

VIVERE CON LA SEP A LUNGO TERMINE: CAREGIVER, COPPIA E FUTURO

Per le famiglie e i familiari che accompagnano da diversi anni una persona affetta da Sclerosi Multipla

Resistere senza esaurirsi, mantenere la relazione, costruire il futuro insieme

Durata : 2 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Familiari e caregiver di persone con SEP da diversi anni
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

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

Descrizione della formazione

Questo corso di 2 ore è specificamente progettato per gli assistenti a lungo termine di persone affette da Sclerosi Multipla. L'accompagnamento nel tempo solleva domande uniche che i corsi sulla diagnosi non trattano: come resistere senza esaurirsi, come mantenere una relazione di coppia quando i ruoli sono cambiati, come immaginare il futuro quando la malattia evolve. Questo percorso fornisce agli assistenti di lungo corso strumenti concreti per durare, senza sacrificarsi e senza perdersi. Attraverso testimonianze, strategie pratiche e risorse specializzate, ritroverete le chiavi per continuare a vivere la vostra vita rimanendo presenti.

Sommario dei moduli

MODULE 1	L'assistente di lungo corso — ritratto di una realtà sconosciuta	4 lezioni
MODULE 2	La relazione di coppia a lungo termine	4 lezioni
MODULE 3	Considerare il futuro con lucidità	4 lezioni
MODULE 4	Risorse e supporto per resistere nel tempo	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Riconoscere le emozioni difficili dell'accompagnamento a lungo termine senza giudicarsi
- Identificare i segnali di esaurimento del caregiver e adottare strategie preventive concrete
- Reinventare la relazione di coppia su nuove basi nonostante i cambiamenti imposti dalla malattia
- Anticipare l'evoluzione della SEP e preparare le decisioni importanti con lucidità
- Accedere alle risorse specializzate SEP e ai diritti per sostenere nel tempo
- Costruire un'identità di caregiver equilibrata che non assorba completamente la propria vita

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico destinatario	Familiari e caregiver che accompagnano da diversi anni una persona affetta da Sclerosi Multipla
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutto il pubblico adulto
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Ciò che cambia quando si accompagna da anni

- Il caricamento progressivo: ritrovarsi caregiver a tempo pieno senza averlo deciso
- L'identità del caregiver che assorbe poco a poco l'identità della persona
- La fatica della durata: più insidiosa dell'esaurimento acuto, più pericolosa
- Ciò che i caregiver non dicono: stanchezza, risentimento, voglia di fuggire

Lezione 2 - Le emozioni difficili del lungo corso

- La colpa cronica: non fare mai abbastanza, provare rabbia, volere tempo per sé
- Il lutto bianco ripetuto: ogni nuova conseguenza è un mini-lutto
- L'ambivalenza: amare profondamente e non poter più sopportare simultaneamente
- Denominare queste emozioni senza giudicarsi: il primo passo per attraversarle

Lezione 3 - I rischi dell'esaurimento dell'assistente a lungo termine

- Il burnout del caregiver: definizione, frequenza, conseguenze sulla salute
- I segnali di allerta tardivi: quando non si prova più nulla, quando si è in pilota automatico
- Perché i caregiver di lungo corso sono particolarmente a rischio
- Come uscire da un esaurimento consolidato: i primi passi concreti

Lezione 4 - Ritrovare un senso nell'accompagnamento

- Ciò che i caregiver esperti hanno imparato: su se stessi, sulla relazione
- I momenti di grazia nell'accompagnamento: riconoscerli e nutrirla
- Trovare un senso senza romanticizzare la sofferenza: un equilibrio possibile
- Costruire un'identità di caregiver che non vi inghiotta

Lezione 1 - Ciò che la durata fa alla relazione di coppia

- La progressiva scomparsa della reciprocità: quando uno dà più di quanto riceve
- Il partner diventato caregiver: come questo spostamento trasforma la relazione
- La fatica relazionale: non sapere più cosa dirsi oltre la malattia
- Ciò che mantiene la coppia nonostante tutto secondo gli studi scientifici

Lezione 2 - L'intimità e la sessualità dopo anni di Sclerosi Multipla

- Come la SM impatta la sessualità a lungo termine: fatica, dolori, disturbi sensitivi
- L'evoluzione del desiderio di fronte ai cambiamenti del partner
- Ridefinire l'intimità oltre la sessualità: altre forme di vicinanza e tenerezza
- Consultare un sessuologo o uno psicologo di coppia: quando e perché

