

CUIDADORES Y PARKINSON: CUIDAR DE UNO MISMO PARA ACOMPAÑAR A LARGO PLAZO

Formación destinada a las familias y seres queridos de personas afectadas por la enfermedad de Parkinson

Estimular sin agotarse, acompañar sin sacrificarse, cuidar sin olvidarse de uno mismo

Duración : 2 horas	Módulos : 8 módulos
Lecciones : 32 lecciones	Público : Cuidadores familiares de personas con Parkinson
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

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

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas proporciona a las familias y seres queridos herramientas concretas para integrar la estimulación cognitiva y física en el acompañamiento diario de una persona con Parkinson. Aprenderá a estimular de manera benevolente, sin transformar el hogar en una sala de rehabilitación, respetando los ritmos y capacidades de su ser querido. La formación aborda también el bienestar del cuidador: reconocer el agotamiento, pedir ayuda, mantener su propia vida y construir un acompañamiento sostenible. Con enfoque compasivo y práctico, esta formación le ayuda a cuidar mejor cuidándose a sí mismo.

Resumen de los módulos

MODULE 1	¿Por qué es importante la estimulación en el Parkinson?	4 lecciones
MODULE 2	La estimulación cognitiva en casa	4 lecciones
MODULE 3	La estimulación física en casa	4 lecciones
MODULE 4	Cuidarse a sí mismo	4 lecciones
MODULE 5	Comprender el papel y la experiencia del cuidador de Parkinson	4 lecciones
MODULE 6	Reconocer y prevenir el agotamiento	4 lecciones
MODULE 7	Construir un acompañamiento duradero	4 lecciones
MODULE 8	Encontrar sentido y recursos	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los beneficios de la estimulación cognitiva y física en el Parkinson
- Integrar la estimulación en la vida cotidiana de manera benevolente y adaptada
- Utilizar herramientas concretas: música, actividades manuales, aplicaciones digitales, ejercicios físicos
- Prevenir las caídas y coordinar con los profesionales de salud
- Reconocer las señales de agotamiento del cuidador y pedir ayuda antes del límite
- Organizar relevos, respiros y ayudas financieras disponibles
- Mantener su propia salud física, mental y su vida personal
- Construir un acompañamiento sostenible a largo plazo sin sacrificarse

Información general

Duración	2 horas
-----------------	---------

Público destinatario	Cuidadores familiares, cónyuges, hijos y seres queridos de personas con enfermedad de Parkinson
Prerrequisitos	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
Tarifa	Bajo presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4º del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - Lo que la estimulación cambia en el cerebro parkinsoniano

- La plasticidad cerebral permite compensar parcialmente las pérdidas
- Beneficios probados sobre el ralentizamiento de la progresión cognitiva
- Efectos positivos de la actividad física en síntomas motores y ánimo
- La sedentariedad como principal enemigo en el Parkinson

Lección 2 - Las reglas de oro de la estimulación benevolente

- Estimular en fase ON según los momentos de medicación
- Calibrar la dificultad: evitar el aburrimiento y la frustración
- No evaluar ni examinar: estimular sin presión
- Valorar el esfuerzo más que el resultado para mantener la motivación

Lección 3 - Integrar la estimulación en la vida cotidiana

- La conversación como estimulación cognitiva natural
- Salidas, compras, cocina: oportunidades de estimulación disfrazadas
- Los rituales diarios como estructura cognitiva beneficiosa
- Mantener el placer sin crear sesiones formales pesadas

Lección 4 - Adaptar la estimulación según la etapa de la enfermedad

- Etapas tempranas: actividades complejas y aprendizajes nuevos
- Etapas intermedias: simplificar sin renunciar ni excluir
- Etapas avanzadas: estimulación sensorial, musical y relacional
- Ajustar continuamente según las capacidades del día

Lección 1 - Las actividades cognitivas adaptadas a Parkinson

- Juegos de cartas y mesa: cuáles elegir y cómo adaptar las reglas
- Sopa de letras, sudoku, rompecabezas adaptados sin frustrar
- Lectura y audiolibros para mantener el vínculo cultural
- Actividades manuales: pintura, punto, jardinería para motricidad y creatividad

Lección 2 - La música — una herramienta terapéutica poderosa

- Efectos de la música en síntomas motores: ritmo y congelación
- Musicoterapia en casa: escuchar, cantar, tocar instrumentos
- Utilizar el ritmo para ayudar en la marcha y transferencias
- Crear listas de reproducción terapéuticas como proyecto conjunto

