

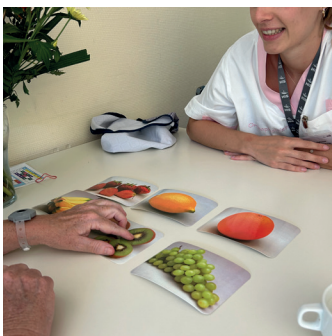
HIS

1, rue de l'Hôpital
L-8423 Steinfort

Tel.: +352 39 94 91-1

Fax : + 352 39 82 73

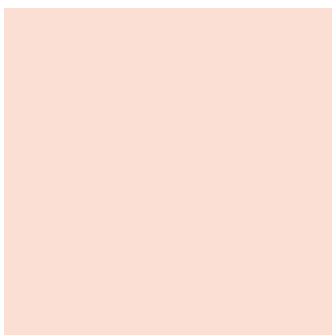
Mail : info@his.lu



Service Orthophonie

Tel.: +352 39 94 91 2717

Mail : ortho@his.lu

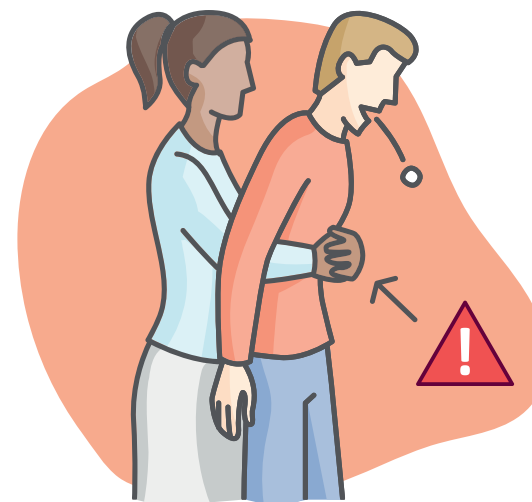


DIFFÉRENTS PETITS CONSEILS

- Avoir une bonne hygiène buccale (denture et prothèse dentaire).
- Manger plus lentement, en prenant son temps.
- Prendre de petites quantités à la fois.
- Bien mastiquer toute la nourriture se trouvant en bouche.
- Bien tout avaler avant de reprendre une nouvelle quantité en bouche.
- Manger en présence d'une tierce personne.

LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE FAUSSES ROUTES :

1. Rester calme.
2. Pencher la personne vers l'avant et lui demander de tousser.
3. L'accompagnant penche la personne vers l'avant et lui tape dans le dos entre les omoplates à 5 reprises avec force.
4. Si la personne n'arrive toujours pas à respirer (ou dans les cas graves d'obstruction), il faut pratiquer la **manoeuvre de Heimlich**.
 - Placez un de vos poings fermé entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum. Maintenez votre poing en place à l'aide de votre autre main. Enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut. Recommencez ce geste 5 fois au maximum.



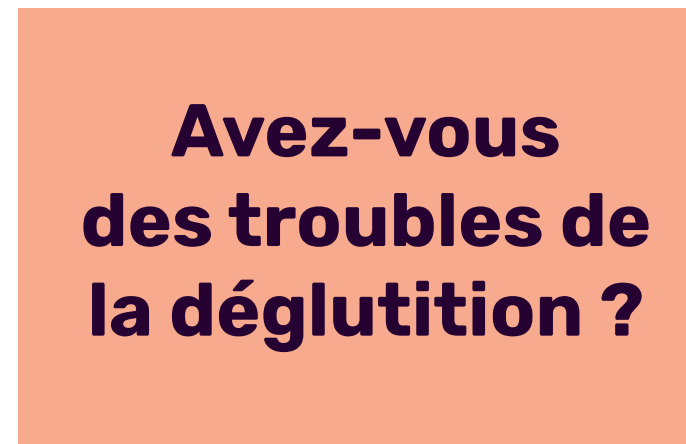
Les familles peuvent également bénéficier de conseils en s'adressant aux orthophonistes.



SENIOR



DYSPHAGIE



Avez-vous
des troubles de
la déglutition ?



Hôpital Intercommunal Steinfort

PRÉSENTEZ-VOUS L'UNE OU L'AUTRE DE CES DIFFICULTÉS ?

	Oui	Non
Vous avez dû changer vos habitudes alimentaires.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'alimentation s'écoule de vos lèvres lorsque vous mangez ou buvez.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous ne parvenez pas à vider la bouche après avoir avalé.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous ne parvenez pas à avaler, à prendre vos médicaments.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous ressentez une gêne, voire une douleur quand vous avalez.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous éprouvez la sensation d'un blocage dans la gorge.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous toussiez fréquemment avant, pendant ou après les repas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous souffrez fréquemment de troubles respiratoires.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Votre voix se modifie après les repas (voix mouillée, chat dans la gorge).	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vous avez perdu du poids.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si vous avez coché au minimum deux ronds rouges, il vous est conseillé de consulter un ORL ou de vous adresser à un.e orthophoniste.

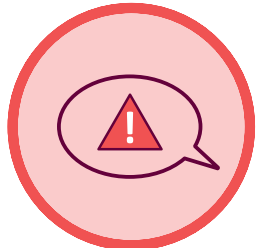
QU'EST-CE QU'UN TROUBLE DE LA DÉGLUTITION ?

Un trouble de la déglutition est une difficulté du passage de l'alimentation et des boissons de la bouche à l'estomac.

Cette difficulté à avaler peut avoir des conséquences graves :



La dénutrition



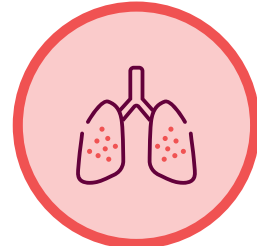
L'évitement des repas



La perte de poids



La déshydratation



L'encombrement bronchique, pneumonie



L'étouffement

CONSEILS POUR UNE BONNE DÉGLUTITION

ADAPTATION DE LA TEXTURE DES ALIMENTS :

- Il est parfois nécessaire d'épaissir les liquides avec de la poudre épaississante et de modifier la texture des aliments.
- Privilégier des aliments à température marquée, chaude ou froide.
- Privilégier des plats préparés au goût prononcé (salé, poivré, épicé).
- Privilégier des boissons pétillantes.
- Privilégier des aliments fluides (plats en sauces, etc.)
- Être vigilant à la prise des médicaments.



CERTAINS ALIMENTS PEUVENT ÊTRE DÉCONSEILLÉS :

- **Les aliments durs :** les crudités, les fruits, les caramels durs, etc.
- **Les aliments changeant de texture :** le chocolat, la glace, etc.
- **Les petits aliments :** le riz, le maïs, etc.
- **Les aliments à double texture :** les bouillons avec des morceaux de légumes, les salades de fruits, etc.
- **Les aliments fibreux :** le chicon, la carbonnade, etc.

RECOMMANDATIONS POUR UNE POSITION ADAPTÉE :

