

Voldoende drinken bij ouder worden

Naarmate u ouder wordt, heeft u vaak minder dorst en dus een mindere stimulans voor het innemen van vocht. Doordat uw dorstgevoel afneemt is het moeilijk om de waterhuishouding in evenwicht te krijgen.

Toch is dit belangrijk: een tekort aan vocht is van grote invloed op uw prestatievermogen. Of u dus wel of geen dorst heeft: drinken is belangrijk. Anders kan uw lichaam uitdrogen en kunt u onwel worden. Andere klachten bij onvoldoende drinken zijn lusteloosheid, gebrek aan eetlust, sufheid en weinig meer plassen.

Hieronder leest u een aantal adviezen die u kunnen helpen bij het op peil houden van uw vochtgehalte.

Adviezen

- Drink minimaal 1 ½ liter per dag. Dat zijn minstens 15 kopjes vocht. Ook yoghurt, vla en pap worden als 'vocht' gerekend.
- Als u hart-of nierpatiënt bent, kan het voorkomen dat uw arts uw andere adviezen geeft over drinken en vochtinname. Aan patiënten met hart- of nierproblemen wordt vaak geadviseerd niet meer dan 1 liter te drinken.

- Het kan handig zijn een dagschema te maken waarin u aangeeft hoeveel en wanneer u moet drinken. Zo'n schema kan helpen om de hoeveelheid over de dag te verdelen. Dit kunt u eventueel doen met een familielid of een verpleegkundige. U kunt het uzelf gemakkelijker maken door het aanbrengen van routine. Zo kunt u op vaste tijden water drinken, bijvoorbeeld bij het opstaan, bij het ontbijt, naast de koffie, voor u de deur uitgaat, bij het avondeten, tijdens het journaal en voor u naar bed gaat.
- Als u vaak moet plassen of ongewild urine verliest, kunt u het beste met uw arts overleggen. Minder drinken is hier meestal geen goede oplossing voor.
- Let op de kleur en geur van uw urine. Normale urine is licht van kleur. U drinkt te weinig als de urine erg donker is en daarbij sterk ruikt. U zult ook merken dat u dan minder vaak hoeft te plassen.
- Soms is het gebruik van een hulpmiddel bij het drinken erg handig. U kunt daarbij denken aan rietjes, speciale bekers of tuitbekers. Als uw hand of arm tijdens het drinken veel trilt, kan het helpen om uw elleboog als steun op de tafel te plaatsen. Wanneer u uw kopje op een verhoging plaatst gaat het drinken nog wat gemakkelijker.
- Om te voorkomen dat u te veel vocht verliest is het belangrijk dat het niet te warm is in uw woning. Aan te raden is een temperatuur van 20 tot 22 graden celcius.

Vragen?

Als u nog vragen heeft, of u vindt dat er nog informatie ontbreekt, kunt u telefonisch contact opnemen met de assistente van de afdeling Geriatrie via (079) 346 2335.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

552020042023