

## PARKINSON :

### COMPRENDRE LA MALADIE ET TROUVER DES SOLUTIONS POUR LE QUOTIDIEN

Formation pour personnes atteintes, proches aidants et professionnels du secteur

Comprendre la maladie pour mieux la vivre — sans simplifier ni dramatiser

 <b>Durée</b> : 5 heures	 <b>Modules</b> : 4 modules
 <b>Leçons</b> : 10 leçons	 <b>Public</b> : Personnes atteintes, proches aidants, professionnels du soin
 <b>Format</b> : 100 % en ligne, asynchrone	 <b>Organisme</b> : N° 11757351875
 <b>Certification</b> : Qualiopi	 <b>Tarif</b> : Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Description de la formation

Cette formation de 5 heures s'adresse aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson, à leurs proches aidants et aux professionnels du secteur médico-social. Elle propose une compréhension claire et nuancée de la maladie : au-delà des tremblements, comprendre les symptômes moteurs et non-moteurs, l'évolution en stades, et déconstruire les idées reçues. Elle aborde ensuite les adaptations concrètes du quotidien (gestes, fatigue, mouvement, stimulation cognitive), le rôle essentiel de l'entourage et des aidants, et présente les applications DYNSEO comme alliés du quotidien. Chaque module combine apports pédagogiques approfondis et conseils immédiatement applicables.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre la maladie	3 leçons
<b>MODULE 2</b>	Le quotidien avec Parkinson	3 leçons
<b>MODULE 3</b>	Le rôle de l'entourage	3 leçons
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO pour accompagner une personne avec Parkinson	1 leçon

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les pathologies neurodégénératives liées à l'âge et le mécanisme spécifique de la maladie de Parkinson
- Identifier les symptômes moteurs (triade parkinsonienne) et non-moteurs (fatigue, anxiété, sommeil, douleurs) de la maladie
- Connaître l'évolution en trois stades (précoce, intermédiaire, avancé) et la variabilité interindividuelle

- Déconstruire les idées reçues sur la maladie et adapter son regard et ses attitudes
- Adapter les gestes et activités du quotidien : habillage, cuisine, repas, salle de bain, loisirs
- Gérer la fatigue parkinsonienne et organiser ses journées en fonction des fenêtres de forme
- Comprendre l'importance du mouvement et de la stimulation cognitive comme traitements non médicamenteux
- Accompagner les proches aidants : reconnaître leur vécu, prévenir l'épuisement, maintenir la qualité de vie
- Communiquer positivement et préserver la qualité de vie ensemble malgré la maladie
- Découvrir les applications DYNSEO (JOE Perce Ballons, Panurge, La Bille qui roule) comme compléments adaptés

## Informations générales

<b>Durée</b>	5 heures — formation en ligne asynchrone, accessible 24 h/24 à votre rythme
<b>Public visé</b>	Personnes atteintes de la maladie de Parkinson, proches aidants, professionnels du secteur médico-social
<b>Prérequis</b>	Aucun — formation accessible à tout public adulte
<b>Tarif</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 – Comprendre les pathologies liées à l'âge**

- Différence vieillissement normal vs pathologique : maladie neurodégénérative = dégradation progressive des neurones
- Facteurs de risque : âge, hérédité, mode de vie (activité physique, alimentation, isolement social, hypertension, diabète)
- Conséquences : plan cognitif (mémoire, orientation), plan moteur (lenteur, raideur, tremblements), plan émotionnel (anxiété, repli)
- Pas de guérison mais nombreuses aides disponibles : traitements, kinésithérapie, orthophonie, stimulation cognitive, soutien de l'entourage
- Objectif : réduire les symptômes, préserver l'autonomie et la qualité de vie

**Leçon 2 – Symptômes, évolution et stades de la maladie**

- Triade parkinsonienne : tremblements au repos, bradykinésie (lenteur des mouvements), raideur musculaire
- Symptômes moteurs : troubles de l'équilibre, posture voûtée, démarche hésitante, voix faible, écriture petite
- Symptômes non-moteurs souvent méconnus : fatigue intense, troubles du sommeil, anxiété, dépression, douleurs, constipation, troubles de l'odorat
- Évolution en 3 stades : précoce (unilatéral, vie quasi normale), intermédiaire (bilatéral, aide médicamenteuse), avancé (aide extérieure indispensable)
- Progression très variable selon les personnes : âge, santé générale, traitements, mode de vie

**Leçon 3 – Les idées reçues à déconstruire**

- FAUX : « Parkinson = seulement tremblements » → certains patients n'en ont presque pas, symptômes invisibles essentiels (fatigue, anxiété, sommeil)
- PARTIEL : « Maladie de personnes âgées » → majorité après 60 ans MAIS Parkinson précoce possible dès 40-50 ans
- FAUX : « Empêche d'avoir une vie normale » → impose des ajustements mais permet travail, loisirs, voyages, projets avec traitements et accompagnement
- FAUX : « Rien à faire » → médicaments (dopamine), kinésithérapie, orthophonie, stimulation cognitive, activité physique, soutien social
- FAUX : « Pareil pour tous » → chaque personne vit la maladie de façon unique, prises en charge personnalisées nécessaires

**Leçon 1 – Adapter les gestes et activités**

- Habillage : fermetures scratch/pression, chaussures scratch, pantalons élastiques pour simplifier sans changer de style
- Cuisine : ustensiles adaptés (couteaux ergonomiques, assiettes antidérapantes), ingrédients préparés à l'avance, partage des étapes avec les proches
- Repas : couverts lourds ou manches élargis, couverts anti-tremblements (stabilisation), adaptation selon les besoins
- Salle de bain et loisirs : siège de douche, brosses/rasoirs électriques, stylos agrandis, clavier numérique, dictée vocale, livres audio, outils de jardinage légers
- Message clé : le matériel adapté = allié pour l'autonomie (pas une faiblesse), la satisfaction de « faire soi-même » reste précieuse

**Leçon 2 – Gérer la fatigue et l'organisation**

- Fatigue parkinsonienne = véritable symptôme (pas une simple lassitude) : identifier les moments de forme et les creux, adapter les activités selon l'énergie
- Fractionner les activités : répartir les tâches sur plusieurs moments (ménage en 2 jours, cuisine en 2 temps) pour éviter l'épuisement
- Déléguer et accepter de l'aide : partager les tâches, services extérieurs, simplifier les routines, garder l'énergie pour l'essentiel
- Améliorer le sommeil : rituels de coucher, heure régulière, éviter les écrans, ambiance calme, sieste courte si nuit non réparatrice
- Prioriser : distinguer essentiel et secondaire, privilégier ce qui fait du bien et maintient le lien, laisser de côté les tâches fatigantes

### Leçon 3 – Importance du mouvement et de la stimulation

- Mouvement = traitement non médicamenteux : maintient souplesse et force, réduit la raideur, stimule la dopamine, améliore directement les symptômes moteurs
- Régularité plus importante que l'intensité : 10 min/jour mieux qu'une grande séance hebdomadaire (marche, étirements, danse, natation, jardinage)
- Bénéfices psychologiques : confiance en son corps, chaque geste réussi = victoire, renforce l'estime de soi
- Stimulation cognitive essentielle : lire, jeux adaptés, mots croisés, musique, apprendre du nouveau pour entretenir les connexions cérébrales
- Activités complètes (effet global) : chant (voix, respiration, lien social), danse (coordination, mémoire, équilibre, plaisir), activités artistiques et sociales

## MODULE 3 Le rôle de l'entourage

3 leçons

### Leçon 1 – Le vécu des proches et des aidants

- Rôle d'aidant = amour, lien, responsabilité MAIS charge lourde avec émotions contradictoires (peur, fatigue, culpabilité, solitude)
- Émotions positives à valoriser : complicité, sourire et main serrée en retour, petites victoires quotidiennes (promenade, repas, rire)
- Accepter qu'on ne peut pas tout faire seul : chercher du soutien familial/associatif/professionnel = force et lucidité (pas faiblesse)
- Prendre soin de soi = vital : temps de pause, repos, activités personnelles (pas égoïste, nécessaire pour bien accompagner)
- Partager ses émotions (autres aidants, groupes de soutien) et préserver le lien affectif (rester conjoint, enfant ou ami, pas seulement « soignant »)

### Leçon 2 – Maintenir la qualité de vie ensemble

- Qualité de vie ≠ faire disparaître les difficultés MAIS continuer à vivre, partager, se faire plaisir malgré tout
- Petites joies quotidiennes : savourer un repas ensemble, musique, promenades, rires devant des souvenirs → donnent de la couleur aux journées
- Maintenir une activité à la mesure du possible : bouger, stimuler corps et esprit (marche, jeux, jardinage, plier le linge en discutant)
- Adapter l'environnement : simplifier, organiser la maison, planifier les activités → moins d'obstacles = plus de place pour les bons moments
- Qualité de vie pour TOUS : si l'aidant est épuisé/stressé/isolé → équilibre rompu, prendre soin de soi aussi (pauses, relais, aide extérieure)

### Leçon 3 – Favoriser la communication positive

- Ton et attitude : parler doucement, ton rassurant, regard dans les yeux, non-verbal essentiel (sourire, geste tendre, contact visuel)
- Simplicité du langage : phrases courtes et claires, aller à l'essentiel, découper l'information en étapes, donner du temps pour répondre
- Patience cruciale : laisser du temps, accepter les silences (aidant à comprendre/retenir), ne pas finir les phrases ou répondre à la place

- Valoriser ce qui est exprimé : encourager même si la réponse est inexacte/incomplète (« je comprends », « tu t'exprimes bien », « merci »)
- Éviter les attitudes blessantes : parler à sa place, parler d'elle comme si elle était absente, insister sur les difficultés → fragilise l'estime et crée de la distance

**MODULE 4****DYNSEO pour accompagner une personne avec Parkinson**

1 leçon

**Leçon 1 – Les applications DYNSEO pour le Parkinson**

- DYNSEO = applications de stimulation cognitive sur tablette, jeu au service de la santé (thérapie douce : stimule l'esprit, entretient la mémoire, garde la motivation)
- JOE – Perce Ballons : viser à l'arc, tirer sur des ballons d'une couleur précise → travaille précision, coordination œil-main, temps de réaction
- JOE – Panurge : enfermer des moutons en planifiant avant l'arrivée du loup → travaille attention, logique, réactivité
- La Bille qui roule : incliner la tablette pour déplacer une bille (parcours, cibles, obstacles) → coordination motrice, bimanualité (très utile en Parkinson)
- Bénéfices : complément des traitements (pas remplacement), stimule cerveau/réflexes/coordination, redonne le plaisir de l'entraînement, moment de complicité avec les proches

**Modalités pédagogiques**

- Leçons vidéo approfondies, accessibles, ancrées dans des situations vécues par les patients et leurs proches
- Compréhension nuancée des symptômes moteurs et non-moteurs, sans simplifier ni dramatiser
- Conseils concrets immédiatement applicables : adaptation des gestes, gestion de la fatigue, mouvement, stimulation
- Module dédié à l'entourage et aux aidants : prévenir l'épuisement et maintenir la qualité de vie
- Présentation détaillée des applications DYNSEO comme alliés du quotidien
- Quiz d'évaluation par module — attestation de fin de formation Qualiopi