

Train to Care

Gesunde Ernährung im Alter

Zdravá výživa seniorov

Opis

Vo vyššom veku má výživa zásadný význam pre udržanie dobrého zdravia a podporu kvalitného života. Preto by seniori svoje stravovanie nemali podceňovať. Príjem stravy ovplyvňujú rôzne faktory. V prvom rade je to samotný vek. Ďalšími faktormi, ktoré môžu prispievať k obmedzeniu príjmu stravy, sú problémy s chrupom, znížená tvorba slín, poruchy prehĺtania, konzumácia väčšieho množstva liekov, nezáujem, apatia, depresie, obmedzenie pohyblivosti, zhoršený zrak prípadne obmedzené finančné prostriedky.

Seniori majú tiež znížený pocit smädu, preto trpia často dehydratáciou. U veľmi starých ľudí môžu vznikať životu nebezpečné stavy. Často sa menej pohybujú zo zvyku alebo v dôsledku chorôb obmedzujúcich pohyblivosť. Preto treba prispôbiť množstvo, konzistenciu a zloženie stravy nárokom organizmu. Môže to byť problém, pretože stravovacie návyky ťažko menia.

Cieľ

- ✓ Získať základné vedomosti o fyziologických zmenách a fyziologickom opotrebovaní telesných orgánov, ktoré sprevádzajú starnutie
- ✓ Nadobudnúť vedomosti o nedostatku vitamínov a minerálnych látok
- ✓ Oboznámiť sa so základnými pravidlami výživy seniorov
- ✓ Oboznámiť sa s informáciou, čoho jedia seniori málo a čomu by sa mali vyhýbať
- ✓ Využiť prvky bazálnej stimulácie v starostlivosti seniorov
- ✓ Zvýšiť odbornosť opatrovateliek v domácom prostredí pri výbere a úprave stravy.

Trvanie

8 vyučovacích hodín

Metodika

- ✓ Prezentácia najnovších vedeckých poznatkov
- ✓ Praktické cvičenia s využitím prvkov bazálnej stimulácie
- ✓ Video o kŕmení pacienta s PEG-om a s využitím prvkov bazálnej stimulácie u nespolupracujúcich klientoch
- ✓ Diskusia a opakovanie

Cieľová skupina

Opatrovateľky v domácom prostredí i sociálnom zariadení

Lektorka

PhDr. Anna Michňová