

老年人的认知刺激

实用想法、工具和日常实施

面向陪伴老年人的专业人士及家庭照顾者的培训
掌握日常和数字化认知刺激的具体技巧，提升陪伴质量

时长：5小时	模块：5个模块
课程：16节课	受众：护理人员、活动组织者、生活辅助人员、家庭照顾者
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 | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

培训描述

这门5小时的培训课程为陪伴老年人的专业人士（护理人员、活动组织者、生活辅助人员）以及家庭和亲属照顾者提供了关于认知功能的坚实理论基础。课程随后专注于可立即应用于日常生活的具体想法，以刺激记忆、注意力、语言和执行功能。最后一个模块完全致力于掌握DYNSEO的EDITH和JOE工具。培训结束时，每位参与者将拥有丰富的实用活动目录，并能够根据被陪伴者的特点选择最合适的工具和方法。

模块概要

模块 1	理解认知老化以更好地刺激	4节课
模块 2	日常激励 — 无需专业材料的实用想法	4节课
模块 3	集体工作坊和认知活动 — 思路和格式	4节课
模块 4	使用DYNSEO工具进行实践	4节课
模块 5	DYNSEO工具	实践模块

教学目标

教学目标

- 理解老年人的认知功能及其随年龄变化的演变
- 识别不同类型的记忆和认知功能及其刺激方法
- 区分正常衰老、轻度认知障碍和痴呆症
- 在日常生活中实施简单且具体的认知刺激活动
- 组织适应性的集体认知刺激工作坊
- 掌握EDITH和JOE数字工具的使用以优化认知陪伴
- 根据个人特征构建个性化的认知刺激计划

一般信息

时长	5小时
目标人群	陪伴老年人的专业人士（护理人员、活动组织者、生活辅助人员）及家庭和亲属照顾者
先决条件	无，面向所有成年人的培训
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 - 第1课 - 衰老的大脑 — 变化与不变的事物

- 信息处理减缓：正常且非病理性的渐进衰退
- 自然衰退的功能：工作记忆、处理速度、心理灵活性
- 保留甚至增强的功能：语义记忆、实践智慧、词汇、程序性记忆
- 终身大脑可塑性：80岁后大脑仍可在刺激下重塑

第 2 - 课程 2 - 不同类型的记忆及其刺激方法

- 情景记忆：个人回忆，最脆弱但可通过回忆刺激
- 语义记忆：一般知识和词汇，保存良好且自信的杠杆
- 程序性记忆：学习的动作和技能，非常坚韧
- 工作记忆：同时保持多条信息，通过练习进行训练

第 3 - 课程 3 - 超越记忆的认知功能

- 注意力：持续性、选择性、分散性及其训练方法
- 执行功能：规划、组织、抑制、灵活性，日常自主性的关键
- 语言：词汇缺失和理解缓慢，保持交流乐趣的方法
- 社会认知：识别情绪和理解意图，影响人际关系幸福感

第 4 - 第4课 - 正常衰老、轻度认知障碍和痴呆 - 刺激指导的参考点

- 正常认知衰退：减缓但不影响自主性
- 轻度认知障碍（MCI）：伴随可测量下降的过渡阶段
- 痴呆症类型：阿尔茨海默病、路易体痴呆、血管性痴呆及其差异
- 刺激在所有阶段的相关性：认知储备、参与度、生活质量

第 1 - 课程 1 - 日常生活中的认知刺激

- 如厕活动：命名物品、排序步骤、鼓励主动性
- 用餐刺激：识别食物、唤起味觉记忆、计数
- 移动活动：定位、记忆路线、命名经过的地方
- 家务参与：叠衣服、摆餐具、浇花

第 2 - 第二课 - 记忆刺激活动 — 具体想法

- 传统游戏：七个错误、迷宫、字谜，易获取且可调节难度
- 认知卡牌游戏：记忆游戏、骨牌、联想游戏
- 今日日志：讲述昨天的活动、饮食、见面的人
- 朗读与提问：短文阅读后的开放性问题 and 交流

