

Ce qu'il ne faut pas faire pendant que la personne tousse ou s'étrangle :

- ☞ lui taper dans le dos
- ☞ lui donner à boire

Certains gestes peuvent toutefois être réalisés : demandez conseil à votre médecin avant d'être confronté(e) à la situation.

CONSEILS POUR FACILITER L'ALIMENTATION DES PERSONNES SUJETTES AUX FAUSSES ROUTES

Ci-après quelques exemples :

- ☞ proposer de l'eau pétillante, de la limonade ou de l'eau fraîche pour stimuler la bouche et la gorge,
- ☞ épaissir les liquides (à l'aide d'un gélifiant que l'on trouve en pharmacie),
- ☞ faire des purées et des soupes plus ou moins épaisses,
- ☞ mixer les plats,
- ☞ si nécessité d'enrichissement nutritionnel, introduire dans la préparation des ingrédients riches (jaune d'œuf, crème, beurre, lait en poudre, fromage râpé...),
- ☞ utiliser des couverts et des verres adaptés...



**En cas de difficulté,
n'allez pas jusqu'à l'épuisement et
sachez passer le relais aux professionnels.**



Fiche conseil élaborée dans le cadre du groupe de réflexion Information-Prévention

**ASSURER
LE BON DEROULEMENT
DU REPAS
DE LA PERSONNE AGEE**

FICHE PREVENTION – PROFESSIONNELS ET AIDANTS



ASSURER LE BON DEROULEMENT DU REPAS DE LA PERSONNE AGEE



Pour en savoir plus sur REPER'Age :
☎ 03 27 14 00 98 ou www.reperage-sante.fr



Durant le repas, la personne âgée peut rencontrer des difficultés....

Fausse route = quand les aliments ne passent pas bien et que la personne s'étrangle ou tousse.

Si les fausses routes sont fréquentes (c'est-à-dire plus de deux fois à chaque repas), on parle de troubles de la déglutition.

En suivant les conseils de cette fiche, vous pourrez éviter certains risques.

Avant de commencer le repas

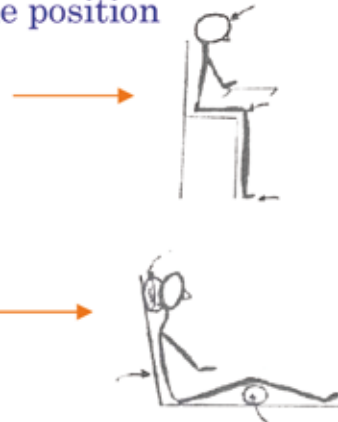
Assurez-vous que :

- ☞ la bouche est propre et vide,
- ☞ l'appareil dentaire est bien placé, bien fixé, bien adapté,
- ☞ le nez est dégagé,
- ☞ l'ambiance est calme et détendue,
- ☞ le repas et les boissons que vous allez présenter sont de texture adaptée et à bonne température (c'est-à-dire froids et non glacés, ou chauds et non bouillants),
- ☞ que la personne est installée dans une position confortable et adaptée :

sur une chaise, en position assise :

tête fléchie et droite,
genoux fléchis, pieds au sol,
ou

au lit, en position semi-assise :
oreiller derrière la tête,
coussin sous genoux, dos vertical.



Positionnement idéal de l'aidant = assis, au même niveau que la personne.

Et surtout, si la personne appréhende le moment du repas, rassurez-la en lui indiquant, par exemple, que vous êtes près d'elle pour l'aider, quoiqu'il arrive.

Pendant le repas

Assurez-vous que la personne :

- ☞ a la tête bien droite et légèrement fléchie en avant, ce qui lui permettra d'avaler librement,
- ☞ mange lentement, une bouchée à la fois (équivalent d'une cuillère à café bien remplie), avec une pause d'au moins 5 secondes entre chaque bouchée,
- ☞ finisse sa bouchée avant d'en prendre une autre.



Que faire pour éviter les fausses routes ?

- ☞ évitez de poser une question quand la personne âgée a l'aliment en bouche,
- ☞ autant que possible, laissez la personne faire seule,
- ☞ limitez les aliments très fibreux (salade), en graines (couscous, riz) ou à texture collante (purée compacte),
- ☞ si la personne a tendance à se fatiguer, veillez à diminuer les quantités à chaque repas et, au besoin, espacez les repas.

A la fin du repas

- ☞ assurez-vous qu'il ne reste aucun résidu d'aliment dans la bouche,
- ☞ veillez à ce que la personne reste assise pendant les 20 à 30 minutes qui suivent la fin du repas : cela facilitera par la suite la digestion,

ATTENTION : une « fausse route silencieuse » peut se manifester par une toux en fin de repas et mérite une attention particulière.



En cas de fausses routes ou de troubles de la déglutition, parlez-en à votre médecin