



Repérer la dénutrition chez les personnes âgées

Les bénévoles des organismes communautaires prêtent main-forte en contribuant à repérer les personnes âgées qui pourraient vivre des situations de vulnérabilité nutritionnelle. Cette fiche détaille certains **signes d'alerte suggérant une possible dénutrition ou un risque de dénutrition**. La fiche constitue un guide pour la cueillette simple d'informations pertinentes auprès des personnes âgées.

Pour chaque signe d'alerte, le tableau vous montre des situations concrètes que vous pourriez constater en **observant** la personne ou son environnement, ou des propos que vous pourriez **entendre** de la personne elle-même ou de son entourage.

Les signes d'alertes sont des changements que vous avez notés chez la personne âgée par rapport aux visites précédentes. La **notion de changement** est très importante. La présence d'un seul des 5 signes d'alerte est suffisante pour qu'il y ait indication d'agir.

La façon d'aborder les situations est proposée dans la colonne des « Questions possibles » du tableau afin de vous aider à recueillir l'information importante.

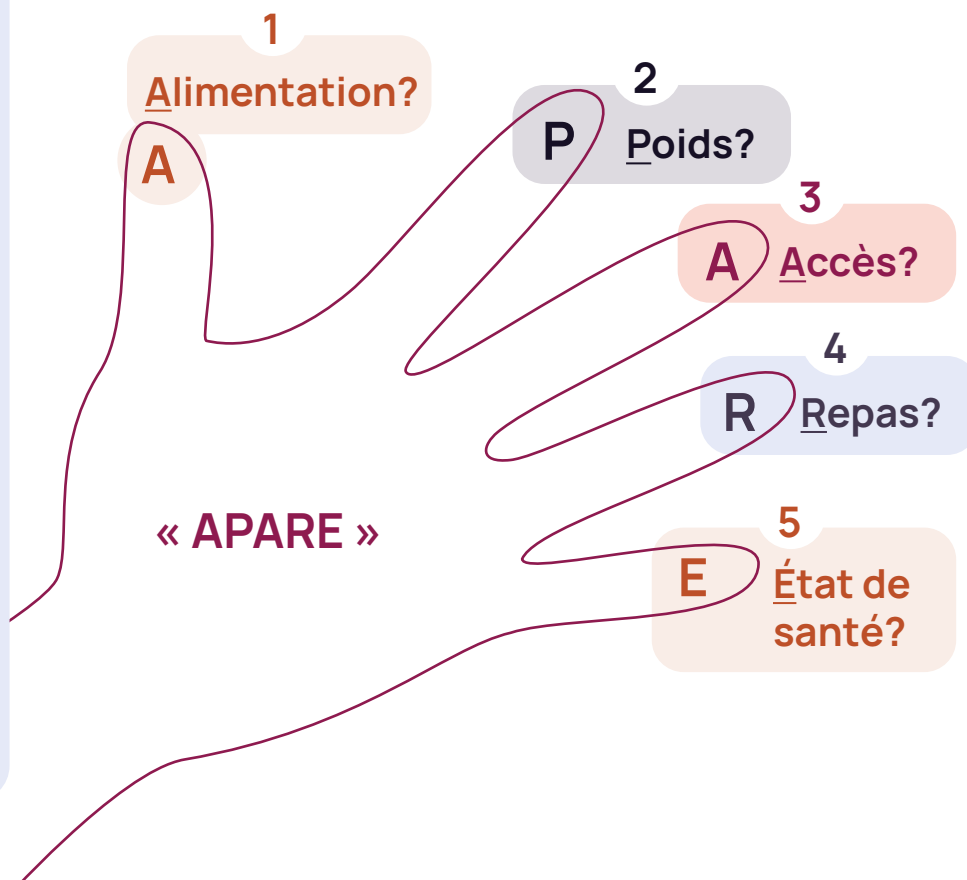
ASTUCE

Il n'est pas nécessaire d'apprendre le tableau suivant par cœur. Il est suggéré de connaître du bout des doigts les **5 signes d'alerte principaux** et d'aborder ces points de manière conviviale avec la personne âgée.

Cette illustration les résume de façon simple. Les questions pertinentes vous viendront naturellement si vous avez lu attentivement le tableau à quelques reprises.

Faites-vous confiance !

Repérer APARE : les changements importants ou les situations inquiétantes



5 SIGNES D'ALERTE



Êtes-vous témoin d'un changement lors de vos rencontres de suivi avec la personne âgée?

Repérer **APARE** : les changements importants ou les situations inquiétantes

1 ALIMENTATION (MANGE et BOIS MOINS)

- Mange moins de 3 repas par jour;
- Ne mange pas assez d'aliments protéinés (p.ex. : viande, volaille, poisson, tofu, légumineuses);
- Rapporte avoir perdu l'appétit, ne plus avoir faim, perte du désir de manger, refuse de manger ou mentionne un jeûne prolongé;
- Exclut plusieurs aliments de son alimentation, peu importe la raison;
- Rapporte manger toujours la même chose;
- Mange seulement des aliments faciles à préparer (rôties, céréales à déjeuner, soupes en conserve, pizza surgelée, biscuits, croustilles, bonbons);
- Boit significativement moins ou ne boit plus du tout;
- Fume davantage ou boit davantage d'alcool (cela affecterait l'appétit entre autres).

2 PERTE DE POIDS

- Porte des vêtements trop grands;
- A des joues creuses ou os visibles sous la peau (os des clavicules, des mains, des avant-bras);
- Exprime qu'elle doit acheter de nouveaux vêtements car les anciens sont devenus trop grands.

