

PROPHYLAXE

PFLEGE  DIREKT!

Pflege ist bunt

Klienten- und Angehörigenberatung



Wieviel Wasser braucht der Mensch?

FLÜSSIGKEITSMANGEL



Ein kostenloser Beratungsservice der **Pflege Direkt GmbH**

Ambulanter Pflegedienst

Nürnberger Straße 8
90613 Großhabersdorf
Tel.: 09105-9081
Fax: 09105-9083
Email: p.nitschky@pflege-direkt.de
www.pflege-direkt.de



Sehr geehrte Kunden, sehr geehrte Angehörige,
dieses Informationsblatt soll Ihnen Wissen zur Vermeidung von Flüssigkeitsmangel vermitteln.

Wussten Sie, dass ...

- ⇒ ... es zu spät ist, erst dann zu trinken, wenn der Durst Sie plagt? Dann ist Ihre Leistungsfähigkeit nämlich bereits stark reduziert!
- ⇒ ... eine Flasche Mineralwasser auf dem Tisch Sie ans Trinken erinnert?
- ⇒ ... Tee das bestverträgliche Lebensmittel ist und dass dieser mit Zucker gesüßt zu einem „Aktiv-Drink“ wird, dessen Energie besonders rasch verfügbar ist?
- ⇒ ... etwa die Hälfte aller Gedächtnis- und Orientierungsprobleme bei Senioren ihre Ursache in einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr haben?
- ⇒ ... das Durstgefühl im Alter erheblich nachläßt und dass ältere Menschen dadurch einfach **vergessen** zu trinken?

Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Weil der Wasseranteil im Körper im Alter geringer ist als bei jüngeren Menschen, ist die ausreichende Flüssigkeitsversorgung für Senioren besonders wichtig. Das Bindegewebe kann Wasser nicht mehr so gut speichern und die Flüssigkeitsmenge innerhalb und außerhalb der Zelle reduziert sich. Die Folge: Der Körper trocknet regelrecht aus. Damit können Giftstoffe nicht mehr ausgeschwemmt werden. Außerdem wird die Fließfähigkeit des Blutes verringert, was zu Durchblutungsstörungen des Gehirns führt. Daraus resultieren wiederum räumliche und zeitliche Desorientiertheit und Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Schwindel und Teilnahmslosigkeit treten auf. In schweren Fällen kann es zu Nieren- und Kreislaufversagen kommen. Ältere Menschen trinken zu wenig und sie sind deshalb besonders gefährdet einen Flüssigkeitsmangel zu erleiden.



Der Mensch benötigt mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag (*siehe umstehende Seite*), um den Verlust durch Wasserlassen, Stuhlentleerung, Transpiration (*Schweiß*) und Respiration (*Atmung*) zu kompensieren. Wird die dem Körper entzogene Flüssigkeit nicht ersetzt, kommt es zu einem Mangel im Wasser- und Elektrolythaushalt mit gravierenden Folgen.

Deutliche Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sind:

- **Wenig oder dunkler Urin**
- **Schwindel**
- **Schwächegefühl**
- **Müdigkeit**
- **Innere Unruhe**
- **Verwirrtheit**
- **Konzentrationsstörung**
- **Stehende Hautfalten**
- **Appetitlosigkeit**
- **Verstopfung**
- **Niedriger Blutdruck**
- **Fieber (*sehr häufig*)**
- **Tränensäcke**
- **Trockene Haut**
- **Trockener Mund**
- **Trockene Schleimhäute**
- **Trockene, belegte Zunge**

Hinzu kommen noch Verlangsamung der Stoffwechselfvorgänge, Abwehrschwäche und unerwartete Nebenwirkung von bislang gut verträglichen Medikamenten. **Wenn einer oder mehrere dieser Punkte zutreffen, sollte an einen Flüssigkeitsmangel gedacht und ausreichend getrunken werden!**

Faktoren, die es pflegebedürftigen Menschen erschweren eigenständig genügend zu trinken:

Sehbehinderungen / mangelnde Einsicht oder geistige Überforderung (*zum Beispiel Demenzerkrankung: weiß nichts mit Getränk anzufangen, vergisst zu schlucken*) / Funktionseinschränkungen der Arme oder Hände (*kann Tasse oder Becher nicht greifen*) / Schluckstörungen (*verschluckt sich leicht, hustet oft beim Trinken*) / mangelnder Lebenswille / der Wunsch nach geringer Urinausscheidung (*weniger Müssen müssen!*)

Für Rückfragen stehen wir unter der Rufnummer 09105/9081 gerne zur Verfügung.

Ihr Team von Pflege Direkt



PFLEGE DIREKT
Pflege ist bunt

Service für Sie!

Trinkplan für Senioren



Für eine gesunde Blasenfunktion empfiehlt sich ein fester Trinkplan. Ganz wichtig: Abends sollten Sie gegen 20 Uhr das letzte Glas trinken.

So trinken Sie täglich 1,5 Liter!

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| Frühstück 250 ml | Vormittags 200 ml | Mittags 350 ml | Nachmittags 200 ml | Zum Abendbrot 300 ml | Abends 200 ml |
|  2 Tassen Tee, Milchkaffee oder Kakao |  1 Glas Sftschorle oder Buttermilch |  1 Glas Mineralwasser oder Sftschorle, 1 Teller Suppe |  1 große Tasse Tee oder Milchkaffee |  2 Tassen Tee |  1 Glas Sftschorle oder Mineralwasser oder ggf. 1 Glas Weinschorle oder Bier |
|   |   |   |   |   |   |

www.granufink.de

Ein Service von

GRANUFINK

Lebenslust statt Blasenruhr!

Granu Pink® Procta Pink® Weichheit. Die Welt ist aus mildestem, unverdauungsgeeigneten Biotweeden beim Waschen im kalten Wasser. Proctadonorm® Stämmen. Die 11 nach Alkan bzw. Stämmen 11 die 11 nach Vahlerbeck. 20 Risiken und Nebenwirkungen. Besondere Fachberatung. Und legen Sie Ihre zuckerhaltigen Getränke.

Tel.: 09105-9081 / www.pflege-direkt.de

