

ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y VIDA COTIDIANA: MANTENER LA AUTONOMÍA Y PREVENIR LAS COMPLICACIONES

Formación destinada a las familias y seres queridos de personas con Esclerosis Múltiple

Acompañar mejor preservando la autonomía y cuidándose a sí mismo

Duración : 2 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Familias y seres queridos de personas con EM
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

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

Descripción de la formación

Esta formación de 2 horas ofrece a las familias herramientas concretas para acompañar a un ser querido afectado por Esclerosis Múltiple que presenta trastornos motores y dificultades de autonomía. Aprenderá a adaptar el hogar para prevenir las caídas sin transformarlo en una prisión, a acompañar los gestos del día a día sin hacer en lugar de la persona, y a mantener la autonomía el mayor tiempo posible. La formación también aborda la gestión de los brotes, la coordinación con los profesionales de rehabilitación y el cuidado de su propia salud como cuidador. Un enfoque práctico y respetuoso para ayudar mejor sin agotarse.

Resumen de módulos

MÓDULO 1	Comprender los trastornos motores de la EM	4 lecciones
MÓDULO 2	Amueblar el hogar y prevenir las caídas	4 lecciones
MÓDULO 3	Acompañar sin hacer por el otro	4 lecciones
MÓDULO 4	Cuidarse a sí mismo	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender los principales trastornos motores de la EM y sus manifestaciones cotidianas
- Adaptar el hogar para prevenir las caídas respetando la autonomía de la persona
- Aplicar los principios de estimulación de la autonomía en los gestos del día a día
- Coordinar eficazmente con los profesionales de rehabilitación
- Organizar apoyos humanos y preservar su propia salud como cuidador

Información general

Duración	2 horas
Público objetivo	Familias y seres queridos de personas con Esclerosis Múltiple que presentan trastornos motores y dificultades de autonomía
Requisitos previos	Ninguno
Tarifa	Bajo presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de la formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - La espasticidad — comprender para no tener miedo

- Definición de la espasticidad: rigidez muscular y espasmos de origen neurológico
- Manifestaciones: rigidez, espasmos nocturnos, dolores en su ser querido
- Factores agravantes: infecciones urinarias, estreñimiento, dolor, estrés, calor
- Acciones concretas: estiramientos suaves, posicionamiento, señalar agravaciones

Lección 2 - Los trastornos del equilibrio y de la coordinación

- La ataxia cerebelosa: movimientos imprecisos, marcha inestable, riesgo de caída
- Tropiezos en suelo plano: señales nerviosas desreguladas
- Distinguir mala coordinación de caída inminente: signos a vigilar
- Caminar junto a su ser querido de manera segura: buena posición y gestos

Lección 3 - La debilidad muscular y la fatiga motriz

- El miembro que se suelta durante el esfuerzo: no es negativa ni pereza
- Fatiga motriz: diferente de la fatiga general, localizada, progresiva
- La silla de ruedas como herramienta de libertad, no capitulación
- Adaptar actividades: duraciones cortas, pausas integradas, ritmo respetado

Lección 4 - Los trastornos vesico-esfinterianos — un tema difícil de abordar

- Urgencia miccional e incontinencia: frecuentes, fuente de vergüenza y aislamiento
- Organización en casa: protección, acceso rápido a los baños
- Abordar el tema sin agravar la vergüenza de su ser querido
- Cuándo consultar: urólogo, enfermera especializada

Lección 1 - Evaluar los riesgos en el domicilio

- Zonas de riesgo por habitación: baño, escaleras, cocina, pasillos
- Evaluación ergoterapéutica del hogar: cómo solicitarla y a quién
- Adaptaciones prioritarias según los síntomas específicos
- Ayudas financieras: ANAH, cajas de jubilación, MDPH

Lección 2 - Los ajustes concretos habitación por habitación

- Baño: silla de ducha, barras de apoyo, alfombrillas antideslizantes, grifería adaptada
- Habitación: cama ajustable, camino despejado, iluminación nocturna, timbre
- Cocina: organización a altura, utensilios adaptados, reducción de desplazamientos
- Circulación: eliminar alfombras, umbrales y obstáculos

