

SCHLAGANFALL UND PAARLEBEN: DIE PRÜFUNG GEMEINSAM BESTEHEN UND NEU AUFBAUEN

Eine Schulung für Angehörige und Partner von Schlaganfallpatienten

Vom Rückfallrisiko zur Wiederherstellung der Intimität: ein vollständiger Leitfaden für Angehörige

Dauer : 2 Stunden	Module : 8 Module
Lektionen : 32 Lektionen	Zielgruppe : Familienangehörige und Partner von Schlaganfallpatienten
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

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

Beschreibung der Schulung

Diese 2-stündige Schulung richtet sich an Familienangehörige und Partner einer Person, die einen Schlaganfall hatte. Nach einem ersten Schlaganfall ist das Risiko eines Rückfalls real — und das Umfeld spielt eine Schlüsselrolle bei dessen Prävention. Die Warnzeichen erkennen, auf die Einhaltung der Behandlungen achten, den Lebensstil anpassen und wissen, wie man im Notfall reagiert: das sind konkrete Fähigkeiten, die jeder Angehörige erwerben kann. Der Schlaganfall verändert auch die Paarbeziehung auf tiefgreifende Weise: Rollenwechsel, Verlust der Gegenseitigkeit, Veränderungen der Intimität. Diese Schulung vermittelt den Familien das Wissen und die Reflexe, um zu echten Akteuren der Prävention zu werden und gleichzeitig die Beziehung zu bewahren, ohne in eine ängstliche Überwachung zu verfallen.

Modulübersicht

MODULE 1	Das Risiko eines Rückfalls verstehen	4 Lektionen
MODULE 2	Die Medikamenteneinnahme	4 Lektionen
MODULE 3	Warnzeichen erkennen und schnell reagieren	4 Lektionen
MODULE 4	Das Leben anpassen, ohne in Angst zu leben	4 Lektionen
MODULE 5	Was der Schlaganfall in der Beziehung verändert	4 Lektionen
MODULE 6	Sexualität und Intimität nach einem Schlaganfall	4 Lektionen
MODULE 7	Den Alltag zu zweit meistern, ohne alles zu opfern	4 Lektionen
MODULE 8	Sich um sich selbst kümmern als Angehöriger	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Das Rückfallrisiko nach einem Schlaganfall verstehen und die Präventionsfaktoren kennen
- Die medizinische Nachsorge und Medikamenteneinnahme wirksam unterstützen
- Die Warnzeichen eines Rückfalls erkennen und das richtige Notfallprotokoll anwenden
- Den Lebensstil anpassen ohne in ständige Angst zu verfallen
- Die Auswirkungen des Schlaganfalls auf die Paarbeziehung verstehen und bewältigen
- Die Intimität und Sexualität an die neue Realität anpassen
- Die Rollen im Alltag neu organisieren und sich selbst schützen als pflegender Angehöriger

Allgemeine Informationen

Dauer	2 Stunden
--------------	-----------

Zielpublikum	Familienangehörige, Ehepartner und Partner von Personen, die einen Schlaganfall erlitten haben
Voraussetzungen	Keine
Preis	Auf Anfrage - Keine MwSt. (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebestätigung
Einrichtung	DYNSEO - Tätigkeitsregistrierungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Warum das Risiko eines zweiten Schlaganfalls besteht

- Die Zahlen: das Risiko eines Rückfalls innerhalb von 5 Jahren nach einem ersten Schlaganfall
- Die Risikofaktoren, die nach dem Schlaganfall bestehen bleiben: Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Diabetes
- Warum bestimmte Profile ein höheres Risiko haben als andere
- Was die sekundäre Prävention tatsächlich bewirken kann

Lektion 2 - Die täglich veränderbaren Risikofaktoren

- Bluthochdruck: wie man ihn zu Hause überwacht, die Zielwerte
- Diabetes und Blutzucker: Warnsignale und die Rolle der Ernährung
- Tabak, Alkohol, Bewegungsmangel: wie man Veränderungen unterstützt, ohne sie aufzuzwingen
- Übergewicht und Ernährung: die zugänglichen Anpassungen ohne strenge Diät

