

MULTIPLE SKLEROSE VERSTEHEN: WESENTLICHER LEITFADEN FÜR ANGEHÖRIGE

Eine Schulung für Familien und Angehörige von Personen mit MS

Die MS verstehen, um besser zu unterstützen und gemeinsam voranzukommen

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

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

Beschreibung der Schulung

Diese Schulung richtet sich an die Familien und Angehörigen von Personen mit Multipler Sklerose (MS). Die MS ist eine komplexe, unvorhersehbare und oft unsichtbare neurologische Erkrankung – was sie für das Umfeld besonders schwer verständlich macht. Die guten und schlechten Tage, die Symptome, die kommen und gehen, die Müdigkeit, die niemand sieht: all dies sind Realitäten, die schmerzhaft Missverständnisse hervorrufen. Diese Schulung vermittelt den Familien ein klares und ehrliches Verständnis der Krankheit, um ihren Angehörigen besser unterstützen und diese Herausforderung gemeinsam bewältigen zu können.

Modulübersicht

MODULE 1	Was ist die MS wirklich?	4 Lektionen
MODULE 2	Die unsichtbaren Symptome — die tägliche Realität der MS	4 Lektionen
MODULE 3	Leben mit MS im Alltag	4 Lektionen
MODULE 4	Sie, als Angehöriger	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die neurologischen Mechanismen der MS und ihre verschiedenen Formen verstehen
- Die unsichtbaren Symptome (Müdigkeit, kognitive Störungen, Schmerzen) erkennen und richtig darauf reagieren
- Den Alltag anpassen und soziale Kontakte trotz der Unvorhersehbarkeit der Krankheit aufrechterhalten
- Sich als Angehöriger um sich selbst kümmern und Unterstützung finden
- Die Beziehung zum Angehörigen bewahren, ohne sich in der Rolle des Helfers zu verlieren

Allgemeine Informationen

Dauer	2 Stunden
Zielpublikum	Familien und Angehörige von Personen mit Multipler Sklerose
Voraussetzungen	Keine
Preis	Auf Anfrage – Umsatzsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi – Teilnahmebestätigung am Ende der Schulung
Einrichtung	DYNSEO – Tätigkeitserklärungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Lektion 1 - Die SEP ohne medizinischen Jargon verstehen

- Was im Gehirn und im Rückenmark passiert: Die Myelin wird angegriffen
- Warum die Symptome von Person zu Person so unterschiedlich sind
- Die MS ist keine tödliche Krankheit — aber sie ist eine ernsthafte Krankheit
- Was wir wissen und was wir noch nicht über die Ursachen und den Verlauf wissen

Lektion 2 - Lektion 2 - Die Formen der MS — die Unterschiede verstehen

- Die remittierend-rezidivierende Form: Schübe gefolgt von Remissionen, die häufigste Form
- Die progressiven Formen: kontinuierlicher Verlauf, ohne Schübe oder nach einer remittierenden Phase
- Warum die Diagnose Zeit in Anspruch nehmen kann und als Erleichterung oder Schock empfunden wird
- Was die Form der MS Ihres Angehörigen konkret für die Zukunft bedeutet

Lektion 3 - Lektion 3 - Die Schübe — erkennen und reagieren

- Definition eines Schubs: Auftreten neuer Symptome über mehr als 24 Stunden
- Häufige Auslöser: Wärme, Infektion, Stress, extreme Müdigkeit
- Wie sich ein Schub äußert: Jeder Schub ist unterschiedlich
- Verhalten bei einem vermuteten Schub: Den Neurologen schnell anrufen

Lektion 4 - Lektion 4 - Die Basisbehandlungen — verstehen, um besser zu unterstützen

- Die Basistherapien heilen die MS nicht — sie reduzieren die Häufigkeit der Schübe
- Die Verabreichungsformen: Injektionen, Infusionen, Tabletten — ihre Auswirkungen auf den Alltag
- Die häufigen Nebenwirkungen und wie Sie Ihrem Angehörigen helfen können, damit umzugehen
- Warum die Therapietreue entscheidend ist und wie Sie dazu beitragen können, ohne aufdringlich zu sein

Lektion 1 - Lektion 1 - Die Müdigkeit bei MS — sie wirklich verstehen

- Eine zentrale neurologische Müdigkeit, nicht psychologisch: warum Ruhe nicht ausreicht
- Das Uhthoff-Phänomen: Wärme, heißes Bad, körperliche Anstrengung verschlimmern alles vorübergehend
- Die guten und schlechten Tage: unvorhersehbar, nicht willentlich beeinflussbar
- Was Sie tun können: Ihre Erwartungen anpassen, um die Energiefenster organisieren

Lektion 2 - Lektion 2 - Kognitive Störungen bei MS

- Verlangsamung des Denkens, Störungen des Arbeitsgedächtnisses, Konzentrationsschwierigkeiten
- Warum Ihr Angehöriger Zeit braucht, um zu antworten, Dinge vergisst, den Faden verliert
- Es ist keine Faulheit oder mangelndes Interesse: es ist neurologisch
- Die Kommunikation anpassen: eine Information nach der anderen, Zeit lassen, nicht nachhaken

