

N : NUTRITION

(y compris l'hydratation) chez la personne âgée

Implique principalement le système tégumentaire et d'importantes considérations nutritionnelles liées aux compartiments corporels

L'ÉTAT NUTRITIONNEL DANS LE VIEILLISSEMENT NORMAL

Saviez-vous qu'il est normal?

- De perdre un peu de masse musculaire
- De perdre de la graisse sous-cutanée (bras, visage) et d'en gagner au niveau abdominal
- De moins bien percevoir les saveurs et flaveurs des aliments
- De moins ressentir la soif, bien que les besoins hydriques demeurent les mêmes
- D'éprouver un peu plus de difficultés à mastiquer les aliments en raison de problèmes de santé dentaire ou autre (ex. pertes des dents, mauvais ajustement des prothèses dentaires, etc.)
- De prendre un peu plus de temps pour mastiquer et avaler une bouchée d'aliments
- De ressentir la satiété plus rapidement lors de la prise d'un repas
- De moins bien tolérer les repas copieux
- De préférer prendre des petits repas, mais de manger plus souvent

LE VIEILLISSEMENT PATHOLOGIQUE ET LA NUTRITION

Avez-vous observé certaines de ces caractéristiques?

- Affiche une pâleur inhabituelle du visage, des conjonctives ou des plis palmaires
- Présente une perte d'appétit ou du dégoût alimentaire
- Mange régulièrement moins du ¾ du plat principal
- Présente une maigreur
- Éprouve des difficultés à se relever d'une chaise sans l'aide des appuis-bras
- Perd du poids durant l'hospitalisation
- Présente un retard dans la guérison des plaies
- Présente une grande fatigabilité au repos ou après avoir fait un peu d'efforts physiques
- Présente *de novo* un certain niveau de léthargie, une atteinte de la vigilance ou des propos peu cohérents
- Consomme moins de 1500 ml d'eau et de boissons par jour
- Présente un faible volume d'urine (< 1000 ml/jour), plus ou moins foncée ou malodorante
- Présente des lèvres, une langue et des muqueuses sèches ou crevassées
- Se plaint de l'absence de salive ou d'avoir la bouche très sèche
- Devient confus (désorienté, propos incohérents, etc.)

LES PARTICULARITÉS DE CES CARACTÉRISTIQUES

Ces caractéristiques sont-elles significatives?

- Nouveauté : Est-ce que cette caractéristique était présente avant l'épisode de soins de courte durée? Est-ce que cette caractéristique s'est développée depuis l'hospitalisation?
- Fréquence : Est-ce que cette caractéristique est fréquente ou se manifeste plus souvent? (constante, intermittente, occasionnelle)
- Gravité : Est-ce que cette caractéristique nuit au bien-être et à la récupération de la personne?
- Incidence sur l'autonomie fonctionnelle : Est-ce que cette caractéristique limite au quotidien le fonctionnement de la personne?

LES FACTEURS DE RISQUE OU D'AGGRAVATION

Ces facteurs de risque sont-ils présents?

- Problème buccal ou bucco-dentaire
- Changement de l'alimentation (qualité ou quantité)
- Trouble de la mastication et de la déglutition
- Troubles gastro-intestinaux
- Douleur
- Diminution de l'accès à l'eau ou diète à caractère restrictif (ex. diète sans sel)
- Solitude, dépression ou démotivation
- Perte de dextérité ou altération des fonctions cognitives pour boire et manger de façon autonome
- Manque de temps pour manger à son rythme
- Effets indésirables de la médication sur l'appétit, le système digestif ou la vigilance

ATTENTION! LES PÉRIODES DE JEÛNE (EXAMEN, CHIRURGIE, ETC.), LA BAISSÉ D'APPÉTIT (DOULEUR, NAUSÉES, DÉPRESSION, ETC.), LES DIFFICULTÉS À S'ALIMENTER SEUL ET L'INSUFFISANCE DE TEMPS ALLOUÉ À CETTE ACTIVITÉ NUISENT GRANDEMENT À L'ÉTAT NUTRITIONNEL DE LA PERSONNE ÂGÉE ET EN CONSÉQUENCE, À SON POTENTIEL DE RÉCUPÉRATION.