

« Du besoin de s'alimenter au plaisir de manger »

A l'attention des patients et de leurs accompagnants.
Repérer le patient dysphagique adulte et l'orienter vers l'orthophoniste.

VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS QUAND VOUS MANGEZ OU QUAND VOUS BUVEZ...

JE M'ÉTOUFFE
EN MANGEANT

J'AI FAIT UNE
FAUSSE-ROUTE

JE TOUSSE PARFOIS
QUAND JE MANGE
OU QUAND JE BOIS

J'AI DES
TROUBLES
DE LA
DÉGLUTITION

ÇA RESTE BLOQUÉ
QUAND JE MANGE

J'AVALE PARFOIS
DE TRAVERS

... L'ORTHOPHONISTE PEUT VOUS AIDER



A.P.O.H.
Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

5 QUESTIONS À SE POSER

- ❁ 1 Avez-vous besoin de faire attention pendant les repas ?
- ❁ 2 Manger est-il fatigant ?
- ❁ 3 Avez-vous des difficultés en avalant des aliments solides (viande, pain) ou des liquides ?
- ❁ 4 Toussez-vous en buvant, en mangeant ou après les repas ?
- ❁ 5 Avez-vous besoin de couper la nourriture en petits morceaux ou de boire à petites gorgées ?

→ 1 réponse positive doit vous inciter à en parler à votre médecin.

CES DIFFICULTÉS POUR BOIRE OU POUR MANGER, QUI S'APPELLENT TROUBLES DE LA DÉGLUTITION, PEUVENT SE MANIFESTER DE DIFFÉRENTES FAÇONS :

- toux ou raclements de la gorge pendant ou juste après les repas,
- toux en avalant la salive,
 - douleurs, gênes dans la gorge pendant les repas,
 - nausées, vomissements, régurgitations,
 - davantage de difficulté à avaler certains médicaments,
 - bavage,
 - bouche sèche,
- évitement de certains aliments comme la viande, le pain, la semoule, les oranges, la salade,
- évitement des repas à l'extérieur par crainte de l'apparition de ces difficultés,
 - augmentation de la durée des repas, voire interruption,
 - fatigue et somnolence pendant le repas,
 - amaigrissement, perte d'appétit,
 - infection pulmonaire au cours de la dernière année.

POUR ÉVITER QUE CES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION NE S'AGGRAVENT, UNE INTERVENTION ORTHOPHONIQUE LE PLUS TÔT POSSIBLE EST RECOMMANDÉE :

VOUS

- ✿ Parlez-en sans attendre à votre médecin
- ✿ Une intervention concertée de plusieurs professionnels est souvent nécessaire.



LE MÉDECIN

- ✿ Prescrit un « bilan orthophonique avec rééducation si nécessaire » en indiquant au besoin « à domicile »,
- ✿ Prescrit éventuellement des examens complémentaires.



L'ORTHOPHONISTE*

- ✿ Réalise le bilan,
- ✿ Pose un diagnostic orthophonique et définit un projet thérapeutique,
- ✿ Adresse un compte rendu écrit au médecin prescripteur et peut vous en remettre une copie,
- ✿ Met en place un suivi quand cela s'avère nécessaire,
- ✿ Préconise des adaptations personnalisées sur les textures, la posture et les outils,
- ✿ Vous informe et vous accompagne au quotidien et échange avec les différents intervenants (infirmier, auxiliaire de vie, aide-soignant, diététicien,...).

« N'oubliez pas qu'à tout âge, manger doit rester un plaisir ! »



* l'orthophoniste est un professionnel de santé conventionné: les soins dispensés sont pris en charge par l'assurance maladie à hauteur de 60%; ceci peut être complété, en tout ou partie, par votre assurance complémentaire santé.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Les troubles de la déglutition (aussi appelés dysphagie) peuvent entraîner des **infections pulmonaires** :



- Lorsque vous mangez, que vous buvez, il faut à tout prix éviter de lever la tête mais plutôt faire en sorte d'avoir un regard à l'horizontal.



- Ce verre dit « à bec » est vraiment déconseillé si vous avez des troubles de la déglutition, car il vous oblige à basculer la tête en arrière, ce qui augmente le risque de fausse route.



- Il est important de maintenir une bonne hygiène buccodentaire, même s'il vous reste peu voire pas de dents : en effet, les mauvaises bactéries présentes dans votre bouche se retrouvent dans vos poumons en cas de fausse route et augmentent le risque d'infections pulmonaires.



- Même si l'activité physique peut diminuer avec l'âge, vous devez manger autant de calories. Surtout, pensez aux protéines (viande, poissons, œufs, fromages, produits laitiers, légumes secs,...).

En cas de doute ou de questions, parlez-en à votre médecin généraliste