

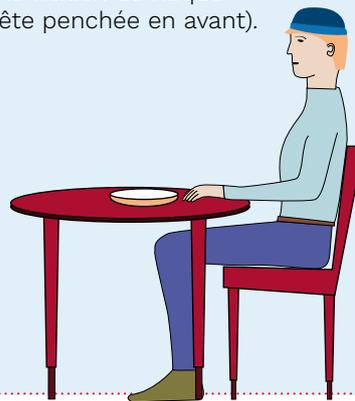
La posture : le risque de fausse route peut être augmenté si l'installation n'est pas adaptée.

Pour les personnes alitées : Relever la tête du lit pour redresser le dos au maximum.



Pour les personnes assises (position vers laquelle il convient de tendre) :

Le dos le plus droit possible, bien en face de son assiette, rechercher une flexion de nuque (tête penchée en avant).

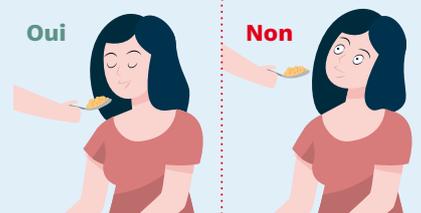


Si la personne ne mange pas seule :

Amener la cuillère vers la bouche pour inciter à une flexion antérieure de la nuque.

S'asseoir au même niveau qu'elle pour favoriser cette position.

L'extension de la nuque (vers l'arrière) favorise l'apparition de fausses routes.



L'environnement

Prendre ses repas dans un environnement calme : limiter les distractions visuelles et auditives dérangeantes (télévision, radio, discussion animée autour de la personne...).

Certaines personnes doivent soutenir leur attention pour prendre leur repas.

Le comportement

- ➔ Ne pas perdre de vue qu'assister une personne présentant un risque de fausses routes au repas prend du temps ! Parce que cette opération demande un effort de concentration, de cheminer séquence après séquence pour bien respecter chaque consigne.
- ➔ Laisser le temps à la personne d'avaler bouchée après bouchée, respecter ce rythme lent sans précipitation.
- ➔ Vérifier la quantité prise sur la cuillère (petite quantité).
- ➔ Veillez à ce que la prise de tout un repas ne provoque pas de fatigue et par conséquent d'éventuelles fausses routes.

Les consignes

- ➔ Bien pincer les lèvres.
- ➔ Appuyer doucement la cuillère sur la langue pour mieux stimuler la déglutition.
- ➔ Faire déglutir à vide entre chaque bouchée.
- ➔ Ne pas faire parler la personne en même temps qu'elle avale.
- ➔ Vérifier qu'il ne reste aucun résidu alimentaire dans la bouche en fin de repas.
- ➔ Laisser la personne en station assise au moins 30 mn après la fin du repas (les fausses routes peuvent apparaître à distance de la prise alimentaire sous la forme de toux ou de voix « mouillée »).

Les textures

Homogène : pas de texture différente dans un même plat.

Gradation des textures pour les solides en fonction des capacités de la personne : lisse, puis mixé puis haché. Les plats épicés stimulent la sensibilité buccale.

Évitez les aliments qui s'éparpillent : quelques exemples (riz, semoule), trop secs (biscotte), collants (purée épaisse, petit-suisse) fibreux (asperge, poireau).

Pour les liquides : boissons gélifiées (gélatine, agar, ou toutes faites dans le commerce) puis épaissies. Préférez les boissons pétillantes, très froides ou très chaudes (mais attention aux brûlures...) encore une fois qui stimulent la sensibilité buccale.

Le matériel

Pour éviter les bouchées trop grosses, choisir une cuillère à dessert.

Pour éviter l'extension de la nuque (toujours elle...) :

- ➔ Ne pas utiliser de verre à bec (« canard »).
- ➔ Remplir le verre au maximum.
- ➔ Proposer un verre à encoche nasale.
- ➔ Utilisation d'une paille : après avoir vérifié que la personne maîtrise l'aspiration.

