

ICTUS E VITA DI COPPIA: AFFRONTARE LA PROVA E RICOSTRUIRE INSIEME

Formazione destinata ai coniugi e ai partner di persone colpite da ictus

Prevenire la recidiva e preservare la relazione di coppia dopo l'ictus

Durata : 2 ore	Moduli : 8 moduli
Lezioni : 32 lezioni	Destinatari : Coniugi e partner di persone post-ictus
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 rivolto ai coniugi e ai familiari di una persona che ha subito un ictus. L'ictus sconvolge profondamente la vita di coppia e aumenta il rischio di recidiva. Questo programma fornisce le competenze concrete per diventare attori della prevenzione secondaria, riconoscere i segnali di allerta e reagire in situazioni di emergenza. Affronta anche le dimensioni relazionali, emotive e intime che sono raramente discusse: inversione dei ruoli, perdita di reciprocità, sessualità, esaurimento del caregiver. Obiettivo: proteggere il vostro caro prevenendo la recidiva, preservando al contempo la relazione e prendendosi cura di voi stessi come partner-caregiver.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere il rischio di recidiva	4 lezioni
MODULE 2	L'aderenza terapeutica	4 lezioni
MODULE 3	Riconoscere i segnali di allerta e reagire rapidamente	4 lezioni
MODULE 4	Adattare la vita senza vivere nella paura	4 lezioni
MODULE 5	Ciò che l'ictus cambia nella relazione di coppia	4 lezioni
MODULE 6	La sessualità e l'intimità dopo un ictus	4 lezioni
MODULE 7	Gestire la quotidianità a due senza sacrificare tutto	4 lezioni
MODULE 8	Prendersi cura di sé come coniuge caregiver	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i fattori di rischio di recidiva e il loro impatto sulla prevenzione secondaria
- Accompagnare l'aderenza terapeutica e monitorare i parametri vitali a domicilio
- Riconoscere i segnali di allerta di un nuovo ictus e applicare il protocollo FAST
- Adattare l'igiene di vita e l'ambiente domestico per ridurre i rischi
- Affrontare i cambiamenti nella relazione di coppia e ridefinire i ruoli
- Ricostruire un'intimità adeguata e affrontare la sessualità post-ictus
- Riorganizzare la vita quotidiana preservando spazi per sé e per la coppia
- Prevenire l'esaurimento del caregiver e trovare supporto adeguato

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico destinatario	Coniugi, partner e familiari di persone colpite da ictus

Prerequisiti	Nessuno
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 - Perché esiste il rischio di un secondo ictus

- I numeri del rischio di recidiva nei 5 anni dopo un primo ictus
- I fattori di rischio persistenti: ipertensione, fibrillazione atriale, diabete
- I profili più a rischio di recidiva
- L'impatto reale della prevenzione secondaria

Lezione 2 - I fattori di rischio modificabili nella vita quotidiana

- Monitorare l'ipertensione arteriosa a domicilio e gli obiettivi target
- Diabete e glicemia: segnali di allerta e ruolo dell'alimentazione
- Accompagnare i cambiamenti di stile di vita: tabacco, alcol, sedentarietà
- Aggiustamenti alimentari accessibili senza diete rigorose

Lezione 3 - I fattori di rischio non modificabili da conoscere

- Età, sesso e storia familiare: ciò che non si può modificare
- La fibrillazione atriale e i suoi rischi specifici
- Le stenosi arteriose e il loro monitoraggio
- Comprendere questi fattori per seguire meglio il follow-up medico

Lezione 4 - Il follow-up medico dopo un ictus — ciò che la famiglia deve sapere

- Le consultazioni imprescindibili: neurologo, cardiologo, medico curante
- Gli esami di sorveglianza regolari e la loro utilità
- Aiutare il vostro caro a non perdere gli appuntamenti
- Il vostro ruolo di osservatore durante le consultazioni

Lezione 1 - Comprendere i trattamenti prescritti dopo un ictus

- Anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici: funzioni e importanza
- Trattamenti per ipertensione, colesterolo e diabete nella prevenzione
- I rischi dell'interruzione del trattamento anche per pochi giorni
- Gestire gli effetti collaterali senza interrompere i farmaci

Lezione 2 - Aiutare il vostro caro a prendere i farmaci regolarmente

- Utilizzare contenitori settimanali e allarmi di promemoria
- Integrare l'assunzione nei rituali quotidiani
- Cosa fare in caso di dimenticanza per ciascun trattamento
- Quando e come avvisare il medico in caso di rifiuto del trattamento

