

## CAREGIVER E PARKINSON:

### PRENDERSI CURA DI SÉ PER ACCOMPAGNARE NEL LUNGO PERIODO

Formazione destinata alle famiglie e ai cari di una persona affetta dalla malattia di Parkinson

Accompagnare senza esaurirsi: strumenti concreti per stimolare il proprio caro e proteggere se stessi

<b>Durata</b> : 2 ore	<b>Moduli</b> : 8 moduli
<b>Lezioni</b> : 32 lezioni	<b>Destinatari</b> : Famiglie e cari di persone parkinsoniane
<b>Formato</b> : 100 % online, asincrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificazione</b> : Qualiopi	<b>Tariffa</b> : Su preventivo

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

### Descrizione della formazione

Questa formazione di 2 ore è rivolta alle famiglie e ai cari di una persona affetta dalla malattia di Parkinson. La stimolazione regolare — cognitiva e fisica — gioca un ruolo reale nel mantenimento delle capacità e nella qualità della vita delle persone parkinsoniane. Ma come stimolare senza esaurire, senza mettere in difficoltà, senza trasformare la casa in una sala di riabilitazione? Questa formazione fornisce alle famiglie strumenti concreti, accessibili e benevoli per integrare la stimolazione nella vita quotidiana. Accompagnare una malattia cronica evolutiva è una maratona, non uno sprint. Il corso mette il caregiver al centro — affinché comprenda ciò che vive, riconosca i propri limiti e costruisca un accompagnamento duraturo senza sacrificarsi.

### Sommario dei moduli

<b>MODULE 1</b>	Perché la stimolazione è importante nel Parkinson	4 lezioni
<b>MODULE 2</b>	La stimolazione cognitiva a casa	4 lezioni
<b>MODULE 3</b>	La stimolazione fisica a casa	4 lezioni
<b>MODULE 4</b>	Prendersi cura di te	4 lezioni
<b>MODULE 5</b>	Comprendere il ruolo e l'esperienza del caregiver Parkinson	4 lezioni
<b>MODULE 6</b>	Riconoscere e prevenire l'esaurimento	4 lezioni
<b>MODULE 7</b>	Costruire un accompagnamento duraturo	4 lezioni
<b>MODULE 8</b>	Trovare senso e risorse	4 lezioni

### Obiettivi pedagogici

#### Obiettivi pedagogici

- Comprendere i benefici della stimolazione cognitiva e fisica nel Parkinson
- Integrare la stimolazione nella vita quotidiana in modo benevolo e adattato
- Utilizzare strumenti concreti per la stimolazione a casa (musica, digitale, attività fisica)
- Riconoscere i segnali di esaurimento del caregiver e prevenirli
- Identificare le risorse e gli aiuti disponibili per i caregiver
- Costruire un accompagnamento duraturo preservando la propria salute fisica e mentale

### Informazioni generali

<b>Durata</b>	2 ore
<b>Pubblico destinatario</b>	Famiglie e cari di una persona affetta dalla malattia di Parkinson
<b>Prerequisiti</b>	Nessuno, formazione accessibile a tutto il pubblico adulto

<b>Tariffa</b>	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificazione</b>	Qualiopi - Attestato di fine formazione
<b>Ente</b>	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

**Lezione 1 - Ciò che la stimolazione cambia nel cervello parkinsoniano**

- La plasticità cerebrale: il cervello può compensare parzialmente le perdite se viene sollecitato
- I benefici provati della stimolazione cognitiva sul rallentamento della progressione
- I benefici dell'attività fisica sui sintomi motori e sull'umore
- Perché la sedentarietà è il nemico principale nel Parkinson

**Lezione 2 - Le regole d'oro della stimolazione benevola**

- Stimolare in fase ON: scegliere i momenti giusti in base ai farmaci
- Calibrare la difficoltà: né troppo facile (noia), né troppo difficile (frustrazione)
- Non testare mai o valutare: stimolare non è esaminare
- Valorizzare lo sforzo piuttosto che il risultato per mantenere la motivazione

