

Hur kan man förbättra vätskebalansen hos äldre personer inom långtidsvården eller som insjuknat akut?



RESULTAT

Beakta beteendet¹

Man kan öka mängden vätska som de äldre intar

- genom att ge dem flytande kosttillskott i glas eller pipmugg i stället för med sugrör.
- genom att erbjuda dem olika dryckesalternativ flera gånger per dag och mellan måltiderna.
- genom att uppmuntra dem att dricka.
- genom att erbjuda hjälp med toalettbesök med 1,5 timmars intervall.

Kombinera flera olika metoder¹

Man kan öka mängden vätska som de äldre intar genom att kombinera olika metoder, såsom

- att erbjuda smaksatt vatten i större muggar och uppmuntra dem att dricka.
- att erbjuda dem drycker mellan måltiderna, genom att införa en lugn stund för att dricka och genom att öka valmöjligheterna med hjälp av ett dryckessortiment.

Beakta näring¹

- Man kan öka mängden vätska som de äldre intar genom att erbjuda fem måltider om dagen i stället för tre.

Enligt resultatet av en metaanalys (n = 1 RCT, n = 1 CT, 165 försökspersoner) intog de äldre personer som deltog i interventionsgrupperna 300 ml mer vätska per dag jämfört med kontrollgrupperna (95 % CI 289–313 ml, I² = 0 %, p < 0,00001). I metaanalysen ingick interventioner i anslutning till beteende och näring. En metaanalys av resultatet från övriga studier kunde inte göras på grund av skillnaderna mellan studierna.¹

Beakta omgivningen¹

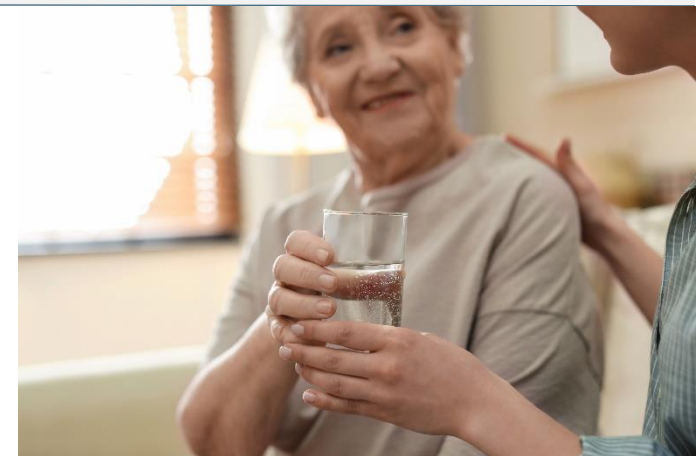
Man kan öka mängden vätska som de äldre intar

- genom att förlänga måltiderna
- genom att skapa en restaurangstämning
- genom att använda kärl med hög kontrast, till exempel röda kärl
- genom att utöka dryckessortimentet samt locka dem till dryckerna med hjälp av färggranna dryckesvagnar

BAKGRUND

Med fysiologiskt vederbörlig vätskeersättning avses balansen mellan den vätska som intas och den vätska som lämnar kroppen. Tillräckligt med vätska främjar aptiten, njurfunktionen och saltbalansen.²⁻³ Det hjälper också till att upprätthålla vätskebalansen av underliggande sjukdomar och minskar risken för dödsfall²⁻³. När man åldras kan vätskebrist utvecklas mycket snabbt, eftersom känslan av törst kan bli svagare. I en äldre persons kropp finns mindre vatten och flera mediciner är vätskedrivande. Dessutom kan äldre personer äta mindre, vilket innebär en mindre mängd vätska från näringen.⁵⁻⁸ Vätskebrist och undernäring ökar tillsammans risken för att falla^{2,6}.

För närvarande är 23 procent av Finlands befolkning över 65 år. Av äldre inom långtidsvården lider 75 procent av minnessjukdomar⁹. Äldre personer behöver stöd och påminnelser om att dricka en lämplig mängd vätska. Vårdpersonalen har på sjukhusen och inom långtidsvården en viktig roll vad gäller uppföljning och upprätthållandet av en tillräcklig vätskebalans^{2,3,7}.



Hur kan man förbättra vätskebalansen hos äldre personer inom långtidsvården eller som insjuknat akut?



MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset baserar sig på en systematisk översikt som publicerades 2021¹. Syftet med översikten var att bedöma effekten av interventioner avsedda att främja vätskebalansen hos äldre personer inom långtidsvården eller som insjuknat akut samt att beskriva faktorer i anslutning till vätskebalansen (förstoppning, fallolyckor, urinvägsinfektioner). Översikten omfattade 19 studier (n = 978 försökspersoner), av vilka det var möjligt att göra en metaanalys av två. Studierna har genomförts i USA, Storbritannien, Australien, Kanada, Irland, Japan och Taiwan. Av de inkluderade studierna omfattade sju som intervention sådana strategier som riktade sig mot beteende, fyra mot omgivningen och fem mot att ändra näringen. I tre av studierna var interventionerna dessutom en kombination av de ovan nämnda strategierna. Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen¹. Kvaliteten på översikten bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter*.

ANVÄNDBARHET I FINLAND

Resultaten av den systematiska översikten kan tillämpas inom den finländska hälsovården. Resultaten kan också utnyttjas vid vård av äldre personer som bor hemma, inom intensifierat serviceboende för äldre eller på sjukhusavdelningar. Interventionerna kan enkelt förverkligas och tack vare dem kan man minska uttorkning till följd av vätskebrist samt eventuellt förkorta vårdens varaktighet.

SAMMANFATTNING

Vätskebalansen hos akut insjuknade äldre personer eller inom långtidsvården kan förbättras med enkla metoder, till exempel genom att uppmuntra dem att dricka, göra dryckerna lättillgängliga och utöka dryckessortimentet samt genom att fästa uppmärksamhet vid måltidsomgivningen och stämningen. Man bör fästa mer uppmärksamhet vid förebyggande vätsketerapi för äldre personer, eftersom en god vätskebalans kan minska risken för att falla samt användningen av laxativ och antibiotika (tack vare färre urinvägsinfektioner) samt främja tarmfunktionen. Dessutom kan man på så sätt upprätthålla funktionsförmågan och livskvaliteten samt eventuellt minska antalet jourbesök till följd av dålig vätskebalans.

FÖRFATTARE

Manninen, Helmi¹, optometrist, HVM-studerande
Ranki, Eveliina¹, sjukskötare, HVM-studerande
Salmi, Ulla¹, sjukskötare, HVM-studerande
Siivonen, Johanna¹, sjukskötare, HVM-studerande
Tirkkonen, Emily¹, sjukskötare, HVM-studerande
Niela-Vilen, Hannakaisa¹, barnmorska, HVD, docent, universitetslektor
Lotvonen Sinikka³, HVD, disputerad forskare

Redigerare: **Marin, Kaisa**², sjukskötare, HVM, yngre forskare och **Hamari, Lotta**², fysioterapeut, HVD, äldre forskare

¹ Åbo universitet, Institutionen för vårdvetenskap ² Stiftelsen för vårdforskning sr. (Hotus), ³ GeroNursing Centre, Forskningsenheten för biomedicinsk teknik och hälsovetenskap, Uleåborg universitet

DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

- Bruno C, Collier A, Holyday M, Lambert K. 2021.** Interventions to Improve Hydration in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 13(10):3640.

*Översiktens kvalitet: 9/11, JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

- Mentes JC, Gaspar PM.** Hydration Managemet. *Journal of Gerontological Nursing* 2020; 46(2): 19–30.
- Seah KH, Low APS, Low JY, Luk GKS, Chia HX, Goh ML.** Maintaining oral hydration in older adults in surgical wards: a best practice implementation project. *JBI evidence implementation* 2021; 20(1): 63–71.
- Cook G, Hodgson P, Hope C, Thompson J, Shaw L.** Hydration practices in residential and nursing care for older people. *Journal of Clinical Nursing* 2019; 28(7–8): 1205–1215.
- Hooper L, Bunn D, Jimoh FO, Faitweather-Tait SJ.** Water-loss dehydration and aging. *Mechanisms of ageing and development*, 2013; 136–137, 50–58.
- Schwab U.** Ikääntyneiden ravitsemus. *Duodecim. Terveyskirjasto*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> (accessed 6 April 2023).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** Muista vedenjuonti – vältä nestehukka. 2023, <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-vedenjuonti-valta-nestehukka> (accessed 6 April 2023).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ravintosuositus. 2020, <https://www.julkari.fi/handle/10024/139415> (accessed 11 April 2023).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** Muistisairauksien yleisyys. 2023, <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> (accessed 6 April 2023).