

SCHLAF UND NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN: SEINEM ANGEHÖRIGEN ZU BESSEREM SCHLAF VERHELFFEN

Eine Schulung für Familienangehörige und Angehörige von Personen mit neurologischen Erkrankungen

Verstehen Sie Schlafstörungen bei neurologischen Erkrankungen und helfen Sie Ihrem Angehörigen, ruhiger zu schlafen

Dauer : 2 Stunden	Module : 4 Module
Lektionen : 16 Lektionen	Zielgruppe : Angehörige von Personen mit Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall, MS oder SHT
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

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

Beschreibung der Schulung

Schlafstörungen gehören zu den belastendsten Symptomen für Familien, die einen Angehörigen mit einer neurologischen Erkrankung betreuen. Diese 2-stündige Schulung erklärt, warum Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Schädel-Hirn-Trauma den Schlaf beeinträchtigen und was für jede Erkrankung spezifisch ist. Sie erhalten konkrete, direkt anwendbare Werkzeuge zur Verbesserung der Nächte zu Hause. Wir behandeln therapeutische Routinen, Sicherheitsmaßnahmen, medikamentöse Optionen und den Schutz Ihres eigenen Schlafs. Diese Schulung ist auf den Alltag der Pflegepersonen ausgerichtet und bietet praktische Lösungen ohne Schuldgefühle.

Modulübersicht

MODULE 1	Warum neurologische Erkrankungen den Schlaf stören	4 Lektionen
MODULE 2	Praktische Strategien je nach Pathologie	4 Lektionen
MODULE 3	Wenn die Nächte sehr schwierig sind	4 Lektionen
MODULE 4	Sich um sich selbst kümmern	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Verstehen, wie neurologische Erkrankungen die Schlafmechanismen im Gehirn beeinflussen
- Die spezifischen Schlafstörungen bei Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall und MS erkennen
- Therapeutische Schlafenszeit-Routinen erstellen, die an jede Pathologie angepasst sind
- Das Zuhause für sichere und ruhige Nächte einrichten
- Schwere nächtliche Unruhe mit validierten Techniken bewältigen
- Ihren eigenen Schlaf schützen und professionelle Unterstützung organisieren

Allgemeine Informationen

Dauer	2 Stunden Online-Schulung
Zielgruppe	Familienangehörige und Angehörige von Personen mit neurologischen Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall, MS, Schädel-Hirn-Trauma)
Voraussetzungen	Keine
Preis	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung

Lektion 1 - Lektion 1 - Das kranke Gehirn und der Schlaf

- Die Hirnregionen, die an der Regulierung des Schlafs beteiligt sind und warum Verletzungen sie stören
- Melatonin bei neurologischen Erkrankungen: oft reduzierte oder desorganisierte Produktion
- Warum Schlafstörungen alle anderen neurologischen Symptome verschlimmern
- Der Teufelskreis Schlaf-Kognition-Verhalten: wie man ihn durchbricht

Lektion 2 - Lektion 2 - Alzheimer und Demenzen — die Umkehrung von Tag und Nacht

- Warum die biologische Uhr bei fortgeschrittenen Demenzen aus dem Gleichgewicht gerät
- Die Dämmerungsagitation (Sundowning): Auslöser, Prävention, Management zu Hause
- Die nächtliche Umherringung: Sicherheit schaffen ohne Einschränkung, das Zuhause gestalten
- Was wirklich helfen kann: Licht, Routine, Aktivitäten — praktische Daten

Lektion 3 - Lektion 3 - Parkinson — die unruhigen Nächte

- Die Verhaltensstörung im REM-Schlaf: seine Träume ausleben, ruckartige Bewegungen, Schreie
- Wie Sie Ihren Angehörigen und sich selbst nachts schützen können
- Die tagsüber auftretende Schläfrigkeit aufgrund von Medikamenten: managen ohne die Behandlung abzubrechen
- Die nächtlichen Krämpfe und Schmerzen: Positionierung, Wärme, medizinische Meldung

Lektion 4 - Lektion 4 - AVC und SEP — Müdigkeit und fragmentierter Schlaf

- Die neurologische Müdigkeit nach einem Schlaganfall oder MS und ihre Auswirkungen auf den Tag- und Nachtschlaf
- Die häufigen Schlafapnoen nach einem Schlaganfall: sie erkennen und konsultieren
- Die nächtliche neuropathische Schmerzen bei MS: Positionierung und Linderungsstrategien
- Die Behandlungszeiten anpassen, um den Schlaf zu optimieren

Lektion 1 - Lektion 1 - Eine therapeutische Schlafenszeit-Routine erstellen

- Warum Routine bei neurologischen Erkrankungen besonders kraftvoll ist
- Ein angepasstes Schlafritual aufbauen: lauwarmes Bad, Musik, gedämpftes Licht, leichter Snack
- Die Regelmäßigkeit der Zeiten: feste Aufsteh- und Schlafenszeiten auch am Wochenende
- Die Routine an den Verlauf der Krankheit anpassen

Lektion 2 - Lektion 2 - Das Licht und die Aktivität als Regulatoren

- Die Exposition gegenüber natürlichem Licht am Morgen: wie man sie auch bei eingeschränkter Mobilität organisiert
- Die Lichttherapie zu Hause: einfaches Protokoll für neurologische Erkrankungen
- Die angepasste körperliche Aktivität tagsüber: aufrechterhalten ohne zu erschöpfen
- Lange Nickerchen reduzieren, ohne sie ganz zu streichen

