

Consumul de lichide la vârste înaintate – informații și sfaturi pentru îngrijirea la domiciliu și staționară

De ce este așa de important să se consume suficiente lichide?

Deoarece corpul nostru pierde permanent apă prin rinichi, plămâni, intestin și piele, trebuie să îl reumplem periodic. Apa este esențială, astfel încât toate organele să poată funcționa corect.

La vârste înaintate senzația de sete se diminuează. Prin urmare, lipsește un semnal important de avertizare la lipsa de lichide. Anumite persoane care necesită îngrijire evită să ceară ținut băuturi, pentru a nu fi o povară. Și fricile împotriva unei scăpări necontrolate de urină sau împotriva utilizării mai frecvente a toaletei în spații publice sau noaptea pot fi motive că nu se consumă suficiente lichide.

Efecte posibile în cazul deficitului de lichide:

- Constipație
- Oboseală, epuizare, amețală, lipsă de concentrație, „stări de dezorientare”
- Cădere
- Funcționarea scăzută a rinichilor
- Tulburări ale irigației sangvine, tulburări ale circulației și colapsul circulației
- Alimentarea insuficientă cu lichide este unul dintre motivele principale pentru internarea în spital la o vârstă înaintată



Cât și ce?

- Aproximativ 1,5 litri lichid pe zi ar trebui să fie.
- Necesarul de lichide crește la o temperatură mai ridicată a încăperii, la diaree sau febră și prin administrarea anumitor medicamente.
- Cel mai bine sunt apa de la robinet, apa minerală, precum și ceaiuri neîndulcite de fructe și plante.
- Sucurile și limonadele nu sunt bune pentru potolit setea.
- Cafeaua nu potolește setea, însă totuși poate fi inclusă în bilanțul zilnic de consum de lichide.

Sfaturi pentru îngrijire:

- Amplasați băuturi în locuri vizibile. Oferiți activ băuturi.
- Pentru a încuraja consumul de lichide, puteți să faceți toasturi și să ciocniți paharele între voi.
- Oferiți mâncăruri bogate în apă, precum fructe, castravete, roșii, salată sau pepene – mai ales în zile călduroase.
- Apă cu lămâie sau verdețuri, sprîț de sucuri, ceaiuri de fructe și plante, o bere fără alcool sau similare pentru să asigure diversitatea.
- Notați cantitățile de lichid. Un model pentru înregistrare găsiți la Downloads pe www.seniorenverpflegung.nrw
- Alarmer, respectiv ceasuri pentru consumul de lichide și alte ajutoare de reamintire pot să sprijine să nu se uite consumul periodic de lichide.
- Aveți în vedere preferințele individuale la pahare și cești și oferiți băuturi și recipiente de băuturi colorate.
- Paharele cu decupare pentru nas sau cu formă conică facilitează consumul de lichide la persoanele care necesită îngrijire, mai ales în cazul tulburărilor de înghițire.
- La tulburările de înghițire nu se recomandă ceștile cu cioc. După caz, băuturile nu ar trebui îngroșate.

Aveți întrebări? Contactați cu plăcere centrul de interconectare Alimentația pentru persoane vârstnice NRW seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw sau numărul de telefon 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