



## Seminarausschreibung

# Gesunde Ernährung im höheren Lebensalter

### Grundsätze für diätetische Maßnahmen bei häufigen körperlichen Einschränkungen im Alter

Als Pflegekräfte sind Sie täglich mit Diätmaßnahmen und Umstellung individueller Ernährungsweise der Ihnen anvertrauten Patienten konfrontiert. Übergewicht und Adipositas ist ein häufiges Thema in der Altenpflege.

Mit zunehmendem Alter des Patienten nimmt die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf, Atmungsorganen und endokrinen Organen ab. Um eine Überbelastung der Verdauungsorgane vorzubeugen, ist es grundsätzlich notwendig, prophylaktisch auf zu erwartende Schwierigkeiten einzuwirken, eine Ernährungsumstellung frühzeitig zu planen.

Die Situation ändert sich jedoch, wenn internistische Erkrankungen hinzukommen.

#### Darum werden schwerpunktmäßig folgende Themen erarbeitet:

- Gesunde Ernährung im höheren Lebensalter
- Ernährungsumstellung bei Krankheit und verschiedene Diätregeln bei den wichtigsten Einschränkungen im Alter, Entscheidungen für die Behandlungspflege
  - Avitaminose – subklinische Mangelkrankungen
  - Adipositas – Übergewicht
  - Bluthochdruck
  - Diabetes mellitus Typ II
  - Gicht, Hyperlipoproteinämie – zu viel Fett- und Eiweißanreicherung im Blut
  - Leber- und Galleerkrankungen
  - Osteoporose
  - Pilze im Darm
  - Reizdarmsyndrom – Nahrungsmittelallergien
- Spezielle Ernährungsumstellung für dementiell erkrankte Menschen
- Informationen zum Expertenstandard des DNQP „Bedürfnis- und bedarfsgerechte Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme bei pflegebedürftigen Menschen“

#### Übung für die Praxis:

Hilfestellung beim Erarbeiten eines Diätplans für Diabetes mellitus Typ II, Grundlage dafür ist die Anweisung „Normalkost“ ohne Medikamente.

<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Zielgruppe</b>	Pflegefachkräfte, Pflegekräfte, Mitarbeiter der Heilerziehungspflege, Führungskrafttraining
<b>Ideale Gruppengröße</b>	16 Teilnehmer
<b>Methoden</b>	Präsentation und Vortrag, Interaktion mit der Gruppe zum Thema, Erfahrungsaustausch und Analyse von Einzelsituationen, Visualisierung, Arbeit anhand von Fallstudien, praktische Übungen und situiertes Lernen mit dem Ziel <b>Transfer an den Arbeitsplatz</b>