

Ernährung von Seniorinnen und Senioren – mit Fallbeispielen und Fachgesprächen

Workshop

Zielgruppe: in der Pflege beschäftigte Personen, die Einfluss auf die Ernährung der Seniorinnen und Senioren haben

Inhalte:

Im **ersten Teil** des Workshops werden aktuelle Empfehlungen über die Ernährung im Alter vermittelt.

- Erfassung des Ernährungszustandes – was ist im Alter normal?
- Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen
- Essbiografie – individuelle Ess- und Trinkgeschichten
- Spezielle Veränderungen des Körpers im Alter (Adipositas, Mangelernährung, Sarkopenie, Kachexie, Frailty)
- Ernährungsprobleme durch Erkrankungen und Multimorbidität
- Ernährung am Ende des Lebens

Im **zweiten Teil** werden Fallbeispiele vorgestellt, Kleingruppen entwickeln Vorschläge für eine passende Ernährung und finden Lösungen für Ernährungsprobleme; im Fachgespräch wird über die verschiedenen Ansätze gesprochen.

Workshop für bis zu 16 Teilnehmer/innen (im Workshop inkludiert sind die Vorinformation per E-Mail und ein Skriptum)

Methoden: Kurzvorträge, Fallbeispiele, Arbeit in Kleingruppen, Fachgespräche, Workshop-Tagebuch

Trainerin: Mag. Gerda Steiner, Ernährungswissenschaftlerin, Diplomkrankenschwester und systemischer Coach

Dauer: 8 Stunden, z.B.: 9:00 bis 17:00 Uhr

Vorinformation: 2 bis 3 Wochen vor dem Workshop per E-Mail

Mitzubringen: Fallbeispiel/e, wenn gewünscht