

Prévenir le déconditionnement : l'affaire de tous!

Déshydratation



L'été arrive à grands pas, avec son soleil et ses chaleurs. Il est important dans ces conditions de boire davantage. Bien s'hydrater peut s'avérer plus difficile pour les personnes âgées et vulnérables, il est dans notre responsabilité de les accompagner et de leur faire penser de boire.

Que faire pour prévenir la déshydratation?

Voici quelques recommandations et pistes à faire lors des visites, des appels téléphoniques:

- Encourager à s'hydrater de façon régulière;
- S'assurer que la personne a toujours un verre d'eau accessible;
- Établir une routine d'hydratation;
- Favoriser les liquides non alcoolisés et sans caféine (ex. : eau, lait, jus, tisane).

Conséquences de la déshydratation

- Fatigue
- Maux de tête
- Constipation
- ↑ du risque d'infections urinaires ou respiratoires
- Altération de l'état de conscience (délirium)
- ↑ du risque de perte d'intégrité de la peau (ex. : plaie de pression et retard de guérison)
- ↑ du risque de chute