



LA SEMAINE BLEUE Spéciale Dénutrition



LA PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE

Définition

La dénutrition est un ETAT PATHOLOGIQUE lié à un déséquilibre quantitatif ou qualitatif entre les apports et les besoins.

La dénutrition est la conséquence d'une insuffisance d'apport protéique (dénutrition exogène) ou d'un hypercatabolisme lié par exemple à un cancer ou une infection (dénutrition endogène).

C'est un facteur de fragilité++ qui augmente la mortalité, les durées de séjours en institutions, majore le risque d'escarres et d'infections nosocomiales.

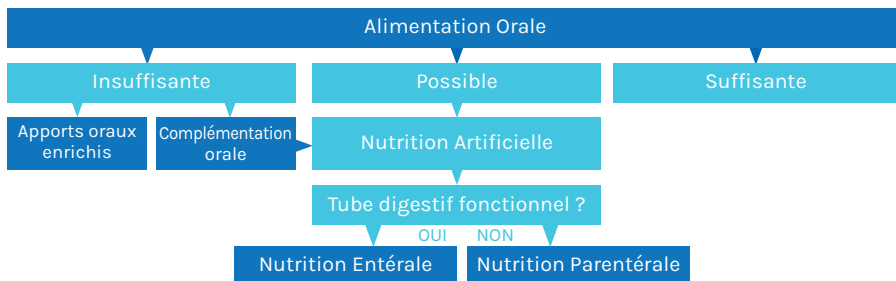
Outils possibles de dépistage

- IMC (Indice de masse corporelle)
- MNA (Mini Nutritional Assessment)
- Evaluation des ingestats par notre équipe de diététiciennes.
- Critères biologiques : albumine, transthyrétine, la CRP

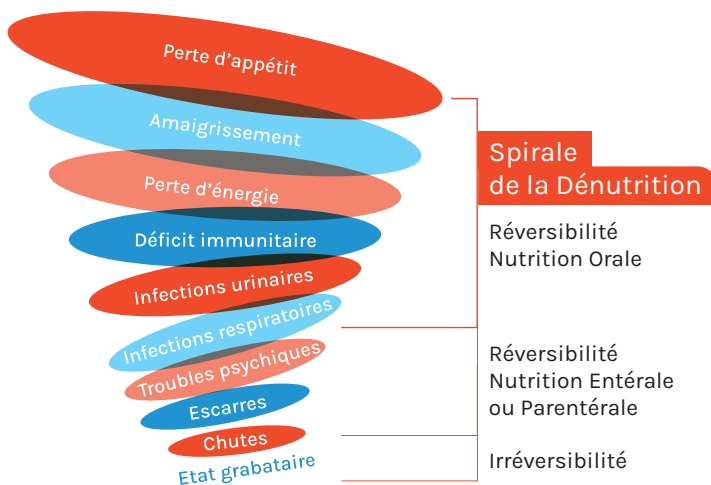
Causes de dénutrition

- Difficulté de mastication
- État bucco-dentaire : appareillages non adaptés, coût, problèmes dentaires, hygiène
- Difficulté de digestion
- Difficulté de déglutition
- Facteurs sociaux : isolement, problèmes financiers.
- Prise de médicaments
- Perte d'autonomie
- Modification du métabolisme liée à la maladie et à la cicatrisation.
- Régimes (sans sels, diabétiques) entraînent parfois de lourdes restrictions.
- Changement de rythme : hospitalisation, AVS...

Arbre décisionnel



+ Conseils diététiques + Education et information de la famille



Signes d'appel

- Perte de l'appétit
- Refus de s'alimenter
- Perte de poids de 5% en trois mois ou 10% en 6 mois
- IMC \leq 21 si - de 70 ans ou IMC \leq à 18 si + de 70 ans
- Trouble du comportement, fatigue (asthénie)
- Résultats de l'albuminémie < 35g/l = dénutrition < 30g/L = dénutrition sévère

“La faim vient en mangeant”

Chez la personne âgée il est important de stimuler l'aspect de l'alimentation (les couleurs), le goût des aliments et de soigner la présentation de l'assiette.

