

# VERMOEIDHEID EN COGNITIEVE STOORNISSEN BIJ MS: WAT FAMILIES KUNNEN DOEN

## Training voor families en naasten van een persoon met MS

Begrijp de onzichtbare symptomen en leer uw naaste effectief te ondersteunen

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

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

## Opleidingsbeschrijving

Deze training van 2 uur is specifiek ontworpen voor families en naasten van personen met multiple sclerose. Neurologische vermoeidheid en cognitieve stoornissen zijn de meest voorkomende en minst begrepen symptomen van MS. Onzichtbaar en onvoorspelbaar, veroorzaken ze vaak diepe misverstanden binnen het gezin. Deze training biedt u een diepgaand begrip van deze realiteiten en concrete hulpmiddelen om uw ondersteuning aan te passen. U leert het dagelijks leven thuis te organiseren en bij te dragen aan een zorgvuldige cognitieve stimulatie. Een essentiële opleiding om uw naaste beter te helpen en uzelf te beschermen.

## Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Vermoeidheid bij MS — verder gaan dan de heersende ideeën	4 lessen
<b>MODULE 2</b>	Cognitieve stoornissen bij MS	4 lessen
<b>MODULE 3</b>	Het leven als koppel en sociaal met MS	4 lessen
<b>MODULE 4</b>	Zorg goed voor uzelf	4 lessen

## Leerdoelen

### Leerdoelen

- Begrijpen wat neurologische vermoeidheid bij MS is en hoe deze verschilt van gewone vermoeidheid
- De cognitieve stoornissen die bij MS voorkomen identificeren en hun impact op het dagelijks leven begrijpen
- Het dagelijks leven thuis organiseren rond de energiepieken en -dalen van uw naaste
- Uw communicatie aanpassen en effectieve hulpmiddelen implementeren om cognitieve stoornissen te compenseren
- Het sociale en koppellevens behouden ondanks de onzichtbaarheid en onvoorspelbaarheid van de ziekte
- Voor uzelf zorgen als mantelzorger en passende ondersteuning vinden

## Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 uur
<b>Doelgroep</b>	Families en naasten van personen met multiple sclerose
<b>Vereisten</b>	Geen
<b>Tarief</b>	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van de CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Certificaat van voltooiing
<b>Organisatie</b>	DYNSEO - Registratienummer: 11757351875

**Les 1 - Les 1 - Waarom is vermoeidheid bij MS uniek**

- Centrale versus perifere vermoeidheid: twee totaal verschillende mechanismen
- Het dagelijkse energienester: variabel, onvoorspelbaar en vaak korter in de avond
- Factoren die vermoeidheid verergeren: warmte, infecties, stress, mentale inspanning

**Les 2 - Les 2 - Het fenomeen van Uththoff in het dagelijks leven**

- Definitie: verergering van alle symptomen door lichaams- of omgevingswarmte
- Uitlokkende factoren thuis: warm bad, koken, zomerse hitte, koorts
- Beschermende maatregelen: kamertemperatuur, lichte kleding, koele dranken
- Een Uththoff-episode onderscheiden van een echte opstoot

**Les 3 - Les 3 - Het leven organiseren rond vermoeidheid**

- Observeer en noteer het energieniveau: op welk moment van de dag
- Plan belangrijke activiteiten in de periode van de beste energie
- Verminder onnodige energieverbruik: organisatie van de woning, delegatie
- Respecteer rusttijden zonder totale sedentariteit

**Les 4 - Les 4 - Slechte dagen zonder conflicten beheren**

- Begrijpen wanneer uw naaste op het laatste moment alles annuleert
- Spanningen door onvoorspelbare vermoeidheid de-escaleren
- Samen communiceren: een codewoord, een signaal gebruiken
- Een flexibel levensplan hebben dat slechte dagen opvangt

**Les 1 - Les 1 - Welke functies worden aangetast bij MS**

- Verwerkingsnelheid van informatie: cognitieve vertraging, geen domheid
- Werkgeheugen: meerdere informatie tegelijkertijd in gedachten houden
- Verdeelde aandacht: twee dingen tegelijk doen wordt erg moeilijk
- Executieve functies: plannen, organiseren, een taak initiëren

**Les 2 - Les 2 - Wat deze aandoeningen veranderen in het dagelijks leven**

- Frequentie vergeetachtigheid: afspraken, namen, waar dingen zijn neergelegd
- Traagheid om te antwoorden: niet verwarren met desinteresse
- Moeilijkheid om te organiseren: een complexe taak beginnen en afmaken
- Impact op werk, sociale relaties en zelfbeeld

