

# SEP UND ALLTAG: AUTONOMIE ERHALTEN UND KOMPLIKATIONEN VORBEUGEN

Für Familienangehörige und Angehörige einer Person mit Multipler Sklerose

Begleiten Sie Ihren Angehörigen im Alltag, ohne seine Autonomie zu beeinträchtigen

<b>Dauer</b> : 2 Stunden	<b>Module</b> : 4 Module
<b>Lektionen</b> : 16 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Angehörige von Personen mit Multipler Sklerose
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Beschreibung der Schulung

Diese Schulung richtet sich an Familienangehörige und Angehörige einer Person mit Multipler Sklerose, die motorische Störungen und Schwierigkeiten mit der Selbstständigkeit aufweist. Sie lernen, wie Sie helfen können, ohne die Aufgaben zu übernehmen, wie Sie Stürze verhindern, ohne das Zuhause in ein Gefängnis zu verwandeln, und wie Sie die Genesung nach einem Schub unterstützen, ohne weder den Angehörigen noch sich selbst zu erschöpfen. Die Schulung gibt Ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand, um das Zuhause anzupassen, die alltäglichen Handlungen zu begleiten und die Selbstständigkeit so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Sie erhalten praktische Techniken, medizinisches Verständnis und Strategien zur Selbstfürsorge als Angehöriger.

## Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Verstehen der motorischen Störungen bei MS	4 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Die Wohnung einrichten und Stürze vorbeugen	4 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Begleiten, ohne es für jemanden zu tun	4 Lektionen
<b>MODULE 4</b>	Sich um sich selbst kümmern	4 Lektionen

## Lernziele

### Lernziele

- Die motorischen Störungen bei MS verstehen: Spastizität, Ataxie, Muskelschwäche und vesiko-sphinkterische Störungen
- Die Wohnung Raum für Raum anpassen, um Stürze zu verhindern und die Sicherheit zu gewährleisten
- Die richtige Balance zwischen Hilfe und Autonomiestimulation finden
- Hilfsmittel und technische Hilfen richtig auswählen und anwenden
- Mit Rehabilitationsfachleuten koordinieren und ihre Arbeit unterstützen
- Sich als Angehöriger um die eigene körperliche und psychische Gesundheit kümmern

## Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Zielpublikum</b>	Familienangehörige und Angehörige einer Person mit Multipler Sklerose, die motorische Störungen aufweist
<b>Voraussetzungen</b>	Keine
<b>Preis</b>	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi - Schulungsnachweis am Ende der Schulung
<b>Organismus</b>	DYNSEO - Registrierungsnummer: 11757351875

**Lektion 1 - Die Spastizität – verstehen, um keine Angst mehr zu haben**

- Definition und Manifestationen: Muskelsteifheit, nächtliche Spasmen und Schmerzen
- Faktoren, die die Spastizität verschlimmern: Infektionen, Verstopfung, Stress und Wärme
- Praktische Maßnahmen: sanfte Dehnungen, richtige Positionierung und rechtzeitige Meldung von Verschlechterungen

**Lektion 2 - Die Störungen des Gleichgewichts und der Koordination**

- Zerebelläre Ataxie: ungenaue Bewegungen, instabiler Gang und erhöhte Sturzgefahr
- Ursachen für Stolpern auf ebenem Boden: gestörte Nervenimpulse verstehen
- Anzeichen für drohende Stürze erkennen und richtig neben Ihrem Angehörigen gehen

**Lektion 3 - Die Muskelschwäche und die motorische Ermüdung**

- Motorische Ermüdung von allgemeiner Müdigkeit unterscheiden: lokalisiert und fortschreitend
- Den Rollstuhl als Werkzeug der Freiheit verstehen, nicht als Kapitulation
- Aktivitäten an die motorische Ermüdung anpassen: kurze Dauer, Pausen und respektierter Rhythmus

**Lektion 4 - Die vesiko-sphinkterischen Störungen – ein schwieriges Thema zu behandeln**

- Dringender Harndrang und Inkontinenz: häufig auftretend und Quelle von Scham
- Organisation zu Hause: Schutz, schneller Zugang zu Toiletten und praktische Lösungen
- Das Thema einfühlsam ansprechen und wissen, wann man einen Fachmann konsultieren sollte

**Lektion 1 - Risiken im Wohnbereich bewerten**

- Risikobereiche identifizieren: Badezimmer, Treppen, Küche und Flure
- Ergotherapeutische Bewertung anfordern und vorrangige Anpassungen festlegen
- Finanzielle Hilfen nutzen: ANAH, Rentenkassen und MDPH

**Lektion 2 - Die konkreten Anpassungen Raum für Raum**

- Badezimmer: Duschsitz, Haltegriffe, rutschfeste Matten und angepasste Armaturen
- Schlafzimmer: höhenverstellbares Bett, freier Weg und Nachtbeleuchtung
- Küche und Verkehrsflächen: Organisation in der Höhe, Beseitigung von Hindernissen

**Lektion 3 - Die Hilfsmittel – sie richtig auswählen und richtig anwenden**

- Gehstöcke, Gehwagen und Rollstühle: Auswahl nach Bedarf und richtige Anwendung
- Fußorthesen und Alltagshilfen: Tragen, Pflege und erwartete Vorteile
- Bezugsquellen und Finanzierungsmöglichkeiten: Apotheken, Dienstleister und Vereine

**Lektion 4 - Stürze verhindern und mit den Folgen eines Sturzes umgehen**

- Hochrisikosituationen erkennen: Müdigkeit, Hitze, unebene Flächen und Dunkelheit
- Präventionsreflexe in den Alltag integrieren, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken
- Sichere Aufstehtechnik vom Boden und Umgang mit den psychologischen Folgen von Stürzen

**Lektion 1 - Das grundlegende Prinzip der Stimulation der Autonomie**

- Warum zu schnelles Helfen den Verlust der Autonomie beschleunigt
- Den richtigen Hilfsgrad je nach Tag und Aufgabe finden: ständige Beobachtung
- Jede selbstständig ausgeführte Handlung wertschätzen und das Selbstwertgefühl stärken

**Lektion 2 - Die Gesten des Alltags – praktische Techniken**

- Ankleidung: an Spastik und Schwäche angepasste Techniken und Kleidung
- Essenaufnahme: angepasste Utensilien, richtige Positionierung und Umgang mit Müdigkeit
- Hygiene und Bewegungen: begleiten ohne zu übernehmen, Intimität respektieren

**Lektion 3 - Koordination mit den Rehabilitatoren**

- Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten: Ziele verstehen und Arbeit zu Hause unterstützen

- Ergotherapeuten und Logopäden: Empfehlungen umsetzen und kommunikative Unterstützung bieten
- Nie eigenmächtig Übungen erfinden: reale Risiken vermeiden

#### Lektion 4 - Die körperliche und kognitive Stimulation aufrechterhalten

- Angepasste körperliche Aktivität: Gehen, Schwimmen, Liegeradfahren und angepasstes Yoga
- Nachgewiesene Vorteile von Bewegung auf MS-Symptome nutzen
- Kognitive Stimulation integrieren: Gespräche, Spiele und digitale Werkzeuge wie JOE

### MODULE 4

### Sich um sich selbst kümmern

4 Lektionen

#### Lektion 1 - Die körperliche Erschöpfung des SEP-Helfers

- Körperliche Belastung durch Transfers und Pflege: reale und tägliche Anstrengung
- Rücken- und Gelenkprävention: Techniken für sicheres Heben erlernen
- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn die körperliche Belastung zu groß wird

#### Lektion 2 - Die Organisation der menschlichen Relais

- Spezialisierte häusliche Hilfsdienste und Tagesstätten für MS nutzen
- Lebenshelfer auswählen, finanzieren und in den Alltag integrieren
- Ohne Schuldgefühle delegieren: ausgeruht sind Sie ein besserer Unterstützer

#### Lektion 3 - Ihre Rechte als Angehöriger

- Auszeit für Angehörige und tägliche Angehörigenentschädigung (AJPA) kennen
- Finanzielle Hilfen nutzen: PCH, MDPH und Zusatzversicherungen
- SEP Frankreich und Ressourcen für Angehörige: Hörnummer und praktische Leitfäden

#### Lektion 4 - Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit

- Eigene medizinische Betreuung beibehalten: Termine nicht für den Angehörigen absagen
- Eigene körperliche Aktivität und psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen
- Ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufbauen: Sie können nicht alles alleine tragen

## Lehrmethoden

- E-Learning-Plattform mit autonomem Zugang 24/7
- Videovorlesungen, illustrierte Stützdokumente und praktische Checklisten
- Konkrete Fallstudien und Schritt-für-Schritt-Techniken
- Abschlussquiz zur Selbstbewertung
- Herunterladbare Ressourcen: Anpassungsleitfäden und nützliche Adressen
- Technischer Support und pädagogische Begleitung per E-Mail