Lektion 3 - Lektion 3 - Schmerzen und sensorische Störungen

- Die Parästhesien: Kribbeln, Brennen, Taubheitsgefühle — sehr häufig und wenig sichtbar
- Die neuropathischen Schmerzen: intensiv, schwer zu erklären, oft missverstanden
- Das Lhermitte-Zeichen: elektrischer Schlag im Rücken — beeindruckend, aber nicht gefährlich
- Wie Sie helfen können: Glauben Sie Ihrem Angehörigen, passen Sie die Berührung und die Umgebung an

Lektion 4 - Lektion 4 - Emotionale und psychiatrische Störungen

- Die Depression: betrifft 50% der Betroffenen, neurologischen und reaktiven Ursprungs
- Die emotionale Labilität: unkontrollierte Tränen oder Lachen ohne ersichtlichen Grund
- Die ständige Angst vor der Unvorhersehbarkeit der Krankheit
- Wie man unterstützen kann, ohne zu minimieren oder zu dramatisieren: die angemessene emotionale Präsenz

Lektion 1 - Lektion 1 - Das Leben zu Hause anpassen

- Die vorrangigen Anpassungen je nach Symptomen: Haltegriffe, Beseitigung von Hindernissen
- Das Management der Wärme: Temperatur im Haus, Kleidung, Sommeraktivitäten
- Technische Hilfen: Gehwagen, Rollstuhl, Orthesen — diese auswählen und finanzieren

- Stabile Routinen schaffen, die die tägliche kognitive Belastung reduzieren

Lektion 2 - Lektion 2 - Die guten und schlechten Tage – sich anpassen, ohne sich zu erschöpfen

- Die Unvorhersehbarkeit akzeptieren, ohne in ängstliche Hypervigilanz zu verfallen
- Wie man planen kann, indem man die Schwankungen berücksichtigt, ohne alles systematisch abzusagen
- Mit Ihrem Angehörigen über seinen aktuellen Zustand kommunizieren, ohne ihn übermäßig zu befragen
- Ein Plan B für schlechte Tage haben: flexibel, ohne Druck

Lektion 3 - Lektion 3 - Soziale Kontakte und Aktivitäten aufrechterhalten

- Warum die Isolation alle Symptome der MS verschärft
- Ausflüge anpassen: günstige Zeiten, Transportmittel, Planung
- Die MS dem Umfeld erklären, das die unsichtbaren Symptome nicht versteht
- MS Frankreich und die lokalen Verbände: Workshops, Gruppen, angepasste Aktivitäten

Lektion 4 - Lektion 4 - Die MS und das Berufsleben

- Die Erhaltung des Arbeitsplatzes mit MS: mögliche Anpassungen, RQTH
- Die Anerkennung der Behinderung: wie man den Antrag stellt, welche Rechte sich daraus ergeben
- Die Arbeitsunfähigkeit und die Invalidenrente: die Schritte verstehen
- Ihren Angehörigen bei diesen Verfahren unterstützen, ohne sie für ihn zu erledigen

MODULE 4

Sie, als Angehöriger

4 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Was Sie auch erleben

- Die permanente Unsicherheit angesichts einer unvorhersehbaren Krankheit: ein chronischer Stress
- Der schrittweise Verlust der gemeinsam aufgebauten Projekte
- Die Frustration über die unsichtbaren Symptome, die das Umfeld nicht glaubt
- Die Einsamkeit des Angehörigen einer Person mit einer Krankheit "die man nicht sieht"

Lektion 2 - Lektion 2 - Unterstützung finden

- SEP Deutschland: Dienstleistungen, Selbsthilfegruppen, Hotline für Angehörige
- Die Gruppen für Angehörige: online und vor Ort
- Die individuelle psychologische Unterstützung: leicht und schnell zugänglich
- Nicht allein mit der Unsicherheit bleiben: mit Menschen teilen, die verstehen

Lektion 3 - Lektion 3 - Relais organisieren und antizipieren

- Häusliche Hilfen einrichten, bevor man erschöpft ist
- Die Tagesstätte SEP: Entlastung für Sie, Stimulation für Ihren Angehörigen
- Die zukünftigen Bedürfnisse antizipieren: MDPH, PCH, APA je nach Alter
- Über die Zukunft mit Ihrem Angehörigen sprechen, solange er noch aktiv daran teilnehmen kann

Lektion 4 - Lektion 4 - Sich um die Beziehung trotz der Krankheit kümmern

- Ein Angehöriger bleiben, bevor man ein Helfer wird: wie man die emotionale Beziehung bewahrt
- Gemeinsame Momente, die keine Pflege-Momente sind
- Die Krankheit definiert Ihren Angehörigen nicht: was intakt bleibt, was wachsen kann
- In dieser Begleitung Sinn finden, ohne sich darin zu verlieren

Lehrmethoden

- Online-Schulung im Selbstlernformat oder in Begleitung
- Videos, illustrierte Folien, praktische Arbeitsblätter
- Zugang zu einer privaten Gruppe für Angehörige
- Teilnahmebestätigung am Ende der Schulung