

# 好好生活：良好的习惯

## 日常生活中的健康老龄化

希望保持自主和活力的老年人，以及陪伴他们健康老龄化的亲属和家庭

通过简单的日常习惯保护您的健康、记忆和生活质量

时长：4小时	模块：4个模块
课程：12节课程	受众：老年人及其家属
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

本培训帮助您理解与年龄相关的自然变化，并采取正确的行动来保护日常生活中的健康、记忆和生活质量。您将发现简单的解释、实用的建议和易于实施的日常例行程序。通过一种具体、积极和可接近的方法，您将学习如何更好地睡眠、更好地饮食、保持活跃，并尽可能长时间地保持自主。这是一项以预防和幸福为中心的培训，让您每天都能更加平静和自信地生活。

### 模块概要

模块 1	老龄化	3节课程
模块 2	日常小窍门和例行公事	3节课程
模块 3	简单步骤实现健康老龄化	3节课程
模块 4	DYNSEO应用程序助力健康老龄化	3节课程

### 教学目标

#### 教学目标

- 理解衰老机制：区分正常变化与需要特别关注的情况
- 识别影响整体健康的因素：睡眠、饮食、体育活动、认知刺激及其对疾病发展的影响
- 日常维护认知功能：通过简单、定期且适合的活动维持记忆和注意力
- 采取均衡饮食：理解其原则并识别对能量、免疫力和活力的具体影响
- 改善睡眠质量：识别良好实践并应用现实的日常例行程序
- 构建均衡的典型一周：交替努力与休息，保持节奏，支持自主
- 利用可用资源：医疗跟踪、家庭支持、外部帮助，保持陪伴而不感到孤立
- 为家庭提供更安全和舒适的环境：适当的照明、空间组织、隐蔽的技术辅助
- 使用DYNSEO应用程序维持认知能力：EDITH用于记忆，JOE用于脑部刺激

### 一般信息

时长	4小时完整在线培训
目标受众	希望保持自主和活力的老年人，以及陪伴他们健康老龄化的亲属和家庭
先决条件	无，培训面向所有成年公众开放
价格	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 - 与年龄相关的自然变化

- 每个人根据遗传、生活方式和活动以不同节奏衰老
- 身体演变：肌肉力量减弱、关节僵硬、平衡不稳
- 感官变化：视力下降、听力减退、需要适应
- 正常认知放缓与警告信号的区别（迷失方向、反复遗忘）
- 疲劳、感染或情绪冲击后恢复时间更长

### 第 2 - 习惯的作用（睡眠、饮食、体育活动等）

- 日常习惯对衰老起到基础性作用
- 睡眠：规律作息、放松仪式、避免屏幕和兴奋剂
- 饮食：定时用餐、水果/蔬菜/蛋白质、充足水分
- 体育活动：规律性重于表现（步行、园艺、轻柔体操）
- 压力管理和维持社交联系以防止退縮

### 第 3 - 如何通过良好的日常习惯预防疾病或减缓其发展

- 预防心血管疾病：每日步行、减少盐/糖摄入
- 保护大脑：认知刺激、体育活动、正确睡眠
- 对情绪的影响：体育活动促进改善情绪的物质
- 预防跌倒：肌肉强化、检查视力/听力、家庭改造
- 对现有慢性病治疗的更好反应

### 第 1 - 认知功能：维持它们并在日常生活中看到好处

- 认知功能包括记忆、注意力、语言、组织、适应能力
- 通过多样化活动刺激：阅读、游戏、讨论、食谱、新学习
- 保持好奇心：提出问题、寻找信息、尝试新事物
- 与身体其他部分的联系：体育活动、睡眠、均衡饮食
- 愉快且规律的活动优于困难且强制的活动

### 第 2 - 均衡饮食：关键原则及其对健康的影响

- 规律性：每天2-3顿正餐以稳定能量
- 多样性：一天中摄入蔬菜、水果、淀粉、蛋白质、优质脂肪
- 蛋白质对维持肌肉质量和自主性的重要性
- 水分补充至关重要：尽管口渴感减弱也要定期饮水
- 逐步限制快速糖和盐的过量摄入

