

# MEMORIA, ATTENZIONE E VITA QUOTIDIANA DOPO UN TRAUMA CRANICO: STRUMENTI PRATICI PER LE FAMIGLIE

Un percorso formativo dedicato ai familiari di persone che hanno subito un trauma cranico con disturbi cognitivi persistenti

Strumenti concreti e accessibili per adattare la vita quotidiana e sostenere il recupero cognitivo

<b>Durata</b> : 2 ore	<b>Moduli</b> : 4 moduli
<b>Lezioni</b> : 16 lezioni	<b>Destinatari</b> : Famiglie e caregiver di persone con trauma cranico
<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

Questo corso di 2 ore è rivolto alle famiglie e ai familiari di una persona che ha subito un trauma cranico e presenta disturbi cognitivi persistenti. Dimenticanze frequenti, difficoltà di organizzazione, lentezza, impossibilità di fare due cose contemporaneamente: queste conseguenze invisibili complicano profondamente la vita quotidiana. Il corso fornisce strumenti concreti per adattare l'ambiente domestico, implementare compensazioni efficaci e sostenere la stimolazione cognitiva. Imparerete a riconoscere i disturbi cognitivi, a utilizzare gli strumenti compensativi appropriati e a prendervi cura di voi stessi come caregiver. Un approccio pratico e benevolo per accompagnare il vostro caro senza pressione né scoraggiamento.

## Sommario dei moduli

<b>MODULE 1</b>	Comprendere i disturbi cognitivi post-TC	4 lezioni
<b>MODULE 2</b>	Gli strumenti compensativi a casa	4 lezioni
<b>MODULE 3</b>	Stimolare senza esaurire	4 lezioni
<b>MODULE 4</b>	Prendersi cura di te	4 lezioni

## Obiettivi pedagogici

### Obiettivi pedagogici

- Comprendere le funzioni cognitive colpite dal trauma cranico e il loro impatto sulla vita quotidiana
- Implementare strumenti compensativi efficaci (agenda, check-list, routine visive, strumenti digitali)
- Adattare l'ambiente domestico per ridurre il carico cognitivo
- Stimolare le funzioni cognitive in modo benevolo e progressivo senza esaurire
- Riconoscere e prevenire l'esaurimento del caregiver
- Trovare supporto e anticipare i bisogni futuri con lucidità

## Informazioni generali

<b>Durata</b>	2 ore
<b>Pubblico di destinazione</b>	Famiglie e familiari di persone che hanno subito un trauma cranico con disturbi cognitivi persistenti
<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

**Organismo**

DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

**Lezione 1 - Quali funzioni cognitive sono colpite e come**

- L'attenzione: selettiva, sostenuta, divisa — tutte possono essere compromesse
- La memoria: episodica, prospettica, di lavoro — impatti sulla vita quotidiana
- Le funzioni esecutive: pianificare, organizzarsi, iniziare, inibire
- La velocità di elaborazione: tutto richiede più tempo, non per mancanza di volontà

**Lezione 2 - Cosa cambiano questi disturbi nella vita quotidiana**

- Dimenticare un appuntamento, non riuscire a ritrovare le proprie cose, perdere il filo di una conversazione
- Non poter più cucinare un pasto completo senza aiuto
- Perdersi in un compito semplice, non terminarlo mai
- L'impatto sull'autostima: vergogna, frustrazione, ritiro progressivo

**Lezione 3 - La fatica cognitiva — l'amplificatore di tutti i disturbi**

- Perché la fatica aggrava tutti i disturbi cognitivi post-TC
- La finestra di energia quotidiana: organizzare le attività importanti nella fase di migliore forma
- I segnali di fatica cognitiva da individuare nel tuo familiare
- Rispetto per la fatica senza creare una sedentarietà totale

**Lezione 4 - L'evoluzione dei disturbi cognitivi nel tempo**

- Le prime due anni: recupero più significativo
- Ciò che può migliorare con la riabilitazione e la stimolazione
- Le conseguenze che possono persistere a lungo termine
- Adattare le proprie aspettative nel tempo senza rinunciare a progredire

**Lezione 1 - L'agenda e il taccuino della memoria**

- Perché l'agenda è lo strumento numero 1 dopo un TC: non è opzionale, è indispensabile
- Scegliere il formato giusto: carta o digitale a seconda delle preferenze del vostro caro
- Come utilizzarlo davvero: annotare sistematicamente, consultare regolarmente
- Il vostro ruolo: accompagnare l'utilizzo senza fare al posto

