schlütersche
macht Pflege leichter

Mehr trinken? So klappt's im Sommer wirklich

„Sie haben heute noch nichts getrunken!" – dieser Satz ist Alltag. Doch statt ständiger Ermahnungen hilft ein klares System mit markierten Trinkflaschen. So behalten Pflegekräfte den Überblick – auch bei Hitze

Wenn die Temperaturen steigen, wird Flüssigkeitsmangel schnell zum Risiko – besonders bei älteren, dementiell veränderten oder pflegebedürftigen Menschen. Pflegekräfte merken das sofort: müde Augen, Schwindel, Verwirrung. Doch ständiges Erinnern à la „Trinken Sie noch was" bringt selten dauerhaften Erfolg – und kostet Kraft.
Nicole Ott zeigt in ihrem Buch einen anderen Weg: ein praktisches System mit individuell markierten Trinkflaschen.

Es funktioniert ohne Zusatzaufwand – aber mit großem Effekt:

- Jede:r Bewohner:in bekommt eine eigene Trinkflasche, z. B. mit 1000 ml Tagesmenge
- Die Flasche ist sichtbar gekennzeichnet (z. B. mit Namen, Markierungen, Farben)
- Pflegekräfte können auf einen Blick sehen, wie viel noch fehlt
- Auch Kolleg:innen im Nachtdienst oder Springer erkennen den Stand sofort

Das entlastet das Team, erhöht die Akzeptanz bei den Bewohner:innen und senkt Risiken wie Dehydrierung, Harnwegsinfekte oder Kreislaufprobleme. Gerade in warmen Monaten schafft das System Sicherheit – ohne zusätzlichen Stress.

Auf den folgenden Seiten wird das Konzept im Detail erläutert.

Früh erkannt – klug gehandelt

Exsikkose, Dekubitus, Sturz, Mangelernährung, Inkontinenz, Schmerz: Dieses Buch bündelt die 6 zentralen Pflege-Risiken – und zeigt, wie man sie im Alltag früh erkennt und wirksam begegnet.

Nicole Ott
Den 6 großen pflegerischen Risiken professionell begegnen
ISBN 9783842608924
Schlütersche Fachmedien

Ein Muss für jedes Team - jetzt versandkostenfrei bestellen

Abnehmendes Durstgefühl

Fehlender Durst und die Unlust zu trinken sind oft Zeichen eines altersbedingten natürlichen Prozesses. Deshalb sollten Sie Ihre pflegerischen Maßnahmen bei nachhaltiger Unlust sehr gewissenhaft abwägen. Greifen Sie zuerst auf die Biografie des Pflegekunden zurück: Wie viel hat der Pflegekunde früher getrunken? Und welche Menge ist jetzt, in Würdigung se iner Gesamtsituation, für ihn angemessen? Ihr Ziel ist es, dass der Pflegekunde die seinem Bedarf entsprechende Flüssigkeitsmenge auf natürliche Weise zu sich nimmt.

Er soll sich weder zum Trinken noch zur parenteralen Flüssigkeitszufuhr gedrängt fühlen. Bieten Sie über den ganzen Tag verteilt immer wieder kleine Trinkmengen an. Greifen Sie dabei auf geäußerte Vorlieben oder biografisch bekannte Lieblingsgetränke zurück. Motivierend kann ein gemeinsam vereinbartes Ziel wirken: Beispielsweise füllen Sie am Morgen nach Wunsch des Pflegekunden eine 1l-
Trinkflasche. Ziel ist es, dass diese bis zum Abend leer getrunken ist. So kann der Pflegekunde sich die Mengen selbst einteilen und wird motiviert, wenn der sichtbare Stand in der Flasche über den Tag verteilt immer weiter abnimmt.

Das Trinkflaschenkonzept – nie wieder lästige Trinkprotokolle

Bestimmt versorgen Sie auch Pflegekunden, die eine tägliche Beschränkung der Trinkmenge, zum Beispiel aufgrund einer Herz- oder Nierenerkrankung vom Arzt angeordnet haben? Oder im gegenteiligen Fall: Sie sind für Pflegekunden verantwortlich, die eine hohe Exsikkosegefahr aufweisen und für die entsprechend eine tägliche Soll-Trinkmenge definiert wurde?

Aus: Nicole Ott, Den 6 großen pflegerischen Risiken professionell begegnen
© Schlütersche Fachmedien

In beiden Fällen tragen Sie die Verantwortung über den Nachweis der täglichen Trinkmenge. Das übliche Procedere ist meist, dass für den entsprechenden Pflegekunden ein Einfuhrplan geführt wird. Dort tragen alle Kollegen ein, wann und in welchen Mengen sie dem Pflegekunden ein Getränk angeboten oder angereicht haben.

Aber: Sind Einfuhrpläne heutzutage noch sinnvoll?
Einfuhrpläne haben allerdings einige Nachteile:

- Eintragungen sind meist lückenhaft.
- Eintragungen werden oft nicht realistisch vorgenommen, z. B. werden oft am Ende einer Schicht ungefähre Werte eingetragen.
- Die Mehrbelastungen durch die händische oder die EDV-gestützte Dokumentation raubt wertvolle Zeitressourcen im Pflegealltag.

