

Manger



Manger

Manger

Une alimentation appropriée est importante en vue de garder le corps fort et sain. Il peut devenir très difficile pour les personnes atteintes de démence de prendre régulièrement des repas nutritifs. Elles peuvent se sentir perdues à force de choix au niveau des aliments, oublier de manger ou penser qu'elles ont déjà mangé. Si la personne a de la difficulté à se nourrir, posez-vous les questions suivantes en vue de vous aider à trouver des réponses :

Difficultés physiques Le problème est-il physique ?

Les blessures dans la bouche, les dentiers mal ajustés, la gingivite ou une sécheresse buccale peuvent rendre difficile le fait de se nourrir.

Maladie

La personne a-t-elle d'autres maladies chroniques ? Les problèmes intestinaux ou cardiaques ou le diabète pourraient mener à une perte de l'appétit. La constipation ou la dépression peuvent également diminuer l'appétit.

Agitation/distraction

Est-ce que la personne est agitée ou distraite ? Si elle est agitée, la personne ne s'assoira probablement pas le temps nécessaire de prendre un repas entier. Pensez à la façon dont vous pouvez réduire les distractions dans le lieu où elle prend le repas.

Les habitudes alimentaires

Avez-vous récemment changé les habitudes alimentaires ? La personne a-t-elle des préférences ? Certaines personnes, non accoutumées à s'asseoir à table pour trois repas entiers, préféreraient prendre plusieurs plus petits repas ou casse-croûte.

Environnement

Y a-t-il dans la chambre des odeurs ou des bruits forts, susceptibles de détourner l'attention de la personne du repas ?

Qualité des produits alimentaires

La nourriture est-elle appétissante dans l'aspect, l'odeur et le goût ? Une fois que vous avez évalué les sources des problèmes liés à la nourriture, vous pouvez agir.

Soyez flexible et tenez compte des préférences alimentaires de la personne.

Rappelez-vous que la personne atteinte de démence a des préférences personnelles qui remontent à loin. Essayez de garder à l'esprit les goûts alimentaires de la personne quand vous préparez la nourriture.

Faites de sorte que le moment du repas soit calme et confortable.

- Servez les repas dans des environnements tranquilles, loin de la télévision et des autres distractions.

- Maintenez l'arrangement de la table simple et évitez les plats à motifs, les nappes et les napperons individuels modelés qui pourraient confondre la personne. Utilisez des plats ou des bols blancs et qui font contraste avec des napperons de couleur, pour aider la personne à distinguer le plat de la table. Vous pouvez également employer la nappe, les serviettes ou les tabliers en plastique pour faciliter le nettoyage.
- Utilisez seulement les ustensiles requis pour le repas.
- Servez uniquement une ou deux entrées ou plats à la fois. Par exemple, servez la purée de pommes de terre suivie de la viande cuite.
- Employez des instructions simples, faciles à comprendre. Par exemple, « prenez votre fourchette. Mettez de la nourriture là-dessus. Soulevez-la à votre bouche. »
- Vérifiez la température de la nourriture. La personne pourrait ne pas pouvoir dire si un aliment ou une boisson sont trop chauds à avaler.
- Soyez patient. Ne critiquez pas les habitudes alimentaires de la personne ou ne la l'invitez pas à manger plus rapidement.
- Parlez lentement et clairement. Soyez consistant et répétez les instructions en utilisant les mêmes termes à chaque fois.
- Essayez de distraire la personne. Si la personne ne veut pas manger, faites une pause, faites la participer à une autre activité, et reprenez le repas plus tard.
- Donnez à la personne plein de temps pour manger. Gardez à l'esprit qu'il peut falloir à une personne une heure ou plus pour finir de manger.
- Donnez à la personne l'occasion de manger avec d'autres membres de famille, et ce, aussi longtemps que cela est possible.
- Employez les aide-mémoire pour rappeler la personne qu'il est l'heure des repas. Vous pourriez essayer d'utiliser une horloge avec des chiffres écrits en grand, un agenda de rendez-vous facile à lire, avec des lettres et des chiffres représentés en grand, ou une craie ou un tableau d'affichage pour inscrire le programme quotidien.

Encouragez l'indépendance

- Servez des plats qui se mangent avec la main ou servez le repas sous forme de sandwich.
- Servez la nourriture dans de grands bols au lieu des plats ou utilisez les plats avec des jantes ou des bords protecteurs.
- Utilisez les cuillères à grandes poignées au lieu des fourchettes.
- Placez les bols et les plats sur une surface antidérapante telle qu'un tissu ou une serviette.
- Utilisez les tasses et les tasses à couvercle pour empêcher le liquide de se renverser et remplissez les verres à moitié; employez les pailles pliantes.
- Placez doucement la main de la personne près ou sur un ustensile de nourriture.
- Montrez à la personne comment manger en reproduisant le comportement alimentaire. Ou, essayez de lui donner à manger en plaçant un ustensile dans sa main. Placez ensuite votre main autour de la sienne, soulevez alors tous les deux vos mains à la bouche de la personne pour une bouchée.

Réduisez les problèmes d'alimentation et de nourriture

- Évitez les aliments tels que les cacahuètes, le maïs éclaté (popcorn) et les carottes crues, ils peuvent être difficiles à mâcher et à avaler. Broyez les aliments ou coupez-les en morceaux de taille égale à une bouchée. Des aliments mis en purée et surgelés peuvent être stockés dans des sachets en plastique pour un usage ultérieur.
- Servez des aliments mous tels que la compote de pommes, le labné et les œufs brouillés.

Servez des liquides plus épais tels que les frappés, des nectars et des jus épais, ou servez un liquide avec la nourriture.

- Encouragez la personne à garder une posture droite quand elle s'assoit, la tête légèrement vers l'avant. Si la tête de la personne s'incline vers l'arrière, déplacez-la à une position vers l'avant.
- Utilisez des suppléments de vitamines seulement suivant les recommandations d'un médecin. Surveillez leur utilisation.
- Si la personne a une diminution de l'appétit, essayez de préparer ses plats préférés; augmentez l'activité physique de la personne ; ou planifiez pour plusieurs petits repas plutôt que trois repas copieux.
- A la fin du repas, examinez la bouche de la personne pour vous assurer que la nourriture est avalée.
- Soyez alerte aux signes de l'obstruction. Apprenez la manœuvre de Heimlich en cas d'incident d'obstruction.
- Gardez à l'esprit que la personne ne peut pas se rappeler quand ou bien si oui ou non elle a mangé. Si l'individu continue à s'enquérir du petit-déjeuner, vous pourriez envisager de servir plusieurs petits déjeuners - jus, suivi du pain grillé, suivi de la céréale.
- Aidez la personne à maintenir une bonne hygiène buccale. S'il est difficile d'utiliser une brosse à dents, essayez les tiges orales. Faites lui faire des visites régulières chez le dentiste.