### 第 3 - 睡眠：良好实践和每日具体效果

- 目标：足够的恢复性睡眠，不一定完美
- 规律的睡觉/起床时间以调节生物钟
- 适应的环境：安静、黑暗的卧室、适中温度、舒适床品
- 平静的傍晚时光：避免睡前使用屏幕和焦虑信息
- 午睡管理：仅在下午早些时候短暂午睡（20-30分钟）

### 第 1 - 即用型周计划

- 三个要分配的要素：运动、认知/社交刺激、健康例行程序
- 早晨结构：规律起床、早餐、短暂运动、认知活动
- 下午交替：社交/户外活动和居家平静时光
- 晚间仪式：适量晚餐、睡眠准备、稳定就寝
- 周末：更多灵活性但保持相同的基本要素

### 第 2 - 医疗跟进和家庭支持的重要性

- 定期但间隔的检查访问以便早期发现
- 通过关注异常迹象预防紧急情况
- 具体的家庭支持：陪同就诊、帮助表述问题

- 平衡：提供帮助但不压制，陪伴但不幼稚化
- 分配家庭任务以避免单一亲属的疲惫

### 第 3 - 家庭布置

- 预防跌倒：移除起皱地毯、电线、地面杂物
- 强化照明：强力灯泡、夜灯、方便的开关
- 安全的浴室：扶手、防滑垫、淋浴椅
- 有序的厨房：常用物品放在手边、轻便器具
- 安全的楼梯：坚固扶手、照明的台阶、对比鲜明的踏步边缘

## 模块 4

## DYNSEO应用程序助力健康老龄化

3节课程

### 第 1 - 介绍艾迪特，您的记忆教练，以及乔，您的大脑教练

- EDITH：为老年人和认知脆弱人群设计的记忆教练
- 简单练习：物品列表、单词顺序、声音/音乐识别
- JOE：为成年人和活跃的年轻老年人设计的大脑教练
- 可视化进展和需要强化的领域
- 可与家人分享的双人游戏时刻

### 第 2 - 实际案例 - 第1部分

- 案例1：玛格丽特的早晨例行程序 - 疲劳、不吃早餐、睡眠紊乱
- 解决方案：固定作息时间表、结构化晨间例行程序、必不可少的早餐和水分补充
- 案例2：罗伯特跌倒后 - 浴室跌倒创伤、失去信心
- 解决方案：浴室安全改造、逐步重建信心、平衡练习
- 案例3：琳达的社交退缩 - 丧偶后孤立、食欲不振
- 解决方案：接纳悲伤、医疗咨询、逐步恢复社交联系

### 第 3 - 实际案例 - 第2部分

- 案例4：杜邦家族面对遗忘 - 反复遗忘、重复用药、家庭紧张
- 解决方案：事实性家庭讨论、尊重性医疗咨询、药盒和日历等具体辅助
- 案例5：让和他的糖尿病管理 - 15年后的疲惫、忽视治疗
- 解决方案：无评判的开放讨论、渐进目标、便利的用药方式
- 案例6：西蒙娜和家庭改造 - 无电梯公寓、多次跌倒、拒绝搬家
- 解决方案：楼梯安全改造、内部改造、远程报警和居家帮助

### 第 4 - 结论 - 您的个人行动计划

- 衰老不是疾病，可以保持生活的主动权
- 重复的小行动才能带来真正的改变
- 无论年龄多大，开始永远不会太晚
- 您并不孤单：家人、专业人士、可用工具
- 本周选择一个现实的小行动开始实践

## 教学方式

- 100%在线培训，可通过电脑或平板访问
- 按照自己的节奏进步，随时随地，无时间限制
- 理论课程与实际案例相结合
- 可下载的实用工具：自我评估表、典型周模型、家庭布置清单
- 访问DYNSEO应用程序（EDITH和JOE）以维持认知能力
- 培训结束时颁发证书