

PROGRAMME

Nutrition et santé chez la personne âgée

Durée : 14 heures

Programme :

Jour1 :

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur la nutrition des seniors

Importance de l'alimentation chez le senior :

- Nutrition : facteur important de santé
- Accentuation du vieillissement de la population
- Relation entre nutrition et processus du vieillissement/pathologies

Promotion d'une alimentation saine et équilibre alimentaire :

- Constats actuels
- Le rôle du PNNS 4
- Le PNNS4 : les recommandations
- Les groupes d'aliments et leurs apports
- Les besoins
- La pyramide alimentaire
- La répartition des repas en pratique
- Les besoins spécifiques des seniors

Prise en charge des risques de carences en fonction du type alimentaire :

- Facteurs nutritionnels / vieillissement et pathologies
- Les apports en glucides, en lipides, en protides, en fibres et en eau

Les effets du vieillissement physiologique sur les prises alimentaires :

- Les sens
- L'appétit
- La soif : baisse des apports hydriques
- Les modifications digestives
- Vieillissement bucco-dentaire
- Conséquences sur l'organisme : risque de pathologies

Conseils pour augmenter les apports alimentaires : modalités d'enrichissement des repas

Promotion d'une activité physique :

- Les plans nationaux de santé
- Bénéfices de l'AP
- Intégration de l'AP
- Importance de l'AP régulière
- La marche : avantages et recommandations PNNS
- Importance de l'activité physique chez le senior

L'alimentation chez les sujets âgés fragiles ou malades

Jour 2 :

Le risque de dénutrition chez le senior :

- Le comportement alimentaire chez la personne âgée
- La dénutrition : définition, causes, conséquences, dépistage : importance d'un diagnostic précoce

Stratégie de prise en charge nutritionnelle :

- Interrogatoire alimentaire
- Intervention nutritionnelle

Rôle de l'assistant de vie :

- Le rapport à la nourriture
- Les critères d'acceptabilité d'un plat
- L'aide à la prise des repas
- Les achats alimentaires
- Principes de conservation des aliments
- Les régimes alimentaires
- Animation et cuisine

Conclusion : importance du rôle de l'assistant de vie