

## Kost och nutrition för äldre

### Målgrupp

Äldreomsorgens personal.



### Upplägg

Mat och god omvårdnad är en viktig del för den äldre människans välbefinnande och livskvalitet. I denna utbildning ges personalen en ökad kunskap om måltids- och näringsfrågor inom äldreomsorgen.

### Innehåll

- Näringsämnen; genomgång av våra viktigaste näringsämnen, dess funktion och i vilka livsmedel vi finner dem
- Olika näringsbehov i olika faser i livet
- Specialkost
- Välläknadssjukdomar och hur vi förebygger uppkomsten av dessa
- Olika kulturers mat
- Måltidsglädje - goda exempel och inspiration

Under utbildningen varvas kortare föreläsningar och genomgångar. Vi över också i att sätta samman kostplaner i relation till vårdtagarens behov. Utbildningen bygger mycket på egen aktivitet i form av grupparbeten och diskussioner där ny kunskap kopplas till vardagens erfarenheter och arbetsuppgifter.

### Omfattning

Utbildningen omfattar en heldag men kan utökas efter olika verksamheters behov.

### För mer information om denna utbildning kontakta

MedLearn

Drottninggatan 83

111 60 Stockholm

Telefon 08-662 84 50

E-post [info@medlearn.se](mailto:info@medlearn.se)

