

# 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 et relationnelles .

## 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 et PREREQUIS

- Accompagnant-e-s en exercice dans le contexte du 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 et EVALUATIONS

- Apports théoriques avec remise de documents
- Pédagogie participative / Evaluation des acquis et de la satisfaction

## ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

### Durée :

- 2 journées, soit 14 heures de formation
- 21h si travaux pratiques souhaités

### Intervenante :

- Karen BEDES, diététicienne