

Palliative Care Food and Fluid

What is palliative care?

It is a specialized approach that strives to improve the quality of life of persons and their families facing the problems associated with life-limiting illness, through the prevention and relief of suffering by means of early identification and assessment and treatment of pain and other physical, psychological and spiritual problems.

Role of nutrition in palliative care

When you reach the end stage of your disease, eating and drinking can become a challenge. Loss of appetite and thirst is a common response to the progression of disease. Fortunately, this lack of appetite and thirst does not lead to discomfort or suffering.

The decision to eat or drink is up to you however, keep in mind that your health care professional can help you manage some of the symptoms you may experience. Good nutrition will not stop your disease from worsening, but it may help you feel more comfortable and possibly reduce some of the symptoms you are feeling.

As your illness progresses, you may experience symptoms that can affect your appetite, such as:

- Nausea and/or vomiting
- Sore mouth and/or throat
- Difficulty chewing and/or swallowing
- Dry mouth
- Thick saliva
- Taste changes
- Bloating
- Heartburn
- Constipation
- Diarrhea
- Difficulty breathing
- Pain
- Feeling full quickly

Consult with a healthcare professional to help manage these symptoms.

What to do when you want to eat

- Do not limit yourself to mealtimes. Eat what you want when you feel like eating.
- Keep a variety of nutritious snacks nearby.
- Focus on eating more when you are feeling better.
- Eat smaller portions, more often.
- Choose high calorie, high protein foods (meat, cheese, nuts, eggs, yogurt, etc.).
- Do not forget the importance of the atmosphere when you eat. Eating with company and making sure that your table setting is attractive to you can help promote an appetite. Do not forget, we also eat with our eyes.
- Include a relaxing activity before mealtimes, such as walking.

- A glass of wine or beer may help stimulate your appetite. Ask your doctor before consuming alcohol to prevent interaction with your medication.
- If you feel that you are not getting enough through your diet, an oral supplement, such as Ensure® or Boost® may be helpful.

What to do when feeling tired

- Ask your friends or relatives for help with shopping, cooking and preparing meals.
- Rest 1-2 hours before mealtime.
- Eat small amounts of soft and easy to chew foods, frequently.
- If you cannot tolerate solid food, try fluids, such as popsicle, milkshakes and oral supplements.
- Take advantage of convenience foods (canned, frozen or ready to eat).
- Consider using meal delivery programs. Talk to a healthcare professional to learn more about the resources available in your community.

How to make an informed choice: artificial nutrition

Artificial nutrition (enteral feed) is a medical intervention that provides nutrition and hydration when you reach a point where you are not able to take food and fluids by mouth to meet your needs.

In palliative care, artificial nutrition is not a treatment, as it will not prolong or enhance your life.

As eating and drinking taper off, the body naturally becomes dehydrated. When this happens, it is normal to become sleepier and less aware of pain or discomfort. Forcing food or fluids may increase your discomfort.

Your medical team can provide more information and help to answer any questions.

The role of the caregivers

Your loved one may be eating and drinking less than they used to or losing weight. It is normal to be concerned when you feel your loved one is not getting enough nutrition. These feelings are common and can lead to distress and worry for your loved one.

As a caregiver, your job is to offer food and drinks, but your loved one gets to decide if and how much they can eat and drink.

Try to keep mealtimes relaxed and avoid pressuring your loved one to eat or drink. Forcing someone to eat or drink who does not have an appetite or thirst can be distressing both physically and emotionally.

If you feel your loved one is not drinking enough, or they have a dry mouth, you can help by providing good, frequent mouth care, providing ice chips and sips of water or their favorite drinks.

Notes:

Clinical Nutrition

Name: _____ Date: _____
 Dietitian: _____ Contact Information: _____

This information is not intended to take the place of medical advice.
 Contact your Registered Dietitian or health care provider for more information.

Clinical Nutrition / Service de nutrition clinique
 Horizon Health Network / Réseau de santé Horizon
www.HorizonNB.ca

Soins palliatifs

Aliments et liquides

En quoi consistent les soins palliatifs?

Les soins palliatifs consistent en l'adoption d'une démarche spécialisée dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes qui composent avec les effets d'une maladie limitant leur espérance de vie, mais aussi la qualité de vie des membres de leur famille. Les soins palliatifs misent sur la prévention et le soulagement de la souffrance en effectuant de manière proactive le recensement, l'évaluation et le traitement de la douleur et d'autres problèmes sur le plan physique, psychologique ou spirituel.

Le rôle de la nutrition dans les soins palliatifs

Lorsque l'on atteint le stade final de la maladie, il peut devenir difficile de manger et de boire. La perte d'appétit et de soif est une conséquence normale de la progression de la maladie. Heureusement, cette perte d'appétit et de soif ne cause pas d'inconfort ou de souffrance.

La décision de manger ou de boire vous revient, mais n'oubliez pas que votre professionnel de la santé peut vous aider à gérer les symptômes connexes. Une bonne nutrition n'empêchera pas la maladie d'empirer, mais elle pourrait atténuer certains de vos symptômes et vous aider à vous sentir mieux.

