

SLAAP EN NEUROLOGISCHE ZIEKTE: HELP UW NAASTE BETER TE SLAPEN

Training voor families en naasten van personen met een neurologische aandoening

Begrijp de slaapstoornissen bij neurologische ziekten en verbeter de nachten thuis

Duur : 2 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Families en naasten van personen met neurologische aandoeningen
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 is speciaal ontworpen voor families en mantelzorgers van personen met neurologische aandoeningen zoals Alzheimer, Parkinson, CVA, MS of hersenletsel. Slaapstoornissen komen vrijwel universeel voor bij deze aandoeningen en zijn vaak een van de meest uitputtende symptomen voor de omgeving. U leert waarom de ziekte de slaap verstoort, wat specifiek is voor elke aandoening, en ontvangt concrete hulpmiddelen om de nachten thuis te verbeteren. De training behandelt zowel praktische strategieën als de bescherming van uw eigen slaap als mantelzorger. Deze opleiding stelt u in staat om beter om te gaan met moeilijke nachten en uw naaste optimale ondersteuning te bieden.

Module-overzicht

MODULE 1	Waarom neurologische aandoeningen de slaap verstoren	4 lessen
MODULE 2	Praktische strategieën volgens de pathologie	4 lessen
MODULE 3	Wanneer de nachten erg moeilijk zijn	4 lessen
MODULE 4	Zorg goed voor uzelf	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- Begrijpen waarom neurologische aandoeningen de slaap verstoren en de mechanismen per pathologie
- Concrete strategieën toepassen om de slaap van uw naaste te verbeteren
- De nachtveiligheid thuis organiseren en aanpassen aan de evolutie van de ziekte
- Professionele oplossingen kennen en gebruiken voor zeer moeilijke nachten
- Uw eigen slaap als mantelzorger beschermen en ondersteuning vinden

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Families en naasten van personen met neurologische aandoeningen (Alzheimer, Parkinson, CVA, MS, hersenletsel)
Vereisten	Geen
Prijs	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat van voltooiing van de training
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer: 11757351875

Les 1 - Les 1 - De zieke hersenen en de slaap

- De hersengebieden betrokken bij de regulatie van de slaap en waarom letsels deze verstoren
- Melatonine bij neurologische aandoeningen: vaak verminderde of gedesorganiseerde productie
- Waarom slaapstoornissen alle andere neurologische symptomen verergeren
- De vicieuze cirkel slaap-cognitie-gedrag: hoe eruit te komen

Les 2 - Les 2 - Alzheimer en dementie — de omkering van dag en nacht

- Waarom de biologische klok ontregelt bij gevorderde dementie
- Crepusculaire agitatie (sundowning): triggers, preventie, thuisbeheer
- Nachtdwalen: beveiligen zonder te beperken, de woning inrichten
- Wat echt kan helpen: licht, routine, activiteit — praktische gegevens

Les 3 - Les 3 - Parkinson — de onrustige nachten

- De gedragsstoornis in de REM-slaap: dromen uiten, abrupte bewegingen, schreeuwend
- Hoe uw naaste en uzelf 's nachts te beschermen
- De slaperigheid overdag door medicatie: beheren zonder de behandeling te stoppen
- De krampen en nachtelijke pijn: positionering, warmte, medische melding

Les 4 - Les 4 - AVC en SEP — vermoeidheid en gefragmenteerde slaap

- De neurologische vermoeidheid na een CVA of MS en de impact ervan op de dag- en nachtslaap
- De veelvoorkomende slaapapneu na een CVA: deze herkennen en raadplegen
- De neuropathische pijn 's nachts bij MS: positionering en verlichtingsstrategieën
- De behandelingsschema's aanpassen om de slaap te optimaliseren

Les 1 - Les 1 - Een therapeutische bedtijdroutine creëren

- Waarom routine bijzonder krachtig is bij neurologische aandoeningen
- Een aangepast bedritueel opbouwen: lauwe bad, muziek, gedimd licht, lichte snack
- De regelmaat van de tijden: vaste opsta- en bedtijden, zelfs in het weekend
- De routine aanpassen aan de evolutie van de ziekte

Les 2 - Les 2 - Het licht en de activiteit als regulatoren

- De blootstelling aan natuurlijk licht in de ochtend: hoe dit te organiseren, zelfs bij beperkte mobiliteit
- Thuislichttherapie: eenvoudig protocol voor neurologische aandoeningen
- Aangepaste fysieke activiteit gedurende de dag: behouden zonder uitputting
- Langdurige dutjes verminderen zonder ze volledig te schrappen

