

Cursus : Module Senioren - Ouderen Voeding, Beweging & Veiligheid

- *We worden wel ouder, maar nog steeds niet gezond ouder* -

Tijdens de Module: Senioren & Ouderen krijgen leefstijl- en Zorgprofessionals inzicht in de fysieke veranderingen bij senioren en ouderen en de rol van Voeding, Beweging & Veiligheid hierbij. De toenemende vergrijzing in de maatschappij is een feit. Wil je senioren en ouderen begeleiden en ondersteunen bij een gezonde leefstijl dan is het als professional van belang te weten welk beeld zij daar zelf van hebben. Naast positieve gezondheid is de sociale gezondheid ook een belangrijke pijler.

Wat bereik je met de Module: Senioren en Ouderen?

- Je krijgt de nodige tips en tools;
- Kennis m.b.t. ADH, voedingsmiddelen, beweging, hygiëne, zelfstandigheid, mobiliteit en sociale activiteit
- Bewegingstimulering inzetten voor deze specifieke doelgroep
- Je beschikt over een aantal zeer concrete methoden, technieken en werkbare trucs (leeftijd gerelateerd – beperkingen – leefomgeving)
- Je ontwikkelt de nodige vaardigheden die nodig zijn om senioren/ ouderen te begeleiden
- Een waardevolle aanvulling voor de praktijk voor deze steeds wordende doelgroep

Inhoud:

- Veranderingen in de energiebehoefte van ouderen
- Energiebehoefte en voorziening essentiële voedingsstoffen
- Gemiddelde dagelijkse voedingsstoffenaanbeveling mannen/ vrouwen in functie van de leeftijd
- Interacties tussen geneesmiddelen en voedingsstoffen
- Belang van Vitamine D
- Risicofactoren ondervoeding
- Aandachtspunten: voedselbeleving, voedselinname optimalisatie
- ADH voor gezonde ouderen
- Fysiologische, psychische en sociaaleconomische problemen bij ouderen
- Voeding en immuunstatus
- Ouderen en senioren in beweging; bewegingstimulering
- Veiligheid: voeding, valpreventie, geneesmiddelen, in en rond het huis

Praktische informatie over de Module: Ouderen

- De specialisatiemodule is onder andere bedoeld voor gewichtsconsulenten – leefstijlcoaches maar kan ook een waardevolle aanvulling zijn voor zorgprofessionals, mantelzorgers en voor mensen die beroepsmatig te maken hebben met senioren en ouderen
- Praktijkgericht, veel praktijkvoorbeelden en casuïstiek
- Direct toepasbaar in de praktijk



Accreditatie: Beroepsvereniging BGN: Nascholingspunten: 15

Certificaat: Na de 2 gevolgde praktijkdagen en de betalingsverplichting ontvangt de deelnemer het certificaat Module Senioren & Ouderen

Vooropleiding: Voor gewichtsconsulenten die de module gebruiken als specialisatie is een erkend diploma Gewichtsconsulent nodig.

Duur: de cursus Senioren & Ouderen is opgebouwd uit 1 module van 2 lesdagen.

Lesdag 1: Inleiding Fragiliteit, Preventie, Curatie en Fysieke veranderingen ouder worden

Fysiologische, Psychische en Sociaal- economische problematiek

Lesdag 2: Voeding & Gezondheid, Bewegestimulering & Veiligheid

Theorie en Praktijk worden afgewisseld.

Opleidingsniveau: mbo en/of voldoende levenservaring en motivatie.

Kosten : € 450,- excl. btw (Inclusief lesmap digitaal, sheets en certificaat).

Ook als in-company te volgen, eventueel op maat aangeboden.

Kosten op aanvraag- groepsgrootte.

