



Les fondamentaux de l'équilibre nutritionnel des seniors

Objectifs

- Accompagner les personnes âgées vers des habitudes nutritionnelles (alimentation et activité physique) favorables à leur santé.

Public concerné

- Tout professionnel de l'aide à domicile aux personnes âgées.

Format du stage

- 3 jours et demi,
- 12 à 15 participants.

Intervenants / formateurs

- Comités départementaux d'éducation à la santé (CoDES) et Comités régionaux de la fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, Siel Bleu et diététiciens.



Les fondamentaux de l'équilibre nutritionnel des seniors

JOUR 1 ET 2 : L'ALIMENTATION

Accueil des participants

La formation et ses objectifs

Tour de table de présentation : les intervenants, les participants et leurs attentes

Echanges : ce qui peut influencer l'alimentation et l'activité physique d'une personne âgée

La relation d'aide auprès des personnes âgées et les ressources de l'aidant

Echanges sur le rôle et les missions de l'aidant à domicile

Entre aider à faire et faire à la place

Le respect des habitudes et des choix

Rôle d'alerte et de relais

Favoriser le lien social et l'autonomie chez la personne âgée

L'alimentation de la personne âgée

Enjeux de la nutrition chez les seniors : dénutrition, déshydratation

Facteurs favorisants

Prévention

Coût et choix des produits alimentaires

Les différentes catégories d'aliments, les équivalences alimentaires et leurs intérêts nutritionnels

Les aliments « super plus »

Elaboration de liste de courses

Décryptage des emballages alimentaires

Dégel

Nommer les éléments retenus de la journée précédente

Alimentation et hygiène alimentaire

Conservation et préparation des aliments

DLC/DLUO

Gestion des restes alimentaires

Chaîne du froid

Régimes alimentaires spécifiques

Définition des pathologies et conseils pour l'accompagnement alimentaire

Confection de menus et idées de plats en fonction des pathologies

1/2 JOURNEE : LE ROLE PREVENTIF DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

LA DEMI-JOURNEE DE SUIVI

