

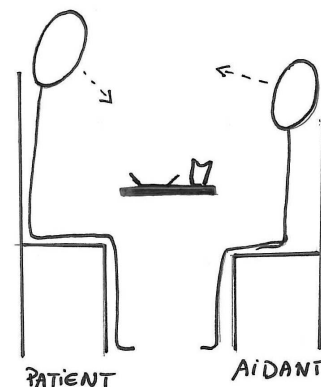
## CONSEILS POUR L'AIDE AUX REPAS EN CAS DE TROUBLES DE LA DEGLUTITION

### INSTALLATION

- L'**atmosphère** doit être **calme** sans élément distrayant (sans télévision par exemple).
- La personne doit être **confortablement installée et calée** pour ne pas glisser au long du repas.

### LA PERSONNE AIDEE

- En position assise ou semi assise, **tête légèrement fléchie en avant** calée par un coussin si besoin.
- Appareils dentaires adaptés en place.
- Est **concentrée**, vigilante.
- Ne parle pas en mangeant.



### L'AIDANT

- **Prend le temps** nécessaire au repas.
- Est **attentif** à la personne qu'il aide.
- **S'assoit en face** afin d'éviter la rotation de sa tête et légèrement plus bas afin d'éviter l'hyper extension.
- **Attend la déglutition** de la première bouchée avant de donner la bouchée suivante.
- **S'arrête** s'il constate une fatigue => fractionnement du repas.
- Sait reconnaître les **fausses routes** (toux, raclement de gorge, incapacité à reprendre la respiration, nausées...)

### LES ALIMENTS

- **A température** adaptée au goût de la personne ; aliments chauds ou bien frais, éviter de les servir à température ambiante. Toujours vérifier la température des aliments.
- **En quantité suffisante** pour avoir conscience du bol alimentaire sans qu'il soit trop important (quantité équivalente à ½ cuillère à soupe).
- **A texture adaptée** aux capacités masticatoires et de déglutition (entières, hachées, mixées, + ou – épaissies)
- Favoriser les aliments **riches en goût** : salés, sucrés, acides ou amers, éviter les préparations fades.
- A noter : les aliments acides favorisent la production de salive.

### L'HYGIENE BUCCALE

- Veiller à la **bonne hygiène** grâce à des soins de bouche après chaque repas.
- **Nettoyer la bouche des débris** éventuels en fin de repas (culs de sacs jugaux).
- **Signaler à votre médecin les douleurs** de la cavité buccale ou de troubles de goûts qui peuvent être dus à une mycose.

Source : Département de Médecine Physique et Réadaptation Hôpital Jean Rebeyrol - Limoges