Stratégies pour les défis de l'heure des repas

DREAM
Dementia Resources for Eating Activity & Meaningful Inclusion

Dans cette fiche d'information, vous découvrirez:

- Quelques difficultés que peuvent rencontrer les personnes atteintes de troubles neurocognitifs au moment des repas
- Stratégies d'adaptation des repas en vue de leur réussite et de leur plaisir

Oublier de manger ou de boire

- Planifiez vos repas et vos collations à la même heure chaque jour.
- Réglez une alarme ou laissez une note pour vous rappeler de manger et de boire.
- Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous rappeler quand il est temps de manger ou de boire.
- Mangez avec d'autres personnes, car elles peuvent vous aider à savoir quand il est temps de prendre le prochain repas ou la prochaine collation.

Difficulté à trouver des articles

- Etiqueter les armoires pour indiquer ce qu'elles contiennent
- Veillez à ce que les articles les plus utilisés soient accessibles, c'est-à-dire à portée de main et visibles.
- Pour une activité spécifique au moment du repas, comme la préparation du café, rangez toutes les fournitures au même endroit.

Demandez des indications et de l'aide si vous en avez besoin !

Difficulté à cuisiner ou à utiliser les appareils de cuisine

- Créez des fiches d'instructions sur la façon d'utiliser un appareil.
- Réglez un minuteur pour indiquer la fin de la cuisson.
- Utilisez des appareils à arrêt automatique ou apposez un autocollant sur le bouton "arrêt" des appareils pour vous en souvenir.
- Travaillez en binôme pour les tâches de cuisine

Difficulté à mâcher ou à avaler

- Asseyez-vous bien droit, la tête tournée vers l'avant
- Prenez le temps de mastiquer soigneusement et faites une pause pour avaler entre les bouchées.
- Préparez les aliments pour qu'ils soient faciles à mâcher et à avaler : hachez, écrasez, râpez ou réduisez en purée les aliments à l'aide d'un couteau, d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.
- Ajoutez de la sauce, de la crème ou d'autres sauces pour adoucir et humidifier les aliments.
- Consultez un dentiste ou un denturologiste si la mastication pose problème.
- Consultez un prestataire de soins de santé primaires et demandez-lui de vous adresser à un orthophoniste si vous avez du mal à avaler.
- Apprendre les premiers secours en cas d'étouffement.

Difficulté à s'alimenter ou à s'hydrater

- Utilisez des ustensiles ou des récipients adaptés au besoin, comme des ustensiles lestés, des ustensiles courbés ou des tasses à couvercle.
- Placez des tapis ou un linge humide sous la vaisselle pour éviter de glisser.
- Servez des aliments qui se mangent avec les doigts pour faciliter l'alimentation, comme des sandwichs, des wraps ou des légumes et des fruits coupés en morceaux.

Manger des produits non comestibles

- Retirez de la table les objets non comestibles, tels que les emballages, les bougies ou les centres de table.
- Assaisonnez les repas dans la cuisine avec des épices et des condiments pour limiter le nombre d'articles sur la table.
- Utilisez des ustensiles et de la vaisselle durables pour éviter qu'ils ne soient cassés, mâchés et/ou avalés - évitez le plastique, si possible.

Manger trop

- Mangez lentement et appréciez l'aspect, l'odeur, la texture et le goût des aliments.
- Consommez des aliments riches en protéines et en fibres à chaque repas et à chaque collation.
- Buvez de l'eau avant, pendant et entre les repas, car la soif peut parfois être confondue avec la faim.
- Disposez sur la table des légumes, des fruits et d'autres en-cas ou accompagnements sains et peu caloriques.

Manger trop rapidement

- Servez les aliments et les boissons à une température sûre.
- Mangez un aliment à la fois et finissez-le avant de passer au suivant.
- Pour éviter tout étouffement, coupez les aliments en petits morceaux.
- Posez les ustensiles entre les bouchées et appréciez chaque bouchée au fur et à mesure qu'elle est mangée.
- Alternez les gorgées de liquide avec les bouchées de nourriture.

Manque d’appétit ou d’intérêt

- Faire de l’activité physique avant les repas et les collations.
- Créez un endroit confortable et agréable pour manger et boire. Consommez des aliments et des boissons riches en nutriments, en protéines et en calories que vous appréciez. Ajoutez de la saveur en utilisant des herbes et des épices.
- Servez les aliments et les boissons à une température souhaitable et sûre.
- Mangez et buvez avec d’autres personnes.

Partir avant la fin du repas

- Participez autant que possible aux activités du repas.
- Si vous vous sentez dépassé et souhaitez quitter la table, dites-le à quelqu’un, peutêtre qu’une option plus calme est disponible.
- Mangez lentement et appréciez l’aspect, l’odeur, la texture et le goût des aliments.
- Prenez des aliments à manger avec les doigts qui peuvent être mangés en marchant.
- Versez des boissons dans une tasse ou une bouteille à emporter que vous pouvez boire en marchant.

Se laisser submerger

- Mettez à table juste ce qu’il faut pour éviter toute confusion ou distraction.
- Essayez de maintenir un environnement aussi calme et relaxant que possible, par exemple en réduisant le bruit, ou choisissez de manger avec un groupe plus restreint.