



Formation

SAVOIR SENIOR SANTE : MODULE NUTRITION

Comprendre les fondamentaux de l'équilibre nutritionnel des seniors pour mieux les accompagner

28-29 mai et 10 septembre 2024

Contexte

En France, la part de personnes âgées dans la population ne cesse de croître. En 2020, une personne sur cinq est âgée de plus de 65 ans et près d'une sur dix est âgée de 75 ans ou plus (Insee)¹. Le vieillissement de la population doit être pris en compte car il a des répercussions importantes sur notre société. Au niveau social, la principale question qui se pose à l'heure actuelle est celle de la perte d'autonomie des personnes âgées. En effet, les années de vie gagnées ne seront un gain réel que si les individus conservent le plus longtemps possible leur autonomie physique et mentale.

Aujourd'hui, de nombreux travaux mettent en avant le rôle déterminant des facteurs nutritionnels pour retarder le vieillissement usuel et prévenir la survenue des pathologies liées au vieillissement. S'intéresser à la nutrition (alimentation et activité physique) des seniors est donc un passage obligé vers la promotion de la santé chez cette catégorie de population.

Cette formation de trois jours et demi a pour objectif de permettre aux personnes formées d'accompagner les seniors vers des habitudes alimentaires favorables à leur santé tout en favorisant leur autonomie et leur insertion sociale. De plus, afin de favoriser le bien vieillir des personnes âgées, les participants devront être capables à l'issue de la formation de sensibiliser leurs collègues et/ou les personnes âgées et/ou les aidants² des personnes âgées sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité physique adaptée.

¹<https://www.insee.fr/fr/statistiques/4277619?sommaire=4318291#:~:text=Le%20vieillissement%20de%20la%20population,au%201er%20janvier%202020>.

² Par aidant, nous entendons ici une personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie. (<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/glossaire/aidant-aidante>)

Objectifs pédagogiques

Compétences visées

A l'issue de la formation les participants et participantes seront en mesure de :

- Favoriser le bien-être et le maintien à domicile des seniors en partageant des messages de prévention et en responsabilisant la personne âgée dans la mesure du possible
- Savoir réaliser des repas et menus adaptés à l'état de santé d'une personne âgée
- Savoir repérer les situations à risque et mobiliser les personnes ressources

Objectifs d'apprentissage

- Découvrir la diversité des déterminants de l'acte alimentaire
- Connaître les principales recommandations en terme d'équilibre alimentaire
- Identifier le rôle de l'aide à domicile dans l'alimentation des personnes âgées
- Être en capacité de concevoir des menus adaptés à la personne âgée
- Connaître les principales pathologies liées au vieillissement
- Connaître les bases de l'hygiène alimentaire

Contenu

- L'alimentation de la personne âgée et ses déterminants
- La relation d'aide auprès de la personne âgée et les ressources de l'aidant
- Le choix des produits alimentaires adaptés à la personne âgée
- L'alimentation et l'hygiène
- Le rôle préventif de l'activité physique chez la personne âgée à domicile

Méthode d'animation

- Démarche pédagogique participative articulant apports théoriques et mise en pratique
- Utilisation de techniques d'animation et d'outils d'intervention permettant de faciliter les échanges de pratiques.
- Travail en groupe suivi de restitution et échanges en plénière

Modalités d'évaluation

- **Un questionnaire de satisfaction** vous sera adressé à l'issue de la formation

Après la formation, les participantes et participants recevront

- **Une attestation de présence**

Contenu pédagogique

JOUR 1 et 2 : Les fondamentaux de l'alimentation de la personne âgée

- Les facteurs déterminants de la santé
- La relation des seniors à l'alimentation
- Les différentes catégories d'aliments
- Les besoins nutritionnels spécifiques
- Les différentes pathologies liées au vieillissement, lien avec l'alimentation
- L'appréhension des différentes pathologies liées au vieillissement en lien avec l'alimentation
- Les troubles de la déglutition et la prévention de la dénutrition
- Comment éviter la dénutrition et la déshydratation

JOUR 3 (dispensé par SIEL BLEU) : Le rôle préventif de l'activité physique

- L'impact du vieillissement sur les capacités physiologiques et musculaires
- Le rôle préventif de l'activité physique
- Quelle activité physique adaptée aux personnes âgées ?

JOUR 4 (demi-journée) : Retour d'expériences et renforcement des compétences professionnelles (le contenu pédagogique de la quatrième journée est adapté en fonction des besoins et selon les retours d'expériences des stagiaires)

CRITERES D'EVALUATION DES ACQUISITIONS DES STAGIAIRES

CRITERES	INDICATEURS
CONNAISSANCES	
A la fin de la formation les stagiaires sont en mesure de	Citer les principaux déterminants de l'alimentation des personnes âgées Citer les catégories d'aliments et les recommandations associées (PNNS)
COMPREHENSION	
A la fin de la formation les stagiaires sont en mesure de	Estimer l'importance de l'alimentation dans la santé des personnes âgées Estimer l'importance de l'hygiène alimentaire
INTEGRATION DU CONTENU DE LA FORMATION DANS LA PRATIQUE	
A la fin de la formation les stagiaires sont en mesure de	Evoquer la manière dont il/elle va intégrer ses connaissances sur l'alimentation dans sa pratique professionnelle (adaptation des repas en fonction des profils)
SENTIMENT DE COMPETENCE ACQUISE	
A la fin de la formation les stagiaires sont à l'aise pour	Trouver des idées de repas adaptés aux bénéficiaires et à leurs besoins Enrichir les repas des personnes âgées si nécessaire Appliquer les normes d'hygiène alimentaire Signaler / alerter une personne ressource suite à l'identification d'un changement (corporel, comportemental) notable chez la personne âgée

Modalités administratives

Public Tout professionnel de l'aide à domicile aux personnes âgées.

Accessibilité Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler en amont de la formation toute information nécessaire à une adaptation des contenus pédagogiques et/ou de l'accessibilité matérielle.

Pour toute question ou demande, vous pouvez contacter Emma Lopez-Ramirez, référente handicap du CoDES 84 : emma.lopez-ramirez@codes84.fr

Prérequis aucun.

Durée 24 heures (soit 3 jours et demi, deux jours consécutifs, une journée avec Siel Bleu et une demi-journée à 1 mois) de 9h à 17h.

Modalités de déroulement : 1h de pause pour le déjeuner de midi.

Lieu de la formation Défini avec la structure bénéficiaire de la formation.

Tarif Les frais de formation sont gratuits.

Formation gratuite financée par la CARSAT

L'hébergement et la restauration restent à la charge des stagiaires.

Inscription L'inscription est gérée par la Carsat et réservée aux structures et salariés agréés.

La formatrice

Emma Lopez-Ramirez – Diététicienne - Master en Promotion et Education pour la Santé
Chargée de projets au CoDES 84