

RETORNO AO DOMICÍLIO APÓS UM AVC: ORGANIZAR E TER SUCESSO NO RETORNO PARA CASA

Formação destinada às famílias que preparam ou vivem o regresso a casa de um ente querido após um AVC

Preparar, organizar e gerir com serenidade as primeiras semanas em casa após um AVC

Duração : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 16 lições	Público : Famílias e cuidadores de pessoas após AVC
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

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

Descrição da formação

Esta formação de 2 horas destina-se às famílias que estão a preparar ou a viver o regresso a casa de um ente querido após um AVC. O regresso a casa é frequentemente vivido como um alívio — mas também como um momento de grande vulnerabilidade. Sem preparação, as primeiras semanas em casa podem ser exaustivas, desorganizadas e perigosas. Esta formação ajuda as famílias a antecipar, a organizar a casa, a implementar as ajudas necessárias e a gerir as primeiras semanas com serenidade. Aprenderá a preparar o retorno antes da saída do hospital, a adaptar o domicílio às necessidades específicas, a organizar os cuidados e a manter-se a longo prazo sem esgotamento.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Preparar o retorno antes da saída do hospital	4 lições
MODULE 2	Aménagement do domicílio	4 lições
MODULE 3	As primeiras semanas em casa	4 lições
MODULE 4	Manter ao longo do tempo	4 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Organizar a saída do hospital e as ajudas humanas necessárias antes do regresso
- Adaptar o domicílio para garantir a segurança e a autonomia do seu ente querido
- Gerir as primeiras semanas em casa com serenidade e estabelecer novas rotinas
- Manter-se a longo prazo como cuidador sem esgotamento e aceder aos recursos de apoio

Informações gerais

Duração	2 horas
Público visado	Famílias e cuidadores de pessoas que regressam ao domicílio após um AVC
Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)
Certificação	Qualiopi – Certificado de fim de formação
Organismo	DYNSEO – N.º de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - O que fazer antes da saída — o planejamento indispensável

- Solicitar uma reunião de saída com a equipe de cuidados e compreender as informações essenciais
- Obter e compreender o relatório de hospitalização completo
- Verificar todas as receitas e prescrições necessárias (fisioterapia, fonoaudiologia)
- Organizar um transporte de retorno adaptado às sequelas do seu ente querido

Lição 2 - Avaliar as necessidades reais em casa

- Solicitar uma avaliação ergoterapêutica do domicílio antes do regresso
- Listar honestamente as capacidades atuais e as limitações do seu ente querido
- Avaliar sua própria capacidade de garantir o acompanhamento sozinho
- Antecipar as situações de risco: noite, fim de semana, suas ausências

Lição 3 - As ajudas humanas a serem implementadas antes do retorno

- Escolher e organizar os serviços de ajuda domiciliar adaptados
- Compreender o papel do auxiliar de vida e as possibilidades de financiamento (APA ou PCH)
- Organizar a enfermeira domiciliar para cuidados técnicos mediante prescrição
- Beneficiar-se das ajudas da CARSAT, MDPH e caixas de aposentadoria

Lição 4 - As etapas administrativas a antecipar

- Solicitar a APA (Apoio Personalizado à Autonomia): elegibilidade e procedimento
- Contactar a MDPH para a PCH se o seu familiar estiver em idade ativa
- Conhecer seus direitos: suspensão do trabalho e licença de cuidador
- Identificar as associações locais que podem auxiliar nesses trâmites

Lição 1 - Os ajustes prioritários para a segurança

- Adaptar o banheiro: barras de apoio, assento de chuveiro, tapetes antiderrapantes
- Securitizar as escadas: corrimão, iluminação adequada, alternativas se necessário
- Organizar o quarto: cama adaptada, caminho desobstruído, campainha de chamada
- Remover obstáculos à locomoção: tapetes, limiões, objetos no chão

Lição 2 - Adaptar o espaço de acordo com as sequelas específicas

- Adaptar a disposição dos móveis conforme o lado afetado pela hemiplegia
- Compensar distúrbios visuais e heminegligência: sinalização, contrastes, posicionamento
- Simplificar o ambiente em caso de distúrbios cognitivos: rotulagem, rotinas visuais
- Criar espaços de descanso acessíveis em cada cômodo devido à fadiga

