

# HYDRATATION



## BESOINS

Il est recommandé de boire au minimum 1 litre d'eau par jour en plus de l'apport par l'alimentation (1 litre environ).

## COMMENT HYDRATER ?

TYPE DE DIFFICULTÉ RENCONTRÉE	SOLUTIONS D'AIDE
MANQUE D'AUTONOMIE	Proposer à boire fréquemment (1 verre / heure par ex).
REFUS DE BOISSON PENDANT LE REPAS	Donner le maximum de l'hydratation en dehors des repas.
TOUX AVEC LA BOISSON	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fléchir la tête vers la poitrine</li> <li>○ Utiliser un <b>gobelet à découpe nasale</b> (ne nécessitant pas le redressement de la tête) ou une paille et éviter les verres « canard » et les verres étroits.</li> <li>○ Renforcer le <b>caractère stimulant de la boisson</b> liquide (boisson aromatisée, boisson pétillante, boisson chaude ou froide cf. ci-dessous).</li> <li>○ <b>Modifier la texture</b> de la boisson (smoothies, liquides épaissis ou gélifiés).</li> </ul>  <p>Gobelet à découpe nasale</p>
REFUS DE L'EAU PLATE	<p>Renforcer l'information sensorielle de la boisson par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Le goût</b> (en limitant toutefois les boissons sucrées pour préserver la denture, ex : boissons aromatisées)</li> <li>○ <b>La température</b> (penser à tiédir une boisson en cas de refus)</li> <li>○ <b>La texture</b> (boissons gazeuses, smoothies, liquides épaissis ou gélifiés)</li> </ul> <p>Prévoir des repas riches en eau (potages, smoothies, laitages, compotes).</p>



## QUELLE SURVEILLANCE ?

### Contrôler les apports

Compter le nombre de verres (150 ml) et de pots d'eau gélifiée réellement consommés. Attention aux pertes sur la serviette. Une autre possibilité est d'entamer chaque matin une nouvelle bouteille sur l'étiquette de laquelle sont indiqués la date et le nom de la personne de façon à vérifier qu'elle a été consommée dans la journée.

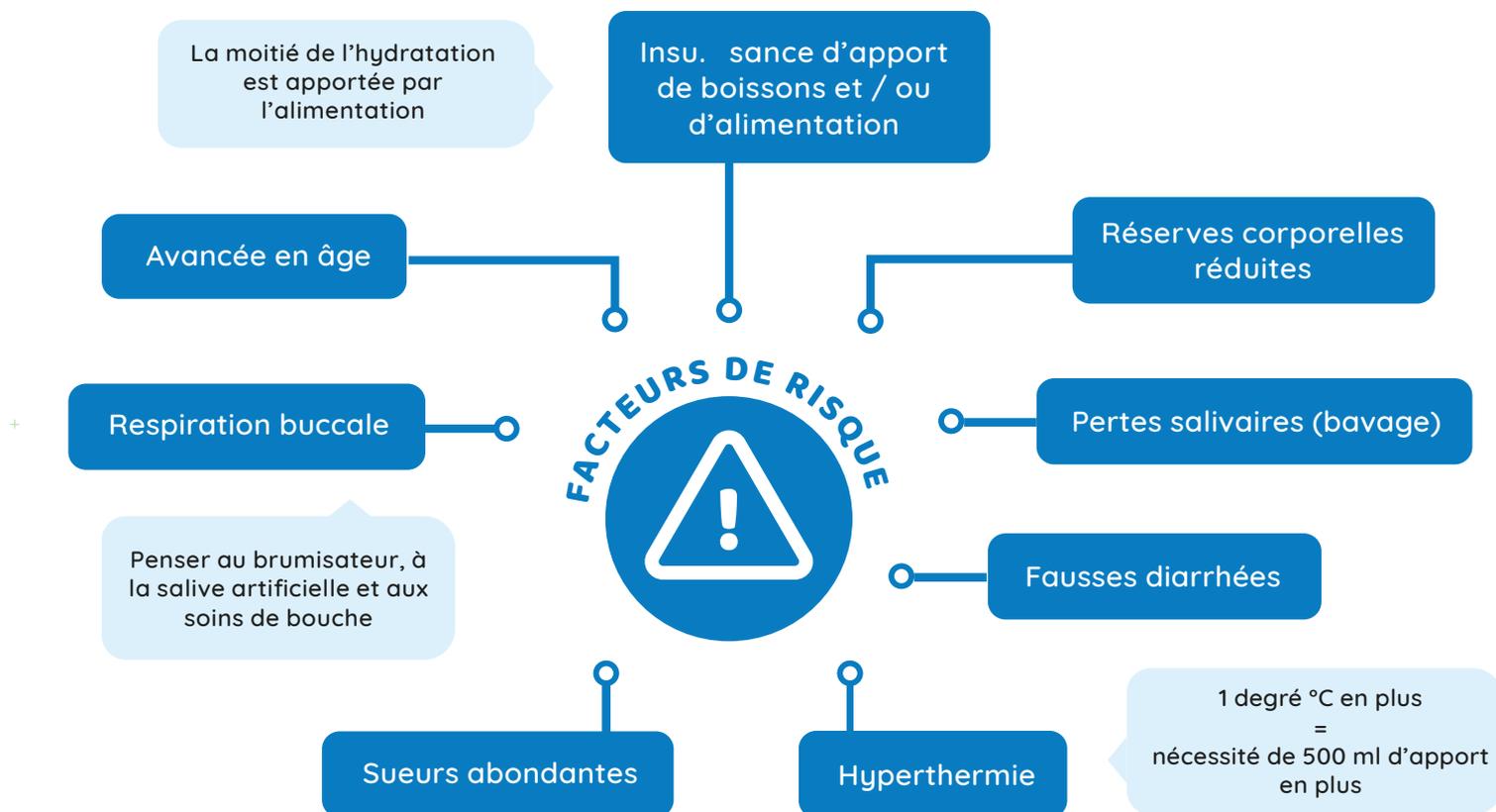
En cas de nutrition entérale, comptabiliser les apports par la sonde et par les seringues de rinçage, ainsi que les bolus d'hydratation.

