

SEP ET VIE QUOTIDIENNE : MAINTENIR L'AUTONOMIE ET PRÉVENIR LES COMPLICATIONS

Formation pour les familles et proches d'une personne atteinte de Sclérose en plaques

Accompagner sans faire à la place : préserver l'autonomie et prévenir les risques au quotidien

Durée : 2 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles et proches de personnes atteintes de SEP
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 et proches d'une personne atteinte de Sclérose en plaques présentant des troubles moteurs et des difficultés d'autonomie. Comment aider sans faire à la place ? Comment prévenir les chutes sans transformer la maison en prison ? Comment accompagner la récupération après une poussée sans épuiser ni votre proche ni vous-même ? Cette formation donne aux familles des outils concrets pour adapter le domicile, accompagner les gestes du quotidien et maintenir l'autonomie le plus longtemps possible.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre les troubles moteurs de la SEP	4 leçons
MODULE 2	Aménager le domicile et prévenir les chutes	4 leçons
MODULE 3	Accompagner sans faire à la place	4 leçons
MODULE 4	Prendre soin de vous	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les troubles moteurs de la SEP et leurs impacts sur le quotidien
- Adapter le domicile pour prévenir les chutes et maintenir la sécurité
- Accompagner votre proche dans les gestes quotidiens tout en préservant son autonomie
- Coordonner avec les professionnels de santé et utiliser les aides techniques appropriées
- Préserver votre propre santé physique et mentale en tant qu'aidant

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Familles et proches de personnes atteintes de Sclérose en plaques présentant des troubles moteurs et des difficultés d'autonomie
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 - La spasticité — comprendre pour ne plus avoir peur

- Définition de la spasticité : raideur musculaire et spasmes d'origine neurologique
- Manifestations chez votre proche : rigidité, spasmes nocturnes, douleurs
- Facteurs aggravants : infections urinaires, constipation, douleur, stress, chaleur
- Actions concrètes : étirements doux, positionnement adapté, signalement des aggravations

Leçon 2 - Les troubles de l'équilibre et de la coordination

- L'ataxie cérébelleuse : mouvements imprécis, démarche instable, risque de chute
- Comprendre les trébuchements sur sol plat : signaux nerveux déréglés
- Distinguer mauvaise coordination et chute imminente : signes à surveiller
- Accompagner la marche en sécurité : positionnement et gestes appropriés

Leçon 3 - La faiblesse musculaire et la fatigue motrice

- Le membre qui lâche en cours d'effort : ne pas confondre avec un refus ou de la paresse
- La fatigue motrice : localisée, progressive, différente de la fatigue générale
- Le fauteuil roulant comme outil de liberté, pas une capitulation
- Adapter les activités : durées courtes, pauses intégrées, rythme respecté

Leçon 4 - Les troubles vésico-sphinctériens — un sujet difficile à aborder

- Urgence mictionnelle et incontinence : fréquents, source de honte et d'isolement
- Solutions à domicile : organisation, protection, accès rapide aux toilettes
- Aborder le sujet avec votre proche sans aggraver la honte
- Quand consulter un professionnel spécialisé : urologue, infirmière

Leçon 1 - Évaluer les risques dans le domicile

- Zones à risque dans chaque pièce : salle de bain, escaliers, cuisine, couloirs
- Évaluation ergothérapeutique du domicile : comment la demander et à qui
- Aménagements prioritaires selon les symptômes spécifiques de votre proche
- Aides financières pour les travaux : ANAH, caisses de retraite, MDPH

Leçon 2 - Les aménagements concrets pièce par pièce

- Salle de bain : siège de douche, barres d'appui, tapis antidérapants, robinetterie adaptée
- Chambre : lit réglable, chemin dégagé, éclairage nocturne, sonnette d'appel
- Cuisine : organisation à hauteur, ustensiles adaptés, réduction des déplacements
- Espaces de circulation : suppression des tapis, seuils et obstacles