3 DIFFICULTÉS D'ACCÈS AUX ALIMENTS

- Mentionne une difficulté pour avoir un transport pour faire l'épicerie;
- Mentionne une incertitude concernant la livraison de la commande d'épicerie;
- Exprime la peur de manquer de nourriture ou de manquer d'argent pour en acheter;
- A un réfrigérateur et garde-manger vides (si possible à observer);
- N'utilise plus les moyens de transport habituels pour faire ses commissions (autobus, taxi);
- N'utilise plus les moyens habituels de communication pour faire ses achats à distance (téléphone, internet);
- N'est plus capable de marcher quelques minutes à un rythme normal (les essoufflements, la faiblesse et la douleur rendent plus difficiles les déplacements vers les épiceries).

QUESTIONS POSSIBLES

Aborder de façon conviviale la situation en vous inspirant de ces questions.

ASTUCE : Laissez un instant de silence après votre question et soyez disposé à entendre les réponses qui peuvent survenir à tout moment durant votre visite.

« Trouvez-vous difficile de... » :

- manger et boire (avoir le goût de)?
- préparer et cuisiner les repas?
- manger 3 repas par jour et qui comprennent des protéines comme de la viande (bœuf, porc, ...), du poulet, du poisson, des œufs, des légumineuses (p.ex. : fèves) ou du beurre d'arachides?
- varier vos repas?

« Trouvez-vous difficile de... » :

- choisir des vêtements confortables : portez-vous des vêtements plus amples pour être plus confortable? Avez-vous besoin d'une ceinture pour soutenir vos pantalons?

« Trouvez-vous difficile de... » :

- de faire vos réserves d'aliments?
- faire vos déplacements jusqu'à l'épicerie pour faire vos achats?
- obtenir un transport pour faire vos commissions?
- avoir l'aide de proches pour faire vos commissions (famille ou amis)?
- prendre l'autobus ou le taxi, seul?
- vous faire livrer vos achats?
- avoir l'argent nécessaire pour payer votre épicerie?
- faire vos achats d'aliments par téléphone auprès de votre épicière (ou internet si applicable)?
- marcher 10 minutes sans être trop essoufflé?



5 SIGNES D'ALERTE



Êtes-vous témoin d'un changement lors de vos rencontres de suivi avec la personne aînée?

Repérer **APARE** : les changements importants ou les situations inquiétantes

DIFFICULTÉS À PRÉPARER LES REPAS ET À SE NOURRIR

- À préparer les aliments et à faire les repas (et laver la vaisselle) :
 - » Ne pas savoir comment préparer les aliments ou cuisiner les repas;
 - » N'a plus envie de cuisiner ou présente des difficultés à cuisiner (oublies comment faire, problèmes d'organisation, faiblesse, fatigue, lassitude)
 - » Devoir faire la vaisselle nuit au désir de faire les repas.
- À manipuler les ustensiles :
 - » Porter les aliments à sa bouche (raisons possibles : mains tremblantes ; fourchette mal prise à cause d'une arthrite possible; faiblesse générale; problème évident de la vision);
- À mastiquer les aliments;
- À avaler les aliments.



4

ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL AFFECTÉ OU CHANGÉ

- Chutes répétées avec conséquences : bleus, entorses, fractures ou bandages et plâtres.
- Plaintes majeures de santé exprimées :
 - » Diarrhées ou vomissements importants sur plusieurs jours
 - » Douleur importante non soulagée affectant le quotidien
 - » Changement dans l'humeur et l'attitude (moral bas)
- Déroulement quotidien grandement affecté par des oublis : se perd en ville ou retrouve difficilement son domicile; oublie régulièrement de prendre ses médicaments; oublie ses rendez-vous et cumule plusieurs comptes impayés.

5

QUESTIONS POSSIBLES

Aborder de façon conviviale la situation en vous inspirant de ces questions.

ASTUCE : Laissez un instant de silence après votre question et soyez disposé à entendre les réponses qui peuvent survenir à tout moment durant votre visite.

« Trouvez-vous difficile de... » :

- cuisiner; de faire vos repas ou d'avoir le goût ou le désir de les faire?
- utiliser vos ustensiles pour couper, éplucher, râper, hacher ou mettre en purée vos aliments?
- soulever vos chaudrons ou poêlons?
- laver votre vaisselle?
- porter la nourriture jusqu'à la bouche avec votre fourchette ou votre cuillère?
- mastiquer? Est-ce que mastiquer demande plus d'effort qu'avant?
- avaler sans tousser, sans avoir de reflux ou sans vous étouffer?
- nettoyer vos dents ou vos prothèses dentaires? Sont-elles bien ajustées? Avez-vous mal aux dents ou aux gencives?

- Comment va votre santé?
- Comment va le moral?
- Avez-vous le goût de faire vos repas?
- Est-ce que cette situation affecte beaucoup votre journée?
- Qu'est-ce qui est arrivé?
- Comment vous êtes-vous fait votre blessure ou ce gros bleu?
- Est-ce que ça fait longtemps que vous vivez cette situation (ou que vous vivez dans cette condition)?
- Est-ce que cette situation arrive régulièrement?

La fiche n°3 guidera vos actions suivant le repérage d'une personne aînée dans le besoin tout en respectant sa volonté et vos limites.

En partenariat avec :

Montréal 

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

UDS  Université de
Sherbrooke

En collaboration avec :

211 Grand Montréal
Système alimentaire montréalais