



Proposition de formation

Formation à destination des aides à domicile

1



L'alimentation des personnes âgées à domicile
le plaisir retrouvé dans une assiette adaptée

La formation tout au long de la vie !





Le contexte de la formation

En France, la proportion de personnes âgées dans la population générale ne cesse d'augmenter.

Les personnes de plus de 65 ans représentent aujourd'hui 16.7% de la population, alors qu'elles n'en représentaient que 2 à 3% avant la révolution industrielle.

Au niveau social, la principale question qui se pose à l'heure actuelle est la perte d'autonomie des personnes âgées. Les années de vie gagnées ne seront un gain réel que si les individus conservent le plus longtemps possible leur autonomie physique et mentale. Il est vrai que le gain d'espérance de vie s'accompagne d'un gain d'espérance de vie sans incapacité, autrement dit en bonne santé. Cependant, du fait de l'évolution démographique de la population, on note une nette augmentation du nombre de personnes dépendantes pour les actes de la vie quotidienne.

Il y aurait 767 000 personnes de plus de 65 ans dépendantes en France en l'an 2000 (Insee, 2000). De nombreux travaux mettent aujourd'hui en avant le rôle déterminant des facteurs nutritionnels pour retarder le vieillissement usuel et prévenir, ou du moins limiter la survenue des pathologies liées au vieillissement. Or, quelques études montrent que la prévalence de la malnutrition est assez élevée chez les personnes âgées. S'intéresser à leur nutrition semble donc un passage obligé vers la promotion de la santé chez cette catégorie de la population.

L'intervenant à domicile a un rôle de plus en plus prépondérant à jouer quant :

- au choix des aliments : en fonction des saisons, des habitudes de vie, des pathologies...
- à la préparation des repas : combinaisons alimentaires et modes de cuisson adaptés
- à la prise alimentaire : favoriser l'autonomie et susciter l'envie de manger

Des connaissances de base sur les spécificités nutritionnelles de la personne âgée ainsi que sur certaines pathologies sont nécessaires pour un accompagnement adapté. La formation introduira des aspects psycho-comportementaux pour expliquer le rapport à la nourriture parfois compliqué tout en proposant des idées facilitatrices dans la prise alimentaire.

La formation a pour objectif de transmettre des apports théoriques facilement assimilables ainsi que des outils pratico-pratiques, véritables soutiens, dans le quotidien professionnel des aides à domicile.

Tout au long de la formation, la réalité du terrain sera privilégiée (temps d'intervention limité, portage de repas, troubles du comportement alimentaire, agressivité, désintérêt, refus de s'alimenter...).





La proposition de formation

OBJECTIF

Adapter l'alimentation de la personne âgée à sa physiologie, ses pathologies et à son comportement

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure d'(e) :

Poser les bases d'une alimentation saine

Distinguer la physiologie d'un jeune adulte d'une personne âgée

Relier la maladie aux types d'aliments à éviter ou à privilégier

Adapter l'accompagnement alimentaire à la personne et à son environnement

L'ORGANISATION

Cette formation est organisée sur 2 journées de 7 heures, en présentiel. La formation suit une progression dans les apprentissages. Les apports théoriques sont illustrés par des exemples issus du terrain.

METHODES PEDAGOGIQUES

Méthode active de découverte

- ✓ sous une forme ludique pour intégrer facilement des apports théoriques
- ✓ sous la forme de brainstorming pour travailler sur les représentations

Méthode interrogative

La participation orale sera privilégiée pour maintenir une dynamique de groupe. Avec l'aide d'exercices en lien avec la réalité professionnelle, les salariés devront trouver des réponses adaptées à la problématique exposée.

OUTILS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Un document pédagogique qui reprend les points abordés pendant la formation sera remis, dès le 1^{er} jour, aux stagiaires.

Un livre de recettes sera remis aux stagiaires. Il contiendra des éléments pratiques sur les achats alimentaires de base, sur des recettes anciennes adaptées à chacune des pathologies abordées durant la formation. Il s'agit d'un véritable outil de travail que les aides à domicile pourront facilement utiliser en situation professionnelle.





