

Un sorso in più!

5 consigli

per aiutare una persona anziana a idratarsi anche quando non vuole bere



Durante le ondate di caldo è necessario mantenersi idratati per prevenire le conseguenze sul proprio organismo.

Ciò è particolarmente importante per le persone anziane perché più si avvanza con l'età, meno si avverte la percezione della sete.

Ma come invogliare a bere chi non vuole farlo?

1

IL METODO DELL'ACQUA TRAVESTITA:

se l'acqua non va giù, si può assumere in altre (più gustose) vesti! Anguria a cubetti, yogurt da bere o ghiaccioli sono l'alternativa perfetta.

2

LA REGOLA DEL BICCHIERE COLORATO:

se ogni volta che si beve il bicchiere è diverso, sembrerà diversa anche la bevanda.

3

LA CANNUCCIA MAGICA:

a volte il problema non è la sete, ma la fatica. Una cannuccia può essere un ottimo supporto per chi ha problemi di mobilità.

4

L'ORA DELL'IDRATAZIONE:

in momenti specifici della giornata, può essere utile passare con un carrellino e chiedere alla persona anziana non se voglia bere, ma... cosa! Dare dunque l'opportunità di scegliere tra diverse bevande è importante per non farsi dire di no!

5

IL RITO FISSO:

un'associazione tra l'idratazione e la propria attività preferita può essere una modalità efficace. Ad esempio, bere un bicchiere d'acqua ogni volta che si guarda il telegiornale.