

Уношење течности у старости – Информације си савети за кућну и стационарну негу

Зашто је важан довољан унос течности?

Због тога што наше тело стално губи воду преко бубрега, плућа, црева и коже, морамо је редовно надокнађивати. Вода је важна за правилно функционисање органа.

У старости опада осећај жеђи. Због тога недостаје важан сигнал упозорења код недостатка течности. Поједина лица која су под негом циљано избегавају да питају за напитке, да не би никоме били на терету. Страхови од неконтролисаног мокрења и повећаног броја одлазака на тоалет у јавности или ноћу могу такође да буду разлози да се не пије довољно.

Могуће последице

недостатка течности:

- Опстипација („затвор столице“)
- Умор, исцрпљеност, вртоглавица, недостатак концентрације, „збуњеност“
- Падови
- Смањена функција бубрега
- Сметња прокрвљености, сметње и пад циркулације
- Недовољан унос течности један је од најчешћих разлога за смештај у болнице у вишој старосној доби



Колико и шта?

- Требало би бити око 1,5 литара течности дневно.
- Потреба за течности се повећава код повишене температуре просторије, код пролива или грознице и код узимања појединих лекова.
- Најбоља је вода из водовода, кисела вода као и незаслађени воћни или биљни чајеви.
- Сокови и лимунаде нису добри за гашење жеђи.
- Кава не гаси жеђ, али се упркос томе сме бројати у билансу дневног уноса течности.

Савети за негу:

- Поставите напитке на видљиво место. Активно нудите напитке.
- Да би анимирали за унос течности, можете међусобно да наздравите.
- Нудите јела богата водом, као што су воће, краставац, парадајз, салата или лубеница – посебно током врелих дана.
- Вода с лимуном или биљем, воћни сок, воћни и биљни чајеви, безалкохолно пиво или слично могу осигурати разноликост.
- Запишите количине уноса течности. Примерак за протокол пронаћи ћете под Downloads на www.seniorenverpflegung.nrw
- Будилник односно сатови за течност и друга помоћ као подсетник могу пружити подршку у томе да се не заборави редовно уношење течности.
- Узмите у обзир индивидуалне жеље код чаша и шољица и понудите напитке и посуде за напитке у боји.
- Посуде за напитке с изрезом за нос или конусног облика олакшавају уношење течности људима којима је потребна нега, а посебно код сметњи код гутања.
- Код сметњи код гутања не препоручују се шоље с кљуном. Напици се у датом случају требају згуснути.

Да ли имате питања? Контактирајте место за умрежавање исхране за старија лица CPB seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw или путем телефона 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