



Development of a VET curricula for Personal Assistant professional profile
based on the European Framework of Qualifications

**EU-Assistant: Desarrollo
de un currículum de
formación profesional
para el Asistente
Personal basado en el
Marco Europeo que
Cualificaciones**

2016-1-ES01-KA202-025296

MÓDULO 8 – PROVISIÓN DE ATENCIÓN PRIMARIA Y ALIMENTACIÓN



Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta comunicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



ÍNDICE

1.	DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO	3
2.	INTRODUCCIÓN	5
3.	ATENCIÓN PRIMARIA	6
	3.1. Introducción.....	6
	3.2. Acceso a la atención primaria para personas con necesidades especiales	7
	3.3. Atención primaria y personas con discapacidad física	7
	3.4. Atención primaria y personas con deficiencias sensoriales	8
4.	PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS	10
	Kit de primeros auxilios	10
5.	APOYO EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS BÁSICAS	11
	5.1. Alimentación/Alimentación asistida.....	11
	5.2. Comprar con una persona con necesidades especiales.....	12
	Consejos para ir a comprar con una persona con necesidades especiales.....	12
	5.3. Ayudar a la hora de vestirse y desvestirse	13
	Consejos para vestir y desvestir a una persona con discapacidad.....	14
	Consejos a la hora de escoger y modificar la ropa.....	15
	5.4. Higiene personal	16
	Ayuda en la ducha y el baño	16
	Seguridad en la ducha y el baño.....	17
6.	REFERENCIAS	18

1. DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

TÍTULO DEL MÓDULO	Provisión de atención primaria y alimentación
PALABRAS CLAVE	Atención primaria, salud primaria, alimentación, cuidado, higiene personal, salud, primeros auxilios, persona con necesidades especiales, persona con discapacidad
GRUPO DESTINATARIO	El grupo destinatario del módulo son personas que quieren adquirir cierto conocimiento para ser un asistente personal para personas con discapacidad
NIVEL	Intermedio
SALIDAS LABORALES	Personas independientes que quieren ser asistentes personales para personas con discapacidad/ personas con necesidades especiales
OBJETIVOS DEL MÓDULO	Este módulo ofrece a los participantes conocimiento práctico y comprensible, recursos y oportunidades de networking sobre como comenzar y trabajar como asistente personal
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	Tras una finalización con éxito del módulo, el participante aprenderá conocimiento y habilidades necesarias para: <ul style="list-style-type: none"> - Asegurar el cuidado y la higiene personal del beneficiario - Supervisar y mantener la salud del beneficiario - Cubrir las necesidades de alimentación y agua del beneficiario, de acuerdo a su edad, condición salud, recomendaciones médicas y su habilidad de alimentarse
PREREQUISITOS	Uso básico de las TICs

CONOCIMIENTO PREVI	Ninguno
DURACIÓN	5 horas
COMPETENCIAS	Ayudar al beneficiario en sus labores diarias
EVALUACIÓN	La evaluación consistirá en un test con múltiples respuestas que evaluarán el conocimiento y comprensión del candidato de acuerdo a los objetivos de aprendizaje.
CATEGORÍA	coste (optimización del coste) tiempo (gestión eficiente del tiempo) calidad-s (calidad de servicio) calidad-g (calidad de gestión)
MATERIAL SUPLEMENTARIO	Ninguno

2. INTRODUCCIÓN

Estimado participante,

¡Bienvenido a este Módulo! Este módulo está creado para las personas que quieren trabajar como asistente personal para personas con discapacidad. En este módulo aprenderás cómo ofrecer atención primaria, alimentación y apoyo en la higiene personal.

Este módulo trabaja el conocimiento y habilidades del asistente en cuanto a cuidado e higiene personal del beneficiario, para saciar sus necesidades vitales y asegurar una calidad de vida; para supervisar y mantener la salud del beneficiario; para cubrir sus necesidades de alimentación y agua de acuerdo a su edad, condición física, recomendaciones médicas y la capacidad de alimentarse.

En los otros módulos aprenderás sobre:

- filosofía de vida independiente;
- qué es un Asistente Personal;
- diversidad funcional (nuevo término sobre discapacidad);
- qué es promoción de la autonomía y cómo apoyar a la persona con discapacidad a desarrollar su autonomía personal y construir una imagen positiva;
- gestionar tu plan de trabajo;
- comunicación con la persona con discapacidad/persona con necesidades especiales;
- tecnologías asistenciales que pueden ser de ayuda;
- los derechos de las personas con discapacidad.

