



ATERIMA
med

**Jak zadbać
o zdrowie
regularnie
nawadniając
organizm?**

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezwykle istotne zwłaszcza w okresie letnim, gdy wysokie temperatury dają się we znaki i sprzyjają odwodnieniu. Zapotrzebowanie na wodę zwiększa się razem ze zmianą pogody i wzrostem temperatur na zewnątrz. Jednak w okresie jesiennym również trzeba o nim pamiętać. Im chłodniej na zewnątrz tym mniej odczuwane jest pragnienie, a to może łatwo doprowadzić do odwodnienia.

Kluczowe dla sprawowania opieki nad osobą w wieku zaawansowanym, jest to, że odwodnienie bywa częstym problemem seniorów. Specjaliści są zdania, że występuje ono znacznie częściej niż jest rozpoznawane w pierwszej kolejności przez opiekunów i bliskich podopiecznego, co stanowi realne zagrożenie dla jego zdrowia.

Głównym celem działań opiekunów jest niesienie pomocy seniorom, którzy potrzebują wsparcia. Ważne jednak, by odbywało się to z jednoczesną dbałością o tych, którzy sprawują pieczę nad osobami starszymi, gdyż stan zdrowia opiekuna jest nie mniej ważny od stanu zdrowia podopiecznego. To niezwykle istotne, by realizowanie misji, jaką jest niesienie pomocy i wsparcia osobom potrzebującym, odbywało się w sposób bezpieczny zarówno dla podopiecznych, jak i samych opiekunów.

Jak odpowiednio zadbać o siebie regularnie się nawadniając? Jakie działania warto podjąć w tym zakresie? Ile wody w ciągu dnia należy podawać do picia podopiecznemu? Dlaczego to tak istotne? Poznaj przydatne informacje i cenne wskazówki do zastosowania nie tylko w okresie letnim!

Regularnie sięgaj po szklankę z wodą!



Pijesz tylko wówczas gdy jesteś spragniona?

Nie czekaj na pragnienie!

Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu człowieka. Dlaczego jest aż tak istotna? Ponieważ transportuje substancje odżywcze, reguluje temperaturę ciała, usuwa toksyny i bardzo dobrze wpływa na cały układ krwionośny. Odpowiednia jej ilość w organizmie zapobiega tworzeniu się zakrzepów i reguluje ciśnienie krwi.

Jak zapobiec niepożądanemu odwodnieniu organizmu? Bardzo ważne jest wyrobienie w sobie nawyku regularnego picia wody, nawet wówczas, gdy nie czujesz pragnienia – szczególnie w okresie letnim.

Pragnienie, które stanowi najpopularniejszą oznakę braku odpowiedniej ilości płynów w organizmie, pojawia się w momencie, gdy ubytek wody w naszym ciele wynosi 2% jego masy. Wydawać by się mogło, że to niewielka ilość i pochopnie uznać można, że to niegroźne. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że ubytek wody w wysokości około dwudziestu procent masy ciała może już prowadzić do bardzo ciężkiego odwodnienia i skutkować nawet śmiercią. Porównując te dane nie sposób dłużej bagatelizować ubytku wody z organizmu i twierdzić, że to niegroźny dla naszego zdrowia proces. Dorosły człowiek powinien dziennie wypić minimum półtora litra płynów na dobę. Staraj się każdego dnia dostarczać swojemu organizmowi odpowiednią ilość wody.

Na rynku dostępnych jest wiele bezpłatnych aplikacji, których zadaniem jest cykliczne przypomnienie o konieczności sięgnięcia po szklanekę z wodą, czy innym napojem. Możesz zainstalować jedną z nich na swoim smartfonie, dzięki czemu zmotywujesz się do regularnego przyjmowania płynów.

