SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION

GUIDE D'ACTION DES EHPAD POUR LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

LUTTE CONTRE LA DÉNUTRITION
LE COLLECTIF

Rédigé en collaboration avec le groupe Colisée

COLISEE

LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

On est **DÉNUTRI** quand on perd du poids, des muscles et de la force, ou quand on n'en a pas assez, et que cela **FRAGILISE NOTRE SANTÉ**.

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER

- Un malade traité pour un cancer qui a des nausées et manque d'appétit.
- Une personne atteinte de maladie chronique qui diminue son alimentation et ses activités.
- Une personne âgée qui n'a plus la force ou l'envie de faire les courses ou la cuisine.
- Une personne qui a perdu l'appétit, des vêtements qui « flottent » ou des crans de ceinture resserrés.

UNE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE DE PLUS 3KG

LES SIGNES CRITIQUES

UNE AGGRAVATION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

LES RISQUES PESANT SUR LES PERSONNES DÉNUTRIES

- Une immunité moins efficace causant un plus grand risque d'infection.
- Un affaiblissement physique : fatigue, perte de force, difficultés pour marcher, monter les escaliers, risque de chutes et de fractures…
- Une baisse du moral et un risque accru de dépression.
- Une aggravation des maladies chroniques et de la dépendance.

COMMENT LA PRÉVENIR ?

Par une alimentation plaisir, l'activité physique régulière et l'hygiène dentaire

BIEN S'ALIMENTER ET BIEN S'HYDRATER

- Se faire plaisir : les aliments qu'il faut limiter pour ne pas grossir sont ceux qu'il faut favoriser pour ne pas maigrir, n'ayez pas peur de manger des aliments gras ou sucrés !
- Manger des protéines tous les jours (poisson, œuf, viande, produits laitiers, lentilles, pois chiches).
- Être bien hydraté en buvant régulièrement des petites quantités d'eau, en consommant des yaourts et des fruits et légumes riches en eau.
- Avoir une alimentation diversifiée : on peut manger tout ce qu'on aime… en variant les plaisirs !
- Réhausser le goût des plats avec des épices, aromates et condiments.
- Ne pas perdre de poids.

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À SON ÉTAT DE SANTÉ ET QUOTIDIENNE

Marcher, se déplacer à vélo, faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire, jardiner…

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

Il est conseillé de consulter son dentiste deux fois par an.

COMMENT LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION EN EHPAD ?

POUR LES SOIGNANTS

- Surveiller l'évolution du poids pour chacun des résidents.
- Avoir un regard croisé en équipe pluridisciplinaire sur l'état nutritionnel d'une personne.
- Échanger avec la famille sur les rythmes alimentaires et démocratiser les pratiques telles que le manger-main.
- Désacraliser les temps de repas, s'adapter au rythme de vie du résident.
- Adapter l'environnement et la posture du résident.
- Vérifier l'installation, permettant un meilleur geste fonctionnel ou limitant la fatigue lors de la prise alimentaire.
- Corriger la position de la tête en évitant l'hyperextension du cou (risque de fausses-routes, gêne à la déglutition).
- Adapter correctement la texture de la nourriture en fonction de l'état journalier du résident et de ses capacités/envies.
- Surveiller l'état des assiettes après les repas. Une perte d'appétit est un signe d'alerte.
- Proposer les repas-plaisirs et échanger avec le résident pour valoriser son implication (pact).
- Vérifier l'état bucco-dentaire (positionnement, nettoyage, accroche et fonctionnement de la prothèse dentaire) et se former aux soins de bouche.
- Lors des soins ou des déplacements, valoriser l'autonomie et l'activité physique.
- Former vos collègues aux risques des régimes restrictifs chez la personne âgée et aux besoins protéinés augmentés chez les seniors.
- Prévoir une alimentation de qualité et enrichir au besoin.
- En dernier recours, adapter les CNO en fonction de l'évolution du poids.

POUR LES FAMILLES

- Demander à votre proche comment est son appétit, son dernier repas, ses envies.
- Communiquer avec l'équipe soignante sur les habitudes alimentaires de votre proche.
- Offrez-lui des douceurs sucrées ou salées qu'il puisse garder et consommer tout au long de la journée en pensant à vous.
- Partager un repas ou une collation avec lui quand vous venez lui rendre visite.
- Inviter votre proche au restaurant, dans un salon de thé ou dans vos réunions de famille.
- Faire une promenade avec votre proche au sein de l'établissement ou dans les environs.
- Participer aux commissions restauration et menu dans l'Ehpad de votre proche.

