

Prévenir le vieillissement des personnes âgées : alimentation et mobilité

Pour protéger l'autonomie de la personne âgée, la posture du professionnel accompagnant doit inclure une approche positive et globale de la santé. Il s'agit d'observer le potentiel d'autonomie de la personne âgée dans son environnement (et pas seulement ses difficultés) pour pouvoir se positionner en complémentarité de ce potentiel dans les gestes du quotidien dans les domaines de l'alimentation et de la mobilité. Cette formation permettra aux participants de connaître les processus du vieillissement et d'appréhender l'alimentation et l'activité physique comme des facteurs de protection de l'autonomie des personnes âgées.

Compétences visées

Être en capacité de délivrer un message de prévention adapté et de mettre en œuvre des actions efficaces auprès de personnes âgées de 75 ans et plus sur la thématique des accidents de la vie courante

Objectifs d'apprentissage

- Adopter une posture globale et positive face au potentiel d'autonomie des personnes âgées
- Connaître les différents types de vieillissement et les facteurs protecteurs de l'autonomie
- Connaître les recommandations d'activité physique pour encourager la mobilité
- Identifier les facteurs de prévention des chutes et protéger la mobilité des personnes
- Connaître les repères nutritionnels et réaliser des menus en fonction de l'existant
- Identifier les facteurs de prévention de la dénutrition et protéger l'alimentation des personnes

Contenu

- Vieillesse : différents vieillissements et moments de fragilité ; facteurs de protection de l'autonomie ; les besoins de protection face à la maladie d'Alzheimer et à la dépression ; éthique
- Activité physique : pratiques de mobilité et autonomie dans les activités spontanées ; fonctionnement aidant-aidé pour renforcer l'autonomie ; facteurs de risque des chutes ; sécurité dans le logement
- Alimentation : besoins nutritionnels et les rythmes alimentaires ; confection des repas en fonction de l'existant ; 8 repères du Programme National Nutrition Santé (PNNS) ; prévention de la dénutrition et des difficultés à manger

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Expérimentation des outils
- Mise en situation
- Échanges, expressions personnelles
- Travaux de groupes

Publics visés

Professionnels de l'aide à domicile, aidants familiaux, animateurs seniors souhaitant développer des actions de prévention dans une perspective de santé globale et de bien être des personnes au quotidien

Durée : 3 jours

Lieu et dates :
Caen (Hérouville Saint-Clair)
18, 19 et 25 septembre 2017

Tarif : 540€ TTC / personne
(Pour l'ensemble de la formation)

Contact :
Stéphanie DEROBERT
sderobert-irepsbn@orange.fr
02 31 43 83 61

Inscription en ligne sur :
www.irepsbn.info