Tras estos módulos, ¡estarás listo para trabajar como un asistente personal profesional!

Saludos cordiales,

Equipo del proyecto EU-Assistant

3. ATENCIÓN PRIMARIA

3.1. Introducción

El cuidado de atención primaria (comúnmente llamado atención o salud primaria) es el primer nivel de contacto que los individuos tienen con el sistema de salud o la persona proveedora de cuidados. El cuidado primario está basado en comunidad, se ofrece por doctores (practicantes) o enfermeras. El cuidado primario incluye varios servicios relacionados con la salud como la educación, consejería, prevención de enfermedades, etc. Hay tres tipos de especialidad sanitaria: médico/técnica, médico/biográfico y sistemas (conocimientos y habilidades sobre acceder, utilizar y gestionar sistemas de proveedor/servicios).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe la provisión de atención primaria como un componente integral de una estrategia de salud primaria. El cuidado primario abarca una amplia gama de servicios de salud que incluyen: edad del paciente, origen socioeconómico y geográfico de los pacientes, buscar mantener una salud óptima, pacientes con todo tipo de limitaciones crónicas, físicas, mentales y de salud social, incluyendo enfermedades crónicas múltiples. La OMS considera que la principal característica del cuidado primario es la continuidad- pacientes habitualmente consultan el mismo profesional/doctor cuando necesitan una consulta inicial para un problema de salud.

La OMS ha identificado cinco elementos claves para conseguir una mejor salud para todos:

- Reducir la exclusión y disparidades sociales en salud (reformas de cobertura universal);
- Organizar los servicios de salud de acuerdo a las necesidades y expectativas de los clientes (reformas en la provisión de salud);
- Íntegrar la salud en todos los sectores (reformas en la política de salud pública);
- Perseguir modelos colaborativos de diálogo político (reformas de liderazgo); y
- Aumentar la participación del usuario

La Clasificación Internacional de Atención Primaria (ICPC por sus siglas en inglés) publicado por Wonca, es una herramienta estándar para comprender y analizar la información en la intervención de atención primaria a raíz de la visita de un paciente. La ICPC refleja la distribución y contenido de los aspectos de atención primaria. Se diseñó como una herramienta epidemiológica para clasificar datos sobre tres elementos importantes del cuidado sanitario: razones para la atención, diagnóstico de problema, proceso del cuidado. La ICPC es una colección y análisis de los datos del paciente y actividad clínica en el área de Medicina General/Familiar y atención primaria.

3.2. Acceso a la atención primaria de personas con discapacidad

Todas las investigaciones muestran que los adultos con discapacidad tienen, en general una discapacidad física. A lo largo de su vida, los adultos con discapacidad tienen una más alta prevalencia de enfermedades crónicas como: enfermedades cardiovasculares, tensión alta, diabetes, asma, artritis, colesterol alto, etc. Pero, para acceder a los servicios de salud, las personas con discapacidades/ necesidades especiales han de hacer frente a diferentes barreras: el entorno físico es la principal barrera para la atención primaria; luego otra barrera es la falta de conocimiento sobre los servicios de atención sanitaria.

Las personas ciegas tienen que hacer frente a otro problema- la información sobre salud está en pocas ocasiones en un formato accesible para ellos.

Las personas sordas o con problemas de audición tienen el problema de la falta de intérpretes de lenguaje de signo en los centros sanitarios/instituciones.

A modo de conclusión, el acceso a la atención primaria es generalmente difícil para las personas con discapacidad debido a las barreras del entorno; además, la información sanitaria está en un formato no accesible y hay profesionales sin experiencia.

3.3. Atención primaria y personas con discapacidades físicas

Las personas con discapacidades físicas habitualmente perciben la salud como no estar enfermos. No ven la discapacidad como algo insano e interpretar de una manera positiva su imagen corporal, como estar sano (Nazli, 2012).

