

HELFER UND PARKINSON:

SICH UM SICH SELBST KÜMMERN, UM LANGFRISTIG ZU BEGLEITEN

Eine Schulung für Familienangehörige und Nahestehende von Personen mit Parkinson-Krankheit

Stimulieren ohne sich zu erschöpfen – langfristig begleiten ohne sich selbst zu opfern

Dauer : 2 Stunden	Module : 8 Module
Lektionen : 32 Lektionen	Zielgruppe : Familienangehörige und Nahestehende von Parkinson-Patienten
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 2-stündige Schulung richtet sich an Familienangehörige und Nahestehende, die täglich eine Person mit Parkinson begleiten. Eine chronische, fortschreitende Krankheit zu begleiten, ist ein Marathon, kein Sprint. Viele Angehörige erschöpfen sich still, ohne die Vorzeichen zu erkennen, ohne um Hilfe zu bitten, ohne sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Diese Schulung stellt den Angehörigen in den Mittelpunkt – damit er versteht, was er erlebt, seine Grenzen erkennt, Ressourcen findet und eine nachhaltige Begleitung aufbaut, ohne sich selbst zu opfern. Sie gibt konkrete, zugängliche und einfühlbare Werkzeuge an die Hand, um die Stimulation in den Alltag zu integrieren und gleichzeitig auf die eigene Gesundheit zu achten.

Modulübersicht

MODULE 1	Warum ist Stimulation bei Parkinson wichtig?	4 Lektionen
MODULE 2	Kognitive Stimulation zu Hause	4 Lektionen
MODULE 3	Die körperliche Stimulation zu Hause	4 Lektionen
MODULE 4	Sich um sich selbst kümmern	4 Lektionen
MODULE 5	Verstehen der Rolle und der Erfahrungen von Parkinson-Helfern	4 Lektionen
MODULE 6	Erschöpfung erkennen und vorbeugen	4 Lektionen
MODULE 7	Einen nachhaltigen Begleitservice aufbauen	4 Lektionen
MODULE 8	Sinn und Ressourcen finden	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die Bedeutung der kognitiven und körperlichen Stimulation für Parkinson-Patienten verstehen
- Konkrete Stimulationsaktivitäten in den Alltag integrieren, ohne zu überfordern
- Die eigenen Grenzen als Angehöriger erkennen und Erschöpfungssignale identifizieren
- Hilfe finden und organisieren, um eine nachhaltige Begleitung aufzubauen
- Die eigene körperliche und geistige Gesundheit als Helfer schützen

Allgemeine Informationen

Dauer	2 Stunden
Zielpublikum	Familienangehörige und Nahestehende von Personen mit Parkinson-Krankheit
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich

Preis	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
Organismus	DYNSEO - Tätigkeitserklärungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Was die Stimulation im parkinsonischen Gehirn verändert

- Gehirnplastizität und Kompensation von Verlusten durch Forderung
- Nachgewiesene Vorteile kognitiver Stimulation zur Verlangsamung des Fortschreitens
- Positive Auswirkungen körperlicher Aktivität auf motorische Symptome und Stimmung
- Sedentärität als Hauptfeind bei Parkinson erkennen

Lektion 2 - Die goldenen Regeln der wohlwollenden Stimulation

- Stimulation in der ON-Phase je nach Medikamentenwirkung planen
- Schwierigkeitsgrad kalibrieren: weder Langeweile noch Frustration erzeugen
- Niemals testen oder bewerten – Stimulation ist keine Prüfung
- Aufwand wertschätzen statt nur Ergebnisse, um Motivation zu erhalten

Lektion 3 - Die Stimulation in das alltägliche Leben integrieren

- Gespräche als natürliche tägliche kognitive Stimulation nutzen
- Ausflüge, Einkäufe, Kochen als verkleidete Stimulationsmöglichkeiten
- Tägliche Rituale als kognitive Struktur durch Regelmäßigkeit
- Keine belastenden Sitzungen schaffen – Stimulation soll Freude bereiten

