

ALIMENTATION ET DÉFICITS COGNITIFS

| Changements/Difficultés | Conséquence | Pistes de solution |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Problèmes articulaires • Diminution d'activité physique • Variations des sens : goût-odorat : arrière-goût de médicaments • Problèmes dentaires • Système digestif (-) de capacité d'assimiler les aliments | <ul style="list-style-type: none"> • Diminution de l'appétit • Malnutrition • Perte de poids • Le manque de protéines cause : Diminution des capacités physiques car fonte des muscles (-) force. • Faiblesse, fatigue et risque de chute. • Risque d'infection car (-) de défenses immunitaires. • Aggravation des maladies existantes : ostéoporose, anémie, constipation etc. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bilan de l'état de santé général 2. Consulter au besoin une nutritionniste ou diététiste 3. Atténuer arrière-gout méd. avec bonbons à la cannelle-menthe; prendre méd avec lait de soya, Boost ou Ensure parfumé. 4. Proposer jus de tomate ou cornichons et...au début des repas; repas colorés; créer ambiance ou conversation; faire participer si adéquat. 5. Augmenter la consommation de fibres alimentaires. 6. Favoriser une activité physique par jour, même sur chaise. 7. Surveiller l'hydratation 1 à 2lt. de liquide/jour. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Perte de dextérité • Perte du sens de l'organisation (fonctions exécutives=mémoire) • Absence d'aide alimentaire ou de prothèse | <p>Perte de motivation Rend le geste de s'alimenter compliqué Souvenir du geste moins plaisant</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Encourager les mouvements de stimulation régulièrement : consultez vos spécialistes : physiothérapeute, ergothérapeute, Md. etc. 2. Envisagez des aides techniques x faciliter l'autonomie: ustensiles coudés, vaisselle adaptée etc. 3. Compenser les mouvements ou faire à la place – à valider avec l'aidé – 4. Encourager la manipulation des aliments avec les doigts. 5. Essayez les yogourts en tubes ou en sucettes glacées; le lait servi dans une tasse; fromage ferme en petits cubes; sandwichs coupé en morceaux. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dysphagie- difficulté à avaler • Difficulté à mastiquer | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Soulager la bouche sèche : parler des lubrifiants au pharmacien. 2. Guider à mastiquer lentement. 3. Couper les aliments en petits dés; ex. choux de bruxelles en 4 morceaux. 4. Vérifier s'il y a présence d'ulcères, abcès ou brûlures. 5. Vérifier état des gencives...rougeurs ? 6. Rehausser le goût - assaisonner-mariner les viandes; mettre de la sauce ou bouillon à vos préparations. 7. Respecter le rythme de la personne. Au besoin diviser les prises de repas (3 petits repas + 4 collations) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Isolement • Solitude • Deuil • Dépression | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Récréer une ambiance : tv, musique; près de la lumière de la fenêtre, outils colorés; patio; avec de la visite ou au restaurant. Éteindre le bruit si ça cause trop de distraction. L'appétit vient en parlant, puis en mangeant ! 2. Communiquer l'enthousiasme de manger. 3. Vérifier assise, horaires et habitudes de vie, température des aliments. |

ALIMENTATION ET DÉFICITS COGNITIFS

| Changements/Difficultés | Conséquence | Pistes de solution |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Nausées/ Diarrhées Parfois causées par médicaments ou aliments | Perte de poids, déshydratation Irritabilité, nervosité, perte d'équilibre – risque de chute. | <ol style="list-style-type: none"> Essayer les boissons froides et claires (soda au gingembre, jus de pomme, eau chaude refroidie et jus d'orange et morceau de gingembre) Repas et collations peu élaborées et peu épicés (biscuits de soda, biscottes, bananes, fruits en conserve, thé sucré) Éviter les odeurs de cuisson (aérer la pièce) Stimuler à boire; consulter le Md ou une infirmière; Essayer les solutions d'hydratation en pharmacie. Privilégier les bouillons à viandes blanches; éviter aliments gras, épicés, agrumes, produits laitiers et légumes crus. Intégrer progressivement les féculents comme riz, céréales sans sucre, craquelins, fruits –viande maigre, œufs..etc. |
| <ul style="list-style-type: none"> Refus de manger | <ul style="list-style-type: none"> Vérifier présence de maux aux gencives; douleur; effet secondaire de médication; Respecter heures habituelles de repas et collations. Penser aux préférences alimentaires; suivre l'évolution des goûts tout en intégrant des aliments sains. Est-ce que le goût et l'odorat de notre aidé ont changés et cela rend ses repas (-) appétissants ? En parler au Md. Environnement : peut-être trop de stimuli autour –minimiser les objets ou décoration de table; éclairage adéquat; transmettre de la sérénité; aliments faciles à manger ou à manipuler; encourager à manger par de petites rappels. | |
| <ul style="list-style-type: none"> Oubli de manger | <ul style="list-style-type: none"> Laisser aliments préférés à portée de main et à vue. Installer un système de rappel (appel d'amitié; visite; voisinage) Affiches stratégiques au domicile rappelant les heures de repas. (pictogrammes dessins, gestes etc.) | |

Aliments donnant de l'énergie et/ou favorisant une reprise de poids:

Boissons nutritives faciles à digérer : smoothies aux bananes ou aux avocats, lait d'amandes ou de soja, jus de légumes, potages aux légumes.
Ajouter des œufs, des lentilles ou de la poudre de lait aux soupes;
Tartiner des bananes ou des tranches de pomme avec du beurre d'arachide ou du beurre d'amande.
Ajouter de la vinaigrette dans les salades;
Choisissez si possible le lait 3,25%, ajouter de la crème dans le café et sur les desserts; crème glacée avec du sirop de chocolat.
Les suppléments alimentaires comme Boost, Ensure, ne doivent pas remplacer un repas mais le compléter. Prendre les médicaments avec par exemple.

Aliments faciles à manipuler et avec un bon apport de protéines:

Œufs à la coque – Tofu ferme coupé en petits cubes - bâtonnets de poisson ou de poulet cuits et refroidis – mini pains farcis de jambon, thon, poulet haché avec de la mayonnaise - petites quiches coupées en deux. Etc.

Chers aidants, rappelez-vous qu'il est préférable de viser le plaisir de boire et de manger régulièrement que de se sentir obligé de préparer des mets élaborés...

« *L'appétit est le meilleur cuisinier.* » Citation latine de Cicéron (106-43 av. J.-C.)