

Ernährung im Alter für ambulante Pflegekräfte

Ganztagsseminar

Zu Hause bleiben, nicht ins Heim zu müssen, das ist der sehnlichste Wunsch vieler alter Menschen, auch wenn sie sich nicht mehr alleine versorgen können. Ambulante Pflegedienste tragen wesentlich dazu bei, dass dieser Wunsch erfüllt werden kann. Die weitgehende Erhaltung der Selbständigkeit hängt mit der richtigen Ernährung zusammen. Diese ist – neben Bewegung und sozialer Kontakte – eine Grundvoraussetzung für Vitalität und Wohlbefinden. Es ist nicht leicht, pflegebedürftige Menschen optimal zu ernähren, aber dennoch ein sehr lohnenswertes Ziel. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, eine ausgewogene Ernährung mit den Ihnen anvertrauten Seniorinnen und Senioren umzusetzen.

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

Nach dem Seminar können Sie folgende Fragen beantworten:

- Wie verändert sich der Körper im Alter?
- Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Seniorinnen und Senioren aus?
- Was tun bei Ernährungsproblemen (z.B. es wird zu wenig getrunken, Obstipation/Diarrhoe, Kau- und Schluckprobleme, Appetitlosigkeit, Mangelernährung, Übergewicht)?
- Wie erkennt man Mangelernährung? Wann konsultiert man Diätologen/Diätologin oder Arzt/Ärztin?
- Welche Lebensmittel sind gut verträglich, welche verursachen Unverträglichkeiten?
- Braucht es Trinknahrungen?
- Wie peppt man „Essen auf Rädern“ auf?
- Ernährung am Lebensende – was gibt es zu wissen?

Seminar für bis zu 20 Teilnehmer/innen (im Seminar inkludiert sind die Vorinformation per E-Mail und ein Nachbetreuungskontakt, ebenfalls per E-Mail)

Methoden: Kurzvorträge, Gesprächsrunden, praktische Übungen, Fallbeispiele, Lerntagebuch

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 Seminar per E-Mail

Mitzubringen: Ernährungsprotokoll der Seniorin/des Seniors (Details im Rahmen der Vorinformation)