

SCLEROSI MULTIPLA E VITA QUOTIDIANA: MANTENERE L'AUTONOMIA E PREVENIRE LE COMPLICAZIONI

Formazione destinata alle famiglie e ai familiari di una persona affetta da Sclerosi Multipla

Accompagnare senza sostituirsi: strumenti concreti per preservare l'autonomia e la qualità di vita

Durata : 2 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Famiglie e caregiver di persone con SM
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

Questo corso di 2 ore fornisce alle famiglie di persone affette da Sclerosi Multipla strumenti concreti per affrontare i disturbi motori e mantenere l'autonomia nella vita quotidiana. Imparerete a comprendere i sintomi neurologici, ad adattare l'abitazione in modo sicuro, a sostenere senza sostituirvi e a prevenire le complicazioni. Il corso affronta anche la gestione della fatica del caregiver, i diritti e le risorse disponibili. Ogni modulo combina conoscenze mediche accessibili e tecniche pratiche immediatamente applicabili. L'obiettivo: preservare la qualità di vita di tutta la famiglia mantenendo la dignità e l'autonomia della persona cara.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere i disturbi motori della SM	4 lezioni
MODULE 2	Allestire la casa e prevenire le cadute	4 lezioni
MODULE 3	Accompagnare senza fare al posto di	4 lezioni
MODULE 4	Prendersi cura di te	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i disturbi motori della SM e identificare i fattori aggravanti
- Adattare l'abitazione per prevenire le cadute e facilitare gli spostamenti
- Applicare il principio di stimolazione dell'autonomia nelle attività quotidiane
- Coordinare l'assistenza con i professionisti della riabilitazione
- Organizzare il proprio sollievo e preservare la propria salute di caregiver
- Conoscere i propri diritti e le risorse disponibili per i caregiver

Informazioni generali

Durata	2 ore
Pubblico interessato	Famiglie e caregiver di persone affette da Sclerosi Multipla con disturbi motori
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 - Lezione 1 - La spasticità — comprendere per non avere più paura

- Definizione di spasticità: rigidità muscolare e spasmi di origine neurologica
- Come si manifesta: rigidità, spasmi notturni, dolori nel vostro caro
- Fattori aggravanti: infezioni urinarie, stitichezza, dolore, stress, calore
- Interventi possibili: allungamenti dolci, posizionamento, segnalazione delle aggravazioni

Lezione 2 - Lezione 2 - I disturbi dell'equilibrio e della coordinazione

- L'atassia cerebellare: movimenti imprecisi, andatura instabile, rischio di caduta
- Perché il vostro caro inciampa su pavimento piano: segnali nervosi sregolati
- Distinguere cattiva coordinazione da caduta imminente: segni da monitorare
- Come camminare accanto in sicurezza: posizione e gesti appropriati

Lezione 3 - Lezione 3 - La debolezza muscolare e la fatica motoria

- Il membro che cede durante lo sforzo: non confondere con rifiuto o pigrizia
- Fatica motoria: diversa dalla fatica generale, localizzata, progressiva durante la giornata
- Quando proporre la sedia a rotelle: strumento di libertà, non capitolazione
- Adattare le attività alla fatica motoria: durate brevi, pause integrate, ritmo rispettato

Lezione 4 - Lezione 4 - I disturbi vescico-sfinterici — un argomento difficile da affrontare

- Urgenza mictionale e incontinenza: frequenti, fonte di vergogna e isolamento
- Cosa fare a casa: organizzazione, protezione, accesso rapido ai bagni
- Affrontare l'argomento senza aggravare la vergogna del vostro caro
- Quando consultare uno specialista: urologo, infermiera specializzata

Lezione 1 - Lezione 1 - Valutare i rischi nell'abitazione

- Zone a rischio in ogni stanza: bagno, scale, cucina, corridoi
- Valutazione ergoterapica della casa: come richiederla e a chi
- Sistemazioni prioritarie in base ai sintomi specifici del vostro caro
- Aiuti finanziari per lavori di adattamento: ANAH, casse pensionistiche, MDPH

Lezione 2 - Lezione 2 - Gli adattamenti concreti stanza per stanza

- Bagno: seggiolino per doccia, barre di sostegno, tappeti antiscivolo, rubinetteria adattata
- Camera: letto a altezza regolabile, percorso libero, illuminazione notturna, campanello
- Cucina: organizzazione a altezza, utensili adattati, riduzione degli spostamenti
- Spazi di circolazione: rimozione di tappeti, dislivelli e ostacoli al movimento