Lição 3 - As ajudas técnicas úteis no dia a dia

- Ajudas para se vestir: meia-calça, gancho para botões, roupas adaptadas
- Ajudas para comer: talheres adaptados, pratos com borda, copos pesados
- Ajudas para se deslocar: andador, cadeira de rodas, bengala — critérios de escolha
- Onde encontrar e adquirir: farmácias, fornecedores especializados, associações de empréstimo

Lição 4 - Financiar as adaptações da residência

- Beneficiar-se das ajudas da ANAH para obras de adaptação da habitação
- Contactar a caixa de reforma e os seguros de saúde para ajudas desconhecidas
- Utilizar o crédito fiscal para equipamentos de acessibilidade
- Fazer avaliar as obras necessárias por um ergoterapeuta antes de investir

Lição 1 - As primeiras 48 horas — gerir o choque do regresso

- Compreender que o retorno pode desestabilizar: desorientação, emoção, fadiga intensa
- Identificar o que é normal: fadiga, ansiedade, retraimento nos primeiros dias
- Reconhecer os sinais de alerta: febre, confusão incomum, sinais de novo AVC (protocolo FAST)

- Organizar-se para não fazer tudo sozinho durante esses primeiros dias críticos

Lição 2 - Organizar os cuidados e as consultas médicas

- Criar e manter um caderno de acompanhamento médico atualizado
- Garantir as consultas essenciais: neurologista, médico de família, reabilitadores
- Coordenar todos os intervenientes em casa: fisioterapeuta, fonoaudiólogo, enfermeira, cuidador
- Espaçar progressivamente as intervenções para evitar saturação inicial

Lição 3 - Estabelecer novas rotinas

- Compreender por que as rotinas são terapêuticas: referências, segurança, economia cognitiva
- Construir juntos um planejamento do dia adaptado às capacidades atuais
- Integrar cuidados, estimulação e descanso em um ritmo coerente e equilibrado
- Ajustar as rotinas progressivamente mantendo flexibilidade

Lição 4 - Gerir as primeiras saídas e a reintegração social

- Preparar cuidadosamente a primeira saída do domicílio sem apressar
- Organizar as visitas de familiares para que não sejam exaustivas
- Retomar gradualmente as atividades sociais: ritmo e precauções necessárias
- Gerir a impaciência do seu familiar que quer avançar rápido demais

MODULE 4

Manter ao longo do tempo

4 lições

Lição 1 - O que muda nas semanas e meses seguintes

- Compreender o ritmo da recuperação pós-AVC e as expectativas realistas
- Atravessar os patamares e as recaídas aparentes sem entrar em pânico
- Reavaliar regularmente as necessidades de ajuda à medida que a situação evolui
- Ajustar as ajudas humanas e técnicas em função dos progressos realizados

Lição 2 - Prevenir o seu próprio esgotamento

- Reconhecer cedo os sinais de que você está se aproximando dos seus limites
- Organizar seu próprio tempo de recuperação desde o início, não no limite
- Planejar descanso: acolhimento diurno, férias adaptadas, apoio familiar
- Compreender que pedir ajuda é cuidar do seu ente querido, não abandoná-lo

Lição 3 - Os recursos para se manter a longo prazo

- França AVC e associações locais: serviços oferecidos, grupos de apoio
- Utilizar plataformas para cuidadores: números de escuta, fóruns, recursos online
- Envolver o médico de família como coordenador para você e seu familiar
- Participar em formações para cuidadores para melhor acompanhar e suportar

Lição 4 - Encarar o futuro com lucidez e esperança

- Conhecer o que a ciência diz sobre a recuperação a longo prazo após um AVC
- Identificar os critérios para considerar uma solução de alojamento adaptado se necessário
- Explorar projetos possíveis apesar das sequelas: viagens, novas atividades, associações
- Inspirar-se em depoimentos de famílias que reconstruíram uma vida rica após um AVC

Modalidades pedagógicas

- Formação online acessível 24h/24h durante 6 meses
- Vídeos pedagógicos, fichas práticas descarregáveis e listas de verificação
- Suporte por email para todas as suas questões durante a formação
- Certificado de fim de formação após conclusão de todos os módulos