A pesar de esta imagen positiva, las personas con discapacidad tienen unas mayores necesidades de salud que aquellas personas que no la tienen. Park et al. (2009) y Reichard, Stolzle y Fox (2011) argumentaron que las personas con discapacidad física son menos propensas a participar en programas de diagnóstico general que aquellos que no la tienen y sugirieron que las enfermedades crónicas (artritis, enfermedades cardiovasculares, diabetes, tensión alta, etc.) eran más comunes en aquellos con discapacidad física. Se descubrió entonces que la mayoría de personas con discapacidad física no podían ir a recibir tratamiento ni cuidado preventivo como citologías, mamografías y visitas dentales. Se descubrió que las mujeres con discapacidad física tienen la misma probabilidad de desarrollar cáncer de pecho que aquellas que no la tienen, pero que para las mujeres con discapacidad era más posible que la mamografía no llegara a tiempo. White y sus compañeros (2011) dieron a conocer que las personas con discapacidades físicas

están en riesgo severo de contraer enfermedades derivadas de la alta tensión como resultado de su inmovilidad y aislamiento social como resultado de enfermedades depresivas. Estas situaciones podrían reducirse si las políticas de salud hicieran los tratamientos preventivos más accesibles para las personas con discapacidad física.

En conclusión, investigaciones en el área de la discapacidad física y la salud sacaron a la luz que las personas con discapacidad no conciben su discapacidad como sinónimo de enfermedad y se autodefinen como saludables. Asimismo, se dio a conocer que hay un alto porcentaje de enfermedades crónicas y tratamientos dentales y preventivos tienen un acceso muy reducido para estas personas. Las mujeres con discapacidad son las más desventajadas en el ámbito del cáncer de pecho, tienen una tasa de mortalidad más alta y un acceso reducido a una terapia estándar. Del mismo modo, se concluyó que las personas con discapacidad padecen un mayor riesgo de tener enfermedades depresivas y tensión alta.



3.4. Atención primaria y personas con problemas sensoriales

Las personas que son ciegas o tienen deficiencias visuales tienen problemas de acceso a su tratamiento, transporte, disponibilidad de una cobertura de seguro, barreras físicas y de actitud a nivel práctico. Otros adultos que son ciegos o tienen problemas para ver son más propensos a ser más pobres y recibir una menor educación que en el caso de las personas sin pérdida de visión y experimentan desigualdades que impactan en la calidad de vida. Para cesar estos problemas, es necesario aumentar la rehabilitación para estos problemas, alcanzar unos servicios más inclusivos y un tratamiento médico más centrado en los problemas de visión.



Las personas sordas y que utilizan el lenguaje de signos se enfrentan a dificultades de comunicación cuando quieren acceder a servicios de salud; falta de accesibilidad en los medios generales para acceder a la información sobre la promoción de la salud y la educación; falta de conocimiento de los profesionales de la salud sobre el lenguaje de signos y protocolos para los que tienen problemas de audición. Estas actitudes les conducen a tener miedo, desconfianza y frustración. Cuando un sordo acude a un centro de salud, dependen de la disponibilidad de intérpretes con certificado y de si los profesionales están familiarizados con el lenguaje de signos. Los investigadores consideran que es necesario que los profesionales de la salud reciban educación sobre diferentes aspectos de la Sordera para evitar diagnósticos incorrectos.



4. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS



Los **primeros auxilios** son la asistencia que se da a cualquier persona que sufre una enfermedad o herida repentina, mediante un cuidado para preservar su vida, prevenir el empeoramiento y/o mejorar la recuperación. Consiste en intervención primaria hasta que la intervención médica esté disponible.

Los primeros auxilios pueden contribuir a aumentar confianza e independencia entre las personas con o sin discapacidad. Las habilidades de primeros auxilios les ofrecen la oportunidad de obtener información para tomar decisiones y gestionar riesgos con un cuidado especial a las cuestiones de salud y seguridad.

Para todo primer auxilio, la persona con discapacidad puede aprender como formar a alguien más y como llevar a cabo tratamiento que no son capaces de realizar ellos mismos (pueden describir a la otra persona qué pasos seguir para unos primeros auxilios).

Por ejemplo, una persona con discapacidad física puede llevar a cabo una maniobra de pecho (CPR- aplicar presión en la mitad del pecho para mantener el corazón bombeando sangre) con sus manos o si no es posible con su codo o su talón. Pueden llamar al servicio de emergencia con la ayuda de teléfonos o si no es posible pueden pedir a otra persona que lo haga. De cualquier manera, su presencia, confirmación y certificación puede ser vital.