第 3 - 课程 3 - 语言和沟通刺激活动

- 谜语和猜谜：激发词汇寻找、通过线索推理
- 补全谚语：语义记忆、共享文化、唤起讨论
- 引导对话：每日主题（天气、回忆、动物、菜肴）
- 图像阅读：描述照片或画作、识别人物、想象故事

第 4 - 课程4 - 执行功能和注意力刺激活动

- 简化烹饪食谱：规划步骤、跟随清单、检查结果
- 整理和分类：按颜色、大小、类别分类物品
- 策略游戏：多米诺骨牌、骰子游戏，训练抑制和规划
- 临摹和着色：持续注意力、眼手协调、集中力

第 1 - 第1课 - 组织团体认知刺激工作坊

- 理想团队规模：4到8人，保持注意力和互动
- 最佳时长：30到45分钟，根据参与者特点调整
- 活动类型交替：动感、认知、感官、情感，避免单调

- 乐趣的重要性：成功工作坊让参与者期待再次参加

第 2 - 课程 2 - 文化与常识工作坊

- 适应性文化测验：按主题和年代分类，团队或个人形式
- 地理工作坊：在地图上命名首都、地区和纪念碑
- 历史工作坊：识别名人、确定事件日期、完成时间线
- 音乐工作坊：识别旋律、合唱、将歌曲与时代联系

第 3 - 课程 3 - 高认知潜力的创意和感官工作坊

- 绘画或素描：选择颜色、复制模型、自由创作和评论
- 认知园艺：命名植物、规划护理、观察和描述变化
- 烹饪或烘焙：测量、混合、遵循食谱，多感官刺激
- 感官工作坊：通过触觉、嗅觉、味觉识别神秘盒子

第 4 - 课程 4 - 将认知动画适应于中度至重度认知障碍

- 简化而不幼稚化：尊重尊严和保留能力的活动
- 重视程序性记忆：揉捏、折叠、分类、粘贴等身体记忆动作
- 以愉悦为首要目标：体验幸福感优先于认知效率
- 管理异质性：创建子小组，在同一活动中提供不同水平

模块 4

使用DYNSEO工具进行实践

4节课

第 1 - 第1课 - EDITH — 针对健康老年人的认知刺激与积极预防

- EDITH介绍：30款游戏涵盖记忆、注意力、语言、计算、执行功能
- 推荐游戏：中级和高级水平，个性化进度
- 个人会议使用：时长、频率、进展跟踪、鼓励
- 小组使用：投影到屏幕、轻松竞争模式、团队活动

第 2 - 第2课 - EDITH — 针对轻度至中度认知障碍老年人的适应性

- 适合MCI和早期痴呆症的游戏：可访问级别，无压力计时器
- 视觉识别、配对和分类游戏：相关且易于接受
- 根据当天状态逐次调整难度
- 管理失败情况：减轻压力，重新聚焦于游戏而非表现

第 3 - 课程 3 - JOE — 针对活跃和独立老年人的认知预防

- JOE介绍：面向健康活跃成年人和老年人的认知刺激程序
- 预防模块：工作记忆、注意力、处理速度、推理
- 自主使用：安装应用、创建个人资料、理解结果
- 机构或工作坊使用：集体课程、居民挑战、小组跟进

第 4 - 第4课 - 使用DYNSEO工具构建个性化的认知刺激程序

- 评估个人认知特征：选择工具、水平和频率
- 典型每周计划：每周2次EDITH + 手工活动 + 集体活动
- 结合数字和模拟活动以多样化刺激方式
- 记录和分享：跟踪会议、反应和进展，与团队或家人分享

模块 5

DYNSEO工具

实践模块

教学方式

- 在线培训，可随时随地访问
- 视频课程、实际演示和可下载资源
- EDITH和JOE工具的实践练习
- 知识测验和实用活动目录
- 培训结束时颁发证书