

La disidratazione

**un rischio che l'anziano può evitare
come?**




Seguendo alcune semplici regole:


1. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche se non si ha sete
2. Controllare quotidianamente il colore delle proprie urine
3. Controllare il peso corporeo una volta la settimana
4. Bere almeno due litri di acqua al giorno se si ha febbre

Se ti prendi cura di un anziano non completamente autosufficiente, oltre a quanto sopra, *ricorda che:*


- E' importante *offrire costantemente bevande* durante tutto il giorno:
 - Fa in modo che assuma almeno mezzo litro di acqua ad ogni pasto principale
 - Crea occasioni a metà mattina e pomeriggio per stimolarlo a bere (es. Pausa Tè)
 - Fagli assumere almeno un bicchiere grande d'acqua (180ml) quando gli somministri la terapia!

Se il tuo assistito presenta:

-  ***Difficoltà di deglutizione:*** mettilo in posizione seduta con il busto e il capo eretti, invitalo a bere un piccolo sorso dal bicchiere (via le cannuce), interrompi l'operazione appena dovesse comparire tosse, (pericolo delle polmoniti *ab ingestis*). Ripeti l'operazione più volte durante il giorno. E' preferibile in questi malati utilizzare l'acqua, piuttosto che altre bevande zuccherate, che potrebbero peggiorare un'eventuale *ab ingestis*.
-  ***Ridotta mobilità e destrezza manuale:*** lasciali sempre a portata di mano un bicchiere pieno, in modo che possa servirsi da solo, se è in grado. Utilizza contenitori facili da manipolare.
-  ***Problemi di comprensione o di comunicazione:*** ricorda che le persone che presentano queste problematiche non possono richiedere da bere e chi assiste deve sopperire a questa disabilità.

 **Nel scegliere che cosa dargli da bere, *tieni conto di ciò che preferisce:*** sia per quanto riguarda il tipo, che la temperatura di somministrazione. L'acqua rappresenta sicuramente la bevanda fondamentale, tuttavia le bevande con caffeina possono essere somministrate con tranquillità.

Da evitare invece le bevande alcoliche che non vanno calcolate nella quota d'introduzione poiché hanno effetto diuretico.

 **Ogni giorno *annota la quantità di bevande assunte:*** accertati dell'esatta misura dei contenitori ed eventualmente numerali, in modo che il conteggio sia il più esatto possibile.

Giusta Idratazione = Impedire la disidratazione e le sue conseguenze

Confusione mentale

Stipsi

Infezione vie urinarie e respiratorie

Ricovero ospedaliero

Quali sono i segni e sintomi da controllare, che fanno sospettare uno stato di disidratazione e che devono indurre a consultare il medico curante:

1. Secchezza della lingua con presenza di solchi longitudinali, riduzione della salivazione
2. Occhi incavati, diminuzione del sudore ascellare
3. Stato confusionale acuto, parola difficoltosa
4. Urine scure e concentrate, accentuazione della stipsi
5. Riduzione del peso corporeo del 2-3%, debolezza muscolare

L'anziano, specie se d'età >80anni e se donna, è più a rischio di disidratazione rispetto al giovane e all'adulto, perché l'invecchiamento comporta:

- ✓ Una riduzione della sensazione di sete. La sete è lo stimolo principale ad aumentare l'introduzione di liquidi in risposta alle esigenze dell'organismo. Mancando questo stimolo, l'anziano tende a bere poco.
- ✓ Una riduzione della percentuale totale dell'acqua corporea: si riduce infatti la massa muscolare costituita per l'80% da acqua, e aumenta il grasso poco idratato.
- ✓ Una riduzione della capacità renale di concentrare l'urina e quindi di trattenere acqua.

Alcune persone sono più a rischio di altre:

- *Chi ha problemi di deglutizione*
- *Chi ha problemi di comprensione o di comunicazione*
- *Chi ha ridotta destrezza manuale e autonomia*
- *Chi assume più di 4 farmaci al giorno, in particolare chi fa uso di lassativi e diuretici.*

A *lcune condizioni rappresentano, inoltre, un buon presupposto per la disidratazione, quindi chi n'è affetto deve essere maggiormente controllato:*

- Febbre
- Diarrea e vomito
- Demenza o delirium
- Lesioni da decubito
- Sepsi
- Infezioni vie urinarie e respiratorie
- Diabete
- Ictus
- Litiasi renale
- Depressione

Consulta il tuo medico se:

- Rilevi i segni e sintomi visti sopra***
- Se, per le condizioni di chi assisti, non riesci a fargli assumere le quantità di liquidi indicate (può essere necessaria una terapia di supporto)***
- Se dubiti che la quantità d'acqua indicata sia eccessiva: non vi è rischio di eccedere tranne in coloro che soffrono di scompenso cardiaco, di cirrosi o di altre malattie edemigene, in cui l'apporto idrico va indicato dal medico.***