

Cosa posso fare se....

Riduzione della forza:
"faccio fatica ad avvicinare la bottiglietta alla bocca"



Usa una cannuccia!

Diminuzione dell' autonomia:
"faccio fatica ad alzarmi per bere"



Tieni vicino a te
bottiglia e
bicchiere!

Problemi di memoria:
"non ricordo se ho bevuto"



Usa una sveglia!

Frequenti minzioni: "faccio troppe volte la pipì e a volte non la trattengo"



Questo non dipende dalla quantità di acqua assunta...quindi non ridurre l'introito di acqua!

In caso di:

- **Febbre o infezioni** che alterano il normale equilibrio elettrolitico;
- **Vomito e diarrea** che portano ad una rapida perdita di liquidi;
- **Rialzo delle temperature**, come nella stagione estiva, quando aumenta la sudorazione e con questa la perdita di liquidi:

Ricorda!

BEVI PIU' ACQUA



IDRATATI!!! E' FACILE COME BERE UN BICCHIERE D'ACQUA

Per ulteriori informazioni:
www.salute.gov.it

DAPSS
Direzione Assistenziale
Professioni Sanitarie e Sociali

La DISIDRATAZIONE nella persona anziana



*A cura degli infermieri Case Manager
dell'ASST Sette Laghi*

LA DISIDRATAZIONE

Per disidratazione si intende la carenza di acqua nell'organismo.

Il nostro corpo è composto dal 65% di acqua che è fondamentale per lo svolgimento delle funzioni fisiologiche.

Gli anziani sono più a rischio di disidratazione perché potrebbero avere una riduzione del senso della sete.

La disidratazione nell'anziano aumenta il rischio di ospedalizzazione e di mortalità!

Possibili manifestazioni



Labbra e pelle secche



Stanchezza e irritabilità



Vertigini/svenimento



Tachicardia e pressione bassa



Urine scure



Occhi asciutti/infossati



Disorientamento/confusione

Prevenire la disidratazione con un adeguato apporto idrico evita gli abbassamenti di pressione, elimina le tossine, migliora la funzionalità intestinale e la digestione. Inoltre, rende più tonica ed elastica la pelle, migliora l'umore e riduce la fatica.

QUANTO E COSA BERE?

L'acqua è la fonte principale di idratazione. È importante assumere almeno **8 bicchieri di acqua** al giorno.



Attenzione alle patologie che possono richiedere un diverso apporto idrico! Possono essere assunti anche altri liquidi, ma con moderazione come the e bibite, da preferire quelle senza zucchero e non gasate. Da limitare il consumo di bevande alcoliche per il contenuto di zuccheri e calorie: dissetano poco e possono creare dipendenza.

Integrare l'apporto idrico con **frutta e verdura** perché contengono molta acqua e fibre, utili per favorire il transito intestinale.



Centrifugati e spremute sono da preferire ai succhi industriali che spesso hanno un alto contenuto di calorie e zuccheri.

CONSIGLI PER BERE DI PIÙ

Avere sempre qualcosa da bere a portata di mano ad es. una borraccia o una bottiglia.

Bere prima e dopo l'attività fisica.

L'assunzione della terapia è un'ottima occasione per bere.

Creare momenti di socialità e convivialità per bere (ad esempio il tea delle cinque).

Prevedere spuntini da accompagnare con qualcosa da bere.

Utilizzare applicazioni per telefoni cellulari che ricordino di bere.

Puoi acquistare apparecchi chiamati "promemoria d'idratazione" da attaccare alle bottiglie. Chiedi al tuo farmacista.

