

AVC EN HET LEVEN ALS KOPPEL: SAMEN DE BEPROEVING DOORSTAAN EN OPNIEUW OPBOUWEN

Training voor echtgenoten en partners van een persoon die een beroerte heeft gehad

De relatie behouden, preventie waarborgen en samen vooruitgaan na een beroerte

Duur : 2 uur	Modules : 8 modules
Lessen : 32 lessen	Doelgroep : Echtgenoten en partners van CVA-patiënten
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 van 2 uur is gericht op de echtgenoten en partners van een persoon die een beroerte heeft gehad. Na een eerste beroerte is het risico op herhaling reëel — en de omgeving speelt een sleutelrol in de preventie ervan. De beroerte verstoort ook de relatie tussen partners op een diepgaande en vaak stille manier: omkering van rollen, verlies van wederkerigheid, veranderingen in de intimiteit. Deze training geeft u de kennis, de woorden en de tools om echte actoren van de preventie te worden, de waarschuwingssignalen te herkennen, uw naaste te ondersteunen zonder in hyperwaakzaamheid te vervallen, en een nieuwe vorm van samenleven op te bouwen zonder de relatie te verliezen.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van het risico op terugval	4 lessen
MODULE 2	Medicatie-naleving	4 lessen
MODULE 3	Herken de waarschuwingssignalen en reageer snel	4 lessen
MODULE 4	Het leven aanpassen zonder in angst te leven	4 lessen
MODULE 5	Wat een beroerte verandert in de relatie van een koppel	4 lessen
MODULE 6	Sexualiteit en intimiteit na een CVA	4 lessen
MODULE 7	Dagelijks leven met z'n tweeën beheren zonder alles op te offeren	4 lessen
MODULE 8	Zorg voor uzelf als partner-zorgverlener	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- Het risico op terugval van een beroerte begrijpen en de wijzigbare risicofactoren identificeren
- De naaste ondersteunen in de naleving van zijn behandelingen en de medische follow-up
- De waarschuwingssignalen van een beroerte of AIT herkennen en snel reageren met het FAST-protocol
- Het evenwicht vinden tussen waakzaamheid en hyperwaakzaamheid in het dagelijkse leven
- De impact van de beroerte op de relatie van het koppel begrijpen en het rouwproces doorlopen
- Een aangepaste intimiteit en seksualiteit opnieuw opbouwen na de beroerte
- De rollen en verantwoordelijkheden in het koppel herschikken zonder alles op te offeren
- Voor uzelf zorgen als partner-zorgverlener en ondersteuningsruimtes vinden

Algemene informatie

Duur	2 uur
-------------	-------

Doelgroep	Echtgenoten, partners en gezinsleden van personen die een beroerte hebben gehad
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van de Franse CGI)
Certificering	Qualiopi - Attest van afronding van de opleiding
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer activiteit: 11757351875

Les 1 - Waarom het risico op een tweede beroerte bestaat

- De cijfers: het risico op terugval binnen 5 jaar na een eerste CVA
- De risicofactoren die aanhouden: hypertensie, atriumfibrilleren, diabetes
- Waarom sommige profielen meer risico lopen dan andere
- Wat secundaire preventie werkelijk kan veranderen

Les 2 - De dagelijkse wijzigbare risicofactoren

- Hoge bloeddruk: hoe deze thuis te controleren en de streefdoelen
- Diabetes en bloedsuiker: waarschuwingssignalen en de rol van voeding
- Tabak, alcohol, sedentaire levensstijl: veranderingen ondersteunen zonder op te leggen
- Overgewicht en voeding: toegankelijke aanpassingen zonder strikte diëten

Les 3 - De niet-wijzigbare risicofactoren die u moet kennen

- Leeftijd, geslacht, familiale voorgeschiedenis: wat men niet kan veranderen
- Atriale fibrillatie: begrijpen van deze ritmestoornis en de risico's
- Arteriële stenoses: wat zijn ze en hoe worden ze gecontroleerd
- Waarom het kennen van deze factoren helpt om de medische follow-up te begrijpen