**Lezione 3 - Integrare la stimolazione nella vita quotidiana**

- La conversazione come stimolazione cognitiva naturale e quotidiana
- Le uscite, la spesa, la cucina: opportunità di stimolazione travestite
- I rituali quotidiani come struttura cognitiva: perché la regolarità aiuta
- Non creare una seduta formale pesante: la stimolazione deve rimanere un piacere

**Lezione 4 - Adattare la stimolazione secondo lo stadio della malattia**

- Stadi precoci: attività complesse, nuovi apprendimenti, sfide adatte
- Stadi intermedi: semplificare senza rinunciare, adattare senza escludere
- Stadi avanzati: stimolazione sensoriale, musicale, relazionale
- Aggiustare continuamente in base alle capacità del giorno

**Lezione 1 - Attività cognitive adatte al Parkinson**

- Giochi di carte e di società: quali scegliere, come adattare le regole
- Crittografie, sudoku, puzzle: adattare la difficoltà senza frustrarsi
- Lettura e audiolibri: mantenere il legame con il linguaggio e la cultura
- Attività manuali: pittura, uncinetto, giardinaggio — stimolare motricità fine e creatività

**Lezione 2 - La musica — uno strumento terapeutico potente**

- Gli effetti della musica sui sintomi motori: ritmo e freezing
- La musicoterapia a casa: ascoltare, cantare, suonare uno strumento
- Utilizzare il ritmo per aiutare nella camminata e nei trasferimenti
- Creare playlist terapeutiche con il vostro caro: un progetto da fare insieme

**Lezione 3 - Gli strumenti digitali per la stimolazione cognitiva**

- Le applicazioni di stimolazione cognitiva adatte al Parkinson (JOE)
- Come scegliere gli esercizi giusti in base al profilo cognitivo
- Installare una routine di stimolazione digitale senza vincoli né pressioni
- Fare insieme piuttosto che lasciare solo: i benefici della co-stimolazione

**Lezione 4 - Mantenere le attività sociali e culturali**

- Perché l'isolamento sociale aggrava tutti i sintomi del Parkinson
- Adattare le uscite: teatro, cinema, ristoranti — ciò che è possibile a ogni stadio
- Le associazioni Parkinson: laboratori, gruppi di attività, viaggi adattati
- Invitare piuttosto che aspettare un invito: mantenere la rete sociale

**Lezione 1 - I benefici dell'attività fisica nel Parkinson**

- I dati scientifici: l'esercizio regolare rallenta la progressione motoria
- Le attività più benefiche: camminata nordica, danza, tai-chi, nuoto, bicicletta
- L'esercizio in fase ON: privilegiare sempre i momenti favorevoli

- Quanto tempo, con quale frequenza: le raccomandazioni accessibili

## Lezione 2 - Esercizi semplici da fare a casa

- Esercizi di ampiezza articolare: combattere la rigidità quotidiana
- Esercizi di equilibrio: prevenire le cadute con gesti semplici e regolari
- Esercizi di voce e respirazione: sostenere il lavoro logopedico a casa
- La camminata quotidiana: come renderla terapeutica e sicura

## Lezione 3 - Prevenire le cadute a domicilio

- I fattori di rischio specifici: freezing, ipotensione, discinesie
- Adattare la casa: riferimenti visivi, barre di sostegno, illuminazione, tappeti da rimuovere
- Le strategie per sbloccare il freezing: linee sul pavimento, ritmo verbale
- Cosa fare se il tuo caro cade: procedura per aiutarlo a rialzarsi in sicurezza

## Lezione 4 - Coordinare con il fisioterapista

- Come sostenere il lavoro del fisioterapista tra le sedute
- Gli esercizi raccomandati che puoi incoraggiare a casa
- Non inventare mai esercizi senza il consenso del fisioterapista: i rischi
- Trasmettere le tue osservazioni sulla mobilità per adeguare il programma

