

ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE DES SENIORS : CONCILIER PLAISIR ET SANTÉ

Santé des personnes âgées

De nombreuses études ont montré que l'alimentation et la pratique d'une activité physique adaptée (APA) favorisent un vieillissement réussi, limitent l'impact et la survenue de certaines pathologies, retardent l'entrée dans la dépendance... En effet, le parcours des séniors les conduit souvent à réduire leurs apports alimentaires, pouvant induire un déséquilibre nutritionnel et/ou une insuffisance alimentaire voire une dénutrition.

En effet, la dénutrition touche 4 à 10% des personnes âgées à domicile et 50% des personnes âgées hospitalisées.

Prérequis

- Aucun prérequis demandé

Objectif de la formation

- Développer et renforcer les compétences des professionnels en matière de nutrition, de prévention et de repérage de l'insuffisance alimentaire et de la dénutrition de la personne âgée

Objectifs pédagogiques

- Distinguer les spécificités des besoins nutritionnels et des rythmes alimentaires de la personne âgée
- Repérer l'insuffisance alimentaire et/ou une alimentation inadaptée pour prévenir les carences et la dénutrition
- Développer des actions préventives adaptées

Contenu de la formation

- Équilibre alimentaire et recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)
- Besoins nutritionnels de la personne âgée
- Le vieillissement et ses conséquences
- Le rôle des aidants et des encadrants dans le repérage des situations à risque
- Accompagnement du repas et éléments pratiques : éducation au goût, mise en place d'un lieu de repas convivial

Validation de la formation

- Émargement et suivi de présence par demi-journées
- Évaluation des acquis individuels de la formation
- Évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs en fin de formation et quelques mois après la formation



Public

Professionnels et bénévoles des services d'aides à domicile, travailleurs sociaux, animateurs socioculturels, infirmiers, médecins, ...

Intervenante

Adeline CAGNE, chargée de projets – Ireps Bourgogne-Franche-Comté

Renseignements pédagogiques

Adeline CAGNE
a.cagne@ireps-bfc.org
03 84 47 21 75

 2 jours soit 14h de formation

 15 et 16 mai 2023

 Beaune

 450 euros