

LES CONSEILS EN PLUS

Privilégier une atmosphère calme



Fractionner l'alimentation en 5 petits repas

- ⇒ moins de fatigue
- ⇒ moins de dénutrition

LA RECETTE DE L'EAU GELIFIEE



16 à 20 g de gélatine (8 à 10 feuilles)
1 litre d'eau ou de café, tisane, chocolat, lait,
citronnade, jus de fruits, sirop
bouillon, potage, jus de tomate, jus de légumes.

Faire chauffer $\frac{1}{4}$ du liquide

Ajouter la gélatine en remuant jusqu'à
dissolution

Verser le mélange chaud dans le reste de la
boisson

Répartir celle-ci dans plusieurs verres
Garder 24 heures au réfrigérateur maximum.

EN CAS DE FAUSSE ROUTE

- Interrompre repas et boissons
- Tenter une manœuvre de désobstruction par manœuvre de Heimlich.
- Si blocage respiratoire :
 appeler les secours



Pompiers 18
SAMU 15



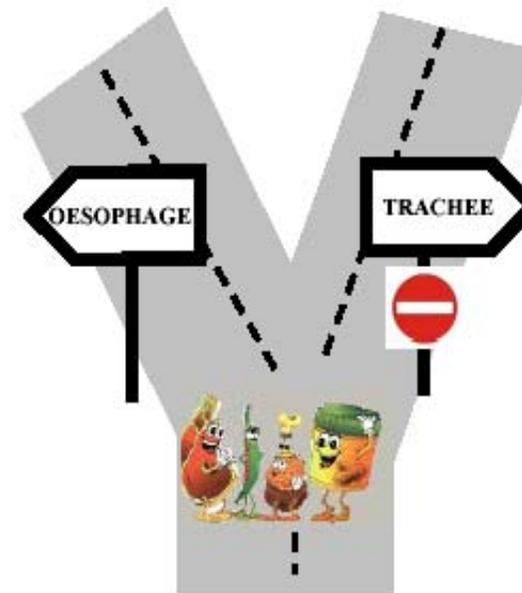
- Manœuvre de Heimlich



*Cette plaquette à but
informatif ne remplace en
aucun cas un avis médical.*

Guide à l'usage des proches

Les troubles de la déglutition chez les personnes âgées

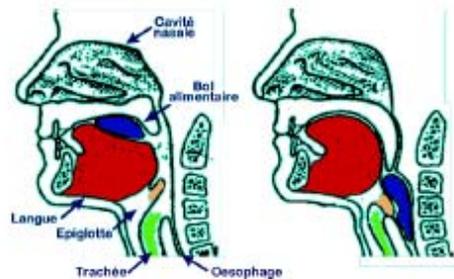


Eviter les fausses routes

ADOPTER LA BONNE POSITION



- **Position du corps :**
assis le plus possible dans un lit comme dans un fauteuil.
- **Position de la tête :**
tête baissée, menton rentré sur la poitrine
- **Position de l'aidant :**
soit en face ou de côté, mais toujours plus bas que le visage du patient. On lui évite de relever la tête et on protège ses voies aériennes supérieures en obturant l'entrée de la trachée par l'épiglotte et en laissant l'œsophage bien ouvert.



GERER LES LIQUIDES



- Boire à la petite cuillère limite la quantité de liquide ingéré.
- Utiliser des verres adaptés à ouverture large ou avec encoche pour le nez.
- Boire à la paille coudée favorise une bonne position de la tête.
- Proscrire les boissons tièdes. Préférer les boissons chaudes ou glacées.
- L'eau gazeuse ou légèrement aromatisée est mieux perçue que l'eau plate sans goût.
- Augmenter la consistance des liquides avec, des gélifiants (gélatine du commerce ou en pharmacie), des poudres épaississantes...
- Epaissir les potages avec des liants (féculé de pomme de terre, maïzena, tapiocatine...), des jaunes d'œufs...



MANGER HACHE, MOULINE, MIXE MAIS VARIE

• Préférer :

les textures molles : yaourts, compotes, crèmes, flans, mousses, soufflés, terrines, légumes très cuits, omelettes, les préparations mixées...
la température glacée ou très chaude

- Utiliser des sauces et des corps gras qui permettent une meilleure glisse, une meilleure déglutition

• Eviter :

les aliments qui collent comme les petits-suisseurs, certains fromages, les purées fraîches, le pain de mie...



les aliments qui se dispersent comme le riz, la semoule, les petits pois, les biscuits secs...

les aliments filandreux comme les poireaux, les épinards, la salade...



les aliments trop sucrés ou trop acides qui stimulent la production de salive.

- Après les repas, rincer la bouche au jet dentaire pour éliminer les restes.