## MODULE 4

### Prendersi cura di te

4 lezioni

## Lezione 1 - L'esaurimento dello stimolatore

- Stimolare quotidianamente è estenuante — riconoscere questa realtà
- La frustrazione quando il tuo caro resiste o rifiuta la stimolazione
- Non portare da solo la responsabilità: l'equipe multidisciplinare è qui
- Hai il diritto di non essere sempre disponibile ed entusiasta

## Lezione 2 - Trovare aiuto per la stimolazione

- Gli ausiliari di vita formati per la stimolazione del Parkinson
- Gli atelier collettivi proposti da France Parkinson e associazioni locali
- L'accoglienza diurna: stimolazione professionale e sollievo per voi
- Le piattaforme digitali di stimolazione supervisionata

## Lezione 3 - La vostra attività fisica e cognitiva

- Prendersi cura della propria salute: un imperativo, non un lusso
- Fare attività insieme quando possibile: benefico per entrambi
- Le proprie attività indipendenti: preservarle assolutamente
- Il caregiver in buona salute è il miglior garante della qualità dell'accompagnamento

## Lezione 4 - Risorse e supporto

- Accompagnare una malattia cronica è una maratona, non uno sprint
- Molti caregiver si esauriscono silenziosamente senza chiedere aiuto
- Questo corso mette il caregiver al centro per costruire un accompagnamento duraturo
- Riconoscere i propri limiti e trovare risorse senza sacrificarsi

## MODULE 5

### Comprendere il ruolo e l'esperienza del caregiver Parkinson

4 lezioni

## Lezione 1 - Chi è il caregiver Parkinson — ritratto di un ruolo invisibile

- Chi sono i caregiver: coniugi, figli, amici — profili molto diversi
- Ciò che comprende il ruolo: cure, logistica, supporto emotivo, coordinamento medico
- Il caregiver invisibile: poco riconosciuto, poco supportato dal sistema sanitario
- Il progressivo aumento del carico: come si diventa caregiver senza sceglierlo

## Lezione 2 - Ciò che il supporto fa per la tua salute

- I dati sulla salute dei caregiver: mortalità, depressione, malattie croniche
- L'impatto sul sonno, l'alimentazione, l'attività fisica e la vita sociale
- Il sindrome da esaurimento del caregiver: definizione, frequenza, conseguenze
- Perché prendersi cura di sé non è egoismo ma una necessità medica

### Lezione 3 - Le emozioni difficili del caregiver di Parkinson

- La colpa: di non fare abbastanza, di provare rabbia, di voler tempo per sé
- La rabbia: contro la malattia, contro il vostro caro, contro voi stessi
- Il lutto bianco: piangere qualcuno che è ancora qui ma che cambia
- La vergogna: per i comportamenti del vostro caro, per il vostro esaurimento

### Lezione 4 - Nominare ciò che viviamo per attraversarlo meglio

- Perché nominare le proprie emozioni è il primo passo per gestirle
- Gli spazi per esprimersi: diario, terapeuta, gruppo di parola, amico fidato
- La differenza tra lamentarsi e chiedere aiuto
- Hai il diritto di non stare bene: è umano, non una debolezza

## MODULE 6

### Riconoscere e prevenire l'esaurimento

4 lezioni

#### Lezione 1 - I segnali di allerta dell'esaurimento del caregiver

- Segnali fisici: fatica cronica, disturbi del sonno, dolori inspiegabili, malattie ripetute
- Segnali emotivi: irritabilità, pianti frequenti, senso di vuoto, cinismo
- Segnali comportamentali: isolamento, abbandono delle proprie attività, consumo di alcol
- La soglia critica: quando questi segnali diventano un'urgenza da gestire

#### Lezione 2 - Prevenire l'esaurimento prima che si installi

- La regola della maschera d'ossigeno: mettere la propria prima di quella del vicino
- Identificare i propri bisogni fondamentali e proteggerli
- Porre limiti benevoli: ciò che puoi fare, ciò che non puoi fare
- Chiedere aiuto prima di essere a pezzi: è più facile ed efficace

