

PREVENIRE UN SECONDO ICTUS: IL RUOLO ESSENZIALE DELL'ENTOURAGE

Formazione per le famiglie e i familiari di una persona che ha subito un ictus

Diventare attori chiave della prevenzione secondaria dopo un ictus

Durata : 2 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Famiglie e familiari di persone colpite da ictus
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

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

Descrizione della formazione

Dopo un primo ictus, il rischio di recidiva è reale e l'ambiente circostante gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione. Questa formazione di 2 ore fornisce alle famiglie le conoscenze concrete per riconoscere i segnali di allerta, vigilare sull'osservanza dei trattamenti e adattare lo stile di vita quotidiano. Imparerete a reagire efficacemente in caso di emergenza e a diventare veri e propri attori della prevenzione. L'obiettivo è acquisire i riflessi giusti senza cadere nell'iper-vigilanza ansiosa, trovando l'equilibrio tra vigilanza e serenità.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere il rischio di recidiva	4 lezioni
MODULE 2	L'aderenza alla terapia farmacologica	4 lezioni
MODULE 3	Riconoscere i segnali di allerta e reagire rapidamente	4 lezioni
MODULE 4	Adattare la vita senza vivere nella paura	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i fattori di rischio di recidiva dopo un ictus e identificare quelli modificabili nella vita quotidiana
- Aiutare il proprio caro nell'aderenza ai trattamenti farmacologici e nel monitoraggio domiciliare
- Riconoscere immediatamente i segnali di allerta di un nuovo ictus e applicare il protocollo d'emergenza
- Adattare l'igiene di vita e l'ambiente domestico mantenendo un equilibrio tra vigilanza e serenità
- Prendersi cura di sé come caregiver per accompagnare meglio il proprio familiare

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico destinatario	Famiglie e familiari di persone che hanno subito un ictus
Prerequisiti	Nessuno
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Perché esiste il rischio di un secondo ictus

- I numeri: il rischio di recidiva nei 5 anni dopo un primo ictus
- I fattori di rischio persistenti: ipertensione, fibrillazione atriale, diabete
- I profili più a rischio di recidiva
- L'impatto reale della prevenzione secondaria

Lezione 2 - I fattori di rischio modificabili nella vita quotidiana

- Monitoraggio dell'ipertensione arteriosa a domicilio e obiettivi target
- Diabete e glicemia: segnali di allerta e ruolo dell'alimentazione
- Tabacco, alcol, sedentarietà: accompagnare i cambiamenti senza imporre
- Sovrappeso e alimentazione: aggiustamenti accessibili senza dieta rigida

Lezione 3 - I fattori di rischio non modificabili da conoscere

- Età, sesso, storia familiare: ciò che non si può cambiare
- La fibrillazione atriale: disturbo del ritmo frequente e i suoi rischi
- Le stenosi arteriose: cosa sono e come vengono monitorate
- L'importanza di conoscere questi fattori per comprendere il follow-up medico

Lezione 4 - Il follow-up medico dopo un ictus — ciò che la famiglia deve sapere

- Le consultazioni imprescindibili: neurologo, cardiologo, medico curante
- Gli esami di sorveglianza regolari e la loro utilità
- Aiutare il proprio familiare a non perdere gli appuntamenti
- Il vostro ruolo di osservatore durante le consultazioni mediche

Lezione 1 - Comprendere i trattamenti prescritti dopo un ictus

- Anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici: a cosa servono esattamente
- Trattamenti per ipertensione, colesterolo, diabete: il loro ruolo preventivo
- Perché interrompere un trattamento anche per pochi giorni è pericoloso
- Gestire gli effetti collaterali frequenti senza interrompere il trattamento

Lezione 2 - Aiutare il proprio caro a prendere i farmaci regolarmente

- Pillolieri settimanali e allarmi promemoria: come implementarli
- Integrare l'assunzione dei farmaci nei rituali quotidiani
- Cosa fare in caso di dimenticanza: regole semplici per ogni trattamento
- Quando e come avvisare il medico se il proprio caro rifiuta il trattamento

