

# PARKINSON: DIE KRANKHEIT VERSTEHEN UND LÖSUNGEN FÜR DEN ALLTAG FINDEN

**Für Angehörige, Pflegepersonen und Betreuungspersonal**

Parkinson verstehen und im Alltag souverän handeln

<b>Dauer</b> : 4 Stunden	<b>Module</b> : 4 Module
<b>Lektionen</b> : 10 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Angehörige, Pflegekräfte, Betreuungspersonen
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

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

## Beschreibung der Schulung

Diese Schulung hilft Ihnen, die Parkinson-Krankheit über gängige Vorurteile hinaus zu verstehen, ihre Symptome (motorisch und nicht motorisch) zu erkennen und ihre Auswirkungen im Alltag zu messen. Sie lernen einfache Handgriffe, konkrete Anpassungen und eine an Energiefluktuationen angepasste Organisation kennen, um Autonomie, Sicherheit und Gelassenheit zu Hause zu bewahren. Ein 100% praktischer Kurs, um sofort zu handeln: einfache Orientierungspunkte, effektive Routinen und konkrete Werkzeuge, um die Autonomie zu gewinnen, die tägliche Belastung zu reduzieren und die familiäre Bindung zu stärken. Sie gehen mit einer klaren Strategie und sofort umsetzbaren Lösungen für zu Hause nach Hause.

## Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Die Krankheit verstehen	3 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Der Alltag mit Parkinson	3 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Die Rolle des Umfelds	3 Lektionen
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO zur Begleitung einer Person mit Parkinson	1 Lektion

## Lernziele

### Lernziele

- Unterscheiden zwischen normalem Altern und Pathologie; die Risikofaktoren und Hebel der Prävention kennen
- Motorische und nicht motorische Symptome identifizieren und den Entwicklungsstand einordnen
- Vorurteile abbauen: Parkinson betrifft nicht nur ältere Menschen und zeigt sich nicht nur durch Zittern
- Handgriffe und Aktivitäten anpassen: vereinfachte Kleidung, sichere Küche, angepasste Mahlzeiten
- Müdigkeit und Schwankungen managen durch Aufgabenteilung, Ruhezeiten und Priorisierung
- Bewegung fördern durch sanfte und regelmäßige Aktivitäten für Flexibilität und Gleichgewicht
- Kognitive und soziale Anregung durch Spiele, Musik und Austausch aufrechterhalten
- Positiv kommunizieren mit einfachen Botschaften, Geduld und Ermutigung
- Die Pflegeperson unterstützen, ihre Emotionen anerkennen und Erschöpfung vorbeugen
- Die Begleitung mit DYNSEO-Tools ausstatten: JOE und Die rollende Kugel

## Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	4 Stunden
<b>Zielgruppe</b>	Angehörige, Pflegepersonen, Betreuungspersonal von Menschen mit Parkinson
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
<b>Tarif</b>	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi - Bescheinigung über den Abschluss der Schulung



**Lektion 1 - Die Altersbedingten Pathologien verstehen**

- Unterscheidung zwischen normalem Altern und neurodegenerativen Erkrankungen
- Risikofaktoren und Schutzfaktoren der Parkinson-Krankheit
- Präventionshebel und Früherkennung
- Epidemiologie und betroffene Bevölkerungsgruppen

**Lektion 2 - Symptome, Verlauf und Stadien der Krankheit**

- Motorische Symptome: Zittern, Langsamkeit, Steifheit, Gleichgewichtsstörungen
- Nicht motorische Symptome: Müdigkeit, Schlafstörungen, Angst, Schmerzen
- Die verschiedenen Stadien der Krankheitsentwicklung verstehen
- Individuelle Variabilität der Symptome und des Verlaufs

**Lektion 3 - Die zu dekonstruierenden Vorurteile**

- Parkinson bedeutet nicht nur Zittern
- Die Krankheit betrifft nicht nur ältere Menschen
- Körperliche Aktivität und Stimulation sind vorteilhaft, nicht gefährlich
- Menschen mit Parkinson können ein erfülltes Leben führen

**Lektion 1 - Gesten und Aktivitäten anpassen**

- Vereinfachte Kleidung: Klettverschlüsse, elastische Bänder, weite Schnitte
- Sichere Küche: rutschfeste Unterlagen, leichte Utensilien, angepasste Mahlzeiten
- Ergonomische Hilfsmittel und technische Unterstützung im Haushalt
- Anpassung der Wohnung für mehr Sicherheit und Autonomie

**Lektion 2 - Die Müdigkeit und die Organisation managen**

- Aufgaben in kleine Schritte aufteilen und über den Tag verteilen
- Ruhezeiten planen und Energiefluktuationen respektieren
- Delegieren lernen und das Wesentliche priorisieren
- Tagesablauf an die ON- und OFF-Phasen anpassen

**Lektion 3 - Wichtigkeit von Bewegung und Stimulation**

- Sanfte und regelmäßige körperliche Aktivitäten: Spazierengehen, Tanzen, Gärtnern
- Übungen für Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination
- Kognitive Stimulation: Spiele, Lesen, Musik, Rätsellösen
- Soziale Anregung: Austausch, Gruppenaktivitäten, Verbindung aufrechterhalten

**Lektion 1 - Das Erleben der Angehörigen und der Helfer**

- Emotionen der Pflegepersonen anerkennen: Frustration, Traurigkeit, Schuldgefühle
- Erschöpfung der Pflegenden vorbeugen und erkennen
- Sich umgeben und Unterstützungsnetzwerke mobilisieren
- Zeit für sich selbst bewahren und eigene Bedürfnisse respektieren

**Lektion 2 - Die Lebensqualität gemeinsam erhalten**

- Gemeinsame angenehme Aktivitäten finden und beibehalten
- Die Person zur Teilnahme ermutigen, ohne zu drängen
- Erfolge feiern und positive Momente hervorheben
- Die Würde und Selbstbestimmung der betroffenen Person respektieren

**Lektion 3 - Förderung der positiven Kommunikation**

- Einfache und klare Botschaften verwenden
- Geduld üben und der Person Zeit zum Antworten lassen
- Ermutigen statt korrigieren, auf Stärken fokussieren

- Sich auf Gesten, Mimik und Emotionen stützen

**Lektion 1 - Die DYNSEO-Anwendungen für Parkinson**

- JOE: Über 30 Spiele für Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Logik
- Die rollende Kugel: Spielerische Übungen für Bewegung und Koordination
- Fortschritte verfolgen und Aktivitäten an individuelle Bedürfnisse anpassen
- Integration der digitalen Tools in den Alltag für nachhaltige Stimulation

**Lehrmethoden**

---

- E-Learning: 100% online, in eigenem Tempo zugänglich
- Praktische Videos und konkrete Beispiele aus dem Alltag
- Herunterladbare Ressourcen: Checklisten, Aktivitätspläne, Anleitungen
- Endquiz zur Validierung der erworbenen Kenntnisse
- Bescheinigung über den Abschluss der Schulung
- Zugang 24/7 auf Computer, Tablet oder Smartphone