

SEP EN HET DAGELIJKS LEVEN: AUTONOMIE BEHOUDEN EN COMPLICATIES VOORKOMEN

Training voor families en naasten van personen met Multiple Sclerose

Leer uw naaste met MS te ondersteunen terwijl u hun autonomie behoudt en uzelf beschermt

Duur : 2 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Families en naasten van personen met MS
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

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

Opleidingsbeschrijving

Deze training van 2 uur is speciaal ontworpen voor families en naasten die een persoon met Multiple Sclerose ondersteunen die motorische problemen en moeilijkheden met autonomie vertoont. U leert hoe u effectief kunt helpen zonder het werk over te nemen, hoe u vallen kunt voorkomen zonder het huis in een gevangenis te veranderen, en hoe u het herstel na een opvlaming kunt begeleiden zonder uzelf uit te putten. De training biedt concrete hulpmiddelen om de woning aan te passen, dagelijkse handelingen te ondersteunen en de autonomie zo lang mogelijk te behouden. U ontdekt ook hoe u voor uzelf kunt zorgen als mantelzorger om op lange termijn vol te kunnen houden. Een praktische en menselijke benadering om de beste ondersteuning te bieden terwijl u uw eigen gezondheid beschermt.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van de motorische stoornissen bij MS	4 lessen
MODULE 2	Het inrichten van de woning en het voorkomen van vallen	4 lessen
MODULE 3	Begeleiden zonder het in de plaats te doen	4 lessen
MODULE 4	Zorg goed voor uzelf	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De belangrijkste motorische stoornissen bij MS begrijpen (spasticiteit, evenwicht, vermoeidheid)
- De woning aanpassen om vallen te voorkomen en de veiligheid te garanderen
- Technische hulpmiddelen kiezen en correct gebruiken
- De autonomie van uw naaste stimuleren zonder het werk over te nemen
- Coördineren met revalidatietherapeuten om de zorg te optimaliseren
- Voor uzelf zorgen als mantelzorger en burn-out voorkomen

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Families en naasten van personen met Multiple Sclerose die motorische problemen vertonen
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° CGI)
Certificering	Qualiopi - Getuigschrift van voltooiing van de opleiding
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer activiteit: 11757351875

Les 1 - Spasticiteit — begrijpen om geen angst meer te hebben

- Definitie en manifestaties: spierstijfheid, nachtelijke spasmen, pijn
- Factoren die spasticiteit verergeren: infecties, constipatie, stress, warmte
- Praktische oplossingen: zachte rekoefeningen en juiste positionering
- Wanneer verergeringen te signaleren aan de medische professional

Les 2 - Evenwichts- en coördinatiestoornissen

- Cerebellaire ataxie begrijpen: onduidelijke bewegingen en onzekere gang
- Waarom struikelen op een vlakke vloer voorkomt
- Signalen onderscheiden tussen slechte coördinatie en valrisico
- Veilig naast uw naaste lopen: juiste positie en gebaren

Les 3 - Spierzwakte en motorische vermoeidheid

- Het verschil tussen motorische vermoeidheid en algemene vermoeidheid
- Vermoeidheid herkennen die progressief toeneemt gedurende de dag
- Wanneer en hoe de rolstoel als vrijheidshulpmiddel voor te stellen
- Activiteiten aanpassen met korte duur en geïntegreerde pauzes

Les 4 - De vesico-sphincterproblemen — een moeilijk onderwerp om te bespreken

- Mictie-urgentie en incontinentie begrijpen: frequent en bron van schaamte
- Thuisorganisatie: bescherming en snelle toegang tot toiletten
- Het onderwerp respectvol bespreken zonder schaamte te verergeren
- Wanneer een uroloog of gespecialiseerde verpleegkundige te raadplegen

Les 1 - Risico's thuis evalueren

- Risicogebieden identificeren: badkamer, trappen, keuken, gangen
- Ergotherapeutische evaluatie aanvragen en uitvoeren
- Prioritaire aanpassingen bepalen volgens specifieke symptomen
- Financiële hulp: ANAH, pensioenfondsen, MDPH

Les 2 - De concrete aanpassingen kamer per kamer

- Badkamer: douchezitje, steunbeugels, antislipmatten, aangepaste kranen
- Slaapkamer: verstelbaar bed, vrije doorgang, nachtverlichting, bel
- Keuken: organisatie op hoogte, aangepaste keukengerei, minder verplaatsingen
- Verkeersruimtes: verwijdering van tapijten, drempels en obstakels

