

# ERSCHÖPFUNG NACH EINEM SCHLAGANFALL: VERSTEHEN UND DAS LEBEN ZU HAUSE ANPASSEN

Eine Schulung für Familien und Angehörige einer Person, die einen Schlaganfall erlitten hat

Neurologische Müdigkeit verstehen und den Alltag ohne Erschöpfung organisieren

<b>Dauer</b> : 2 Stunden	<b>Module</b> : 4 Module
<b>Lektionen</b> : 16 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Familien und Angehörige von Schlaganfallpatienten
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

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

## Beschreibung der Schulung

Diese Schulung richtet sich an Familien und Angehörige einer Person, die einen Schlaganfall hatte. Die neurologische Müdigkeit ist die häufigste und am wenigsten verstandene Folge nach einem Schlaganfall. Die Person schläft viel, gibt Aktivitäten auf, weigert sich auszugehen – und die Angehörigen denken manchmal, dass sie sich nicht anstrengt oder depressiv ist. Diese Schulung erklärt, warum diese Müdigkeit real, neurologisch und unvorhersehbar ist. Sie gibt den Familien konkrete Werkzeuge an die Hand, um das Leben zu Hause unter Berücksichtigung dieser Einschränkung zu organisieren, ohne die Person oder den Angehörigen zu erschöpfen.

## Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Verstehen der neurologischen Müdigkeit nach einem Schlaganfall	4 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Das Leben zu Hause organisieren	4 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Die Müdigkeit und die Beziehung zu Ihrem Angehörigen	4 Lektionen
<b>MODULE 4</b>	Sie, als Angehöriger	4 Lektionen

## Lernziele

### Lernziele

- Die neurologische Natur der Müdigkeit nach einem Schlaganfall verstehen
- Die täglichen Manifestationen dieser Müdigkeit im Alltag erkennen
- Das Energiefenster des Angehörigen identifizieren und den Alltag entsprechend organisieren
- Die Wohnung anpassen, um den Energieverbrauch zu reduzieren
- Aktivitäten planen, ohne den Angehörigen zu erschöpfen
- Die durch Müdigkeit entstandenen Spannungen in der Beziehung bewältigen
- Über Müdigkeit mit dem Angehörigen kommunizieren, ohne ihn zu belasten
- Die eigene Erschöpfung als Angehöriger erkennen und bewältigen

## Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Zielpublikum</b>	Familien und Angehörige von Schlaganfallpatienten
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
<b>Tarif</b>	Auf Anfrage – MwSt. nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi – Abschlussbescheinigung
<b>Organismus</b>	DYNSEO – Tätigkeitserklärungsnummer: 11757351875

**Lektion 1 - Was ist genau die Müdigkeit nach einem Schlaganfall?**

- Definition: eine neurologische Müdigkeit, nicht psychologisch oder muskulär
- Warum das geschädigte Gehirn viel mehr Energie für die gleichen Aufgaben benötigt
- Häufigkeit: betrifft mehr als 70% der Personen nach einem Schlaganfall
- Warum sie so oft vom Umfeld und sogar von den Pflegekräften missverstanden wird

**Lektion 2 - Wie äußert sich diese Müdigkeit im Alltag?**

- Plötzliche und unvorhersehbare Erschöpfung: die 'Panne' ohne Vorzeichen
- Kognitive Verschlechterung am Ende des Tages: keine Worte, keine Konzentration
- Reizbarkeit und emotionale Sensibilität, verstärkt durch Müdigkeit
- Die unsichtbare Müdigkeit: die Person scheint ausgeruht, aber ihr Gehirn ist am Ende

**Lektion 3 - Was Müdigkeit nicht ist**

- Es ist nicht Faulheit oder ein Mangel an Motivation
- Es ist nicht unbedingt eine Depression, auch wenn beides koexistieren kann
- Es ist kein Rückschritt: die Müdigkeit schwankt, sie bedeutet nicht, dass es einem schlechter geht
- Es ist kein Schicksal: sie kann mit einer guten Organisation bewältigt werden

**Lektion 4 - Die Entwicklung der Müdigkeit im Laufe der Zeit**

- Die Müdigkeit nach einem Schlaganfall kann Monate oder sogar Jahre dauern
- Die Faktoren, die sie verschlimmern: Überstimulation, Stress, Infektionen, schlechter Schlaf
- Die Faktoren, die sie allmählich verbessern: Gehirnregeneration, angepasste Aktivität
- Was man hoffen kann: Berichte und Daten über die langfristige Entwicklung

**Lektion 1 - Bestimmen Sie das Energiefenster Ihres Angehörigen**

- Beobachten Sie die Tageszeiten, zu denen Ihr Angehöriger am aufmerksamsten ist
- Führen Sie ein einfaches Müdigkeitsprotokoll, um Muster zu identifizieren
- Passen Sie den Pflege-, Besuchs- und Aktivitätsplan an diese Zeitfenster an
- Vermeiden Sie es, wichtige Anstrengungen am Ende des Tages oder nach einer Anstrengung zu planen

**Lektion 2 - Die Wohnung einrichten, um den Energieverbrauch zu senken**

- Die Wege vereinfachen und physische Hindernisse im Haus reduzieren
- Nützliche Gegenstände näher zusammenbringen, um unnötige Bewegungen zu vermeiden
- Die Quellen übermäßiger Stimulation reduzieren: Lärm, Licht, Unruhe
- Ein zugängliches und komfortables Ruhebereich in Reichweite schaffen

