

DEPRESSIE EN STEMMINGSSTOORNISSEN BIJ OUDEREN:

BEGRIJPEN EN ONDERSTEUNEN VAN UW DIERBARE

Training voor families en naasten die een oudere begeleiden

Leer depressie bij ouderen te herkennen en uw naaste effectief te ondersteunen zonder uzelf uit te putten

Duur : 3 uur	Modules : 3 modules
Lessen : 12 lessen	Doelgroep : Families en mantelzorgers van ouderen
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze training van 3 uur is speciaal ontworpen voor families en naasten die een oudere thuis of in een instelling begeleiden. U leert depressie bij ouderen te begrijpen, normaal verdriet te onderscheiden van een depressieve episode die zorg vereist, en de juiste gedragingen aan te nemen om uw naaste te ondersteunen. De training behandelt ook het taboeonderwerp zelfmoord bij ouderen en de beschikbare middelen voor mantelzorgers. Na afloop kunt u waarschuwingssignalen herkennen, weet u wat wel en niet te zeggen, en kent u de stappen om hulp te krijgen. Een praktische en menselijke training om uzelf te wapenen en uw dierbare beter te begeleiden.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van depressie bij een oudere naaste	4 lessen
MODULE 2	Ondersteunen van een naaste — wat helpt, wat schaadt	4 lessen
MODULE 3	Handelen — hulp verkrijgen en de behandeling begeleiden	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- Het verschil begrijpen tussen normaal verdriet en klinische depressie bij ouderen
- De emotionele, gedragsmatige en fysieke waarschuwingssignalen herkennen
- De uitlokkende factoren van depressie bij ouderen identificeren
- Depressie herkennen bij een naaste met dementie of Alzheimer
- De juiste ondersteunende houdingen en woorden aannemen
- Schadelijke zinnen en gedragingen vermijden
- Voor uzelf zorgen als mantelzorger en uw grenzen herkennen
- Suïcidale waarschuwingssignalen herkennen en adequaat reageren
- Effectief communiceren met artsen en zorgverleners
- De behandeling begrijpen en de therapietrouw ondersteunen
- DYNSEO-tools gebruiken om uw naaste dagelijks te begeleiden
- Hulpbronnen en ondersteuningsnetwerken voor mantelzorgers kennen

Algemene informatie

Duur	3 uur
Doelgroep	Families, naasten en mantelzorgers van ouderen thuis of in een instelling
Vereisten	Geen, training toegankelijk voor alle volwassenen
Tarief	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

Certificering	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisatie	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Les 1 - Depressie is niet "alleen maar ouderdom"

- Depressie is een ziekte, geen fatale toestand gebonden aan leeftijd
- Waarom depressie bij ouderen vaak wordt gebanaliseerd of genegeerd
- Verschillen tussen tijdelijk verdriet, rouw en behandelbare depressie
- Het goede nieuws: depressie is op elke leeftijd goed behandelbaar

Les 2 - Herkennen van de signalen bij uw naaste

- Emotionele signalen: verdriet, huilen, leegte, verlies van vreugde
- Gedragmatige signalen: terugtrekking, weigering naar buiten te gaan, opgeven van activiteiten
- Fysieke signalen: vermoeidheid, eetlustverlies, slaapproblemen, somatische klachten
- Waarschuwingssignalen: herhaalde negatieve opmerkingen, verwijzingen naar de dood

Les 3 - Begrijpen wat de depressie heeft kunnen uitlokken

- Verzwakkende verliezen: overlijden, autonomieverlies, verhuizing, verlies rijbewijs
- Geleidelijke isolatie: hoe eenzaamheid depressie verergert en in stand houdt
- Chronische ziekten en pijn als uitlokkende of verergerende factoren
- Rol van opname in een woonzorgcentrum: een vaak zeer depressogene overgang

Les 4 - Depressie bij een naaste met Alzheimer of dementie

- Depressie herkennen bij iemand die zich niet meer goed kan uitdrukken
- Non-verbale signalen: gezichtsuitdrukkingen, gedragingen, weigering van zorg
- Verschil tussen apathie (onverschilligheid) en depressie (lijden)
- Waarom deze observaties melden aan het zorgteam of de arts cruciaal is

