

Praktische Tipps zur Unterstützung beim Trinken

- Sorgen Sie dafür, dass zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereitsteht
- Schaffen Sie sich bei Pflegebedürftigkeit spezielle Trinkgefäße an, z. B. einen Nasenausschnittbecher oder einen Trinkhalm
- Stellen Sie an häufig frequentierten Stellen in Ihrem zu Hause Getränke bereit
- Führen Sie Trink-Rituale ein, z. B. eine Wasserflasche am Bett oder den „5-Uhr-Tee“
- Trinken Sie ihr Wasserglas möglichst zeitnah aus und lassen Sie es nicht lange stehen
- Um das Wasser geschmacklich anders zu gestalten, fügen Sie z. B. frische Beeren oder Zitrone hinzu.



**Diakonischer
Dienst**



**Diakonischer
Dienst**



Ambulante Pflegestützpunkte



Schüttorfer Straße 12
48455 Bad Bentheim
☎ 05922 - 98 10 13



Färberstraße 3
48465 Schüttorf
☎ 05923 - 98 94 09 4



Dorfstraße 13
48455 Gildehaus
☎ 05924 - 42 29 01 1

🌐 diakonischer-dienst.de

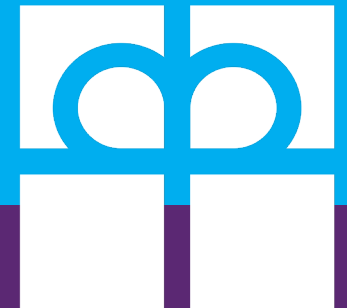
f [DiakonischerDienstBadBentheim](https://www.facebook.com/DiakonischerDienstBadBentheim)

📷 [DiakonischerDienst.BB](https://www.instagram.com/DiakonischerDienst.BB)



Flüssigkeitsmangel

Vorbeugen und vermeiden



Vorbeugen ist besser als heilen

Der menschliche Organismus besteht zu mehr als der Hälfte aus Wasser. Dieses erhält der Körper hauptsächlich aus Getränken. Wasser ist an zahlreichen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt – eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher unentbehrlich.

Funktionen des Wassers im Körper

- Wasser ist Bestandteil aller Zellen und Körperflüssigkeiten
- ist Transport- und Lösungsmittel für Nährstoffe und für Stoffwechselprodukte
- Dient der Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur (Schwitzen schützt vor Überhitzung)
- Es ist erforderlich zum Aufquellen des Speisebreies im Darm



Ursachen für Flüssigkeitsmangel bei Senioren

- Vermindertes Durstempfinden im Alter
- Angst vor dem Toilettengang
- Angst vor dem Trinken aufgrund von Inkontinenz oder Prostatabeschwerden
- Schluckstörungen
- Vergesslichkeit (bei Demenz)
- Erziehung: Schlagwort „Beim Essen wird nicht getrunken!“

Der Körper trocknet aus!

Schon nach wenigen Tagen kommt es zu gesundheitlichen Schäden. Unbehandelt führt Flüssigkeitsmangel zum Tod.



Wann muss man besonders viel trinken?

- Bei Mobilität oder Unruhe
- Bei Krankheiten wie Fieber, Durchfall, Erbrechen
- Bei Einnahme von Medikamenten
- Durch äußere Umstände (warme Umgebungstemperaturen oder trockene Heizungsluft)

Flüssigkeitsmangel und seine Folgen

- Trockene Haut und Schleimhäute (zum Beispiel rissige Lippen, Mundtrockenheit)
- Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationschwäche
- Schwindel
- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Verwirrtheit
- Verstopfung
- Neigung zu Harnwegsinfektionen
- Erhöhung der Körpertemperatur

Wie viel sollte ich trinken?

Als Richtwert gilt: Mindestens 1,3 Liter, besser 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sollten Senioren über Getränke zu sich nehmen. Hierbei handelt es sich um eine Orientierungsgröße, mit der die täglich erforderliche Flüssigkeitsmenge im Normalfall abgedeckt wird. Bitte sprechen Sie ihren individuellen Bedarf mit einem Arzt ab.

Wasserhaltige Lebensmittel (zum Beispiel Eintopf, Gemüse, Obst, Joghurt) erhöhen die Flüssigkeitsmenge!

Getränke können bei Schluckbeschwerden mit speziellen Mitteln andickt werden.

