

# ŻYWIENIE OSÓB STARSZYCH

## Plan szkolenia

### Żywienie osób starszych

Postęp cywilizacyjny, stale nabierający rozpędu, przyczynia się do poprawy warunków życia, pomaga pokonywać i leczyć choroby, sprzyja polepszeniu opieki medycznej, a tym samym powoduje wydłużenie średniego czasu trwania naszego życia. Z drugiej zaś strony, w wielu krajach obserwujemy zjawisko starzenia się społeczeństwa, co oznacza zwiększający się odsetek ludzi powyżej 65 roku życia. Coraz częściej więc będziemy spotykali się z problematyką dotyczącą seniorów. Rozwijają się dziedziny wiedzy oraz sektor usług dotyczące osób starszych. Niezwykle istotna jest profilaktyka oraz postępowanie wobec osób w wieku podeszłym, których dotyka wiele problemów zdrowotnych, co wiąże się ze stopniowym upośledzeniem różnych funkcji fizjologicznych organizmu. Za pomocą odpowiedniego odżywiania i właściwego stylu życia można zmniejszyć ryzyko wystąpienia wielu chorób i zaburzeń.

#### PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Czym jest starzenie się?
- Jakie zmiany następują w organizmie w wyniku procesu starzenia?
- Jakie choroby najczęściej występują w okresie starości?
- Czym jest piramida żywieniowa?
- Jakie zapotrzebowanie na podstawowe składniki pokarmowe, witaminy i składniki odżywcze mają osoby starsze?

#### KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

\*\*\*

- wszystkim którzy zawodowo zajmują się opieką osób starszych,
- osobom, które mają w rodzinie osoby starsze,
- osobom zainteresowanym zdrowym odżywianiem seniorów.

## CELE SZKOLENIA



- wiedza na temat dolegliwości i zmian w organizmie ludzi starszych,
- wiedza na temat podstawowych produktów w diecie,
- wiedza na temat zapotrzebowania na podstawowe składniki pokarmowe, witaminy i składniki odżywcze u osób starszych,
- wiedza na temat wskazań żywieniowych w poszczególnych dolegliwościach oraz chorobach związanych z podeszłym wiekiem

## SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online)

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Wiedza

- W1 - Znajomość podstawowych pojęć z zakresu żywienia człowieka
- W2 - Znajomość najważniejszych zasad żywieniowych dla osób w podeszłym wieku
- W3 - Wiedza dotycząca konkretnych dolegliwości i zmian w organizmie ludzi w podeszłym wieku

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

- U1 - Umiejętność rozpoznania potrzeb żywieniowych osób starszych z różnymi schorzeniami
- U2- Umiejętność opracowania i wdrożenia zaleceń żywieniowych dla osób starszych

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

**K1 - Świadomość potrzeby stałego doskonalenia zawodowego i doształcania**

**K2 - Świadomość własnych ograniczeń i wiedza kiedy zwrócić się o pomoc do innych specjalistów**

### WARUNKI WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

**Wiedza:** elementarna wiedza na temat fizjologii człowieka

**Umiejętności:** podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych

### INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej  
(indywidualne konto)

imienny dyplom i zaświadczenie o  
ukończeniu kursu

możliwość zniżki na kolejne szkolenia

## Szczegółowy plan szkolenia

### Moduł 1 Czym jest starzenie się. Wpływ procesu starzenia na organizm.

1. Czym jest starzenie? 2. Zmiany w organizmie wskutek procesu starzenia
  - 2.1. Układ sercowo- naczyniowy
  - 2.2. Układ oddechowy
  - 2.3. Układ ruchu
  - 2.4. Układ nerwowy
  - 2.5. Układ wydalniczy
  - 2.6. Układ pokarmowy
  - 2.7. Inne zaburzenia związane ze starzeniem się

### Moduł 2 Choroby najczęściej występujące w okresie starości.

1. Miażdżyca
2. Choroby nowotworowe
3. Choroby neurologiczne i związane z psychiką
4. Choroby związane z metabolizmem
5. Układ ruchu

### **Moduł 3 Piramida żywieniowa. Podstawowe produkty w diecie.**

1. Piramida żywieniowa
2. Warzywa i owoce
3. Woda
4. Produkty zbożowe
5. Mleko i przetwory mleczne
6. Produkty mięsne, jaja, rośliny strączkowe i orzechy
7. Tłuszcze
8. Cukier i słodczyce
9. Sól

### **Moduł 4 Zapotrzebowanie na podstawowe składniki pokarmowe, witaminy i składniki odżywcze z uwzględnieniem wskazań dla osób starszych.**

1. Zapotrzebowanie na energię
2. Zapotrzebowanie na podstawowe składniki pokarmowe
  - 2.1. Węglowodany
  - 2.2. Tłuszcze
  - 2.3. Białka
3. Witaminy
4. Składniki odżywcze

### **Moduł 5 Wskazania żywieniowe w poszczególnych dolegliwościach oraz chorobach związanych z podeszłym wiekiem**

1. Niedożywienie
2. Choroby sercowo- naczyniowe
3. Przewlekłe choroby nerek
4. Choroby neurologiczne
5. Choroby układu pokarmowego
  - 5.1. Choroby wątroby
  - 5.2. Kamica żółciowa
  - 5.3. Przewlekłe zapalenie trzustki
  - 5.4. Inne dolegliwości związane z układem pokarmowym

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)