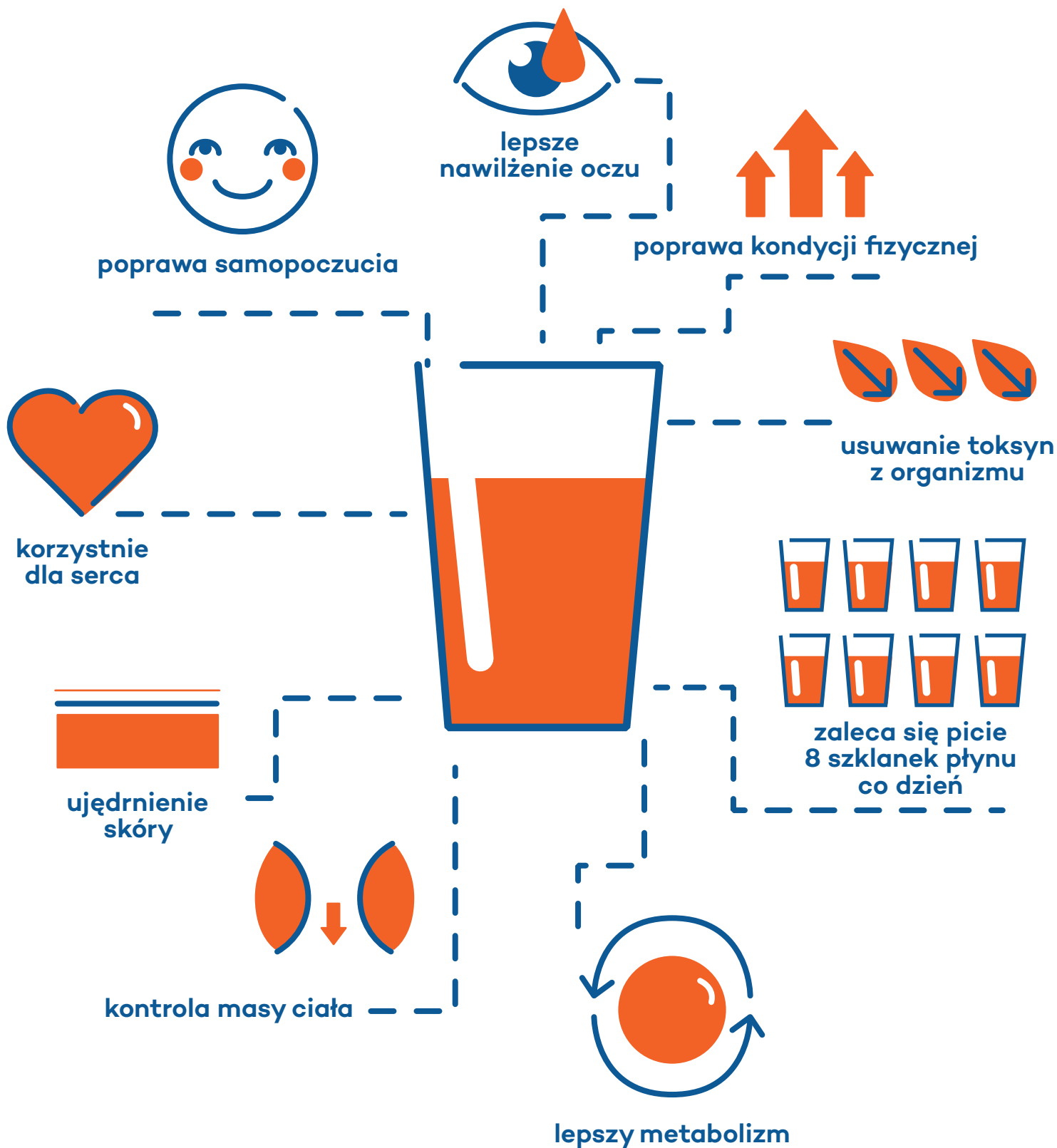
Porada

Analogicznym sposobem jest ustawianie budzika co godzinę, którego dźwięk przypomina nam o piciu niewielkich porcji wody.

Jeśli odgłos budzika rozbrzmiewający w domu tak często zanadto zakłócałby spokój domowników, możesz po prostu postanowić, że o równej godzinie sięgniesz po napój i sumiennie realizować to postanowienie. Ważne jednak, by o tym pamiętać i faktycznie podejmować to działanie regularnie, aż do wyrobienia nawyku. Możesz zachęcić do tego także seniora, którym opiekujesz się przebywając na zleceniu w Niemczech, dzięki czemu nawet jeśli o danej godzinie ty zapomnisz o picciu, istnieje duże prawdopodobieństwo, że on Ci o tym przypomni.

