

Unošenje tekućine u starosti – Informacije i savjeti za kućnu i stacionarnu njegu

Zašto je važan dovoljan unos tekućine?

Zbog toga što naše tijelo stalno gubi vodu preko bubrega, pluća, crijeva i kože, moramo je redovito nadoknađivati. Voda je važna za pravilno funkcioniranje organa.

U starosti se smanjuje osjećaj žeđi. Zbog toga nedostaje važan signal upozorenja kod nedostatka tekućine. Pojedine osobe koje su pod njegom ciljano izbjegavaju da pitaju za napitke, da ne bi nikome bili na teretu. Strahovi od nekontroliranog mokrenja i povećanog broja odlazaka na toalet u javnosti ili noću mogu također biti razlozi da se ne pije dovoljno.

Moguće posljedice nedostatka tekućine:

- Opstipacija („zatvor stolice“)
- Umor, iscrpljenost, vrtoglavica, nedostatak koncentracije, „zbunjenost“
- Padovi
- Smanjena funkcija bubrega
- Smetnje prokrvljenosti, smetnje i pad cirkulacijeh
- Nedovoljan unos tekućine jedan je od najčešćih razloga za smještaj u bolnice u višoj starosnoj dobi



Koliko i što?

- Trebalo bi biti oko 1,5 litara tekućine dnevno.
- Potreba za tekućinom se povećava kod povišene temperature prostorije, kod proliva ili groznice i kod uzimanja pojedinih lijekova.
- Najbolja je voda iz vodovoda, mineralna voda kao i nezaslađeni voćni ili biljni čajevi.
- Sokovi i limunade nisu dobri za gašenje žeđi.
- Kava ne gasi žeđ, ali se unatoč tome smije brojati u bilancu dnevnog unosa tekućine.

Savjeti za njegu:

- Postavite napitke na vidljivo mjesto. Aktivno nudite napitke.
- Da bi animirali za unos tekućine, možete međusobno nazdraviti.
- Ponudite jela bogata vodom, kao što su voće, krastavac, rajčica, salata ili lubenica – posebno tijekom vrelih dana.
- Voda s limunom ili biljem, voćni sok, voćni i biljni čajevi, bezalkoholno pivo ili slično mogu osigurati raznolikost.
- Zapišite količine unosa tekućine. Primjerak za protokol pronaći ćete pod Downloads na www.seniorenverpflegung.nrw
- Budilnik odnosno satovi za tekućinu i druga pomoć kao podsjetnik mogu pružiti podršku u tome da se ne zaboravi redovito unošenje tekućine.
- Uzmite u obzir individualne želje kod čaša i šoljica i ponudite napitke i posude za napitke u boji.
- Posude za napitke s izrezom za nos ili konusnog oblika olakšavaju unošenje tekućine ljudima kojima je potrebna njega, a posebno kod smetnji kod gutanja.
- Kod smetnji kod gutanja ne preporučuju se šolje s kljunom. Napitci se u datom slučaju trebaju zgsusnuti.

Imate li pitanja? Kontaktirajte mjesto za umrežavanje ishrane za starije osobe SRV seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw ili putem telefona 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