



L'aide au repas : des gestes simples mais essentiels

RAPPEL

Dans quels cas une personne a-t-elle besoin de se faire aider pour prendre son repas ?

Les mauvais positionnements des personnes âgées dans leur fauteuil sont très fréquents (jusqu'à 80% en institution) : glisser avant, inclinaison latérale du tronc, effondrement antérieur.

- En cas de troubles cognitifs et du comportement alimentaire
- En cas de difficulté à exécuter, coordonner ses mouvements (apraxie) (voir fiche pratique n°7 "Les aides techniques pour le repas").
- En cas de limitation physique des mouvements (d'origine neurologique, traumatique ou rhumatismale) : articulaire, musculaire, paralysie, troubles de la sensibilité, tremblements, douleurs, etc.
- En cas de troubles visuels ou auditifs.
- En cas de troubles de la déglutition.

Comment stimuler la personne sans faire à sa place ?

Vous aidez la personne à prendre son repas ?

VOTRE RÔLE EST PRIMORDIAL.

La qualité de la relation que vous établirez avec la personne a des répercussions significatives sur la quantité d'aliments consommés.

- **Identifiez les besoins réels de la personne et adaptez l'aide**, qu'elle soit humaine et/ou technique.
 - Quelques gestes simples peuvent suffire... ouvrir le yaourt, placer les couverts à portée de main, enlever la cloche de l'assiette, assaisonner, beurrer la tartine, servir l'eau dans le verre, etc.
 - Demandez l'avis d'un professionnel de la réadaptation si nécessaire.
- **Avant le repas, assurez-vous que la personne n'est pas préoccupée par autre chose** (par exemple, une douleur ou un besoin d'uriner).
- **Assurez-vous que la personne est confortablement installée pour le repas** (voir aussi fiche pratique n°7 "Les aides techniques pour le repas").
- **Laissez à la personne le temps dont elle a besoin pour prendre son repas** (selon ses habitudes, ses capacités fonctionnelles, etc.).
 - La durée prévue du repas doit être d'au moins 45 minutes.
 - Évitez qu'elle soit dérangée pendant le repas (soin, visite, etc.).
- **Soyez patient et disponible.**
 - N'aidez qu'une seule personne à la fois et ne conversez pas avec d'autres dans le même temps. Portez-lui toute votre attention.
 - Parlez-lui doucement en la regardant (par exemple, annoncez-lui le menu pour stimuler son appétit !)
 - Si vous devez faire manger la personne, asseyez-vous à sa hauteur, captez son regard, si besoin touchez-la (main, épaule) pour l'inciter à manger.
 - Évitez de toucher d'emblée le visage, qui peut paraître une zone plus intime et la mettre en échec/

LE SAVEZ-VOUS ?

Laisser à la personne le temps de manger augmente les apports de 25%.



Aide correcte



Aide incorrecte

Un proche peut aider une personne à prendre son repas si elle le souhaite.

- Après avoir demandé son avis à un soignant en cas de troubles de la déglutition.
- Mais un bénévole ou un tiers qui n'est pas un proche de la personne s'expose à un risque légal en cas de fausse route.



La personne voit flou...

Quelques situations pratiques...

■ La personne a des troubles de la vision.

- Favorisez les **contrastes** dans la présentation des plats.
- Présentez les éléments du repas, les déplacer en fonction du **champ visuel** de la personne (vision périphérique, centrale, déformation, altération de la vision d'un côté de l'espace, etc.)
- Décrivez les plats à la personne, expliquez-lui la position des éléments.
- Si vous devez l'aider à prendre son repas, placez-vous de telle manière qu'elle puisse vous voir, si possible.
- Soyez attentif à la placer dans une zone de la pièce dont la **luminosité** est suffisante mais sans source d'**éblouissements**.



La personne a des troubles de la vision périphérique...

■ La personne a des difficultés auditives.

- Réfléchissez avec la personne à sa **place** au moment du repas : choix de ses voisins, bruits ambiants (sensation d'isolement, rupture de communication, etc.).
- **Regardez la personne pour lui parler**, assurez-vous que vous avez capté son attention, et n'hésitez pas à répéter (si possible, parlez-lui du côté qui entend le mieux).
- Vérifier le bon fonctionnement de l'**appareil auditif**.



La personne a des troubles de la vision centrale...

■ La personne a un handicap physique.

- Veillez à ce que la personne soit **confortablement installée**.
- Veillez à la mise en place des **aides techniques** (voir fiche pratique n°7 "Les aides techniques pour le repas").

■ La personne a des difficultés à reconnaître visuellement ou par le toucher les objets (agnosie)

- **Expliquez, stimulez.**
- Vérifiez qu'elle a correctement **identifié les éléments**.
- **Aidez-la à saisir les objets.**

■ La personne présente des difficultés à initier ou effectuer un mouvement (apraxie).

- Montrez-lui le geste pour qu'elle vous **imite**.
- Expliquez-lui par la **parole**.