Lezione 3 - Le interazioni da monitorare

- Farmaci e supplementi che possono interagire con gli anticoagulanti
- Alimentazione e anticoagulanti: vitamina K, alcol
- Situazioni che richiedono un parere medico prima di assumere un altro farmaco
- Preparare una consultazione o un ricovero quando si è sotto anticoagulante

Lezione 4 - Sorveglianza a domicilio — i buoni riflessi

- Misurare la pressione arteriosa a casa: come, quando, come interpretare
- Monitorare la glicemia se il familiare è diabetico: gesti pratici
- Tenere un diario di monitoraggio utile per il medico
- I segni che devono portare a contattare il medico senza indugi

Lezione 1 - Il protocollo FAST — riconoscerlo e applicarlo

- F (Faccia): asimmetria del viso, bocca che pende da un lato
- A (Arms/Braccia): braccio che pende, debolezza di un lato del corpo
- S (Speech/Parlato): disturbo del linguaggio, parole incomprensibili

- T (Time/Tempo): chiamare il 15 immediatamente, non aspettare che passi

Lezione 2 - Altri segnali di allerta da conoscere

- Disturbo visivo improvviso in uno o entrambi gli occhi
- Mal di testa brusco, violento, insolito — «il peggiore della mia vita»
- Vertigini improvvise, perdita di equilibrio, disturbo della coordinazione
- Confusione improvvisa, perdita di coscienza breve: non minimizzare mai

Lezione 3 - L'AIT — l'allerta da non ignorare

- Definizione di AIT (attacco ischemico transitorio): sintomi passeggeri ma rischio reale
- Perché un AIT è un'emergenza anche quando tutto torna alla normalità
- L'errore comune: aspettare, pensare che sia passato quindi risolto
- Comportamento da adottare: chiamare il 15 immediatamente, anche se i sintomi sono scomparsi

Lezione 4 - Cosa fare nei minuti successivi — procedura di emergenza

- Chiamare il 15 (SAMU): cosa dire, come rimanere calmi
- Cosa non fare mai: dare aspirina senza parere medico, lasciare solo
- Rimanere con il proprio caro fino all'arrivo dei soccorsi
- Preparare le informazioni utili per i soccorsi: trattamenti, precedenti, allergie

MODULE 4

Adattare la vita senza vivere nella paura

4 lezioni

Lezione 1 - Trovare l'equilibrio tra vigilanza e ipervigilanza

- La differenza tra essere attenti e vivere nell'angoscia permanente
- Come l'ansia del caregiver si trasferisce al proprio caro e aggrava il suo stress
- Definire soglie di allerta chiare per sapere quando preoccuparsi davvero
- Accettare che non si può controllare tutto: la parte di incertezza incompressibile

Lezione 2 - Adattare insieme l'igiene della vita

- L'alimentazione cardioprotettiva: cambiamenti semplici e duraturi
- L'attività fisica adattata dopo un ictus: cosa è raccomandato e come iniziare
- Il sonno e la gestione dello stress: fattori protettivi spesso trascurati
- Apportare questi cambiamenti insieme piuttosto che imporli: la chiave della sostenibilità

Lezione 3 - Preparare la vostra casa e il vostro entourage

- Visualizzare il protocollo d'emergenza in casa: numeri, elenco dei farmaci
- Informare le persone vicine sui segnali da monitorare e sul comportamento da adottare
- Preparare un dossier medico di emergenza per le urgenze
- Le applicazioni mobili utili: libretto sanitario, allerta medica

Lezione 4 - Prendersi cura di sé per proteggere meglio il proprio caro

- La vostra salute cardiovascolare: l'aiutante spesso trascurato
- Gestire la propria ansia di fronte al rischio di recidiva
- Trovare supporto per vivere con questa spada di Damocle senza crollare
- Le risorse disponibili: associazioni, gruppi di supporto, supporto psicologico

Modalità pedagogiche

- Formazione online accessibile 24/7 su piattaforma e-learning
- Contenuti multimediali: video, infografiche, schede pratiche scaricabili
- Quiz di valutazione delle conoscenze al termine di ogni modulo
- Protocollo FAST illustrato e strumenti pratici da stampare per la casa
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi dall'iscrizione
- Supporto pedagogico via email per domande specifiche
- Attestato di fine formazione rilasciato al completamento del corso