

# PARKINSON:

## COMPRENDER LA ENFERMEDAD Y ENCONTRAR SOLUCIONES PARA LA VIDA COTIDIANA

Para personas afectadas por Parkinson, sus familiares y cuidadores

Comprender, adaptar y actuar para preservar la autonomía y el bienestar en casa

<b>Duración :</b> 4 horas	<b>Módulos :</b> 4 módulos
<b>Lecciones :</b> 10 lecciones	<b>Público :</b> Personas con Parkinson, familiares, cuidadores
<b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificación :</b> Qualiopi	<b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto

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

### Descripción de la formación

Este curso práctico te permite comprender la enfermedad de Parkinson más allá de los estereotipos y reconocer sus síntomas motores y no motores. Aprenderás a adaptar las actividades cotidianas, gestionar la fatiga y las fluctuaciones de energía, y mantener la estimulación física y cognitiva. Descubrirás soluciones concretas para preservar la autonomía, la seguridad y la calidad de vida en casa. También explorarás el papel esencial del entorno familiar y las herramientas digitales DYNSEO para el acompañamiento diario. Repartirás con una estrategia clara y acciones aplicables inmediatamente.

### Resumen de los módulos

<b>MODULE 1</b>	Comprensión de la enfermedad	3 lecciones
<b>MODULE 2</b>	La vida cotidiana con Parkinson	3 lecciones
<b>MODULE 3</b>	El papel del entorno	3 lecciones
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO para acompañar a una persona con Parkinson	1 lección

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Diferenciar envejecimiento normal y patología; identificar factores de riesgo y palancas de prevención
- Reconocer los síntomas motores (temblores, lentitud, rigidez) y no motores (fatiga, ansiedad, dolor)
- Deconstruir ideas preconcebidas sobre el Parkinson y su evolución
- Adaptar gestos cotidianos: vestimenta, cocina, comidas, herramientas ergonómicas
- Gestionar la fatiga y las fluctuaciones mediante planificación y priorización
- Promover el movimiento regular y la estimulación cognitiva y social
- Comunicarse positivamente y acompañar con paciencia y empatía
- Apoyar a los cuidadores para prevenir el agotamiento y preservar su bienestar
- Utilizar las aplicaciones DYNSEO (JOE, La Bille qui roule) para el seguimiento y la estimulación

### Información general

<b>Duración</b>	4 horas
<b>Público destinatario</b>	Personas afectadas por la enfermedad de Parkinson, familiares, cuidadores profesionales y no profesionales, todo público interesado
<b>Requisitos previos</b>	Ninguno, formación accesible a todo público adulto
<b>Tarifa</b>	Presupuesto a medida - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)

<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - Comprender las patologías relacionadas con la edad**

- Diferenciar envejecimiento normal y enfermedades neurodegenerativas
- Identificar los factores de riesgo asociados al Parkinson
- Conocer las palancas de prevención y los estilos de vida protectores
- Comprender la prevalencia y la evolución demográfica

**Lección 2 - Síntomas, evolución y etapas de la enfermedad**

- Reconocer los síntomas motores: temblores, lentitud, rigidez, problemas de equilibrio
- Identificar los síntomas no motores: fatiga, trastornos del sueño, ansiedad, dolor
- Comprender las etapas de evolución de la enfermedad
- Conocer las fluctuaciones y las variaciones diarias
- Medir el impacto en la autonomía y la vida cotidiana

**Lección 3 - Ideas preconcebidas que hay que desmontar**

- El Parkinson no se limita únicamente a los temblores
- La enfermedad no afecta solamente a las personas mayores
- La actividad física y la estimulación son beneficiosas, no peligrosas
- Las personas con Parkinson pueden conservar autonomía e independencia

**Lección 1 - Adaptar los gestos y las actividades**

- Simplificar el vestido: ropa adaptada, cierres fáciles, calzado seguro
- Cocinar de forma segura: utensilios estables, organización del espacio
- Adaptar las comidas: texturas, porciones, horarios regulares
- Utilizar herramientas ergonómicas y ayudas técnicas
- Acondicionar el hogar para prevenir caídas y facilitar desplazamientos

**Lección 2 - Gestionar el cansancio y la organización**

- Dividir las tareas en pequeñas etapas manejables
- Planificar períodos de descanso regulares en el día
- Delegar y solicitar ayuda sin culpabilidad
- Priorizar las actividades esenciales y significativas
- Respetar los ritmos personales y las fluctuaciones de energía

**Lección 3 - Importancia del movimiento y la estimulación**

- Practicar actividades físicas suaves y regulares: caminar, bailar, jardinería
- Mantener la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación
- Estimular las funciones cognitivas: juegos, lectura, música
- Preservar los vínculos sociales e intercambios regulares
- Mantener la motivación y el sentido de propósito

**Lección 1 - La experiencia de los familiares y cuidadores**

- Reconocer y aceptar las emociones del cuidador: cansancio, frustración, tristeza
- Identificar las señales de agotamiento y prevenir el burn-out
- Rodearse y buscar apoyo externo: asociaciones, grupos de ayuda
- Preservar tiempo personal y actividades placenteras
- Comprender el impacto emocional y físico del acompañamiento

**Lección 2 - Mantener juntos la calidad de vida**

- Preservar momentos de placer y actividades compartidas
- Adaptar las salidas y los proyectos según las capacidades
- Mantener rituales y rutinas reconfortantes
- Valorar los éxitos y celebrar los pequeños progresos
- Cultivar el vínculo afectivo y el respeto mutuo

### Lección 3 - Fomentar la comunicación positiva

- Utilizar mensajes simples, claros y directos
- Demostrar paciencia y dar tiempo para responder
- Favorecer el ánimo en lugar de la corrección
- Utilizar gestos, expresiones faciales y emociones positivas
- Escuchar activamente y validar las emociones expresadas

#### MODULE 4

#### DYNSEO para acompañar a una persona con Parkinson

1 lección

### Lección 1 - Las aplicaciones DYNSEO para el Parkinson

- JOE: más de 30 juegos para memoria, atención, lenguaje y lógica
- La Bille qui roule: ejercicios lúdicos para trabajar el movimiento y la coordinación
- Seguimiento personalizado de los progresos y evolución
- Ajuste de niveles de dificultad según las capacidades
- Herramientas prácticas para mantener la autonomía cognitiva y motora en casa

## Modalidades pedagógicas

---

- Formación 100% en línea, accesible 24/7 desde cualquier dispositivo
- Contenidos pedagógicos: vídeos, infografías, fichas descargables
- Ejercicios prácticos y estudios de caso concretos
- Evaluación de conocimientos mediante cuestionarios
- Certificado de finalización de formación al terminar el curso
- Acceso ilimitado durante 12 meses a todos los recursos
- Soporte técnico y pedagógico por correo electrónico