



REPERAGE DES TROUBLES DE LA DEGLUTITION

Fiche des préconisations essentielles

Une **bouche impeccable**:

- éliminer les éventuels résidus alimentaires en bouche après le repas,
- brosser les dents, nettoyer le dentier après chaque repas,
- prothèse dentaire adaptée et bien fixée lors du repas.

En cas de difficulté parlez en à votre dentiste.

Attentif et concentré sur l'acte de manger:

- être bien réveillé pour commencer à manger,
- environnement calme (limiter les distractions comme la TV, les conversations en mangeant),
- ne pas précipiter le repas,
- pas plus de 30 minutes à table.

Une **installation stable et confortable**:

- à table: assis au fond de la chaise, pieds posés au sol, dos droit, table à bonne hauteur.
- au lit: dos droit et calé sur les côtés, genoux légèrement surélevés et fléchis.
- privilégier une légère flexion de la tête vers l'avant,
- attendre 20 à 30 minutes après le repas pour passer en position allongée.

En cas de difficulté parlez-en à une aide soignante ou une infirmière.

Bonne compréhension et respect des **prescriptions/préconisations** de l'équipe soignante:

- prise des compléments alimentaires,
- forme des médicaments: ne pas écraser les comprimés, ni ouvrir les gélules... sans l'avis du médecin ou du pharmacien,

En cas de doute, de question, discutez avec votre médecin ou votre pharmacien.

Un **repas appétissant et stimulant**:

- si possible, laisser le choix du menu,
- soigner la présentation du repas,
- mettre en appétit: annoncer le menu, sentir les odeurs de cuisine, montrer les aliments...
- dans certains cas, les aliments/boissons à température froide/chaude ou les boissons pétillantes peuvent améliorer la déglutition,
- éviter les aliments plus difficiles à maîtriser en bouche: filandreux (ex: poireau, emmental fondu), textures mixtes (ex: jus/pépins/chair/peau de la tomate), collants (ex: feuilleté, salade), fragmentés (ex: semoule, riz).

En cas de besoin vous pouvez demander conseil à un diététicien.

Si malgré tout des difficultés persistent parlez en à votre médecin.