

CONSEILS POUR LIMITER LES RISQUES LIES AUX TROUBLES DE LA DEGLUTITION

POSTURE :

Bien assis sur une chaise ou tronc maintenu droit
Tête légèrement penchée en avant (= menton en direction de la poitrine) et non en arrière

AMBIANCE GENERALE :

Calme
Sans distraction (sans télévision par exemple)
Sans parler en mangeant
En prenant son temps
Savoir s'arrêter si on constate une fatigue ou un essoufflement : fractionnement des repas

ALIMENTS :

Température adaptée au goût de la personne mais plutôt chauds ou bien frais
Par petites quantités
Homogènes (sans grumeaux) ± épais selon les résultats de la déglutition
Favoriser les purées, les aliments écrasés ou ramollis, en bouillie ou liés par une sauce
Favoriser les aliments riches en goût
Favoriser les aliments un peu acides,
Eviter les aliments à grains (petits pois, maïs, semoule, riz ...)
Pour faciliter la prise des comprimés, vous pouvez utiliser du fromage blanc ou de la compote ou bien une crème lactée.

BOISSONS :

Privilégier :

- les boissons aromatisées (thé, café, vin, jus de fruits, sirops....) à l'eau plate ;
- les boissons chaudes ou tièdes plutôt qu'à température ambiante ;
- les boissons gazeuses ;
- les boissons naturellement épaisses (nectars de fruits, smoothies, potages de légumes mixés qui peuvent être épaissis avec de la purée de pomme de terre en flocons ou de la mie de pain...)

Vous pouvez utiliser des épaississants pharmaceutiques :

- Eaux gélifiées prêtes à consommer ;
- Poudres épaississantes à mélanger à tout type de boissons froides ou chaudes ;

Utiliser des verres à ouverture large ou bien un verre à découpe nasale ;

HYGIENE BUCCALE :

Veiller à la bonne hygiène grâce à des soins de bouche réguliers ;
Vérifier l'état des prothèses dentaires régulièrement ;
Nettoyer la bouche des débris éventuels en fin de repas.