

# 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.