

Op i væske

Tips og ideer til hvordan du kan få drukket nok, når du bliver ældre



Pjecen er udarbejdet som en del af projektet NYT-I-AMA på Herlev-Gentofte Hospital i samarbejde med Rudersdal, Lyngby-Tårnbæk, Gladsaxe og Ballerup Kommune.

Indledning

Når man er ung, føler man naturligt tørst, når man har brug for væske. Men når man bliver ældre, føler man ofte ikke tørst, selv om kroppen har brug for væske. Det øger risikoen for at dehydrere.

Der er mange myter forbundet med, hvordan det opdages at man som ældre ikke drikker nok. Fx vil mange mene, at tør hud, tør mund, og en koncentreret urin tyder på, at der ikke drikkes nok. Disse symptomer er dog ikke pålidelige til at vurdere, om ældre er dehydrerede, idet mange alene på grund af alderen vil have disse symptomer. På grund af den manglende tørst er alle ældre altså i risiko for dehydrering.

Det er ikke ufarligt at drikke for lidt, idet det kan medføre, at man bliver svimmel og konfus, når kroppen får for lidt væske. Det kan i værste fald føre til faldulykker og uheld og deraf følgende indlæggelse.

Derfor er det vigtigt, at du drikker nok, men også er opmærksom på ældre i din omgangskreds – det kan fx være dine forældre eller en ældre nabo.

Normalt bør en kvinde drikke omkring 1,6 liter væske om dagen og en mand omkring 2 liter. Det er en god idé at drikke endnu mere, når vejret er varmt, og når du er fysisk aktiv. Også selvom du ikke føler tørst.

Det er som udgangspunkt godt at drikke vand, men hvis du har lettere ved at drikke fx mælk, saft, kaffe, juice eller te, så drik det. Al væske tæller, også øl og vin.



Sådan husker du at drikke

For nogle er det svært at huske på at drikke nok. Det gælder om at gøre det nemt og naturligt at drikke regelmæssigt i løbet af dagen.

- Køb en drikkedunk eller genbrug en plastikflaske. Fyld vand i og sørg for at have den i nærheden.
- Det kan være en hjælp at have faste rutiner og tidspunkter at drikke på.
- Du kan fx måle det du helst skal drikke i løbet af en dag op fra morgenstunden og fordele væsken i kander, glas eller kopper, som du sætter på køl. Så kan du lave et system, hvor du skal have drukket halvdelen før kl. 14, og resten før du går i seng.
- Du kan fylde en plastikflaske med lidt vand og lægge den i fryseren. Dagen efter har du en flaske med en indbygget isterning, som kan køle vandet, du fylder i. På den måde kan du have koldt vand lige ved hånden, selvom du skal ud af huset.
- Der findes efterhånden også en hel del forskellige drikkedunke som både er gode til at holde indholdet koldt eller varmt – og endda findes der nogle, hvortil der også hører forskellige duftkapsler.
- Mange andre ting kan være med til at give vandet smag – udover fx citron og lime kan det også være forskellige krydderurter eller frosne bær – som alt sammen også kan medvirke til et appetitligt udseende.
- Hav Nescafé, andre pulverdrikke, tebreve, m.m. i ”huset” (også til besøgende).
- Væsken fra maden kan lægges oveni i det du drikker – det er derfor en god ide at vælge væskerige retter, som fx supper, men

også retter med sovs og lign. bidrager til det samlede indtag af væske.

- Hvis du er ked af at skulle ud på toilettet om aftenen, kan det for nogle hjælpe at lade være med at drikke noget inden sengetid. På den anden side er det jo også god træning af både balance og styrke at skulle en tur på toilettet.
- Registrering kan være en god motivationsfaktor for at tydeliggøre, hvor meget eller hvor lidt du drikker i løbet af en dag -se eksemplet på bagsiden. Måske kan der endda gå sport i det i forhold til en konkurrence med andre.
- Det er også en god ide at finde ud af hvor meget dine forskellige glas, krus og kopper egentlig kan rumme. Der er ofte stor forskel på mængden – se illustrationen nedenfor.



100 ml 150 ml 250 ml 250 ml 250 ml 400 ml

Lav fx en slags tjekliste med hvor meget du skal drikke af de forskellige størrelser for at nå målet for indtag af drikkevarer.