Lektion 3 - Die nicht veränderbaren Risikofaktoren, die man kennen sollte

- Das Alter, das Geschlecht, die familiäre Vorgeschichte: was man nicht ändern kann
- Die Vorhofflimmern: dieses häufige Rhythmusstörung und ihre Risiken verstehen
- Die Arterienstenosen: was sind sie, wie werden sie überwacht
- Warum das Wissen um diese Faktoren hilft, die medizinische Nachsorge besser zu verstehen

Lektion 4 - Die medizinische Nachsorge nach einem Schlaganfall – was die Familie wissen muss

- Die unverzichtbaren Konsultationen: Neurologe, Kardiologe, Hausarzt
- Die regelmäßigen Überwachungsuntersuchungen und deren Nutzen
- Wie Sie Ihrem Angehörigen helfen können, seine Termine nicht zu versäumen
- Was Sie dem Arzt bei den Konsultationen mitteilen sollten: Ihre Rolle als Beobachter

Lektion 1 - Verstehen der nach einem Schlaganfall verschriebenen Behandlungen

- Antikoagulanzen und Thrombozytenaggregationshemmer: Wozu sie genau dienen
- Die Behandlungen von Bluthochdruck, Cholesterin, Diabetes: ihre präventive Rolle
- Warum es gefährlich sein kann, eine Behandlung selbst nur für einige Tage zu unterbrechen
- Die häufigsten Nebenwirkungen und wie man sie ohne Abbruch der Behandlung bewältigen kann

Lektion 2 - Helfen Sie Ihrem Angehörigen, seine Medikamente regelmäßig einzunehmen

- Wöchentliche Medikamentendosierer und Erinnerungsalarme: wie man sie einrichtet
- Die Einnahme von Medikamenten in die täglichen Rituale integrieren
- Was tun im Falle eines Vergessens: die einfachen Regeln, die man pro Behandlung kennen sollte
- Wann und wie man den Arzt alarmiert, wenn Ihr Angehöriger seine Behandlung verweigert

Lektion 3 - Die zu überwachenden Interaktionen

- Medikamente und Ergänzungsmittel, die mit Antikoagulanzen interagieren können
- Ernährung und Antikoagulanzen: Was Sie wissen sollten (Vitamin K, Alkohol)
- Situationen, die eine medizinische Beratung erfordern, bevor ein anderes Medikament eingenommen wird
- Wie man einen Termin oder einen Krankenhausaufenthalt vorbereitet, wenn Ihr Angehöriger Antikoagulanzen einnimmt

Lektion 4 - Überwachung zu Hause – die richtigen Reflexe

- Blutdruck zu Hause messen: wie, wann, wie man interpretiert
- Den Blutzucker überwachen, wenn Ihr Angehöriger Diabetiker ist: praktische Maßnahmen
- Ein nützliches Protokoll für den Arzt führen
- Die Zeichen, die dazu führen sollten, den Arzt ohne zu zögern zu rufen

Lektion 1 - Das FAST-Protokoll – es erkennen und anwenden

- F: Gesicht – asymmetrisches Gesicht, Mund, der auf einer Seite hängt
- A: Arme – Arm, der hängt, Schwäche auf einer Seite des Körpers
- S: Sprache – Sprachstörung, unverständliche Worte

- T: Zeit — rufen Sie sofort die 15 an, warten Sie nicht, bis es vorbei ist

Lektion 2 - Die anderen Warnzeichen, die man kennen sollte

- Plötzliche Sehstörungen in einem oder beiden Augen
- Plötzliche, starke, ungewöhnliche Kopfschmerzen — die schlimmsten meines Lebens
- Plötzliche Schwindelgefühle, Gleichgewichtsstörungen, Koordinationsprobleme
- Plötzliche Verwirrtheit, kurzes Bewusstseinsverlust: niemals unterschätzen

