



## **LA RESIDÈNCIA DIOCESANA D'ANCIANS I CENTRE DE DIA "SANT MIQUEL ARCÀNGEL" DE TORTOSA, POSA EN MARXA EL SEU PLA "HIDRATACIÓ EN LA GENT GRAN"**

Entrem a l'època de l'any en què les altes temperatures poden provocar problemes en un sector tan sensible com és el de la gent gran.

Per tenir una bona salut és important estar hidratat. Per avisar-nos que ens estem deshidratant, el cervell fa que tinguem set. Però, amb l'edat aquesta sensació de set disminueix i el mecanisme que regula la temperatura del cos es deteriora. La gent gran presenta un risc més elevat de deshidratar-se. Per aquest motiu, un any més, la Residència Diocesana d'Ancians i Centre de Dia "Sant Miquel Arcàngel" de Tortosa, posa en marxa el Pla Hidratació en la Gent Gran per a tots els seus usuaris i residents.

Sota la premissa que és important beure sovint i en petites quantitats, des de l'àrea assistencial del centre garantiran que els nostres residents:

- Beguin de 2 a 3 litres de líquid al dia sense esperar a tenir set, sovint i en petites quantitats.
- Prendran infusions, refrescs, suc, lactis, gelatines i brous.
- Consumiran aliments rics en aigua, com ara fruites, verdures i hortalisses.

Així mateix, pel que respecta a la confortabilitat general de la Casa, s'adoptaran mesures en aquest sentit, i entre elles es mantindrà un ambient fresc i ventilat, els residents utilitzaran roba lleugera que permeti una bona transpiració, s'evitarà l'exposició al sol en les hores de més calor..etc.

El Pla Hidratació en la Gent Gran s'aplicarà tan als residents com als usuaris del Centre de Dia de la Residència Diocesana "Sant Miquel Arcàngel" de Tortosa.

Tortosa, 6 de juny de 2016