

VERMOEIDHEID NA EEN BEROERTE: BEGRIJPEN EN HET LEVEN THUIS AANPASSEN

Training voor families en naasten van personen die een beroerte hebben gehad

Neurologische vermoeidheid begrijpen om beter te begeleiden zonder uit te putten

Duur : 2 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Families en naasten van personen na een CVA
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 is speciaal ontworpen voor families en mantelzorgers van personen die een beroerte hebben gehad. Post-CVA neurologische vermoeidheid is het meest voorkomende gevolg en wordt vaak het minst begrepen door de omgeving. Wanneer uw naaste veel slaapt, activiteiten stopt of weigert naar buiten te gaan, kan dit als gebrek aan motivatie worden geïnterpreteerd terwijl het een echte neurologische beperking is. U leert deze onzichtbare en onvoorspelbare vermoeidheid te herkennen, het dagelijks leven thuis aan te passen en uw eigen energie als mantelzorger te behouden. Met concrete tools en praktische strategieën kunt u uw naaste beter ondersteunen zonder uzelf of hen uit te putten.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van neurologische vermoeidheid na een beroerte	4 lessen
MODULE 2	Het leven thuis organiseren	4 lessen
MODULE 3	Vermoeidheid en de relatie met uw naaste	4 lessen
MODULE 4	U, als naaste	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De neurologische vermoeidheid na een beroerte begrijpen: oorsprong, manifestaties en evolutie
- Het verschil identificeren tussen neurologische vermoeidheid, depressie en motivatiegebrek
- Het dagelijks leven thuis organiseren rekening houdend met de energievensters van uw naaste
- De thuisomgeving aanpassen om het energieverbruik te verminderen
- Activiteiten plannen en doseren zonder uitputting te veroorzaken
- Constructief over vermoeidheid communiceren met uw naaste
- Uw eigen vermoeidheid als mantelzorger herkennen en beheren
- Ondersteuningsnetwerken en respijthulpmiddelen mobiliseren

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Families, naasten en mantelzorgers van personen die een beroerte hebben gehad
Vereisten	Geen, opleiding toegankelijk voor alle volwassenen
Prijs	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 - Wat is post-CVA vermoeidheid precies?

- Definitie: een neurologische vermoeidheid, niet psychologisch of musculair
- Waarom het beschadigde brein veel meer energie verbruikt voor dezelfde taken
- Frequentie: raakt meer dan 70% van de mensen na een CVA
- Waarom het zo vaak onbegrepen is door de omgeving en zelfs door de zorgverleners

Les 2 - Hoe manifesteert deze vermoeidheid zich in het dagelijks leven

- Plots en onvoorspelbaar uitputting: de 'storing' zonder waarschuwingstekens
- Cognitieve achteruitgang aan het einde van de dag: geen woorden meer, geen concentratie meer
- Prikkelbaarheid en emotionele gevoeligheid verhoogd door vermoeidheid
- De onzichtbare vermoeidheid: de persoon lijkt uitgerust maar zijn/haar brein is op

Les 3 - Wat vermoeidheid niet is

- Het is geen luiheid of een gebrek aan motivatie
- Het is niet per se een depressie, ook al kunnen beide samen voorkomen
- Het is geen achteruitgang: vermoeidheid fluctueert, het betekent niet dat het minder goed gaat
- Het is geen noodlot: het kan beheerd worden met een goede organisatie

Les 4 - De evolutie van vermoeidheid in de tijd

- De vermoeidheid na een beroerte kan maanden of zelfs jaren aanhouden
- De factoren die het verergeren: overprikkeling, stress, infecties, slechte slaap
- De factoren die het geleidelijk verbeteren: hersenherstel, aangepaste activiteit
- Wat we kunnen hopen: getuigenissen en gegevens over de lange termijn evolutie

Les 1 - Identificeer het energievenster van uw naaste

- Observeer de momenten van de dag waarop uw naaste het meest alert is
- Houd een eenvoudig vermoeidheidsdagboek bij om patronen te identificeren
- Pas de planning van de zorg, bezoeken en activiteiten aan deze vensters aan
- Plan geen belangrijke inspanningen aan het einde van de dag of na een inspanning

Les 2 - Het huis inrichten om het energieverbruik te verminderen

- De trajecten vereenvoudigen en fysieke obstakels in huis verminderen
- Nuttige voorwerpen dichterbij brengen om onnodige verplaatsingen te vermijden
- De bronnen van overmatige stimulatie verminderen: geluid, licht, onrust
- Een toegankelijke en comfortabele rustruimte binnen handbereik creëren

