

Alimentation de la personne âgée

Le « bien manger » est un facteur de longévité et de santé chez la personne âgée, mais c'est aussi un enjeu important de qualité de vie. Cette formation permet aux aides à domicile de connaître les besoins et attentes alimentaires des personnes âgées, et ainsi d'adapter au mieux les repas en tenant compte des dimensions nutritionnelles, relationnelles et hédoniques.

OBJECTIFS

- Comprendre la problématique alimentaire liée au vieillissement.
- Connaître les besoins alimentaires spécifiques de la personne âgée.
- Savoir organiser les repas à domicile en tenant compte de ces besoins et en intégrant les notions de plaisir et d'échange.

PUBLICS

- Intervenant-e-s à domicile

PROGRAMME

- L'alimentation au quotidien
 - Proposer des menus équilibrés et attractifs
 - Organiser la journée alimentaire
 - Les aliments petit budget
 - Les textures adaptées
 - Eveiller les 5 sens pour stimuler l'appétit
 - Faire du repas un moment de plaisir et de convivialité
- Prévenir la dénutrition
 - Une préoccupation constante et prioritaire
 - Les signes d'alarme
 - L'enrichissement des repas, le fractionnement alimentaire
 - Les compléments alimentaires
- Le vieillissement et son impact sur la prise alimentaire
 - Modifications physiologiques
 - Modifications comportementales
- Les besoins alimentaires de la personne âgée
 - Les groupes alimentaires et leurs apports
 - Les fréquences de consommation, les équivalences
 - Les besoins nutritionnels spécifiques et les aliments à valoriser
 - L'hydratation
- Les aspects sociologiques et les habitudes alimentaires
 - Nourriture et culture
 - Le repas, un acte relationnel et affectif
 - Les préférences alimentaires des personnes âgées

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques avec remise de documents
- Pédagogie participative

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Durée :

- 2 journées, soit 14 heures de formation
- 21h si réalisation pratique souhaitée

Intervenante :

- Françoise LHOTE, diététicienne