Lektion 3 - Die TIA — die Warnung, die man nicht ignorieren sollte

- Definition des TIA (transitorische ischämische Attacke): die Symptome verschwinden, aber das Risiko bleibt
- Warum ein TIA ein Notfall ist, selbst wenn alles wieder in Ordnung ist
- Was Familien fälschlicherweise tun: warten, denken, dass es vorbei ist, also ist es geregelt
- Verhalten: rufen Sie sofort die 15 an, auch wenn die Symptome verschwunden sind

Lektion 4 - Was in den nächsten Minuten zu tun ist — Notfallverfahren

- Rufen Sie die 15 (SAMU) an: was Sie sagen sollten, wie Sie ruhig bleiben
- Was Sie niemals tun sollten: Aspirin ohne ärztlichen Rat geben, allein lassen
- Bei Ihrem Angehörigen bleiben bis die Rettungskräfte eintreffen: was Sie tun können
- Bereiten Sie die nützlichen Informationen für die Rettungskräfte vor: Behandlungen, Vorerkrankungen, Allergien

MODULE 4

Das Leben anpassen, ohne in Angst zu leben

4 Lektionen

Lektion 1 - Das Gleichgewicht zwischen Wachsamkeit und Hypervigilanz finden

- Der Unterschied zwischen aufmerksam sein und in ständiger Angst leben
- Wie sich die Angst des pflegenden Angehörigen auf Ihren Angehörigen überträgt und dessen Stress verstärkt
- Klare Alarmgrenzen definieren, um zu wissen, wann man sich wirklich Sorgen machen sollte
- Akzeptieren, dass man nicht alles kontrollieren kann: der Anteil an unvermeidlicher Unsicherheit

Lektion 2 - Die Lebensgewohnheiten gemeinsam anpassen

- Die kardioprotektive Ernährung: einfache und nachhaltige Veränderungen
- Die angepasste körperliche Aktivität nach einem Schlaganfall: was empfohlen wird und wie man beginnt
- Der Schlaf und das Stressmanagement: oft vernachlässigte Schutzfaktoren
- Diese Veränderungen gemeinsam vornehmen, anstatt sie Ihrem Angehörigen aufzuzwingen: der Schlüssel zur Nachhaltigkeit

Lektion 3 - Bereiten Sie Ihr Zuhause und Ihr Umfeld vor

- Den Notfallprotokoll im Haus anzeigen: Nummern, Liste der Medikamente
- Die Angehörigen über die zu überwachenden Anzeichen und das Vorgehen informieren
- Eine Notfallakte für medizinische Notfälle vorbereiten
- Nützliche mobile Anwendungen: Gesundheitsheft, medizinische Alarmierung

Lektion 4 - Sich um sich selbst kümmern, um Ihre Angehörigen besser zu schützen

- Die körperliche und geistige Gesundheit des Pflegenden: eine Priorität, keine Option
- Die Erschöpfung des Angehörigen erkennen und vorbeugen
- Ihre eigenen Bedürfnisse ohne Schuldgefühle ausdrücken
- Externe Hilfe mobilisieren, um die Last zu teilen

MODULE 5

Was der Schlaganfall in der Beziehung verändert

4 Lektionen

Lektion 1 - Der Schlaganfall und seine Auswirkungen auf die Dynamik des Paares

- Der Schlaganfall als brutale Unterbrechung eines gemeinsam aufgebauten Gleichgewichts
- Der plötzliche Wechsel von der Rolle des Partners zur Rolle des Unterstützers
- Was diese Rollenveränderung in der Wahrnehmung des anderen und von sich selbst verändert
- Warum sich einige Paare nach einem Schlaganfall näherkommen und andere sich entfernen

Lektion 2 - Der Verlust der Gegenseitigkeit — nicht mehr wirklich zwei sein

- Was Gegenseitigkeit in einer Beziehung bedeutet: gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Projekte, Zuhören
- Wenn Ihr Angehöriger Sie nicht mehr wie früher unterstützen, Ihnen zuhören oder Ihnen antworten kann
- Das Gefühl der Einsamkeit zu zweit: die schmerzhafteste Form der Einsamkeit
- Wie man eine echte Verbindung aufrechterhält, auch wenn die Gegenseitigkeit sehr asymmetrisch ist