#### Lezione 3 - Gestire le notti difficili

- I disturbi del sonno parkinsoniani e il loro impatto sulle vostre notti
- Strategie per proteggere il vostro sonno: camera separata, sorveglianza a distanza
- Recuperare durante il giorno: il pisolino breve come strumento di sopravvivenza
- Quando le notti diventano insopportabili: le soluzioni professionali disponibili

#### Lezione 4 - Mantenere la propria salute fisica e mentale

- La tua assistenza medica: non annullare i tuoi appuntamenti per il tuo caro
- L'attività fisica per te: indispensabile per resistere nel tempo
- L'alimentazione e il sonno: le basi da non sacrificare mai completamente
- Prenditi cura di te come ti prenderesti cura del tuo caro

## MODULE 7

### Costruire un accompagnamento duraturo

4 lezioni

#### Lezione 1 - Organizzare i relais umani

- Cartografare le persone che possono aiutarti: famiglia, amici, vicini, volontari
- Delegare concretamente: imparare a chiedere e ad accettare aiuto
- I servizi professionali: assistente alla vita, operatore socio-sanitario, centro diurno
- Costruire un'organizzazione di squadra attorno al tuo caro — non sei solo

#### Lezione 2 - Il sollievo — concederselo e organizzarlo

- Definizione del sollievo: un tempo per te durante il quale il tuo caro è accompagnato
- Le forme disponibili: accoglienza diurna, alloggio temporaneo, baluchonnage
- Come presentare il sollievo al tuo caro senza che lo viva come un abbandono
- Utilizzare il sollievo per riposarsi veramente: non per fare compiti arretrati

#### Lezione 3 - I diritti e gli aiuti finanziari per i caregiver

- Il congedo per caregiver: condizioni, durata, indennità
- L'assegno giornaliero del caregiver (AJPA)
- Le agevolazioni per finanziare i servizi: APA, PCH, casse pensionistiche, mutue
- Dove informarsi: MDPH, assistente sociale, France Parkinson, piattaforma aidants.fr

#### Lezione 4 - Anticipare le fasi future con serenità

- Parlare del futuro con il tuo caro mentre può ancora partecipare
- Le decisioni da anticipare: mandati di protezione, direttive anticipate, successione
- Considerare l'alloggio adeguato senza colpa: non è un abbandono
- Preparare le soluzioni prima dell'emergenza: il miglior regalo che puoi farti

## MODULE 8

## Trovare senso e risorse

4 lezioni

### Lezione 1 - Cosa può offrirvi l'accompagnamento

- Gli assistenti che testimoniano: ciò che hanno imparato su se stessi e sulla relazione
- La profondità dei legami che l'avversità può creare
- Le competenze sviluppate: empatia, organizzazione, resilienza, comunicazione
- Trovare un senso senza romanticizzare la sofferenza: un equilibrio delicato ma possibile

### Lezione 2 - Mantenere una vita che vi appartiene

- Le vostre attività, amici, passioni: proteggerli come spazi vitali
- Non fare del vostro caro il vostro unico progetto di vita
- Il diritto alla gioia, al riso, alle vacanze anche quando il vostro caro soffre
- Costruire la propria identità oltre il ruolo di caregiver

### Lezione 3 - Il supporto tra pari — non restare soli

- I gruppi di parola per i caregiver di Parkinson: cosa si trova davvero
- Le comunità online: forum, gruppi Facebook, applicazioni di supporto
- Il mentoring tra caregiver: essere sostenuti da chi ha vissuto la stessa esperienza
- France Parkinson: tutte le risorse disponibili per i caregiver

### Lezione 4 - Preparare il dopo

- Ciò che accade quando il tuo caro entra in struttura o decede
- Il lutto del caregiver: una forma specifica, spesso non riconosciuta
- Ricostruirsi dopo anni di accompagnamento intensivo
- Le risorse disponibili per questa transizione: psicologo, gruppi di sostegno

## Modalità pedagogiche

- Formazione online accessibile 24/7
- Video, quiz interattivi, risorse scaricabili
- Supporto pedagogico disponibile
- Attestato di fine formazione