

SIGNES D'ALERTE EN CAS DE TROUBLES DE LA DEGLUTITION

Source : Nutrition Dénutrition Alimentation de la personne âgée – Programme MobiQual

- La personne s'étouffe
- La personne mange moins ou plus lentement, voire refuse de manger
- La personne perd du poids
- Encombrements bronchiques ou infections pulmonaires à répétition
- On peut également observer : reflux par le nez, bavage, maintien prolongé des aliments en bouche, résidus alimentaires en bouche, voix anormalement rauque ou déraillante, déglutitions à répétition pour un petit volume mis en bouche, crachements ou postillons.



En cas de doute, identifier si possible les produits responsables et en parler au médecin.



Comment aider les personnes âgées lors du repas ?



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

contact@linut.fr

www.linut.fr

Une aide partielle ou totale peut être nécessaire pour diverses raisons, pouvant aller d'une simple difficulté à porter des paquets, ouvrir des emballages, à l'incapacité à sortir de chez soi, à préparer ses repas ou à manger...

Plusieurs possibilités existent. Renseignez-vous auprès du Conseil général ou du CCAS (Centre communal d'Action Social) de votre Mairie.

FAIRE SES COURSES EN ETANT ACCOMPAGNE



- Par un proche
- Par une aide à domicile
- Par un service d'aide au transport

En parallèle, il est possible de se faire livrer à domicile les produits lourds

SE FAIRE LIVRER LES COURSES A DOMICILE



- Par une personne de l'entourage (un proche, un aidant...)
- Par des commerces locaux
- Par un service de vente sur internet ou par téléphone

Faire la liste des courses ensemble stimule l'appétit. Si la personne ne manifeste pas d'envie particulière, faire appel à ses souvenirs d'enfance, lui demander quels sont ses aliments et plats préférés ; consulter des livres de recettes...

SE FAIRE AIDER POUR LA PREPARATION DES REPAS



- Par une personne de l'entourage
- Par une aide à domicile
- Par un service d'aide à la personne

SE FAIRE LIVRER LES REPAS A DOMICILE

- Par le service de portage de la Mairie ou d'une association
- Par un traiteur ou un restaurant
- Par une maison de retraite
- Par une entreprise de restauration collective



Les quantités sont souvent prévues pour un seul repas. Il sera nécessaire de compléter le dîner (jambon, fromage, laitage,...)

LA PERSONNE PEUT AVOIR BESOIN D'AIDE POUR S'ALIMENTER

■ Stimuler sans faire à la place de la personne.

Présenter les fruits épluchés et découpés, tartiner le pain, ouvrir le pot de yaourt... peuvent suffire.

■ Installer correctement la personne.

Une mauvaise position a des répercussions sur l'alimentation : plus de difficulté à attraper les couverts, risque de fausses routes, l'inconfort peut faire perdre l'appétit...

La tête doit rester dans l'axe du tronc, menton vers la poitrine.

■ S'assurer que le **matériel et les ustensiles sont adaptés** à la personne. Il existe des tapis antidérapants, des assiettes et des couverts spécifiques en cas de mauvaise coordination des mouvements, de difficulté à tenir les couverts... Parlez-en à votre médecin.

■ Veiller à proposer une alimentation de **texture adaptée** : il peut être nécessaire de hacher la viande, voir de mixer les plats et/ou d'épaissir les boissons.

■ S'assurer que la personne porte sa **prothèse dentaire** au moment du repas, et du **bon état général de sa bouche**.

■ Aider à manger peut également signifier aider à boire suffisamment. Penser à proposer régulièrement des boissons.

■ Porter attention aux **changements du comportement alimentaire** de la personne : diminution des quantités consommées, exclusion de certains aliments... Si tel est le cas, prévenir le médecin.

■ Être vigilant à la déglutition.

Les troubles de la déglutition peuvent se traduire par un réflexe de toux immédiat ou légèrement retardé, ou peuvent passer inaperçus. Ils occasionnent le passage de liquides ou d'aliments dans les voies respiratoires, pouvant entraîner des complications (asphyxie, infections respiratoires, dénutrition, déshydratation, baisse de la qualité de vie...)