

# ALZHEIMER:

## DE ZIEKTE BEGRIJPEN EN OPLOSSINGEN VINDEN VOOR HET DAGELIJKS LEVEN

Online training voor partners, kinderen, ouders en mantelzorgers van mensen met de ziekte van Alzheimer

Concrete strategieën om uw naaste dagelijks te ondersteunen en de kwaliteit van leven te behouden

<b>Duur</b> : 1 tot 2 uur	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Lessen</b> : 10 lessen	<b>Doelgroep</b> : Partners, kinderen, ouders en mantelzorgers
<b>Formaat</b> : 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder</b> : N° 11757351875
<b>Certificering</b> : Qualiopi	<b>Tarief</b> : Op aanvraag

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

### Opleidingsbeschrijving

Deze online training helpt u de ziekte van Alzheimer en de evolutie ervan te begrijpen. U leert waarom geheugen-, aandacht- en communicatiestoornissen optreden en hoe ze het dagelijks leven beïnvloeden. Aan de hand van concrete en gemakkelijk toepasbare adviezen leert u de omgeving thuis aan te passen, dagelijkse handelingen te beveiligen en de autonomie te behouden. U krijgt eenvoudige oplossingen om meer gemoedsrust te krijgen, het vertrouwen van de familie terug te geven en de betrokken persoon centraal te stellen. Bonus: Ontdek de DYNSEO EDITH-app om de cognitieve functies van uw naaste te stimuleren.

### Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	De ziekte begrijpen	3 lessen
<b>MODULE 2</b>	Leven met Alzheimer in het dagelijks leven	3 lessen
<b>MODULE 3</b>	De rol van de omgeving	3 lessen
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO om een persoon met Alzheimer te begeleiden	1 les

### Leerdoelen

#### Leerdoelen

- Het normale verouderingsproces onderscheiden van de ziekte van Alzheimer
- De typische symptomen herkennen en het stadium situeren
- De impact begrijpen op geheugen en communicatie
- Het huis beveiligen kamer voor kamer en visuele richtlijnen instellen
- De autonomie behouden met routines en vereenvoudigde handelingen
- De familiale band onderhouden met aangepaste activiteiten
- Een positieve communicatie aannemen met korte zinnen en geduld
- De mantelzorger ondersteunen en uitputting voorkomen
- Digitale tools gebruiken om de cognitieve functies te stimuleren

### Algemene informatie

<b>Duur</b>	1 tot 2 uur verdeeld in progressieve modules
<b>Doelgroep</b>	Partners, kinderen, ouders en mantelzorgers van mensen met de ziekte van Alzheimer
<b>Vereisten</b>	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
<b>Tarief</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

<b>Certificering</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - Begrijpen van leeftijdsgebonden pathologieën**

- Neurodegeneratieve ziekten: neuronen degraderen geleidelijk, het is geen kwestie van wilskracht
- Risicofactoren: leeftijd, erfelijkheid, levensstijl, isolatie, hoge bloeddruk, diabetes
- Beïnvloedbare factoren: bewegen, sociale relaties, hersenen stimuleren, gezond eten
- Gevolgen: cognitief (geheugen, oriëntatie), motorisch (traagheid), emotioneel (angst)
- Het verschil maken tussen de persoon en de ziekte met medische verklaring

**Les 2 - De ziekte van Alzheimer: symptomen en evolutie**

- Abnormale afzettingen verstoren communicatie tussen neuronen en leiden tot hun dood
- Eerste tekenen: frequente vergeten, dezelfde vraag herhalen, voorwerpen verliezen
- Aangetaste functies: taal (woorden zoeken), desoriëntatie in vertrouwde plekken
- Evolutie: lichte fase, gematigde fase, gevorderde fase met dagelijkse afhankelijkheid
- Emotionele impact: angst, prikkelbaarheid, apathie, slaapproblemen
- Voortgang varieert: leeftijd, gezondheid, levensstijl en ondersteuning spelen een rol

**Les 3 - Impact op geheugen en communicatie**

- Recent geheugen vaak als eerste aangetast, oud geheugen blijft langer intact
- Procedureel geheugen (gebaren) doorgaans beter bewaard tot gevorderde stadia
- Communicatie: de draad kwijt raken, dezelfde vraag stellen, gesprek moeilijk volgen
- Taal aangetast: moeite juiste woorden vinden, omschrijvingen gebruiken
- Gevoelens: onzekerheid, angst, schaamte, terugtrekken
- Aanpassen communicatie: eenvoudig praten, herformuleren zonder oordeel, tijd geven

