

MÜDIGKEIT UND KOGNITIVE STÖRUNGEN BEI MS: WAS FAMILIEN TUN KÖNNEN

Eine Schulung für Familien und Angehörige von Personen mit Multipler Sklerose

Unsichtbare Symptome verstehen und konkrete Unterstützung im Alltag bieten

Dauer : 2 Stunden	Module : 4 Module
Lektionen : 16 Lektionen	Zielgruppe : Familien und Angehörige von Personen mit MS
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 die Familien und Angehörigen von Personen mit MS. Die neurologische Müdigkeit und die kognitiven Störungen sind die beiden häufigsten und am wenigsten verstandenen Symptome der MS. Unsichtbar, unvorhersehbar, schwer zu erklären, sind sie oft Quelle tiefgreifender Missverständnisse zwischen der erkrankten Person und ihrem Umfeld. Diese Schulung vermittelt den Familien ein feines Verständnis für diese Realitäten und konkrete Werkzeuge, um ihre Unterstützung anzupassen, das Leben zu Hause zu organisieren und zur einfühlsamen kognitiven Stimulation beizutragen. Sie lernen, wie Sie die täglichen Herausforderungen bewältigen und gleichzeitig für sich selbst sorgen können.

Modulübersicht

MODULE 1	Die Müdigkeit bei MS — über gängige Vorstellungen hinausgehen	4 Lektionen
MODULE 2	Kognitive Störungen bei MS	4 Lektionen
MODULE 3	Das Leben als Paar und in der Gesellschaft mit MS	4 Lektionen
MODULE 4	Sich um sich selbst kümmern	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die spezifischen Mechanismen der MS-Müdigkeit und des Uhthoff-Phänomens verstehen
- Die bei MS betroffenen kognitiven Funktionen und ihre Auswirkungen im Alltag erkennen
- Das Leben zu Hause um Energiefenster und kognitive Einschränkungen organisieren
- Die Kommunikation anpassen und kognitive Stimulation zu Hause unterstützen
- Die Auswirkungen auf das Paarleben, das soziale Leben und die Familie bewältigen
- Sich um sich selbst kümmern und Unterstützung für Angehörige finden

Allgemeine Informationen

Dauer	2 Stunden
Zielpublikum	Familien und Angehörige von Personen mit Multipler Sklerose
Voraussetzungen	Keine
Preis	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
Organismus	DYNSEO - Tätigkeitserklärungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Lektion 1 - Warum die MS-Ermüdung einzigartig ist

- Zentrale vs. periphere Müdigkeit: zwei völlig unterschiedliche Mechanismen
- Warum Schlafen nicht ausreicht: das geschädigte Gehirn verbraucht mehr Energie
- Das tägliche Energiefenster: variabel, unvorhersehbar, oft abends kürzer
- Faktoren, die die MS-Müdigkeit verschlimmern: Wärme, Infektionen, Stress, geistige Anstrengung

Lektion 2 - Lektion 2 - Das Phänomen Uhthoff im Alltag

- Definition: Verschlechterung aller Symptome durch Körper- oder Umgebungshitze
- Was das Uhthoff-Syndrom auslöst: warmes Bad, Kochen, Sommerhitze, Fieber
- Wie Sie Ihren Angehörigen schützen: Raumtemperatur, leichte Kleidung, kühle Getränke
- Ein Uhthoff-Ereignis von einem echten Schub unterscheiden

Lektion 3 - Lektion 3 - Das Leben um die Müdigkeit organisieren

- Das Energiefenster Ihres Angehörigen beobachten und notieren
- Wichtige Aktivitäten in der Phase der besten Energie planen
- Unnötige Energieausgaben reduzieren: Haushalt organisieren, Aufgaben delegieren
- Ruhezeiten respektieren, ohne totale Sedentarisation einzuführen

Lektion 4 - Lektion 4 - Schlechte Tage ohne Konflikte bewältigen

- Wenn Ihr Angehöriger alles in letzter Minute absagt: Verstehen ohne zusammenzubrechen
- Spannungen durch unvorhersehbare Müdigkeit entschärfen
- Gemeinsam über Müdigkeit kommunizieren: ein Codewort, ein Signal etablieren
- Ein flexibles Lebenskonzept entwickeln, das schlechte Tage auffängt

Lektion 1 - Lektion 1 - Welche Funktionen sind bei der MS betroffen?

- Verarbeitungsgeschwindigkeit: kognitive Verlangsamung, keine Dummheit
- Arbeitsgedächtnis: mehrere Informationen gleichzeitig im Kopf behalten
- Geteilte Aufmerksamkeit: zwei Dinge gleichzeitig zu tun wird sehr schwierig
- Exekutive Funktionen: planen, organisieren, eine Aufgabe initiieren

Lektion 2 - Lektion 2 - Was diese Störungen im Alltag verändern

- Häufige Vergesslichkeit: Termine, Namen, wo man Dinge abgelegt hat
- Langsame Reaktionen: nicht mit Desinteresse oder Depression verwechseln
- Schwierigkeiten bei der Organisation: komplexe Aufgaben beginnen und beenden
- Auswirkungen auf Arbeit, soziale Beziehungen und Selbstwertgefühl

