

EEN TWEEDE BEROERTE VOORKOMEN: DE ESSENTIËLE ROL VAN DE OMGEVING

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

Word een actieveactor in de preventie en bescherm uw naaste effectief

Duur : 2 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Families en naasten 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

Na een eerste beroerte is het risico op herhaling reëel, en de omgeving speelt een cruciale rol in de preventie. Deze tweeuurstraining geeft families concrete vaardigheden om waarschuwingssignalen te herkennen, de naleving van behandelingen te ondersteunen, de levensstijl aan te passen en adequaat te reageren in noodsituaties. U leert het juiste evenwicht te vinden tussen waakzaamheid en hypervigilantie, zonder in angst te leven. Met praktische protocollen zoals FAST, monitoring van risicofactoren en dagelijkse aanpassingen wordt u een echte partner in de secundaire preventie. Een essentiële training om uw naaste effectief te beschermen en uzelf gerust te stellen.

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	Aanpassen aan het leven zonder in angst te leven	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De risicofactoren van een tweede beroerte begrijpen en de rol van secundaire preventie identificeren
- Uw naaste helpen bij de naleving van medische behandelingen en de follow-up ondersteunen
- De waarschuwingssignalen van een beroerte of AIT herkennen en het FAST-protocol toepassen
- De levensstijl aanpassen en het juiste evenwicht vinden tussen waakzaamheid en angst
- Een noodprotocol implementeren en uw omgeving voorbereiden op een eventuele crisis

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Families, naasten en mantelzorgers van personen die een beroerte (CVA) hebben gehad
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van de CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat van voltooiing van de training
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, atriale fibrillatie, diabetes
- Waarom sommige profielen meer risico lopen dan andere
- Wat secundaire preventie werkelijk kan veranderen

Les 2 - De wijzigbare risicofactoren in het dagelijks leven

- Hypertensie: hoe deze thuis te controleren en de doelstellingen
- Diabetes en bloedsuiker: waarschuwingssignalen en de rol van voeding
- Tabak, alcohol, sedentariteit: veranderingen begeleiden zonder op te leggen
- Overgewicht en voeding: toegankelijke aanpassingen zonder strikte diëten

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

- Leeftijd, geslacht, familiegeschiedenis: wat we niet kunnen veranderen
- Atriale fibrillatie: begrip van deze ritmestoornis en de risico's
- Arteriële stenoses: definitie en monitoring
- Waarom kennis van deze factoren helpt bij medische follow-up

Les 4 - De medische opvolging na een CVA — wat de familie moet weten

- Onmisbare consultaties: neuroloog, cardioloog, huisarts
- Regelmatige controleonderzoeken en hun nut
- Uw naaste helpen om afspraken niet te missen
- Wat u de arts moet melden: uw rol als waarnemer

Les 1 - Begrijpen van de voorgeschreven behandelingen na een CVA

- Anticoagulantia en plaatjesaggregatieremmers: waarvoor dienen ze
- Behandelingen van hypertensie, cholesterol, diabetes: hun preventieve rol
- Waarom stoppen met behandeling, zelfs enkele dagen, gevaarlijk kan zijn
- Veelvoorkomende bijwerkingen beheeren zonder de behandeling te stoppen

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

- Wekelijkse medicijncontainers en herinneringsalarmen instellen
- De inname van medicijnen integreren in dagelijkse rituelen
- Wat te doen bij vergeten: eenvoudige regels per behandeling
- Wanneer en hoe de arts te waarschuwen bij weigering van behandeling

Les 3 - De interacties om in de gaten te houden

- Geneesmiddelen en supplementen die kunnen interageren met anticoagulantia
- Voeding en anticoagulantia: vitamine K, alcohol
- Situaties die medische beoordeling vereisen voor ander medicijn
- Hoe consulten of ziekenhuisopnames voorbereiden bij anticoagulantia

Les 4 - Bewaking thuis — de juiste reflexen

- De bloeddruk thuis meten: hoe, wanneer, hoe te interpreteren
- De bloedsuikerspiegel controleren bij diabetes: praktische handelingen
- Een nuttig volgboek bijhouden voor de arts
- De signalen die onmiddellijk bellen van de arts vereisen

Les 1 - Het FAST-protocol — herkennen en toepassen

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

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

Les 2 - De andere waarschuwingssignalen die u moet kennen

- Plots visueel probleem in één of beide ogen
- Brutale, ongebruikelijke hoofdpijn — de ergste van mijn leven
- Plotselinge duizeligheid, verlies van evenwicht, coördinatiestoornis
- Plotselinge verwarring, korte bewustzijnsverlies: nooit minimaliseren

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

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

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

- Bel 15 (SAMU): wat te zeggen, hoe kalm te blijven
- Wat nooit te doen: aspirine geven zonder advies, alleen laten
- Bij uw naaste blijven tot hulpdiensten arriveren
- Nuttige informatie voorbereiden: behandelingen, medische voorgeschiedenis, allergieën

MODULE 4

Aanpassen aan het leven 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 uw angst zich overdraagt op uw naaste en zijn stress vergroot
- Duidelijke waarschuwingdrempels definiëren om te weten wanneer bezorgd te zijn
- Accepteren dat je niet alles kunt controleren: het deel van onzekerheid

Les 2 - Pas de hygiëne van het leven samen aanpassen

- Cardioprotectieve voeding: eenvoudige en duurzame veranderingen
- Aangepaste fysieke activiteit na CVA: aanbevelingen en beginnen
- Slaap en stressmanagement: vaak verwaarloosde beschermende factoren
- Deze veranderingen samen doen in plaats van opleggen: sleutel tot duurzaamheid

Les 3 - Uw woning en uw omgeving voorbereiden

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

Les 4 - Zorg voor uzelf om uw dierbare beter te beschermen

- Uw eigen cardiovasculaire gezondheid: de vaak verwaarloosde mantelzorger
- Omgaan met uw eigen angst voor het risico op terugval
- Ondersteuning vinden om te leven met dit zwaard van Damocles
- Beschikbare middelen: verenigingen, steungroepen, psychologische ondersteuning

Lesmethoden

- Training volledig online, toegankelijk 24/7 vanaf elke verbonden apparaat
- Praktische en concrete inhoud: protocollen, waarschuwingssignalen, acties om te ondernemen
- Downloadbare hulpmiddelen: volgboeken, noodfiches, FAST-protocol
- Tussentijdse evaluaties en praktische casussen om de reflexen te testen
- Certificaat van voltooiing van de training aan het einde van het programma