

Yaşlılıkta Sıvı Tüketimi- Evde ve Yatılı Hasta Bakımı için Bilgilendirme ve Öneriler

Yeterince sıvı almak neden önemlidir?

Vücudumuz böbrekler, akciğerler, bağırsaklar ve deri yoluyla sürekli su kaybettiği için düzenli olarak su takviyesi yapmamız gerekir. Su, tüm organların düzgün çalışması için gereklidir.

Yaşlandıkça susama hissimiz azalır. Bu nedenle, sıvı eksikliği için önemli bir uyarı sinyali eksik kalır. Bakıma muhtaç bazı kişiler, kimseye yük olmamak için özellikle içecek istemekten kaçınırlar. Kontrolsüz idrar kaçırma ve toplum içinde veya geceleri artan tualete çıkma korkuları da yeterince sıvı almama nedenleri olabilir.

Sıvı kaybının olası etkileri:

- Kabızlık (konstipasyon)
- Yorgunluk, bitkinlik, baş dönmesi, konsantrasyon eksikliği, "kafa karışıklığı durumları"
- Düşmeler
- Böbrek fonksiyonlarında azalma
- Dolaşım bozuklukları ve kollaps
- Yetersiz sıvı alımı, yaşlılıkta hastaneye yatışların en yaygın nedenlerinden biridir



Ne kadar ve ne tüketilmelidir?

- Günde yaklaşık 1,5 litre sıvı tüketilmesi önerilir.
- Sıvı tüketimi ihtiyacı yüksek oda sıcaklığında, ishal veya ateşlenmelerde ve bazı ilaçların alınmasıyla artar.
- En önerilen sıvı musluk suyu, maden suyu ve şekersiz meyve ve bitki çaylarıdır.
- Meyve suları ve alkolsüz içecekler iyi susuzluk gidericiler değildir.
- Kahve bir susuzluk giderici değildir, ancak yine de günlük içme dengesine dahil edilebilir.

Bakım için öneriler:

- İçecekleri görünür bir yere koyun. Aktif olarak içecek ikram edin.
- Sıvı tüketimine teşvik etmek için birbirinize kadeh kaldırabilirsiniz.
- Özellikle sıcak günlerde meyve, salatalık, domates, marul veya kavun gibi su açısından zengin yiyecekler ikram edin.
- Limonlu veya bitki özlü su, meyve suyu karışımları, meyve ve bitki çayları, alkolsüz bira veya benzerleri sıvı tüketimi için çeşitlilik sağlayabilir.
- İçilen miktarları not edin. Miktarların tutulmasına yönelik şablona

www.seniorenverpflegung.nrw adresindeki İndirilenler bölümünden ulaşabilirsiniz.

- Sıvı tüketimini hatırlatan alarmlar veya saatler ve diğer hatırlatıcılar düzenli olarak sıvı tüketimini hatırlatmakta yardımcı olabilir.
- Bardak ve fincanlar için bireysel tercihleri göz önünde bulundurun ve renkli içecekler ve içme kaplarıyla içecekleri sunun.
- Burun oyuklu veya konik şekilli bardaklar, bakıma muhtaç kişilerin, özellikle de yutma güçlüğü çekenlerin su içmesini kolaylaştırır.
- Yutma güçlüğü olan kişiler için damlatmaz bardaklar önerilmemektedir. Gerekirse içeceklerin kıvamı koyulaştırılmalıdır.

Herhangi bir sorunuz var mı? Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW ile seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw adresinden veya 0211 3809088 numaralı telefonda iletişime geçmekten çekinmeyin.

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