

Guide de prise en charge nutritionnelle du patient (> 70 ans) dénutri

D'après les recommandations de la HAS 2007

Conseils pour le patient et son entourage



Adapter les repas

- 3 à 4 repas par jour et des collations
- Privilégier les aliments riches en protéines :
 - Viande/poisson/œuf : 1 à 2 fois par jour
 - Produits laitiers : 3 à 4 par jour
 - Légumes secs : minimum 2 fois par semaine
- Pas d'interdit, même les aliments gras, sucrés ou salés
- Stimuler le plaisir de manger, favoriser la convivialité



Enrichir l'alimentation

Dès que possible, ajouter dans les recettes :

- Des œufs, des dés de jambon, du thon, des lentilles, etc.
- De la poudre de lait
- Du fromage (fondu, râpé, etc.)
- Du beurre, de la crème ou de l'huile
- Des produits sucrés (miel, sucre, confiture, etc.)



Se faire accompagner

Echanger sur les ressources existantes sur le territoire (CLIC, CCAS, etc.) : services d'aide à domicile, portage de repas, accès à des restaurants collectifs, ateliers autour de l'alimentation et/ou de l'activité physique, etc.



Pratiquer une activité physique quotidienne

- Marcher
- Se lever régulièrement
- Faire des exercices de renforcement

Plus d'infos dans ce livret patient



Prescriptions et orientation

Selon les besoins du patient



Compléments Nutritionnels Oraux

Plus d'infos dans cette fiche

A préciser sur l'ordonnance

- Objectifs : 400 kcal et 30 g de protéines supplémentaires par jour
- Type de produit selon les préférences du patient : boisson/crème lactée, boisson/dessert fruité, poudre de protéines, etc.
- A consommer en plus et pas à la place des repas



Consultation avec un.e diététicien.ne pour un bilan et des conseils personnalisés



Orientation vers d'autres professionnel.les de santé
Orthophoniste, Kinésithérapeute, Psychologue, Dentiste, Pharmacien, Ergothérapeute, Gériatre, Equipe mobile, Equipe d'appui à domicile, etc.