

# 中风后的疲劳： 理解并调整家庭生活

面向中风患者的家庭和亲属的培训  
理解神经疲劳，调整日常生活，保护整个家庭

时长：2小时	模块：4个模块
课程：16节课	受众：中风患者的家庭成员和照顾者
形式：100% 在线，异步学习	机构：N° 11757351875
认证：Qualiopi	价格：面议

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

## 培训描述

中风后的神经疲劳是最常见且最难以理解的后遗症之一，影响超过70%的幸存者。患者睡眠时间延长，放弃活动，拒绝外出，而亲属有时会误解为缺乏努力或抑郁。本次2小时的培训解释了这种疲劳的神经学基础，为什么它是真实的、不可预测的，以及如何在日常生活中加以管理。您将获得具体工具来组织家庭生活，识别能量窗口，调整活动计划，并在不让患者或照顾者感到疲惫的情况下维持社交生活。培训还涉及照顾者自身的疲惫管理以及可用的支持资源。

## 模块概要

模块 1	理解中风后的神经疲劳	4节课
模块 2	组织家庭生活	4节课
模块 3	疲劳与您亲密关系的影响	4节课
模块 4	您，作为亲近的人	4节课

## 教学目标

### 教学目标

- 理解中风后神经疲劳的机制及其在日常生活中的表现
- 识别患者的能量窗口并相应调整活动计划
- 改造住所和组织家庭生活以减少能源消耗
- 管理疲劳对家庭关系和社交生活的影响
- 识别照顾者自身的疲惫并实施保护策略
- 了解可用的支持资源和接力解决方案

## 一般信息

时长	2小时
目标受众	中风患者的家庭成员、照顾者和亲属
先决条件	无，培训面向所有成年公众
费用	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
认证	Qualiopi - Attestation de fin de formation
培训机构	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

### 第 1 - 中风后疲劳究竟是什么？

- 定义：一种神经疲劳，而非心理或肌肉疲劳
- 受损的大脑在执行相同任务时消耗更多能量
- 频率：超过70%的人在中风后受到影响
- 为什么它常常被周围的人甚至护理人员误解

### 第 2 - 这种疲劳在日常生活中的表现

- 突发且不可预测的疲惫：没有预兆的崩溃
- 一天结束时的认知退化：词汇缺失，无法集中注意力
- 因疲劳而加剧的易怒和情绪敏感
- 隐形疲劳：表面休息好了，但大脑已接近崩溃

### 第 3 - 疲惫不是的东西

- 这不是懒惰或缺乏动力
- 这不一定是抑郁症，尽管两者可以共存
- 这不是退步：疲劳是波动的，并不意味着状况变差
- 这不是宿命：通过良好的组织可以加以管理

### 第 4 - 时间内疲劳的演变

- 中风后的疲劳可能持续数月甚至数年
- 加重因素：过度刺激、压力、感染、睡眠不良
- 逐渐改善的因素：脑部恢复、适当的活动
- 我们可以期待的：关于长期发展的证据和数据

### 第 1 - 识别您亲近的人的能量窗口

- 观察您亲近的人一天中最清醒的时刻
- 保持一个简单的疲劳日志，以识别模式
- 根据这些时间段调整护理、探访和活动的计划
- 不要在一天结束时或在经历过努力后安排重要的活动

### 第 2 - 为减少能源开支而改造住所

- 简化家中的行程并减少物理障碍
- 将有用的物品放在一起，以避免不必要的移动
- 减少过度刺激的来源：噪音、光线、喧闹
- 创建一个方便且舒适的休息空间触手可及

### 第 3 - 规划活动而不感到疲惫

- 短时间和分段活动的原则与休息
- 优先考虑：今天什么是真正重要的？
- 学会无愧地放弃：并不是每一天都能完成所有事情
- 交替努力与休息：恢复是计划的一部分

### 第 4 - 管理糟糕的日子

- 识别糟糕的一天而不惊慌或强迫自己
- 当疲惫达到极限时我们该做什么：一天的B计划
- 区分常规疲劳和医疗警报信号
- 记录非常困难的日子，以便与医生讨论

### 第 1 - 当疲劳产生紧张时

- 为什么亲近的人最终会不再相信或变得不耐烦
- 照顾者面对一种看不见且不可预测的压力所感受到的挫败感
- 您亲近之人的疲惫如何影响您自己的疲惫

- 命名紧张而不否认它们：解除紧张的第一步

## 第 2 - 调整您的期望和计划

- 放弃以前的计划，但不放弃所有计划
- 根据当前的能量能力构建新的乐趣
- 不要为了节省时间而代替他人：对恢复的影响
- 庆祝已完成的事情，而不是遗憾未完成的事情

## 第 3 - 与您亲近的人谈论疲劳

- 如何在让您的亲人感到负担的情况下谈论这个话题
- 倾听您亲人的感受，而不去轻视或夸大
- 找到共同的语言来表达疲惫：一个词、一个手势、一种颜色
- 共同决定日常生活中的调整，而不是强加限制

## 第 4 - 疲劳与社交生活

- 访问：如何组织以避免疲惫
- 外出：准备、控制、预留应急方案
- 向不理解的周围人解释疲劳
- 维持适应的社交生活：为什么尽管有能量限制，这仍然是至关重要的

### 模块 4

### 您，作为亲近的人

4节课

## 第 1 - 您作为照顾者的疲惫

- 照顾者的疲惫是真实的，常常被忽视
- 警示信号：慢性易怒、睡眠障碍、失去乐趣
- 为什么照顾自己不是自私而是必不可少的
- 在崩溃之前寻求帮助：这比事后容易得多

## 第 2 - 在家组织接力赛

- 识别在周围可以接替的人以及如何接替
- 居家服务：哪些类型的帮助，如何获取
- 喘息：日间照料，临时住宿——无愧疚感
- 建立可持续的组织，而不是应急的临时措施

## 第 3 - 管理您自己的睡眠和精力

- 被干扰的夜晚：如何保护自己
- 您自己的恢复仪式：短暂休息、体育活动、断开连接
- 您可以委托的事情，以保护您为重要事务保留的精力
- 设定善意的界限而不感到内疚

## 第 4 - 资源和支持为照顾者

- 喘息平台和照顾者协会
- 为亲属提供心理支持：轻松获取
- 倾诉小组：与真正理解的人分享
- 在照顾者角色之外，关心与亲属的关系

## 教学方式

- 在线培训，可按自己的节奏进行
- 实用工具和可下载资源
- 具体案例和日常情境
- 培训结束时颁发证书