Les 3 - Activiteiten plannen zonder uitputting

- Het principe van korte en gestructureerde activiteiten met pauzes
- Prioriteren: wat is vandaag echt belangrijk?
- Leren om zonder schuldgevoel op te geven: niet alles kan elke dag gedaan worden
- Afwisselen van inspanning en rust: herstel maakt deel uit van het programma

Les 4 - Omgaan met slechte dagen

- Een slechte dag herkennen zonder te alarm te slaan of te forceren
- Wat we doen als de vermoeidheid op zijn maximum is: het plan B van de dag
- Een gewone vermoeidheid onderscheiden van een medisch waarschuwingssignaal
- Een verslag bijhouden van zeer moeilijke dagen om er met de arts over te praten

Les 1 - Wanneer vermoeidheid spanningen creëert

- Waarom naasten uiteindelijk niet meer geloven of ongeduldig worden
- De frustratie van de zorgverlener tegenover een onzichtbare en onvoorspelbare beperking
- Hoe de vermoeidheid van uw naaste uw eigen vermoeidheid beïnvloedt

- De spanningen benoemen zonder ze te ontkennen: de eerste stap om ze te de-escaleren

Les 2 - Pas uw verwachtingen en uw projecten aan

- Afzien van de projecten van vroeger zonder af te zien van elk project
- Nieuwe plezierige activiteiten opbouwen die passen bij de huidige energiecapaciteiten
- Niet in de plaats doen voor tijdswinst: de gevolgen voor het herstel
- Vieren wat gedaan is in plaats van te betreuren wat niet gedaan is

Les 3 - Praat over vermoeidheid met uw naaste

- Hoe het onderwerp aan te pakken zonder dat uw naaste zich een last voelt
- Luister naar wat uw naaste voelt zonder te minimaliseren of te dramatiseren
- Vind een gemeenschappelijke taal om vermoeidheid aan te geven: een woord, een teken, een kleur
- Bespreek samen de aanpassingen in het dagelijks leven in plaats van grenzen op te leggen

Les 4 - Vermoeidheid en het sociale leven

- Bezoeken: hoe ze te organiseren zodat ze niet uitputtend zijn
- Uitstapjes: voorbereiden, doseren, een nooduitgang voorzien
- De vermoeidheid uitleggen aan de omgeving die het niet begrijpt
- Een aangepaste sociale leven onderhouden: waarom het vitaal is ondanks de energiebeperkingen

MODULE 4

U, als naaste

4 lessen

Les 1 - Uw eigen vermoeidheid als zorgverlener

- De vermoeidheid van de mantelzorg is echt en wordt vaak ontkend
- De waarschuwingssignalen: chronische prikkelbaarheid, slaapproblemen, verlies van plezier
- Waarom voor jezelf zorgen niet egoïstisch maar onmisbaar is
- Hulp vragen voordat je op je laatste benen loopt: het is makkelijker dan erna

Les 2 - Organiseer de relais thuis

- Identificeer wie in de omgeving de taken kan overnemen en hoe
- De thuiszorgdiensten: welke soorten hulp, hoe toegang te krijgen
- Respijt: dagopvang, tijdelijke huisvesting — zonder schuldgevoel
- Bouw een duurzame organisatie op, geen noodoplossingen

Les 3 - Beheer uw eigen slaap en energie

- Verstoorde nachten door begeleiding: hoe ze te beschermen
- Uw eigen herstelrituelen: korte pauzes, fysieke activiteit, ontkoppeling
- Wat u kunt delegeren om uw energie voor het essentiële te behouden
- Vriendelijke grenzen stellen zonder u schuldig te voelen

Les 4 - Hulpmiddelen en ondersteuning voor mantelzorgers

- De respijtplatforms en de verenigingen van mantelzorgers
- Psychologische ondersteuning voor naasten: gemakkelijk toegang krijgen
- Gespreksgroepen: delen met mensen die echt begrijpen
- Zorg dragen voor de relatie met uw naaste, voorbij de rol van mantelzorgers

Lesmethoden

- Training volledig op afstand, toegankelijk 24/7 vanaf elk apparaat
- Videolessen, praktische fiches en concrete situatiestudies
- Zelfbeoordeling aan het einde van elke module
- Downloadbare bronnen: vermoeidheidsdagboek, waarschuwingssignalen, gesprekshandleidingen
- Toegang tot een forum voor uitwisseling tussen mantelzorgers
- Attestatie van voltooiing na afloop van de training