	Indhold	Kvinder 1,6 L	Mænd 2 L
	100 ml	16 kopper	20 kopper
	200 ml	8 glas	10 glas
	250 ml	6 ½ krus	8 krus

Eller lav en "huske strategi" i forhold til at slå to fluer med et smæk - "te med kiks, kaffe med kage, vin med ost, mælk med småkager, øl med snacks".

Sådan kan du hjælpe andre

Nogle ældre kan have svært ved at komme ud i den friske luft eller på indkøb efter drikke.

Find ud af hvilke drikkevarer der hører til blandt de foretrukne og tilbyd at købe disse. Det er altid en god ide, at der er lidt at vælge imellem.

Tilbyd at købe noget med, når du selv skal handle eller kig forbi med en portion koldskål eller et glas lemonade, hvis du alligevel laver til dig selv. Og drik gerne noget begge to.

Det er også en god ide at tilbyde at medbringe noget der kan drikkes når du kommer på besøg, eller som gave til værten – og husk at gaven gerne må drikkes mens I er sammen. Og ellers spørg til hvordan det smagte næste gang I ses.

En ”skål” får ofte en ekstra tår ned.

Hvis besøget omfatter en tur ud af huset, så er det en god ide at have noget med at drikke undervejs.

Sørg i det hele taget for at få noget at drikke, hver gang I er sammen. Drikkevenner kan dermed også få en positiv klang.

Mange ældre har udviklet nogle gode rutiner for at få drukket nok – fx en kande med vand i køleskabet der skal være tømt hver dag eller et glas ved vasken på toilettet så man kan tage noget at drikke hver gang man er på toilettet. Hvis disse rutiner forsvinder, øges risikoen for at den ældre ikke får drukket nok. Hjælp derfor med at få rutinerne indført igen eller find sammen på nogle nye.

Sæt fx en liter isvand eller saftevand i køleskabet hos dine forældre eller nabo. Det kan hjælpe dem med at huske på at drikke og at synliggøre, hvor meget væske de skal indtage.

Vær særlig opmærksom på de mest skrøbelige ældre omkring dig

Det er særligt vigtigt at vise omsorg for mennesker i din omgangskreds, som er oppe i årene og blevet afhængige af fx hjemmepleje eller bor på plejehjem, idet de ofte vil være afhængige af andre i forhold til at få drukket nok.

Nogle ældre kan være blevet så skrøbelige, at de har svært ved at løfte den kop eller det glas de plejer at drikke af. Der findes en række alternativer som både er lettere at løfte og at drikke af. En ergoterapeut vil fx kunne hjælpe med dette.

Det er også en god ide at være opmærksom på farven af glas og kopper. Fx kan det være svært at se sort kaffe i en sort kop. For nogle kan det være en fordel med farvet glas som nemmere fanger øjet.

Vær særligt opmærksom på ældre som du ved har svært ved at holde på vandet (dvs. er urin inkontinente), idet de ofte vil reducere deres indtag af væske netop fordi de vil undgå toiletbesøg, når de er uden for hjemmet, vil undgå at skulle op flere gange i løbet af natten m.m. I kommunen vil der ofte være mulighed for at blive udredt og få hjælp af fx en kontinens sygeplejerske.

Nogle ældre oplever, at de fejlsynker og hoster, når de drikker, hvilket øger risikoen for ikke at få drukket nok. En ergoterapeut vil ofte kunne hjælpe med en løsning på det, fx ved forslag til en god siddestilling under måltiderne og i øvrigt.

En del skrøbelige ældre indlægges, fordi de ikke får drukket nok. Her er det særlig vigtigt at følge op på, hvor meget den ældre drikker efter udskrivelsen.

En klinisk diætist kan også her hjælpe med en individuel plan for dagens indtag af drikke og mad.

Drikke dagbog

Tid	Hvad	Type af kop, krus eller glas					Hvor meget drak du			
		Tekop	Lille krus	Stort krus	Lille glas	Stort glas	Lidt	Halvdelen	Det meste	Det hele
		ml	ml	ml	ml	ml				
Morgen										
Formiddag										
Frokost										
Eftermiddag										
Middag										
Sen aften										

Noter_____