

Uitdroging bij ouderen (tijdens de zomermaanden)

(www.huisartsenmallezoersel.be)

(juli 2011)

Tijdens de warme zomermaanden is het belangrijk om voldoende te drinken om uitdroging te voorkomen. In rusthuizen wordt hieraan extra aandacht besteed. Ook voor bejaarden die thuis wonen en hun directe omgeving is dit een extra aandachtspunt ! Met enkele eenvoudige tips kan ziekte zo voorkomen worden !

Oudere mensen hebben een hoger risico op uitdroging...

- omdat zij minder dorstgevoel hebben: dus minder spontaan drinken.
- omdat zij zich vaak (te) warm aankleden.
- omdat zij zich soms moeilijk kunnen verplaatsen en te lang op een te warme plaats verblijven.
- omdat zij soms liever niet te veel drinken, om het veelvuldig plassen te mijden.

Handige tips:

- Stimuleer drinken, biedt verschillende dranken aan om de smaak eens af te wisselen. Vb water met citroensap, grenadine, koude muntthee
- Zet drank binnen handbereik, wissel regelmatig zodat deze fris blijft.
- Drink gezellig samen iets... zien drinken, doet drinken.
- Draag de juiste kledij voor de temperatuur. Denk ook aan hoofdbescherming. Verschillende laagjes gemakkelijke kleding maken het mogelijk om zich aan te passen aan de temperatuurschommelingen in de loop van de dag.
- Zoek een aangename plaats op tijdens de hitte, probeer het huis koel te houden.
- Zorg ervoor dat er een toilet in de buurt is. Ga wat vaker plassen.