

J'adapte ma **posture**, mon **environnement**, mon **rythme**

Pour être vigilant,
calme et concentré...
J'éteins la télévision et la radio



Je fractionne
en plusieurs prises
dans la journée



J'essaie de manger seul.

Si une tierce personne m'aide : elle est assise, me présente une petite cuillerée par le bas, en me laissant le temps d'avaler. Pour aider à déclencher la déglutition elle peut exercer une petite pression avec la cuillère sur le dos de ma langue, ou du pouce sous le menton.

J'ai la tête calée,
le menton rentré
vers le bas

Je ne parle pas
la bouche pleine



Je mange avec une petite cuillère
par demi-cuillerées



Je bois dans un verre large,
bas, évasé...



... ou à échancrure
nasale

Je suis assis
(dos bien droit).

Je suis stable
(fesses, genoux, pieds,
bras calés)

Les freins du
fauteuil sont mis

J'ai parfois recours à une alimentation artificielle entérale/parentérale totale ou partielle (temporaire ou définitive, par sonde ou perfusion).

Je gère les apports avec le/la diététicien(ne).

Je m'autorise une alimentation plaisir « per os » (par la bouche) en petite quantité, limitant les risques.

Assis, dos droit, tête fléchie en avant, pour éviter les reflux,
pendant le passage de la poche et 30 minutes après la fin de la poche.



Réalisation service ORL, orthophonistes et DCPPRU Communication GHBS / 12-2021

**Je limite les risques
de fausses routes**

Objectifs de sécurité

- Je sais reconnaître une fausse route
- Je sais réagir en cas de fausse route
- J'adapte la texture de mes repas
- J'adapte ma posture, mon environnement, mon rythme

« Avaler de travers » n'est jamais à banaliser,
car il y a risque :

- d'étouffement
- d'infection pulmonaire
- de dénutrition
- de déshydratation

Étiquette patient

Contacts orthophonistes : Elise BOUCHER, Claire LEMERCIER, Barbara LE COR, Maïté BOYÉ

Par téléphone : 02.97.06.90.90 / poste 69358 ou 73740.

Par mail : e.boucher2@ghbs.bzh / c.lemerrier@ghbs.bzh
b.lecor@ghbs.bzh / m.boyé@ghbs.bzh

Avaler de travers... Les substances passent vers les voies respiratoires (larynx, trachée, poumons), au lieu des voies digestives (œsophage, estomac).

Je sais reconnaître une fausse route

- Je tousse ● Je me racle la gorge ● Ma voix qui grailonne ● J'ai l'impression que ça bloque, de devoir faire un effort pour avaler ● J'ai des résidus en bouche ● Je bave ● J'ai des fuites par le nez ● Mon repas dure plus longtemps

Je sais reconnaître une fausse route « silencieuse »

- Ma température augmente ● Je perds du poids ● Je perds l'appétit.

Je sais réagir en cas de fausse route

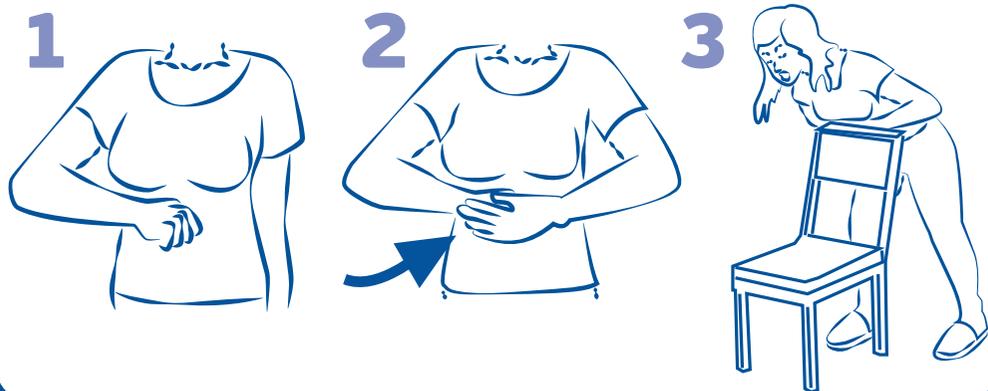
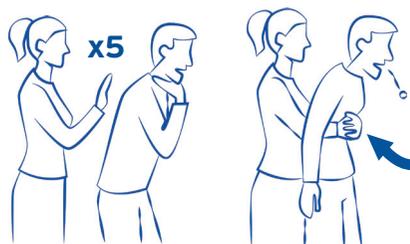
- Je peux quand même parler, tousser, respirer : je me penche en avant et je tousse.

- Je ne peux ni parler, ni tousser, ni respirer :

Si quelqu'un est présent : il appelle les secours, enlève les aliments de ma bouche et me porte 5 claques vigoureuses dans le dos.

Si cela ne suffit pas, il fait une manœuvre de Heimlich.

Si je suis seul.e : je fais une manœuvre de Heimlich sur moi-même.



Hygiène buccale à favoriser

- Je me brosse les dents ● Appareils dentaires propres et adaptés ... ou ôtés
- Je prends soin de ma bouche (avant/après repas, compresses/bâtonnets humidifiés, salive artificielle, stick à lèvres) ● Je vérifie qu'il ne reste pas d'aliments stagnants dans ma bouche.

J'adapte la texture de mes repas

Demandez à votre orthophoniste quelle texture est la plus adaptée pour vous

Solides :

Favoriser :

- Viande/poisson et légumes/féculents mixés ensemble (brandade...)
- Viande/poissons moulinés et purée séparées (hachis parmentier)
- En verrine froide ou en purée chaude ● Yaourt, fromage blanc, crème dessert, mousse au chocolat, glace, bouillie de céréales instantanée ● Compote.

Vigilance :

- Coupés finement en petits morceaux (jambon, poisson, omelette...)
- Mous, tendres, facilement écrasables à la fourchette (bien mûrs ou cuits, terrine...)
- Enrobés, homogènes, onctueux (avec beurre, sauce, mayonnaise, crème...).

Éviter :

- Gros morceaux ● Durs ● Secs, qui s'émiettent ● Filandreux
- Double texture (liquide et solide en même temps) ● Pâteux, collants.

Liquides :

Favoriser :

- Épais naturellement : potage velouté, nectars de fruits, yaourt à boire, chulute homogène
- Épaissis selon la consistance qui me convient : peu épaissi (bu au verre), très épaissi (pris à la petite cuillère), avec agar-agar ou feuille de gélatine, avec poudre épaississante, ou en pot d'eau gélifiée (sur ordonnance, en pharmacie). NB : il faut consommer environ 6 à 8 pots d'eau gélifiée ou yaourts par jour pour une hydratation suffisante.

Vigilance :

- Stimulants ● Gazeux ● Avec des saveurs : sucré, salé, amer, acide
- À température contrastée, bien chaude ou bien froide
- Avec du goût : eau avec du sirop, jus de fruits, café, soupe...

Éviter :

- Insipides, fades, eau plate à température ambiante.

Pour maintenir l'appétit, **soignez la présentation !**

En cas de dénutrition, pensez à enrichir avec de la poudre de lait et à prendre des compléments alimentaires, hypercaloriques, hyperprotéinés (parlez-en à un.e diététicien.ne).

Les médicaments :

Pas de gros comprimés

Pas avec une gorgée de boisson liquide

Je demande au médecin un changement de forme, **comprimés écrasés, gélules ouvertes.**

Je mélange **avec une cuillerée** (d'eau gélifiée ou de yaourt)