Que faire en cas de dénutrition ?

- Créer du lien social
- Jouer sur les volumes et les moments de repas
- Modification de la texture
- Enrichissement maison
- Enrichissement avec des Compléments Nutritionnels Oraux
- **Se rapprocher de la diététicienne de votre prestataire**
- **Établir la fiche de surveillance**



Prenez contact directement avec notre diététicienne

0690 39 94 88



LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNEL ORAUX CHOISISSEZ LES PARMIS NOTRE SÉLECTION

BOISSONS LACTÉES

- Vanille
- Chocolat
- Café
- Caramel
- Fraise
- Pêche



AUTRES

- Poudre épaississante
- Céréales pomme/noisette



CRÈME DESSERT

- Vanille
- Chocolat
- Café
- Caramel
- Fraise
- Pêche



BISCUITS

- Biscuit fourré Chocolat
- Biscuit fourré Framboise
- Biscuit fourré Pruneaux
- Madeleine
- Sablé Nature
- Sablé Cacao
- Sablé Noix de coco
- Sablé Spéculoos



SOUPES

- Poulet/Légumes
- Légumes du soleil



POUDRES D'ENRICHISSEMENT

- Protéines
- Fibres (non remboursé)



BOISSONS FRUITÉES

- Orange
- Multifruits
- Thé citron
- Pomme
- Pomme/Raisin
- Thé pêche/menthe





Poulet farci à la créole

- ➔ 1 poulet entier
- ➔ **300g de CNO plat mixé dinde/carottes**
- ➔ 100g de patate douce
- ➔ 15g de beurre
- ➔ Epices et condiments
- ➔ Huile d'olive

Pour 6 pers. | Préparation : 20 min | Cuisson : 40 min

Faire cuire la patate douce.

Faire une purée avec la patate douce, le CNO et le beurre.

Farcir le poulet. Enfourner dans un plat et faire cuire pendant 40 min à four moyen.

Accompagnement : haricots verts ou courgettes.

NOS RECETTES ENRICHIES



Pour 2 pers. | Cuisson : 35 min

Brandade de morue

- ➔ 100g de morue désalée
- ➔ 15 cl d'huile d'olive
- ➔ 200g de pomme de terre ou racine igname
- ➔ **125ml de CNO goût neutre**
- ➔ **1 plat mixé goût cabillaud et légumes**
- ➔ Epices et condiments

Accompagnement : lentilles ou salade verte.



Pour 2 portions | Préparation : 10 min

Bavaroise à la papaye

- ➔ 200g de papaye bien mûre
- ➔ **100ml de CNO saveur vanille**
- ➔ Glaçons
- (selon épaisseur souhaitée)
- ➔ Zeste de citron selon les envies

Dans un bol mixeur, mettre tous les ingrédients dont la papaye préalablement épluchée et épépinée. Mixer et servir immédiatement.



LES CNO CONSEILS & UTILISATION

CE SONT DES PRÉPARATIONS NUTRITIVES, DÉLIVRÉES SUR PRESCRIPTION MÉDICALE, destinées à pallier une alimentation insuffisante ou incomplète pour couvrir les besoins journaliers en énergie et nutriments.

ILS SERONT UTILISÉS SUR UNE PÉRIODE LIMITÉE.

Les indications vous seront données par l'équipe pluridisciplinaire.

VOUS DEVEZ LES UTILISER EN QUANTITÉ CIBLÉE.

Celle-ci sera déterminée grâce à l'évaluation des déficits protéino-énergétiques de la diététicienne ou du diététicien.

Nous vous conseillons d'**ÉVITER LA PRISE DES CNO EN PHASE AÏGUE** (nausées importante, vomissements...).