**Les 3 - Les 3 - Adapteren van zijn communicatie en hulp**

- Één informatie tegelijk: nooit instructies opstapelen
- Neem de tijd: tel tot 10 voordat u opnieuw begint
- Corrigeer nooit vergeten dingen in het bijzijn van anderen
- Praktische geheugensteuntjes samen opzetten: lijsten, apps, kalenders

**Les 4 - Les 4 - Ondersteuning van cognitieve stimulatie thuis**

- Natuurlijke stimulatie: gesprek, lezing, bordspellen geïntegreerd in dagelijks leven
- Digitale hulpmiddelen aangepast aan MS (JOE)
- Samen doen: de voordelen van co-stimulatie
- Moeilijkheid aanpassen aan energie van de dag: flexibel, zonder druk

**Les 1 - Les 1 - De MS en de relatie tussen koppels**

- Geleidelijke omkering van rollen: van partner naar mantelzorgers
- Het verlies van wederkerigheid: niet meer echt twee gelijken
- Impact op intimiteit en seksualiteit: een centraal maar zelden besproken onderwerp
- Een koppelrelatie behouden buiten de rol van mantelzorgers

## Les 2 - Les 2 - Het sociale leven met de onzichtbare MS

- De omgeving die vermoeidheid en cognitieve problemen niet ziet en twijfelt
- Hoe de MS uitleggen aan naasten, collega's en vrienden
- Omgaan met uitnodigingen en uitjes met onvoorspelbaarheid
- Uw naaste beschermen tegen uitputtende sociale situaties zonder isolatie

## Les 3 - Les 3 - Kinderen in een gezin met een ouder met MS

- Hoe de MS aan kinderen uitleggen afhankelijk van hun leeftijd
- Kinderen beschermen zonder ze uit te sluiten: betrekken op hun niveau
- Voorkomen dat kinderen kleine mantelzorgers worden
- Middelen voor gezinnen: verenigingen, psychologen, boeken

## Les 4 - Les 4 - Projecten behouden ondanks de onzekerheid

- Hoe te plannen met een onvoorspelbare toekomst: flexibiliteit en plan B
- Aangepaste projecten: toegankelijke reizen, modulaire activiteiten
- SEP-verenigingen en hun programma's voor aangepaste activiteiten
- Volledig in het heden leven zonder ontkenning van toekomstonzekerheid

### MODULE 4

### Zorg goed voor uzelf

4 lessen

## Les 1 - Les 1 - De impact van de onzichtbare MS op de mantelzorger

- Mantelzorgers van onzichtbare symptomen worden zelden begrepen
- Vermoeidheid van voortdurend de werkelijkheid moeten uitleggen en verdedigen
- Onzekerheid als bron van chronische stress: leven onder druk
- Erken uw eigen uitputting zonder het brekpunt af te wachten

## Les 2 - Les 2 - Vinden van passende ondersteuning

- SEP Frankrijk en zijn specifieke middelen voor naasten
- Praatgroepen voor SEP-helpers: wat je er werkelijk vindt
- Individuele psychologische ondersteuning: snel toegang krijgen
- Online gemeenschappen: forums en Facebook-groepen voor SEP-helpers

## Les 3 - Les 3 - Bewaar uw eigen leven

- Uw activiteiten, relaties en projecten beschermen als vitale ruimtes
- Maak van uw naaste niet uw enige levensproject
- Het recht op vreugde en onbezorgdheid, zelfs wanneer uw naaste lijdt
- Bouw uw eigen identiteit op, voorbij de rol van zorgverlener

## Les 4 - Les 4 - Anticiperen met helderheid

- Praat over de toekomst: voorafgaande richtlijnen, financiële organisatie
- Anticipeer op behoefte aan menselijke hulp voordat er een noodsituatie is
- Beschikbare middelen: MDPH, PCH, maatschappelijk werkster, SEP Frankrijk
- Neem samen belangrijke beslissingen terwijl het nog mogelijk is

## Lesmethoden

- Training online of op locatie, met interactieve presentaties en praktische voorbeelden
- Uitwisseling van ervaringen en discussie tussen deelnemers aangemoedigd
- Concrete hulpmiddelen en documenten om mee naar huis te nemen
- Toegang tot aanvullende bronnen en ondersteuningsgemeenschappen
- Individuele follow-up mogelijk na de training