

FORMATION

« Alimentation de la personne âgée »

CONTEXTE GENERAL

L'alimentation est la première des médecines. Bien manger est ainsi la clé pour préserver son corps et éviter de nombreuses maladies. Quelles sont les bonnes habitudes à prendre au quotidien ? Comment composer des menus équilibrés ?

Il est maintenant prouvé que les deux plus grandes causes de décès en France - maladies cardio-vasculaires et cancers - sont liées à notre façon de manger. On sait aussi que les facteurs alimentaires sont associés à la survenue de bien d'autres maladies très répandues comme le diabète, l'ostéoporose ou l'obésité et qu'une "bonne" nutrition est un facteur clé pour une "bonne" santé.

Aujourd'hui le rôle déterminant des facteurs nutritionnels est mis en avant pour retarder le vieillissement usuel et prévenir, ou du moins limiter la survenue des pathologies liées au vieillissement. Or, quelques études montrent que la prévalence de la malnutrition est assez élevée chez les personnes âgées. S'intéresser à leur nutrition semble donc un passage obligé vers la promotion de la santé chez cette population.

En effet, l'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels également. Il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, variée et adaptée pour se protéger contre certaines maladies, pour limiter les problèmes de fatigue, pour se défendre contre les infections.

Les intervenants à domicile sont souvent amenés à préparer les repas des personnes âgées et/ou fragilisées au domicile. Parfois démunis de notions de base sur l'alimentation ou encore avec une méconnaissance de l'alimentation à adapter selon certaines pathologies, il paraît essentiel d'être formé à ce sujet de santé publique.

PUBLIC / PRE-REQUIS

La formation est accessible à tous les salariés d'associations d'aide, de services et de soins à domicile qui interviennent auprès de personnes âgées.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✓ **Identifier les modifications physiologiques et leurs conséquences sur l'alimentation de la personne âgée ;**
- ✓ **Connaître les repères alimentaires généraux (PNNS) ;**
- ✓ **Aborder la notion de groupes alimentaires et d'équilibre alimentaire ;**
- ✓ **Savoir repérer les signes pour prévenir la dénutrition et la déshydratation de la personne âgée ;**
- ✓ **Identifier les recommandations alimentaires selon les certaines pathologies**
- ✓ **Savoir élaborer des menus simples et équilibrés adaptés.**



LOT-ET-GARONNE

DUREE

1 jour soit 7 heures

TARIF

Nous contacter

NOMBRE DE STAGIAIRES

Il est nécessaire de ne pas dépasser 12 personnes par groupe de manière à conserver une meilleure efficacité du programme.

LIEU

Cette formation peut se dérouler au plus près du lieu de travail de groupe de stagiaires.

PROGRAMME

❖ **LES MODIFICATIONS PHYSIOLOGIQUES LIES A L'AGE**

- *Viellissement et conséquences alimentaires*

❖ **LES REGLES ALIMENTAIRES GENERALES (PNNS)**

- *Besoins nutritionnels liés au vieillissement*
- *Groupes alimentaires*
- *L'équilibre alimentaire*

❖ **LA DENUTRITION**

- *Définition*
- *Repérage*
- *Causes/Conséquences*
- *Prévention*

❖ **LA DESHYDRATATION**

- *Définition*
- *Repérage*
- *Conséquences*

❖ **ALIMENTATION ET TROUBLES**

- *Mastication*
- *Déglutition*
- *Autres troubles*

Pédagogie active :

Apports de connaissances, échanges, analyse de menus type, élaboration de menus type.

A l'issue de la formation, il sera demandé aux stagiaires de compléter une grille de satisfaction et d'appréciation de la formation. Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire.

METHODES PEDAGOGIQUES

EVALUATION

CONTACT

UNA 47 - Madame Maryse ANZELIN

82 rue Lafayette 47 000 AGEN – 05.53.47.69.59 – rh@una47.fr