



A simple way to swallow pills:

Information for parents & caregivers

Does your child or teen have problems swallowing pills?

Swallowing pills can be hard for many children, youth and even adults. This can cause a lot of stress for everyone. But there is help! Dr. Kaplan and colleagues at the University of Calgary have developed a simple way to help people to swallow pills.

The “Head Posture Practice” swallowing technique

Most people try to swallow with their head in the ‘centre’ position. But it turns out that many people swallow better if they try a different head position.

It may be easier for some people to swallow if they:

- Turn their heads to one side;
- Turn their heads down slightly;
- Turn their heads up slightly.

If your child is having problems with swallowing pills, try different head positions to see which one works best.



Watch the 8-Minute video to learn how!

<http://research4kids.ucalgary.ca/pillswallowing>

Remember!

Be prepared. It will help if you learn and practice how to swallow pills first. This makes it easier to help your child or teen.

Practice with candy. Small hard candies like Tic Tacs or M&Ms work the best. Have your child or teen practice for 14 days (a few minutes each evening).

Be patient. Learning to swallow pills is like learning any skill; it takes time and practice. It’s important to practice with candy for at least 14 days. Using this method too quickly with medications and supplements causes problems. Children can give up on this method quickly if they don’t have success swallowing their medications.

About this Document

Written by Dr. Bonnie Kaplan (PhD, University of Calgary) and members of the CHEO Mental Health Information Committee of the Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO).

License: Under a Creative Commons License. You are free to share, copy and distribute this work as in its entirety, with no alterations. This work may not be used for commercial purposes. View full license at

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>



Disclaimer: Information in this fact sheet may or may not apply to your child. Your health care provider is the best source of information about your child’s health.

References

BJ Kaplan, RA Steiger, J Pope, A Marsh, M Sharp, SG Crawford. Successful treatment of pill-swallowing difficulties with head posture practice. Paediatr Child Health 2010;15(5):e1-e5.



Truc simple pour avaler les pilules:

Information pour les parents et soignants

Votre enfant a-t-il de la difficulté à avaler les pilules?

Il n'est pas seul! Beaucoup d'enfants, de jeunes et même d'adultes ont de la difficulté à avaler les pilules. Cette situation peut causer beaucoup de stress pour tout le monde. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des trucs pour avaler plus facilement! Dr. Kaplan, professeure à l'Université de Calgary, et ses collègues ont trouvé un truc simple pour aider à avaler une pilule.

La technique avec différentes positions de la tête

La plupart des personnes essaient d'avalier avec la tête en position centrale. Mais on s'est aperçu que pour beaucoup de personnes, il est plus facile d'avalier quand on place la tête dans différentes positions.

Les personnes avalent souvent plus facilement :

- quand la tête est tournée de côté;
- quand la tête est penchée un peu vers l'avant;
- quand la tête est penchée un peu vers l'arrière.



Regardez la vidéo de 8 minutes pour apprendre comment!

<http://research4kids.ucalgary.ca/pillswallowing> (anglais seulement)

Conseils pratiques!

Commencez par vous préparer. Apprenez vous-même le truc pour vous aider à l'enseigner à votre enfant.

Aidez l'enfant à s'entraîner avec des bonbons. Utilisez des petits bonbons durs comme les Tic Tacs ou les M&M's. Faites-lui faire l'exercice quelques minutes chaque jour pendant 14 jours.

Soyez patient. Apprendre à avaler une pilule est semblable à n'importe quelle habileté qu'on doit apprendre. Il faut du temps et de la pratique. Il est important de s'exercer avec des bonbons pendant au moins 14 jours pour développer la technique. Évitez d'utiliser la technique trop vite avec de vrais médicaments et suppléments. Les enfants ont tendance à abandonner trop vite s'ils n'ont pas eu le temps de maîtriser la technique.

À propos de ce document

Cette feuille d'information a été préparée par Bonnie Kaplan (Ph.D., Université de Calgary) et des membres du comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

Licence: Protégé par une licence Creative Commons. Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut pas être utilisée à des fins commerciales. Consultez la licence complète à : www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/.



Avertissement : L'information contenue dans cette feuille d'information pourrait ne pas s'appliquer à votre cas précis. Votre fournisseur de soins de santé est le mieux placé pour vous fournir de l'information sur votre santé.

Référence

BJ Kaplan, RA Steiger, J Pope, A Marsh, M Sharp et SG Crawford. « Successful treatment of pill-swallowing difficulties with head posture practice », Paediatric Child Health, vol. 15, no 5 (2010):e1-e5.