### Surveiller les pertes

- Surveiller la diurèse / la concentration des urines (odeur / couleur).
- Surveiller pertes salivaires / vomissements / diarrhées / hypersudation.

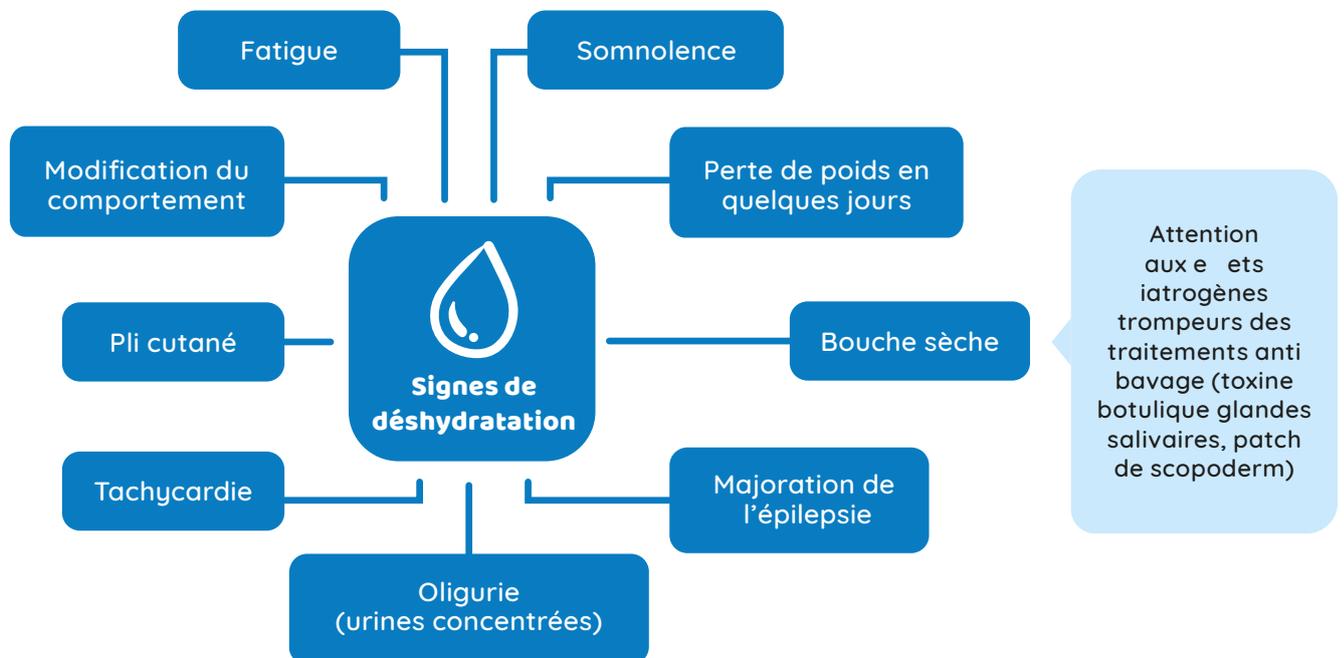
## FACTEURS DE RISQUE DE DESHYDRATATION

En dehors des causes classiques (pertes digestives), les facteurs de risque de déshydratation sont nombreux en raison d'apports insuffisants et/ou de pertes excessives.





## REPÉRER UNE DÉSHYDRATATION



Attention à être particulièrement attentif à une déshydratation possible en cas d'infection et/ou de fièvre, ainsi qu'en cas d'hypersudation ou de nutrition entérale exclusive.



### EN CAS DE DOUTE

- Bilan sanguin : ionogramme, urée, créatinine
- Ionogramme urinaire sur échantillon

Le premier signe de déshydratation est une natriurèse verrouillée :  
**Na urinaire < 30 mmol / L**

### COMMENT RÉHYDRATER ? PAR ORDRE DE PRIORITÉ :

- Voie orale
- Voie sous-cutanée →
- Voie entérale (si elle existe)
- Voie veineuse

Simple et facile ! 500 ml de sérum s/cutané sur 10 heures dans la cuisse ou l'abdomen