Kit de primeros auxilios

En cada hogar hay tijeras, esparadrapo, vendas, termómetro, agua oxigenada, guantes de plástico, solución antiséptica, ibuprofeno, medicina extra etc. Es mejor mantenerlos en un lugar especial o en una bolsa o caja de plástico especial para usarlo cuando sea necesario. Si no es posible, puedes crear tu propio Kit de primeros auxilios comprando en la farmacia o tiendas especializadas.



5. APOYO EN ACTIVIDADES DIARIAS BÁSICAS

5.1. Alimentación/ Alimentación asistida.

Alimentarse/Comer/Consumir es la ingesta de comida que realiza cada persona.

Alimentación asistida, también llamada alimentación vía oral, es la acción de alimentar a una persona que no puede alimentarse por sí mismo. Esto ocurre cuando el asistente/padre/cuidador pone comida en la boca de la persona que tiene problemas para comer.

Puede haber varias razones por las que una persona puede tener problemas con la comida.

Posibles causas:

- Anormalidades estructurales
- Condiciones psicológicas o de actitud,
- Impedimentos sensoriales o de motor,
- Algo relacionado con una condición

Muchas personas aprenden a alimentarse por sí mismos hasta un cierto punto. Tomar el tiempo y esfuerzo a ayudar a una persona a desarrollar estas habilidades puede ayudarles también de otras maneras, como en el desarrollo del idioma y coordinación mano-ojo.

Muchas personas preferirían ser capaz de sentarse y alimentarse a sí mismos, aunque durará más o fuera más complejo. Ser capaz de escoger qué y cuándo comer es uno de los placeres de la vida. Y para muchas personas con discapacidad es un placer cocinar con/sin ayuda. Es mejor escuchar y ayudar a la persona a crear la comida que desea.

Cuando preparas la comida para una persona con discapacidad física debes tener en cuenta lo siguiente:

- Escoge su propia receta de comida y escucha qué quiere añadir o evitar (él/ella sabe mejor qué es lo que puede comer o no)
- Huele la comida
- Prepara la comida tal y como él/ella quiere y se recomienda (con/sin sal, con/sin huevo...)
- Ten en cuenta que comer es un evento social
- Al final, mira a la comida en el plato con satisfacción.

5.2. Comprar con una persona con necesidades especiales

Cuando vas a comprar con una persona con necesidades especiales que utiliza una silla de ruedas, debes asegurar si el lugar es accesible. En general, los nuevos edificios son plenamente accesible, pero en los viejos y especialmente en los protegidos no se pueden realizar los ajustes necesarios para adecuarlo a las sillas de ruedas como en los edificios modernos.

Los supermercados son en su mayoría accesibles. Generalmente tienen la entrada a ras del suelo, ascensores si hay otro piso y espacio en los pasillos. La mayoría ofrecerá ayuda si se necesita. Las tiendas grandes cuentan también con baños para personas con discapacidad.

Claro, debes tener en cuenta el transporte al lugar de compra. A veces, la persona con discapacidad te dará una lista con lo que es necesario y puedes ir a comprar a la tienda más cercana, pero en otras ocasiones la persona con discapacidad querrá realizar la compra por sí mismo/a. Por tanto, tú como asistente personas has de ayudarle.

Debes saber que hay ciertas dificultades para los usuarios de silla de ruedas en las calles. Las calles dependen también de la antigüedad de la ciudad o del área donde estés. Las zonas más nuevas generalmente tienen asfalto o pavimento donde es fácil manejarse con una silla de ruedas. En sitios más antiguos, particularmente en el casco antiguo, las piedras irregulares pueden ser muy poco cómodas. Generalmente hay áreas más llanas para ir por los alrededores, aunque por desgracia, los adoquines son casi imposible de evitar.

Fuera del centro de la ciudad, el pavimento y los cruces de peatones tienen generalmente características que los hacen transitables para las sillas de ruedas. Para la mayoría, los bordillos en cuesta ayudan a las sillas de ruedas a cruzar con seguridad la calle, pero a no siempre son perfectas. Como en muchos lugares en el mundo, a veces la rampa no resulta suficiente, o es muy empinada. También ocurre que en un lado de la acera encuentres una rampa, pero no en el otro lado.



Obviamente, hoy en día está la posibilidad de realizar la compra online. Si la persona con necesidades especiales quiere usar este servicio, puedes ayudarle en las páginas de compras online.

