



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Dienst geriatrie  
**Dehydratatie**

Informatiebrochure voor de patiënt  
en de familie





---

## INLEIDING

---

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 wordt bij elke maaltijd genoteerd
- Regelmatig water aanbieden, meermaals per dag
- Variatie in dranken aanbieden
- Aangepaste materialen aanbieden om het (zelfstandig) drinken te vergemakkelijken (bv. aangepaste bekertjes of een rietje)
- Helpen tijdens het drinken
- Zet het drinken binnen handbereik
- De patiënt en familie informeren over het belang van voldoende vochtinname
- Indikken van de drank 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, limonade zijn goede alternatieven voor water. Ook sappig fruit (bv. watermeloen) of een smoothie zijn aan te bevelen.



Koffie of alcohol zijn vochtafdrijvend. 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.

- Regelmatig drinken op verschillende tijdstippen
- Gebruik rietjes of bekers met drinktuit, deze kan je vinden in de thuiszorgwinkel
- Verschillende dranken aanbieden
- Bij medicatie inname voldoende laten drinken
- Samen drinken is leuker dan alleen
- Vochtafdrijvende dranken vermijden (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 rekening mee te houden in je woonplaats.

Nog vragen? Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de dienst geriatrie op het nummer 09/364.87.40 (kamers 260-279) of 09/364 87 30 (kamers 280-298)

# EEN VOOR ZORG

Godveerdegemstraat 69  
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11  
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: [azstelisabeth.zottegem@sezz.be](mailto:azstelisabeth.zottegem@sezz.be)  
WEBSITE: [www.sezz.be](http://www.sezz.be)