



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Dienst Geriatrie Dehydratatie

Informatiebrochure
voor de patiënt en de familie



VOORWOORD

Dehydratatie of uitdroging is een verstoring van de vochtbalans van het lichaam. Ons lichaam bestaat voor 50 tot 70% uit water. Het percentage hangt af van het gewicht, het geslacht, de lichaamssamenstelling en de leeftijd.

Ouderen lopen een groter risico op uitdroging. Met de leeftijd neemt ook het dorstgevoel af. Bij ouderen moet de vochtinname extra in het oog worden gehouden.

Met deze brochure geven we u graag wat extra tips mee om dehydratatie te voorkomen.

HET BELANG VAN WATER

Water speelt een belangrijke rol in de meeste van onze lichaamsfuncties:

- bouwstoffen van de cellen;
- oplos- en transportmiddel van voedingsstoffen;
- regulator van de lichaamstemperatuur;
- vervoer van afvalstoffen naar de nieren, longen en zweetklieren.



HOE DEHYDRATATIE VERKLAREN?

Op oudere leeftijd ervaart men dikwijls:

- verminderd dorstgevoel;
- slikproblemen;
- algemeen verminderde eetlust, daardoor ook verminderde vochtinname via de voeding.

Onderliggende oorzaken:

- niet zelfstandig kunnen drinken en hulpbehoevend zijn voor het drinken;
- verminderde mobiliteit en moeite om naar toilet te stappen;
- tijdelijke nood aan hogere vochtinname (bv. bij warm weer);
- nood aan een hogere vochtinname omwille van ziekte (bv. bij diarree);
- weinig variatie in keuze van dranken omwille van dieetbeperkingen.

GEVOLGEN VAN DEHYDRATATIE

- Droge huid en verlies aan elasticiteit
- Moeilijk slikken en/of droge mond
- Minder scherp zicht en/of ingezakte of droge ogen
- Risico op nierproblemen
- Pijnlijk urineren en/of donkere, sterk ruikende urine
- Verwardheid
- Daling van de bloeddruk, waardoor meer kans op vallen
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid

PREVENTIE EN OPVOLGING

In het ziekenhuis zijn onze medewerkers aandachtig voor voldoende vochtinname. Patiënten met een verhoogd risico op uitdroging worden van nabij opgevolgd.

In overleg met de arts kunnen enkele gerichte maatregelen genomen worden:

- vochtinname bij elke maaltijd noteren;
- regelmatig water aanbieden, meermaals per dag;
- variatie in dranken aanbieden;
- aangepaste materialen aanbieden om het (zelfstandig) drinken te vergemakkelijken (bv. aangepaste bekercs of een rietje);
- tijdens het drinken helpen;
- het drinken binnen handbereik zetten;
- de patiënt en familie informeren over het belang van voldoende vochtinname;
- de drank indikken bij slikproblemen;
- de drank op de juiste temperatuur serveren.

WAT IS EEN GEZONDE DAGELIJKSE VOCHTINNAME?

Om het vochtgehalte van het lichaam op peil te houden moeten we elke dag 1,5 liter drinken.

Variatie in dranken kunnen stimulerend zijn om meer te drinken. Soep, melk of chocolademelk of limonade zijn goede alternatieven voor water. Ook sappig fruit (bv. watermeloen) of een smoothie zijn aan te bevelen.



Koffie of alcohol zijn vocht afdrijvend. Het is best hierbij extra water te drinken.

Patiënten met hart- of nierproblemen worden aangeraden om extra vochtinname met hun arts te bespreken.

TIPS

Deze tips kunnen ook in de thuissituatie gebruikt worden:

- Drink regelmatig op verschillende tijdstippen;
- Gebruik rietjes of bekers met drinktuit, deze kunt u vinden in de thuiszorgwinkel;
- Bied verschillende dranken aan;
- Bied voldoende drinken aan bij medicatie inname;
- Samen drinken is leuker dan alleen;
- Vermijd vocht afdrijvende dranken (bv. alcohol of koffie);
- De familie kan mede aandachtig zijn bij de vochtinname;
- Extra drinken mag niet beperkt worden uit angst voor te frequent plassen. Tracht hier thuis rekening mee te houden.

NUTTIGE CONTACTEN

Indien u nog vragen heeft, aarzel niet om contact op te nemen met de verpleegafdeling Geriatrie.

2E: Kamers 260 - 279	09 364 87 40	Route 90
2F: Kamers 280 - 298	09 364 87 30	Route 89

Aanvullende informatie op www.sezz.be

EEN  VOOR ZORG



lid van het E17-ziekenhuisnetwerk



AZ Sint-Elisabeth Zottegem is geaccrediteerd

AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM vzw

Godveerdegemstraat 69 | 9620 Zottegem | T 0032 9 364 81 11 | F 0032 9 364 89 00
0418.558.166 | RPR Gent, afd. Oudenaarde | azstelisabeth.zottegem@sezz.be | www.sezz.be