Lección 3 - Los herramientas digitales de estimulación cognitiva

- Aplicaciones adaptadas a Parkinson como JOE
- Elegir ejercicios según el perfil cognitivo del ser querido
- Instalar rutinas digitales sin restricciones ni presiones
- Co-estimulación: hacer juntos en lugar de dejar solo frente a la pantalla

Lección 4 - Mantener las actividades sociales y culturales

- El aislamiento social agrava todos los síntomas del Parkinson
- Adaptar salidas: teatro, cine, restaurantes según cada etapa
- Asociaciones de Parkinson: talleres, grupos, viajes adaptados
- Invitar activamente para mantener la red social del ser querido

Lección 1 - Los beneficios de la actividad física en el Parkinson

- Evidencia científica: el ejercicio ralentiza la progresión motora
- Actividades beneficiosas: marcha nórdica, danza, tai-chi, natación, bicicleta
- Priorizar el ejercicio en fase ON en buenos momentos

- Recomendaciones accesibles de duración y frecuencia

Lección 2 - Los ejercicios simples para hacer en casa

- Ejercicios de amplitud articular contra la rigidez diaria
- Ejercicios de equilibrio para prevenir caídas con gestos simples
- Ejercicios de voz y respiración en apoyo al trabajo logopédico
- La marcha diaria terapéutica y segura

Lección 3 - Prevenir las caídas en el hogar

- Factores de riesgo: congelación, hipotensión, discinesias
- Adaptar el hogar: referencias visuales, barras, iluminación, eliminar alfombras
- Estrategias para desbloquear congelación: líneas en suelo, ritmo verbal
- Procedimiento seguro para ayudar a levantarse tras una caída

Lección 4 - Coordinar con el fisioterapeuta

- Apoyar el trabajo del fisioterapeuta entre sesiones
- Fomentar ejercicios recomendados por el profesional en casa
- Nunca inventar ejercicios sin acuerdo del fisioterapeuta
- Transmitir observaciones sobre movilidad para ajustar el programa

MODULE 4

Cuidarse a sí mismo

4 lecciones

Lección 1 - El agotamiento del estimulador

- Reconocer que estimular a diario es agotador
- Gestionar la frustración cuando el ser querido resiste
- No cargar solo con la responsabilidad: el equipo está ahí
- Derecho a no estar siempre disponible y entusiasta

Lección 2 - Encontrar ayuda para la estimulación

- Auxiliares de vida formados en estimulación de Parkinson
- Talleres colectivos de France Parkinson y asociaciones locales
- Acogida diurna: estimulación profesional y respiro para usted
- Plataformas digitales de estimulación supervisada

Lección 3 - Su propia actividad física y cognitiva

- Cuidar su salud física y mental: imperativo, no lujo
- Realizar actividades juntos cuando sea posible
- Preservar absolutamente sus actividades independientes
- El cuidador en buena salud garantiza mejor acompañamiento

Lección 4 - Recursos y apoyo

- Reconocer las señales de advertencia del agotamiento
- Pedir ayuda sin esperar a estar al límite
- Construir un acompañamiento sostenible sin sacrificarse
- Recursos disponibles para cuidadores de Parkinson

MODULE 5

Comprender el papel y la experiencia del cuidador de Parkinson

4 lecciones

Lección 1 - ¿Quién es el cuidador de Parkinson — retrato de un papel invisible?

- Perfiles diversos: cónyuges, hijos, amigos con roles diferentes
- El papel concreto: cuidados, logística, apoyo emocional, coordinación médica
- El cuidador invisible: poco reconocido por el sistema de salud
- Aumento progresivo de la carga sin haberlo elegido realmente

Lección 2 - Lo que el acompañamiento hace por su salud

- Datos sobre salud de cuidadores: mortalidad, depresión, enfermedades
- Impacto en sueño, alimentación, actividad física y vida social
- Síndrome de agotamiento: definición, frecuencia, consecuencias
- Cuidarse no es egoísmo sino necesidad médica

Lección 3 - Las emociones difíciles del cuidador de Parkinson

- Culpabilidad: no hacer suficiente, sentir ira, querer tiempo propio
- Ira: contra la enfermedad, el ser querido, uno mismo
- Duelo blanco: llorar a alguien presente pero cambiado
- Vergüenza: por comportamientos del ser querido, por propio agotamiento

Lección 4 - Nombrar lo que vivimos para poder atravesarlo mejor

- Nombrar emociones: primer paso para gestionarlas
- Espacios de expresión: diario, terapeuta, grupos, amigos de confianza
- Diferencia entre quejarse y pedir ayuda
- Derecho a no sentirse bien: es humano, no debilidad