À mesure que la maladie progressera, vous pourriez présenter des symptômes qui affecteront votre appétit :

- Nausées et vomissements
- Douleurs à la bouche ou à la gorge
- Difficulté à mâcher ou à avaler
- Bouche sèche
- Salive épaisse
- Changements dans le goût
- Ballonnements
- Brûlures d'estomac
- Constipation
- Diarrhée
- Difficulté à respirer
- Douleur
- Sensation d'être plein après avoir mangé une petite quantité de nourriture

Consultez un professionnel de la santé qui pourra vous aider à gérer ces symptômes.

Que faire quand vous avez envie de manger

- Ne vous limitez pas aux heures de repas. Mangez ce que vous voulez quand vous en avez envie.
- Gardez-vous des collations variées à portée de main.
- Dites-vous que si vous n'avez pas tellement faim pour un repas, vous pourrez vous rattraper à un prochain repas où vous aurez une plus grosse faim.
- Diminuez la taille de vos portions, mais mangez plus souvent.
- Choisissez des aliments qui contiennent beaucoup de calories et de protéines (p. ex. viande, fromage, noix, œufs, yogourt).
- Mettez-vous dans une belle ambiance pour manger. Manger en bonne compagnie à une table bien décorée pourrait stimuler votre appétit. N'oubliez pas : on mange aussi avec les yeux.
- Ajoutez une activité de détente à votre routine avant les repas, comme une promenade à pied.
- Un verre de vin ou de bière pourrait stimuler votre appétit. Cependant, demandez d'abord à votre médecin si vous pouvez consommer de l'alcool sans danger d'interaction néfaste avec vos médicaments.
- Si vous avez l'impression de ne pas manger assez, essayez de prendre des suppléments nutritionnels oraux comme ceux des marques Ensure® et Boost®.

Que faire quand la fatigue se fait sentir

- Demandez à vos amis ou à vos proches de vous aider à faire l'épicerie, la cuisine et la préparation de repas.
- Reposez-vous une heure ou deux avant les repas.
- Mangez souvent de petites quantités d'aliments mous et faciles à mâcher.
- Si vous n'arrivez pas à tolérer des solides, essayez des liquides comme des Popsicle®, des laits frappés ou des suppléments nutritionnels oraux.
- Profitez des aliments déjà préparés (en conserve, surgelés, prêts-à-manger).
- Songez à vous inscrire à un programme de livraison de repas. Parlez à un professionnel de la santé qui pourra vous guider vers les ressources offertes dans votre collectivité.

Comment faire un choix éclairé en matière d'alimentation artificielle

L'alimentation artificielle (alimentation entérale) est une intervention médicale qui permet à une personne de se nourrir et de s'hydrater lorsqu'elle ne peut plus prendre de nourriture et de liquide par la bouche pour satisfaire ses besoins nutritionnels.

Dans le cas des soins palliatifs, l'alimentation artificielle ne constitue pas un traitement, car elle ne prolongera pas la vie et n'améliorera pas la qualité de vie.

À mesure que votre consommation d'aliments et de liquides diminuera, votre corps deviendra naturellement déshydraté. Vous pourriez alors ressentir plus de fatigue et avoir moins conscience de la douleur ou de l'inconfort. Si vous vous forcez à manger ou à boire, vous risquez de vous sentir encore moins bien.

Votre équipe de soins de santé peut vous fournir de plus amples renseignements à ce sujet et répondre à toutes vos questions.

Le rôle des proches aidants

Vous avez peut-être remarqué que votre proche mange moins et boit moins qu'avant et qu'il perd du poids. Vous avez sûrement l'impression que votre proche est sous-alimenté, ce qui peut vous inquiéter et vous faire ressentir une certaine détresse.

En tant que proche aidant, vous pouvez offrir de la nourriture et des boissons à votre proche, mais c'est à lui de décider de la fréquence et de la quantité.

Essayez de garder une de ses boissons préférées.

Essayez de garder une ambiance détendue durant les heures de repas et évitez de pousser votre proche à manger ou à boire. Forcer votre proche à manger ou à boire quand il n'a ni faim ni soif pourrait être pénible pour lui tant sur le plan physique que sur le plan affectif.

Si vous avez l'impression que votre être cher ne boit pas assez ou qu'il a la bouche sèche, vous pouvez lui offrir des soins de la bouche fréquents, lui donner de petits glaçons ou lui proposer des gorgées d'eau ou de l'une de ses boissons préférées.

Notes:

Service de nutrition clinique

Nom: _____ Date: _____

Diététiste: _____ Coordonnées: _____

Les renseignements contenus dans le présent document ne remplacent pas les conseils d'un médecin. Pour obtenir plus d'information, communiquez avec votre diététiste ou votre professionnel de la santé.

Clinical Nutrition / Service de nutrition clinique
Horizon Health Network / Réseau de santé Horizon
www.HorizonNB.ca