

GUT ALTERN IM ALLTAG: DIE RICHTIGEN REFLEXE

Für Senioren, die ihre Autonomie und Vitalität erhalten möchten, sowie für Angehörige und Familien

Verstehen Sie die Veränderungen des Alterns und übernehmen Sie die richtigen Reflexe für Gesundheit und Lebensqualität

Dauer : 4 Stunden	Module : 4 Module
Lektionen : 12 Lektionen	Zielgruppe : Senioren und ihre Angehörigen
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

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

Beschreibung der Schulung

Diese umfassende Online-Schulung begleitet Sie dabei, die natürlichen altersbedingten Veränderungen zu verstehen und Schritt für Schritt die richtigen Reflexe zu entwickeln. Sie lernen, wie Sie Gesundheit, Gedächtnis und Lebensqualität im Alltag erhalten können. Durch einen konkreten, positiven und zugänglichen Ansatz entdecken Sie, wie Sie besser schlafen, besser essen, aktiv bleiben und Ihre Autonomie so lange wie möglich aufrechterhalten. Sie erhalten praktische Werkzeuge: Selbstbewertungsbögen, Modell einer ausgewogenen Woche, Checklisten für die Wohnungsanpassung und Routinen für Schlaf und Ernährung. Am Ende verfügen Sie über alle Schlüssel, um jeden Tag mit mehr Gelassenheit und Vertrauen zu leben.

Modulübersicht

MODULE 1	Das Altern	3 Lektionen
MODULE 2	Tipps und Routinen im Alltag	3 Lektionen
MODULE 3	Gut älter werden in einfachen Schritten	3 Lektionen
MODULE 4	Die DYNSEO-Anwendungen für ein gutes Altern	3 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die Mechanismen des Alterns verstehen und normale Veränderungen von Warnsignalen unterscheiden
- Die Faktoren identifizieren, die die allgemeine Gesundheit beeinflussen: Schlaf, Ernährung, körperliche Aktivität, kognitive Stimulation
- Die kognitiven Funktionen im Alltag durch einfache und angepasste Aktivitäten erhalten
- Eine ausgewogene Ernährung annehmen und ihre konkreten Auswirkungen auf Energie und Vitalität verstehen
- Die Schlafqualität durch bewährte Praktiken und realistische Routinen verbessern
- Eine ausgewogene typische Woche strukturieren, die Anstrengung und Ruhe abwechselt
- Auf verfügbare Ressourcen zugreifen: medizinische Betreuung, familiäre Unterstützung, externe Hilfen
- Die Wohnung für mehr Sicherheit und Komfort gestalten
- Die DYNSEO-Anwendungen EDITH und JOE nutzen, um die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten

Allgemeine Informationen

Dauer	4 Stunden - 100% online, in Ihrem eigenen Tempo
Zielgruppe	Senioren, die ihre Autonomie erhalten möchten, sowie Angehörige und Familien, die das Wohlbefinden im Alter unterstützen
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)

Zertifizierung	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismus	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lektion 1 - Natürliche altersbedingte Veränderungen

- Jeder altert in seinem eigenen Tempo je nach Genetik, Lebensstil und Aktivität
- Körperliche Entwicklungen: Abnahme der Muskelkraft, Gelenksteifigkeit, unsicheres Gleichgewicht
- Sensorische Veränderungen: Sehschwäche, Hörverlust, Anpassungsbedarf
- Normales kognitives Verlangsamen vs. Warnsignale
- Längere Erholungszeit nach Müdigkeit, Infektion oder emotionalem Schock

Lektion 2 - Die Rolle der Gewohnheiten (Schlaf, Ernährung, körperliche Aktivität usw.)

- Tägliche Gewohnheiten wirken wie eine Grundlage für das Altern
- Schlaf: regelmäßige Zeiten, Entspannungsrituale, Schutz vor Bildschirmen
- Ernährung: regelmäßige Mahlzeiten, Obst/Gemüse/Proteine, ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Körperliche Aktivität: Regelmäßigkeit statt Leistung
- Stressbewältigung und Aufrechterhaltung sozialer Bindungen

Lektion 3 - Wie tägliche gute Praktiken Krankheiten vorbeugen oder ihren Verlauf verlangsamen können

- Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch tägliche Bewegung und Reduzierung von Salz/Zucker
- Schutz des Gehirns: kognitive Stimulation, körperliche Aktivität, guter Schlaf
- Auswirkungen auf die Stimmung: körperliche Aktivität fördert stimmungsverbessernde Substanzen
- Sturzprävention: Muskelstärkung, Überprüfung von Sehen/Hören, Anpassungen
- Bessere Reaktion auf Behandlungen bei bestehenden chronischen Krankheiten

Lektion 1 - Kognitive Funktionen: sie pflegen und die Vorteile im Alltag sehen

- Kognitive Funktionen = Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache, Organisation, Anpassung
- Stimulation durch vielfältige Aktivitäten: Lesen, Spiele, Gespräche, Rezepte, neue Lernprozesse
- Neugier aufrechterhalten: Fragen stellen, Informationen suchen, Neues ausprobieren
- Verbindung zum Rest des Körpers: körperliche Aktivität, Schlaf, ausgewogene Ernährung
- Angenehme und regelmäßige Aktivitäten statt schwierige und belastende

Lektion 2 - Ausgewogene Ernährung: Schlüsselprinzipien und Auswirkungen auf die Gesundheit

- Regelmäßigkeit: 2-3 richtige Mahlzeiten pro Tag für Energiestabilität
- Vielfalt: Gemüse, Obst, Stärke, Proteine, gute Fette über den Tag verteilt
- Bedeutung von Proteinen für den Erhalt der Muskelmasse und Autonomie
- Essenzielle Flüssigkeitszufuhr: regelmäßig trinken trotz nachlassendem Durstgefühl
- Überschüssige Schnellzucker und Salz schrittweise begrenzen

Lektion 3 - Schlaf: gute Praktiken und konkrete Effekte jeden Tag

- Ziel: ausreichender Schlaf zur Erholung, nicht unbedingt perfekt
- Regelmäßige Bett- und Aufstehzeiten zur Regulierung der inneren Uhr
- Angepasste Umgebung: ruhiges, dunkles Zimmer, moderate Temperatur, bequemes Bett
- Beruhigender Tagesabschluss: Bildschirme und beunruhigende Nachrichten vor dem Schlafengehen vermeiden
- Nickerchen-Management: kurz (20-30 Min) nur am frühen Nachmittag

Lektion 1 - Einsatzbereite Wochenübersicht

- Drei zu verteilende Zutaten: Bewegung, kognitive/soziale Stimulation, Gesundheitsroutinen
- Morgenstruktur: regelmäßiges Aufstehen, Frühstück, kurze Bewegung, kognitive Aktivität
- Nachmittagswechsel: soziale/äußere Aktivitäten und ruhige Zeiten zu Hause
- Abendritual: moderates Abendessen, Vorbereitung auf den Schlaf, stabiles Zubettgehen
- Wochenende: mehr Flexibilität, aber dieselben wesentlichen Zutaten

Lektion 2 - Die Bedeutung der medizinischen Nachsorge und der familiären Unterstützung

- Regelmäßige, aber zeitlich verteilte Kontrollbesuche zur Früherkennung
- Vermeidung von Notfällen durch Beachtung ungewöhnlicher Anzeichen
- Konkrete familiäre Unterstützung: Begleitung zu Terminen, Hilfe beim Formulieren von Fragen

- Gleichgewicht: helfen ohne zu erdrücken, begleiten ohne zu infantilisieren
- Aufteilung der familiären Aufgaben zur Vermeidung der Erschöpfung einer einzelnen nahestehenden Person

Lektion 3 - Gestaltung des Wohnraums

- Sturzprävention: gewellte Teppiche, Stromkabel, Gegenstände am Boden entfernen
- Verstärkte Beleuchtung: starke Glühbirnen, Nachtlichter, erreichbare Schalter
- Sicheres Badezimmer: Haltegriffe, rutschfeste Matte, Duschstuhl
- Organisierte Küche: alltägliche Gegenstände in Griffhöhe, leichte Utensilien
- Sichere Treppen: festes Geländer, beleuchtete Stufen, kontrastierende Stufenkanten

MODULE 4

Die DYNSEO-Anwendungen für ein gutes Altern

3 Lektionen

Lektion 1 - Präsentation von Edith, Ihrer Gedächtnistrainerin, und Joe, Ihrem Gehirntrainer

- EDITH: Gedächtniscoach für Senioren und Personen mit kognitiven Schwächen
- Einfache Übungen: Objektlisten, Wortreihenfolge, Erkennung von Tönen/Musik
- JOE: Gehirncoach für Erwachsene und aktive junge Senioren
- Visualisierung des Fortschritts und zu stärkender Bereiche
- Gemeinsame Momente mit der Familie durch Spiele zu zweit möglich

Lektion 2 - Fallstudien - Teil 1

- Fall 1 Marguerite: Morgenroutine strukturieren, Frühstück ritualisieren, leichte Aktivität
- Fall 2 Robert: Badezimmer sichern nach Sturz, Vertrauen schrittweise zurückgewinnen, Gleichgewichtsübungen
- Fall 3 Linda: soziale Isolation nach Trauer durchbrechen, Routine strukturieren, schrittweise Wiederverbindung

Lektion 3 - Praktische Fälle - Teil 2

- Fall 4 Familie Dupont: wiederholte Vergesslichkeiten, ärztliche Konsultation, konkrete Hilfen unter Wahrung der Autonomie
- Fall 5 Jean: Diabetes-Management, realistische Ziele, Medikamentenerleichterung, angepasste körperliche Aktivität
- Fall 6 Simone: Wohnungsanpassung, Treppensicherung, verstärkte Beleuchtung, Telealarm zur sicheren Heimbetreuung

Lehrmethoden

- 100% Online-Schulung, zugänglich von Computer oder Tablet
- Lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- Progressive Module mit einfachen Erklärungen und praktischen Tipps
- Konkrete Werkzeuge: Selbstbewertungsbögen, Checklisten, Modell einer ausgewogenen Woche
- Bonus: Entdeckung der Anwendungen EDITH und JOE für die kognitive Stimulation
- Zugang zu praktischen Fallstudien und Ihrem persönlichen Aktionsplan