

Omgaan met vochtbeperking

Dorst kan ontstaan als de arts een vochtbeperking voorschrijft, maar ook door gebruik van bepaalde medicijnen of een mondziekte. Om uw vochtinname zo prettig mogelijk te maken en om dorst te voorkomen, staan in deze folder tips en aanbevelingen hoe om te gaan met vochtbeperking en dorst.

Vochtbeperking

Bij hartfalen en nierfalen kan de arts een vochtbeperking voorschrijven. Dit om te voorkomen dat er teveel vocht in het lichaam is, wat het hart niet aankan, of wat de nieren niet uitscheiden. De normale hoeveelheid vocht die iemand per dag nodig heeft, is 1,5 tot 2 liter. Bij een vochtbeperking mag u per 24 uur minder vocht drinken dan normaal. De hoogte van de vochtbeperking wordt voor u persoonlijk bepaald.

Dorst

Bij dorst voelen de mond, de tong, het gehemelte en ook de lippen en keel droog aan. Mede hierdoor ontstaat het verlangen om te drinken. Ook kunt u door de dorst moeite hebben met kauwen en slikken en gaat soms ook het praten moeizamer.

Door de droge mond kunnen wondjes of ontstekingen in de mond, keel of lippen vaker voorkomen.

Dorst kan ontstaan door:

- afname van de speekselproductie (door leeftijd, medicatie of ziekte)
- dat de geproduceerde speeksel anders van samenstelling wordt
- een vochtbeperking die de arts u heeft voorgeschreven
- bepaalde medicatie
- ziekten zoals diabetes, nierziekten en auto-immuunziekten

FRODIO

Een glas water bestaat al gauw uit 150 ml water. Een ijsblokje bestaat uit 10 ml water. Daarom zijn er mini-ijslolly's met verschillende smaken ontwikkeld, deze heten Frodio. De Frodio stimuleert de speekselproductie en gaat het droge gevoel in de mond tegen. Ook neemt het dorstgevoel af na het nemen van een Frodio. Door het kleine formaat is Frodio voor iedereen '*behapbaar*'.

Er zijn vier verschillende smaken:

- munt
- citroen
- framboos
- water

Voor de dorst kunt u dus 15 keer per dag een ijslolly nemen in plaats van 1 glas water.

De ijslolly's zijn op de verpleegafdeling aanwezig. Vraagt u er gerust om bij de verpleegkundige of zorgassistent.

Thuis ijslolly's maken

Thuis kunt u ook ijslolly's maken om het droge gevoel in de mond tegen te gaan.

Gebruik hiervoor ijsblokjevormpjes of kleine cakepopvormpjes.

Vul deze met een vloeistof zonder suiker, bijvoorbeeld sterk aangelengde suikervrije limonadesiroop of een mineraalwater met fruitsmaak (zonder suiker). Neem bij voorkeur fris/zuur of bitter smakende vloeistof.

Laat ze een uurtje bevriezen en steek dan een lollystokje of roerstaafje in het half bevroren ijs. Zet ze daarna opnieuw in de vriezer.

Tips bij een droge mond

- spoel uw mond regelmatig met water en spuug het daarna weer uit
- poets regelmatig uw tanden
- het kauwen op kauwgom stimuleert de speekselklieren waardoor het dorstgevoel afneemt. Dat geldt ook voor het zuigen op een zuur zuurtje of snoepje met een sterke pepermint- of mentholsmaak. Kies, vanwege de bescherming van uw gebit, bij voorkeur voor soorten zonder toegevoegd suiker
- een stukje ananas, sinaasappel of lepel appelmoes bevochtigt de mond en wordt ervaren als dorstlessend
- gebruik (een deel van) de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van mini-ijslolly's. Hier kunt u langere tijd op zuigen om het droge gevoel in de mond tegen te gaan

Tips om het dorstgevoel tegen te gaan

- de beste dorstlesser is (mineraal)water
- gebruik dranken en vloeibare gerechten niet lauw, maar juist warm of heel koud. U doet er dan langer mee
- gebruik kleine kopjes en glazen; hierdoor drinkt u per keer minder en kunt u vaker iets voor uzelf inschenken.
- meet de inhoud van uw eigen kopje, glas, schaalpje en soepkop zodat u weet hoeveel u gebruikt
- gebruik citroensap in thee; mineraalwater of limonade
- snijd radijsjes doormidden en laat ze bevriezen. Neem bij dorst een half radijsje in de mond. U kunt ook zacht fruit, bijvoorbeeld stukjes meloen, blokjes ananas en aardbeien hiervoor gebruiken. Leg de stukjes fruit op een plaat, laat het bevriezen en doe de bevroren vruchten later over in een zakje of doosje
- partjes mandarijn of sinaasappel in de koelkast leggen kan ook
- gaat u uit eten? Laat de bediening weten dat u een vochtbeperking heeft. Dit om te voorkomen dat ze steeds komen vragen of u nog wat wilt drinken
- wees voorbereid op de dorstpieken. Probeer de hoeveelheid vocht die u mag nemen te verdelen over de dag. Zo kunt u juist wat drinken wanneer u dorst heeft
- bespreek uw vochtbeperking en/of dorst met uw familie en vrienden. Zo kunnen zij u steunen in het houden aan de vochtbeperking. Ook kunnen ze u afleiden wanneer u veel dorst heeft
- kijk kritisch naar welke dranken of maaltijden u nuttigt. Zoet smakende dranken geven eerder een dorstgevoel dan (koud) water of thee zonder suiker. Ook zure of bittere dranken verminderen het dorstgevoel
- vul een kan of lege fles met de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van water. Vul het kopje of schaalpje dat u heeft gebruikt om te drinken of te eten elke keer met het water uit de kan
- u ziet dan meteen wat u nog overhoudt voor de rest van dag

Tips voor de maaltijden

- wees alert op het gebruik van zo min mogelijk zout. Zout veroorzaakt dorst en zout houdt vocht vast
- vermijd etenswaren met een sterke smaak (sterk gekruid); deze verhogen het dorstgevoel
- probeer niet teveel te drinken tijdens de maaltijd. Wanneer u na de maaltijd drinkt, heeft u er meer voldoening van
- gebruik smeerbaar beleg (bijvoorbeeld jam, paté of zuivelspread) bij de broodmaaltijd. Dit maakt de maaltijd smeùiger, waardoor u minder behoefte heeft om iets te drinken
- kauw goed; hierdoor krijgt u meer speeksel in de mond en wordt het eten minder droog
- neem uw medicijnen in bij de maaltijd (bijvoorbeeld met een lepel appelmoes of vla) of bij het drinken dat u heeft gepland. Dan heeft u geen extra vocht nodig
- bespreek met de arts en verpleegkundige hoe u de vochtbeperking en dorst ervaart
- bespreek met uw arts of bepaalde medicijnen van invloed zijn op uw dorstgevoel
- wanneer u diabetes heeft, kan een verhoogd glucosegehalte ook voor dorst zorgen. Medicatiewijziging is dan misschien nodig. Overleg dit met uw arts of diabetesverpleegkundige

Belangrijkste tips

De belangrijkste tips om dorst te voorkomen of er mee om te gaan zijn:

- spoel regelmatig uw mond, in ieder geval na elke maaltijd
- gebruik de mini ijslolly's Frodio
- bespreek uw vochtbeperking en/of dorst met uw omgeving. Zo kunnen zij u steunen en afleiden wanneer u veel dorst heeft
- bespreek uw dorstprobleem met uw arts, om te kijken of bepaalde medicijnen van invloed zijn op uw dorstgevoel