Les 4 - Medische opvolging na een beroerte — wat de familie moet weten

- De onmisbare consultaties: neuroloog, cardioloog, huisarts
- De regelmatige controleonderzoeken en hun nut
- Hoe u uw naaste kunt helpen om zijn afspraken niet te missen
- Wat u de arts moet melden: uw rol als waarnemer

Les 1 - Begrijpen van de behandelingen die na een beroerte zijn voorgeschreven

- Anticoagulantia en plaatjesaggregatieremmers: waar dienen ze voor
- Behandelingen van hypertensie, cholesterol, diabetes: hun preventieve rol
- Waarom het stoppen van een behandeling gevaarlijk kan zijn
- Veelvoorkomende bijwerkingen en hoe deze te beheersen zonder te stoppen

Les 2 - Help uw naaste om regelmatig zijn of haar medicijnen in te nemen

- De wekelijkse medicijncontainers en herinneringsalarmen instellen
- De inname van medicijnen integreren in de dagelijkse rituelen
- Wat te doen bij vergeten: de eenvoudige regels per behandeling
- Wanneer en hoe de arts te waarschuwen als uw naaste zijn behandeling weigert

Les 3 - De interacties om te controleren

- Geneesmiddelen en supplementen die kunnen interageren met anticoagulantia
- Voeding en anticoagulantia: wat u moet weten (vitamine K, alcohol)
- Situaties die een medische beoordeling vereisen voordat u een ander medicijn neemt
- Hoe u een consult of ziekenhuisopname voorbereidt bij gebruik van anticoagulantia

Les 4 - Bewaking thuis — de juiste reflexen

- Bloeddruk thuis meten: hoe, wanneer, hoe te interpreteren
- De bloedsuikerspiegel controleren bij diabetes: praktische handelingen
- Een nuttig volgboek bijhouden voor de arts
- De tekenen die moeten leiden tot het onmiddellijk bellen van de arts

Les 1 - Het FAST-protocol — het herkennen en toepassen

- F: Gezicht — asymmetrie van het gezicht, mond die aan één kant hangt
- A: Armen — arm die hangt, zwakte aan één kant van het lichaam
- S: Spraak — spraakstoornis, onbegrijpelijke woorden

- T: Tijd — bel onmiddellijk 15, wacht niet tot het voorbijgaat

Les 2 - De andere waarschuwingssignalen die u moet kennen

- Plotselinge visuele problemen in één of beide ogen
- Brutale, intense hoofdpijn — "de ergste van mijn leven"
- Plotselinge duizeligheid, verlies van evenwicht, coördinatiestoornissen
- Plotselinge verwarring, korte bewustzijnsverlies: nooit bagatelliseren

Les 3 - L'AIT — de waarschuwing die je niet mag negeren

- Definitie van AIT: de symptomen verdwijnen maar het risico blijft
- Waarom een AIT een noodsituatie is, zelfs als alles weer normaal lijkt
- Wat families ten onrechte doen: wachten en denken dat het opgelost is
- Te nemen actie: bel onmiddellijk 15, zelfs als de symptomen verdwenen zijn

Les 4 - Wat te doen in de minuten die volgen — noodprocedure

- Bel 15 (SAMU): wat je moet zeggen, hoe je kalm kunt blijven
- Wat je nooit moet doen: aspirine geven zonder medisch advies, alleen laten
- Blijf bij uw dierbare tot de hulpdiensten arriveren: wat u kunt doen
- Bereid nuttige informatie voor: behandelingen, voorgeschiedenis, allergieën

MODULE 4

Het leven aanpassen zonder in angst te leven

4 lessen

Les 1 - Het evenwicht vinden tussen waakzaamheid en hyperwaakzaamheid

- Het verschil tussen aandachtig zijn en permanent in angst leven
- Hoe de angst van de mantelzorger zich overbrengt op uw naaste
- Duidelijke waarschuwingdrempels definiëren om te weten wanneer zorgen
- Accepteren dat je niet alles kunt controleren: het deel van onzekerheid