Consejos para ir con una persona con discapacidad de compras

- ✚ Prepara junto a la persona con necesidades especiales la lista desde casa.
- ✚ Vete de compras cuando las tiendas estén casi vacías (por ejemplo, en RU hay supermercados que tienen "una hora tranquila" para compradores con autismo, o "2 horas para compras tranquilas" para compradores con necesidades especiales)
- ✚ Encuentra una tienda accesible.
- ✚ Sé confiado, tranquilo y pregunta a la persona con necesidades especiales cómo puedes ayudar.
- ✚ Algunas personas con discapacidad necesitan más tiempo para tareas diarias como encontrar artículos o pagar. Sé paciente y ofrece una ayuda extra si es necesario.
- ✚ No olvides que comprar es una manera de socializar.



5.3. Ayudar a la hora de vestirse y desvestirse

Vestirse bien es importante para muchos de nosotros, sin importar el evento o el lugar de la ocasión. Se sabe que la ropa se asocia a la personalidad de una persona y si la persona se viste bien, esto ayuda a aumentar la confianza en sí mismo que a su vez aumenta su bienestar emocional.

Las personas con discapacidad a menudo tienen dificultades a la hora de encontrar ropa que resulte accesible y esté de moda. La habilidad de ponerse y quitarse la ropa con facilidad es la principal preocupación. La mayoría suele escoger ropa más amplia ya que resulta más fácil quitarla. La comodidad es importante para aquellos que tienen que estar todo el día quietos como en el caso de las sillas de ruedas.

Cuando una persona está muy enferma o limitada, puede tener dificultades a la hora de vestirse y desvestirse. En estas circunstancias, tú, como asistente personas, realizarás estas actividades en lugar de la persona o, al menos, le ayudarás a hacerlo. Siempre debes animar a la persona a ganar la mayor independencia posible, y el acto de vestirse es un paso significativo hacia la independencia.

Una persona que no está bien habitualmente siente más frío que otra debido al descenso de las actividades. Es tu obligación asegurarte de que él/ella está vestido/a de manera adecuada para mantener calor. Esto es especialmente importante para las personas que no pueden expresar sus necesidades. Aquellos que están alerta pueden sentirse avergonzados en el proceso de vestir o desvestirse.

Consejos para vestir y desvestir a una persona con discapacidad

-  Cuando desvistas a una persona, Cierra la puerta y corre las cortinas.
-  Mantén la habitación caliente porque puede llegar a tomar un tiempo.
-  Animar a la persona a que haga él/ella todo lo posible por sí mismo y anima a su independencia y moral.
-  No le metas prisa
-  Vestir/ desvestir se hace de manera rápida con habilidad y cuidado
-  Sé cuidadoso con tus movimientos cuando pongan la ropa.
-  No lo desvistas si no es necesario.
-  Habla a las personas durante el proceso para aliviar ansiedad y vergüenza.
-  La extremidad con limitaciones debe ser la primera en ser vestida y al última en ser desvestida:
 - Cuando quites una ropa, mueve la ropa del brazo que no está afectado para que esta pueda manejarse con esa mano
 - Pon ropa limpia en la parte débil primero.

Consejos: coloca la manga de una camiseta lo más alto posible en la espalda de la persona en el brazo afectado para facilitar el vestirse o desvestirse.

Consejos para escoger y modificar la ropa:

-  La ropa debe ser cómoda y floja
-  Evita lo ajustado si la persona tiene un movimiento limitado en sus brazos
-  Ropa con bolsillo delantero son más accesibles si la persona está sentada la mayoría del tiempo
-  El velcro puede utilizarse en los pantalones si es difícil abrir/cerrar cremallera

- ✚ Los sujetadores que se atan por delante pueden ser útiles para una mano con artritis o que se está recuperando
- ✚ El algodón es el material ideal porque transpira bien.

En las tiendas hay productos que pueden ayudar a la persona a vestirse/desvestirse sola. Por ejemplo, estos productos están disponibles:



Ayuda para el sujetador



Equipamiento para ayudar poniéndose las medias

Ayuda para ponerse calcetines



Ayuda para ponerse los calcetines de compresión



Anzuelo para los botones



Palo para vestirse



Ayuda para mover la cremallera



Agarre especial para la cremallera



Ayuda para quitarse la ropa interior

5.4. Higiene personal

La higiene personal se puede describir como el principio de mantenerse limpio y aseado el cuerpo. Mantener un alto nivel de higiene personal ayudará a incrementar la autoestima y confianza. Una higiene escasa puede crear problemas e infecciones en la piel, y ser fuente de malestar y baja autoestima.

