

# FACILITARE L'AUTONOMIA QUOTIDIANA DEGLI ADULTI CON SINDROME DI DOWN

## ORGANIZZAZIONE, ROUTINE E STRUMENTI VISIVI

Per professionisti del settore medico-sociale, familiari e accompagnatori di adulti con sindrome di Down

Sviluppare l'autonomia degli adulti con sindrome di Down attraverso strumenti concreti e routine adatte

<b>Durata</b> : 1 ora	<b>Moduli</b> : 5 moduli
<b>Lezioni</b> : 13 lezioni	<b>Destinatari</b> : Professionisti medico-sociali e familiari
<b>Formato</b> : 100 % online, asincrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificazione</b> : Qualiopi	<b>Tariffa</b> : Su preventivo

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Descrizione della formazione

Questa formazione fornisce strumenti concreti per accompagnare gli adulti con sindrome di Down verso una maggiore autonomia quotidiana. Scoprirai come utilizzare la motivazione, la progressione in piccoli passi e il rinforzo positivo per sviluppare competenze durature. Imparerai a implementare routine strutturate (mattina, sera, transizioni) e a creare strumenti visivi adatti all'età adulta. La formazione copre anche l'adattamento dei materiali, la gestione della stanchezza e l'accompagnamento dell'invecchiamento precoce. Include un bonus sull'applicazione EDITH per la stimolazione cognitiva.

### Sommario dei moduli

<b>MODULE 1</b>	Comprendere come l'adulto apprende a sviluppare la propria autonomia	3 lezioni
<b>MODULE 2</b>	Stabilire le routine essenziali	4 lezioni
<b>MODULE 3</b>	Utilizzare gli strumenti visivi e materiali adeguati	3 lezioni
<b>MODULE 4</b>	Incoraggiare, sostenere e mantenere la motivazione	3 lezioni
<b>MODULE 5</b>	L'applicazione EDITH per stimolare le funzioni cognitive	1 lezione

### Obiettivi pedagogici

#### Obiettivi pedagogici

- Comprendere il ruolo della motivazione e degli interessi nell'apprendimento dell'adulto
- Applicare la progressione in piccoli passi e il chaining inverso
- Trasformare l'errore in un motore di apprendimento positivo
- Implementare routine strutturate (mattina, transizioni, sera)
- Creare sequenze visive efficaci con foto reali o pittogrammi adatti
- Applicare il metodo della scelta tra 2 opzioni per facilitare le decisioni
- Adattare i materiali per favorire l'autonomia (vestiti, igiene, cucina)
- Utilizzare un rinforzo positivo adatto all'adulto
- Valorizzare l'impegno piuttosto che la perfezione
- Adattare le aspettative in base alla stanchezza e ai giorni
- Accompagnare l'invecchiamento precoce con strategie appropriate

### Informazioni generali

<b>Durata</b>	1 ora — Formazione completa suddivisa in 5 moduli progressivi
<b>Pubblico target</b>	Professionisti del settore medico-sociale, familiari e chiunque accompagni adulti con sindrome di Down verso una vita più indipendente

<b>Prerequisiti</b>	Nessuno
<b>Tariffa</b>	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificazione</b>	Qualiopi - Attestato di fine formazione
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

**Lezione 1 - Il ruolo della motivazione e degli interessi**

- Osservare gli interessi spontanei (musica, sport, cucina, animali, giardinaggio)
- Trasformare questi interessi in porte d'ingresso per sviluppare l'autonomia
- Rendere i compiti significativi con responsabilità valorizzanti
- Creare sistemi di motivazione adatti all'adulto (tabelle di monitoraggio, punti convertibili)

**Lezione 2 - La progressione in piccoli passi**

- Scomporre ogni attività complessa in passaggi semplici e raggiungibili
- Utilizzare il chaining inverso: aiutare in tutti i passaggi tranne l'ultimo
- Concludere ogni sessione con un successo per rafforzare la motivazione
- Fissare un obiettivo preciso e limitato per settimana

**Lezione 3 - Gli errori come motore di apprendimento**

- Creare un ambiente in cui la persona ha il diritto di sbagliare senza giudizio
- Metodo in tre fasi: riconoscere lo sforzo, identificare l'errore, guidare verso la soluzione
- Evitare frasi demotivanti e non fare al posto per evitare errori
- Comprendere che il cervello impara di più dagli errori che dai successi

**Lezione 1 - La mattina (igiene, vestizione, preparazione)**

- Anticipare la sera prima: vestiti pronti, borsa pronta, colazione definita
- Creare una sequenza visiva con foto reali della persona o pittogrammi adatti
- Calcolare il tempo reale necessario per ogni fase contando ampiamente
- Utilizzare strumenti concreti per gestire il tempo (timer visivo, playlist calibrata)