Les 2 - Pas de hygiëne van het leven samen aanpassen

- De cardioprotectieve voeding: eenvoudige en duurzame veranderingen
- Aangepaste lichamelijke activiteit na een CVA: wat wordt aanbevolen
- Slaap en stressbeheer: vaak verwaarloosde beschermende factoren
- Deze veranderingen samen doen: de sleutel tot duurzaamheid

Les 3 - Uw woning en omgeving voorbereiden

- Toon het noodprotocol in huis: nummers, lijst van medicijnen
- Informeer de naasten over de signalen en de te volgen procedure
- Bereid een medisch nooddossier voor voor noodgevallen
- Nuttige mobiele applicaties: gezondheidsdossier, medische waarschuwing

Les 4 - Zorg goed voor uzelf om uw naaste beter te beschermen

- Uw eigen fysieke en mentale gezondheid is essentieel voor het volhouden
- Herken de signalen van uitputting van mantelzorgers bij uzelf
- Zoek regelmatig respijtmomenten en accepteer hulp van anderen
- Een uitgeputte mantelzorger kan niet effectief zijn in preventie

MODULE 5

Wat een beroerte verandert in de relatie van een koppel

4 lessen

Les 1 - De impact van een beroerte op de dynamiek van het paar

- Een beroerte als een brutale breuk van een gezamenlijk opgebouwd evenwicht
- De plotselinge overgang van partner naar zorgverlener
- Wat deze omkering verandert in de perceptie van de ander en van jezelf
- Waarom sommige koppels dichter naar elkaar groeien en andere uit elkaar

Les 2 - Het verlies van wederkerigheid — niet meer echt twee zijn

- Wat wederkerigheid betekent: wederzijdse steun, gedeelde projecten, luisteren
- Wanneer uw naaste u niet meer kan steunen zoals voorheen
- Het gevoel van eenzaamheid met z'n tweeën: de pijnlijkste vorm
- Hoe een echte band te behouden bij zeer asymmetrische wederkerigheid

Les 3 - Het rouwproces van de relatie van vroeger

- Wat we werkelijk verliezen: niet alleen capaciteiten maar ook de relatie
- De witte rouw: iemand rouwen die er nog is
- Waarom deze rouw legitiem is en erkend moet worden
- Wat deze rouw niet betekent: geen verlatenheid, noch gebrek aan liefde

Les 4 - Hernieuw de relatie zonder deze te verliezen

- Een relatie kan van vorm veranderen zonder te stoppen een relatie te zijn
- Wat mogelijk blijft: complicitéit, tederheid, humor, aanwezig zijn
- Wat heronderhandeld moet worden: rollen, verantwoordelijkheden, verwachtingen
- Een nieuwe definitie van "wij" opbouwen die past bij de nieuwe realiteit

MODULE 6

Sexualiteit en intimiteit na een CVA

4 lessen

Les 1 - Wat een beroerte verandert op fysiek en seksueel vlak

- De gevolgen op seksualiteit: hemiplegie, vermoeidheid, pijn, sensorische stoornissen
- De effecten van medicijnen op de libido en de seksuele functie
- De stoornissen in de gevoeligheid: gebieden die anders aanvoelen
- Waarom seksualiteit zelden door zorgverleners wordt besproken

Les 2 - Wat een beroerte verandert op emotioneel en psychologisch vlak

- De angst om een tweede beroerte te krijgen tijdens seks: mythe of werkelijkheid?
- De wijziging van het lichaamsbeeld en de impact op het verlangen
- Uw eigen ambivalentie: tussen verlangen, schuldgevoel en gevoel te profiteren
- De seksuele desinhibitie na een beroerte: omgaan zonder afwijzing

Les 3 - Een aangepaste intimiteit reconstrueren

- Intimiteit beperkt zich niet tot seksualiteit: andere vormen van nabijheid
- De zorgzame aanraking: massages, strelingen, niet-seksueel fysiek contact
- Communiceren over verlangen en grenzen wanneer woorden moeilijk zijn
- Experimenteren en aanpassen zonder druk of prestatie: in je eigen tempo