**Lezione 2 - Le check-list e le routine visive**

- Le liste di controllo per i compiti complessi: vestirsi, preparare i pasti, uscite
- Visualizzare le routine del mattino e della sera in forma visiva
- Le tabelle di pianificazione settimanale: visualizzare la settimana
- Adattare e far evolvere questi strumenti con il vostro caro

**Lezione 3 - Gli strumenti digitali di compensazione**

- Le applicazioni di promemoria e allerta: come configurarle utilmente
- Gli assistenti vocali (Siri, Google, Alexa) come pratici aiuti memoria
- Le applicazioni di gestione delle attività adattate ai disturbi cognitivi
- La stimolazione cognitiva digitale (JOE) come strumento di riabilitazione a domicilio

**Lezione 4 - Adattare l'ambiente fisico**

- Ogni cosa al suo posto, sempre nello stesso luogo: ridurre il carico mnemonico
- Etichettare i cassetti, gli armadi, gli spazi di stoccaggio
- Ridurre i distrattori: televisione, rumore, sollecitazioni simultanee
- Semplificare per liberare risorse cognitive per l'essenziale

**Lezione 1 - Perché la stimolazione cognitiva è essenziale dopo un trauma cranico**

- La plasticità cerebrale post-TC: stimolare per favorire il recupero e mantenere i risultati
- La differenza tra stimolare e testare: uno aiuta, l'altro scoraggia
- Integrare la stimolazione nella vita quotidiana senza creare una sessione di lavoro pesante

- La stimolazione benevola: sempre nella zona di progresso senza frustrazione

## Lezione 2 - Le attività di stimolazione cognitiva adattate alla TC

- Giochi di carte, puzzle, parole crociate: adattare la difficoltà al livello reale
- La lettura e i libri audio: mantenere il legame con il linguaggio e la cultura
- Attività manuali e creative: stimolare senza passare per il linguaggio
- Le attività portatrici di senso: legame con l'identità e le passioni pre-TC

## Lezione 3 - Utilizzare JOE e gli strumenti digitali di stimolazione

- Le applicazioni di stimolazione cognitiva adattate al profilo post-TC (JOE)
- Come scegliere gli esercizi in base alle funzioni da lavorare
- Installare una routine di stimolazione digitale: frequenza, durata, contesto
- Fare insieme piuttosto che lasciare solo di fronte allo schermo

## Lezione 4 - Ciò che non bisogna fare

- Testare la memoria del tuo caro per "vedere se progredisce": controproducente e doloroso
- Correggere ogni dimenticanza o errore: estenuante per entrambi
- Confrontare le prestazioni di una sessione con l'altra con ansia
- Abbandonare la stimolazione perché il tuo caro ha resistito una volta

## MODULE 4

## Prendersi cura di te

4 lezioni

### Lezione 1 - L'esaurimento legato ai disturbi cognitivi

- Ripetere le stesse informazioni dieci volte al giorno: un vero e proprio esaurimento, sottovalutato
- La frustrazione di vedere progressi così lenti
- La solitudine di fronte a una patologia invisibile che l'intorno non comprende
- Riconoscere il proprio esaurimento cognitivo ed emotivo

### Lezione 2 - Adattare le vostre aspettative

- Il recupero cognitivo post-TC richiede tempo: mesi, a volte anni
- Stabilire obiettivi realistici e progressivi con il team di riabilitazione
- Valorizzare i piccoli progressi piuttosto che concentrarsi su ciò che manca ancora
- Vivere con l'incertezza sul recupero finale senza esaurirsi a cercare certezze

### Lezione 3 - Trovare supporto

- I gruppi di parola per i caregiver di persone con disabilità cognitive
- Il supporto psicologico: per te, non solo per il tuo caro
- L'UNAFTC e le sue risorse per le famiglie
- I professionisti di riferimento: neuropsicologo, assistente sociale, medico curante

### Lezione 4 - Anticipare con lucidità

- Rivalutare regolarmente i bisogni con il team di riabilitazione
- Anticipare i bisogni di aiuto umano se i disturbi cognitivi persistono
- I dispositivi disponibili: SAMSAH, SSIAD, assistenza domiciliare specializzata
- Prendere le decisioni importanti coinvolgendo il proprio caro il più possibile

## Modalità pedagogiche

- Formazione online con accesso al contenuto del corso 24 ore su 24, 7 giorni su 7
- Video esplicativi e risorse scaricabili (check-list, routine visive, guide pratiche)
- Esempi concreti e situazioni di vita quotidiana
- Supporto via e-mail per domande specifiche durante il percorso formativo
- Attestato di fine formazione rilasciato al completamento del corso