

Dehydrationsprophylaxe

Trinken im Blick – Gesundheit sichern

Besonders gefährdet sind:

- Ältere Menschen
- Menschen mit Demenz
- Pflegekunden mit Schluckstörungen
- Menschen mit Fieber, Durchfall oder Erbrechen
- Pflegekunden, die „nicht durstig“ sind oder bewusst wenig trinken

Achten Sie auf Warnzeichen:

- Trockene Lippen und Schleimhäute
- Dunkler, konzentrierter Urin
- Müdigkeit, Unruhe oder Verwirrtheit
- Schwindel oder Kreislaufprobleme
- Eingesunkene Augen, stehende Hautfalten

So unterstützen Sie aktiv:

- Getränke regelmäßig anbieten – nicht erst auf Nachfrage
- Lieblingsgetränke berücksichtigen
- Kleine Mengen über den Tag verteilt anbieten
- Getränke sichtbar und griffbereit platzieren
- Beim Trinken unterstützen (anreichen, erinnern)
- Trinkrituale schaffen (z. B. zu festen Zeiten)
- Abwechslung bieten (Wasser, Tee, Saftschorlen, Suppe)



Praktische Tipps für den Alltag:

- Gläser nicht zu voll füllen – das wirkt oft angenehmer
- Trinkhilfen nutzen (Becher, Schnabeltassen)
- Gemeinsam trinken motiviert
- Flüssigkeit auch „versteckt“ anbieten (z. B. Obst, Joghurt, Suppe)

Wichtig für die Dokumentation:

- Trinkmenge im Blick behalten und ggf. dokumentieren
- Auffälligkeiten sofort weitergeben
- Bei zu geringer Trinkmenge frühzeitig reagieren

Faustregel:

Wenn nicht anders ärztlich verordnet: ca. 1,5–2 Liter täglich (Achtung bei Herz- oder Nierenerkrankungen – hier gelten individuelle Vorgaben!).



Merksatz für den Alltag:

Lieber öfter kleine Schlucke anbieten, als einmal ein volles Glas stehen lassen.