

Picie w starszym wieku – informacje i porady dotyczące pielęgnacji domowej i stacjonarnej

Dlaczego ważne jest picie dostatecznych ilości?

Ponieważ organizm cały czas traci wodę przez nerki, płuca, jelita i skórę, konieczne jest regularne uzupełnianie. Woda jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania wszystkich narządów.

Z wiekiem zmniejsza się odczuwanie pragnienia. Dlatego brakuje ważnego sygnału ostrzegawczego w przypadku niedoboru płynów. Niektóre osoby wymagające opieki celowo unikają proszenia o napoje, aby nikomu nie przeszkadzać. Powodem przyjmowania niedostatecznej ilości płynów może być również strach przed niekontrolowanym wydalaniem uryny oraz częstymi wizytami w toalecie przy innych osobach bądź nocą.

Możliwe skutki niedoboru płynów:

- zatwardzenie („zaparcia”)
- zmęczenie, wyczerpanie, zawroty głowy, brak koncentracji, „stany dezorientacji”
- upadki
- pogorszone funkcjonowanie nerek
- zaburzenia ukrwienia, zaburzenia krążenia i zapaść
- Niedostateczne podawanie płynów jest jednym z najczęstszych powodów skierowań do szpitala w podeszłym wieku



Ile i czego?

- Powinno być około 1,5 litra płynów dziennie.
- Zapotrzebowanie na płyny wzrasta w wyższej temperaturze otoczenia, w przypadku biegunki lub gorączki, a także w razie przyjmowania niektórych leków.
- Najlepsza jest woda z kranu, woda mineralna oraz niesłodzone herbaty owocowe i ziołowe.
- Soki i lemoniady nie są dobre do gaszenia pragnienia.
- Kawa nie gasi pragnienia, ale mimo to może być zaliczana do codziennego bilansu picia.

Porady dotyczące pielęgnacji:

- Umieścić napoje w widocznym miejscu. Oferować aktywnie napoje.
- Aby zachęcić do picia, można wznosić toasty i stukać się.
- Oferować potrawy bogate w wodę, jak owoce, ogórki, pomidory, sałatę lub arbuzy – w szczególności w gorące dni.
- Woda z cytryną lub przyprawami, napoje owocowe, herbaty owocowe i ziołowe, piwo bezalkoholowe itp. mogą zapewnić zróżnicowanie.
- Zapisywać wypite ilości. Schemat zapisywania dostępny do pobrania na stronie www.seniorenverpflegung.nrw
- Budziki lub zegary przypominające o picciu bądź inne elementy przypominające mogą pomóc w tym, aby nie zapomnieć o regularnym picciu.
- Uwzględnić indywidualne preferencje w przypadku szklanek i filiżanek oraz oferować kolorowe napoje i naczynia do picia.
- Kubki do picia z wycięciem na nos lub w kształcie stożkowym ułatwiają picie osobom wymagającym opieki, zwłaszcza w przypadku trudności z przełykaniem.
- W przypadku trudności z przełykaniem nie są zalecane filiżanki z dziobkiem. Napoje powinny być dogęszczane w razie potrzeby.

Czy są pytania? Należy skontaktować się z centralną żywienia seniorów Nadrenii Północnej-Westfalii pod adresem seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw lub nr. telefonu 0211 3809088

12.2022

www.in-form.de

www.seniorenverpflegung.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen