

# 帕金森病：

## 理解疾病并寻找日常生活的解决方案

面向家庭照顾者、医疗专业人士和关注帕金森病患者的所有人  
超越成见，掌握实用工具，在日常生活中支持帕金森病患者

时长：4小时	模块：4个模块
课程：10节课程	受众：家庭照顾者、医疗专业人士、社会工作者
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

本培训帮助您全面理解帕金森病，超越常见的成见和误解。您将学会识别运动性和非运动性症状，评估疾病的不同阶段，并掌握其对日常生活的真实影响。通过简单实用的动作、具体的家居调整和能量管理策略，您将能够促进患者在家中的自主性和安全性。本课程提供可立即应用的解决方案，包括沟通技巧、疲劳管理和使用数字工具（如DYNSEO应用程序）来维持认知和身体刺激。

### 模块概要

模块 1	理解疾病	3节课程
模块 2	与帕金森共度日常生活	3节课程
模块 3	周围环境的角色	3节课程
模块 4	DYNSEO用于陪伴帕金森病患者	1节课程

### 教学目标

#### 教学目标

- 区分正常衰老与病理性退化，了解帕金森病的风险因素和预防措施
- 识别运动性症状（颤抖、运动迟缓、僵硬、平衡障碍）和非运动性症状（疲劳、睡眠障碍、焦虑、疼痛）
- 打破常见成见：帕金森病不仅仅是颤抖，不只影响老年人，运动和刺激是有益的
- 调整日常动作和活动：简化穿衣、确保烹饪安全、适应进餐方式
- 管理疲劳和能量波动：分解任务、规划休息时间、设置优先事项
- 促进身体运动和认知刺激，保持动机和社交联系
- 掌握积极沟通技巧，支持照顾者，预防疲惫
- 使用DYNSEO工具（JOE和滚动的球）进行认知和运动支持

### 一般信息

时长	4小时
目标受众	家庭照顾者、医疗专业人士、社会工作者、所有支持帕金森病患者的人员
先决条件	无，面向所有成年公众的培训
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 - 理解与年龄相关的病理学

- 正常衰老与帕金森病之间的区别
- 疾病的起源和风险因素
- 帕金森病的演变机制
- 可能的预防措施

### 第 2 - 症状、疾病的发展和阶段

- 运动性症状：颤抖、运动迟缓、僵硬、姿势不稳
- 非运动性症状：疲劳、睡眠障碍、焦虑、疼痛
- 疾病的不同阶段及其特征
- 症状对日常生活的影响

### 第 3 - 需要解构的固有观念

- 帕金森病不等于仅有颤抖
- 年轻人也可能患上帕金森病
- 身体活动和认知刺激是有益的
- 疾病并非意味着失去所有自主性

### 第 1 - 调整动作和活动

- 简化穿衣程序和选择合适的衣物
- 安全烹饪的调整方法
- 适应进餐的技巧和工具
- 人性化的技术辅助工具

### 第 2 - 管理疲劳与组织

- 识别能量波动和疲劳迹象
- 将任务分解为小步骤
- 规划休息时间和活动节奏
- 学会委派和优先处理重要事项

### 第 3 - 运动和刺激的重要性

- 温和而规律的身体活动：散步、舞蹈、园艺
- 增强柔韧性、平衡和肌肉力量的练习
- 认知刺激：游戏、阅读、音乐
- 维持社交联系和动机

### 第 1 - 亲属和照顾者的经历

- 识别照顾者的情感和挑战
- 理解照顾者的负担和压力
- 预防疲惫和倦怠
- 寻求帮助和支持资源

### 第 2 - 保持生活质量，共同努力

- 为照顾者保留个人时间
- 与其他照顾者保持联系和交流
- 维护患者的尊严和自主性
- 在家庭中创造积极的氛围

### 第 3 - 促进积极沟通

- 使用简单清晰的信息
- 保持耐心，给予充足的反应时间
- 鼓励而非纠正

- 依靠手势、表情和情感

### 第 1 - DYNSEO应用程序用于帕金森病

- JOE应用：30多款认知游戏（记忆、注意力、逻辑）
- 滚动的球：有趣的运动练习
- 跟踪进展并调整活动难度
- 在日常护理中整合数字工具

### 教学方式

---

- 100%在线自主培训
- 随时随地访问平台
- 视频、实用练习和具体案例研究
- 可下载的资源 and 实用工具
- 培训结束时颁发证书
- 可根据需求提供个性化支持