Les 4 - Wanneer te spreken met een zorgprofessional

- Welke professional te raadplegen: arts, seksuoloog
- Hoe het onderwerp zonder gêne aan te snijden tijdens een consult
- De behandelingen en oplossingen voor stoornissen van de seksuele functie
- De verenigingen en gespecialiseerde bronnen over seksualiteit en handicap

MODULE 7

Dagelijks leven met z'n tweeën beheren zonder alles op te offeren

4 lessen

Les 1 - Herschik de rollen en verantwoordelijkheden

- Identificeer wat uw naaste nog kan doen en wat verdeeld moet worden
- Vermijd om alles op u te nemen: risico's voor uzelf en het herstel
- Onderhandel over de nieuwe verantwoordelijkheden met vriendelijkheid
- Betrek andere familieleden of professionals om de last te verlichten

Les 2 - Ruimte behouden voor jullie beiden — en voor ieder afzonderlijk

- De momenten samen die geen zorgmomenten zijn: absoluut beschermen
- Jullie eigen ruimtes van vrijheid en ademruimte: zonder schuldgevoel
- Gezamenlijke activiteiten behouden aangepast aan de nieuwe mogelijkheden
- De verleiding van totale opoffering: waarom het destructief is voor beiden

Les 3 - Communiceren wanneer het moeilijk is

- Hoe met uw naaste te praten over wat u doormaakt zonder te kwetsen
- Wanneer uw naaste niet echt kan ontvangen wat u uitdrukt
- Andere uitdrukkingsruimtes vinden: therapeut, dagboek, praatgroep
- De onuitgesproken dingen die zich opstapelen beschadigen uiteindelijk alles

Les 4 - De financiële spanningen gerelateerd aan een CVA

- De impact op het inkomen: werkonderbreking, invaliditeit, vervroegd pensioen
- Beschikbare financiële hulp: PCH, RQTH, invaliditeitspensioenen, APA
- De financiën van het paar opnieuw organiseren zonder conflicten
- Waar advies te vinden: maatschappelijk werker, MDPH, verenigingen

MODULE 8

Zorg voor uzelf als partner-zorgverlener

4 lessen

Les 1 - De partner-hulpverlener — een uitputtende en weinig erkende rol

- De specificiteit: 24u/24, zonder mogelijke scheiding, zonder afstand
- Wat de uitputting van de partner-hulpverlener onderscheidt van andere hulpverleners
- Het gevoel vast te zitten: tussen liefde, plicht en behoefte aan vrijheid
- Het erkennen van deze uitputting is de eerste stap om erop te reageren

Les 2 - Je eigen emoties — ze benoemen om ze te doorleven

- De woede tegen uw naaste, tegen de ziekte, tegen het leven: normaal
- Het ressentiment dat zich installeert wanneer men niet voor zichzelf zorgt
- De schaamte om niet meer te houden zoals voorheen of te willen vertrekken
- Deze emoties maken van u geen slechte partner: ze maken van u een mens

Les 3 - Ondersteuning en respijtruimtes vinden

- Individuele psychologische ondersteuning voor mantelzorgers
- Specifieke praatgroepen voor partners van mensen na een beroerte
- Respijtzorg: dagopvang, aangepaste vakanties, tijdelijke huisvesting
- Buitenlandse hulp accepteren zonder schuldgevoel: dat stelt u in staat vol te houden

Les 4 - Denken aan uw eigen toekomst

- Uw leven mag niet stoppen bij de CVA van uw naaste
- Uw eigen projecten, relaties en ambities behouden: dat is legitiem
- Toekomstscenario's met helderheid anticiperen: wat als geen verder herstel?
- Hulp vragen bij het plannen: maatschappelijk werker, notaris, verenigingen

Lesmethoden

- Training online toegankelijk 24/7 gedurende 6 maanden
- Video's, praktische fiches, getuigenissen en concrete tools
- Zelfbeoordeling en eindattest van afronding
- Toegang vanaf computer, tablet of smartphone
- Pedagogische ondersteuning beschikbaar per e-mail