

Silver fourchette, programme national de sensibilisation et de prévention du bien vieillir, déploie un projet auprès des aidants du Grand-Est, avec le soutien de l'ARS Grand-Est. Le but du projet est de donner la parole et de valoriser l'expérience des personnes accompagnant un proche de plus de 65 ans au quotidien. Un groupe d'aidants volontaires a construit cette enquête dans le but de recenser les solutions face aux problématiques rencontrées sur les thématiques liées à l'alimentation. Les prochaines étapes seront d'analyser ces réponses et de réaliser des courtes vidéos pour donner des réponses concrètes aux aidants. Vous accompagnez un proche au quotidien ? Faites entendre votre voix en participant à cette grande enquête régionale !

### Informations personnelles :

Êtes-vous ? :  Une femme  Un homme

Quel est votre âge ? \_\_\_\_\_ Quel est l'âge de la personne que vous accompagnez ? \_\_\_\_\_

Quel est le lien qui vous unit à votre proche ? :

Parent  Conjoint  Ami  Voisin  Famille  Autre : \_\_\_\_\_

Dans quel département vivez-vous ?

Ardennes  Aube  Marne  Haute-Marne  Meurthe-et-Moselle  Meuse  Moselle  
 Haut-Rhin  Bas-Rhin  Vosges

Si vous souhaitez recevoir des informations (vidéos, informations pratiques) pour les aidants, mentionnez ici votre adresse mail : \_\_\_\_\_

### Les repas / bien s'organiser en cuisine :

#### Le repas

Réalisez-vous les repas de votre proche ? :  Oui  Non

Si oui lesquels ? \_\_\_\_\_

A quel rythme ? \_\_\_\_\_

Si non, pour quelles raisons ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Est-ce que vous soignez la présentation des repas ? :  Oui  Non

Si oui, comment ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Comment organisez-vous vos repas ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Est-ce que vous planifiez vos repas ?  Oui  Non

A quelle fréquence ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Questionnez-vous votre proche sur ce qu'il a envie de manger ? :  Oui  Non

Impliquez-vous votre proche dans la préparation du repas ? :  Oui  Non

Prenez-vous le temps de manger avec votre proche ? :  Oui  Non

Si oui, quels sont les bénéfices pour vous et votre proche ? \_\_\_\_\_

---

---

### Le repas de l'aïdant

Prenez-vous le temps de vous préparer votre propre repas ? :  Oui  Non

L'aspect économique des repas représente-t-il un frein ? :  Oui  Non

### La présentation des repas

Est-ce que vous soignez la présentation des plats ?  Oui  Non

Si oui, comment ? \_\_\_\_\_

---

Si votre proche bénéficie de plateaux repas, est-ce qu'il les mange facilement ? :  Oui  Non

Si non, avez-vous des astuces ? \_\_\_\_\_

---

### Les courses

Avez-vous des astuces pour faire vos courses (gain de temps, produits...) ? :  Oui  Non

Si oui, lesquelles ? \_\_\_\_\_

---

Votre proche vous accompagne-t-il pendant les courses ? :  Oui  Non

Si non, comment faites-vous ? \_\_\_\_\_

---

### Les régimes alimentaires / composition des repas

Etes-vous au courant du régime alimentaire que votre proche doit suivre ? :  Oui  Non

Si oui, comment ? \_\_\_\_\_

---

Faites-vous attention à la notion d'équilibre alimentaire dans la préparation des repas de votre proche ? :  Oui  Non

Si oui comment ? \_\_\_\_\_

---

Faites-vous appel à des compléments alimentaires ? :  Oui  Non

Si oui lesquels ? \_\_\_\_\_

---

### Le manger-main

Connaissez-vous le manger-main ? :  Oui  Non

Pratiquez-vous le manger-main pour votre proche ? :  Oui  Non

Connaissez-vous des recettes associées ? :  Oui  Non

Si oui, pouvez-vous en lister ? \_\_\_\_\_

---

---

Comment avez-vous mis en place la technique du manger-main dans votre quotidien d'aidant ? \_\_\_\_\_

---

---

Comment assurez-vous la propreté de votre proche ? \_\_\_\_\_

## Les difficultés alimentaires :

### La déglutition

Avez-vous déjà fait face à des troubles de la déglutition ? :  Oui  Non

Si oui, quelle a été votre réaction ? \_\_\_\_\_

Avez-vous trouvé la solution ? :  Oui  Non

Si oui, auprès de qui/de quoi ? \_\_\_\_\_

Savez-vous comment éviter les fausses routes liées à l'alimentation ? :  Oui  Non

### La santé bucco-dentaire

A quelles problématiques liées à la santé bucco-dentaire avez-vous déjà fait face?

Avez-vous trouvé des solutions ? \_\_\_\_\_

Surveillez-vous la santé bucco-dentaire de votre proche ? :  Oui  Non

Si oui comment ? \_\_\_\_\_

**Les aides techniques\*** *(une aide technique est un équipement destiné à prévenir, compenser, soulager ou neutraliser la déficience, l'incapacité ou le handicap)*

Est-ce que vous vous appuyez sur des aides pour faciliter la prise de repas de votre proche ? :  Oui  Non

Si oui lesquels ? \_\_\_\_\_

Savez-vous vers qui vous tourner pour trouver des aides techniques ? :  Oui  Non

Si oui, qui ? \_\_\_\_\_

Savez-vous où vous procurer des aides techniques ? :  Oui  Non

Si oui, où ? \_\_\_\_\_

Etat de santé / Face à la maladie :

### La perte d'appétit / poids

Savez-vous vers quel professionnel de santé vous tourner si votre proche manifeste une perte d'appétit ? :  Oui  Non

Surveillez-vous le poids de votre proche ? :  Oui  Non

Que faites-vous si vous remarquez une perte/prise de poids ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vers qui vous tournez-vous en cas de perte/prise de poids ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### La perte d'autonomie

Savez-vous vers quel professionnel de santé ou structure vous tourner si votre proche manifeste une perte d'autonomie ? :  Oui  Non

### Les professionnels de santé

Savez-vous où trouver un professionnel de santé adapté ? :  Oui  Non

Si oui, où ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Savez-vous vers lequel vous tourner en fonction d'une situation particulière rencontrée ? :  Oui

Non

### La documentation

Savez-vous où trouver de la documentation liée à la maladie, les aides techniques, etc. ?

Si oui, où ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### L'amélioration vie du proche/de l'aidé

Avez-vous des astuces sur l'alimentation pour améliorer le quotidien de votre proche :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Autre commentaire

Avez-vous des astuces, conseils ou recommandations à partager sur l'alimentation pour améliorer le quotidien de votre proche :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_