Lezione 3 - Reinventare la relazione su nuove basi

- Accettare che la relazione di prima non esiste più senza rinunciare al presente
- Trovare nuovi modi di condivisione adatti alle capacità attuali
- Mantenere progetti e piaceri comuni anche modesti
- Parlare della relazione stessa: come aprire queste conversazioni difficili

Lezione 4 - Quando la relazione è in pericolo

- I segnali che la relazione è seriamente in difficoltà
- La terapia di coppia in contesto di malattia cronica: perché è particolare
- La separazione quando l'accompagnamento diventa impossibile: senza tabù né giudizio
- I diritti e le protezioni del coniuge che si separa da una persona disabile

Lezione 1 - Anticipare l'evoluzione della malattia

- Parlare dell'evoluzione possibile con il vostro caro e il neurologo: perché è utile
- I scenari da anticipare: bisogno di aiuto aumentato, sedia a rotelle, alloggio adeguato
- Preparare le decisioni importanti ora che il vostro caro può ancora partecipare

- Le direttive anticipate nella SM: un regalo fatto al futuro

Lezione 2 - L'organizzazione giuridica e finanziaria

- Il mandato di protezione futura: designarsi reciprocamente per le decisioni future
- La curatela e la tutela: cosa significano, come evitarle o prepararle
- L'organizzazione finanziaria: conti congiunti, procure, assicurazioni, successioni
- Il notaio specializzato in diritto delle persone vulnerabili: quando consultarlo

Lezione 3 - Considerare l'alloggio adatto senza colpa

- Quando il mantenimento a domicilio non è più possibile: i criteri per valutarlo
- Le strutture adatte alla SEP severa: MAS, FAM, ESAT — conoscerle
- Come affrontare questo argomento senza viverlo come un abbandono
- Visitare e scegliere una struttura insieme: lasciargli il controllo possibile

Lezione 4 - Il tuo futuro

- La tua vita dopo anni di accompagnamento: prepararti a questo capitolo
- I tuoi progetti professionali, personali e relazionali da non sacrificare completamente
- Pensare alla tua pensione, alla tua salute, alla tua rete sociale
- Proiettarsi senza tradire: costruire il tuo futuro rimanendo presente oggi

MODULE 4

Risorse e supporto per resistere nel tempo

4 lezioni

Lezione 1 - Le risorse specializzate SEP per i caregiver a lungo termine

- SEP Francia: programma specifico per caregiver, numero di ascolto, gruppi locali
- L'ARSEP: finanziamento della ricerca, risorse informative aggiornate
- Le reti di cura SEP: coordinamento, supporto, accompagnamento delle famiglie
- Le assistenti sociali specializzate SEP: una risorsa poco conosciuta e preziosa

Lezione 2 - Il supporto psicologico per i caregiver a lungo termine

- Perché i caregiver di lungo corso hanno particolarmente bisogno di supporto psicologico
- Trovare il professionista giusto: psicologo, psicoterapeuta, psichiatra secondo le esigenze
- La terapia di gruppo per caregiver: efficacia dimostrata, benefici specifici
- L'analisi delle pratiche per i caregiver professionisti: uno strumento prezioso

Lezione 3 - Le agevolazioni finanziarie e i diritti per sostenere nel tempo

- La PCH (Prestazione di Compensazione per la Disabilità): revisione regolare
- Il congedo per caregiver rinnovabile: i vostri diritti aggiornati
- Gli aiuti delle mutue e delle casse pensionistiche per i caregiver
- Le associazioni locali che possono aiutarvi nelle pratiche e nella vita quotidiana

Lezione 4 - Testimonianze e prospettive

- Ciò che gli assistenti di lungo corso SEP hanno trovato per resistere: strategie concrete
- Le risorse che fanno davvero la differenza secondo le testimonianze di assistenti esperti
- Ciò che la comunità SEP può offrirti: solidarietà, competenza, umanità
- Non sei solo — e il tuo impegno è straordinario, anche quando hai dei dubbi

Modalità pedagogiche

- Formazione in modalità e-learning accessibile 24/7 da qualsiasi dispositivo connesso
- Contenuti video, testi, testimonianze ed esercizi di riflessione interattivi
- Questionari di valutazione delle conoscenze per ogni modulo
- Risorse scaricabili: schede pratiche, elenchi di contatti, strumenti di autovalutazione
- Attestato di fine formazione rilasciato al termine del corso