Lektion 4 - Die Stimulation an das Stadium der Krankheit anpassen

- Frühe Stufen: komplexe Aktivitäten und neue Lerninhalte anbieten
- Mittlere Stufen: vereinfachen ohne aufzugeben, anpassen ohne auszuschließen
- Fortgeschrittene Stufen: sensorische, musikalische, zwischenmenschliche Stimulation
- Ständig an die Tagesfähigkeiten anpassen

Lektion 1 - Angepasste kognitive Aktivitäten für Parkinson

- Kartenspiele und Gesellschaftsspiele auswählen und Regeln anpassen
- Wortsuche, Sudoku, Puzzles mit angepasstem Schwierigkeitsgrad
- Lesen und Hörbücher zur Aufrechterhaltung der Sprach- und Kulturverbindung
- Handwerkliche Aktivitäten für Feinmotorik und Kreativität

Lektion 2 - Die Musik – ein kraftvolles therapeutisches Werkzeug

- Auswirkungen von Musik auf motorische Symptome: Rhythmus gegen Freezing
- Musiktherapie zu Hause: hören, singen, Instrument spielen
- Rhythmus nutzen zur Unterstützung beim Gehen und bei Transfers
- Gemeinsam therapeutische Playlists erstellen als verbindendes Projekt

Lektion 3 - Die digitalen Werkzeuge zur kognitiven Stimulation

- Für Parkinson angepasste kognitive Stimulationstools wie JOE
- Übungen je nach kognitivem Profil des Angehörigen auswählen
- Digitale Stimulation ohne Druck oder Stress einrichten
- Co-Stimulation: gemeinsam statt allein vor dem Bildschirm

Lektion 4 - Soziale und kulturelle Aktivitäten aufrechterhalten

- Soziale Isolation verschärft alle Parkinson-Symptome
- Ausflüge anpassen: Theater, Kino, Restaurants in jedem Stadium
- Parkinson-Vereinigungen: Workshops, Aktivitätsgruppen, angepasste Reisen
- Lieber einladen als warten – das soziale Netzwerk aktiv erhalten

Lektion 1 - Die Vorteile von körperlicher Aktivität bei Parkinson

- Wissenschaftliche Daten: regelmäßige Bewegung verlangsamt motorische Progression
- Vorteilhafteste Aktivitäten: Nordic Walking, Tanz, Tai-Chi, Schwimmen, Radfahren
- Bewegung in der ON-Phase durchführen – gute Momente bevorzugen

- Zugängliche Empfehlungen zu Dauer und Häufigkeit

Lektion 2 - Einfache Übungen, die man zu Hause machen kann

- Gelenkbewegungsübungen gegen alltägliche Steifheit
- Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention mit einfachen Bewegungen
- Stimm- und Atemübungen zur Unterstützung logopädischer Arbeit
- Täglicher Spaziergang therapeutisch und sicher gestalten

Lektion 3 - Stürze zu Hause verhindern

- Spezifische Sturzrisikofaktoren: Freezing, Hypotonie, Dyskinesien
- Wohnung anpassen: visuelle Hinweise, Haltegriffe, Beleuchtung, Teppiche entfernen
- Strategien gegen Freezing: Linien auf dem Boden, verbales Tempo
- Sicheres Verfahren zum Helfen beim Aufstehen nach einem Sturz

Lektion 4 - Koordination mit dem Physiotherapeuten

- Arbeit des Physiotherapeuten zwischen den Sitzungen unterstützen
- Empfohlene Übungen zu Hause fördern
- Niemals eigenständig Übungen erfinden - Risiken kennen
- Beobachtungen zur Mobilität übermitteln zur Programmanpassung

MODULE 4

Sich um sich selbst kümmern

4 Lektionen

Lektion 1 - Die Erschöpfung des Stimulators

- Realität anerkennen: tägliche Stimulation ist erschöpfend
- Frustration bei Widerstand oder Ablehnung der Stimulation
- Verantwortung nicht allein tragen - interdisziplinäres Team nutzen
- Recht haben, nicht immer verfügbar und begeistert zu sein

Lektion 2 - Hilfe zur Stimulation finden

- Ausgebildete Lebenshelfer zur Parkinson-Stimulation einbeziehen
- Gruppenworkshops von France Parkinson und lokalen Verbänden
- Tagesbetreuung: professionelle Stimulation und Entlastung
- Digitale Plattformen für überwachte Stimulation nutzen