Rytuał regularnego picia wody będzie pozytywny także dla seniora i może stanowić wspólny, korzystny nawyk. Opieka nad osobami starszymi to praca wymagająca dużego zaangażowania i poświęcenia, dlatego tak ważne jest pozostawanie w dobrej kondycji, na co ogromny wpływ ma nawodnienie organizmu. Opiekun nie może o tym zapominać.

Dlaczego warto regularnie nawadniać organizm?



Jaką ilość wody powinniśmy uwzględnić w diecie i codziennych posiłkach?

W celu udzielenia odpowiedzi na to pytanie posłużymy się oficjalnymi danymi. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej na rządowej stronie podaje, że: „Ciało dorosłej osoby składa się w 60% z wody, a tkanka mięśniowa zawiera jej 75%. Jest to więc substancja, która najpowszechniej ze wszystkich występuje w ciele człowieka. Co ciekawe najmniej wody zawiera tkanka tłuszczowa, bo około 5% (...) Na każdą 1 kcal w diecie powinien przypadać 1 ml wody (np. 2000 kcal to 2 litry wody)”.

Duże znaczenie ma także pora roku. Latem powinno się przyjmować więcej wody niż w chłodniejszych porach roku. Na tej samej rządowej stronie czytamy: „Należy zwiększyć ilości wypijanych płynów o 250 ml (dodatkowa szklanka) na każdy stopień powyżej 37 stopni Celsjusza. Podczas upałów należy uzupełniać również niedobory sodu i potasu”.

Picie odpowiedniej ilości płynów ma więc ogromne znaczenie w kontekście naszego zdrowia. Ma bowiem wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mięśni, odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych, jest niezwykle ważne dla zachowania zdrowia. Należy bezwzględnie zdawać sobie sprawę, że skrajne odwodnienie może zakończyć się nawet śmiercią.

Jakie przyczyny odwodnienia organizmu można wyszczególnić i jak im zapobiegać?

Do odwodnienia może prowadzić między innymi nadmierna utrata elektrolitów, które są pierwiastkami naturalnie występującymi w organizmie – w osoczu i płynach krwi. Odgrywają ważną rolę w utrzymywaniu prawidłowego ciśnienia osmotycznego oraz w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Wypijanie odpowiedniej ilości płynów jest kluczowe w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz tym samym pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

Nawodnienie seniora jest kluczowe dla jego zdrowia, gdyż osoby starsze zagrożone są odwodnieniem z kilku przyczyn. Często podopieczni zapominają pić wodę lub zdarza się, że są osobami wyłącznie leżącymi i nie mogą sami udać się do kuchni po napój. Niejednokrotnie ich stan zdrowia nie pozwala na samodzielne sięgnięcie po szklankę wody czy kubek z innym napojem. Istotną rolę więc gra opiekun, który dbać będzie o odpowiednie nawodnienie organizmu osoby w wieku starszym.

Przyjmuje się, że średnie zapotrzebowanie na płyny u osoby dorosłej wynosi od 30 do 35 ml na każdy kilogram masy ciała. Prawidłowe nawodnienie organizmu nie może mieć miejsca, gdy wody i innych płynów dorosły spożywa mniej. Ryzyko odwodnienia wzrasta wówczas znacząco. Lekarze zalecają, by spożycie wody nie było niższe niż półtora litra na dobę.