Lezione 3 - Lezione 3 - Le apparecchiature tecniche — scegliere bene e utilizzare bene

- Bastoni, deambulatori, sedie a rotelle: quando, quali, come scegliere
- Ortesi per caviglia: utilizzo, manutenzione, benefici attesi
- Ausili per vestirsi, mangiare, lavarsi: catalogo pratico e finanziamento
- Dove trovarli: farmacie, fornitori, associazioni di prestito gratuito

Lezione 4 - Lezione 4 - Prevenire le cadute e gestire il post-caduta

- Situazioni ad alto rischio nella SM: fatica, caldo, superfici irregolari, oscurità
- Riflessi di prevenzione da integrare senza trasformare la casa in bunker
- Come aiutare a rialzarsi da terra in sicurezza: tecnica passo dopo passo
- Impatto psicologico della caduta: paura di ricadere, ritiro — come rispondere

Lezione 1 - Lezione 1 - Il principio fondamentale della stimolazione dell'autonomia

- Perché aiutare troppo in fretta accelera la perdita di autonomia neurologica
- Stimolazione dell'autonomia come atto terapeutico: lasciare fare anche se è lento
- Trovare il giusto livello di aiuto a seconda del giorno e del compito

- Valorizzare ogni gesto realizzato autonomamente: autostima come motore di mantenimento

Lezione 2 - Lezione 2 - I gesti quotidiani — tecniche pratiche

- Vestizione: tecniche adattate alla spasticità e debolezza, abbigliamento adeguato
- Pasti: utensili adattati, posizionamento, gestione della fatica durante il pasto
- Igiene: adattare senza togliere intimità, rispettare il ritmo, scegliere i momenti giusti
- Spostamenti: accompagnare senza sollevare, guidare senza dirigere, garantire sicurezza

Lezione 3 - Lezione 3 - Coordinare con i riabilitatori

- Il fisioterapista SM: i suoi obiettivi e come sostenere il suo lavoro
- L'ergoterapista: raccomandazioni da applicare a casa
- Il logopedista: disturbi della deglutizione o comunicazione — il vostro ruolo di supporto
- Non inventare mai esercizi senza accordo del terapeuta: i rischi reali

Lezione 4 - Lezione 4 - Mantenere la stimolazione fisica e cognitiva

- Attività fisica adattata alla SM: camminata, nuoto, bicicletta reclinata, yoga adattato
- Benefici provati dell'esercizio sui sintomi della SM: dati accessibili
- Stimolazione cognitiva quotidiana: conversazione, giochi, strumenti digitali (JOE)
- Fare insieme: benefici condivisi di un'attività comune adattata

MODULE 4

Prendersi cura di te

4 lezioni

Lezione 1 - Lezione 1 - L'esaurimento fisico del caregiver SM

- Aiutare nei trasferimenti, spostamenti, cure: sforzo fisico reale e quotidiano
- Rischi per la propria schiena e articolazioni: prevenzione indispensabile
- Imparare tecniche di movimentazione sicure: la vostra schiena è altrettanto importante
- Quando l'aiuto fisico supera le vostre capacità: professionisti che possono subentrare

Lezione 2 - Lezione 2 - Organizzare i relais umani

- Servizi di assistenza domiciliare specializzati nelle patologie neurologiche
- Accoglienza diurna per la SM: sollievo per voi, programma adattato per il vostro caro
- Ausiliari di vita: come sceglierli, finanziarli, integrarli nella quotidianità
- Delegare senza colpa: sarete migliori caregiver se siete riposati

Lezione 3 - Lezione 3 - I tuoi diritti come caregiver

- Congedo per caregiver e indennità giornaliera per caregiver (AJPA)
- Agevolazioni per finanziare servizi a domicilio: PCH, MDPH, mutue
- Formazione dei caregiver: formarsi per accompagnare meglio e resistere meglio
- SEP France e le sue risorse per i caregiver: numero di ascolto, guide pratiche

Lezione 4 - Lezione 4 - Prendersi cura della propria salute

- La vostra assistenza medica: non annullare i vostri appuntamenti per il vostro caro
- La vostra attività fisica: indispensabile per resistere nel tempo
- Supporto psicologico per voi: accedervi senza aspettare la crisi
- Costruire una rete di supporto solida: non potete portare tutto da soli

Modalità pedagogiche

- Formazione online accessibile 24/7
- Video pedagogici e documenti scaricabili
- Esempi pratici e situazioni concrete
- Quiz di autovalutazione per ogni modulo
- Attestato di fine formazione