

AFFATICAMENTO E CHEMOBRAIN DOPO UN CANCRO: COMPNDERE E AIUTARE A CASA

Formazione per familiari e cari di persone colpite dal cancro

Comprendere le conseguenze invisibili del cancro per meglio accompagnare

Durata : 2 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Familiari e cari di persone con cancro
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Questa formazione di 2 ore si rivolge alle famiglie e ai cari di una persona che ha avuto o ha un cancro. La fatica oncologica e i disturbi cognitivi legati ai trattamenti (chemobrain) sono le conseguenze più frequenti e meno visibili del cancro. Spesso fraintese dall'ambiente circostante, creano tensioni, malintesi e un isolamento doloroso. Questa formazione aiuta le famiglie a comprendere queste realtà invisibili, ad adattare il loro supporto e a sostenere il recupero cognitivo e fisico a casa. Acquisirete strumenti concreti per accompagnare il vostro caro preservando anche il vostro benessere.

Sommario dei moduli

MODULE 1	La fatica cancerosa — una realtà sconosciuta	4 lezioni
MODULE 2	Il chemobrain — quando la chemio disturba il pensiero	4 lezioni
MODULE 3	La vita dopo i trattamenti — dopo il cancro	4 lezioni
MODULE 4	Prendersi cura di te	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i meccanismi della fatica oncologica e del chemobrain
- Identificare le manifestazioni quotidiane di questi disturbi invisibili
- Adattare la comunicazione e l'organizzazione domestica
- Sostenere il recupero cognitivo e fisico del proprio caro
- Accompagnare la ricostruzione dopo i trattamenti
- Preservare il proprio benessere come caregiver

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico destinatario	Familiari, coniugi, cari di persone colpite dal cancro, caregiver oncologici
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutto il pubblico adulto
Tariffa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lezione 1 - Che cos'è esattamente la fatica cancerosa?

- Una fatica neurologica e metabolica, non psicologica né muscolare
- Cause multiple: malattia, trattamenti, anemia, disturbi del sonno, stress
- Perché non cede al riposo: differenza fondamentale con la fatica ordinaria
- Colpisce oltre l'80% delle persone durante e dopo i trattamenti

Lezione 2 - Come si manifesta nella vita quotidiana

- Esaurimento improvviso e imprevedibile senza segni premonitori
- Impatto cognitivo: meno parole, meno concentrazione, irritabilità
- Fatica emotiva: meno pazienza, maggiore sensibilità, bisogno di silenzio
- Giorni buoni e cattivi: comprendere le fluttuazioni senza drammatizzare

Lezione 3 - Ciò che la fatica non è

- Non è pigrizia, scoraggiamento o mancanza di volontà di guarire
- Non è necessariamente depressione, anche se entrambi possono coesistere
- Non è un segno che i trattamenti non funzionano
- Non è una fatalità: può essere gestita con una buona organizzazione

Lezione 4 - Adattare la vita a casa alla fatica

- Identificare la finestra energetica e organizzare le attività di conseguenza
- Rispettare i tempi di riposo senza instaurare sedentarietà totale
- Ridurre stimolazioni inutili: rumore, visite troppo lunghe, sollecitazioni eccessive
- Adattare l'abitazione per ridurre il dispendio energetico inutile

Lezione 1 - Che cos'è il chemobrain?

- Disturbi cognitivi legati ai trattamenti del cancro
- Colpisce il 20-40% delle persone, a volte a lungo dopo i trattamenti
- Meccanismi: infiammazione cerebrale, tossicità, fatica, perturbazioni ormonali
- Spesso minimizzato, eppure è una vera sofferenza

Lezione 2 - Le manifestazioni del chemobrain

- Dimenticanze frequenti: appuntamenti, nomi, oggetti
- Rallentamento cognitivo: più tempo per comprendere e rispondere
- Difficoltà di concentrazione: perdersi in compiti semplici
- Mancanza della parola: frustrazione nel cercare parole note

Lezione 3 - Adattare la vostra comunicazione e il vostro aiuto

- Fornire un'informazione alla volta, lasciare tempo prima di riprendere
- Non finire le frasi o correggere davanti ad altre persone
- Creare routine stabili che compensino le dimenticanze
- Aiuti memoria visivi: liste, calendari, applicazioni

Lezione 4 - Sostenere il recupero cognitivo

- Stimolazione cognitiva dolce: lettura, giochi, conversazioni, attività manuali
- Strumenti digitali adattati come JOE per il recupero
- Attività fisica come leva per il recupero cognitivo: dati scientifici
- Pazienza e benevolenza: il recupero richiede tempo

Lezione 1 - Il paradosso dopo il cancro

- Perché non si "rimbalza" immediatamente dopo la fine dei trattamenti
- I familiari celebrano, il malato si sente più solo che mai
- Ricostruzione identitaria: chi sono adesso, cosa è cambiato per sempre

- Paura della recidiva: costante, invasiva, incomprensibile per l'entourage

Lezione 2 - Sostenere la ricostruzione senza affrettare

- Non aspettarsi un ritorno immediato alla normalità: dare tempo al tempo
- Accompagnare senza forzare: la ricostruzione al ritmo del proprio caro
- Ritrovare i piaceri progressivamente: piccoli progetti, attività adattate
- Celebrare le piccole vittorie senza minimizzare le difficoltà persistenti

Lezione 3 - Il ritorno al lavoro e alla vita sociale

- Quando, come tornare al lavoro, con quali possibili adattamenti
- Fatica e chemobrain al lavoro: come parlarne con il datore di lavoro
- Vita sociale dopo il cancro: alcuni legami cambiano, altri si rafforzano
- Ritrovare un posto nel mondo dopo essere stati "il malato"

Lezione 4 - La sessualità e l'intimità dopo il cancro

- Impatti del cancro: chirurgia, trattamenti ormonali, immagine corporea
- Come sostenere il proprio caro in questa ricostruzione
- Parlarne insieme: le parole, il momento, la benevolenza
- Professionisti da consultare: onco-sessuologo, psicologo, medico curante

MODULE 4

Prendersi cura di te

4 lezioni

Lezione 1 - Il vostro stesso esaurimento dopo i trattamenti

- L'assistente ha vissuto sotto pressione per mesi: riconoscere la propria stanchezza
- Il rilascio dopo i trattamenti: finalmente abbattere le difese
- La propria ansia di recidiva: realtà poco riconosciuta tra i familiari
- Prendersi cura della propria salute ora che l'emergenza è passata

Lezione 2 - Ricostruire la propria vita

- Anche voi avete messo la vostra vita in pausa: è tempo di riprenderla
- Riprendere le vostre attività, relazioni, progetti
- Ricostruire la relazione con il vostro caro al di là del ruolo di caregiver
- Il diritto alla gioia e al futuro: per entrambi

Lezione 3 - Trovare supporto

- La Ligue contro il Cancro e i suoi servizi per i familiari
- I gruppi di parola per le famiglie di persone in remissione
- Il supporto psicologico per i caregiver oncologici
- Le associazioni di sopravvissuti e familiari: una comunità che comprende

Lezione 4 - Sorvegliare insieme senza vivere nella paura

- Il follow-up medico post-cancro: esami regolari e loro frequenza
- Accompagnare durante le consultazioni di sorveglianza senza angosciare
- Vivere con l'incertezza: strategie per non lasciare che la paura invada
- Costruire una vita ricca e piena nonostante la spada di Damocle

Modalità pedagogiche

- Formazione online in autoapprendimento
- Video pedagogici e risorse scaricabili
- Strumenti pratici da applicare immediatamente a casa
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi
- Attestato di fine formazione rilasciato al completamento