Lección 3 - Las ayudas técnicas — elegir las bien y usarlas correctamente

- Bastones, andadores, sillas de ruedas: cuándo, cuáles, cómo elegir
- Ortesis de tobillo: uso, mantenimiento, beneficios esperados
- Ayudas para vestirse, comer, lavarse: catálogo práctico y financiación
- Dónde encontrarlas: farmacias, proveedores, asociaciones de préstamo gratuito

Lección 4 - Prevenir las caídas y gestionar el post-caída

- Situaciones de alto riesgo: fatiga, calor, superficies irregulares, oscuridad
- Reflejos de prevención sin transformar la casa en búnker
- Técnica paso a paso para ayudar a levantarse del suelo de forma segura
- Impacto psicológico: miedo a caer de nuevo, reclusión, cómo responder

Lección 1 - El principio fundamental de la estimulación de la autonomía

- Ayudar demasiado rápido acelera la pérdida de autonomía neurológica
- Estimular la autonomía como acto terapéutico: dejar hacer aunque sea lento
- Encontrar el nivel adecuado de ayuda según el día y la tarea

- Valorar cada gesto realizado solo: autoestima como motor de mantenimiento

Lección 2 - Los gestos del día a día — técnicas prácticas

- Vestimenta: técnicas adaptadas a espasticidad y debilidad, ropa adaptada
- Comidas: utensilios adaptados, posicionamiento, gestión de fatiga
- Higiene: adaptar sin quitar intimidad, respetar ritmo, momentos adecuados
- Desplazamientos: acompañar sin cargar, guiar sin dirigir, asegurar sin vigilar

Lección 3 - Coordinar con los rehabilitadores

- El fisioterapeuta EM: sus objetivos, cómo apoyar su trabajo
- El terapeuta ocupacional: recomendaciones a aplicar en casa
- El logopeda: trastornos de deglución o comunicación, su papel de apoyo
- No inventar ejercicios sin acuerdo del terapeuta: riesgos reales

Lección 4 - Mantener la estimulación física y cognitiva

- Actividad física adaptada: caminar, nadar, bicicleta reclinada, yoga adaptado
- Beneficios probados del ejercicio sobre los síntomas de la EM
- Estimulación cognitiva diaria: conversación, juegos, herramientas digitales (JOE)
- Hacer juntos: beneficios compartidos de una actividad común adaptada

MÓDULO 4

Cuidarse a sí mismo

4 lecciones

Lección 1 - El agotamiento físico del cuidador EM

- Ayudar en transferencias, desplazamientos, cuidados: esfuerzo físico diario real
- Riesgos para su propia espalda y articulaciones: prevención indispensable
- Aprender técnicas de manipulación seguras: su espalda también importa
- Cuando la ayuda física supera sus capacidades: profesionales que pueden relevar

Lección 2 - Organizar los apoyos humanos

- Servicios de ayuda a domicilio especializados en patologías neurológicas
- Centro de día EM: respiro para usted, programa adaptado para su ser querido
- Auxiliares de vida: cómo elegirlos, financiarlos, integrarlos
- Delegar sin culpa: será mejor cuidador si está descansado

Lección 3 - Sus derechos como cuidador

- Permiso de cuidador y asignación diaria del cuidador (AJPA)
- Ayudas para financiar servicios a domicilio: PCH, MDPH, mutuas
- Formación de cuidadores: formarse para acompañar y mantenerse mejor
- EM Francia y sus recursos: número de escucha, guías prácticas

Lección 4 - Cuidar de su salud

- Su seguimiento médico propio: no anule sus citas por su ser querido
- Su actividad física propia: indispensable para mantener la duración
- Apoyo psicológico para usted: acceda sin esperar a la crisis
- Construir red de apoyo sólida: no puede cargar con todo solo

Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea accesible 24/7
- Vídeos pedagógicos y fichas prácticas descargables
- Cuestionarios de evaluación al final de cada módulo
- Certificado de finalización de la formación
- Acceso a recursos complementarios y red de apoyo