

## Základy výživy a její dopady na zdraví a kvalitu života ve stáří

### S ČÍM VÁS SEZNÁMÍME

Během kurzu budou pracovníci v sociálních službách v úvodu seznámeni s problematikou výživy člověka, jak výživa ovlivňuje zdraví a kvalitu života. Dále budou proškoleni v základech podpory výživy při nedostatečné výživě se zaměřením na klienty – seniory, jejichž potřeby se liší od mladších dospělých, a kteří bývají odkázáni na pomoc druhých osob.

Pracovníci se naučí základní pracovní postupy pro orientační posuzování stupně podvýživy a jednoduché způsoby základní dokumentace pro další použití nutričním terapeutem a lékařem – nutricionistou. Postupy plně respektují individualitu podporované osoby v oblasti stravovacích zvyklostí, její specifické potřeby výživy, projevy podvýživy a podmínky a možnosti nutriční podpory.

Kurz zahrnuje praktickou ukázkou některých způsobů dokumentace a objektivizace stavu výživy a ochutnávku potravin.

### CO BUDETE UMĚT

Absolvent na základě kurzu získá základní znalosti v oblasti nutriční podpory klienta.

Dozví se, jaké základní složky by měla strava obsahovat, naučí se rámcově rozumět tomu, co jídelníček obsahuje a případně rozpoznat náznak prvků podvýživy. Dokáže rozumět jednoduché dokumentaci stravování klienta a připravit tak podklad pro činnost specialistů v oboru nutriční podpory.

Získá poznatky, jak se provádí enterální nutriční podpora, aby jeho péče byla klientovi co nejpříjemnější. Jedná se především o pomoc nebo dohled nad pravidelným a současně přiměřeně rychlým užíváním potravin.



#### **MUDr. Milan Hrubý**

vystudoval fakultu všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze, v dalším období postupně složil atestace z vnitřního lékařství a nefrologie a získal funkční licenci F016 (v oboru umělá výživa a intenzivní metabolická péče). K důkladnějšímu studiu v oblasti nutriční péče o akutně nemocné v kritickém stavu, vyžadující komplexní přístup na jednotce intenzivní péče interní kliniky fakultní nemocnice.

V současné době se nejvíce věnuje problematice chronického onemocnění ledvin a malnutrici institucionalizovaných osob.

### PROGRAM

- Úvod do problematiky výživy
- Klasifikace živin
- Výživa a rizika podvýživy v zařízení
- Stravovací návyky
- Dopad stravy na kvalitu života
- Diskuze
- Řešení konkrétních problémů
- Konzultace systému nutriční péče