

## Les acteurs de la formation

Le module « *équilibre nutritionnel des seniors* » du parcours Savoir Seniors Santé est conçu, financé, coordonné et évalué depuis 2008 dans les régions Paca et Corse par la Carsat Sud-Est. La Carsat Sud-Est s'appuie sur l'expertise du Comité départemental d'éducation pour la santé (CoDES) pour le recrutement des animateurs intervenants et pour la promotion de ce programme auprès des associations employant des aides à domicile.

Ce module de formation s'inscrit également dans une démarche de promotion plus large de la santé par le travail en réseau développé au niveau régional avec la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) et le partenariat local établi avec les structures accueillant les formations.

747 professionnels ont bénéficié d'un module du Parcours Savoir Seniors Santé depuis septembre 2008. L'évaluation réalisée auprès des personnes participant aux ateliers indique des résultats positifs en termes de satisfaction (98,6%) et de bénéfices perçus.



Contact pour l'inscription :

CoDES 84  
13 Rue de la Pépinière, Quartier Saint-Ruf, 84000 AVIGNON  
codes84@wanadoo.fr  
04.90.81.02.41

DCG 02-84



## Parcours

## professionnalisation

### Aides à domicile

Module « *Comprendre les fondamentaux de l'équilibre nutritionnel des seniors pour mieux les accompagner* »



Le professionnel assurant des services à la personne a un rôle clé auprès de la personne âgée et apporte une aide qui doit être adaptée à ses besoins.

C'est pourquoi la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Sud-Est (Carsat) propose à l'aidant professionnel à domicile, un parcours de professionnalisation composé de différents modules lui permettant d'améliorer la qualité de sa relation d'aide à la personne âgée.

Ces modules portent sur la nutrition, la gestion du stress, le vieillissement cognitif.

## Module

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



### > Pour qui?

Tout professionnel de l'aide à domicile aux personnes âgées.  
Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### Les objectifs de la formation

Le module « équilibre nutritionnel des seniors » permet aux professionnels d'accompagner les personnes âgées dont ils ont la responsabilité vers des habitudes nutritionnelles (alimentation et activité physique adaptées) favorables à leur santé et prolongeant leur autonomie, leur maintien à domicile.

### Durée de la formation

La formation se déroule sur 3 jours ½ et regroupe en moyenne 15 participants.

### Points forts

Cette formation est animée par un diététicien et un animateur sportif.  
Les apports sont illustrés par des situations professionnelles et font l'objet de mises en situation de travail sur les outils et d'échanges sur les pratiques.

### > Contenu de la formation

#### Echanges sur la relation d'aide

✓ Etablir une relation d'aide de qualité

#### Les fondamentaux liés à 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.
- ✓ L'équilibre alimentaire.
- ✓ La stimulation de l'appétit.
- ✓ Comment éviter la dénutrition et la déshydratation.
- ✓ Les différentes pathologies liées au vieillissement, lien avec l'alimentation.
- ✓ Une alimentation équilibrée selon les différentes maladies : régimes, menus adaptés.

#### Préserver l'autonomie de la personne âgée

- ✓ L'importance du lien social.
- ✓ Accompagnement et maintien de l'autonomie de la personne âgée.
- ✓ Echanges de pratiques et exercices.

#### Repères sur l'activité physique

- ✓ L'impact du vieillissement sur les capacités physiologiques et musculaires.
- ✓ Le rapport à l'activité physique des seniors.
- ✓ Son rôle préventif.
- ✓ Quelle activité physique adaptée aux personnes âgées ?

#### Mise en pratique des enseignements : le bilan

- ✓ Rappel des enseignements sur les pratiques quotidiennes.
- ✓ Echanges d'expériences et de mises en pratique.
- ✓ Evaluation des difficultés rencontrées.