Lezione 3 - Le interazioni da monitorare

- Farmaci e integratori che interagiscono con gli anticoagulanti
- Alimentazione e anticoagulanti: vitamina K e alcol
- Situazioni che richiedono parere medico prima di assumere altri farmaci
- Preparare consultazioni e ricoveri quando si assumono anticoagulanti

Lezione 4 - Sorveglianza a domicilio — i buoni riflessi

- Misurare la pressione arteriosa: modalità, frequenza e interpretazione
- Monitorare la glicemia per i diabetici: gesti pratici
- Tenere un diario di monitoraggio utile per il medico
- I segni che richiedono di chiamare immediatamente il medico

Lezione 1 - Il protocollo FAST — riconoscerlo e applicarlo

- F: Faccia — asimmetria del viso, bocca pendente
- A: Braccia — debolezza o caduta di un braccio
- S: Parlato — disturbi del linguaggio, parole incomprensibili

- T: Tempo — chiamare immediatamente il 15, non aspettare

Lezione 2 - Altri segnali di allerta da conoscere

- Disturbo visivo improvviso in uno o entrambi gli occhi
- Mal di testa brusco e violento: 'il peggiore della mia vita'
- Vertigini improvvise, perdita di equilibrio e coordinazione
- Confusione improvvisa o perdita di conoscenza: non minimizzare mai

Lezione 3 - L'AIT — l'allerta da non ignorare

- Definizione di AIT: sintomi transitori ma rischio reale
- Perché l'AIT è un'emergenza anche quando i sintomi scompaiono
- L'errore comune: aspettare pensando che sia passato
- Chiamare il 15 immediatamente anche se i sintomi sono scomparsi

Lezione 4 - Cosa fare nei minuti successivi — procedura di emergenza

- Chiamare il 15 (SAMU): cosa dire e come rimanere calmi
- Cosa non fare: dare aspirina senza parere medico, lasciare solo
- Rimanere con il vostro caro fino all'arrivo dei soccorsi
- Preparare le informazioni utili: trattamenti, precedenti, allergie

MODULE 4

Adattare la vita senza vivere nella paura

4 lezioni

Lezione 1 - Trovare l'equilibrio tra vigilanza e ipervigilanza

- Distinguere tra attenzione sana e angoscia permanente
- Come l'ansia del caregiver influisce sul vostro caro
- Definire soglie di allerta chiare per sapere quando preoccuparsi
- Accettare la parte di incertezza inevitabile

Lezione 2 - Adattare insieme l'igiene della vita

- Alimentazione cardioprotettiva: cambiamenti semplici e duraturi
- Attività fisica adattata post-ictus: raccomandazioni e inizio
- Sonno e gestione dello stress come fattori protettivi
- Fare cambiamenti insieme anziché imporli: chiave della sostenibilità

Lezione 3 - Preparare la vostra abitazione e il vostro entourage

- Esporre il protocollo d'emergenza in casa: numeri e farmaci
- Informare le persone vicine sui segni e comportamenti da adottare
- Preparare un dossier medico di emergenza
- Applicazioni mobili utili: libretto sanitario, allerta medica

Lezione 4 - Prendersi cura di voi per proteggere meglio il vostro caro

- L'importanza della vostra salute fisica e mentale
- Riconoscere i segnali del vostro esaurimento
- Accettare supporto e momenti di respiro senza colpa
- Mantenere le vostre relazioni e attività personali

MODULE 5

Ciò che l'ictus cambia nella relazione di coppia

4 lezioni

Lezione 1 - Il colpo dell'ictus sulla dinamica della coppia

- L'ictus come rottura brusca di un equilibrio costruito insieme
- Il passaggio da partner a caregiver e le sue conseguenze
- Cambiamenti nella percezione dell'altro e di se stessi
- Perché alcune coppie si avvicinano e altre si allontanano

Lezione 2 - La perdita di reciprocità — non essere più davvero in due

- Cosa significa reciprocità in coppia: sostegno reciproco e progetti condivisi
- Quando il vostro caro non può più sostenervi come prima
- Il sentimento di solitudine in due: la solitudine più dolorosa
- Mantenere un legame reale nonostante l'asimmetria

Lezione 3 - Il lutto della relazione di prima

- Cosa si perde realmente quando il coniuge ha un ictus
- Il lutto bianco: piangere qualcuno ancora presente
- Perché questo lutto è legittimo e deve essere riconosciuto
- Questo lutto non è abbandono né mancanza d'amore

Lezione 4 - Ridefinire la relazione senza perderla

- Una coppia può cambiare forma senza smettere di esistere
- Cosa rimane possibile: complicità, tenerezza, progetti adattati
- Cosa deve essere rinegoziato: ruoli, responsabilità, aspettative
- Costruire una nuova definizione del 'noi' adattata alla realtà