Lektion 3 - Ihre eigene körperliche und geistige Aktivität

- Eigene körperliche und geistige Gesundheit als Imperativ, nicht Luxus
- Gemeinsame Aktivitäten wenn möglich - für beide vorteilhaft
- Eigene unabhängige Aktivitäten unbedingt bewahren
- Gesunder Angehöriger garantiert qualitative Unterstützung

Lektion 4 - Ressourcen und Unterstützung

- Chronische Krankheit begleiten ist ein Marathon, kein Sprint
- Vorzeichen der Erschöpfung erkennen und um Hilfe bitten
- Angehörigen in den Mittelpunkt stellen - Grenzen verstehen
- Nachhaltige Begleitung aufbauen ohne sich selbst zu opfern

MODULE 5

Verstehen der Rolle und der Erfahrungen von Parkinson-Helfern

4 Lektionen

Lektion 1 - Wer ist der Parkinson-Helfer — Porträt einer unsichtbaren Rolle

- Profile der Helfer: Ehepartner, Kinder, Freunde mit unterschiedlichen Hintergründen
- Konkrete Aufgaben: Pflege, Logistik, emotionale Unterstützung, medizinische Koordination
- Der unsichtbare Helfer: wenig anerkannt, vom Gesundheitssystem ignoriert
- Schrittweiser Anstieg: Helfer werden ohne bewusste Wahl

Lektion 2 - Was die Begleitung mit Ihrer Gesundheit macht

- Daten zur Gesundheit: erhöhte Sterblichkeit, Depression, chronische Krankheiten
- Auswirkungen auf Schlaf, Ernährung, körperliche Aktivität, soziales Leben
- Burnout-Syndrom der Angehörigen: Definition, Häufigkeit, Konsequenzen
- Selbstfürsorge ist medizinische Notwendigkeit, kein Egoismus

Lektion 3 - Die schwierigen Emotionen des Parkinson-Hilfsbedürftigen

- Schuld: nicht genug tun, Wut empfinden, Zeit für sich wollen
- Wut: gegen die Krankheit, gegen den Angehörigen, gegen sich selbst
- Weiße Trauer: um jemanden weinen, der noch da ist, sich aber verändert
- Scham: über Verhalten des Angehörigen, über eigene Erschöpfung

Lektion 4 - Benennen, was wir erleben, um es besser zu bewältigen

- Emotionen benennen als erster Schritt zur Bewältigung
- Ausdrucksräume: Tagebuch, Therapeut, Gesprächsgruppe, vertrauenswürdiger Freund
- Unterschied zwischen Beschwerden und um Hilfe bitten verstehen
- Recht haben, sich nicht wohlfühlen – menschlich, keine Schwäche

MODULE 6

Erschöpfung erkennen und vorbeugen

4 Lektionen

Lektion 1 - Die Warnsignale der Erschöpfung des Angehörigen

- Körperliche Signale: chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen, wiederholte Krankheiten
- Emotionale Signale: Reizbarkeit, häufiges Weinen, Leere, Zynismus
- Verhaltenssignale: Isolation, Aufgabe eigener Aktivitäten, Alkoholkonsum
- Kritische Schwelle erkennen: wann dringendes Handeln nötig ist

Lektion 2 - Erschöpfung vorbeugen, bevor sie sich einstellt

- Regel der Sauerstoffmaske: zuerst eigene aufsetzen
- Eigene grundlegende Bedürfnisse identifizieren und schützen
- Wohlwollende Grenzen setzen: was möglich ist, was nicht
- Um Hilfe bitten, bevor man am Ende ist

Lektion 3 - Schwierige Nächte bewältigen

- Parkinson-Schlafstörungen und Auswirkungen auf eigene Nächte
- Strategien zum Schlafschutz: separates Zimmer, Fernüberwachung wenn nötig
- Tagsüber erholen: kurzes Nickerchen als Überlebenswerkzeug
- Professionelle Lösungen bei unerträglichen Nächten nutzen

