

Tagesablauf Weiterbildungsschulung

Moderation BAGSO Projektteam Mitarbeiterin

Referenten von der DGE, DGAZ oder DTB

Tagesablauf

9:30 Uhr Begrüßung und Einführung in das Projekt „Im Alter IN FORM“

9:45 Uhr Vorstellungsrunde: Namen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten in der Seniorenarbeit sowie Erwartungen an die Schulung

10:15 Uhr Kaffeepause

10:30 Uhr Modul 1

12:30 Uhr Mittagspause

13:30 Uhr Modul 2

15:00 Uhr Das Thema „Im Alter IN FORM“ in der Betreuung und Versorgung älterer Menschen (inklusive Kaffeepause)

15:45 Uhr Ergebnisse

16:15 Uhr Auswertung

Inhalte der Module Weiterbildungsschulungen

B 1 Vollkost, leichte Vollkost

- Energie- und Nährstoffbedarf im Alter in Abhängigkeit von der Lebenssituation (Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe)
- Umsetzung in der Praxis, Zusammensetzung der Mahlzeiten
- Lebensmittelgruppen und ihr Stellenwert in der Vollkost und leichten Vollkost
- Flüssigkeitsbedarf und Empfehlungen für die Flüssigkeitsaufnahme
- Umsetzung der Vollkost und leichten Vollkost in der Gemeinschaftsverpflegung.

B 2 Ernährung bei wichtigen Erkrankungen (Dehydratation, Diabetes Mellitus, Osteoporose)

- Energie- und Nährstoffbedarf im Alter in Abhängigkeit von der Gesundheitslage (Proteine, Fette Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe)
- Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel
- Mögliche Folgeschäden durch Diabetes
- Empfehlungen für die Regulierung des Kohlenhydratstoffwechsel durch ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten und Verbesserung des Energieverbrauchs (Bewegung)
- Gefahr der Dehydration im Alter und Auswirkungen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

- Vermeidung der Dehydratation von betreuungsbedürftigen und pflegebedürftigen Menschen
- Störungen in der Nährstoffregulierung (Kalzium und Vitamin D), Krankheitsbild Osteoporose
- Sicherung einer ausreichenden Kalzium- und Vitamin D-Aufnahme durch vollwertige Ernährung und personengerechte Bewegung.

B 3 Ernährung bei Demenz

- Demenzielle Erkrankungen und mögliche Verläufe
- Störung des Hunger- und Sättigungsgefühl, Wahrnehmungsstörungen
- Empfehlungen für die Praxis (Speiseauswahl, „finger food“, „eat by walking“, Getränkeauswahl)
- Anregung aller Sinne.

B 4 Ernährung bei Kau- und Schluckbeschwerden

- Mögliche Ursachen von Kau- und Schluckstörungen
- Phasen des Schluckens
- Mögliche Verfahren zur Erleichterung des Schluckprozesses
- Diätetische Maßnahmen: Anpassen der Konsistenz
- Ess- und Trinkhilfen.

B 5 Alter mit Biss (Mund- und Zahngesundheit)

- Was verändert sich im Alter im Mund und an den Zähnen?
- Was hat der Mund mit der Gesundheit zu tun?
- Pflege der Zähne und Mundschleimhäute
- Mund- und Zahnpflege von pflegebedürftigen Personen.

B 6 Sturzprophylaxe

- Ursachen von Stürzen
- Gesellschaftliche Relevanz der Sturzprophylaxe
- Kernkompetenzen zur Erhaltung der Beweglichkeit
- Übungen zur Erhaltung der Beinkraft und des Gleichgewichtssinns.

B 7 Erhaltung der Selbstständigkeit

- Bedeutung der Beweglichkeit für die Alltagsgestaltung
- Bedeutung der vier Kernkompetenzen zur Erhaltung der Selbstständigkeit (Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Balance)
- Übungen zur Förderung der vier Kernkompetenzen.