Para mantener una higiene personal diaria, debes asegurar que la persona con necesidades especiales tiene:

- Las manos lavadas después de usar el baño
- Lava sus partes íntimas todos los días
- Lava todos los días su cara
- Hace uso de la bañera o ducha al menos una vez a la semana
- Lava sus dientes al menos una vez a la semana

Ayuda en la ducha y el baño

Para mucha gente, lavarse es una actividad muy íntima. Si estás ayudando a lavar o ducharse, sé sensible y trata de mantener su dignidad. Puedes sentirte incómodo y avergonzado, sobre todo al principio.

Para que el hecho de lavar y duchar sea lo más cómodo posible, puedes considerar:

- Utilizar un champú, baño de burbujas o gel que huelan bien.
- Poner música que le guste y le resulte familiar.
- Si la persona a la que estás lavando se siente confusa, explícale qué es lo que está pasando conforme vayas haciendo.
- Sé comprensible con su humor.

Ten cuidado con el estado emocional de la persona a la que estás cuidando cuando le ayudes a lavarse. Por ejemplo, alguna persona puede ponerse nerviosa si la bañera es muy profunda. Adaptaciones, como asientos o respaldos, pueden ser de ayuda. Asegura a la persona que no vas a dejar que se haga daño.

Tener el grifo de la ducha encima de la cabeza puede asustar a mucha gente. Si no hay baño o si hay una buena razón para utilizar una ducha antes del baño, utiliza una ducha con agarraderos.

Pregunta a la persona como prefiere ser ayudado y permítele tanta independencia como consideres que es segura. Si tienen una rutina antes de que empieces a cuidarle, averigua qué es

lo que solía hacer. Encuentra el champú, gel o crema que prefiere para hacerle que la experiencia le resulte más familiar.

Mucha se siente cohibido cuando se desnuda delante de otros. Ten tacto con la situación y enfócalo de la manera que resulte más apropiada. La persona a la que cuidas puede sentirse aislada si la dejas a solas. Cómo manejar esta situación depende de tu relación con el usuario. Ten preparadas la ropa y las toallas para no dejarle a solas en el baño si no quieren que lo hagas.

Seguridad a la hora de duchar o bañar

Si la persona que te ha contratado tiene movilidad limitada o problemas de balanceo, asegúrate:

- El suelo no está resbaladizo (friégalo si es necesario).
- La habitación está a una temperatura adecuada.
- El agua está lo suficientemente caliente- las personas mayores generalmente sienten frío, así que ten esto en cuenta a la hora de ajustar la temperatura.
- No se hace uso del pestillo- tú o la otra persona puede querer privacidad, pero otra persona tiene que poder entrar en caso de emergencia.

Si estás cuidando de alguien, protege tu propia seguridad – por ejemplo, pidiendo consejo para ayudar a entrar y salir del baño.

6. REFERENCIAS

Disparities between persons with and without disabilities in their participation rates in mass screening, 2009, South Korea)

Nazli, A. – I'm healthy: construction of health in disability, Disability and health journal, 2012
Reichard, A; Stolzle, H; Fox, M - Health disparities among adults with physical disabilities or cognitive limitations compared to individuals with no disabilities in the United States, Disability and health journal, 2011

White, G.W.; Gonda, C. Et al – Secondary analysis of a scoping review of health promotion interventions for persons with disability, Disability and health journal, 2011

https://en.wikipedia.org/wiki/Primary_care

<http://www.who.int/>

http://www.who.int/classifications/network/WHOFIC2009_D002p_Miller.pdf

<http://www.disabilityandhealthjnl.com>

<http://www.redcross.org.uk/en/What-we-do/First-aid>

https://en.wikipedia.org/wiki/First_aid

https://en.wikipedia.org/wiki/Assisted_feeding

<http://www.spd.org.sg/updates/detail/dressing-in-style-for-persons-with-disabilities-475.html>

<http://www.livingmadeeasy.org.uk/dlf%20data/equipment-for-dressing-2580/>

<https://disabilityfeast.wordpress.com/2015/08/12/8-shopping-tips-for-wheelchair-users/>

<https://academic.oup.com/eurpub/article-lookup/doi/10.1093/eurpub/ckn108> (Park, J-H et al. –