

V ä t s k e - guiden

Guiden som gör dig till en expert på att se och
hantera uttorkning och överhettning bland
äldre





Förebygg och behandla

Varje år hamnar många äldre personer på sjukhus på grund av uttorkning. Det är ett farligt tillstånd som kan leda till blodproppar eller förlorad medvetenhet och död.

Det är också ett tillstånd som till stor del kan förebyggas och behandlas genom att vara uppmärksam på symtom. Uttorkning bland äldre är både dyrt för samhället och fruktansvärt onödigt för individen.

Den här guiden är skriven för att göra det tydligt vilka symtom du ska vara uppmärksam på och för att du enkelt ska kunna förebygga och behandla uttorkning och överhettning.

/Frida Axberg

Leg dietist och utbildare

Vätskebehovet

Behovet av vätska räknas ut på samma sätt för äldre som för yngre, MEN äldre är skörare och drabbas mycket oftare av vätskebrist. Därför behöver man vara extra uppmärksam på att äldre verkligen får i sig den vätska de behöver.

Formeln för att beräkna en dags vätskebehov

30 ml x kg kroppsvikt

Exempel: Person som väger 70 kg

$30 \times 70 = 2100 \text{ ml} = 2,1 \text{ liter}$



Vid normal aptit får vi i oss ungefär hälften av vätskan från maten. För personen i exemplet återstår därför drygt en liter att få i sig genom dryck.

När en person inte äter fullstora portioner är det extra viktigt att se till att personen får i sig vätska. Den får dessutom gärna innehålla kalorier. Mjölk eller juice är att rekommendera.

OBSERVERA!

Vid sjukdom kan behovet av vätska öka betydligt. Njursjukdom, kräkningar, diarréer och feber är exempel på sjukdomstillstånd som markant ökar behovet av vätska.

Äldre torkar ut på grund av:

01

TÖRSTKÄNSLAN

En äldre person kan inte förlita sig på att kroppen själv signalerar när den vill dricka. Törstkänslan försämras i takt med att vi åldras.

02

INKONTINENS

Många äldre undviker medvetet att dricka på grund av inkontinensproblem. Då är det där vi behöver stötta och visa vilka hjälpmedel som finns.

03

FÖRMÅGAN ATT SVETTAS

Antalet svettkörtlar minskar med åldern. Kroppens kylsystem fungerar därför sämre än för yngre. Risken för överhettning är större.

04

DEMENS

Personer med demenssjukdom kan glömma bort att dricka eller inte veta hur de ska tolka törstkänslan.

05

LÄKEMEDELSANVÄNDNING

Vanliga mediciner bland äldre t.ex. vätskedrivande kan öka vätskeförlusterna.

06

VÄTSKERESERVER

Små barn består av ungefär 70% vatten. Vuxna består av ca 60% vatten. Äldre personer består av ca 50-55% vatten. Det betyder att en stor del av reservkapaciteten är borta.



Barn

70% vatten



Vuxna

60% vatten



Äldre

50-55% vatten

Vätskeförluster

1 NATURLIGA

Urin
Avföring
Andning
Svettningar



2 FÖRLUSTER PÅ GRUND AV SJUKDOM

Kräkningar
Diarré
Polyuri*
Sår
Fistlar
Feber**



* Ökade urinmängder t.ex. vid högt blodsocker.

** Vätskeförlusten ökar med 2,5 dl vätska för varje grad som kroppstemperaturen stiger över 37 grader.

Uttorkning mäts i % av kroppsvikten

Symtom att titta efter

Lätt uttorkning (1-5% vätskebrist)

Redan vid lätt uttorkning får man en kognitiv påverkan. Man blir långsammare i tanken och det kan vara svårt att koncentrera sig. Det kan leda till huvudvärk, trötthet och yrsel. Förstoppning är vanligt.

2% uttorkning för en person som väger 70 kg motsvarar ett underskott på 1,4 liter vätska.



Måttlig uttorkning (5-10% vätskebrist)

Vid 5% vätskebrist är man betydligt försvagad och matt. Man uppvisar torr hud och tunga. Cirkulationen i händer och fötter är nedsatt och pulsen är förhöjd. Yrsel och illamående är vanligt likväl som huvudvärk, irritation, minskad aptit, försämrad balans och minnespåverkan.

5% uttorkning för en person som väger 70 kg motsvarar ett underskott på 3,5 liter vätska.



Svår uttorkning (>10% vätskebrist)

Svår uttorkning uppstår vanligen efter stora vätskeförluster under lång tid, t.ex. kräkningar, diarré och stora urinvolymer. Symtomen är stark kognitiv påverkan, förvirring, mycket torr hud och tunga, kraftigt nedsatt cirkulation i händer och fötter. Snabb och svag puls, ytlig andning och ett lågt blodtryck. Det tar flera dagar att återhämta sig från svår uttorkning och tillståndet är dödligt om det inte behandlas.