Leçon 3 - Les aides techniques — bien les choisir et bien les utiliser

- Cannes, déambulateurs, fauteuils roulants : quand, lesquels, comment choisir
- Orthèses de cheville : port, entretien, bénéfices attendus
- Aides pour s'habiller, manger, se laver : catalogue pratique et financement
- Où trouver ces aides : pharmacies, prestataires, associations de prêt gratuit

Leçon 4 - Prévenir les chutes et gérer l'après-chute

- Situations à haut risque : fatigue, chaleur, surfaces irrégulières, obscurité
- Réflexes de prévention sans transformer la maison en bunker
- Comment aider votre proche à se relever du sol en sécurité
- Impact psychologique de la chute : peur de retomber, repli — comment y répondre

Leçon 1 - Le principe fondamental de la stimulation de l'autonomie

- Pourquoi aider trop vite accélère la perte d'autonomie neurologique
- La stimulation de l'autonomie comme acte thérapeutique : laisser faire même si c'est lent
- Trouver le bon niveau d'aide selon le jour et la tâche : observation permanente

- Valoriser chaque geste réalisé seul : l'estime de soi comme moteur de maintien

Leçon 2 - Les gestes du quotidien — techniques pratiques

- Habillage : techniques adaptées à la spasticité et à la faiblesse, vêtements adaptés
- Repas : ustensiles adaptés, positionnement, gestion de la fatigue
- Hygiène : adapter sans retirer l'intimité, respecter le rythme
- Déplacements : accompagner sans porter, guider sans diriger, sécuriser sans surveiller

Leçon 3 - Coordonner avec les rééducateurs

- Le kinésithérapeute SEP : ses objectifs, comment soutenir son travail
- L'ergothérapeute : appliquer les préconisations à la maison
- L'orthophoniste : votre rôle de soutien pour troubles de déglutition ou de communication
- Ne jamais inventer des exercices sans accord du thérapeute : risques réels

Leçon 4 - Maintenir la stimulation physique et cognitive

- Activité physique adaptée à la SEP : marche, natation, vélo couché, yoga adapté
- Bénéfices prouvés de l'exercice sur les symptômes SEP
- Stimulation cognitive quotidienne : conversation, jeux, outils numériques (JOE)
- Faire ensemble : bénéfices partagés d'une activité commune adaptée

MODULE 4

Prendre soin de vous

4 leçons

Leçon 1 - L'épuisement physique de l'aidant SEP

- Aider aux transferts, déplacements, soins : effort physique réel et quotidien
- Risques pour votre propre dos et articulations : prévention indispensable
- Apprendre les techniques de manutention sécurisées : votre dos est aussi important
- Quand l'aide physique dépasse vos capacités : professionnels en relais

Leçon 2 - Organiser les relais humains

- Services d'aide à domicile spécialisés dans les pathologies neurologiques
- Accueil de jour SEP : répit pour vous, programme adapté pour votre proche
- Auxiliaires de vie : choisir, financer, intégrer dans le quotidien
- Déléguer sans culpabilité : vous serez meilleur aidant si vous êtes reposé

Leçon 3 - Vos droits en tant qu'aidant

- Congé de proche aidant et allocation journalière du proche aidant (AJPA)
- Aides pour financer les services à domicile : PCH, MDPH, mutuelles
- Formation des aidants : se former pour mieux accompagner et mieux tenir
- SEP France et ses ressources : numéro d'écoute, guides pratiques

Leçon 4 - Prendre soin de votre santé

- Votre propre suivi médical : ne pas annuler vos rendez-vous pour votre proche
- Votre propre activité physique : indispensable pour tenir dans la durée
- Soutien psychologique pour vous : y accéder sans attendre la crise
- Construire un réseau de soutien solide : vous ne pouvez pas tout porter seul

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Contenu vidéo et supports PDF téléchargeables
- Quiz d'évaluation des connaissances
- Attestation de fin de formation certifiée Qualiopi
- Accès illimité pendant 12 mois