el consell professional o d'una cuidadora/pacient experta.

Les TIC són de gran utilitat i eficients, sempre i quan se'n faci un bon ús d'aquestes. És per això que les infermeres han de conèixer i avaluar aquest gran recurs en forma de pàgines web, han de discernir aquelles fonts d'informació que són fiables i vàlides, d'aquelles que no. Donat que elles tenen major quantitat de coneixements i aptituds per portar a terme aquesta tasca, cosa que la majoria de la gent no disposa.

A pesar de que l'educació hauria de ser un dels pilars fonamentals de la nostra professió infermera, el clínic encara avui dia preval sobre la funció educadora i de promoció de la salut. Però hem de tenir present que la funció com a educadors és un component essencial de l'assistència, sent nosaltres els responsables d'educar sobre els cuidatges tant als pacients com als familiars d'aquest, assegurant d'aquesta forma el manteniment de la continuïtat assistencial una vegada el pacient és donat d'alta del servei.

La planificació del futur consistirà en afavorir les activitats i relacions socials, trobar serveis socials de suport, crear i participar en grups d'autoajuda i associacions, etc. Ja que sovint hi ha una escassa o nul·la informació dels serveis sanitaris als usuaris i a la família degut al desconeixement dels mateixos per part dels professionals.

En plena consciència de la situació actual on els recursos econòmics no són el punt fort, cal buscar solucions per tal de portar les nostres tasques a terme, així doncs el suport a les cuidadores mitjançant les pàgines web és un recurs especialment a tenir en compte.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Agència d'Avaluació de Tecnologies Sanitàries (AETS). (2009, gener). *Las tecnologías de la información y comunicación en salud mental (Telepsiquiatría)*. Recuperat el 30 de setembre 2016, de <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=14/09/2012-b1333e3664>
- Algora, M.J. (2013). *El cuidador del enfermo esquizofrénico: Sobrecarga y estado de salud*. (Treball fi de màster). Recuperat de <http://www.anesm.org/wp-content/uploads/2014/06/1-El-cuidador-del-enfermo-esquizofrenicosobrecarga-y-estado-de-salud..pdf>
- Association Française des aidants. (2007). Recuperat de <http://www.aidants.fr/>
- Barrera, L., Carrillo, G. M., Chaparro, L., Afanador, N.P. & Sánchez, B. (2011). Soporte social con el uso de TIC's para cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica. *Revista de Salud Publica*, 13(3), 446–457. doi:10.1590/S0124-00642011000300007.
- Caregiver Action Network. (2013). Recuperat de <http://www.netofcare.org/>
- Castellanos, J.J., Martín, E., Pérez, D.R., Santacruz, L.P. & Serrano L.M. (2011). *Las TIC en la educación*. Madrid: Anaya Multimedia.
- Comissió de les Comunitats Europees. (2005, 14 d'octubre). *Libro verde: Mejorar la salud mental de la población. Hacia una estrategia de la Unión Europea en materia de salud mental*. Recuperat el 17 de febrer 2017, de http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_es.pdf

- Cordón, J.A., Alonso, J., Gómez, R. & López, J. (2012). *Las nuevas fuentes de información: Información y búsqueda documental en el contexto de la web 2.0. (2a. ed.)*. Madrid: Pirámide.
- Creu Roja Espanyola. (2010). Ser Cuidador. Recuperat de <http://www.sercuidador.org/>
- Cuidadoras crónicos. (2014). Recuperat de <http://www.cuidadorasronicos.com/>
- Family Caregiver Council. (2016). Recuperat de <http://www.netofcare.org/>
- Family Caregivers of British Columbia. (2015). Recuperat de <http://www.familycaregiversbc.ca/>
- Fornés, J. & Gómez, J. (2008a). *Principales problemas de salud mental e intervención enfermera: Enfermería de salud mental y psiquiátrica II*. Madrid: Enfo Ediciones.
- Fornés, J. & Gómez, J. (2008b). *Educación para la salud mental: Enfermería de salud mental*. Madrid: Enfo Ediciones.
- Fornés, J. & Gómez, J. (2007). *Psicopatología, diagnosis i terapèutica psiquiàtrica: Enfermería de salud mental y psiquiátrica I*. Madrid: Enfo Ediciones.
- Fundació Pere Tarrés. (2015). Personas Cuidadores. Recuperat de <http://personescuidadores.peretarres.org/>
- García, M. (2015). Optimització de la cerca bibliogràfica. Dins Mar Lleixà (ed.), *Investigació en infermeria: Teoria i pràctica* (pp.131-155). Tarragona: Publicacions URV.
- Galiana J.L. (2016). *Enfermería Psiquiátrica*. Barcelona: Elsevier.

