

Péče o hydrataci

Staří a nepohybliví lidé nemají pocit žízně, a proto málo pijí. Jsou ohrožení dehydratací – zejména v letních měsících a při horečce. Je nutné dbát, aby měli dostatečný přísun tekutin. Množství přijatých tekutin sledujte a tekutiny aktivně nabízejte, nejlépe po menších douškách. Nesoběstačným nemocným tekutiny podávejte v plastových lahvích s náustkem, za pomoci brčka nebo polévkovou lžící.

Upřednostňujte čistou vodu, ovocné a bylinkové čaje, ředěné džusy a ovocné šťávy

Pozor na minerální vody – nejsou vhodné k pravidelnému častému pití, obsahují soli, zadržují v těle tekutiny a tím zatěžují krevní oběh

To, že je nemocný dostatečně hydratován (zavodněn) poznáte podle slámově žluté barvy moče.

Projevy dehydratace (nadměrný úbytek vody) – snížené napětí pokožky, suché sliznice, zmatenost, malátnost, únava, tmavá barva moči, nízký krevní tlak

Známky nadměrné hydratace – moč je světlá až čirá, otoky v oblasti kotníků, a beder, zvyšující se krevní tlak, dušnost

Ideální množství přijatých tekutin za den je velmi individuální – orientačně je to asi 1,5 až 2 litry.