



Sektion Hessen der DGE
Taunusstraße 151
61381 Friedrichsdorf
Tel: 06172 – 95 98 10
Fax: 06172 – 95 98 08
E-Mail: dgehessen@arcor.de

„Richtig trinken – mehr als Durstlöschen“. Fortbildung der Sektion Hessen der Deutschen Gesellschaft für pflegende Angehörige

Unter dem Motto „Richtig trinken – mehr als Durstlöschen“ stand eine Fortbildungsreihe der Sektion Hessen - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. für pflegende Angehörige gefördert durch das Hessische Ministerium für Umwelt, ländlichen Raum und Verbraucherschutz. In den Fortbildungen wurde die Bedeutung einer bedarfsangepassten Flüssigkeitszufuhr für Pflegebedürftige vermittelt. Die aktuellen Empfehlungen wurden so erarbeitet, dass diese mit praxisnahen Tipps und Tricks in den Alltag umgesetzt werden können.

Immer wieder berichtet die Presse von dehydrierten Seniorinnen und Senioren aufgrund unzulänglicher Pflege. Zu den Aufgaben in der häuslichen Pflege zählt auch die Sorge für richtiges und ausreichendes Trinken, das genau auf die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen abgestimmt ist.

Pflegende Angehörige benötigen einerseits Hintergrundwissen zur Thematik, aber auch Hilfestellungen für die praktische Umsetzung.

„ Am Beispiel der Trinkmenge lässt sich dies gut darstellen“, erläutert Dr. Sybille Braun von der Sektion Hessen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. „Bei der Frage, welche Menge getrunken werden sollte,“ führt Dr. Braun weiter aus,“ wurden von den Teilnehmenden Trinkmengen von 1,5 Liter bis zu 4 Liter am Tag genannt. Selbst die Faustregel von ca. 1,5 Liter Trinkflüssigkeit täglich war vielen nicht bekannt. Immer wieder wurde von den pflegenden Angehörigen als Gegenargument angeführt, das alte Menschen nicht so viel trinken müssten, da sie seit ihrer Kindheit an geringere Trinkmengen gewöhnt seien. Hier besteht weiterhin großer Aufklärungsbedarf, sowohl über die Trinkmenge wie auch über den Zusammenhang zwischen Trinkmenge und körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Die Bedeutung für das hohe Alter wurde häufig unterschätzt.“



Sektion Hessen der DGE
Taunusstraße 151
61381 Friedrichsdorf
Tel: 06172 – 95 98 10
Fax: 06172 – 95 98 08
E-Mail: dgehessen@arcor.de

Zudem vermittelt Essen und Trinken positive Sinneseindrücke. Diese bedeuten für die meisten Menschen ein Stück Lebensqualität. Deshalb spielten in der Fortbildung sensorische Tests und Geschmacksproben eine wichtige Rolle, denn durch das eigene Erleben wird die Bedeutung richtigen Trinkens begreifbar und im Alltag umsetzbar.

Diese und viele weitere Tipps zur Sicherung einer ausreichenden Trinkmenge wurden in der Fortbildung erarbeitet, diskutiert, sowie individuelle Problemlösungen besprochen:

- Bevorzugte Getränke in Erfahrung bringen und aktualisieren
- Zu jeder Mahlzeiten grundsätzlich 1 Glas Wasser, Tee, Saftschorle oder „Blümchenkaffee“ reichen/trinken
- Zwischendurch immer wieder einen Schluck trinken
- Zwischen den Mahlzeiten immer wieder ans Trinken erinnern (bes. bei verwirrten Senioren/innen) und ggf. Anreichen, z.B. stündlich
- Trinkwecker als Erinnerung
- Eingeschenkte Getränke immer in Reichweite und zur Erinnerung sichtbar stellen
- Leere Becher und Gläser wieder auffüllen
- Verschiedene Heiß- und Kaltgetränke anbieten
- Zwischen verschiedenen Getränken immer wieder abwechseln
- Bei Demenzkranken: gefärbte oder farbige Flüssigkeiten anbieten, Starker Kontrast zwischen Untergrund und Geschirr, dekorarmes Porzellan
- Geeignete oder bevorzugte Trinkgefäße nutzen
- Bereithalten von geeigneten Hilfsmitteln, z.B. Strohhalm, Becher, Schnabeltassen, Flaschenöffner (Nussknacker)
- Evtl. Getränke andicken
- Unterstützung beim Trinken für hilfs- und pflegedürftige Senioren
- Gemeinsames Trinken von Senioren und Angehörigen bzw. Besuchern
- Einrichtung von Getränkeoasen
- Einführung von Trinkroutinen

Weitere Informationen finden Interessierte im Faltblatt „Richtig Trinken – mehr als Durstlöschen“, der hier heruntergeladen werden kann: http://www.dgehessen.de/fileadmin/user_upload/doc/trinken_faltblatt.pdf