**Lektion 3 - Aktivitäten planen, ohne zu erschöpfen**

- Das Prinzip der kurzen und sequenzierten Aktivitäten mit Pausen
- Priorisieren: Was ist heute wirklich wichtig?
- Lernen, ohne Schuldgefühle aufzugeben: Nicht alles kann jeden Tag erledigt werden
- Abwechseln von Anstrengung und Ruhe: Die Erholung gehört zum Programm

**Lektion 4 - Schlechte Tage bewältigen**

- Eine schlechte Tagesform erkennen, ohne sich zu alarmieren oder sich zu zwingen
- Was man tut, wenn die Müdigkeit am Maximum ist: der Plan B für den Tag
- Gewöhnliche Müdigkeit von einem medizinischen Warnsignal unterscheiden
- Schwierige Tage dokumentieren, um sie mit dem Arzt zu besprechen

**Lektion 1 - Wenn Müdigkeit Spannungen erzeugt**

- Warum die Angehörigen schließlich nicht mehr daran glauben oder ungeduldig werden
- Die Frustration des Pflegenden angesichts einer unsichtbaren und unvorhersehbaren Einschränkung
- Wie die Müdigkeit Ihres Angehörigen Ihre eigene Müdigkeit beeinflusst

- Die Spannungen benennen, ohne sie zu leugnen: der erste Schritt, um sie abzubauen

### Lektion 2 - Passen Sie Ihre Erwartungen und Ihre Projekte an

- Auf frühere Projekte verzichten, ohne auf alle Projekte zu verzichten
- Neue Freuden entsprechend den aktuellen Energiefähigkeiten aufbauen
- Nicht aus Zeitersparnis anstelle von jemandem handeln: die Folgen für die Erholung
- Feiern, was erreicht wurde, anstatt zu bedauern, was nicht erreicht wurde

### Lektion 3 - Über Müdigkeit mit Ihrem Angehörigen sprechen

- Wie man das Thema ansprechen kann, ohne dass sich Ihr Angehöriger wie eine Last fühlt
- Hören Sie zu, was Ihr Angehöriger fühlt, ohne zu minimieren oder zu dramatisieren
- Finden Sie eine gemeinsame Sprache, um Müdigkeit zu signalisieren: ein Wort, ein Zeichen, eine Farbe
- Entscheiden Sie gemeinsam über Anpassungen im Alltag, anstatt Grenzen aufzuerlegen

### Lektion 4 - Erschöpfung und das soziale Leben

- Die Besuche: wie man sie organisiert, damit sie nicht erschöpfend sind
- Die Ausflüge: vorbereiten, dosieren, einen Notausgang einplanen
- Die Müdigkeit dem Umfeld erklären, das es nicht versteht
- Ein angepasstes Sozialleben aufrechterhalten: warum es trotz der energetischen Einschränkung lebenswichtig ist

## MODULE 4

## Sie, als Angehöriger

4 Lektionen

### Lektion 1 - Ihre eigene Erschöpfung als Angehöriger

- Die Müdigkeit des Angehörigen ist real und wird oft geleugnet
- Die Warnsignale: chronische Reizbarkeit, Schlafstörungen, Verlust der Freude
- Warum es nicht egoistisch, sondern unerlässlich ist, sich um sich selbst zu kümmern
- Um Hilfe bitten, bevor man am Ende ist: es ist einfacher als danach

### Lektion 2 - Die Relais zu Hause organisieren

- Identifizieren, wer im Umfeld übernehmen kann und wie
- Die Dienste der häuslichen Pflege: welche Arten von Hilfe, wie man darauf zugreifen kann
- Die Entlastung: Tagesbetreuung, vorübergehende Unterbringung — ohne Schuldgefühle
- Eine nachhaltige Organisation aufbauen, kein Notfall-Basteln

### Lektion 3 - Verwalten Sie Ihren eigenen Schlaf und Ihre Energie

- Gestörte Nächte durch die Begleitung: wie man sie schützt
- Ihre eigenen Erholungsrituale: kurze Pausen, körperliche Aktivität, Abschalten
- Was Sie delegieren können, um Ihre Energie für das Wesentliche zu bewahren
- Freundliche Grenzen setzen, ohne sich schuldig zu fühlen

### Lektion 4 - Ressourcen und Unterstützung für Angehörige

- Die Entlastungsplattformen und die Angehörigenverbände
- Psychologische Unterstützung für Angehörige: leicht zugänglich
- Selbsthilfegruppen: mit Menschen teilen, die wirklich verstehen
- Die Beziehung zu Ihrem Angehörigen über die Rolle des Helfers hinaus pflegen

## Lehrmethoden

- Schulung vollständig online, zugänglich 24/7 für 1 Jahr
- 16 Videolektionen mit konkreten Beispielen aus dem Alltag
- Herunterladbare PDF-Ressourcen: Müdigkeitsprotokolle, Checklisten, praktische Leitfäden
- Selbstbewertungsquizze am Ende jedes Moduls
- Persönliche Abschlussbescheinigung nach Abschluss der Schulung