Les 1 - Wat we kunnen zeggen en doen — de ondersteunende houdingen

- Er zijn zonder woorden te forceren: de waarde van stille aanwezigheid
- Wat je ziet zachtjes benoemen: "Ik zie dat je verdrietig bent"
- Kleine routines onderhouden: regelmatige bezoeken, telefoongesprekken, korte uitjes
- Waarde geven zonder te minimaliseren: inspanningen zien zonder lijden te ontkennen

Les 2 - De zinnen en gedragingen die te vermijden zijn

- "Kom op, doe een inspanning!", "Je hebt alles om gelukkig te zijn": waarom dit pijn doet
- Minimaliseren of vergelijken: "Het is niets, er zijn ergere dingen"
- Activiteiten of uitjes forceren tegen de wil van de naaste
- Depressie beschouwen als persoonlijk verwijt of gebrek aan liefde

Les 3 - Ondersteunen zonder jezelf te verliezen — voor jezelf zorgen als mantelzorger

- Uitputting van de mantelzorger bij chronische depressie: erken je eigen grenzen
- Accepteren dat je niet alles zelf kunt oplossen: zorg deels toevertrouwen
- Middelen voor mantelzorgers: praatgroepen, respijtplatforms, verenigingen
- Vriendelijke grenzen stellen om het op lange termijn vol te houden

Les 4 - De vraag van zelfmoord — kijk niet weg

- Senioren zijn meest getroffen door zelfmoord: een onderwerp om niet te vermijden
- Waarschuwingssignalen: "Ik wil niet meer leven", "Jullie zijn beter af zonder mij", behandelingsweigering
- Wat onmiddellijk te doen bij suïcidale gedachten van een naaste
- Noodhulpbronnen: huisarts, 112, 1813 (huisartsenpost), crisisdiensten

Les 1 - Praten met de arts — hoe effectief te waarschuwen

- Medische afspraak voorbereiden: observaties, veranderingen en symptoomduur noteren
- Met de arts praten wanneer naaste minimaliseert of weigert te consulteren
- Wat aan de arts te vragen: evaluatie, psychiatrische doorverwijzing, medicatie-aanpassing

- Een naaste begeleiden naar de consultatie: nuttige of contraproductieve aanwezigheid

Les 2 - Begrijpen van de behandeling en het ondersteunen van de naleving

- Antidepressiva: werkingsduur (3-6 weken), bijwerkingen, niet zelf stoppen
- Psychotherapie voor ouderen: wat het is, de juiste professional vinden
- Uw naaste helpen naar afspraken te gaan zonder het over te nemen
- Tekenend dat de behandeling werkt: kleine veranderingen waarderen

Les 3 - De DYNSEO-tools om uw naaste dagelijks te ondersteunen

- E-SOUVENIRS: samen herinneringen doorlopen, gesprek op gang brengen, trots herstellen
- EDITH: toegankelijke geheugengames om cognitieve betrokkenheid te behouden
- TOP CULTURE: culturele quizzen met het gezin voor verbinding en gedeeld plezier
- Deze tools gebruiken tijdens bezoeken om de samen doorgebrachte tijd te transformeren

Les 4 - Hulpmiddelen, ondersteuning en actieplan voor de mantelzorg

- Verenigingen voor mantelzorgers en ondersteuningsorganisaties
- Respijtplatforms en thuisvervangende diensten
- Nationale hulplijnen voor mantelzorgers en luisterdiensten
- Mijn persoonlijk actieplan: 3 dingen die ik deze week ga implementeren

Lesmethoden

- Training volledig online, toegankelijk 24/7 vanaf elk apparaat
- 12 praktische lessen verdeeld over 3 thematische modules
- Concrete casestudies en alledaagse situaties
- Downloadbare hulpmiddelen: observatiefiches, actieplannen, contactlijsten
- Attestatie van deelname afgegeven aan het einde van de training
- Toegang tot DYNSEO-ondersteuningstools: E-Souvenirs, Edith, Top Culture