Wyróżnić można kilka przyczyn odwodnienia organizmu:

1. Strach przed możliwością zakrztuszenia się, na przykład gdy podopieczny jest osobą unieruchomioną, stale przebywającą w pozycji leżącej. Z czasem może doprowadzić to nawet do zaburzeń połykania. Ważne, by opiekun zadbał o odpowiednie ułożenie ciała seniora, które umożliwi podawanie płynów. Pomocna może okazać się w takiej sytuacji długa, elastyczna rurka, z której senior może korzystać podczas picia napoju.
2. Trudności z komunikowaniem się, w związku z czym osoba w wieku starszym nie jest w stanie wyartykułować swoich potrzeb, wliczając w to niemożność zgłoszenia opiekunowi spragnienia. Kluczowe jest więc podawanie płynów regularnie, na przykład co godzinę, by osoba nad którą sprawujemy pieczę była ciągle nawadniana. Nawet wówczas, gdy sama nie jest w stanie oznajmić, że chce jej się pić.
3. Przyczyną odwodnienia bywają też leki, zwłaszcza moczopędne. Wówczas również ważne, by spożywanie wody odbywało się regularnie, dzięki czemu niedobory wody są w porę uzupełniane.

4. Podopieczny może też zaniechać dostarczenia wody do organizmu w efekcie depresji, czy innego zaburzenia nastroju. Gdy dostrzegamy u seniora apatyczność, należy w porę podejmować odpowiednie działania.
5. Odwodnienie może także być spowodowane wymiotami lub biegunką. W takich sytuacjach także pamiętajmy o uzupełnianiu płynów.
6. Lęk przed nietrzymaniem moczu może sprawić, że senior unikać będzie wypijania płynów. W efekcie czego mocz nie będzie oddawany regularnie, co może negatywnie płynąć na stan zdrowia seniora. Jeśli taki problem występuje w przypadku podopiecznego nad którym sprawujemy pieczę, lepiej by wypijał on większą ilość wody w ciągu dnia, a niewiele płynu bezpośrednio przed snem.

Co wchodzi w skład domowego napoju izotonicznego?



Co warto pić, aby się nawodnić? Przygotuj domowym sposobem smaczny napój izotoniczny.

W domowych warunkach można przygotować napój izotoniczny, czyli taki, który jednocześnie nawadnia i dostarcza do naszego organizmu elektrolity. Tracimy je podczas intensywnego wysiłku lub w upały, więc to istotne, by je uzupełniać. Sklepy oferują dużą ilość tego typu produktów, ale zdrowiej jest przygotować taki napój w domu. Wówczas mamy pewność, że wszystkie składniki są dobrej jakości.

Wystarczy wymieszać z sobą w naczyniu podane powyżej składniki i gotowe! Przepis jest prosty i zawiera produkty, które bez obaw możemy podać także seniorowi, więc warto poświęcić nie więcej niż trzy minuty na jego przygotowanie. Zwłaszcza w okresie letnim, gdy zależy nam, aby podopieczny pił więcej płynów. Smak napoju może okazać się kluczem do sukcesu, ponieważ sprawi, że będzie on chętnie sięgał po przygotowany przez opiekuna domowy izotonik.

Jakie objawy mogą świadczyć o nieodpowiednim nawodnieniu organizmu?

Na stronie Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w artykule dotyczącym dyrektywy Unii Europejskiej w sprawie jakości wody do spożycia czytamy: „Zachęca się też do instalowania w przestrzeniach publicznych ogólnie dostępnych miejsc do czerpania wody w celu upowszechniania korzystania z wody z kranu”.

W praktyce oznacza to, że urzędnicy zdają sobie sprawę z konieczności dostępności wody pitnej. Także w przestrzeni publicznej, gdzie często nie łatwo o dostęp do zdatnych do picia płynów. Ma to duże znaczenie dla osób sprawujących opiekę nad seniorami. Wskazane jest przebywanie na świeżym powietrzu, na przykład podczas realizacji wspólnej aktywności fizycznej jaką jest spacer lub nordic walking. Przy jednoczesnej dbałości o zaspokojenie potrzeb podopiecznego. Ważne, by zagwarantować mu napój, gdyż przebywanie na zewnątrz, zwłaszcza w okresie letnim, gdy mamy do czynienia z wysokimi temperaturami, może przyczynić się do groźnego dla zdrowia odwodnienia organizmu.

Porada

Woda kranowa dostępna w domach jest zdana do picia. Możesz korzystać z niej, by nawodnić siebie i podopiecznego. Nie powinno budzić niepokoju picie wody z kranu w miejscu do tego przeznaczonym.