Lektion 3 - Die Trauer um die vorherige Beziehung

- Was man wirklich verliert, wenn ein Partner einen Schlaganfall hat: nicht nur Fähigkeiten
- Die weiße Trauer: um jemanden trauern, der noch da ist
- Warum diese Trauer legitim ist und anerkannt werden muss, um durchlebt zu werden
- Was diese Trauer nicht bedeutet: es ist keine Aufgabe, noch ein Mangel an Liebe

Lektion 4 - Die Beziehung neu definieren, ohne sie zu verlieren

- Eine Partnerschaft kann sich verändern, ohne ihre Form als Partnerschaft zu verlieren
- Was möglich bleibt: Vertraulichkeit, Zärtlichkeit, angepasste Projekte, Humor, Präsenz
- Was neu verhandelt werden muss: die Rollen, die Verantwortlichkeiten, die Erwartungen
- Eine neue Definition des Wir zu schaffen, die der neuen Realität entspricht

MODULE 6

Sexualität und Intimität nach einem Schlaganfall

4 Lektionen

Lektion 1 - Was ein Schlaganfall auf körperlicher und sexueller Ebene verändert

- Die Folgen, die die Sexualität beeinträchtigen: Hemiplegie, Müdigkeit, Schmerzen, sensorische Störungen
- Die Auswirkungen von Medikamenten auf die Libido und die sexuelle Funktion
- Die Empfindungsstörungen: bestimmte Bereiche sind weniger oder mehr empfindlich als zuvor
- Warum die Sexualität von den Pflegekräften selten angesprochen wird und wie man diese Lücke schließen kann

Lektion 2 - Was der Schlaganfall emotional und psychologisch verändert

- Die Angst, während des Geschlechtsverkehrs einen zweiten Schlaganfall auszulösen: Mythos oder Realität?
- Die Veränderung des Körperbildes Ihres Angehörigen und deren Einfluss auf das Verlangen
- Ihre eigene Ambivalenz: zwischen Verlangen, Schuld und dem Gefühl, auszunutzen
- Die sexuelle Desinhibition nach einem Schlaganfall: verstehen und damit umgehen ohne Ablehnung oder Verwirrung

Lektion 3 - Eine angepasste Intimität wiederherstellen

- Intimität beschränkt sich nicht auf Sexualität: andere Formen der Nähe neu entdecken
- Die wohlwollende Berührung: Massagen, Streicheleinheiten, körperlicher Kontakt ohne sexuelle Absicht
- Über Wünsche und Grenzen kommunizieren, wenn Worte schwerfallen
- Experimentieren und anpassen ohne Druck oder Leistung: die Erlaubnis, in seinem eigenen Tempo vorzugehen

Lektion 4 - Wann man mit einem Gesundheitsfachmann sprechen sollte

- Welchen Fachmann sollte man bei Fragen zur Sexualität nach einem Schlaganfall konsultieren: Arzt, Sexualtherapeut
- Wie man das Thema während einer Konsultation ohne Scham anspricht
- Die verfügbaren Behandlungen und Lösungen für bestimmte Störungen der sexuellen Funktion
- Die Verbände und spezialisierten Ressourcen zu Sexualität und Behinderung

MODULE 7

Den Alltag zu zweit meistern, ohne alles zu opfern

4 Lektionen

Lektion 1 - Rollen und Verantwortlichkeiten neu organisieren

- Identifizieren Sie, was Ihr Angehöriger noch tun kann und was neu verteilt werden muss
- Vermeiden Sie es, alles selbst zu übernehmen: die Risiken für Sie und für die Genesung Ihres Angehörigen
- Verhandeln Sie die neuen Verantwortlichkeiten mit Wohlwollen und ohne Groll
- Binden Sie andere Familienmitglieder oder Fachleute ein, um die Belastung zu verringern

Lektion 2 - Räume für euch beide - und für jeden Einzelnen bewahren

- Die Momente zu zweit, die keine Pflegezeiten sind: sie unbedingt schützen
- Ihre eigenen Freiräume und Atempausen: ohne Schuldgefühle
- Gemeinsame Aktivitäten beibehalten, die an die neuen Fähigkeiten angepasst sind
- Die Versuchung des totalen Opfers: warum es für beide zerstörerisch ist

Lektion 3 - Kommunizieren, wenn es schwierig ist

- Wie man mit seinem Angehörigen über das, was man erlebt, spricht, ohne ihn zu verletzen
- Wenn Ihr Angehöriger das, was Sie ausdrücken, nicht wirklich aufnehmen kann
- Andere Ausdrucksräume finden: Therapeut, Tagebuch, Gesprächsgruppe
- Die unausgesprochenen Dinge, die sich ansammeln: warum sie letztendlich alles ruinieren

Lektion 4 - Die finanziellen Spannungen im Zusammenhang mit einem Schlaganfall

- Die Auswirkungen eines Schlaganfalls auf das Einkommen des Paares: Arbeitsausfall, Invalidität, vorzeitige Rente
- Die verfügbaren finanziellen Hilfen: PCH, RQTH, Invalidenrenten, APA
- Die Finanzen des Paares ohne Konflikte neu organisieren: gemeinsam vorausschauen
- Wo man Rat finden kann: Sozialarbeiter, MDPH, Verbände

MODULE 8

Sich um sich selbst kümmern als Angehöriger

4 Lektionen

Lektion 1 - Der Partner als Helfer — eine erschöpfende und wenig anerkannte Rolle

- Die Besonderheit des Ehepartners als Pflegekraft: 24 Stunden am Tag, ohne mögliche Trennung, ohne Abstand
- Was die Erschöpfung des Ehepartner-Pflegers von der anderer Pflegekräfte unterscheidet
- Das Gefühl, gefangen zu sein: zwischen Liebe, Pflicht und dem Bedürfnis nach Freiheit
- Diese Erschöpfung zu erkennen, ist der erste Schritt, um darauf zu reagieren

Lektion 2 - Ihre eigenen Emotionen — sie benennen, um sie zu durchleben

- Die Wut gegen Ihren Angehörigen, gegen die Krankheit, gegen das Leben: eine normale Emotion
- Der Groll, der entsteht, wenn man sich nicht um sich selbst kümmert
- Die Scham, nicht mehr zu lieben wie früher oder manchmal weggehen zu wollen
- Diese Emotionen machen Sie nicht zu einem schlechten Partner: sie machen Sie zu einem Menschen

Lektion 3 - Unterstützung und Entlastungsangebote finden

- Die individuelle psychologische Unterstützung für Angehörige
- Die spezifischen Gesprächsgruppen für Angehörige von Schlaganfallpatienten
- Die Entlastung: Tagesbetreuung, angepasste Urlaubsaufenthalte, temporäre Unterbringung
- Die externe Hilfe ohne Schuldgefühle annehmen: das ist es, was Ihnen ermöglicht, durchzuhalten

Lektion 4 - An Ihre eigene Zukunft denken

- Ihr Leben sollte nicht mit dem Schlaganfall Ihres Angehörigen enden
- Eigene Projekte, Beziehungen und Ambitionen aufrechtzuerhalten: das ist legitim
- Die zukünftigen Szenarien mit Klarheit antizipieren: was passiert, wenn sich Ihr Angehöriger nicht weiter erholt?
- Hilfe bei der Planung anfordern: Sozialarbeiter, Notar, Verbände

Lehrmethoden

- Schulung vollständig online, zugänglich 24/7 für 3 Monate
- Pädagogische Ressourcen: Videos, herunterladbare PDF-Dokumente, interaktive Quiz
- Selbstständiges Fortschreiten in eigenem Tempo
- Zugang über Computer, Tablet oder Smartphone
- Personalisierte Teilnahmebestätigung am Ende der Schulung