VOUS DEVEZ LES PRENDRE EN COMPLÉMENT

D'UNE ALIMENTATION TRADITIONNELLE : 10h, 16h, 21h. De préférence à 2h d'intervalle avec les repas pour ne pas vous couper l'appétit.

IL EST POSSIBLE DE LES FRACTIONNER et de les accompagner d'une collation complète pour éviter tous troubles digestifs (exemple :

un demi jus à 10h avec un fromage blanc + l'autre moitié à 16h avec un gâteau au yaourt).



Suivis

à domicile et par téléphone de notre diététicien nutritionniste

et

Livraisons

GRATUITS



BESOIN D'UN RÉASSORT ?

0590 38 47 74

7 JOURS / 7

PLANNING LIVRAISON

LUNDI : Pointe À Pitre- Abymes - Baie-Mahault // **MARDI** : Nord Grande-Terre

MERCREDI : Sud Grande-Terre // **JEUDI** : Centre et nord Basse-Terre

VENDREDI : Sud Basse-Terre

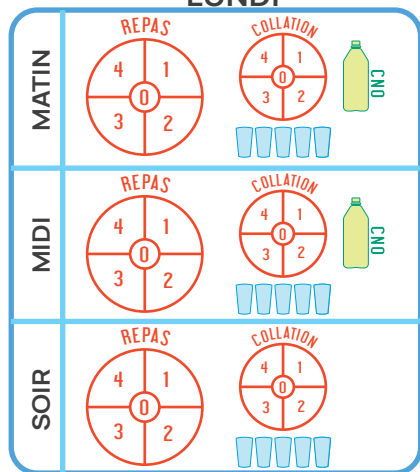


FEUILLE DE SURVEILLANCE DE LA PRISE ALIMENTAIRE ET HYDRIQUE

Nom : _____

Régime : Diabétique Hyposodé Sans résidus Écrasé

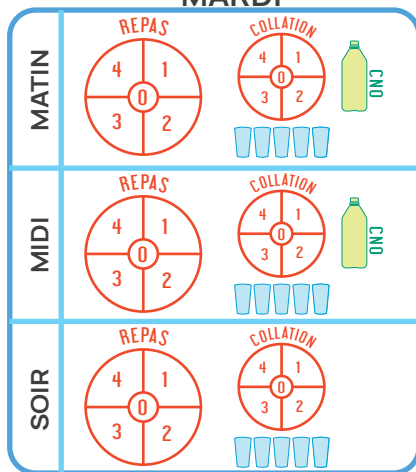
LUNDI



Repas
H2O

Collations
CNO

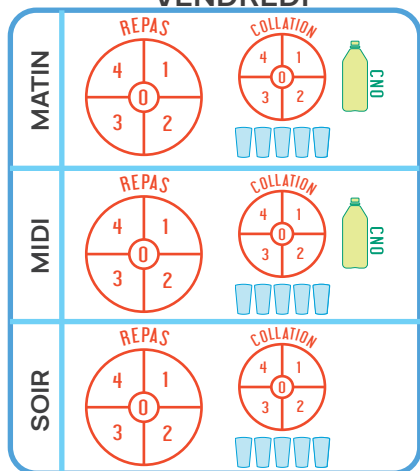
MARDI



Repas
H2O

Collations
CNO