Jeśli problemem w przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów jest duża odległość do sklepu, w którym kupowane są napoje pite przez podopiecznego najchętniej, warto namawiać go do picia czystej wody bez dodatków smakowych. Po czym jednak rozpoznać, jeśli doszło do odwodnienia?

Objawami, które sygnalizują odwodnienie są:

- Przyspieszone bicie serca.
- Zauważalne zaburzenia świadomości, problemy z orientacją w czasie i przestrzeni.
- Zapadnięte oczy.
- Spierzchnięte usta.
- Utrata elastyczności skóry.
- Spadek ciśnienia krwi.
- Zaparcie.
- Zaburzenia widzenia.
- Ból głowy.
- Nerwowość lub senność seniora.
- Zauważalne osłabienie organizmu.
- Rzadkie oddawanie moczu, zmniejszenie jego ilości.
- Upadki, do których nie dochodziło wcześniej z taką częstotliwością.
- Deklarowanie ciągłej suchości w ustach.
- Nagłe skurcze mięśni.



Duży niedobór wody w organizmie może również prowadzić do poważniejszych konsekwencji takich jak zaburzenia pracy nerek, problemy trawienne, czy zaparcia. Także do podwyższonego ciśnienia, zakrzepów krwi, niewydolności serca, a nawet do nagłej utraty przytomności, czy zawału serca. Konsekwencje odwodnienia organizmu mogą być bardzo poważne w skutkach i pod żadnym pozorem nie wolno ich bagatelizować.

Dorosły człowiek powinien dziennie wypić około osiem szklanek płynów. Ta liczba jest jednak uzależniona od czynników takich jak:

- tryb życia,
- stan zdrowia,
- temperatura otoczenia,
- aktywność fizyczna,
- dieta.

Właściwie nawodniony organizm znacznie szybciej regeneruje się po chorobach bądź zabiegach. W toku badań nad nawodnieniem organizmu specjalistom udało się ustalić, że woda redukuje też ryzyko wystąpienia demencji, Alzheimer'a oraz Parkinsona, ponieważ wspomaga pamięć i koordynację ruchową. Niewątpliwymi plusami odpowiedniego nawodnienia są też zdrowa i promienna skóra, lepszy metabolizm oraz więcej energii witalnej.

Nawodnienie organizmu niesie z sobą wiele korzyści, a kluczem do nich jest częste sięganie po szklankę wody. Pamiętajmy o tym i podejmujmy się tej czynności regularnie. Korzystniejsze jest picie płynów w małych dawkach, niż jednoczesne wypicie dużej ilości mililitrów.

Dawaj dobry przykład podopiecznemu regularnie się nawadniając.

Jakie działania podejmować na co dzień, by nie doszło do odwodnienia?

Kluczowe jest baczne obserwowanie seniora i reagowanie w porę na występujące zdarzenia. Opiekun powinien zwracać uwagę na ilość płynów wypijanych przez podopiecznego. Jeśli osoba sprawująca opiekę ma problem z weryfikacją ile dokładnie senior wypija w ciągu dnia i jaką ilość płynów mu podawać, można przyjąć, że właściwa ilość to około 8 szklanek dziennie. Warto namawiać seniora do regularnego przyjmowania wody o określonych godzinach, by mieć nad tym procesem większą kontrolę.

Porada

Zalecane jest picie regularnie małych porcji. Woda lepiej się wóczas wchłania niż w przypadku wypicia jednorazowo dużej ilości.

W okresach zwiększonego ryzyka odwodnienia, zwłaszcza w niezwykle ciepłych miesiącach letnich, dobrze jest ograniczyć kawę i mocną herbatę. Lepiej zastąpić je wodą. Nie wskazane są też słodkie, kolorowe napoje gazowane. Dwutlenek węgla drażniąc zakończenia nerwowe w ścianie żołądka hamuje poczucie pragnienia.

Ważne by napój znajdował się stale w zasięgu ręki, na przykład na szafce nocnej w niewielkiej butelce, ale też na blacie kuchennym oraz w salonie na stoliku kawowym. Istotne by woda pitna była cały czas ogólnodostępna, co zwiększy szansę, że senior sięgnie po nią niemal bezwiednie. Warto wyrobić u niego nawyk picia nie tylko wóczas, gdy jest spragniony.