**Les 1 - Aanpassing van de woning voor meer veiligheid**

- Woonkamer: ruimtes vrijmaken, glijdende tapijten verwijderen, goed verlichten
- Keuken: automatische gasafsluiters, veilige opslag schoonmaakmiddelen, keukengerei bereikbaar
- Badkamer: antislipmatten, steunbeugels, douchestoel, veilige watertemperatuur
- Slaapkamer: zachte verlichting, vrij pad naar toilet, bewegingssensor
- Visuele aanwijzingen: etiketten of foto's op deuren voor oriëntatie
- Balans tussen veiligheid en comfort voor aangename leefomgeving

**Les 2 - Zelfstandigheid in het dagelijks leven behouden**

- Simplificeren: twee outfits aanbieden, ingrediënten van tevoren voorbereiden
- Gewoonten behouden: routines bieden geruststelling en structureren de dag
- Visuele hulpmiddelen: zichtbare klok, kalender, labels op kasten
- Deelname aanmoedigen: was vouwen, groenten schillen, gevoel van nuttigheid
- Tempo aanpassen: tijd geven, vermijden te snel in plaats van te doen
- Autonomie behouden is waardigheid en zelfrespect behouden

**Les 3 - Familiale band behouden**

- Emotionele band blijft: persoon voelt warmte van aanwezigheid
- Kwaliteit boven kwantiteit: glimlach, hand vasthouden, welwillende blik
- Gedeelde activiteiten: zingen, fotoalbum, koken, wandelen voor positieve emoties
- Communicatie aanpassen: eenvoudig praten, niet constant corrigeren
- Persoon waarderen: aanmoedigen, kleine successen feliciteren, zelfvertrouwen voeden
- Uitgebreide familie betrekken: zelfs korte bezoeken zijn voordelig
- Accepteren dat relatie verandert: nog steeds emoties en tederheid delen

**Les 1 - De ervaringen van naasten en zorgverleners**

- Zorgdragen: verhaal van liefde en verantwoordelijkheid, maar ook uitputtende last
- Normale emoties: angst voor toekomst, vermoeidheid, schuldgevoel, eenzaamheid
- Ook positieve emoties: momenten van verbondenheid, kleine overwinningen, glimlachen
- Accepteren niet alles alleen te kunnen: om hulp vragen is geen zwakte

- Voor jezelf zorgen: pauzetijd, rust, persoonlijke activiteiten zijn vitaal

## Les 2 - Samen de kwaliteit van leven behouden

- Kwaliteit van leven: blijven leven, delen, plezier maken ondanks ziekte
- Kleine vreugden: genieten van maaltijd, muziek luisteren, wandelen, samen lachen
- Activiteit behouden: bewegen, lichaam en geest stimuleren binnen mogelijkheden
- Positieve communicatie: bemoedigende woorden, successen waarderen
- Omgeving aanpassen: vereenvoudigen, organiseren, stressbronnen verminderen
- Delen en verbondenheid: artistieke activiteiten, liedjes, fotoalbums
- Kwaliteit van leven betreft ook naasten: voor jezelf zorgen als mantelzorger

## Les 3 - Positieve communicatie bevorderen

- Positieve communicatie: luisteren, empathie, aanpassing voor respect
- Toon en houding: zachtjes spreken, geruststellende toon, oogcontact, non-verbaal
- Eenvoud van taal: korte zinnen, informatie in stappen opdelen
- Geduld: tijd geven, stiltes accepteren, zinnen niet afmaken
- Waarderen wat wordt uitgedrukt: aanmoedigen zelfs bij onvolledig antwoord
- Aanpassen aan andere communicatie: kijken, gebaren, aanraken, foto's
- Kwetsende houdingen vermijden: niet over persoon praten alsof ze er niet is

## MODULE 4

## DYNSEO om een persoon met Alzheimer te begeleiden

1 les

### Les 1 - Edith, uw geheugen coach

- DYNSEO: cognitieve stimulatie-applicaties op tablet, eenvoudig en aangepast
- EDITH: meer dan 30 aangepaste spellen voor geheugen, organisatie en taal
- Activiteiten ervaren als aangename spellen, niet als oefeningen of tests
- Spellens voor herinneringen: 'Een Kaart, Een Datum', 'Oma Kookt' met positieve emoties
- Aanvulling op behandelingen: hersenen stimuleren, capaciteiten waarderen
- Alleen of met naaste spelen: familiale band versterken en geheugen stimuleren

## Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
- U vordert in uw eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- Progressieve modules met concrete en gemakkelijk toepasbare adviezen
- Visuele ondersteuning en praktische voorbeelden voor het dagelijks leven
- Bonus: toegang tot DYNSEO EDITH-app met 30+ aangepaste spellen
- Attestation de fin de formation bij voltooiing van de training