



**La infermera amb tu
pel camí de la vida**

**10
OCTUBRE
2019**

Diseny d'una App per fomentar la Salut Mental Positiva en cuidadors no professionals

Jael Lorca Cabrera

Laia Raigal Aran

Carme Ferré Grau

Núria Albacar Rioboó

Maria Ferré Bergadà

Maria Teresa Lluch Canut

Contacte: jael.Lorca@urv.cat



Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
"Una manera de hacer Europa"

FIS PI16/01576



UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI



Col·legi Oficial
d'Infermeres i Infermers
de Tarragona



Introducció

Els **cuidadors representen una peça fonamental** en la cura dels familiars amb malalties cròniques i/o Dependent. Per aquest motiu, resulta necessari Darlin Suport. No obstant això, el suport que es les ofereix hauria d'estar enfocat al suport emocional i instrumental i adaptació a les Necessitats canviantes del pacient i cuidador (Ferré-Grau, 2011; Cardona, Segura, Fernández, 2015, Sequeira, 2018).

Les intervencions de salut mòbil poden ajudar a l'empoderament dels cuidadors i poden crear solucions per disminuir les conseqüències físiques i psicològiques del cuidar.





**La infermera amb tu
pel camí de la vida**

**10
OCTUBRE
2019**

Objectiu

Descriure una intervenció de salut mòbil per fomentar la salut mental positiva en cuidadors no professionals



Col·legi Oficial
d'Infermeres i Infermers
de Tarragona



Metodologia

FASES INICIALS

FASES DE DESENVOLUPAMENT

Fase I

- Avaluació preliminar de l'efectivitat de les intervencions mòbils en cuidados informals

Fase II

- Anàlisi de les característiques i les necessitats del mostreig de cuidadors identificades a partir de l'anàlisi dels resultats de la investigació prèvia

Fase III

- Realització de grups de treball i proposta de 2 o 3 activitats per cada recomanació del Decàleg de Lluch

Fase IV

- Anàlisi de les activitats, es van escollir les més beneficioses i pràctiques per als cuidadors, el temps de duració de la intervenció i activitats totals.

Fase V

- Factibilitat de les activitats. Reunió amb el Grup de treball i amb el Departament d'informàtica per implementar les activitats escollides

Fase VI

- Gamificació mitjançant un personatge que acompaña al cuidador durant la intervenció (diàriament, pregunta l'estat d'ànim) i un sistema de puntuació per dinamitzar l'app i animar al cuidador a seguir amb la intervenció.





Discussió

Actualment el projecte està en fase experimental mitjançant el desenvolupament d'un assaig clínic.



STUDY PROTOCOL

Open Access



A multi-centre, randomized, 3-month study to evaluate the efficacy of a smartphone app to increase caregiver's positive mental health

Carme Ferré-Grau¹, Laia Raigal-Aran^{1*} , Jael Lorca-Cabrera², Maria Ferré-Bergadá³, Mar Lleixà-Fortuño⁴, Maria Teresa Lluch-Canut⁵, Montserrat Puig-Llobet⁵ and Núria Albacar-Riobóo²

Abstract

Background: To assess the effectiveness of a smartphone app-based intervention compared to a regular intervention of caregivers in primary health care institutions. The intervention is aimed at increasing positive mental health and decreasing caregiver's burden.

Methods/design: Randomized and controlled trial with an experimental group and a control group. Subjects: 108 caregivers over 18, with a minimum of 4 months of experience as caregivers. Description of the intervention: an intervention with a smartphone app ($n = 54$) or a regular intervention for caregivers ($n = 54$). Each caregiver installs a smartphone app and uses it for 28 days. This app offers them a daily activity (Monday-Friday). These activities are related to the Decalogue of Positive Mental Health, which was designed ad hoc by a group of experts. The outcomes will be the score of caregiver burden, the positive mental health and participant satisfaction. These results will be assessed after the first, third and sixth month.

Discussion: The results of this study will offer evidence of the effectiveness of an intervention using a free smartphone app. If its effectiveness is proven and the results are acceptable, this could lead to a rethinking of the intervention offered to caregivers in primary care.

Trial registration: Clinical Register [ISRCTN14818443](https://www.isrctn.com/trials/ISRCTN14818443) (date: 24/05/2019).

Keywords: Study protocol, Clinical trial, Caregiver, Mobile phone application, Positive mental health, Mhealth

Protocol assaig clínic disponible a la xarxa. Registre assaig clínic ISRCTN4818443





Conclusions

L'aplicació mòbil potser un recurs útil per millorar la qualitat de vida dels cuidadors, que adqureixin hàbits saludables i promoguin activitats generadores de SMP. A mes a més pot disminuir la sobrecàrrega objectiva i subjectiva que genera el cuidar a una persona dependent.



Mostra d'imatges capturades de l'aplicación móvil desenvolupada





Bibliografia

- Cardona, D., Segura, A., & Fernández, D. B. (2015). Prevalencia y factores asociados al síndrome de sobrecarga del cuidador primario de ancianos. Recuperado a partir de
<http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/handle/10946/3624>
- Ferré-Grau, C., Rodero-Sánchez, V., Cid-Buera, D., Vivies-Relats, C., & Aparicio-Casals, M. R. (2011). *Guía de cuidados de Enfermería: Cuidar al cuidador en atención primaria*. Tarragona: Publidisa. Recuperado a partir de
<http://www.urv.cat/media/upload/arxius/Biblioteca/Infermeria/guia-de-cuidados-de-enfermeria.pdf>.
- Lleixá Fortuño, M., García Martínez, M., Lluch Canut, M. T., Roldán Merino, J., Espuny Vidal, C., Ferré Grau, C., & Albacar Riobóo, N. (2015). Diseño de una web 2.0 para cuidadoras de personas con problemas crónicos de salud. *Pixel-
Bit, Revista de Medios y Educación*, 0(47), 149-161. <http://doi.org/10.12795/pixelbit.2015.i47.10>
- Lorca Cabrera, J., Martí Arques, R., Albacar Riobóo, N., García Martínez, M., Mora López, G., & Lleixà Fortuño, M. (2016). Apoyo tecnológico a los cuidadores no profesionales de personas con enfermedades crónicas. *Metas de enfermería*, ISSN 1138-7262, Vol. 19, Nº. 5, 2016, 19(5), 1.
- Sequeira, C. (2018). Cuidar de Idosos com dependência física e mental. (2ªEd.). Lisboa: Lidel.

