

Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE



Les repas

LES REPAS...

- La position
- Pour avaler correctement
- Les accessoires

La position...

Il est important que vous soyez installé correctement pour pouvoir facilement avaler, sans fausse route.

Vous vous installez sur une chaise ou dans un fauteuil le dos bien droit, calé par un coussin.

La tête peut être légèrement inclinée du côté valide. Vos aliments se trouvent à portée de votre main.

Si vous devez rester au lit, on relèvera la tête de lit et on vous aidera à vous redresser avec des coussins.

Le port de votre prothèse dentaire vous permet une bonne mastication.

Si vous mouillez votre bouche avec un peu de liquide, cela peut faciliter la prise des médicaments et du repas.

Pour avaler correctement...

Si vous avez une difficulté pour avaler les liquides, vous pouvez les épaissir avec un produit tel que Nutricia®, vendu en pharmacie.

Vous utilisez une paille ou un gobelet à bec (canard) pour boire.

Vous veillez à bien mastiquer et à avaler chaque bouchée l'une après l'autre.

Si après avoir mastiqué vous gardez encore des aliments en bouche, vous effectuez un léger massage de la main sur votre pomme d'Adam. Cela vous aide à avaler.

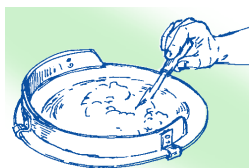
Vous terminez les repas par une gorgée d'eau pour bien vider votre bouche.

Des exercices logopédiques adaptés peuvent vous permettre de récupérer bien des possibilités.

Les accessoires pour vous aider...

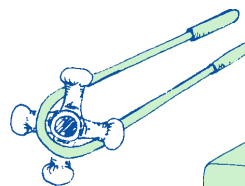
Vous pouvez acheter ou faire réaliser de petits objets qui peuvent vous être très utiles.

- un tapis antidérapant pour poser l'assiette, le pot de confiture ou le beurrier,...
- des planches à tartiner à ventouses ou à bords relevés,
- des assiettes à bords relevés ou à appliquer,
- des couverts à double fonction : un seul couvert sert en même temps de fourchette et de couteau.



Assiette avec bords à appliquer

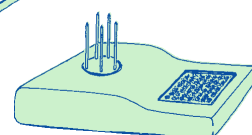
Bras de levier en U pour ouvrir les robinets



Couvert à double fonction



Appareil avec picots et râpe



D'après une brochure réalisée en collaboration avec la Clinique Notre-Dame de Waremme

Une initiative de



En collaboration avec



Avec le soutien de