MODULE 6

La sessualità e l'intimità dopo un ictus

4 lezioni

Lezione 1 - Ciò che l'ictus cambia dal punto di vista fisico e sessuale

- Conseguenze fisiche: emiplegia, fatica, dolori, disturbi sensitivi
- Effetti dei farmaci sulla libido e funzione sessuale
- Disturbi della sensibilità nelle zone intime
- Perché la sessualità è raramente affrontata dai professionisti

Lezione 2 - Ciò che l'ictus cambia dal punto di vista emotivo e psicologico

- La paura di provocare un secondo ictus durante il rapporto: mito o realtà
- Modifica dell'immagine corporea e impatto sul desiderio
- Ambivalenza del partner: tra desiderio, colpa e timore
- Disinibizione sessuale post-ictus: comprendere e gestire

Lezione 3 - Ricostruire un'intimità adeguata

- L'intimità oltre la sessualità: altre forme di vicinanza
- Il tocco benevolo: massaggi, carezze, contatto fisico non sessuale
- Comunicare su desiderio e limiti quando le parole sono difficili
- Sperimentare e adattare senza pressione né prestazione

Lezione 4 - Quando parlare con un professionista della salute

- Quale professionista consultare: medico, sessuologo
- Come affrontare l'argomento senza imbarazzo
- Trattamenti e soluzioni disponibili per i disturbi sessuali
- Associazioni e risorse specializzate sulla sessualità e disabilità

MODULE 7

Gestire la quotidianità a due senza sacrificare tutto

4 lezioni

Lezione 1 - Riorganizzare i ruoli e le responsabilità

- Identificare ciò che il vostro caro può ancora fare autonomamente
- Evitare di prendere in carico tutto: rischi per entrambi
- Negoziare nuove responsabilità con benevolenza
- Coinvolgere altri familiari o professionisti per alleggerire

Lezione 2 - Preservare spazi per voi due — e per ciascuno

- Momenti di coppia che non sono momenti di cura: proteggerli
- Vostri spazi di libertà e respiro senza senso di colpa
- Mantenere attività comuni adattate alle nuove capacità
- Perché il sacrificio totale è distruttivo per entrambi

Lezione 3 - Comunicare quando è difficile

- Parlare di ciò che vivete senza ferire il vostro caro
- Quando il vostro caro non può ricevere ciò che esprimete
- Trovare altri spazi di espressione: terapeuta, diario, gruppi
- I non detti che si accumulano rovinano la relazione

Lezione 4 - Le tensioni finanziarie legate all'ictus

- Impatto sui redditi: sospensione lavoro, invalidità, pensione anticipata
- Aiuti finanziari disponibili: PCH, RQTH, pensioni di invalidità
- Riorganizzare le finanze di coppia senza conflitti
- Dove trovare consigli: assistente sociale, MDPH, associazioni

MODULE 8

Prendersi cura di sé come coniuge caregiver

4 lezioni

Lezione 1 - Il coniuge-aiuto — un ruolo estenuante e poco riconosciuto

- Specificità dell'assistente coniuge: 24/7 senza separazione possibile
- Esaurimento specifico del coniuge caregiver
- Sentimento di essere intrappolati: tra amore, dovere e bisogno di libertà
- Riconoscere questo esaurimento per poterlo affrontare

Lezione 2 - Le vostre emozioni — nominarle per attraversarle

- La rabbia verso il caro, la malattia, la vita: emozione normale
- Il risentimento quando non ci si prende cura di sé
- La vergogna di non amare più 'come prima'
- Queste emozioni non vi rendono cattivi partner: vi rendono umani

Lezione 3 - Trovare supporto e spazi di sollievo

- Supporto psicologico individuale per coniugi-caregiver
- Gruppi di parola specifici per coniugi di persone post-ictus
- Soluzioni di sollievo: accoglienza diurna, soggiorni adattati, ricovero temporaneo
- Accettare aiuto esterno senza colpa: è ciò che permette di durare

Lezione 4 - Pensare al proprio futuro

- La vostra vita non deve fermarsi all'ictus del vostro caro
- Mantenere progetti, relazioni e ambizioni: è legittimo
- Anticipare scenari futuri con lucidità
- Chiedere aiuto per pianificare: assistente sociale, notaio, associazioni

Modalità pedagogiche

- Formazione online accessibile 24/7 su piattaforma dedicata
- Supporti pedagogici scaricabili: schede pratiche, protocolli, diari di monitoraggio
- Quiz di autovalutazione per ogni modulo
- Risorse complementari: video, testimonianze, link utili
- Attestato di fine formazione rilasciato da organismo certificato Qualiopi
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi dalla data di iscrizione