Lektion 3 - Lektion 3 - Die Nacht zu Hause sichern

- Das Zimmer für schwierige Nächte einrichten: Nachtlichter, Haltegriffe, Aufsteh-Sensoren
- Die nächtlichen Überwachungssysteme: Babyfone, Bewegungssensoren, Teleassistentz
- Schützen Sie Ihren Angehörigen vor einem nächtlichen Sturz, ohne ihn einzuschränken
- Bodenmatten und Matratzen auf dem Boden: wann man sie in Betracht ziehen sollte

Lektion 4 - Lektion 4 - Medikamente und Schlaf bei neurologischen Erkrankungen

- Die Schlafmittel, die bei Demenzen und Parkinson unbedingt vermieden werden sollten
- Was der Arzt als Alternative verschreiben kann: Melatonin, andere Optionen
- Die Auswirkungen neurologischer Behandlungen auf den Schlaf: was Sie beobachten können
- Die Vorbereitung des Arztbesuchs zum Thema Schlaf: die Informationen, die Sie mitbringen sollten

Lektion 1 - Lektion 1 - Schwere nächtliche Unruhe bewältigen

- Der nicht-konfrontative Ansatz in der Nacht: niemals argumentieren, validieren, beruhigen
- Die Techniken der sanften Umorientierung bei nächtlicher Verwirrung
- Was die Unruhe verschärft: helles Licht, hohe Stimme, körperliche Zwang

- Wann man den Arzt im Notfall anrufen sollte: die klaren Kriterien

Lektion 2 - Lektion 2 - Schützen Sie Ihren eigenen Schlaf

- Getrennte Zimmer, wenn nötig: eine schwierige, aber manchmal unverzichtbare Entscheidung
- Fernüberwachung: Systeme, die es ermöglichen, zu schlafen, ohne Ihre Rolle aufzugeben
- Der kurze Mittagsschlaf als Überlebensstrategie für die Pflegeperson
- Die Organisation der nächtlichen Entlastung: Familie, Fachkräfte, Nachtdienst

Lektion 3 - Lektion 3 - Berufliche Lösungen für nächtliche Betreuung zu Hause

- Die Nachthilfe: Rolle, Finanzierung, Organisation
- Die nächtliche Aufnahme in spezialisierten Einrichtungen: eine unbekannte Entlastungsoption
- Die Krankenhausbehandlung zu Hause (HAD) für sehr schwierige Nächte
- Wenn die Nächte zu Hause nicht mehr tragbar sind: die passende Unterbringung ohne Schuldgefühle in Betracht ziehen

Lektion 4 - Lektion 4 - Die Entwicklung verfolgen und die Strategien anpassen

- Führen Sie ein einfaches Schlafprotokoll: Beobachten Sie die Muster und Entwicklungen
- Regelmäßig mit dem behandelnden Arzt und dem Neurologen neu bewerten
- Die Strategien an die Entwicklung der Krankheit anpassen: Was früher funktionierte, funktioniert möglicherweise nicht mehr
- Kleine Verbesserungen feiern: Selbst eine etwas bessere Nacht ist ein Sieg

MODULE 4

Sich um sich selbst kümmern

4 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Die Auswirkungen gestörter Nächte auf die Pflegeperson

- Die chronische Schlafschuld des Angehörigen: ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko
- Die Folgen eines langfristigen Schlafmangels: Kognition, Immunität, Stimmung, Sicherheit
- Die Anzeichen erkennen, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, die Nächte allein zu bewältigen
- Ihr Schlaf ist ebenso wichtig wie der Ihres Angehörigen

Lektion 2 - Lektion 2 - Unterstützung finden

- Die spezialisierten Verbände nach Krankheit: France Parkinson, France AVC, SEP France — Ressourcen für die Nacht
- Die Gesprächsgruppen für Angehörige, die mit schwierigen Nächten umgehen
- Die psychologische Unterstützung: schnell Zugang erhalten, ohne auf die Krise zu warten
- Die Beratungsplattformen für Angehörige: Telefonnummern und Verfügbarkeiten

Lektion 3 - Lektion 3 - Relais organisieren

- Identifizieren, wer an bestimmten Nächten einspringen kann
- Die professionellen Nachtdienste: sie kennen, bevor man sie im Notfall benötigt
- Die finanziellen Hilfen zur Finanzierung der Nachtdienste: APA, PCH, Zusatzversicherungen
- Die Unterstützung einrichten, bevor man am Ende ist: vorausschauendes Handeln ist eine Pflegehandlung

Lektion 4 - Lektion 4 - Praktische Ressourcen

- Die Schlafüberwachungswerkzeuge, die auf neurologische Erkrankungen zugeschnitten sind
- Die nützlichen digitalen Anwendungen für die nächtliche Betreuungsperson
- Nationales Institut für Schlaf, Patientenverbände, Plattformen für Angehörige
- Die Fragen, die bei der nächsten neurologischen Konsultation zum Schlaf gestellt werden sollten

Lehrmethoden

- 100% online und jederzeit zugänglich
- Praktische Videos und konkrete Fallstudien
- Herunterladbare Tools: Schlafprotokoll, Checkliste zur Sicherung des Zimmers, Fragen für die ärztliche Konsultation
- Qualiopi-zertifizierte Schulung
- Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung