

Fiche 25		Hydratation optimale	
Direction responsable DIRECTION DES SERVICES D'HÉBERGEMENT POUR LES AÎNÉS ET LES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE		Émis	2021-04-22
Expéditeur Nathalie Beaupré		Entrée en vigueur	2021-04-22
Destinataires Tout le personnel du CISSMO – Hébergement - Réadaptation		Révisé	2022-10-21

1. Énoncé

- Hydratation adéquate et régulière
- Énoncé qui concerne aussi les unités de lits de soins post-aigus, URFI DP et COVID+

2. Objectifs

- Prévenir la déshydratation en offrant régulièrement une hydratation
- Reconnaître les signes et symptômes d'un état d'hydratation non optimal ou de la déshydratation

3. Instructions

- Être attentif afin de dépister rapidement les signes et symptômes d'un état d'hydratation non optimal ou de la déshydratation :
 - La sensation de soif (rare et peu intense chez l'aîné), maux de tête, perte de poids et constipation
 - Oligurie (diminution de la quantité d'urine), urine foncée et malodorante, diurèse (quantité d'urine) < 800 ml / 24 h
 - Sécheresse des muqueuses buccales et hypo-salivation
 - Perte de la turgescence (élasticité) de la peau au niveau du sternum ou du front
 - Le turgor cutané se définit comme la propension qu'a la peau de reprendre sa position normale après avoir été pincée entre le pouce et l'index pendant 3 secondes
 - Lorsque la peau reprend sa position habituelle en moins d'une seconde, le résultat est normal
 - Altération de l'état de conscience, confusion, somnolence, fatigue généralisée
 - Diminution de la tension artérielle, étourdissement, hypotension orthostatique, augmentation de la fréquence cardiaque
- Puisque pour la majorité des usagers il est impossible de répondre de manière autonome aux besoins de base (y compris s'hydrater), et que la perception de la soif est souvent diminuée avec l'âge, il est important d'aller au-devant du besoin. Offrir régulièrement une hydratation est donc essentiel
- Assurer une hydratation régulière : stimuler, rendre disponible et offrir de l'eau ou des breuvages avant et entre les repas, aux collations et à chaque présence
- Assurer une hydratation individuelle comportant un apport liquidien supérieur à 1500 ml par jour
- Avant l'heure des repas, alors que les usagers attendent à la salle à manger d'être servis, offrir un verre d'eau (si les restrictions alimentaires le permettent). Chez les usagers qui ont un appétit diminué, on peut aussi donner une plus petite quantité de liquide afin de ne pas couper

- l'appétit pour le repas à venir
- Ajouter un pichet d'eau sur le chariot des collations afin d'en offrir aux usagers avant de prendre la collation
- Laisser un verre d'eau au chevet
- Assurer l'hydratation lors de la prise de la médication (environ 100 ml)
- Se référer à la liste des diètes disponible sur chaque unité pour connaître les restrictions alimentaires et les consistances recommandées pour chaque usager
- Augmenter les apports en liquides d'environ 250 ml en période de canicule ou de chaleur
- Faire des interventions individuelles pour les usagers à risque de déshydratation : documenter les ingestas, établir et documenter un horaire d'hydratation...

4. Intervenants concernés : rôles et responsabilités

Infirmière

- Être à l'affût de tout signe et symptôme de déshydratation
- S'assurer que les instructions ci-jointes soient appliquées
- Former le personnel soignant, professionnel ainsi que les proches et les bénévoles... à la prise en charge des usagers selon leurs propres particularités
- Assurer l'enseignement et l'application d'une bonne hydratation
- Offrir une surveillance générale des signes de déshydratation
- Compléter une référence en nutrition dans un contexte de besoin d'une évaluation ou d'une réévaluation par la nutritionniste
 - [CLI-60443 Reference en nutrition](#)
- Ajuster les plans thérapeutiques infirmiers (PTI)

Infirmière auxiliaire

- Être à l'affût de tout signe et symptôme de déshydratation
- S'assurer que les instructions ci-jointes soient appliquées
- Contribuer à l'hydratation des usagers lors de la prise de la médication
- Informer l'infirmière et documenter tout changement en lien avec l'hydratation
- Collaborer à l'ajustement des PTI

Préposé aux bénéficiaires

- Être à l'affût de tout signe et symptôme de déshydratation
- Distribuer les breuvages lors des repas et des collations et offrir de l'assistance si requis
- Stimuler l'hydratation et offrir l'assistance requise
- Informer l'infirmière si on note tout changement en lien avec l'hydratation
- S'assurer que les instructions ci-jointes soient appliquées

Nutritionniste

- Être à l'affût de tout signe et symptôme de déshydratation
- Évaluer, réévaluer les besoins en liquide, établir les consistances et ajuster le plan alimentaire au besoin
- Former et sensibiliser le personnel soignant, professionnel ainsi que les proches et bénévoles à l'importance de l'hydratation

5. Documents de référence

- Document de référence 1 : [AMC-DSHAPPA-10001 Epaissir liquides chauds](#)