

# DEPRESSIONE E DISTURBI DELL'UMORE NEGLI ANZIANI:

## COMPRENDERE E SOSTENERE IL PROPRIO CARO

Formazione destinata alle famiglie e ai caregiver che assistono una persona anziana

Riconoscere i segnali, adottare i comportamenti giusti e preservarsi come caregiver

<b>Durata</b> : 3 ore	<b>Moduli</b> : 3 moduli
<b>Lezioni</b> : 12 lezioni	<b>Destinatari</b> : Famiglie e caregiver di persone anziane
<b>Formato</b> : 100 % online, asincrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificazione</b> : Qualiopi	<b>Tariffa</b> : Su preventivo

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

### Descrizione della formazione

Questa formazione di 3 ore permette alle famiglie e ai caregiver di comprendere cos'è realmente la depressione nella persona anziana e di distinguerla dalla tristezza normale legata all'invecchiamento. Imparerete a riconoscere i segnali di allerta, ad adottare i comportamenti giusti per sostenere il vostro caro senza esaurirvi, e a sapere quando e come ottenere aiuto. Il corso affronta anche la questione del suicidio tra gli anziani e fornisce risorse concrete per accompagnare il trattamento. Al termine, ogni partecipante disporrà di un piano d'azione personalizzato per sostenere efficacemente il proprio caro preservando se stesso.

### Sommario dei moduli

<b>MODULE 1</b>	Comprendere la depressione nel proprio anziano vicino	4 lezioni
<b>MODULE 2</b>	Sostenere il proprio caro — ciò che aiuta, ciò che nuoce	4 lezioni
<b>MODULE 3</b>	Agire — ottenere aiuto e accompagnare il trattamento	4 lezioni

### Obiettivi pedagogici

#### Obiettivi pedagogici

- Distinguere la tristezza normale dalla depressione che richiede un trattamento
- Riconoscere i segnali emotivi, comportamentali e fisici della depressione nell'anziano
- Identificare i fattori scatenanti e i segnali di allerta suicidaria
- Adottare le attitudini utili ed evitare le frasi che fanno male
- Sostenere il proprio caro preservando la propria salute come caregiver
- Allertare efficacemente il medico e accompagnare il trattamento
- Utilizzare gli strumenti DYNSEO per sostenere il proprio caro nella vita quotidiana
- Conoscere le risorse e costruire un piano d'azione concreto

### Informazioni generali

<b>Durata</b>	3 ore
<b>Pubblico interessato</b>	Famiglie e caregiver che assistono una persona anziana a domicilio o in struttura
<b>Prerequisiti</b>	Nessuno, formazione accessibile a tutti gli adulti
<b>Tariffa</b>	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificazione</b>	Qualiopi - Attestato di fine formazione
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

**Lezione 1 - La depressione non è "solo la vecchiaia"**

- La depressione è una malattia curabile, non una fatalità dell'età
- Perché viene spesso banalizzata o ignorata dall'ambiente circostante
- Differenze tra tristezza passeggera, lutto e depressione clinica
- La depressione si cura bene a qualsiasi età con le cure appropriate

**Lezione 2 - Riconoscere i segni nel proprio vicino**

- Segni emotivi: tristezza, pianto, vuoto, perdita di gioia
- Segni comportamentali: isolamento, rifiuto, abbandono delle attività
- Segni fisici: stanchezza, perdita di appetito, disturbi del sonno
- Segnali di allerta: commenti negativi ripetuti, evocazioni della morte

**Lezione 3 - Comprendere cosa possa aver scatenato la depressione**

- Perdite che indeboliscono: lutto, autonomia, trasloco, fine della guida
- L'isolamento progressivo aggrava e alimenta la depressione
- Malattie e dolori cronici come fattori scatenanti
- L'ingresso in residenza: una transizione spesso depressogena

**Lezione 4 - La depressione in un familiare con Alzheimer o demenza**

- Riconoscere la depressione quando la comunicazione verbale è compromessa
- Segni non verbali: espressioni, comportamenti, rifiuto delle cure
- Differenza tra apatia (indifferenza) e depressione (sofferenza)
- Importanza di segnalare le osservazioni al team di cura

**Lezione 1 - Ciò che si può dire e fare — le attitudini utili**

- Essere presenti senza forzare: il valore della presenza silenziosa
- Nominare con dolcezza: "Vedo che sei triste in questo momento"
- Mantenere piccole routine: visite regolari, telefonate, uscite brevi
- Valorizzare senza minimizzare: riconoscere gli sforzi senza negare la sofferenza

**Lezione 2 - Le frasi e i comportamenti da evitare**

- "Dai, fai uno sforzo!", "Hai tutto per essere felice": ingiunzioni dannose
- Minimizzare o confrontare: "Non è niente, c'è di peggio"
- Costringere alle attività contro la volontà della persona
- Non prendere la depressione come rimprovero personale o mancanza d'affetto

**Lezione 3 - Sostenere senza perdersi — prendersi cura di sé come caregiver**

- L'esaurimento del caregiver: riconoscere i propri limiti
- Accettare di non poter risolvere tutto da soli
- Risorse: gruppi di parola, piattaforme di sollievo, associazioni
- Stabilire limiti benevoli per durare nel tempo

**Lezione 4 - La questione del suicidio — non distogliere lo sguardo**

- Gli anziani sono la fascia più colpita: argomento da non evitare
- Segnali: "Non voglio più vivere", "Stareste meglio senza di me"
- Cosa fare immediatamente se esprime idee suicidarie
- Risorse di emergenza: medico, 15, 3114 (prevenzione suicidio)

**Lezione 1 - Parlare con il medico — come allertare efficacemente**

- Preparare l'appuntamento: annotare osservazioni, cambiamenti, durata
- Come parlare quando il caro minimizza o rifiuta di consultare
- Cosa chiedere: valutazione, orientamento, adattamento farmaci

- Accompagnare alla consultazione: quando è utile o controproducente

## **Lezione 2 - Comprendere il trattamento e sostenere la sua osservanza**

- Antidepressivi: tempo di azione, effetti collaterali, non interrompere
- Psicoterapia per anziani: cos'è e come trovare il professionista
- Aiutare senza sostituirsi: accompagnare agli appuntamenti con equilibrio
- Riconoscere i segni di miglioramento e valorizzarli

## **Lezione 3 - Gli strumenti DYNSEO per supportare il proprio caro nella vita quotidiana**

- E-SOUVENIRS: esplorare ricordi, rilanciare conversazioni, ripristinare orgoglio
- EDITH: giochi di memoria per mantenere impegno cognitivo
- TOP CULTURE: quiz culturali per ricreare legami e piaceri condivisi
- Utilizzare gli strumenti durante le visite per trasformare il tempo insieme

## **Lezione 4 - Risorse, supporto e piano d'azione per il caregiver**

- Associazioni: France Alzheimer, UNAF, Fondazione Ricerca Depressione
- Piattaforme di sollievo e servizi di sostegno a domicilio
- Numero nazionale caregiver e linee di ascolto disponibili
- Il mio piano d'azione: 3 cose da mettere in atto questa settimana

## **Modalità pedagogiche**

---

- Formazione online accessibile 24h/24 su piattaforma dedicata
- Supporti pedagogici scaricabili (schede pratiche, guide)
- Video, casi pratici e scenari concreti
- Quiz di valutazione delle conoscenze per ogni modulo
- Attestato di fine formazione rilasciato da DYNSEO