EVALUATION DE LA FORMATION

- Un recueil des attentes sera communiqué aux stagiaires avant le démarrage de l'action
- Elle se fera tout au long de la formation
- Un questionnaire de satisfaction sera distribué aux stagiaires à la fin de la formation
- Une évaluation des connaissances sera proposée sous forme d'un quiz
- Une synthèse des évaluations à chaud sera transmise aux structures

Une évaluation à froid sera proposée aux responsables pour mesurer l'efficience dans de la formation. Elle sera sous la forme d'un questionnaire client.

DUREE

2 journées de 7 heures

LIEU

A définir

PRE REQUIS

Aucun

PUBLIC

Aides à domicile en intra ou inter.

INTERVENANT

Formateur dont l'expertise métier est la nutrithérapie.

La plus value de la formation

Cette formation a été conçue à partir d'expériences plurielles en lien avec la nature de l'action

Ceux qui ont participé à la conception :

Une ancienne responsable de secteur de l'aide à domicile ainsi que deux personnes spécialisées dans les aspects nutritionnels de la personne en général. Elles sont titulaires d'un doctorat en pharmacie ainsi que d'un DU en diététique avec une spécialité en naturopathie.

Ces compétences réunies permettent de proposer une formation en lien avec la réalité du terrain.





Apprendre Autrement !



Le livre de cuisine remis lors de la formation reprend des recettes d'antan adaptées aux différentes pathologies de la personne âgée. L'aide à domicile peut ainsi proposer des recettes régionales connues de la personne. Elles sont classiques, peu coûteuses. **Ce livre est un véritable outil de travail**, il se révèle parfaitement adapté au travail de l'aide à domicile si celle-ci réalise les repas et assure

les achats alimentaires.





Fiche produit

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables d'(e) :

- Poser les bases d'une alimentation saine
- Distinguer la physiologie d'un jeune adulte d'une personne âgée
- Relier la maladie aux types d'aliments à éviter ou à privilégier
- Adapter l'accompagnement alimentaire à la personne et à son environnement

Programme

L'alimentation et la digestion (J.1)

La digestion : principes de base

L'hygiène alimentaire

- ✓ Les familles d'aliments : rappel
- ✓ L'équilibre alimentaire
- ✓ La notion de qualitatif et de quantitatif
- ✓ Le lien entre l'alimentation inadaptée et les carences
- ✓ Le cadre du repas

Les particularités physiologiques de la personne âgée

- ✓ Le système digestif au ralenti
- ✓ La diminution de la masse musculaire
- ✓ La diminution de la masse osseuse
- ✓ Les déficits sensoriels
- ✓ Le rapport psychologique à la nourriture

Les besoins alimentaires spécifiques de la personne âgée

- ✓ Les protéines animales et végétales
- ✓ Le calcium, la vitamine D3
- ✓ Les bonnes et mauvaises graisses
- ✓ Les glucides simples et complexes
- ✓ Les besoins en eau, minéraux et les oligo-aliments

L'alimentation et la pathologie

- ✓ Les régimes alimentaires
- ✓ Les aliments amis/à éviter

La mise en application (J 2)

Les principes généraux

- ✓ Les modes de conservation
- ✓ Les règles d'hygiène
- ✓ La fraîcheur des aliments et la notion de risque
- ✓ La présentation des denrées, la décoration de la table

La préparation des repas

- ✓ Les techniques culinaires de base
- ✓ La préparation des plats principaux
- ✓ La réutilisation des restes
- ✓ L'évaluation de son travail

Sur le temps du repas, les stagiaires dégusteront leurs préparations, l'après-midi sera consacrée à la réutilisation des restes. La formation alternera les apports théoriques et la cuisine pratique.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Participation active
- Travail en sous-groupes

Valeur ajoutée

Mise en pratique dans une vraie cuisine

Durée

2 jours (14 heures)

Dates

A définir

Horaires

9h – 12h30

13h30 – 17h00

Public et pré-requis

Aidants professionnels
Aucun pré-requis

Lieu

A définir

Evaluation

Tout au long de la formation et en situation de travail.

Sanction

Attestation de formation

Coût

Nous consulter