Wskazana jest urozmaicona dieta, ponieważ soczyste owoce, świeże warzywa oraz niektóre produkty mleczne mogą z powodzeniem wspomóc nas w dostarczeniu zalecanej dziennej ilości płynów. Dobrym pomysłem jest podawanie seniorowi schłodzonego arbuza, a także częstsze podawanie zup. Jeśli senior nie lubi smaku wody, można urozmaicić go dodając cytryny, plasterki pomarańczy lub listki mięty. Niedobór wody będzie wóczas uzupełniany płynem, który smakuje podopiecznemu, dzięki czemu będzie on po szklankę z napojem sięgał chętniej.

Formą nawadniania jest też nawilżanie gazikiem ust seniora. Regularne picie płynów, zdrowy tryb życia, nieunikanie aktywności fizycznej i zastosowanie zróżnicowanej diety sprzyja odpowiedniemu nawodnieniu. Należy pamiętać, że nasz organizm w dużej mierze składa się z wody, więc to niezwykle ważne, byśmy ją regularnie uzupełniali.

Jak na co dzień zapobiegać odwodnieniu?

Opieka nad osobami starszymi to czasochłonny, bardzo absorbujący proces. Wielu opiekunów w ferworze codziennych działań zapomina troszczyć się o siebie. Niesienie pomocy innym odciąga ich uwagę od tego, by realizować własne potrzeby. Tymczasem ich stan zdrowia jest niemniej istotny od tego, jak czuje się podopieczny. Tylko zdrowa opiekunka jest w stanie w należyty sposób zadbać o bezpieczeństwo seniora i zatroszczyć się o niego właściwie.

Istnieje kilka nieskomplikowanych sposobów na to, by na co dzień nawadniać swój organizm. Warto pamiętać, że do dziennego bilansu płynów zaliczamy nie tylko czystą wodę! Wliczamy do niego także soki, napoje, mleko, zupy oraz herbaty ziołowe lub owocowe. Uzupełniając płyny korzystnym jest sięganie także po wodę mineralną, zalecaną ze względu na jej bogaty skład.

Porada

Tym, którzy nie przepadają za smakiem wody, zaleca się dodanie do niej świeżej mięty lub listków bazylii.

Do wody można także dodać cząstkę cytryny, limonki lub pomarańczy. Nabierze ona wówczas nowego, orzeźwiającego smaku, któremu nie sposób się oprzeć nie tylko w upalne dni. W trosce o stan swojego zdrowia pamiętaj, by zwiększyć ilość płynów w przypadku wystąpienia gorączki, czy biegunki oraz w przypadku, gdyby doszło do wystąpienia infekcji układu moczowego.

Gdy w lecie temperatura jest wysoka i zapotrzebowanie na wodę większe, dobrym sposobem na dostarczenie organizmowi płynu jest przygotowanie sorbetów owocowych. Na taką formę de-

seru może też skusić się senior, który z pewnością doceni fakt, że został poczęstowany czymś smacznym i chętnie zje porcję.

Przebywając na zewnątrz pamiętajmy o odpowiedniej ochronie – krem z filtrem oraz nakrycie głowy, są niezwykle istotne w dni słoneczne. W upalne dni nawet spacer może być sporym wysiłkiem, podczas którego może mieć miejsce intensywne pocenie się. Podczas tego procesu woda w postaci potu jest transportowana na zewnątrz organizmu.

Warto wówczas pić napoje izotoniczne, czyli takie, które nawadniają i dostarczają nam elektrolity. Można je nabyć w sklepie lub przygotować samodzielnie ze składników takich jak woda, miód, sok z cytryny i szczypta soli. Połączenie ze sobą tych składników da nam niezwykle smaczny napój.



ATERIMA
med

**JEŚLI
POTRZEBUJESZ
ROZMOWY I WSPARCIA,
ZESPÓŁ MEDYCZNY
ATERIMA MED,
CZEKA NA TWÓJ
TELEFON**

Współpracuj z nami!
www.aterima-med.pl