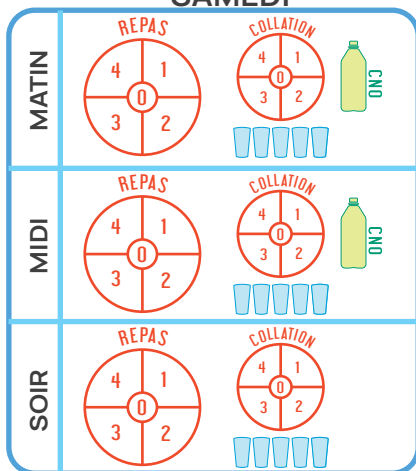
VENREDI



Repas
H2O

Collations
CNO

SAMEDI



Repas
H2O

Collations
CNO

Semaine du : ___/___/___ au ___/___/___

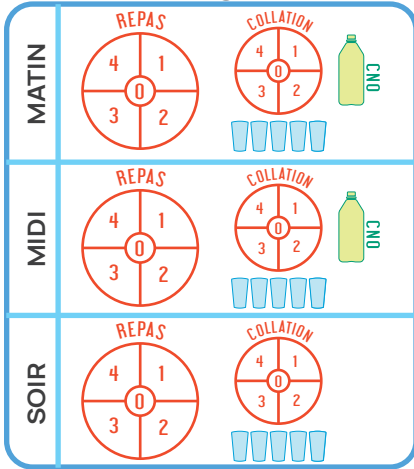
Prénom : _____



Sky Méd
PRESTATAIRE DE CONFIANCE

Mixé Allergies/autres : _____

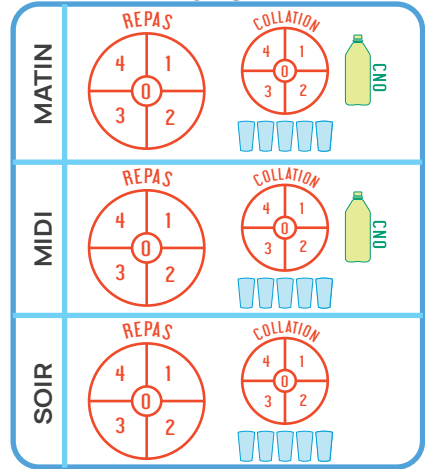
MERCREDI



Repas
H2O

Collations
CNO

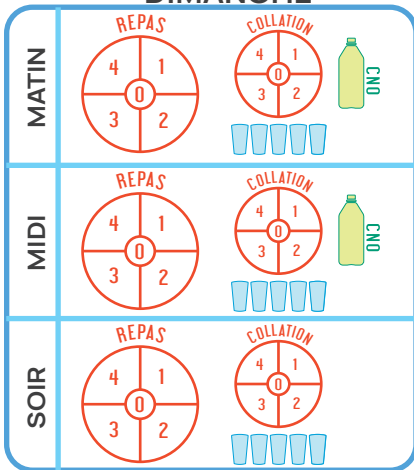
JEUDI



Repas
H2O

Collations
CNO

DIMANCHE



Repas
H2O

Collations
CNO

AVIS SOIGNANTS

AVIS MEDCO

SUDOKU

4	9			1			
	2	8		6			7
				2			6
					3	7	
	8	6	7	3	1		4
	6						
9		5	8		7		
			6	7		3	1

4	5			2		9	
3		7	4			1	
6	2						
				4			7
	6		9	7			8
	1					3	
2			1	8			
1		5					3
			2	9			7

REMUE MÉNINGES

Afin de prévenir les troubles cognitifs, entraînez votre cerveau !

Mots mêlés

E	E	O	A	B	M	A	S	H	M	O	A
D	E	R	M	A	M	B	O	E	E	G	V
R	R	E	C	E	L	M	N	E	L	N	A
A	R	L	N	S	O	U	M	N	L	A	J
L	U	O	T	E	E	R	A	I	I	T	O
L	O	B	U	T	A	R	Z	U	R	A	S
I	B	G	W	O	L	S	U	G	D	K	P
A	I	T	S	I	W	T	R	I	A	L	Y
G	A	V	O	T	T	E	K	B	U	O	L
E	D	N	A	B	A	R	A	S	Q	P	A
E	N	A	V	A	P	V	A	L	S	E	C

