

Tout ce qu'il faut savoir sur le portage de repas

Une bonne alimentation est essentielle au maintien à domicile.

Faire des repas variés permet non seulement d'être en bonne santé mais aussi d'entretenir sa mémoire, ses muscles, etc.

L'âge avançant, préparer le plus simple des plats devient un challenge.

On vous propose alors le portage de repas : des repas équilibrés livrés directement à la porte de votre parent.

Avant de sauter le pas, voilà tout ce que vous devez savoir à ce sujet ainsi que quelques solutions complémentaires, voire alternatives.



Véhicules utilisés pour le portage de repas

Quand s'inquiéter de l'alimentation de son proche ?

Les personnes âgées mangent moins, c'est vrai. Généralement, leur activité plus faible nécessite moins de calories.

Plusieurs situations peuvent même conduire à un besoin supérieur en calories:

- lorsque la personne déambule
- lorsque la personne est stressé (maladie, deuil, etc.)

Il ne faut donc pas négliger certains signaux.

Le plus simple, c'est encore de faire monter régulièrement votre proche sur la balance et garder une trace de l'évolution de son poids.

Une perte de poids trop rapide signale un problème. La grille SEGA conseille de s'alarmer si la perte de poids dépasse 3 kilos en 3 mois.

Pourquoi les personnes âgées ont besoin d'aide ?

Faire à manger est facile pour nous, adultes en pleine possession de nos moyens.

Pour une personne dépendante, la tâche est plus ardue. Cela consiste à : faire les courses, suivre un recette, manipuler les ustensiles, faire le tri dans son frigo, etc.

Les courses sont souvent la première difficulté. Il faut se rendre au supermarché.

Si la personne habite loin d'un magasin et qu'elle n'est plus en mesure de conduire, elle doit alors prendre les transports en commun.

Ensuite, elle doit revenir, toujours avec les transports en commun, avec les courses dans les bras.

Imaginez la même situation avec des problèmes divers de mobilité (cane, fauteuil roulant, douleurs, etc.)

Le frigo rempli, il faut se rappeler de faire et se rappeler comment faire. Ici, c'est les troubles cognitifs qui compliquent la tâche.

Astuce : Il existe des solutions, comme LiNote, qui peuvent grandement aider.

Finalement, l'étape de la confection du repas est aussi périlleuse. Il faut soulever une poêle, couper finement, accéder aux placards, etc.

Les professionnels du monde médico-social oriente souvent rapidement vers la solution la plus répandue, le portage de repas.

Qu'est ce que le portage de repas?

Cela consiste simplement à se faire livrer des repas tout prêt au domicile de votre proche.

Le repas comporte entrée, plat, dessert, pain et même une boisson. Le plateau repas est livré en main propre le matin.

Certaines livraisons peuvent débuter à partir de 6 heures du matin. Les repas du weekend sont généralement livrés le vendredi.

Votre proche doit ensuite réchauffer le repas au micro-onde.

Lorsque le prestataire propose plusieurs choix, votre proche peut choisir par téléphone ou en remplissant un bon de commande à remettre aux livreurs lors de la prochaine visite.

Vous pouvez choisir la fréquence de la livraison de repas, d'un repas par semaine au 14 repas hebdomadaires.

Chaque jour, plusieurs plats sont disponibles. Pour faire part de votre choix, il y a plusieurs options:

1. Renseigner la fiche de repas déposée par le livreur
2. Les contacter par téléphone
3. Ne rien faire et recevoir le menu par défaut

Qui propose le portage de repas ?

En général, le Centre Communal de l'Action Sociale (CCAS) de votre commune le propose. Contactez votre mairie pour avoir des informations.

Si leurs formules ne vous conviennent pas ou si votre proche n'apprécie pas les repas, il existe d'autres alternatives :

- les associations de services à la personne
- certains acteurs privés du maintien à domicile.
- Certains traiteurs proposent aussi des solutions.

Les repas spéciaux



Beaucoup de personnes âgées ont des besoins spécifiques.

Choisissez un prestataire qui pourra se conformer au régime alimentaire de votre proche : repas sans sel, sans gluten, diabétique, mixé, etc.

Combien cela coûte ?

Le prix du portage de repas proposé par les CCAS dépend des revenus de la personne âgée.

Il faut généralement compter de 3 à 10 euros par repas livré. Vous pouvez choisir le nombre de repas désiré par semaine.

Les repas livrés par les autres prestataires coûtent plus cher mais restent autour d'une dizaine d'euros.

Il est possible de faire demander une allocation personnalisée d'autonomie (APA) pour aider votre proche à financer les repas. Le conseil départemental est votre interlocuteur dans ce cas.

Les points de vigilance

Le portage n'est pas toujours magique:

- Il faut toujours que votre proche pense à prendre son repas
- les repas peuvent ne pas être à son goût
- il peut aussi avoir des difficultés à réchauffer le repas correctement.
- Votre proche peut être absent pendant la livraison.
- Certaines personnes avec des troubles cognitifs peuvent aussi ne plus savoir quand manger le repas.

Astuce : *LiNote rappelle à votre proche l'heure de livraison du repas et l'heure à laquelle il doit le manger.*

Les alternatives au portage de repas

La mise en place des portages n'est pas anodin. Cela prive votre proche de nombreuses occasions de faire les choses par lui-même.

Il existe des alternatives et des astuces pour repousser l'échéance.

Mieux gérer le frigo de votre proche

A chaque visite, faites un point du frigo. Jetez les produits périmés et faites l'inventaire des produits manquants.

Prendre une aide à la cuisine

Les sociétés de service à la personne proposent des auxiliaires de vie qui aident votre proche à la confection de repas.

Non seulement l'activité est sympa mais cela permet de conserver l'autonomie de votre proche.

Se faire livrer les courses à domicile

Même lorsque vous habitez loin de votre proche, vous pouvez faire ses courses en ligne et à distance.

Regardez si les supermarchés environnement proposent cette formule et faites livrer les courses directement chez votre proche.

Aide aux courses

Là aussi, les services à la personne proposent de faire accompagner votre proche à faire les courses.

Préparer des fiches recettes simples

Une fiche avec les étapes clés pour faire un repas, même les plus évidentes pour vous, permettent à certains de continuer à confectionner leur repas.

Les rappels de LiNote

Lorsque le problème est de se rappeler comment faire un repas ou les grandes étapes de la confection, LiNote est un allié inestimable.

Vous pourrez rappeler à votre proche toutes les étapes pour qu'il reste autonome vis-à-vis de ses repas.

Cette aide technologique est parfaitement adaptée aux personnes âgées, qu'elle présente des troubles cognitifs ou non.

Les appels vidéo de LiNote

Pourquoi ne pas aider vous même votre proche à faire la cuisine.

A distance, avec LiNote, appelez votre proche en vidéo et cuisinez tous les deux.

Les plats préparés

Il existe un large choix de plats préparés à réchauffer aux micro-ondes.

Vous pouvez en acheter plusieurs à l'avance, voir les congeler et rappeler à votre proche (avec LiNote ou non), de les sortir la veille du congélateur.