

# 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



### Compléments Nutritionnels Oraux

Selon les besoins du patient

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.