Daher fragt man sich als Pflegekraft schon manchmal: Gibt es denn keine bessere Lösung, um die tägliche Trinkmenge eines Pflegekunden nachzuweisen?

Eine alternative Lösung
Die gute Nachricht ist: Ja, die gibt es. Und zwar in Form eines festen Prozederes, bei dem eine Trinkflasche im Mittelpunkt steht: Pflegekunden, bei denen Sie die Trinkmenge nachweisen müssen, erhalten jeweils eine eigene Trinkflasche. Ich empfehle Ihnen bei einer bestehenden Exsikkosegefahr das Volumen von 1
Liter auszuwählen. Bei einer Trinkmengenbeschränkung verfahren Sie entsprechend der ärztlichen Anordnung.

Diese Trinkflasche wird namentlich zugeordnet und beschriftet. Am Morgen wird sie nach Vorlieben des Pflegekunden mit einem Getränk gefüllt, z. B. einer Saftschorle und verbleibt den ganzen Tag bis abends direkt beim Pflegekunden. Jeder Kollege, der ihm am Tag begegnet und mit ihm arbeitet, sieht so auf einen Blick den aktuellen Stand der Mindesttrinkmenge und kann Getränke anbieten bzw. anreichen.

Aus: Nicole Ott, Den 6 großen pflegerischen Risiken professionell begegnen
© Schlütersche Fachmedien

Das Ziel ist, dass die Trinkflasche am Abend vor dem Zubettgehen leer ist. Dann rechnen Sie im Falle einer 1 Liter-Flasche folgendermaßen:

- 1 Liter hat der Pflegekunde auf jeden Fall getrunken,
- zusätzlich kann man davon ausgehen, dass er zum Frühstück und am Nachmittag noch Kaffee oder Tee getrunken hat und
- zum Abendessen nochmals das angebotene Warmgetränk

Somit ist eine Gesamttrinkmenge von mindestens 1,5 Liter sehr realistisch.

Sollte die Trinkflasche am Abend nicht leer sein, wissen Sie, dass der Pflegekunde entsprechend weniger getrunken hat – nun handeln Sie im Rahmen der vorgegebenen Möglichkeiten, beispielsweise durch die subcutane Substitution von Flüssigkeit nach ärztlicher Verordnung oder ähnlichem.

Wichtig **Sie brauchen einen internen Standard**

Das Trinkflaschenprozedere stellt eine gute Alternative zu Einfuhrplänen dar. Sollten Sie sich für diese Vorgehensweise entscheiden, ist es wichtig, dass Ihre PDL oder Ihr QM einen internen Standard dazu ausarbeitet. Für externe Kontrollen durch z. B. MD oder Betreuungs- und Pflegeaufsicht haben Sie damit einen fachlich stimmigen Nachweis über das Prozedere. Nutzen Sie für den Standard gerne das nebenstehende Flussdiagramm, dort sind alle Schritte noch einmal übersichtlich aufgeführt.

Exsikkose, Dekubitus, Sturz, Mangelernährung, Inkontinenz, Schmerz: Dieses Buch bündelt die 6 zentralen Pflege-Risiken – und zeigt, wie man sie im Alltag früh erkennt und wirksam begegnet.

Mehr erfahren

Der Pflegekunde hat eine tägliche Trinkmengenbeschränkung oder aufgrund einer erhöhten Exsikkosegefahr eine definierte tägliche Soll-Trinkmenge.

In beiden Fällen gilt: Die tägliche Trinkmenge sollte nachweislich im Blick der Pflegefachkraft sein.

↓

Der Pflegekunde erhält eine eigene, zugeordnete Trinkflasche. Das Volumen ist individuell auf ihn abgestimmt und im Themenfeld 4 der SIS®/unter der AEDL Essen und Trinken dokumentiert.

↓

Die Trinkflasche wird jeden Morgen zu einer definierten Zeit nach Vorlieben des Pflegekunden mit einem Getränk gefüllt und verbleibt den ganzen Tag direkt beim Pflegekunden.

↓

Die Pflegefachkraft kontrolliert die Trinkflasche am Abend vor dem Zubettgehen und stellt fest:

↓

Die Trinkflasche ist leer.

Prima!

Folgende Rechnung kann als realistisch angesehen werden:
- Das Volumen der Trinkflasche hat der Pflegekunde auf jeden Fall getrunken
- Zusätzlich kann man davon ausgehen, dass er zum Frühstück und am Nachmittag noch Kaffee oder Tee getrunken hat
- und zum Abendessen nochmals das angebotene Warmgetränk

→ Die tägliche Trinkmenge wurde erreicht, bzw. nicht überschritten.

↓

Die Trinkflasche ist nicht leer.

Jetzt muss eine Handlung erfolgen:
- Nochmals Getränke anreichen?
- Subcutane Substitution nach ärztlicher Anordnung oder
- weitere hier definierte Maßnahmen?

Handlungsanleitung zur Nutzung von Trinkflaschen.

Aus: Nicole Ott, Den 6 großen pflegerischen Risiken professionell begegnen
© Schlütersche Fachmedien