Les 3 - De technische hulpmiddelen — ze goed kiezen en goed gebruiken

- Wandelstokken, looprekken, rolstoelen: wanneer, welke, hoe te kiezen
- Enkelorthesen: gebruik, onderhoud en verwachte voordelen
- Hulpmiddelen voor aankleden, eten, wassen en financieringsmogelijkheden
- Waar hulpmiddelen te vinden: apotheken, leveranciers, verenigingen voor gratis uitleen

Les 4 - Valpreventie en omgaan met de nasleep van een val

- Situaties met hoog valrisico bij SEP herkennen
- Preventieve reflexen integreren zonder het huis in een bunker te veranderen
- Uw naaste veilig van de grond helpen opstaan: stap-voor-stap techniek
- Psychologische impact van vallen beheren: angst en terugtrekken

Les 1 - Het fundamentele principe van de stimulatie van autonomie

- Waarom te snel helpen de autonomie versnelt
- Stimulatie van autonomie als therapeutische handeling: laten doen
- Het juiste niveau van hulp vinden afhankelijk van de dag en taak

- Elke zelfstandig uitgevoerde handeling waarderen voor zelfvertrouwen

Les 2 - De dagelijkse handelingen – praktische technieken

- Kleding: technieken aangepast aan spasticiteit en zwakte
- Maaltijden: aangepaste bestekken, positionering, omgaan met vermoeidheid
- Hygiëne: aanpassen zonder intimiteit te ontnemen, ritme respecteren
- Verplaatsingen: begeleiden zonder te dragen, beveiligen zonder te controleren

Les 3 - Coördineren met de revalidatietherapeuten

- Fysiotherapeut SEP: doelstellingen en hoe u zijn werk kunt ondersteunen
- Ergotherapeut: aanbevelingen toepassen in de thuisomgeving
- Logopedist: ondersteuning bij slik- of communicatiestoornissen
- Nooit zelf oefeningen uitvinden zonder toestemming van de therapeut

Les 4 - Fysieke en cognitieve stimulatie behouden

- Aangepaste fysieke activiteit: wandelen, zwemmen, ligfiets, aangepaste yoga
- Bewezen voordelen van lichaamsbeweging op MS-symptomen
- Cognitieve stimulatie in het dagelijks leven: gesprekken, spelletjes, digitale hulpmiddelen
- Samen doen: gedeelde voordelen van gezamenlijke aangepaste activiteit

MODULE 4

Zorg goed voor uzelf

4 lessen

Les 1 - De fysieke uitputting van de mantelzorger SEP

- Dagelijkse fysieke inspanning herkennen: transfers, verplaatsingen, zorg
- Risico's voor uw eigen rug en gewrichten voorkomen
- Veilige tiltechnieken leren: uw rug is ook belangrijk
- Wanneer professionals in te schakelen als hulp uw capaciteiten overschrijdt

Les 2 - Menselijke relais organiseren

- Thuiszorgdiensten gespecialiseerd in neurologische aandoeningen
- Dagopvang voor MS: adempauze voor u, aangepast programma voor uw naaste
- Zorgverleners kiezen, financieren en in dagelijks leven integreren
- Ontlasten zonder schuldgevoel: uitgerust zijn maakt u een betere mantelzorger

Les 3 - Uw rechten als mantelzorger

- Verlof voor mantelzorgers en dagelijkse uitkering (AJPA)
- Hulp bij financieren van thuisdiensten: PCH, MDPH, zorgverzekeringen
- Opleidingen voor mantelzorgers: zich opleiden om beter te begeleiden
- SEP Frankrijk middelen: luisternummer, praktische gidsen voor mantelzorgers

Les 4 - Zorg voor uw gezondheid

- Uw eigen medische opvolging: annuleer uw afspraken niet voor uw naaste
- Uw eigen fysieke activiteit behouden: onmisbaar om vol te houden
- Psychologische ondersteuning voor uzelf zonder op crisis te wachten
- Sterk ondersteuningsnetwerk opbouwen: u kunt niet alles alleen dragen

Lesmethoden

- Online training op eigen tempo toegankelijk vanaf elk apparaat
- Praktische video's en downloadbare hulpmiddelen voor dagelijks gebruik
- Concrete casestudies en getuigenissen van andere mantelzorgers
- Getuigschrift van voltooiing van de opleiding afgegeven door DYNSEO (Qualiopi gecertificeerd)