Lektion 4 - Die eigene körperliche und geistige Gesundheit erhalten

- Eigene medizinische Betreuung priorisieren – Termine nicht absagen
- Körperliche Aktivität für sich selbst als Grundlage langfristiger Begleitung
- Ernährung und Schlaf niemals vollständig opfern
- Sich um sich selbst kümmern wie um den Angehörigen

MODULE 7

Einen nachhaltigen Begleitservice aufbauen

4 Lektionen

Lektion 1 - Die menschlichen Relais organisieren

- Hilfspersonen kartografieren: Familie, Freunde, Nachbarn, Freiwillige
- Konkrete Delegation: lernen um Hilfe zu bitten und anzunehmen
- Professionelle Dienste: Lebenshelfer, Pflegekraft, Tagespflege
- Team um Angehörigen aufbauen – nicht allein sein

Lektion 2 - Die Auszeit – sich erlauben und organisieren

- Definition: Zeit für sich, während Angehöriger begleitet wird
- Formen: Tagesbetreuung, vorübergehende Unterbringung, Baluchonnage
- Auszeit ohne Verlassenheitsgefühl beim Angehörigen vorstellen
- Auszeit wirklich zur Erholung nutzen, nicht für aufgeschobene Aufgaben

Lektion 3 - Die Rechte und finanziellen Hilfen für die Angehörigen

- Auszeit für pflegende Angehörige: Bedingungen, Dauer, Entschädigung
- Tägliche Leistung für pflegende Angehörige (AJPA)
- Finanzierungshilfen: APA, PCH, Rentenkassen, Krankenkassen
- Informationsquellen: MDPH, Sozialarbeiter, France Parkinson, aidants.fr

Lektion 4 - Zukünftige Schritte mit Gelassenheit antizipieren

- Über Zukunft sprechen, solange Angehöriger teilnehmen kann
- Zu antizipierende Entscheidungen: Schutzmandate, Vorausverfügungen, Nachlass
- Geeignete Unterbringung ohne Schuldgefühle in Betracht ziehen
- Lösungen vor Notfall vorbereiten – bestes Geschenk für sich selbst

MODULE 8

Sinn und Ressourcen finden

4 Lektionen

Lektion 1 - Was die Begleitung Ihnen bringen kann

- Berichte von Angehörigen: Lernen über sich selbst und die Beziehung
- Tiefe der Bindungen, die Widrigkeiten schaffen können
- Entwickelte Fähigkeiten: Empathie, Organisation, Resilienz, Kommunikation
- Sinn finden ohne Leiden zu romantisieren – delikates Gleichgewicht

Lektion 2 - Ein Leben führen, das Ihnen gehört

- Aktivitäten, Freunde, Leidenschaften als lebenswichtige Räume schützen
- Angehörigen nicht zum einzigen Lebensprojekt machen
- Recht auf Freude, Lachen, Urlaub trotz Leiden des Angehörigen
- Eigene Identität jenseits der Helferrolle aufbauen

Lektion 3 - Die Unterstützung durch Gleichgesinnte – nicht allein bleiben

- Selbsthilfegruppen für Parkinson-Angehörige und was man dort findet
- Online-Communities: Foren, Facebook-Gruppen, Hilfsanwendungen
- Mentoring unter Angehörigen: Unterstützung von Gleichgesinnten
- France Parkinson: alle verfügbaren Ressourcen für Angehörige

Lektion 4 - Bereiten Sie die Zukunft vor

- Was passiert bei Einrichtungseintritt oder Versterben des Angehörigen
- Trauer des Angehörigen: spezifische, oft nicht anerkannte Form
- Wiederaufbau nach Jahren intensiver Begleitung
- Verfügbare Ressourcen für diesen Übergang: Psychologe, Selbsthilfegruppen

Lehrmethoden

- E-Learning-Schulung vollständig online zugänglich
- Videos, Infografiken und herunterladbare praktische Ressourcen
- Konkrete Fallstudien und umsetzbare Strategien
- Selbstbewertungsquiz zur Fortschrittskontrolle
- Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
- Zugang von jedem Gerät, in Ihrem eigenen Tempo