- Granados, G. & Sánchez, B. (2011). *Enfermería en Salud Mental*. Madrid: Universitat Ramon Areces.
- Honorato, J., Arango, C., Sanjuán, J., Ros, S., Vieta, E., Ayuso, J.L., Sánchez, J.M. & Rodríguez, J. (2011). *Foro de debate INESME: Presente y futuro de las enfermedades mentales más prevalentes*. Madrid: Institut d'Estudis Mèdics Científics. Recuperat el 30 de setembre 2016, de https://www.redaccionmedica.com/contenido/images/informe_inesme_enfermedades_mentales.pdf
- Defensora del Poble Navarra. (2003). *Informe especial al parlamento: La atención a la salud mental en Navarra*. Navarra: Institució de la Defensora del Poble de la Comunitat Foral de Navarra. Recuperat de <https://ome-aen.org/files/2013/04/navarra2003.pdf>
- Institute for Innovation in Paliative Care. (2002). Net of Care. Recuperat de <http://www.netofcare.org/>
- Junta d'Extremadura: Conselleria de Sanitat i Polítiques Socials. (2012). SEPAD. Recuperat de <http://sepad.gobex.es/>
- Laboratoris HARTMANN. (2014). El Rincón del Cuidador. Recuperat de <http://www.elrincondelcuidador.es/>
- Lleixà, M., García, M., Lluch M.T., Roldán, J., Espuny, C., Ferré, C. & Albacar, N. (2015). Diseño de una web 2.0 para cuidadoras de personas con problemas crónicos de salud. *Revista de Medios y Educación*, (47), 149-161. doi:10.12795/pixelbit.2015.i47.10.
- Nafría, I. (2007). *Web 2.0: El usuario, el nuevo rey de Internet. (4a. ed.)*. Barcelona: Gestión 2000.

- National Center on Caregiving. (1996). Family Caregiver Alliance. Recuperat de <https://www.caregiver.org/>
- NOVARTIS Pharmaceuticals. (2009). Proche de Malade. Recuperat de <http://www.prochedemalade.com/>
- Organització Mundial de la Salut. (2013). *Plan de accion sobre salud mental 2013-2020*. Recuperat el 20 d'octubre 2016, de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf
- Organització Mundial de la Salut. (2011, 1 de desembre). *Carga mundial de trastornos mentales y necesidad de que el sector de la salud y el sector social respondan de modo integral y coordinado a escala de país*. Recuperat el 18 de febrer 2017, de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_9-sp.pdf
- Rebraca, L. (2007). *Enfermería psiquiátrica y de salud mental: Conceptos básicos*. (6a. ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Red Social de Cuidadoras y Cuidado Familiares. (2008). Recuperat de <http://cuidadoras.net/>
- Rigol, A. & Ugalde, M. (2007). *Enfermería de salud mental y psiquiátrica*. (2a. ed.). Barcelona: Elsevier.
- Salamanca, A.B. (2013). *El aeiou de la investigación en enfermería*. Madrid: FUDEN.
- Torri, E., Mayora, O., Cobo, J. & Palao, D. (2015). Requirements identification for the development of a design involving adaptive ICTs for supporting bipolar disorder treatment in different healthcare contexts. *Transacciones EAI consignarán en Salud generalizado y Tecnología*, 15(2), 272-276. doi 10.4108/icst.pervasivehealth.2015.259238.

- Vallejo, J., Bulbena, A. & Blanch, J. (2015). *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría*. (8a. ed.). Barcelona: Elsevier.