

Tipps für Pflegebedürftige und deren Familien

Ohne ausreichend Flüssigkeit geht es nicht

Niederkassel Juli 2020 - Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, bis hin zu kompletter Verwirrtheit: Die Folgen von Flüssigkeitsmangel können fatal sein.

Kommt es bei älteren Menschen

zu diesen Symptomen, ist das „Kind bereits in den Brunnen gefallen“. Es wurde zu wenig getrunken.

„Das Durstempfinden bei älteren Menschen nimmt mit zunehmendem Alter ab. Die Situation wird noch schwieriger bei De-

menzpatienten. Dabei ist Wasser lebenswichtig. Wasser hält die Haut straff, die Schleimhäute feucht, schützt vor Krankheitserregern, unterstützt die Verdauung und ist und ist unverzichtbar für den Stoffwechsel im Gehirn“, weiß Hans-Martin Fischer, Inha-

Pflege daheim statt Pflegeheim

Rund um die Uhr Betreuung zuhause. Legale Pflegekräfte Vermittlung, Beratung und Betreuung **PROMEDICAPLUS Rhein-Sieg-Nord**
H.-M. Fischer in Niederkassel
Info Tel.: 02208-5065834

ber von Promedica Rhein Sieg Nord. Er vermittelt osteuropäische Alltagsbetreuungskräfte in Seniorenhaushalte im rechtsrheinischen Rhein-Sieg-Kreis. Gerade jetzt an den heißen Tagen des Sommers sollte jeder mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen. Mit ein paar Tricks gelingt es, auch Senioren mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Denn besser, als den Mangel zu bekämpfen, ist es doch, diesem vorzubeugen, betont Hans-Martin Fischer.

„Am Lieblingsplatz sollte immer ein Glas mit Wasser, Schorle oder Frucht- oder Kräutertee stehen. Und auch immer nachgefüllt werden. Aus bunten Gläsern trinken viele ältere Menschen lieber, Wasser wird in durchsichtigen Gläsern oft nicht erkannt“, empfiehlt Hans-Martin Fischer. Wenn es mit den Getränken nicht klappt, bieten die Betreuungskräfte von Promedica auch mundgerecht geschnittenes Obst und Gemüse an. Gerade im Sommer ist die Auswahl ja sehr groß. Wassermelone und Gurken sind gute Flüssigkeitslieferanten. Aber auch mit Suppen und Kaltschalen können Senioren dazu animiert werden, ihren Flüssigkeitshaushalt zu decken. Wichtig ist auch, dass über den ganzen Tag verteilt dem Körper Flüssigkeit zugeführt wird, denn Trinken auf Vorrat geht leider nicht. □