

RETOUR À DOMICILE APRÈS UN AVC :

ORGANISER ET RÉUSSIR LE RETOUR À LA MAISON

Formation destinée aux familles qui préparent ou vivent le retour à domicile d'un proche après un AVC

Transformez le retour à domicile en réussite grâce à une préparation méthodique et adaptée

Durée : 2 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles et aidants de personnes ayant subi un AVC
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

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

Description de la formation

Cette formation de 2 heures s'adresse aux familles qui préparent ou vivent le retour à domicile d'un proche après un AVC. Le retour à la maison est souvent vécu comme un soulagement, mais aussi comme un moment de grande vulnérabilité. Sans préparation, les premières semaines à domicile peuvent être épuisantes, désorganisées et dangereuses. Cette formation vous aide à anticiper, à organiser le domicile, à mettre en place les aides nécessaires et à gérer les premières semaines avec sérénité. Vous apprendrez à coordonner les soins, aménager l'espace, mobiliser les ressources et tenir dans la durée pour que ce retour soit une réussite pour votre proche et pour vous.

Sommaire des modules

MODULE 1	Préparer le retour avant la sortie de l'hôpital	4 leçons
MODULE 2	Aménager le domicile	4 leçons
MODULE 3	Les premières semaines à domicile	4 leçons
MODULE 4	Tenir dans la durée	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Préparer méthodiquement le retour à domicile en coordonnant les démarches médicales et administratives
- Aménager le domicile pour garantir sécurité et autonomie selon les séquelles spécifiques
- Organiser les premières semaines avec des routines adaptées et des soins bien coordonnés
- Mobiliser les aides humaines, techniques et financières disponibles
- Prévenir l'épuisement de l'aidant et tenir dans la durée avec sérénité

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Familles et aidants de personnes ayant subi un AVC
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Ce qu'il faut faire avant la sortie — le planning indispensable

- Demander une réunion de sortie avec l'équipe soignante et en tirer les informations clés
- Obtenir et comprendre le compte-rendu d'hospitalisation
- Vérifier les ordonnances et prescriptions de rééducation
- Organiser le transport retour adapté aux séquelles

Leçon 2 - Évaluer les besoins réels à domicile

- Demander une évaluation ergothérapeutique du domicile
- Lister ce que votre proche peut faire seul et ce qu'il ne peut pas encore faire
- Évaluer votre propre capacité à assurer l'accompagnement
- Anticiper les situations à risque : nuit, week-end, absence

Leçon 3 - Les aides humaines à mettre en place avant le retour

- Choisir, financer et organiser les services d'aide à domicile
- Comprendre le rôle, les tarifs et le financement de l'auxiliaire de vie (APA, PCH)
- Prescrire et organiser l'intervention de l'infirmière à domicile
- Mobiliser rapidement les aides CARSAT, MDPH et caisses de retraite

Leçon 4 - Les démarches administratives à anticiper

- Demander l'APA : conditions d'éligibilité et procédure
- Solliciter la MDPH pour la PCH si votre proche est en âge actif
- Connaître vos droits : arrêt de travail et congé de proche aidant
- S'appuyer sur les associations locales pour les démarches

Leçon 1 - Les aménagements prioritaires pour la sécurité

- Sécuriser la salle de bain : barres d'appui, siège de douche, tapis antidérapants
- Adapter les escaliers : main courante, éclairage, alternatives si nécessaire
- Aménager la chambre : lit adapté, chemin dégagé, sonnette d'appel
- Supprimer les obstacles au sol : tapis, seuils, objets encombrants

Leçon 2 - Adapter l'espace selon les séquelles spécifiques

- Adapter la disposition selon le côté atteint par l'hémiplégie
- Compenser les troubles visuels et l'héminégligence : contrastes, signalétique, positionnement
- Simplifier l'environnement pour les troubles cognitifs : étiquetage, routines visuelles
- Créer des espaces de repos accessibles dans chaque pièce utilisée

Leçon 3 - Les aides techniques utiles au quotidien

- Utiliser les aides pour s'habiller : enfile-bas, crochets, vêtements adaptés
- Faciliter les repas : couverts adaptés, assiettes à rebord, verres lestés
- Choisir les aides à la mobilité : déambulateur, fauteuil roulant, canne
- Savoir où trouver ces aides : pharmacies, prestataires, associations de prêt

Leçon 4 - Financer les aménagements du domicile

- Solliciter les aides de l'ANAH pour les travaux d'adaptation
- Mobiliser les aides de la caisse de retraite et des mutuelles
- Bénéficier du crédit d'impôt pour les équipements d'accessibilité
- Faire évaluer les travaux par un ergothérapeute avant d'investir

Leçon 1 - Les premières 48 heures — gérer le choc du retour

- Comprendre la désorientation, l'émotion et la fatigue possibles au retour
- Identifier ce qui est normal : fatigue intense, anxiété, repli temporaire
- Reconnaître les signaux d'alerte : fièvre, confusion, signes d'AVC (FAST)

- S'organiser pour ne pas tout gérer seul dès les premiers jours

Leçon 2 - Organiser les soins et les rendez-vous médicaux

- Tenir un carnet de suivi médical efficace
- Programmer les rendez-vous essentiels : neurologue, médecin traitant, rééducateurs
- Coordonner les interventions à domicile : kinésithérapeute, orthophoniste, infirmière, aide
- Étaler les interventions progressivement pour éviter la saturation

Leçon 3 - Établir de nouvelles routines

- Comprendre pourquoi les routines sont thérapeutiques après un AVC
- Construire un planning quotidien adapté aux capacités actuelles
- Intégrer soins, stimulation et repos dans un rythme cohérent
- Ajuster les routines progressivement sans les rigidifier

Leçon 4 - Gérer les premières sorties et la reprise sociale

- Préparer et sécuriser la première sortie sans précipiter
- Organiser les visites de proches pour qu'elles ne soient pas épuisantes
- Reprendre progressivement les activités sociales au bon rythme
- Freiner sans frustrer quand votre proche veut aller trop vite

MODULE 4

Tenir dans la durée

4 leçons

Leçon 1 - Ce qui change dans les semaines et mois qui suivent

- Comprendre le rythme de récupération post-AVC et ce qu'on peut espérer
- Traverser sereinement les paliers et les rechutes apparentes
- Réévaluer régulièrement les besoins en aide au fur et à mesure
- Ajuster les aides humaines et techniques selon la progression

Leçon 2 - Prévenir votre propre épuisement

- Reconnaître tôt les signaux d'approche de vos limites
- Organiser votre temps de récupération dès le début, pas à bout de forces
- Planifier le répit : accueil de jour, vacances adaptées, relais familiaux
- Comprendre que demander de l'aide est un acte de soin, pas un abandon

Leçon 3 - Les ressources pour tenir dans la durée

- Mobiliser France AVC et les associations locales : services, groupes de parole
- Utiliser les plateformes pour aidants : numéros d'écoute, forums, ressources
- Solliciter le médecin traitant comme coordinateur pour vous aussi
- Se former pour mieux accompagner et mieux tenir

Leçon 4 - Envisager l'avenir avec lucidité et espoir

- S'appuyer sur ce que la science dit de la récupération à long terme
- Envisager sereinement une solution d'hébergement adapté si nécessaire
- Identifier les projets possibles malgré les séquelles : voyages, activités, associations
- S'inspirer de témoignages de familles qui ont reconstruit une vie riche après un AVC

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Vidéos pédagogiques et supports téléchargeables
- Quiz d'auto-évaluation et exercices pratiques
- Accès illimité pendant 6 mois
- Attestation de formation délivrée en fin de parcours