

## Uitdroging voorkomen bij ouderen

Het gebruik van felgekleurde bekertjes bij het drinken

Wellicht is het u al eens opgevallen: veel kwetsbare en oudere patiënten in het HagaZiekenhuis krijgen hun drinken in felgekleurde bekertjes. Dat doen we omdat uit onderzoek blijkt dat deze patiënten dan vaker drinken dan wanneer we het drinken in neutrale bekertjes geven. Drinken is heel belangrijk om bij kwetsbare ouderen de kans op uitdroging (dehydratie) te voorkomen. We krijgen regelmatig vragen hierover. In deze patiënteninformatie geven we antwoord op die vragen.

### Wat is dehydratie?

Dehydratie of uitdroging betekent een tekort aan vocht. Vooral oudere, kwetsbare patiënten drinken vaak (te) weinig. Door de ziekenhuisopname drinkt deze groep vaak nog minder dan normaal of helemaal niet. Daarom is het belangrijk om het drinken bij ouderen te stimuleren.

### Hoe ontstaat uitdroging?

Naast te weinig drinken is ook te veel vochtverlies (door bijvoorbeeld langdurige diarree of braken) oorzaak van uitdroging. Tijdens periodes van hitte is het risico nog hoger.

Om uitdroging te voorkomen is het voor ouderen belangrijk dat zij minimaal 1,7 liter vocht per 24 uur innemen. In het ziekenhuis stimuleren we patiënten op diverse manieren om voldoende te drinken. Het gebruik van fel gekleurde bekertjes is één van die manieren.

### Hoe herken je uitdroging?

De verschijnselen bij uitdroging zijn:

- droge lippen en mond en daardoor moeilijker kunnen praten;
- droge huid en slijmvliezen van neus en ogen;
- ogen liggen dieper in de kassen;
- de tong is droog en bevat soms groeven of is verdikt;
- afnemende urineproductie, urine is donkerder van kleur;
- afnemend lichaamsgewicht;
- duizeligheid;
- lusteloosheid of sufheid;
- delier (acute verwardheid).

### Welke patiënten lopen (meer) risico?

De volgende groepen patiënten lopen meer risico op uitdroging:

- patiënten die een CVA (beroerte) hebben gehad;
- patiënten met delier (acute verwardheid);

- patiënten bekend met dementie;
- patiënten met slikstoornissen;
- patiënten met neurologische aandoeningen zoals Multiple Sclerose (MS) of de ziekte van Parkinson;
- patiënten ouder dan 70 jaar.

## Wat zijn de gevolgen van uitdroging?

Uitdroging bij kwetsbare ouderen is een groot gezondheidsprobleem. Het betekent vaak verschillende complicaties en een langere ziekenhuisopname. Door uitdroging kunnen stoornissen ontstaan in het cognitief en mentaal functioneren. Vaak ontstaat een toestand van acute of toegenomen verwardheid (delier).

Uitdroging geeft een verhoogde kans op het ontstaan van ziektes en het maakt tevens de behandeling van veel ziektes moeilijker. Bij ouderen treedt vaak een blijvend functieverlies op.

Er kunnen ook allerlei lichamelijke ongemakken ontstaan, zoals pijnlijke spieren, hoofdpijn, droge huid en misselijkheid. Ook blaasontsteking, nierstenen, constipatie/obstipatie (verstopping) zijn een mogelijk gevolg van uitdroging. Tot slot verhoogt het ook het risico op sterfte.

## Wat kan ik doen om uitdroging te helpen voorkomen?

Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat de patiënt voldoende drinkt. U kunt op verschillende manieren helpen:

- bied hulp aan bij het drinken;
- geef drinken dat de patiënt lekker vindt;
- herinner de patiënt eraan te drinken. Dit blijkt bij veel ouderen te helpen, vooral bij ouderen met geheugenproblemen;
- zorg voor de beschikbaarheid van water. Een flesje kan handig zijn, maar ook het aanbieden van vocht in felgekleurde bekertjes.

## Waarom helpen felgekleurde bekertjes?

Kleur prikkelt onze zintuigen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mensen met cognitieve stoornissen meer eten en meer drinken bij het gebruik van tafelgerei in een opvallende kleur. De kleur zelf is daarbij minder belangrijk dan het contrast. Een rode beker op een rode tafel werkt minder goed dan een rode beker op een witte tafel.

De kleur geeft de patiënt een visuele prikkel om te drinken, waardoor het risico op dehydratie verkleint. In het HagaZiekenhuis gebruiken we om die reden de gekleurde bekertjes. Op deze manier optimaliseren we de zorg voor kwetsbare ouderen in het ziekenhuis. Uiteraard kunt u felgekleurde bekertjes ook heel goed bij de patiënt thuis gebruiken.

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

111624022023