Lektion 3 - Lektion 3 - Adapter Sie Ihre Kommunikation und Ihre Hilfe

- Eine Information auf einmal: niemals Anweisungen stapeln
- Zeit lassen: bis 10 zählen, bevor man erneut ansetzt
- Niemals Fehler vor anderen Personen korrigieren oder hervorheben
- Praktische Gedächtnisstützen gemeinsam einrichten: Listen, Apps, Kalender

Lektion 4 - Lektion 4 - Kognitive Stimulation zu Hause unterstützen

- Gespräche, Vorträge, Gesellschaftsspiele: natürliche Stimulation im Alltag
- Digitale Werkzeuge zur kognitiven Stimulation für MS (JOE)
- Gemeinsam handeln statt allein lassen: die Vorteile der Co-Stimulation
- Schwierigkeit je nach Tagesenergie anpassen: flexibel, ohne Druck, wertschätzend

Lektion 1 - Lektion 1 - Die MS und die Partnerschaft

- Die schrittweise Umkehrung der Rollen: vom Partner zum Unterstützer
- Der Verlust der Gegenseitigkeit: nicht mehr wirklich zwei Gleiche zu sein
- Auswirkungen auf Intimität und Sexualität: ein selten angesprochenes, aber zentrales Thema

- Wie man eine Partnerschaft über die Rolle des Unterstützers hinaus aufrechterhält

Lektion 2 - Lektion 2 - Das soziale Leben mit der unsichtbaren MS

- Die Umgebung sieht Müdigkeit und kognitive Störungen nicht und zweifelt
- Wie man die MS Angehörigen, Kollegen und Freunden erklärt
- Einladungen und Ausgänge mit der Unberechenbarkeit der Krankheit managen
- Ihren Angehörigen vor erschöpfenden sozialen Situationen schützen, ohne zu isolieren

Lektion 3 - Lektion 3 - Kinder in einer Familie mit einem Elternteil mit MS

- Wie man Kindern je nach Alter die MS erklärt
- Kinder schützen, ohne sie auszuschließen: sie ihrem Maß entsprechend einbeziehen
- Verhindern, dass Kinder zu kleinen Helfern werden: ihren Raum der Kindheit bewahren
- Ressourcen für Familien mit Kindern: Vereine, Psychologen, Bücher

Lektion 4 - Lektion 4 - Projekte trotz Unsicherheit aufrechterhalten

- Wie man plant, wenn die Zukunft unvorhersehbar ist: Flexibilität und Plan B
- Angepasste Projekte: barrierefreie Reisen, modulare Aktivitäten, inklusive Freizeitangebote
- Die SEP-Vereine und ihre Programme für angepasste Aktivitäten
- Den gegenwärtigen Moment voll auskosten, ohne die Ungewissheit zu leugnen

MODULE 4

Sich um sich selbst kümmern

4 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Die Auswirkungen der unsichtbaren MS auf die Angehörigen

- Angehörige von Personen mit unsichtbaren Symptomen werden selten verstanden
- Die Ermüdung, ständig die Realität der Krankheit erklären zu müssen
- Unsicherheit als Quelle chronischen Stresses: unter Spannung leben ohne planen zu können
- Ihr eigenes Erschöpfung erkennen, ohne auf den Wendepunkt zu warten

Lektion 2 - Lektion 2 - Passenden Unterstützung finden

- SEP Deutschland und seine spezifischen Ressourcen für Angehörige
- Gesprächsgruppen für Angehörige von SEP: was man dort wirklich findet
- Individuelle psychologische Unterstützung: schnell Zugang erhalten
- Online-Communities: Foren, Facebook-Gruppen für Angehörige von SEP

Lektion 3 - Lektion 3 - Ihr eigenes Leben bewahren

- Ihre Aktivitäten, Beziehungen, Projekte: sie wie lebenswichtige Räume schützen
- Ihren Angehörigen nicht zu Ihrem einzigen Lebensprojekt machen
- Das Recht auf Freude und Unbeschwertheit, auch wenn Ihr Angehöriger leidet
- Ihre eigene Identität über die Rolle des Helfers hinaus aufbauen

Lektion 4 - Lektion 4 - Mit Klarheit antizipieren

- Über die Zukunft sprechen: Vorausverfügungen, finanzielle Organisation
- Bedarf an menschlicher Hilfe antizipieren, bevor es zu einem Notfall kommt
- Verfügbare Ressourcen: MDPH, PCH, Sozialarbeiter, SEP Deutschland
- Wichtige Entscheidungen gemeinsam treffen, solange es noch möglich ist

Lehrmethoden

- 100% Online-Schulung, zugänglich 24/7 auf einer sicheren Lernplattform
- Angepasstes Lerntempo: pausieren und fortsetzen nach Belieben
- Praktische Tools zum Herunterladen: Checklisten, Beobachtungsbögen, Kommunikationshilfen
- Fragen-Antworten-Bereich mit Experten für Neuropsychologie und MS
- Zugang zu einer privaten Community für Angehörige von Personen mit MS
- Attestation de fin de formation zum Abschluss der Schulung