Förebygg vätskebrist genom:

1

Frekvens

Drick lite och ofta under dagen. Ha t.ex. vanan att ha ett glas vatten stående bredvid sängen. Drick något mer än kaffe till frukosten. Invänta inte törstkänslan, uppmuntra till att dricka ändå.

2

Kommunikation

För att uppnå ett tillräckligt vätskeintag bör man tänka på det under hela dygnet. Var noga med en bra överrapportering till kollegor. Vid behov för vätskelista, se sida 11.

3

Vätska från maten

Servera gärna mat med mycket vätska t.ex. frukt i stället för vetebulle till fikat.

Vetebulle - 33,7% vatten

Honungsmelon - 90% vatten

Underskatta inte mängden vätska från frukter och grönsaker. Visste du att det finns många grönsaker med mer vatten än i läsk?

Coca cola - 89,4% vatten

Tomat - 94,7% vatten





4

Salt

Salt i maten är bra för att både stimulera vätskeintaget och för att behålla vätska i kroppen. Servera gärna oliver, salta nötter, kex och fetaost tillsammans med dricka.



5

Måltidsmiljön

Inbjuder miljön till att vilja delta i måltiden? Servera gärna en fördrink innan maten och kontrollera att det finns eventuella hjälpmedel t.ex. en näskopp att dricka ur om man har en böjd rygg eller en sked som är anpassad efter en person som skakar på handen.



6

Undvik

Avstå från alkohol eftersom det försämrar kroppens förmåga att behålla vätska genom att det ökar urinmängderna.

Vid problem med vätskeupptag från tarmen (diarré) undvik kraftigt socker-
sötade drycker samt drycker och andra livsmedel som är sötade med sockeralkoholer (sorbitol, mannitol, xylitol) eftersom detta kan förvärra diarrén och vätskeförlusterna.

Värmebölja

Klimatet förändras och det blir vanligare med höga temperaturer. Folkhälsomyndigheten varnar för att risken för hälsoproblem ökar betydligt med utomhus-temperaturer på 26 grader eller mer under tre dagar i följd.

Äldre är sämre rustade för att klara varma dagar. Med åldern minskar antalet svettkörtlar i huden och äldre drabbas därför lättare av överhettning. Var uppmärksam på flera dagar i rad med höga utomhustemperaturer och varma nätter eftersom kroppen då inte får chans att återhämta sig.

VAD ÄR VÄRMESLAG?

Värmeslag är när kroppstemperaturen stigit till över 40 grader och är ett tillstånd som innebär att kroppen inte kan kyla ner sig själv.

Det är viktigt att vara observant på tecken på värmeslag eftersom det kan vara livshotande för äldre sköra personer. Hjärtsjukdom och njursjukdom ökar ytterligare risken att drabbas.

SYMPTOM PÅ VÄRMESLAG

Svaghet, huvudvärk, illamående och kräkningar, synstörningar, yrsel och förvirring, irritation, snabb puls, rödflammig och torr hud.



TIPS FÖR ATT FÅ SVALKA:

- ✓ Lufta lokaler nattetid då det är svalare
- ✓ Välj svala och lätta kläder som "andas"
- ✓ Undvik onödig ansträngning
- ✓ Vistas inte i solen
- ✓ Undvik onödiga transporter
- ✓ Lägg en blöt handduk runt nacken*
- ✓ Ha fötterna i balja med vatten*

* Vattnet bör vara mellan 15 och 18 grader. Vatten som är kallare än 15 grader gör att värmen stannar kvar i huden på grund av att blodkärlen drar ihop sig.

Vätskeersättning

1 liter

🕒 2 min

Vätskeersättning tas snabbt upp av kroppen, mycket snabbare än enbart vatten. Använd vid uttorkning eller vid stora förluster genom feber, kräkningar och diarré.

INGREDIENSER

1 liter vatten

1 msk strösocker

1/2 tsk vanligt salt

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienser i en bringare. Använd måttsatser när du mäter upp. Ta inte på ett ungefär.



...och för att det ska bli lite godare lägg till 2 tsk fruktjuice eller saft.

Tillsätt **INTE** lightsaft.

Vätskelista

Få kontroll över vätskeintaget genom att fylla i en vätskelista. Tänk på att ta med hela dygnet.

Patientnamn:
Datum:

[illegible]

Mått-hjälp



Decilliter (dl)

10 cl

100 ml

Matsked (msk)

1,5 cl

15 ml

Tesked (tsk)

0,5 cl

5 ml

Kryddmått (krm)

0,1 cl

1 ml

Dricksglas 20-35 cl



Kaffekopp 15 cl



Medicinkopp 3 cl



Kaffe/te-mugg 25-30 cl



Djup tallrik 30-30 cl



Pipmugg 20 - 25 cl