**Lezione 2 - La mattina (igiene, vestizione, preparazione) - versione 2**

- Le fasi chiave: alzarsi, igiene personale, doccia, vestirsi, colazione
- Supporto plastificato all'altezza degli occhi con sistema di segni o magneti
- L'importanza della prevedibilità per ridurre l'ansia e favorire l'autonomia
- Esempio: Antoine e la tabella visiva con timer per il trasporto ESAT

**Lezione 3 - Le transizioni e i spostamenti**

- Annunciare le transizioni in anticipo con fasi progressive (15 min, 10 min, 5 min)
- Preparare gli spostamenti: avvisare, descrivere il programma, lista di controllo visiva
- Apprendimento progressivo dei trasporti pubblici: insieme, poi da sola
- Utilizzare riferimenti visivi per i tragitti (foto delle stazioni, mappa semplificata)

**Lezione 4 - La sera (pasto, relax, andare a letto)**

- Incoraggiare un orario di andare a letto fisso ogni sera per un sonno di qualità
- Struttura tipo: ritorno, relax, pasto, pulizia, igiene, preparazione, momento tranquillo
- Sequenza visiva della doccia con materiali adatti (gel con pompa, tappetino antiscivolo)
- Momento tranquillo prima del sonno: musica soft, lettura, esercizi di respirazione

**Lezione 1 - I sequenziali visivi (passo dopo passo)**

- Creare sequenze con foto reali della persona o pittogrammi che rappresentano adulti
- Un'azione per passaggio, passaggi numerati, formato leggibile (circa 10x10 cm)
- Fissare il supporto nel luogo dell'attività per permanenza dell'informazione
- Accompagnare la persona per comprendere e utilizzare il supporto

**Lezione 2 - La scelta tra 2 opzioni (per evitare il sovraccarico)**

- Limitare a due opzioni per facilitare la decisione e ridurre l'ansia
- Mostrare le opzioni in immagini o oggetti reali con intonazione identica

- Rispettare la decisione anche se non è quella preferita
- Utilizzare il falso scelta per orientare quando necessario

### Lezione 3 - Il materiale che facilita l'autonomia

- Abbigliamento: vestiti con elastico, scarpe con velcro, punto di colore per il davanti
- Igiene: barra di sostegno, gel doccia con pompa, tappeto antiscivolo, etichette con immagini
- Cucina: utensili ergonomici, taglieri con ventosa, contenitori trasparenti
- Creare stazioni di autonomia (ingresso, camera, bagno) con materiale organizzato

## MODULE 4

### Incoraggiare, sostenere e mantenere la motivazione

3 lezioni

#### Lezione 1 - Rinforzo positivo adattato all'adulto

- Evitare ricompense infantili, privilegiare il riconoscimento sincero
- Momenti di qualità condivisi e conseguenze naturali positive
- Rinforzare lo sforzo rapidamente, non solo il risultato
- Sistemi di monitoraggio adatti: calendario da spuntare, punti convertibili in attività

#### Lezione 2 - Valorizzare lo sforzo, non la perfezione

- Privilegiare frasi che valorizzano lo sforzo: 'Hai lavorato molto', 'Hai perseverato'
- Accettare risultati imperfetti come vittorie rispetto a non fare nulla
- Trasformare i fallimenti in apprendimenti con tre domande chiave
- Affinare progressivamente senza esigere la perfezione immediata

#### Lezione 3 - Adattare le aspettative in base alla stanchezza e ai giorni

- Identificare i segnali di limite: agitazione, rifiuti insoliti, nuovi errori
- Adattare le richieste e semplificare le routine nei giorni difficili
- Evitare frasi colpevolizzanti come 'Ma ieri sapevi farlo'
- Incoraggiare la comunicazione della stanchezza con codice colore o scala visiva

## MODULE 5

### L'applicazione EDITH per stimolare le funzioni cognitive

1 lezione

#### Lezione 1 - Presentazione di EDITH

- Oltre 30 giochi di memoria e allenamento cerebrale con livelli adattabili
- Progettata con professionisti: istruzioni semplici, visivi chiari, interfaccia intuitiva
- Mantenimento cognitivo di fronte all'invecchiamento precoce
- Supporto per il legame sociale con giochi in coppia e momenti di condivisione

## Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online accessibile da computer o tablet
- Progressione al proprio ritmo senza vincoli di orario
- 5 moduli progressivi con video e contenuti interattivi
- Modelli scaricabili: sequenze visive, check-list, griglie di adattamento
- Accesso illimitato ai contenuti della formazione
- Attestato di fine formazione
- Bonus: scoperta dell'applicazione EDITH con 30+ giochi cognitivi