MODULE 6

Reconocer y prevenir el agotamiento

4 lecciones

Lección 1 - Las señales de alerta del agotamiento del cuidador

- Señales físicas: fatiga crónica, trastornos del sueño, dolores, enfermedades
- Señales emocionales: irritabilidad, llantos, vacío, cinismo
- Señales conductuales: aislamiento, abandono de actividades, consumo de alcohol
- Umbral crítico: cuando estas señales son urgencia a atender

Lección 2 - Prevenir el agotamiento antes de que se instale

- Regla de la máscara de oxígeno: ponerse la suya primero
- Identificar y proteger sus propias necesidades fundamentales
- Establecer límites amables: lo que puede y no puede hacer
- Pedir ayuda antes del límite: más fácil y eficaz

Lección 3 - Gestionar las noches difíciles

- Trastornos del sueño parkinsonianos y su impacto en sus noches
- Proteger su sueño: habitación separada si necesario, vigilancia a distancia
- Recuperarse de día: siesta corta como herramienta de supervivencia
- Soluciones profesionales cuando las noches son insoportables

Lección 4 - Mantener su propia salud física y mental

- Seguimiento médico: no cancelar sus citas por cuidar al otro
- Actividad física para usted: indispensable a largo plazo
- Alimentación y sueño: bases nunca sacrificar por completo
- Cuidarse como cuidaría de su ser querido

MODULE 7

Construir un acompañamiento duradero

4 lecciones

Lección 1 - Organizar los relais humanos

- Cartografiar quiénes pueden ayudar: familia, amigos, vecinos, voluntarios
- Delegar concretamente: aprender a pedir y aceptar ayuda
- Servicios profesionales: auxiliares de vida, enfermeros, centro de día
- Construir organización de equipo: no está solo

Lección 2 - El respiro — permitírsele y organizarlo

- Definición: tiempo para usted mientras su ser querido está acompañado
- Formas disponibles: acogida diurna, alojamiento temporal, baluchonnage
- Presentar el respiro sin que se viva como abandono
- Utilizar el respiro para descansar, no para tareas pendientes

Lección 3 - Los derechos y ayudas financieras para los cuidadores

- Permiso de cuidador: condiciones, duración, indemnización
- Asignación diaria del cuidador (AJPA)
- Ayudas para servicios a domicilio: APA, PCH, cajas de jubilación, mutualidades
- Dónde informarse: MDPH, asistente social, France Parkinson, plataforma aidants.fr

Lección 4 - Anticipar las etapas futuras con serenidad

- Hablar del futuro con el ser querido mientras puede participar
- Decisiones a anticipar: mandatos, directrices anticipadas, sucesión
- Considerar alojamiento adecuado sin culpa: no es abandono
- Preparar soluciones antes de urgencia: mejor regalo que puede hacerse

MODULE 8

Encontrar sentido y recursos

4 lecciones

Lección 1 - Lo que el acompañamiento puede aportarle

- Testimonios: lo aprendido sobre sí mismo y la relación
- Profundidad de lazos que la adversidad puede crear
- Competencias desarrolladas: empatía, organización, resiliencia, comunicación
- Encontrar sentido sin romantizar el sufrimiento: equilibrio delicado pero posible

Lección 2 - Mantener una vida que le pertenece

- Proteger sus actividades, amigos, pasiones como espacios vitales
- No hacer del ser querido su único proyecto de vida
- Derecho a alegría, risa, vacaciones incluso cuando el otro sufre
- Construir identidad propia más allá del papel de cuidador

Lección 3 - El apoyo entre pares — no quedarse solo

- Grupos de conversación para cuidadores de Parkinson
- Comunidades en línea: foros, grupos Facebook, aplicaciones de ayuda mutua
- Apadrinamiento entre cuidadores: apoyo de quien ha vivido lo mismo
- France Parkinson: todos los recursos disponibles para cuidadores

Lección 4 - Preparar el futuro

- Qué sucede cuando el ser querido ingresa en institución o fallece
- Duelo del cuidador: forma específica, a menudo no reconocida
- Reconstruirse después de años de acompañamiento intenso
- Recursos disponibles: psicólogo, grupos de apoyo para esta transición

Modalidades pedagógicas

- Formación en línea accesible 24/7 desde cualquier dispositivo
- Contenido estructurado en 8 módulos progresivos y 32 lecciones prácticas
- Recursos descargables: fichas técnicas, ejercicios, listas de verificación
- Testimonios de cuidadores y consejos de profesionales de salud
- Ritmo libre y adaptado a la disponibilidad de cada cuidador
- Certificado de finalización de formación entregado al término del curso