

## Tipp Dezember 2011:

### **Achten Sie darauf, dass Ihr demenzkranker Angehöriger genug trinkt!**

#### **Warum wird zuwenig getrunken?**

- Vergessen, dass man trinken muss
- Keine Einsicht in die Notwendigkeit
- Überzeugung, dass schon genug getrunken wurde
- kein Durstgefühl
- Schmeckt nicht
- weil man sich nichts vorschreiben lassen will
- falsche Temperatur, falsche Farbe, falsches Gefäß, falscher Geschmack
- Angst vor Verschlucken
- Vergiftungswahn
- Schluckstörungen
- Angst vorm Wasserlassen
- Angst davor, dass es in die Hose geht
- Schwäche, das Glas kann nicht gehalten werden
- Vergessen wie man trinkt
- zu müde, zu aufgeregt, zu satt
- es hat früher anders geschmeckt

#### **Wie erkennt man, dass zu wenig getrunken wird?**

- an der **Farbe des Urins**, (dunkelgelb heisst zu hohe Konzentration, zu wenig Verdünnung)
- an der **Menge des Urins**, (1,5 l sollten es in 24 Std. sein)
- an der Haut -> **Haut am Handrücken zupfen, wenn die Hautfalte länger stehen bleibt, ist das ein Alarmzeichen**
- **Verwirrtheit** (plötzlichen Verschlechterung)

#### **weitere Anzeichen:**

- harter Stuhl und Verstopfung,
- Frieren
- trockener Mund
- schlecht verheilenden Wunden

#### **Wie kann man für eine größere Trinkmenge sorgen?**

#### **Abwechslung schaffen, Gewohnheiten einführen, Motivieren.**

loben / mittrinken / das Glas heben und zutrinken / Trinkspruch „auf die Liebe!“ oder „Nastrovje!“, / das Lieblingsgetränk servieren / zur richtigen Zeit das richtige Getränk / das „richtige“ Gefäß nehmen / Tasse in die Hand geben / evt. Bewegung sanft anstoßen / mal probieren lassen ob es so gut ist, ob es zu sauer ist,

ob deins süßer als meines ist / Wünsche erfüllen / loben für das gute Trinkverhalten / Trinklied anstimmen/ Quatsch machen: wie mundet Madam der Tee? oder wie der Ober im teuren Restaurant mit übergelegtem Tuch und Tablettchen servieren: Sie hatten Champagner bestellt, meine Dame? / ein neues Glas hinstellen / Rituale einführen wie 5 Uhr-Tee oder abends Milch mit Honig / mhm probier mal, ist lecker / sagen, erklären und zeigen, was das für ein Getränk ist / ...

**Was man sonst noch tun kann:** Statt des Wassers sollten Sie gesüßte Getränke nehmen. Denn Demente essen und trinken viel lieber süß, weil sich ihr Geschmacksempfinden auch verändert. Machen Sie doch mal einen Zuckerrand ans Glas oder dekorieren Sie den Saft mit einer Orangenscheibe.

**Was man nicht tun sollte:** nicht schimpfen oder immer ermahnen, sowas fordert Widerstand heraus und macht das Thema zur unangenehmen Sache, nicht zwingen oder gar gegen den Willen einflößen, wenn irgendwie möglich keine Schnabeltassen verwenden.

**Wenn es ganz schwierig wird:** bei Schluckstörungen andickte Getränke reichen (Beispiele: Quick & Dick<sup>®</sup>, Thick & Easy<sup>®</sup>, Clinutren<sup>®</sup> Instant Thickener) selber was kreieren, Bananenmilch mit Eiweisspulver oder Suppen mit Kartoffelbreipulver andicken oder mit Wackelpudding und Eis probieren, wenn Trinken kaum noch möglich ist, den Saugreflex nutzen und eine Babytrinkflasche anbieten.