QUADRILLE
SARABANDE
GAILLARDE
MAZURKA
GAVOTTE
BIGUINE
BOURREE
CALYPSO
MENUET
BOLERO
PAVANE
GIGUE
TWIST
RUMBA
SAMBA

MAMBO
POLKA
TANGO
VALSE
SLOW
JAVA



GUIDE PRATIQUE POUR LA PRÉVENTION DES RISQUES DE CHUTES

1. AMÉNAGER LE DOMICILE

- Enlever tous les tapis.
- Supprimer les obstacles (fils électriques).
- Dégager les passages.
- Mettre des rampes dans les escaliers des 2 côtés.
- Mettre un tapis antidérapant dans la salle de bain et un tabouret dans la douche.
- **Prévoir une chaise garde-robe avec votre prestataire Sy Médical.**
- Améliorer l'éclairage dans et autour de la maison.
- Veiller à ce que les téléphones soient facilement accessibles.
- Préférez des chaussures stables et fermées (éviter les mules ou savates)

2. CONSULTER SON MÉDECIN

Le médecin a un rôle majeur. Il prendra des mesures efficaces pour sécuriser votre parent.

- Limiter le nombre de médicaments. Certains sont dangereux tels que : somnifères (risque de chute la nuit), anticoagulants (risque d'hématomes), traitement du diabète (risque d'hypoglycémies qui provoquent des chutes), traitement de l'hypertension (risque d'hypotension si surdosé)
- Dépister l'ostéoporose, maladie responsable de fragilité osseuse, et la carence en vitamine D. Elle augmente le risque de fracture en cas de chute.
- Vérifier la vue.
- Vérifier les articulations : les scolioses et les déformations des articulations entraînent un déplacement du centre de gravité favorisant le tangage.
- Dépister une insuffisance musculaire des cuisses. Vous pouvez tester vos parents en leur demandant de se lever d'une chaise sans l'aide des mains. En cas d'insuffisance, des séances de kinésithérapie seront indiquées pour tonifier les muscles posturaux, permettant de tenir debout, et les muscles des membres inférieurs.
- Vérifier les pieds. Lutte contre les cors et les ongles trop longs. À partir d'un certain âge, se couper les ongles seul est impossible.

3. ENTRAÎNER VOTRE PARENT

- Faire de la marche quotidiennement 30 min.
- **Utiliser une canne, voire un déambulateur. Contactez votre prestataire Sky Médical.**
- Inscrire votre parent à un atelier équilibre en groupe.

4. OBSERVER LE MODE DE VIE

- Surveiller l'alimentation: Il faut une ration équilibrée avec des protéines, du calcium, car tout amaigrissement entraîne une fonte des muscles. **Sky Médical peut faire suivre votre parent par une diététicienne.**
- Penser au syndrome post-chute si la personne ne veut plus se lever ou restreint ses activités habituelles.
- Lutter contre la dépression. Les patients déprimés tombent plus du fait du ralentissement moteur général causé par la dépression.

5. ÉVITER L'ISOLEMENT

- Organiser les visites. Votre parent sera rassuré de savoir qu'il y aura des passages réguliers de l'infirmière, de l'aide-ménagère, de la famille et des amis.
- **Mettre en place une téléassistance : votre parent ne sera plus jamais seul.**
- **Augmenter le suivi grâce à votre prestataire de santé Sky médical.**

CONCLUSION

Sachez que, pour votre parent déjà éprouvé, ce programme est fatigant car il y a de nombreuses mesures à prendre. Et vous pouvez rencontrer des résistances de sa part.

Ce programme implique des efforts quotidiens mais en limitant ainsi les chutes, vous permettrez à votre parent de rester à domicile le plus longtemps possible.

Suivez-nous sur



www.skymedical.fr



Sky Méd

PRESTATAIRE DE CONFIANCE

MÉTROPOLE

2 Allée des Barbanniers
92230 GENNEVILLIERS
Tél. : 01 82 88 11 41
Fax : 01 46 85 13 34

LA RÉUNION

11 Chemin Maxime Rivière
97410 SAINT-PIERRE
Tél. : 01 82 88 61 96
Fax : 02 62 28 36 69

GUADELOUPE

Impasse Les Palétuviers
Immeuble Manhattan
97122 BAIE-MAHAULT JARRY
Tél. : 05 90 38 47 74
Fax : 05 90 92 40 25

