

Personnes âgées ayant des difficultés à avaler :

Conseils pratiques pour un repas dans de bonnes conditions



 <p>Avant le repas</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Vérifier que la bouche est hydratée et propre• S'assurer que les prothèses dentaires sont en place• Privilégier un cadre plaisant et calme (éviter les distractions comme la télévision, le bruit, la conversation...)• Installer la personne en position assise (sauf contre-indication ou impossibilité), dos droit, tête et épaules légèrement en avant• S'assurer que la texture des aliments ainsi que la température et la viscosité des boissons sont conformes aux prescriptions du médecin• Veiller à la présentation attrayante des plats.
<p>Pendant le repas</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser des ustensiles adaptés : petites quantité à la petite cuillère, intérêt de la paille qui favorise une bonne position de la tête• Proposer des aliments à une vitesse adaptée (une pause de 5 secondes au moins est nécessaire entre 2 bouchées), s'asseoir à côté de la personne• Proposer des petites bouchées• Mettre les aliments dans la bouche sur la partie moyenne de la langue et non en « raclant » les dents du haut• Vérifier que chaque bouchée est bien avalée• Contrôler régulièrement que la voix n'est pas modifiée.
<p>En fin de repas</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vérifier l'absence de résidu alimentaire dans la bouche.

Éviter absolument

- ⇒ Tête en arrière
- ⇒ Eau tiède
- ⇒ Aliments en morceaux ou filandreux
- ⇒ Pipette