

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

Zašto je važan dovoljan unos tečnosti?

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

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

Moguće posljedice nedostatka tečnosti:

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



Koliko i šta?

- Trebalo bi biti oko 1,5 litara tečnosti dnevno.
- Potreba za tečnosti 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.
- Kafa ne gasi žeđ, ali se uprkos tome smije brojati u bilansu dnevnog unosa tečnosti.

Savjeti za njegu:

- Postavite napitke na vidljivo mjesto. Aktivno nudite napitke.
- Da bi animirali za unos tečnosti, možete međusobno da nazdravite.
- Nudite jela bogata vodom, kao što su voće, krastavac, paradajz, salata ili lubenica – posebno tokom vrelih dana.
- Voda s limunom ili biljem, voćni sok, voćni i biljni čajevi, bezalkoholno pivo ili slično mogu osigurati raznolikost.
- Zapišite količine unosa tečnosti. Primjerak za protokol pronaći ćete pod Downloads na www.seniorenverpflegung.nrw
- Budilnik odnosno satovi za tečnost i druga pomoć kao podsjetnik mogu pružiti podršku u tome da se ne zaboravi redovno unošenje tečnosti.
- 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 tečnosti ljudima kojima je potrebna njega, a posebno kod smetnji kod gutanja.
- Kod smetnji kod gutanja ne preporučuju se šolje s kljunom. Napici se u datom slučaju trebaju zgusnuti.

Da li imate 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