Les 3 - Les 3 - Nachtveiligheid thuis

- De kamer inrichten voor moeilijke nachten: nachtlampjes, steunbeugels, opstaandetectie
- De systemen voor nachtelijke bewaking: babyfoons, bewegingsdetectoren, tele-assistentie
- Uw dierbare beschermen tegen een nachtelijke val zonder hem te beperken
- De vloerkleden en matrassen op de grond: wanneer deze overwegen

Les 4 - Les 4 - Geneesmiddelen en slaap bij neurologische aandoeningen

- De slaapmiddelen die absoluut vermeden moeten worden bij dementie en bij de ziekte van Parkinson
- Wat de arts als alternatief kan voorschrijven: melatonine, andere opties
- De impact van neurologische behandelingen op de slaap: wat u kunt observeren
- De medische consultatie over de slaap voorbereiden: de informatie die u moet meebrengen

Les 1 - Les 1 - Beheer van ernstige nachtelijke onrust

- De niet-confrontatieve benadering 's nachts: nooit discussiëren, valideren, geruststellen
- De technieken voor zachte heroriëntatie bij nachtelijke verwarring
- Wat de agitatie verergert: fel licht, hoge toon, fysieke dwang

- Wanneer de arts in noodgevallen te bellen: de duidelijke criteria

Les 2 - Les 2 - Uw eigen slaap beschermen

- Afzonderlijke kamer indien nodig: een moeilijke maar soms noodzakelijke beslissing
- Op afstand toezicht: systemen die het mogelijk maken om te slapen zonder uw rol te verlaten
- De korte siësta als overlevingsstrategie voor de mantelzorg
- De nachtelijke relais organiseren: familie, professionals, nachtzorg

Les 3 - Les 3 - Professionele oplossingen voor nachten thuis

- De nachtzorgverlener: rol, financiering, organisatie
- De nachtopvang in gespecialiseerde instellingen: een onbekende respijtoptie
- De ziekenhuisopname thuis (HAD) voor zeer moeilijke nachten
- Wanneer de nachten thuis niet meer vol te houden zijn: overweeg aangepaste opvang zonder schuldgevoel

Les 4 - Les 4 - Volg de evolutie en pas de strategieën aan

- Een eenvoudig slaapdagboek bijhouden: de patronen en evoluties observeren
- Regelmatig opnieuw evalueren met de behandelend arts en de neuroloog
- De strategieën aanpassen aan de evolutie van de ziekte: wat eerder werkte, werkt misschien niet meer
- Kleine verbeteringen vieren: zelfs een iets betere nacht is een overwinning

MODULE 4

Zorg goed voor uzelf

4 lessen

Les 1 - Les 1 - De impact van verstoorde nachten op de mantelzorg

- De chronische slaapachterstand van de mantelzorg: een serieus risico voor de gezondheid
- De gevolgen van een langdurig gebrek aan slaap: cognitie, immuniteit, humeur, veiligheid
- Herken de tekenen dat u niet meer in staat bent om 's nachts alleen voor uw naaste te zorgen
- Uw slaap is net zo belangrijk als die van uw naaste

Les 2 - Les 2 - Ondersteuning vinden

- De gespecialiseerde verenigingen per pathologie: France Parkinson, France AVC, SEP France — hulpbronnen voor de nacht
- De praatgroepen voor mantelzorgers die moeilijke nachten beheren
- Psychologische ondersteuning: snel toegang krijgen zonder op de crisis te wachten
- Luisterplatforms voor mantelzorgers: nummers en beschikbaarheid

Les 3 - Les 3 - Organiseren van de relais

- Identificeer wie sommige nachten het over kan nemen
- De professionele nachtdiensten: ze kennen voordat je ze in een noodsituatie nodig hebt
- De financiële hulp om de nachtelijke zorg te financieren: APA, PCH, aanvullende verzekeringen
- De relais opzetten voordat je op bent: anticiperen is een zorghandeling

Les 4 - Les 4 - Praktische hulpmiddelen

- De hulpmiddelen voor slaapmonitoring die zijn aangepast aan neurologische aandoeningen
- De nuttige digitale applicaties voor de nachtelijke zorgverlener
- Nationaal Instituut voor Slaap, patiëntenverenigingen, zorgverlenersplatforms
- De vragen die gesteld moeten worden tijdens de volgende neurologische consultatie over de slaap

Lesmethoden

- Training op afstand (videoconferentie)
- Interactieve presentaties met praktische voorbeelden
- Concrete tools en checklists voor direct gebruik
- Vragen en antwoorden met de trainer
- Pedagogische documenten beschikbaar na de training
- Certificaat van voltooiing