

Voldoende drinken

Naarmate u ouder wordt, heeft u vaak minder dorst en dus een mindere stimulans voor het innemen van vocht. Doordat uw dorstgevoel afneemt is het moeilijk om de waterhuishouding in evenwicht te krijgen. Toch is dit heel belangrijk: een tekort aan vocht is van grote invloed op uw prestatievermogen. Of u dus wel of geen dorst heeft: drinken is belangrijk! Anders kan uw lichaam uitdrogen en kunt u onwel worden. Andere klachten bij onvoldoende drinken zijn lusteloosheid, gebrek aan eetlust, sufheid en (bijna) niet meer hoeven te plassen. Daarnaast kunt u last krijgen van duizelingen bij houdingsveranderingen.

In deze folder vindt u een aantal adviezen die u kunnen helpen bij het op peil houden van uw vochtgehalte.

Drinkt u minimaal 1½ tot 2 liter per dag. Dat zijn minstens 15 kopjes vocht. Het kan handig zijn om een dagschema te maken waarin u aangeeft hoeveel en wanneer u moet drinken. Zo'n schema kan helpen om de hoeveelheid over de dag te verdelen. Dit kunt u eventueel doen met een familielid of een verpleegkundige. U kunt het uzelf gemakkelijker maken door op vaste tijden water te drinken, bijvoorbeeld bij het opstaan, bij het ontbijt, naast de koffie, voor u de deur uitgaat, bij het avondeten, tijdens het Journaal en voor u naar bed gaat.

Wanneer u 's nachts heel vaak moet plassen kan het raadzaam zijn om zoveel mogelijk overdag te drinken en weinig 's avonds.

Let u op de kleur en geur van uw urine. Normale urine is lichtgeel van kleur.

U drinkt te weinig als de urine erg donker is en daarbij sterk ruikt. U zult ook merken dat u dan minder vaak hoeft te plassen.

Soms is het gebruik van een hulpmiddel bij het drinken erg handig. U kunt daarbij denken aan rietjes, speciale bekertjes of tuitbekers.

Als uw hand of arm tijdens het drinken veel trilt, kan het helpen om uw elleboog als steun op de tafel te plaatsen. Wanneer u uw kopje op een verhoging plaatst gaat het drinken nog wat gemakkelijker. Om te voorkomen dat u teveel vocht verliest is het belangrijk dat het niet al te warm is in uw woning. Aan te raden is een temperatuur van 20 tot 22 °C.

Heeft u nog vragen?

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website www.ghz.nl. Ook kunt u hiervoor bellen naar (0182) 50 50 50.

Misschien heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over dit onderwerp. Stelt u deze gerust aan de verpleegkundige van de afdeling of van de polikliniek. (0182) 50 59 90.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda

