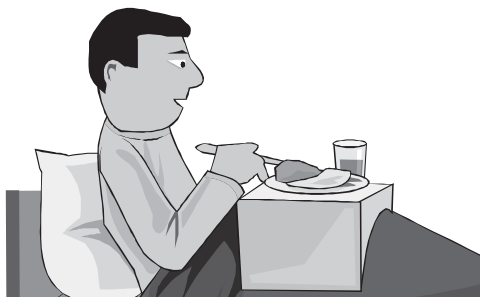




Dysphagie : Lorsqu'il est difficile d'avaler



Si vous avez de la difficulté à avaler ou si une personne dont vous prenez soin a ce genre de difficulté, demandez de l'aide.

La dysphagie est le terme médical pour désigner les troubles de déglutition (ou les troubles de l'alimentation chez un enfant ou un adulte ayant des déficiences sévères). Il est important de demander de l'aide pour prévenir d'autres problèmes de santé, et, dans certains cas, pour sauver une vie. Les bébés et les enfants atteints de dysphagie ne croissent pas toujours aussi rapidement que les autres enfants. Toute

personne ayant de la difficulté à avaler des aliments ou des liquides peut s'étouffer ou la nourriture ou le liquide peut s'introduire dans les poumons et entraîner une pneumonie (infection des poumons). Chez certaines personnes, on constate une perte de poids, ce qui peut entraîner encore plus de problèmes.

Les ergothérapeutes peuvent aider des personnes et leurs soignants à trouver des façons d'avaler plus facilement. La première étape est d'identifier le problème.

Voici quelques signes pouvant indiquer qu'une personne a des troubles de déglutition

- Perte de poids ou prise de poids insuffisante.
- Préoccupation face à l'absorption insuffisante d'eau ou de liquide par la personne.
- Difficulté à mâcher.
- La personne prend beaucoup de temps à manger son repas.
- La personne tousse ou s'étouffe pendant qu'elle mange ou boit, ou tout de suite après.
- Étouffement ou régurgitation (la personne recrache la nourriture).
- Brûlements d'estomac ou indigestion (estomac douloureux).
- Anxiété face à la nourriture ou la déglutition.
- La personne évite ou refuse de manger certains aliments. Les bébés refusent de manger de la nourriture plus solide, soit la nourriture pour « adultes ».
- Infection pulmonaire n'étant pas causée par d'autres maladies.

Ce qu'il faut faire

- Demandez à votre médecin de vous diriger vers une équipe offrant des services pour les problèmes d'alimentation et de déglutition (services pour la dysphagie).
- Tenez un journal. Prenez note :
 - des aliments que vous avez essayé de manger et décrivez-les, p. ex., s'il s'agit de viande : – quelle sorte de viande était-ce et était-elle sous forme hachée ou solide?
 - des aliments qui sont faciles à avaler et tentez de trouver ce que ces aliments ont en commun.
 - s'il est plus facile d'avaler des liquides ou de la nourriture solide et si cela est variable.

tourner la page

Lorsqu'il est difficile d'avalier (suite)



Modifiez vos habitudes alimentaires...

- Mettez moins de nourriture dans chaque cuillerée ou bouchée et mangez plus lentement.
- Coupez les aliments en petits morceaux ou réduisez-les en purée.
- Évitez les aliments qui sont susceptibles de causer des étouffements; p. ex., les raisins entiers, les noix et les aliments comme les carottes et les saucisses et les petits bonbons ronds ou durs.
- Manger des repas moins copieux pour éviter de vous fatiguer.
- Assoyez-vous en position verticale pendant que vous mangez et gardez cette position jusqu'à 30 minutes après avoir mangé. Vous aurez peut-être besoin de coussins ou d'un positionnement spécialisé pour améliorer votre posture en position assise.

L'ACE souhaite souligner le travail de Jan Wilson, BSc(OT), OT(C), du Glenrose Rehabilitation Hospital, à Edmonton et de ses collègues qui ont contribué à la rédaction de ces conseils à l'intention des consommateurs.

Tout en suivant les conseils ci-dessus, essayez les trucs suivants lorsque vous aidez une personne à s'alimenter :

- Assurez-vous que la personne est assise le plus droit possible.
- Soyez toujours présent ou assurez-vous que quelqu'un est présent pour surveiller la personne pendant les repas.
- Vérifiez si la personne préfère s'alimenter par elle-même et laissez-la essayer.
- Permettez à la personne de manger avec ses doigts et de manipuler la nourriture si elle le désire.
- Prenez note des changements qui surviennent, par exemple la vitesse à laquelle la personne mange et les complications qui se produisent lorsqu'elle mange un aliment particulier.
- Ne jamais faire tenir un biberon à l'aide d'un support.
- N'alimentez pas les enfants dans les sièges d'auto, en particulier, ne leur donnez pas les aliments cités plus haut dans la voiture.
- Pour les bébés, vérifiez la tétine du biberon pour veiller à ce que l'ouverture ne soit pas trop grande et que le liquide s'écoule trop rapidement.

Ces conseils ne sont que des suggestions d'ordre général. Si vous éprouvez des difficultés, demandez à votre médecin de vous recommander un clinicien spécialisé dans les troubles de déglutition. Le clinicien peut être une ergothérapeute, un orthophoniste, une infirmière, une diététiste, un médecin ou un psychologue. Si cela est possible, consultez une équipe qui est composée de ces professionnels.

Visitez le www.otworks.ca et cliquez sur le « Trouvergo » pour trouver un ergothérapeute dans votre localité ou votre région.



© Association canadienne des ergothérapeutes
Édifice CTTC, Suite 3400
1125 promenade Colonel By
www.caot.ca (800) 434-2268