

Hoe help je senioren gehydrateerd te blijven?

Water is **essentieel voor het leven** en draagt bij tot het behoud van onze gezondheid en ons welzijn. Het is **onmisbaar voor het menselijk lichaam** en speelt een cruciale rol voor het merendeel van de organen.

Ook voor het welzijn van **senioren** is het belangrijk dat ze elke dag minstens 2 l water consumeren. Vloeistof die zowel uit voeding kan komen als uit dranken. Water draagt bij tot de instandhouding van de normale fysische en cognitieve functies van je bewoners, en helpt eveneens om de lichaamstemperatuur te regelen. Reden genoeg om op zoek te gaan naar manieren om ervoor te zorgen dat de ouderen in je zorginstelling voldoende water binnenkrijgen.

Met deze **5 hydratatie tips** helpen we de bewoners aan de **aanbevolen hoeveelheid** van 2 l water per dag

- Bied de bewoners gedurende de **hele dag fruit of groenten** aan, en dan vooral soorten die veel water bevatten, zoals watermeloen, aardbeien, komkommer of wortel.
- Serveer **bij elke maaltijd soep**. In de zomer kan bijvoorbeeld gazpacho ook prima.
- Zorg ervoor dat bewoners zich **vrij kunnen bedienen van water, sap en thee**.
- Organiseer regelmatig een **theekransje of 'high tea'**, eventueel in aanwezigheid van bezoekers.
- Plak op goed zichtbare plaatsen **post-its met in grote letters 'Veel drinken!'** op. Dit is een handige reminder voor de bewoners.



Hydrateren met thee

Naast water is thee de populairste drank ter wereld.

En omdat een kopje thee zoveel water bevat, kan het bijdragen tot een **goede hydratatie**. Thee heeft het vermogen om ons meer water te doen drinken: met zijn **gevarieerde smaken** vinden we het doorgaans prettiger om te drinken dan water.

Maak er een **sociaal moment** van en geef er ook een hapje te eten bij. En het kan in alle seizoenen, want een **koude, verfrissende thee** is minstens even lekker als de warme variant.

Lipton helpt jou en je bewoners door de zomer met deze inspirerende koude theerecepten