

تقييم تناول المسنين للسوائل

يتعرض المسنون إلى الجفاف بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع تقدم العمر. فالشيخوخة تؤثر على ميكانيكية العطش، والمسّن المصاب بالجفاف لا يشعر بالعطش بنفس الطريقة كالشباب أو صغار السن، بالإضافة إلى تأثير الكلى مع تقدم العمر في مقدرتها على تركيز البول، فلا يستطيع المسن الحفاظ على السوائل فيتعرض للجفاف بشكل أسرع. ومن الصعوبة تحديد علامات الجفاف كفقْدان ملمس الجلد بسبب هذه التغيرات. يلعب الممرض أو الشخص الذي يقدم العناية للمسن دوراً هاماً في التأكد من أن المسن يحصل على كمية كافية من السوائل، وأن العوامل المسببة للجفاف قد تم التعرف عليها والتصرف بناءً على ذلك.

فإذا ظهرت أية أعراض من أعراض الجفاف على هؤلاء الأشخاص، يجب التأكد مما يلي:

- هل يتناول المسن كمية كافية من السوائل؟ يجب أن يحصل يومياً على ما يقارب ٨ كؤوس من السوائل.
- هل يعاني من صعوبة في البلع والتي تتطلب تدخل أخصائي نطق؟
- هل يتناول المسن المشروبات المقدمة له برغبة وهل تقدم بدرجة حرارة مناسبة وفي إناء مناسب؟
- هل يعاني المسن من التشويش والاضطراب، وهل هو بحاجة إلى مراقبة عند تناوله الطعام والشراب؟
- هل المسن كثير النسيان وهل يحتاج إلى التذكير لشرب الماء؟
- هل يستطيع المسن طلب الماء أو السؤال عند الحاجة؟
- هل يتبول على الأقل ٦ مرات يومياً؟ إن لون البول الداكن قد يكون أحد علامات الجفاف.
- هل يعاني المسن من مرض حاد يعيق تناوله للسوائل كالغثيان والتقيؤ أو الإسهال؟
- هل يعاني المسن من الإمساك؟ فالإمساك قد ينتج عن نقص السوائل بالإضافة إلى آلام البطن المصاحبة للإمساك والتي تؤدي إلى الرغبة في التقليل من تناول السوائل.
- هل يتناول المسن دواء معيناً قد يسبب له الجفاف كمدرات البول المستخدمة في علاج أمراض القلب؟
- هل الجو حار؟ يحتاج المسن في الأيام الحارة إلى شرب السوائل بكمية أكبر.
- هل يوجد سجل لقياسات الضغط لدى المسن؟ إذا شككت بوجود الجفاف لدى المسن، تأكد من أنه لا يعاني من هبوط الضغط أو أن لديه أعراض الهبوط المفاجئ عند الوقوف.

من مجلة:

Assessing Fluid Intake for Older People-Linda Nazarko, *Nursing Times Magazine*, 10 July 2007