



Handy Care Formation

4 avenue Antoine Véraan  
06100 Nice

Email: [contact@handycareformation.fr](mailto:contact@handycareformation.fr)

Tel: 04 89 97 58 43

## HYGIENE DE VIE ET ALIMENTATION

**Durée:** 7h (1 jour)

### Profils des apprenants

Cette formation est accessible à tous les salariés aidants et soignants du secteur de l'aide et du soin à domicile, ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent travailler dans ces secteurs.

### Prérequis

Maitrise du Français, entretien et évaluation de l'adaptabilité du stagiaire.

### Accessibilité et délais d'accès

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap physique après un entretien avec notre référent handicap pour validation ou aménagement ou redirection vers un partenaire.  
Inscription jusqu'à 15 jours avant démarrage

### Qualité et indicateurs de résultats

Notée 10/10

### Objectifs pédagogiques

- Rappeler les règles de base de l'équilibre alimentaire.
- Connaître les différents régimes alimentaires selon les pathologies ou les facteurs de risque.
- Être capable d'anticiper et de respecter les goûts et habitudes alimentaires des personnes aidées.
- Concevoir des menus équilibrés, variés, attractifs et adaptés.
- Faire du moment du repas un temps de relation privilégiée et un moment de réel plaisir.
- Etudier les cycles du sommeil.
- Savoir mettre en place des activités physiques adaptées.

### Contenu de la formation

- Découverte/rappel des différents groupes d'aliments et des nutriments.
- Sensibilisation à l'alimentation en tant qu'acte culturel et affectif.
- Constructions de repas équilibrés à l'aide de la pyramide alimentaire /exercices sur l'équilibre des menus.

HANDYCAREFORMATION | 4 avenue Antoine Véraan Nice 06100 | Numéro SIRET: 88216301700016 |

Numéro de déclaration d'activité: 93060882106 (auprès du préfet de région de: PACA)

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*

- Les besoins spécifiques des personnes âgées, les conséquences et facteurs de risques de la malnutrition chez les personnes âgées, élaboration de menus adaptés.
- La régulation de la glycémie dans l'organisme, le diabète de type 1 et 2, risques liés au diabète.
- L'alimentation en cas de diabète.
- Le cholestérol dans l'organisme, les risques liés, alimentation adaptée à une hypercholestérolémie.
- L'hypertension artérielle dans l'organisme, les risques, alimentation adaptée.
- Etudes de cas élaboration de menus adaptés.
- Le sommeil : les difficultés de sommeil chez les personnes âgées.
- Proposer et motiver pour des activités physiques adaptées.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formatrice ADVF

### Moyens pédagogiques et techniques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, pratique en appartement pédagogique équipé
- Documentation pédagogique, supports de cours

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement signées par les stagiaires et le formateur par demi-journée
- Remise d'un certificat de fin de réalisation de l'action de formation au stagiaire
- Évaluation de sortie (quizz, test ...)
- Questionnaire de satisfaction stagiaire en fin de formation, suivi d'un questionnaire d'application 3 à 6 mois plus tard.
- Questionnaire de satisfaction de l'entreprise en fin de formation

**Prix :** Nous consulter